



Volkshochschule
im Landkreis Erding



Programm
Herbst/Winter
2024/2025



Flughafen
München

M

steht für
Mitarbeitende

Landen am Flughafen München

Unser Flughafen zählt zu den erfolgreichsten Airports der Welt. Verantwortlich dafür sind rund 9.000 Menschen, die hier arbeiten und in den unterschiedlichsten Bereichen täglich ihr Bestes geben.

Das M ist einzigartig, als Flughafen, als Unternehmen und als Arbeitgeber. Werde auch du Teil unserer Flughafenfamilie.

Weitere Informationen unter
munich-airport.de/karriere

Verbindung leben

Ein Auszug der Arbeitgeberauszeichnungen
des Flughafens München





Bernhard Mücke

1. Bürgermeister und
1. Vorsitzender der vhs



Doris Fähr

Leiterin der vhs

75 Jahre Volkshochschule im Landkreis Erding:

Die vhs feiert Geburtstag und Sie bekommen Geschenke!

Seit 75 Jahren bietet die Volkshochschule ein vielseitiges und spannendes Angebot für die Region. Die vhs im Landkreis Erding greift seit einigen Jahrzehnten aktuelle gesellschaftliche Anforderungen auf und bietet Weiterbildung für alle Lebenslagen, für Alt und Jung.

Neben interessanten Inhalten steht dabei auch die Gemeinsamkeit immer im Vordergrund. Das vhs-Haus ist Begegnungsstätte, um zusammen Orientierung und Unterstützung zu finden und gemeinsam Neues auszuprobieren und zu erlernen. Es werden Räume für Freude, Austausch und Begegnung geschaffen und Möglichkeiten zu Ausgleich und Stärkung, zur Entspannung und Entschleunigung angeboten. Dabei wird die Teilhabe im digitalen wie analogen Leben gefördert.

Zum 75-jährigen hat sich das vhs-Team einige besondere Jubiläums-Highlights ausgedacht:

- Kostenlose Angebote machen es leicht, einfach mal etwas Neues auszuprobieren.
- Beim Rätselraten können Gewinne eingheimst werden und
- beim Frühstück mit fair gehandelten, regionalen Produkten findet sich eine entspannte Gelegenheit für Gespräche und Begegnung.

Machen Sie mit, lassen Sie sich einladen und lernen Sie die „alte“ und immer wieder frische Volkshochschule nochmal neu kennen!

Auch die langfristig verlässliche Unterstützung der Städte, Märkte und Gemeinden und die enge Verbundenheit und Unterstützung der Bürgermeisterinnen und Bürgermeister ist hier hervorzuheben. Dies sind wesentliche Grundlagen der Tätigkeit der Volkshochschule, die damit ihren stets aktuellen Beitrag zu einer lebendigen und entwicklungsorientierten Region leisten kann.

Ein besonderer Dank geht mit diesem Jubiläumsheft an unsere engagierten und qualifizierten Kursleitenden! Viele sind seit etlichen Jahren bewährte Partner in der Erstellung und Durchführung eines umfangreichen Kursangebotes für den Landkreis Erding und gestalten mit uns die über 1.000 Angebote, die Sie in diesem Programmheft finden.

Wir hoffen, dass auch diesmal viel Spannendes, Interessantes und Schönes für Sie dabei ist und freuen uns, Sie wieder bei unseren Veranstaltungen begrüßen zu dürfen.

Bernhard Mücke
1. Bürgermeister und
1. Vorsitzender der Volkshochschule

Doris Fähr
Leiterin der Volkshochschule



Inhalt

Kultur & Gesellschaft

Themen unserer Zeit	9
Demokratie	10
Geschichte / Zeitgeschichte	11
Philosophie / Psychologie	13
Bildung nachhaltige Entwicklung	14
Recht & Finanzen	17
Pädagogik, Naturwissenschaft /Technik	19
Natur	21
Unterwegs mit Ihrer VHS	22
Studium Generale	25
Kultur-Clubs	25
Seniorenclubs	26

Kunst, Kreativität, Spezial

Musik	29
Zeichnen & Malen	30
Schmuckgestaltung	33
Holzbearbeitung.	34
Töpfern, Filzen	35
Nähen	36
Farb- & Typberatung	37
Theater & Schauspiel, Gesellschaftsspiele	38
Fotografie.	38
Outdoor, Sportboot	39
Snowboard, Alpakas	40

Gesundheit

Ernährung	43
Persönlichkeitsentwicklung	46
Gesundheitswissen, Vorträge	48
Patientenforen	51
Yoga	51
Qigong & T'ai Chi	53

Gesundheit

Gymnastik & Bewegung allgemein	56
Fitness	57
Pilates	59
Kampfkunst	60
Körpererfahrung mit Musik & Tanz	60
Senioren	64
Outdoor	64
Für Schwangere - Junge Mütter, Familien	66
Sonstiges, Fahrradreparatur	69

Sprachen

Sprachberatung	71
Deutschkurse	71
Prüfungen	76
Arabisch	79
Bosnisch/Kroatisch und Montenegrinisch / Serbisch (BKMS)	79
Brasilianisches Portugiesisch	80
Chinesisch	80
Englisch	81
Französisch	85
Deutsche Gebärdensprache.	86
Griechisch	87
Italienisch	88
Japanisch.	91
Norwegisch	91
Russisch	92
Schwedisch, Katalanisch	92
Spanisch	93
Türkisch	96
Kursleiter-Workshop	96

Grundbildung

Medien und Technik / Digitale Teilhabe	99
Alphabetisierung	101

Beruf

Kommunikation	103
Social Media	104
Chat GPT, Controlling, Projektmanagem.	104

EDV / IT

EDV-Grundlagen	106
10-Fingerschreiben.	106
Word, Der Computer in unserem Leben	107
Smartphone, Tablet, Bildbearbeitung	107
Excel	108
Powerpoint, Outlook	109
Beruflicher Wiedereinstieg	110
Programmieren, Raspberry Pi	111
3D-Druck	111
Linux, Chat-GPT	112
Google & Co, SEO.	112

Junge vhs

Kinder-Kurse	113
Eltern-Kind-Kurse	117
Kinder-Uni	118
Schülerförderung	119

Info & Service

Jubiläumsangebote	4
Kulturkarte, Impressum, Teilnehmerinfo	7
Vorträge	8
Kurse im Landkreis.	120

Ansprechpartner



Doris Fähr
Geschäftsführerin
Kultur & Gesellschaft
Tel. 08122 9787-2306
leitung@vhs-erding.de



Regine Biedenkopf
Stellvertr. Geschäftsführerin
Gesundheit, Studium Generale
Tel.: 08122 9787-1103
regine.biedenkopf@vhs-erding.de



Eleni Lehner
Fremdsprachen,
Internationales &
Interkulturelles
Tel.: 08122 9787-2102
eleni.lehner@vhs-erding.de



Hilde Werner
Kunst, Kreativität, Spezial
Tel.: 08122 9787-1104
hilde.werner@vhs-erding.de



Anja Koslo-Zidorn
Beruf, EDV / IT
Schülerförderung
Tel.: 08122 9787-2303
anja.koslo-zidorn@vhs-erding.de



Irina Kronner
Deutsch & Integration
Tel.: 08122 9787-2104
irina.kronner@vhs-erding.de



Ingo Fröhlich
EDV-Administration, Technik
Tel.: 08122 9787-2302
ingo.froehlich@vhs-erding.de



Robert de la Motte
Finanzen, Personal
Tel.: 08122 9787-2304
robert.delamotte@vhs-erding.de



Franziska Bader
Grundbildung
Tel.: 08122 9787-2110
franziska.bader@vhs-erding.de

Anmeldung / Geschäftsstelle



Zweckverband

Volkshochschule im Landkreis Erding
Lethnerstraße 13
85435 Erding

www.vhs-erding.de
anmeldung@vhs-erding.de
deutsch@vhs-erding.de
info@vhs-erding.de

Träger

Ihre Volkshochschule wird von allen 26 Städten und Gemeinden im Landkreis Erding getragen und mitfinanziert.

Vorsitzender:

Bernhard Mücke, 1. Bgm. der Gemeinde Oberding

1. Stellvertretender Vorsitzender:

Max Gotz, OB der Großen Kreisstadt Erding

2. Stellvertretender Vorsitzender:

Thomas Gneißl, 1. Bgm. der Gemeinde Wörth

Inklusive Volkshochschule



Inklusion bedeutet, dass jeder Mensch ganz natürlich dazu gehört.

Oder anders: Inklusion ist, wenn alle mitmachen dürfen. Egal wie man aussieht, welche Sprache man spricht oder ob man eine Behinderung hat.

Die Volkshochschule ist bestrebt, es allen Menschen zu ermöglichen, von Anfang an ein wertvoller Teil der Gemeinschaft zu sein.

Das gemeinsame Lernen von Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen bietet eine große Bereicherung für Alle.

Exkludierende Rahmenbedingungen werden Schritt für Schritt abgebaut, um einen barrierefreien Zugang zu schaffen:

- 2 Stellplätze sind als Behindertenparkplatz ausgewiesen
- der Zugang zum vhs-Haus ist barrierefrei möglich: rechts vom Haupteingang befindet sich eine Automatiktüre,
- Kursräume und WC sind mit dem Aufzug erreichbar.
- Die Stufen am Weg vom P&R Parkplatz wurden abgesenkt,
- die Webseite verfügt über eine Assistenzsoftware.

Haben Sie Fragen (z.B. Mobilitätshilfe, Assistenz, Anmeldung oder Teilhabe)? Für Infos und Beratung wenden Sie sich bitte an:

Regine Biedenkopf
E-Mail: regine.biedenkopf@vhs-erding.de
Tel. Nr.: 08122 9787-1103



Service



Cornelia Scheitza
Deutsch & Integration
Tel.: 08122 9787-2112
deutsch@vhs-erding.de



Monika Altmann
Anmeldung &
Assistenz Gesundheit
Tel.: 08122 9787-2120, -0
anmeldung@vhs-erding.de



Claudia Scheipl
Verwaltung allgemein
Tel.: 08122 9787-2114
claudia.scheipl@vhs-erding.de



Florentina Coasa
Deutsch & Integration
Tel.: 08122 9787-2111
deutsch@vhs-erding.de



Martina Loidl
Anmeldung &
Assistenz Sprachen
Tel.: 08122 9787-2119, -0
anmeldung@vhs-erding.de



Martina Richter
Deutsch & Integration
Tel.: 08122 9787-2101
deutsch@vhs-erding.de



Astrid Pavel
Assistenz Geschäftsführung
und Gesellschaft
Tel.: 08122 9787-2307, -0
schueler@vhs-erding.de

Servicezeiten der Geschäftsstelle

Mo.-Fr. 09.00 - 12.00 Uhr

Di.+ Do. 14.00 - 18.00 Uhr

 **08122/9787-0**

In den Schulferien nur vormittags

Während der Weihnachtsferien geschlossen

Deutsch / Integration

Eine Anmeldung zu Deutschkursen und -Prüfungen ist nur persönlich möglich! Bitte vereinbaren Sie einen Termin!

Mo.-Fr. 09.00 - 12.00 Uhr

Mo.+Do. 14.00 - 18.00 Uhr

 **08122 9787-2112, -2111, -2101**

deutsch@vhs-erding.de

Jubiläumsangebote

75 Jahre Volkshochschule im Landkreis Erding:

Die vhs feiert Geburtstag und Sie bekommen Geschenke!

In diesem Herbst gibt es besondere Jubiläumsangebote zu entdecken. Die Angebote auf dieser Doppelseite können kostenlos genutzt werden. Schnuppern Sie doch mal rein, probieren etwas Neues aus und lassen Sie sich begeistern!

Die Veranstaltungen sind im Heft ausführlich beschrieben und farblich gekennzeichnet.

Bitte beachten: Die Plätze können begrenzt sein, eine Anmeldung ist meist erforderlich.



Afterwork Walk

Gerhard Groß

Gemeinsam Lösungen finden

Nach der Arbeit in Bewegung kommen. Gemeinsam gehen und gemeinsam Reden. Impulse mitnehmen und den Kopf frei bekommen für neue Ideen.



E9102

ab Do., 16.01.2025

18.00 Uhr

Seite 55



meet and eat

Zusammenkommen zum fair, regionalen & saisonalen Frühstück

Die Volkshochschule und der Weltladen Erding laden ein: Gemeinsam ein leckeres Frühstück genießen, dabei zusammenkommen, sich austauschen und zum vhs-Jubiläum den Vormittag gemeinsam verbringen.



Freundschaftsbänder & Glitzerhaarsträhnen

Julia Lechner

Aus bunten Garbändern entwirfst Du Dein eigenes Freundschaftsarmband, mit feinem Glitzergarn und Perlen knüpfst Du Dir eine Haarsträhne in Deinen Lieblingsfarben.



Spanisch für den Urlaub

Rocio Manso Fernández

Fit für den Urlaub - in zwei Modulen: Grußformeln, Smalltalk, das Allernotwendigste Essen & Trinken, im Restaurant, auf dem Markt



E1501

Fr., 13.09.2024

09.00 Uhr

Seite 14



E8427

Mi., 13.11.2024

16.00 Uhr

Seite 112



E7701A

Sa., 07.12.2024

10.00 Uhr

Seite 93



Brauchen wir Parteien?

Prof. Ursula Münch und Dr. Roman Deininger

Die von Altbürgermeister Bernhard Winter aus Markt Schwaben initiierten „Schwabener Sonntagsbegegnungen“ bringen regelmäßig bekannte Persönlichkeiten zu relevanten Themen ins Gespräch. Vermeintliche Gegensätze werden so in Berührung gebracht



Tänze aus Hawaii und Polynesien

Workshop mit Sonja Haydn

Bei diesen Tänzen erzählen die Tänzer mit Körper Ausdruck und Mimik jeweils eine Geschichte aus ihrer Kultur. Sie lernen Grundschritte und leichte Choreographien verschiedener Tänze. Weiche und fließende Bewegungen beim Hula und Aparima aber auch kraftvolle ausdrucksstarke Hüftbewegungen.



klima.schutz

wissen - wollen - handeln

Klimaschutz vor der Haustüre, was können wir tun? Monatliche Themenabende laden ein sich zu informieren und zu vernetzen. „Serious Games“, Tauchaktionen und Vorträge wechseln sich ab.



E1101

So. 06.10.2024

11.15 Uhr

Seite 9



E9543

Sa. 09.11.2024

14.30 Uhr

Seite 62



E1600-E1603

Do., 17.10.2024 - 15.01.2025

10.00 Uhr

Seite 15

Jubiläumsangebote



Open Stage - Dein großer Auftritt!

Alexander Werner

Für angehende SongwriterInnen, unentdeckte Stand-up-Comedians od. bisher verkannte DJs bietet sich die Möglichkeit, das Können unter Beweis zu stellen. Vor Publikum kann man sich ausprobieren, das Talent zeigen!

 **E8130**
Sa., 12.10.2024
19.00 Uhr Seite 30



Italienisch für den Urlaub

Alessandra Ortu

Workshop vor den Herbstferien

Rund um den Einkaufsbummel: Kleidung, Lebensmittel. Wortschatz um Hotel und Unterkunft, was man braucht, was nicht funktioniert und vieles mehr.

 **E7501A**
Sa., 19.10.2024
10.00 Uhr Seite 88



ADHS bei Erwachsenen - Meme oder Behinderung?

Andrea Gurr, Andrea Eichner

Was bedeutet die Diagnose für Erwachsene? Haben wir nicht alle ein bisschen ADHS? Handelt es sich doch um eine Behinderung? Hinweise zur Unterstützung.

 **E9210**
Do., 14.11.2024
18.30 Uhr Seite 50



Kräuterfaszination auf dem Döllelhof

Gabriele Baumgartner

Kräuterführung in Altertandung - für Erwachsene und Kinder. Es werden Heilkräfte der Pflanzen erklärt, die Herstellung und Zubereitung von Tees, Botanik, Geschichten und Märchen der Heilkräuter. Überliefertes und altes Wissen.

 **E2410**
Sa., 14.09.2024
15.00 Uhr Seite 21



Kartenspiel Bridge - Schnuppertag

Michael Kreuz

Sie kennen Bridge nur aus Filmen wie Miss Marple? Dann haben Sie hier die Gelegenheit einen ersten Eindruck zu gewinnen, was dieses Spiel so außergewöhnlich macht. Logisches Denken, strategische Überlegungen aber auch Spaß am Spiel und geselliges Zusammensein.

 **E8815**
Sa., 15.09.2024
14.00 Uhr Seite 38



Italienisch - A1 - „Il primo morto“

Alessandra Ortu

Ein spannendes und lehrreiches Leseerlebnis! Die Kurzkrimis bieten nicht nur Unterhaltung, sondern auch eine effektive Möglichkeit, Ihre Italienisch-Kenntnisse zu verbessern. Kapitel 1: Ein Toter an einem Urlaubsstrand, Hochspannung auf Italienisch!

 **E7530**
Sa., 07.12.2024
10.00 Uhr Seite 90



Beckenbodentraining für den Mann

Christiane Butz

Ja - auch Männer haben einen Beckenboden! Im Workshop macht Sie die Kursleiterin mit Ihrem Beckenboden bekannt. Sie erfahren grundlegendes Wissen über den Beckenboden und dessen Funktionen, wie man ihn wahrnehmen und ansteuern kann. Beckenbodentraining hilft, Ihren Beckenboden funktionstüchtig zu erhalten oder die Funktionsfähigkeit wieder zu erhalten.

 **E9944**
Sa., 16.11.2024
09.30 Uhr Seite 57



Pilates für Anfänger - Workshop

Katharina Hader

Pilates einmal ausprobieren aber nicht gleich ein ganzes Semester buchen? Mehr über Beckenbodenmuskulatur und Grundübungen wissen! In diesen 2 Stunden über Grundsätze des Pilates und Anatomie des Beckenbodens erfahren sowie einige Grundübungen kennen lernen.

 **E9470**
Sa., 26.10.2024
09.30 Uhr Seite 59



Ruinenschleicher und Schachteleis

Michael von Ferrari

München nach 1945

Der Film dieses non profit Projektes macht das Lebensgefühl, die Hoffnungen und Träume von Kindern, Jugendlichen oder jungen Erwachsenen im München der Nachkriegszeit und 50er Jahren erlebbar. Sprecher ist Udo Wachtfeil.

 **E1105**
So., 24.11.2024
11.00 Uhr Seite 9

75 Jahre Volkshochschule im Landkreis Erding:

Die vhs feiert Geburtstag und Sie bekommen Geschenke!

Kennen Sie die Volkshochschule und ihr vielfältiges Angebot?
Haben Sie Spaß an Rätseln und lieben Sie es, zu gewinnen?
Dann haben wir hier das richtige Angebot für Sie:

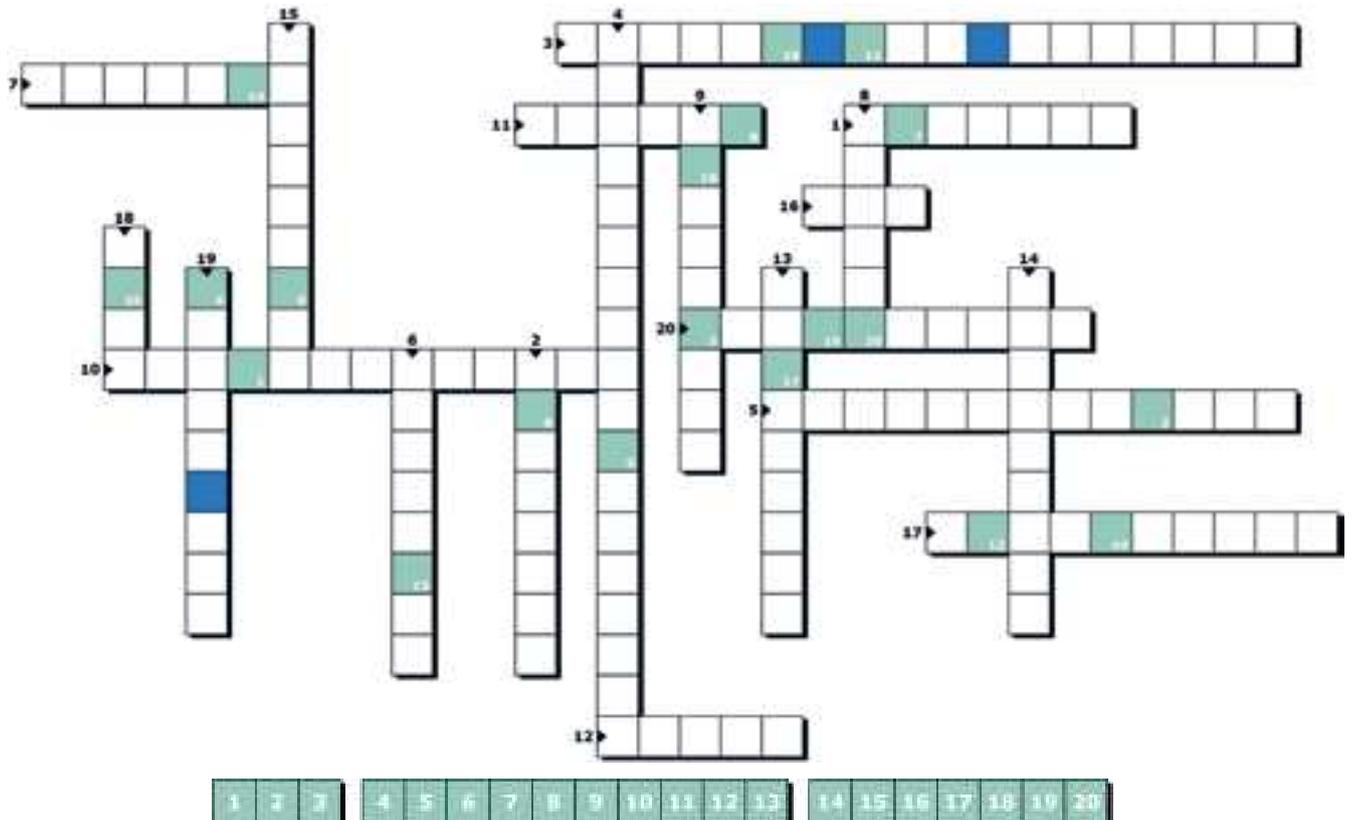
Das Jubiläumsrätsel der vhs im Landkreis Erding

Los geht's: Rätseln, Lösungsworte finden und bei der vhs einreichen. Bitte Ihren Namen und die Kontaktdaten nicht vergessen. Aus den richtigen Antworten werden drei glückliche Gewinner gezogen. Es locken vhs-Gutscheine im Wert von 75, 50 und 25 €, die für die Teilnahme an vhs-Angeboten Ihrer Wahl eingesetzt werden können. Wann werden die Gewinne gezogen? Bleiben Sie informiert auf unserer Webseite und über Social Media.

Tipp: Beim Beantworten der Rätselfragen hilft der Blick ins vhs-Programm.

Einsendeschluss: Freitag, 15.11.2024, vhs im Lkr. Erding, Lethnerstr. 13, 85435 Erding od. E-Mail: raetsel@vhs-erding.de Betreff: Lösung

1. Welches Musikinstrument hat 6 Saiten?
2. In welcher Gemeinde finden viele Kochkurse statt?
3. Wofür steht die Abkürzung MuT?
4. Welches „Quiz“ müssen zukünftige Staatsbürger bestehen?
5. Wer führt am Abend durch Freising?
6. Welche Amtssprache gilt in 20 verschiedenen Ländern?
7. Welcher Yogastil wird meist im Liegen oder Sitzen praktiziert?
8. Welcher Dichter ist schuld daran, dass wir „Faust“ nicht nur als Körperteil kennen, sondern auch als Probe für die Muttersprache?
9. Bei welchem künstlerischen Malstil wird mit Wachs gemalt?
10. Was ist ein „Gespräch“ auf Italienisch?
11. Womit kann man auf dem Nymphenburger Kanalfahren?
12. Was möchten Menschen auf Alpha-Level 4 lesen?
13. Wie heißt eine japanische Schwertkampfkunst?
14. Welches bayerische Kartenspiel wird mit 36 Karten gespielt?
15. Welche Initiative fördert gerechte Produktionsbedingungen weltweit?
16. Welches Sprachlevel-System reimt sich auf Herr?
17. Bei welcher Outdoor-Aktivität benötigt man Ringe mit vier Stahlkugeln?
18. Welches Sprachenzertifikat klingt wie der Spitzname eines Telefon-Experten?
19. In welchem Programmbereich findet man Angebote speziell für Kinder?
20. Welche Sprache gehört zum ostnordischen Zweig der germanischen Sprachen?



Kulturkarte / Teilnahme-Information

1. Kulturkarte welche Vergünstigungen gibt es?



Volkshochschule im Lkr. Erding

- **20 % Ermäßigung** auf alle Kurse, mit dem Zeichen **K20**
- **50 % Ermäßigung** auf Veranstaltungen mit Zeichen **K50**
- **Kostenloser Zugang** zu Vorträgen mit d. Zeichen **K100**



Stadtbücherei Erding

Inhaber einer Kulturkarte können für das laufende Semester einen **kostenlosen Bibliotheksausweis** in der **Stadtbücherei Erding** bei Vorlage der KK beantragen.



Katholisches Bildungswerk Erding

Viele Veranstaltungen des **Kath. Bildungswerkes Erding** sind ermäßigt. Infos direkt beim Veranstalter. info@kbw-erding.de



Stadthalle Erding

10 % Rabatt auf den Grundpreis*) (zzgl. Gebühren) für je 1 Ticket gegen Vorlage der personalisierten Kulturkarte am Ticketshop der **Stadthalle Erding** für bestimmte Kulturproduktionen:

- 13.10.2024 Greg ist Back – A capella L
- 10.12.2024 The essence of Irish & Scottish Christmas
- 15.12.2024 Martina Eisenreich & Stella Cadente
- 07.01.2025 Neujahrskonzert der Münchner Symphoniker
- 25.01.2025 Opern auf Bayrisch

Weitere Infos u. Originalpreise unter: www.stadthalle-erding.de.

*) Aktion gültig vom 01.09.2024-31.01.2025. Keine rückwirkende Anrechnung für bereits gekaufte Tickets. Umtausch u. Rückgabe sowie Kombination mit anderen Rabatten ausgeschlossen. Es gelten die AGBs des Veranstalters: Erdinger Stadthallen GmbH, Alois-Schießl-Platz 1, 85435 Erding



2. Erwerb der Kulturkarte

- 1) Sie erwerben die Kulturkarte direkt zum Preis von 15,00 € (anmeldung@vhs-erding.de)
- 2) Die folgenden Personengruppen erhalten die Kulturkarte ermäßigt zum Preis von 5,00 €
 - a) Personen, die das 26. Lebensjahr noch nicht erreicht haben
 - b) Inhaber der Sozialcard Erding
 - c) Inhaber der Ehrenamtskarte
 - d) ehrenamtliche Mitarbeiter des Bayerischen Roten Kreuzes.



3. Gültigkeit

Die Kulturkarte gilt für ein Semester.

(Kursbeginn Februar bis August oder September bis Januar).

Allgemeine Teilnahme-Information

Anmeldung

Eine Anmeldung zu den Veranstaltungen ist grundsätzlich unbedingt erforderlich. Diese kann telefonisch, schriftlich, per Fax, Internet (www.vhs-erding.de), E-Mail (anmeldung@vhs-erding.de) oder persönlich in der Geschäftsstelle erfolgen.

Bitte geben Sie dabei Namen, Vornamen, Geburtsdatum (nur zu statistischen Zwecken), genaue Anschrift, Telefon, Ihre Bankverbindung und die Kursnummer an. Außer bei Internet-Anmeldungen werden keine Anmeldebestätigungen verschickt! Sie erhalten nur dann eine Nachricht von uns, wenn sich der Termin ändert, der Kurs bereits ausgebucht ist oder abgesagt wird! Eine Anmeldung zu Studienreisen ist nur schriftlich möglich. Der Vertrag kommt mit der Anmeldung zustande, diese verpflichtet zur Zahlung der Gebühr.

Rechtzeitige Anmeldung: Bitte melden Sie sich frühzeitig zum Kurs an – dies sichert Ihnen den Platz im Wunschkurs! Für die Organisation der Kurse ist eine Anmeldung bis spätestens 5 Tage vor Kursbeginn erforderlich.

Gebühren

Die bei den Kursen, Lehrgängen, Arbeitskreisen und Seminaren angeführten Gebühren werden sofort zur Zahlung fällig.

Unsere Gläubigeridentifikationsnummer: DE03VHS00000344847

Das SEPA-Basis-Lastschriftmandat ist bis auf Widerruf gültig und verfällt nach 36 Monaten Nichtnutzung. Deshalb muss es vom Kontoinhaber nur einmal ausgefüllt und an die VHS geschickt werden. Wenn Teilnehmergebühren angenommen werden müssen, ist eine zusätzliche Verwaltungsgebühr zu entrichten. Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass für Teilnehmende, die nicht zum Kurs erscheinen, die volle Gebühr berechnet wird.

IMPRESSUM

Herausgeber: Zweckverband Volkshochschule im Landkreis Erding
Verantwortlich i. Sinne d. Presserechts: Doris Fähr
Programmredaktion: Franziska Bader, Regine Biedenkopf, Doris Fähr, Anja Koslo-Zidom, Irina Kronner, Eleni Lehner, Hilde Werner

Dies gilt ebenso, wenn der Kurs vorzeitig abgebrochen wird. Bei frühzeitiger Abmeldung bis zu 2 Wochen vor Kursbeginn fallen keine Stornogeühren an. Bis zu einer Woche vor Kursbeginn fallen Stornogeühren in Höhe von 10 % der Kursgebühr, mindestens aber 5,- € an. Bei einem späteren Rücktritt ist die volle Gebühr fällig. Bei Sprachprüfungen und bei BAMF-geförderten Kursen gelten abweichende Stornobedingungen.

Für Studienreisen o.ä. gelten abweichende Bestimmungen.

Räume, Haftung

In Unterrichtsräumen und in Schulgebäuden darf nicht geraucht werden. Alle Teilnehmenden haben die Schulordnung der jeweiligen Schule zu beachten. Die Haftung der Volkshochschule für Schäden jedweder Art, gleich aus welchem Rechtsgrund sie entstehen mögen, ist auf Fälle beschränkt, in denen der Volkshochschule Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last fällt.

Teilnahmebescheinigungen /-Zertifikate

Teilnahmebescheinigungen die den regelmäßigen Besuch von vhs-Kursen (min. 80 % der Kursstunden) bestätigen werden auf Wunsch erstellt.

AGB mit Hygienekonzept und Datenschutz

Mit der Anmeldung akzeptieren Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs. Infos dazu auf www.vhs-erding.de. Die Teilnehmenden an den vhs-Veranstaltungen erklären sich insoweit mit der Verarbeitung ihrer personenbezogenen Daten einverstanden, als dies für interne Verwaltungszwecke erforderlich ist.

Umsetzung und Layout: Ingo Fröhlich
Druck und Anzeigenverkauf: Druck & Verlag Zimmermann GmbH
Einsteinstr. 4, 85716 Unterschleißheim, Tel. 089 3218400
Fotos: vhs, adobe.stock.com, fotolia.com, pixabay.com, pexels.com, unsplash.com

Vorträge



Datum	Titel	ReferentIn	Bereich	Kurs-Nr.
Mi. 18.09.24	Rechtsfragen rund um die Künstliche Intelligenz		Gesellschaft	E1112
Do. 19.09.24	Demenz verstehen - eine Herausforderung	Karin Valenta	Gesundheit	E9201
Do. 26.09.24	Vom Glück der richtigen Gedanken	Dr. Karolien Notebaert	Gesellschaft	E1410
Do. 10.10.24	Bayern und die Frühgeschichte der BRD	Martin Schneider	Gesellschaft	E1106
Do. 10.10.24	Zeiten Ende: Politik ohne Leitbild	Prof. Harald Welzer	Gesellschaft	E1117
Fr. 11.10.24	Die AFD im Osten	Antonie Rietzschel	Gesellschaft	E1118
Fr. 11.10.24	„Gut informiert durch die Wechseljahre“	Barbara Bank	Gesundheit	E9212
Mo. 14.10.24	Ordnung meets Resilienz	Tanja Reißerweber	Gesellschaft	E1623
Mi. 16.10.24	Europas Weg zu digitalen Identitäten		Gesellschaft	E1113
Mo. 21.10.24	Deep State und schlanker Staat – USA	Prof. Dr. Michael Hochgeschwender	Gesellschaft	E1415
Mo. 21.10.24	Ein heller Schweifstern am Herbsthimmel	Dr. Michael A. Rappenglück M.A.	Gesellschaft	E2223
Mo. 21.10.24	Schneller lesen	Astrid Brüggemann	Beruf	E4557
Di. 22.10.24	Haus- oder Hofübergabe	Monika Blümel	Gesellschaft	E2005
Mi. 23.10.24	Was tun bei Tinnitus?	Jochen Ebenhoch	Gesundheit	E9206
Do. 24.10.24	Swedish Death Cleaning	Theresa Ulrich	Gesellschaft	E1621
Do. 24.10.24	How to get a Burn-out fast?	Sabrina Schuhmann	Gesundheit	E9107
Do. 24.10.24	Tinnitus-, Hörsturz- Hyperakusis-Behandlung	Prof. Dr. Gerhard Goebel	Gesundheit	E9216
Fr. 25.10.24	Die besten Aktien auswählen	Paulina Lolov	Gesellschaft	E2011
Di. 05.11.24	Was folgt auf den Krieg in Nahost?	Inga Rogg	Gesellschaft	E1313
Di. 05.11.24	Haftung für die Pflegekosten	Monika Blümel	Gesellschaft	E2006
Do. 07.11.24	ChatGPT & Co. in Unternehmen	Astrid Brüggemann	Beruf	E4989
Do. 07.11.24	Essstörungen im Fokus	Barbara Hedtstück	Gesundheit	E9214
Mi. 13.11.24	Soziale Medien und gesellschaftl. Spaltung		Gesellschaft	E1114
Mi. 13.11.24	Wer nicht kauft, spart 100%	Michael Schlögl	Gesellschaft	E1610
Do. 14.11.24	Aus Ungarn nach Bayern. Ungarnflüchtlinge	Dr. Rita Kiss	Gesellschaft	E1130
Do. 14.11.24	Der Bauernkrieg	Prof. Gerd Schwerhoff	Gesellschaft	E1314
Do. 14.11.24	Demenz verstehen	Karin Valenta	Gesundheit	E9203
Do. 14.11.24	ADHS bei Erwachsenen	Andrea Gurr	Gesundheit	E9210
Fr. 15.11.24	Einführung in die ETFs	Paulina Lolov	Gesellschaft	E2012
Mo. 18.11.24	Früher in Rente	Agata Röhrsheim	Gesellschaft	E2001
Di. 19.11.24	Mein Kind hat (Verdacht auf) ADHS	Andrea Gurr	Gesundheit	E9211
Mi. 20.11.24	US-Präsidentschaftswahlen 2024	Dr. Markus Hünemörder	Gesellschaft	E1119
Mi. 20.11.24	Uranus mit Ringsystem + Monden-online	Dr. Michael A. Rappenglück M.A.	Gesellschaft	E2222
So. 24.11.24	Ruinenschleicher und Schachterleis	Michael von Ferrari	Gesellschaft	E1105
Mo. 25.11.24	Früher in Rente	Agata Röhrsheim	Gesellschaft	E2002
Mo. 25.11.24	Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung	Markus Brunner	Gesellschaft	E2008
Mi. 27.11.24	Eltern im digitalen Zeitalter	Robin Weniger	Gesellschaft	E2209
Do. 28.11.24	Wasserstoff in allen Farben - neue Quellen	Dr. Ulrich Eberl	Gesellschaft	E2225
Fr. 29.11.24	ETFs Auswählen mit System	Paulina Lolov	Gesellschaft	E2013
Di. 03.12.24	KI im Unternehmen	Andrea Martin	Gesellschaft	E2211
Mi. 04.12.24	Nachhaltige Geldanlage	Lucas Müller	Gesellschaft	E1611
Do. 05.12.24	Das deutsche Grundgesetz	Martin Schneider	Gesellschaft	E1107
Do. 05.12.24	Der Gedanken - Code - Künstliche Intelligenz	Janosch Delcker	Gesellschaft	E2213
Do. 12.12.24	Deportiert - "Immer mit einem Fuß im Grab"	Prof. Dr. Andrea Löw	Gesellschaft	E1321
Mo. 16.12.24	Der Stern von Bethlehem astronomisch	Dr. Andreas Müller	Gesellschaft	E2224
So. 22.12.24	Weihnachtlicher Streifzug d. München - online	Petra Rhinow	Gesellschaft	E2611
Sa. 04.01.25	Der Mond bedeckt d. Herrn der Ringe – Saturn	Dr. Michael A. Rappenglück M.A.	Gesellschaft	E2221
Mi. 08.01.25	Magnet - Von den Anfängen der Navigation	Dr. Paul Temme	Gesellschaft	E2230
Mi. 08.01.25	Münchens starke Frauen	Petra Rhinow	Gesellschaft	E2615
Di. 14.01.25	Die Evolution des Menschen - Meilensteine	PD Dr. habil. Anneke van Heteren	Gesellschaft	E2231
Do. 16.01.25	Minimalismus – Weniger macht Sinn	Theresa Ulrich	Gesellschaft	E1622
Fr. 17.01.25	Wissenschaftsgläubigkeit: Politik und Anti-Politik	Peter Strohschneider	Gesellschaft	E1116
Mo. 20.01.25	Das Unternehmertestament	Bertram Böhm	Gesellschaft	E2004
Mo. 20.01.25	Testamentsgestaltung	Markus Brunner	Gesellschaft	E2007
Mi. 22.01.25	Die Gesundheit sitzt im Darm	Manuela Wackerbauer	Gesundheit	E9213
Do. 23.01.25	Essstörungen im Fokus - online	Barbara Hedtstück	Gesundheit	E9215

zahlreiche weitere Vorträge

Ansprechpartnerin



Doris Fähr
Geschäftsführerin,
Fachbereichsleitung
Gesellschaft
(08122) 9787-2306
leitung@vhs-erding.de

Themen unserer Zeit

Brauchen wir Parteien?

Schwabener Sonntagsbegegnung zu Gast in Erding mit Prof. U. Münch und Dr. Roman Deininger

Die von Altbürgermeister Bernhard Winter aus Markt Schwaben initiierten „Schwabener Sonntagsbegegnungen“ bringen regelmäßig bekannte Persönlichkeiten zu relevanten Themen ins Gespräch. Seit 1992 kümmert sich Bernhard Winter um diese Begegnungen, bei denen es darum geht, vermeintliche Gegensätze in Berührung zu bringen. Höhepunkte waren z.B. die Begegnungen von Joschka Fischer und Otto Schily („Warum wir mitmischen“), Rita Süßmuth und Johannes Rau („Das Zusammenleben der Generationen“) oder kürzlich Prof. Margot Käßmann und Prof. Heribert Prantl zum Thema „Mut“.

Faszinierende Menschen treten zu spannenden Fragen in einen Dialog und dabei ergibt sich auch für das Publikum die Möglichkeit, mitzudiskutieren.

Diesmal ist die „Sonntagsbegegnung“ zu Gast bei der Volkshochschule in Erding.

Prof. Ursula Münch, Direktorin der Akademie für Politische Bildung in Tutzing, und Dr. Roman Deininger, Chefreporter der Süddeutschen Zeitung werden sich zum Thema „Brauchen wir Parteien?“ austauschen.

Eine Anmeldung ist nur nach Einladung möglich. Teilnahme nur mit entsprechender Einlassnummer.

E1101

Sonntag, 06.10.2024, 11.15 - 12.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133

Ruinenschleicher und Schachterleis

München in der Nachkriegszeit:

Wie war es, als Kind oder Jugendlicher in dieser Stadt aufzuwachsen, oder als junger Erwachsener den Einstieg ins Berufsleben zu finden? Was prägte den Alltag der Kinder und jungen Erwach-



©privat



©Bilder-Verlag Sebastian Winkler

senen? Mit welchen Gefühlen, Hoffnungen und Träumen erlebten sie das Wirtschaftswunder und die Schatten der Vergangenheit? Welchen Einfluss hatten die Präsenz der amerikanischen Soldaten und ihre Musik auf junge Menschen in unserer Stadt? Wonach sehnte sich die Jugend in dieser Zeit am meisten? Wie veränderte sich die Münchner Stadtgesellschaft in dieser dynamischen Zeit? Und welchen Anteil hatten die politischen Vertreter an diesem Aufschwung und dieser Aufbruchsstimmung? Wie wurde die Kriegsvergangenheit verarbeitet und wie wurde das Verständnis der noch jungen Demokratie geprägt? Gab es noch einen latent vorhandenen Rassismus? Wie gelang die Integration von Flüchtlingen?



©privat

Das „non profit“ Projekt, in dem eine Gruppe von ehrenamtlich tätigen Personen einen Film erstellt, macht das Lebensgefühl, die Hoffnungen und Träume von Kindern, Jugendlichen oder jungen Erwachsenen im München der Nachkriegszeit und 50er Jahren erlebbar.

Dieses Portrait der Nachkriegsgeneration und dieser so wichtigen Epoche der Stadt wird durch eine lebensnahe, authentische Mischung aus Interview-Sequenzen, Fotos und Filmausschnitten aus dieser Zeit skizziert.

Sprecher ist Udo Wachtfleitl.

Der Eintritt ist frei, um Spenden für die Weiterführung des Projektes wird gebeten.

E1105

Sonntag, 24.11.2024, 11.00 - 13.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133

kostenlos,
um Spenden für das Projekt wird gebeten.
Michael von Ferrari

Gesellschaft

Themen unserer Zeit	9
Demokratie	10
Geschichte / Zeitgeschichte	11
Philosophie / Psychologie	13
Bildung für nachhaltige Entwicklung	14
Recht & Finanzen	17
Pädagogik, Naturwissenschaften / Technik	19
Natur	21
Unterwegs mit Ihrer vhs	22
Studium Generale	25
Kultur-Clubs	25
Seniorenclub	26



Bayern und die Frühgeschichte der Bundesrepublik

Bayern stand nach dem zweiten Weltkrieg vor großen Herausforderungen durch die Besatzung, den Wiederaufbau, die Flüchtlingssituation und die Demokratisierung. Auf Herrenchiemsee tagte vom 10. – 23.08.1948 der Verfassungskonvent, der die Basis für das spätere Grundgesetz der Bundesrepublik schuf.

Die Veranstaltung skizziert die Situation Bayerns unmittelbar nach dem Zweiten Weltkrieg und fragt nach der Rolle, die Bayern bei der Gründung und in den Anfangsjahren der Bundesrepublik Deutschland zukam.

E1106

Donnerstag, 10.10.2024, 19.00 - 20.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 12,00 €
MA Martin Schneider

Das deutsche Grundgesetz Idee, Aufbau und Verwirklichung

Das deutsche Grundgesetz feiert in diesem Jahr seinen 75. Geburtstag. Nach dem Untergang der Weimarer Republik als erster deutscher Demokratie, nach der Terrorherrschaft des Nationalsozialismus und dem Zweiten Weltkrieg wurde es auf dem berühmten Verfassungskonvent von Herrenchiemsee vorbereitet, anschließend im Parlamentarischen Rat beschlossen und von den Ländern angenommen.

Es bildete zunächst für Westdeutschland, ab 1990 für das wiedervereinigte Deutschland die Grundlage für eine friedliche demokratische Entwicklung.

Die Veranstaltung begibt sich auf Spurensuche, skizziert die komplexe Entstehungsgeschichte und seine grundlegenden politischen Werte.

E1107

Donnerstag, 05.12.2024, 19.00 - 20.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 12,00 €
MA Martin Schneider

Soziale Medien und gesellschaftliche Spaltung

An diesem Abend gehen wir der Frage nach, ob und wenn ja wie Soziale Medien zu gesellschaftlicher Spaltung beitragen.

Sorgen Algorithmen dafür, dass Menschen in ihrer eigenen Filterblase bleiben, nur bestimmte Informationen erhalten und damit ihr Weltbild immer wieder verstärkt sehen? Oder ist es die starke Konfrontation mit entgegengesetzten politischen Meinungen in den Sozialen Medien, die bei Menschen heftige emotionale Reaktionen auslöst und damit die Polarisierung wachsen lässt? Noch grundsätzlicher: Führt der Fokus auf die Rolle der sozialen Medien zu einer Verengung der Diskussion über gesellschaftliche Spaltung und Radikalisierung, indem er die historischen Kontinuitäten der Diskriminierung und Menschenfeindlichkeit und ihre Verankerung in bestimmten Milieus außer Acht lässt?

E1114 - online

Mittwoch, 13.11.2024, 19.00 - 20.00 Uhr
kostenlos

„Demokratie im Gespräch“

Eine Kooperation der Volkshochschulen in Bayern mit der Bayerischen Landeszentrale für Politische Bildungsarbeit und der Akademie für Politische Bildung in Tutzing.

Expertinnen und Experten referieren zu den gesellschaftlichen Auswirkungen der Digitalisierung. Diskutieren Sie mit! Die Veranstaltungen finden als Zoom Webinar statt. So kann die Diskussion verfolgt werden, eine Beteiligung über den Chat ist möglich.

Die Themenabende finden monatlich an einem Mittwoch von 19 bis 20 Uhr statt. Die Teilnahme wird kostenfrei angeboten. Der Zugang zum Kursraum erfolgt über einen Link der für alle Veranstaltungen gleich ist:

<https://blz-bayern-de.zoom.us/j/85422673761>

Diskutieren sie mit uns!

Rechtsfragen rund um die Künstliche Intelligenz

Es ist noch nicht absehbar, wo überall Künstliche Intelligenz zum Einsatz kommen und hergebrachte Abläufe verändern wird. Die technische Entwicklung ist rasant schnell, Gesetzgebungsverfahren und Rechtsprechung dagegen eher langsam. Ist das Recht den technischen Entwicklungen gewachsen und wie gestaltet man einen Rechtsrahmen für die KI? Welche Beispiele von Rechtsproblemen und deren Lösung gibt es schon? Diese und damit zusammenhängende Fragen stehen im Blickpunkt dieser Ausgabe von „Demokratie im Gespräch“

E1112 - online

Mittwoch, 18.09.2024, 19.00 - 20.00 Uhr
kostenlos

Europas Weg zu digitalen Identitäten

Mithilfe des elektronischen Personalausweises können mehrere Verwaltungsleistungen bereits heute bequem von zu Hause aus erledigt werden. Trotz einiger Erfolge gleicht die Verwaltungsdigitalisierung in Deutschland jedoch einem Flickenteppich und das ursprüngliche Ziel des ersten sog. Onlinezugangsgesetzes, bis Ende 2022 alle Verwaltungsdienstleistungen auch online anzubieten, konnte nicht erreicht werden.

Auch die EU plant mit der European Digital Identity Wallet (EUDI-Wallet) eine persönliche digitale Brieftasche. Mit dieser sollen sich die Bürgerinnen und Bürger der EU sowie Organisationen künftig europaweit digital ausweisen können. Wir möchten mit Ihnen und unseren Expertinnen und Experten einen Blick darauf werfen, wo der Einsatz digitaler Identitäten Ende 2024 steht. Was ist bereits heute möglich, welche Lösungen zeichnen sich ab und wo hakt es noch?

Seien Sie dabei und diskutieren Sie mit!

E1113 - online

Mittwoch, 16.10.2024, 19.00 - 20.00 Uhr
kostenlos

Demokratie

Europäische Öffentlichkeit und demokratische Kommunikation

Europa hat viele Öffentlichkeiten, aber keine gemeinsame. So eine der geläufigen Gegenwartsdiagnosen, wenn es um das aktuelle Befinden unseres Kontinents geht.

Woran aber liegt es, dass Europa auch nach mehr als 70 Jahren des institutionellen Zusammenwachsens keine gemeinsame Öffentlichkeit auf die Beine gestellt bekommt?

Liegt es am Mangel an einer gemeinsamen Sprache, fehlt es an einer gemeinsamen Publizistik, an Medien, die das Nationale überwinden und gezielt gesamteuropäische Fragen thematisieren, braucht es eine gemeinschaftlich-öffentliche Sphäre jenseits der Institutionen der Union?

Über das spannungsvolle Verhältnis von europäischer Öffentlichkeit und demokratischer Kommunikation diskutieren Hélène Miard-Delacroix, Bartosz Wielinski und Julian Müller.

E1115 - online

Mittwoch, 09.10.2024, 18.30 - 20.00 Uhr
Prof. Dr. Helene Miard-Delacroix kostenlos

Wissenschaftsgläubigkeit: Politik und Anti-Politik heute

Ob Klima-, Umwelt- oder Gesundheitskrise: Die Machtworte der Wissenschaft verheißen Abhilfe im Zeichen moderner Sachrationalität. Tatsächlich aber verbündet sich hier naive Wissenschaftsgläubigkeit mit einem tendenziell undemokratischen Machtanspruch. Im Mehrheitsprinzip wird Freiheit gewährleistet.

Das „Follow the Science!“ hat in modernen Wissenschaftsgesellschaften viel für sich. Öfter bedeutet es jedoch bloß ein „Schluss mit der Diskussion! Die Zeiten sind zu ernst.“ Wie dieser Vortrag anhand aktueller Beispiele zeigt, kann der Szientismus auch autoritär werden – zum Schaden der liberalen Demokratie wie ihrer Fähigkeit, epochale Herausforderungen klug und wirksam zu bearbeiten.

E1116 - online

Freitag, 17.01.2025, 19.30 - 21.00 Uhr
Peter Strohschneider kostenlos

Zeiten Ende: Politik ohne Leitbild, Gesellschaft in Gefahr

Sinkende Wahlbeteiligung, Kirchenaustritte, fallende TV-Quoten und Zeitungs-Auflagen: Viele Menschen fühlen sich vom Angebot, das ihnen die politische und mediale Öffentlichkeit in Deutschland macht, nicht mehr angesprochen. Zugleich erhöhen Multi-Krisen und eine immer kaputtere Daseinsvorsorge – Schienenverkehr, die Schulen, die Verwaltung – den Stress der Bürgerinnen und Bürger.

Ein Buch über die Fahrlässigkeit und Arroganz einer politischen und medialen Klasse, denen die gefährlich groß werdende Distanz zwischen der Bürgerschaft und der Bundespolitik gleichgültig zu sein scheint und die längst die Fühlung für die soziale Wirklichkeit im Land verloren hat.



Harald Welzer ist einer der streitbarsten Intellektuellen in Deutschland. Mit Witz und scharfsinnigen Argumenten engagiert er sich für eine bessere und offene Gesellschaft, für Nachhaltigkeit und Demokratie. Er ist Direktor von Futurzwei - Stiftung Zukunftsfähigkeit und Professor für Transformationsdesign an der Universität Flensburg. Daneben lehrt er an der Universität St. Gallen und an der ETH Zürich.

E1117 - online

Donnerstag, 10.10.2024, 19.30 - 21.00 Uhr
Prof. Harald Welzer

8,00 €

Die AFD im Osten Betrachtungen nach der Wahl



Schon nach der Europa-Wahl war die AfD stärkste Partei im Osten, sie lag in den Ergebnissen deutlich vor der CDU. Die Landtagswahlen in Thüringen, Sachsen und Brandenburg werden dieses Ergebnis nach allen Prognosen bestätigen. Was bedeutet das für das politische System in diesen Ländern? Welche Auswirkungen haben diese Entwicklungen auf Politik, Gesellschaft und Kultur?



Antonie Rietzschel lebt in Leipzig, sie ist ganz nah an den Themen. Und da sieht vieles anders aus, als aus dem vergleichsweise gemütlichen Blickwinkel Oberbayerns.

Sie wuchs in einem kleinen Dorf nahe der Sächsischen Schweiz auf, einer Region, die lange durch Fremdenfeindlichkeit und Rechtsextremismus geprägt war. Durch ihre persönlichen Erfahrungen bildet dieses Thema heute den Schwerpunkt ihrer mehrfach ausgezeichneten journalistischen Arbeit. Zuletzt wurde sie als Journalistin des Jahres in der

Kategorie „Reportage regional“ vom Medium Magazin ausgezeichnet. Als Reporterin im Team Investigativ und Reportage beobachtet sie nicht nur die extremistischen Seiten des Landes, sondern kommt auch den Menschen ganz nahe, die sonst selten eine Lobby haben.

E1118 - online

Freitag, 11.10.2024, 19.30 - 21.00 Uhr
Antonie Rietzschel

8,00 €

US-Präsidentschaftswahlen 2024: Ergebnisse und Analysen



Donald Trump hat 2024 Chancen, zum zweiten Mal zum Präsidenten der Vereinigten Staaten gewählt zu werden. Seine chaotische letzte Amtszeit, sein unrühmlicher Abgang, der versuchte Staatsstreich seiner härtesten Anhänger, seine Prozesse, selbst seine Verurteilung haben ihm eher genutzt als geschadet. Joe Biden, der als amtierender Präsident zunächst antreten wollte, hat sich zu Gunsten von Kamala Harris zurück gezogen. Es wird also knapp werden, so dass sich der Wahlausgang kaum prognostizieren lässt. Das Land ist tief gespalten. Die USA haben zum Zeitpunkt des Vortrags gewählt. Wo stehen die USA nach den Wahlen? Der Vortrag gibt eine Analyse der Wahl und versucht einen Ausblick auf die zukünftige Politik der Weltmacht.



Dr. Markus Hünemörder

Als wissenschaftlicher Beobachter der Simpsons wird Markus Hünemörder dabei auch die Einschätzungen der Comic-Familie heranziehen. Er ist Lehrbeauftragter am Amerika-Institut der LMU.

E1119 - online

Mittwoch, 20.11.2024, 19.30 - 21.00 Uhr
Dr. Markus Hünemörder

8,00 €

Geschichte / Zeitgeschichte

Aus Ungarn nach Bayern.

Ungarnflüchtlinge im Freistaat Bayern 1956–1973

Nach dem niedergeschlagenen Aufstand gegen das kommunistische Regime 1956 fanden Geflüchtete aus Ungarn vorübergehend Aufnahme im Freistaat Bayern. Wer waren diese Menschen? Warum und wie kamen sie aus Ungarn nach Bayern? Der Vortrag erläutert Fluchtwege und -gründe und beschreibt die Aufnahme der Ungarn in Bayern. Zentrale Themen sind die damaligen Unterbringungs- und Arbeitsmöglichkeiten sowie die Beteiligung der bayerischen Bevölkerung an den staatlichen, kirchlichen und sozialen Eingliederungsmaßnahmen.

Rita Kiss, Dr. phil., ist 1978 in Kalocsa (Ungarn) geboren und studierte Deutsch als Fremdsprache, Germanistik und Geschichte in Budapest und Jena. Sie promovierte mit der Arbeit „Aus Un-



Dr. phil. Rita Kiss

garn nach Bayern. Ungarnflüchtlinge im Freistaat Bayern 1956–1973“.

E1130

Donnerstag, 14.11.2024, 19.00 - 20.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202
Dr. phil. Rita Kiss

8,00 €

Die kurze Stunde der Frauen



Wie Frauen nach dem 2. Weltkrieg die Emanzipation wagten und alte Machtstrukturen bekamen

In der Nachkriegszeit wurden Frauen nachträglich mehr bewundert als in jeder anderen Epoche. Bis heute hält sich hartnäckig die Legende der Trümmerfrauen. Wie die Frauen selbst aber die damalige Zeit erlebten, ist kaum bekannt. Welche Hoffnungen hegten sie? Wie erfuhren sie die belastenden Lebensumstände? Und was dachten sie, als die neu empfundene Freiheit bald wieder den alten Machtverhältnissen weichen musste?

Miriam Gebhardt ist Journalistin und außerplanmäßige Professorin für Geschichte an der Universität Konstanz. Neben ihrer journalistischen Arbeit ist sie Autorin mehrerer Bücher.

E1132 - online

Mittwoch, 06.11.2024, 19.30 - 21.00 Uhr
Prof. Dr. Miriam Gerhardt

kostenlos

Deals mit Diktaturen: Eine andere Geschichte der Bundesrepublik



Der Umgang mit Diktatoren hat die bundesdeutsche Demokratie von Anfang an herausgefordert. Frank Bösch zeigt auf der Grundlage umfassender Archivrecherchen, welche Interessen dabei aufeinandertrafen und was in den Hinterzimmern besprochen und angebahnt wurde.

Mit den Regierungen wandelte sich der Austausch mit Autokratien in Südamerika, Ostasien oder im Ostblock. Durch gesellschaftlichen Protest gewannen Werte und Sanktionen allmählich an Bedeutung. Doch der wirtschaftsorientierte Pragmatismus blieb das vorherrschende Muster, das die Geschichte der Bundesrepublik zutiefst prägte. Prof. Dr. Frank Bösch lehrt Europäische Geschichte des 20. Jahrhunderts an der Universität Potsdam und ist Direktor des Leibniz-Zentrums für Zeit-historische Forschung Potsdam (ZZF).

E1201 - online

Montag, 23.09.2024, 19.30 - 21.00 Uhr
Prof. Dr. Frank Bösch

kostenlos

Israel ein Jahr nach dem Terrorangriff der Hamas

Am 7. Oktober 2023 verübte die Hamas einen Terrorangriff auf Israel von ungeheuerlicher und beispielloser Brutalität. Israel mobilisierte daraufhin Truppen für eine Offensive in Gaza. Doch konnte das militärische Ziel, die Hamas erheblich zu schwächen, erreicht werden? Und wie hat der Terrorangriff Politik und Gesellschaft in Israel verändert?

Richard C. Schneider wird ein Jahr später diese Fragen diskutieren und die neuesten Entwicklungen analysieren und historisch einordnen. Der langjährige Israel-Korrespondent der ARD und SPIEGEL-Autor lebt seit fast 20 Jahren in Tel Aviv.

E1202 - online

Sonntag, 13.10.2024, 19.30 - 21.00 Uhr

Richard C. Schneider kostenlos

Der Aufstieg Chinas

Beruhet Chinas unaufhörlicher globaler Aufstieg auf einer Wiederherstellung seiner früheren historischen Zentralstellung oder auf der Leistung der aktuellen politischen Führung des Landes?

Im Vortrag wird **Klaus Mühlhahn** einen breiten Überblick über Chinas Aufstieg geben und die erstaunliche Widerstandsfähigkeit schildern, die das Land in den stürmischen Zeiten von Krieg, Rebellion, Krankheit und Hungersnot gezeigt hat. Die Lehren aus der Geschichte, Einblicke in die internationale Position Chinas und die Frage, wie Deutschland und Europa reagieren sollten, sind weitere Inhalte.

E1204

Montag, 28.10.2024, 19.30 - 21.00 Uhr

Klaus Mühlhahn kostenlos

Tausend Aufbrüche: Die Deutschen und ihre Demokratie seit den 1980er-Jahren

Die Ost-West-Debatte der Deutschen ist oft von gegenseitigem Unverständnis und Zuspitzungen geprägt.

Christina Morina vermeidet die übliche Frontenbildung und rückt die Demokratievorstellungen und das Selbstverständnis ganz normaler Bürgerinnen und Bürger in Ost und West seit den 1980er Jahren in den Fokus. Indem die sie die Demokratiegeschichte der Bundesrepublik und die Demokratieanspruchsgeschichte der Deutschen Demokratischen Republik miteinander verzahnt, kann sie maßgebliche Unterschiede und wechselseitige Bezüge im Staats- und Politikverständnis herausarbeiten. Dabei entsteht ein differenziertes Bild: Viele Bewohner der DDR identifizierten sich mit ihrem Land und dessen „volksdemokratischen“ Idealen, blieben dem Staat und seinen Institutionen gegenüber jedoch skeptisch.

E1206

Sonntag, 29.09.2024, 19.30 - 21.00 Uhr

Prof. Dr. Christina Morina kostenlos

Stonehenge: Archäologie, Geschichte, Mythos

Stonehenge gehört zu den bekanntesten und zugleich rätselhaftesten Denkmälern der europäischen Vorgeschichte. Seine Anfänge reichen ins 3. Jahrtausend v. Chr. zurück.

Ähnlich wie die großen Pyramiden von Gizeh ist Stonehenge zum Sinnbild einer Kultur und einer Epoche geworden und gab und gibt Anlass zu zahllosen Mutmaßungen, Theorien und Spekulationen. In seinem Vortrag wird Bernhard Maier über das Denkmal, die Erbauer, die Geheimnisse und die Rezeption sprechen.

E1210

Mittwoch, 25.09.2024, 19.30 - 21.00 Uhr

Prof. Dr. Bernhard Maier kostenlos

Kolonisierung und imperiale Politik Nordamerika und Russland im Vergleich

Im 17. und 18. Jahrhundert wurden große Teile Nordamerikas und Russlands kolonisiert. In dieser Veranstaltung sollen Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen der amerikanischen und russischen Kolonisierung diskutiert und herausgearbeitet werden.



Prof. Dr. Baberowski

Jörg Baberowski ist Professor für Geschichte Osteuropas an der Humboldt-Universität zu Berlin. Für sein Buch „Verbrannte Erde: Stalins Herrschaft der Gewalt“ erhielt er den Preis der Leipziger Buchmesse.

Michael Hochgeschwender ist Professor für Nordamerikanische Kulturgeschichte, Empirische Kulturforschung und Kulturanthropologie an der Ludwig-Maximilian-Universität München (LMU) und einer der besten Kenner der amerikanischen Geschichte in Deutschland.

E1310 - online

Mittwoch, 04.12.2024, 19.30 - 21.00 Uhr

Prof. Dr. Michael Hochgeschwender,
Prof. Dr. Jörg Baberowski kostenlos

Was folgt auf den Krieg in Nahost?

Der aktuelle Stand Gespräch mit der Auslands korrespondentin Inga Rogg

Die Journalistin lebt und arbeitet in einer der gefährlichsten Regionen der Welt, seit mehr 20 Jahren berichtet sie aus Nahost: aus den Konfliktregionen der Osttürkei und des Nordiraks in den 90er-Jahren, aus dem Irak zur Zeit Saddam Husseins und danach. Sie hat den „arabischen Frühling“ begleitet, über den Krieg in Syrien berichtet. Zuletzt war sie Auslandskorrespondentin der NZZ in Israel. Nach dem Massaker der Hamas und der militärischen Reaktion Israels ist sie inzwischen als freie

Journalistin mitten im Brennpunkt des aktuellen Kriegs unterwegs. Mit differenziertem Blick schreibt sie über die Hintergründe des Konflikts, informiert über Entwicklungen und Perspektiven. An diesem Abend sprechen wir mit einer der bestinformierten Expertinnen der Region wieder über den aktuellsten Stand der Entwicklungen.

E1313

Dienstag, 05.11.2024, 19.30 - 21.00 Uhr

Inga Rogg 8,00 €



Prof. Gerd Schwerhoff

Der Bauernkrieg Geschichte einer wilden Handlung

Der Bauernkrieg von 1525 gilt als die größte Erhebung in Europa vor der Französischen Revolution. Er wurde als Aufstand für die Einheit der Deutschen, frühbürgerliche Revolution und Revolution des gemeinen Mannes gedeutet.

Gerd Schwerhoff beschreibt auf breiter Quellengrundlage, was vor 500 Jahren wirklich geschah. Wer künftig über den Bauernkrieg mitreden will, wird an dieser fesselnden neuen Darstellung nicht vorbeikommen.

E1314 - online

Donnerstag, 14.11.2024, 19.30 - 21.00 Uhr

Prof. Gerd Schwerhoff 8,00 €

Die Hirsche von Lascaux und die Wiedergeburtmythologie der Höhlenmalerei

Anhand von 100 Abbildungen werden die Gravuren und Gemälde von Lascaux vorgestellt. Dabei geht es zunächst um die bildarchitektonische Aufteilung der Höhle und die symbolische Funktion der einzelnen Räume.

Eine zentrale Bedeutung kommt den Wiedergeburt von Getöteten – Tieren und Menschen – zu. Diesen gelten die Zeremonien der beiden Magier, deren Kulthandlungen und Visionsreisen durch das Reich der Totengeister auf den Bildern zu sehen sind.

Constantin Rauer ist ein deutscher Philosoph, Religions- und Kulturwissenschaftler.

E1315 - online

Mittwoch, 13.11.2024, 19.30 - 21.00 Uhr

Constantin Rauer



Prof. Dr. Andrea Löw

Deportiert - „Immer mit einem Fuß im Grab“

Erfahrungen deutscher Juden

Auf Basis Hunderter Briefe, Postkarten, Tagebücher, Video-Aufzeichnungen und vieler weiterer Quellen verwebt die Historikerin **Andrea Löw** die individuellen Geschichten zu einem erschütternden Zeugnis. Ein Zeugnis, das umso wichtiger ist, als die letzten überlebenden Opfer der Shoah bald nicht mehr selbst erzählen können. Ab Herbst 1941 wurden die im Deutschen Reich verbliebenen Jüdinnen und Juden systematisch „nach Osten“ deportiert. Der Deportationsbefehl war unerbittlich – ein Koffer war erlaubt, es blieb kaum Zeit, um alles zu regeln und Abschied zu nehmen. Dann wurden die Menschen aus ihrem bisherigen Leben gerissen. Die erste große, vielstimmige Erzählung über die Erfahrungen der Jüdinnen und Juden, die während des Nationalsozialismus aus dem Deutschen Reich ins besetzte Osteuropa deportiert wurden.

E1321 - online

Donnerstag, 12.12.2024, 19.30 - 21.00 Uhr

Prof. Dr. Andrea Löw

8,00 €

Philosophie / Psychologie

Medizinethik

Ethische Fragen im Krankenhaus, in der Forschung und in der Politik

Schwierige Entscheidungen am Krankenbett, die ethischen Implikationen neuester Forschungsergebnisse bis hin zur Beratung der großen Politik: Medizinethik – was ist das eigentlich? Im Vortrag werden verschiedene Handlungsbereiche und Themenfelder vorgestellt und anhand aktueller Fälle diskutiert. **Alena Buyx** ist Professorin für Ethik der Medizin und Gesundheitstechnologien und Direktorin des Instituts für Geschichte und Ethik der Medizin (IGEM) an der Technischen Universität München (TUM). Ihre Forschung umfasst den gesamten Bereich der biomedizinischen und öffentlichen Gesundheitsethik und Fragen der Solidarität und Gerechtigkeit.

E1402 - online

Dienstag, 08.10.2024, 19.30 - 21.00 Uhr

Prof. Dr. Alena Buyx

kostenlos

Der elektronische Spiegel: Menschliches Denken und Künstliche Intelligenz



Während Künstliche Intelligenz (KI) landauf, landab diskutiert wird, ist kaum bekannt, dass die klugen Maschinen nie nur dazu da waren, uns langweilige oder gefährliche Arbeit abzunehmen.

Sie waren von Beginn an Hypothesen über das Funktionieren des Geistes, elektronische Spiegel, in deren Zerrbild der Mensch nur umso besser erkennen kann, was Intelligenz ausmacht und was ganz offensichtlich nicht.

Am Beginn der Künstliche-Intelligenz-Forschung stand die Vorstellung, man müsse das menschliche Denken nur genau genug beschreiben, um intelligente Maschinen bauen zu können. 70 Jahre später hat sich Ernüchterung eingestellt: Die größten Herausforderungen bestehen in etwas so schwer Greifbarem wie Flexibilität, Kreativität und gesundem Menschenverstand; darin, eine Situation zu verstehen und angemessen zu reagieren.

E1403 - online

Sonntag, 03.11.2024, 19.30 - 21.00 Uhr

Dr. Manuela Lenzen

kostenlos

Kant:

Die Revolution des Denkens



Kants „Kritik der reinen Vernunft“ ist ein Meilenstein der Geistesgeschichte, weil sie ein neues Verständnis unseres menschlichen Standpunktes in der Welt entwickelt.

Kant nennt das seine „Revolution der Denkart“. Sie besteht in der Einsicht, dass ein objektives Bild der Welt sich nicht allein aus den Eigenschaften der erkannten Dinge ergibt, sondern auch aus der Funktionsweise menschlicher Erkenntnis.

Der revolutionäre Gedanke einer „Objektivität des menschlichen Standpunktes“ ist nicht nur für Kants Erkenntnistheorie, sondern auch für seine Ethik und Ästhetik grundlegend.



Der Philosoph **Marcus Willaschek** erklärt in seinem Vortrag Kants Revolution des Denkens auf anschauliche und verständliche Weise und gibt so einen guten Einblick in die Grundlagen der kantischen Philosophie.

E1404 - online

Donnerstag, 14.11.2024, 19.30 - 21.00 Uhr

Marc Willaschek

kostenlos



Helmut Lange

Superhirn

Namen und Gesichter merken



Viele Menschen können sich zwar sehr gut an Gesichter erinnern, aber der dazugehörige Name ist in den meisten Fällen nicht mehr präsent. Damit Ihnen in Zukunft auch der dazugehörige Name einfällt, gibt es einfache und wirksame Methoden sich Gesichter und Namen einzuprägen. So schaffte es auch der Gedächtnissportler Boris Konrad ins Guinness-Buch der Rekorde: 201 Gesichter und die dazugehörigen Namen in nur 15 Minuten. Der Gedächtnistrainer und Buchautor **Helmut Lange** zeigt Ihnen anhand von Beispielen wie Sie auch von dieser Methode profitieren können.

E1405 - online

Dienstag, 01.10.2024, 19.00 - 21.30 Uhr

Helmut Lange

kostenlos

Vom Glück der richtigen Gedanken

Was uns wirklich glücklich macht – Eine verblüffende Reise in unser Gehirn



Unsere Gehirne sind überfordert. Wir wollen zu viele Ziele erreichen, müssen täglich mit Komplexität umgehen und sind dabei ständig online. Das Ergebnis: Wir fühlen uns dauergestresst und unzufrieden. Da kommen gut gemeinte Ratschläge zu Selbstoptimierung und Selfcare gerade recht. Wann sollen wir denn dafür auch noch Zeit haben?! Von Achtsamkeit bis Zeitmanagement:



©Nicolas Det

Dr. Karolien Notebaert nimmt gängige Methoden der Selbstoptimierung unter die neuwissenschaftliche Lupe. Welche Techniken funktionieren nachweislich, welche nicht? Was können wir stattdessen tun können, um ein selbstbestimmtes Leben zu führen und Selbstwirksamkeit zu empfinden? Am Ende dieses unterhaltsamen Vortrags mit zahlreichen lebensnahen Beispielen wissen Sie, wie Sie ihre Lebenszufriedenheit steigern - nämlich mit Hirn!

E1410 - online

Donnerstag, 26.09.2024, 19.30 - 21.00 Uhr

Dr. Karolien Notebaert

8,00 €

Der Architekt des Islamismus: Hasan al-Banna und die Muslimbrüder

Die Muslimbrüder gehören seit ihrer Gründung im Jahr 1928 zu den einflussreichsten islamischen Bewegungen der Gegenwart, auf die sich islamische Aktivisten von der palästinensischen Hamas bis zur türkischen AKP beziehen.

Auf der Grundlage vielfältiger, bislang kaum ausgeschöpfter arabischer Quellen zeigt Gudrun Krämer, wie der Gründer der Muslimbruderschaft, Hasan al-Banna, aus einem sufisch inspirierten Bildungs- und Wohltätigkeitsverein eine Massenorganisation mit Hunderttausenden von Anhängern schuf.

Gudrun Krämer erhellt die ideengeschichtlichen Grundlagen, das soziale Umfeld und den politischen Kontext der Bewegung, porträtiert Mitstreiter und Gegner und erschließt anhand der Biographie Hasan al-Bannas eindrucksvoll ein Schlüsselkapitel in der Geschichte des modernen Islam.

E1412 - online

Donnerstag, 21.11.2024, 19.30 - 21.00 Uhr

Prof. Dr. Gudrun Krämer

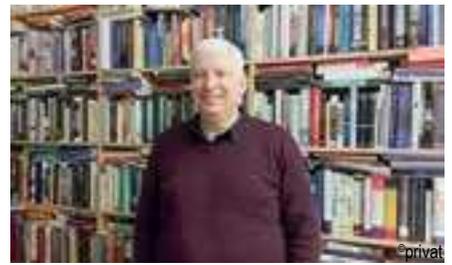
kostenlos

Deep State und schlanker Staat Zum ideologischen Clash in den USA

Deep State, der tiefe Staat, bezeichnet eine in rechten US-Kreisen und ihren Medien weit verbreitete Theorie: Geheimdienste, Sicherheitsbehörden und Ministerialbeamte bilden eine Art Schattenregierung, die ihre eigene Agenda verfolgt und sich der Kontrolle durch Präsident und Parlament entzieht.

Als prominentes Opfer dieser geheimen Mächte empfindet sich Donald Trump: Er sieht sich von den Behörden in einer veritablen „Hexenjagd“ verfolgt, weil er diesem Machtkartell angeblich gefährlich geworden sei. Die QAnon-Bewegung ist nur eine besonders bizarre Variante dieser Verschwörungserzählung.

Dem Bild des Deep State korrespondiert als Gegenmodell die libertäre Vorstellung des „schlanken Staats“: staatliches Handeln soll sich auf ein absolutes Minimum beschränken, nur über minimales Personal verfügen und maximale Deregulierung garantieren.



Prof. Dr. Michael Hochgeschwender

Der Vortrag möchte sich mit diesen Ideen und Vorstellungen beschäftigen, ihre historischen Wurzeln klären und die Relevanz insbesondere für die polarisierte Diskussion in den USA aufzeigen.

E1415 - online

Montag, 21.10.2024, 19.30 - 21.00 Uhr

Prof. Dr. Michael Hochgeschwender

8,00 €

Bildung für nachhaltige Entwicklung



Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) ist eine Antwort auf die drängenden globalen Herausforderungen, vor denen die Menschheit steht. Um eine lebenswerte Zukunft zu gestalten, müssen umfassende und tiefgreifende gesellschaftliche Transformationen angestoßen und umgesetzt werden.

Der Klimawandel und die daraus folgenden Naturkatastrophen wie extreme Dürren, Überschwemmungen und Wirbelstürme ebenso wie wachsende soziale Ungleichheit und die drohende Erschöpfung natürlicher Ressourcen gefährden unsere Zukunft und die der nachfolgenden Generationen. Das erfordert Mut, Zuversicht und ein fundiertes Verständnis für die Konsequenzen des eigenen Handelns



meet and eat

Zusammenkommen zum fair, regionalen & saisonalen Frühstück
Die Volkshochschule und der Weltladen Erding laden ein.

Fair, regional und saisonal, so wollen wir gemeinsam ein leckeres Frühstück genießen. Dabei zusammenkommen, sich austauschen und zum vhs-Jubiläum den Vormittag gemeinsam verbringen: Die Volkshochschule und der Weltladen Erding laden ein.



Nicht alle beliebten Frühstückprodukte gibt es mit dem Fairtrade-Siegel. (Hafer-)Milch, Äpfel, Getreideflocken und Co. bekommt man aus heimischer Produktion am besten. Produkte, die bei uns angebaut oder produziert werden, sollten regional und saisonal gekauft werden – das spart CO2.

Anderes, wie Kaffee, Tee oder Orangensaft, dazu Bananen, Nuss-Aufstrich oder Müsli bis hin zum einem Strauß Blumen auf einer Baumwolltischdecke – mit Fairtrade-Produkten kann der Frühstückstisch lecker und ansprechend eindeckt werden. Das schmeckt, macht gute Laune und lädt zum Zusammenkommen ein: meet and eat eben.

E1501

Freitag, 13.09.2024, 09.00 - 12.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Saal B 133

Gesund und fair würzen! Gourmet-Multivisionsshow

In Zusammenarbeit mit der Fairtrade Steuergruppe der Gemeinde Wörth

Exotische Gewürze geben unseren Speisen das gewisse Etwas und sie fördern unsere Gesundheit. Produziert werden die sinnlichen Geschmacksgeber vor allem von Kleinbauern, während der globale Gewürzhandel in den Händen weniger Konzerne liegt. Sie drücken die Preise immer weiter, so dass immer mehr Gewürzbauern verarmen. Eine Alternative bietet kleinen Produzenten der Faire Handel. Die Autoren haben auf Sri Lanka zwei Kleinbauern-Zusammenschlüsse besucht: die Fairtrade-gesiegelte Kooperative SOFA sowie das WFTO-Mitglied PODIE. In ihren üppig-grünen Gewürzgärten wurden sie von den Produzenten beider Organisationen herzlich empfangen und es wurde gezeigt, wie sie Zimt, Muskatnüsse, Pfeffer, Kurkuma und Gewürznelken produzieren. Die Frauen ließen sich außerdem beim Kochen feurig-scharfer Currys über die Schulter schauen.

Mit beeindruckenden Bildern wird über den Anbau und die Verarbeitung von Gewürzen, ihre Ver-



wendungsmöglichkeiten in der Küche sowie ihre Heilkräfte berichtet. Auf die Vorteile, die der Faire Handel den sri-lankischen Kleinbauern bringt, und die Unterschiede zwischen „Fairtrade-Siegel“ und „WFTO-Label“ wird eingegangen. Beide sind zuverlässige Fair-Handels-Gütezeichen. Die Gourmet-Multivisionsshow bietet mit ihrer aufwändigen Programmierung, den einfühlsamen Geschichten und stimmungsvollen Musikpassagen ein betörend-faires Gewürzserlebnis. Genießen Sie dabei auch kleine Leckereien aus exotischen Gewürzen. Die Rezepte werden gerne zur Verfügung gestellt.

E1502

Samstag, 18.01.2025, 17.00 - 19.00 Uhr
Wörth, Pfarrheim kostenlos, bitte anmelden
Jutta Ulmer, Michael Wolfsteiner

Faire Weltreise Multivisionsshow

Wie leben die Menschen weltweit? Was essen sie? Welche Bedeutung hat für sie der Faire Handel? Wie feiern sie ihre Feste? Über was freuen sie sich? Bestehen kulturübergreifende Gemeinsamkeiten? Oder überwiegen die Unterschiede? Diese Fragen stehen im Zentrum der Multivisionsshow! Mit wunderschönen Fotos, inspirierenden Erzählungen und stimmungsvoller Musik begeben wir uns auf eine außergewöhnliche Reise um unseren Planeten. Ob in trocken-kargen Savannen- und Wüstengebieten, an palmenbestandenen Traumstränden, in steilen Bergdörfern oder im üppig-grünen Regenwald, rund um die Welt heißen uns die Menschen herzlichst willkommen.

Bauern und Kunsthandwerkerinnen gewährten uns einzigartige Einblicke in ihr alltägliches Leben. Im traditionsbewussten Ashanti-Königreich Ghana stellen Kleinbauern aus hochwertigen Kakaobohnen Fair-Trade-Schokolade her. In bizarrer Savannenlandschaft waren kämpfende Warzenschweine zu erleben.

In Israels lebensfeindlicher Negev-Wüste verdienen Beduininnen mit exklusiven Webwaren etwas Geld. Palästinensische Olivenbauern erzeugen in den Wirren des Nahost-Konflikts köstliches Fair-Trade-Bio-Olivenöl und feiern ein ausgelassenes Erntefest.

Die Insel Sri Lanka verzaubert mit ihren Stränden und delikaten Currygerichten. Wie man diese zubereitet und wie Schwarzer Pfeffer entsteht, zeigte eine Gewürzbauernfamilie. In Nepal führte eine Trekkingtour auf 5 151 Meter Höhe. Teebauern weihen in die Geheimnisse der Grüntee-Herstellung ein. der Regenwald in Ecuador beherbergt die Shuar-Indigenas, die von dem Leben, was ihnen der Dschungel schenkt.

Lassen Sie sich entführen in ferne Welten und er-

fahren Sie vom Leben der Kleinbauern.

E1503

Dienstag, 22.10.2024, 18.00 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133
kostenlos, bitte anmelden
Jutta Ulmer, Michael Wolfsteiner

Made in Bangladesh

Bangladesch ist der zweitgrößte Textilexporteur weltweit. 80 Prozent der Exporterlöse stammen aus der Textilwirtschaft, wo über vier Millionen Menschen arbeiten - 3,2 Millionen davon sind Frauen. In Bangladesch werden die niedrigsten Löhne weltweit bezahlt, was dazu geführt hat, dass dieser Industriezweig enorm wachsen konnte. Neben den niedrigen Löhnen ist die Arbeitssicherheit ein großes Thema in der Textilindustrie. So kennzeichnen zahlreiche Unglücke diesen Industriezweig, darunter der Einsturz der Fabrik „Rana Plaza“ im Jahr 2013 mit 1.136 Toten und 2.500 Verletzten. Dieses schwere Unglück sorgte dafür, dass der „Bangladesh Accord“ abgeschlossen und zahlreiche Textilfabriken saniert oder geschlossen wurden. Der Spielfilm erzählt die ergreifende Geschichte einer jungen Textilarbeiterin, der es gelingt, sich gegen Diskriminierung und Widerstände durchzusetzen. Außerdem werden wir uns mit Alternativen zum herkömmlichen Textilkonsum und „fast fashion“ befassen.

E1504

Dienstag, 31.12.2024, 18.00 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133 kostenlos,
bitte anmelden

Tag der Nachhaltigkeit in Taufkirchen

Ein Tag für die Nachhaltigkeit! Das bedeutet nicht nur Energie zu sparen, sondern auch Ressourcen zu schonen, wiederzuverwenden und zu reparieren, anstatt wegzuerwerfen und neu zu kaufen. Viele Initiativen mit Ideen zur Umsetzung stellen sich vor. Die Gemeinde Taufkirchen/Vils hat die Initiative zur Zertifizierung als Fairtrade Gemeinde ergriffen und kann in diesem Herbst die erfolgreichen Bemühungen feiern. Gemeinsam haben Kommune, Vereine, Schulen und Unternehmen daran gearbeitet, die Vorgaben zu erreichen. alle Beteiligten verpflichten sich, Fairtrade Produkte zu verwenden und die Initiative weiter zu verbreiten.

Infos und Aktionen für alle und ein buntes Kinderprogramm machen den Tag der Nachhaltigkeit zum Ausflugsziel für die ganze Familie.

E1505

Termin noch offen
Taufkirchen, Mehrgenerationenhaus

klima.schutz - wissen - wollen - handeln

Klimaschutz vor der Haustüre, was können wir tun?



In Fortsetzung des klima.fit-Kurses vom letzten Semester, werden die Themen Klimaschutz und Nachhaltigkeit weiter behandelt. Wir gehen den Fragen nach, welche Auswirkungen der Klimawandel in der Region hat, wie wir selbst aktiv zum Klimaschutz beitragen können und welche regionalen Initiativen es gibt.

Monatliche Themenabende laden ein sich zu informieren und sich mit Gleichgesinnten und relevanten Akteurinnen und Akteuren zu vernetzen und selbst aktiv zu werden.

klima.schutz - wissen - wollen - handeln

Serious Games: Die Digitale Collage

Was können wir tun, um Klimaschutz und Nachhaltigkeit zu fördern? Die monatlichen Themenabende laden ein sich zu informieren und sich mit Gleichgesinnten und relevanten Akteurinnen und Akteuren zu vernetzen und selbst aktiv zu werden. Thema des Abends:

Die digitale Collage ist ein Workshop zum tieferen Verständnis der Zusammenhänge zwischen unserer digitalen Welt und Nachhaltigkeit. Er dient dazu, gemeinschaftlich das Bewusstsein für die ökologischen und sozialen Herausforderungen der digitalen Technologie zu schärfen und zu verstehen, dass bei all den Vorteilen, die die Digitalisierung unseres Lebens mit sich bringt, auch einige unangenehme Begleiterscheinungen einhergehen. Der Workshop ist ein echtes Teambuilding-Tool, das es den Teilnehmern ermöglicht, sich gemeinsam mit der Nachhaltigkeit unserer digitalen Welt auseinanderzusetzen und über kollektive Intelligenz Lösungsansätze zu finden. Wie bei den anderen Serious Games in dieser Reihe geht es in erster Linie darum, zu erleben, welche Auswirkung unser tägliches Tun hat, um in der Lage zu sein, dieses neu zu bewerten.

E1600

Donnerstag, 17.10.2024, 18.00 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 kostenlos
Dr. Christophe Claude, Lucas Müller

klima.schutz - wissen - wollen - handeln

sharing is caring

Was können wir tun, um sorgsamer mit unseren Ressourcen umzugehen und damit Klimaschutz und Nachhaltigkeit fördern. Welche regionalen Initiativen gibt es schon, wie kann man sie nutzen? Verschiedene Initiativen stellen sich und ihr Angebot vor und laden zum Mitmachen ein.

E1601

Mittwoch, 06.11.2024, 18.00 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 kostenlos





klima.schutz - wissen - wollen - handeln

Solarfreunde für sonnige Energie Alternativen



Was können wir tun, um Klimaschutz und Nachhaltigkeit zu fördern?

Thema des Abend ist die Nutzung der Solarenergie. Wie kann die Kraft der Sonne genutzt werden, welche technischen, wirtschaftlichen oder rechtlichen Voraussetzungen für Mieter wie für Eigentümer sind zu beachten, welche Fördermöglichkeiten bestehen? Fundierte Informationen und wertvolle Hinweise helfen bei der Entscheidung für mehr Nachhaltigkeit und Unabhängigkeit von Versorgern.

E1602

Mittwoch, 11.12.2024, 18.00 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 **kostenlos**

klima.schutz - wissen - wollen - handeln

Workshop Kohlenstoffarmes Leben

Klimaschutz ist wichtig. Das wissen wir. Klimaschutz hat Eile. Wissenschaftler fordern deshalb eindringlich, anspruchsvolle Ziele und effektive Maßnahmen, um den Klimawandel und seine gravierenden Folgen einzudämmen. Es geht um die Schaffung einer Gesellschaft, die nicht mehr CO₂ und andere Klimagase in die Umwelt entlässt, als diese ohne Schaden vertragen kann. Wir, als klimabewusste Menschen, können der Politik vorausgehen.

Jeder Einzelne kann etwas tun. Wie mit konkreten Maßnahmen ein zukunftsfähiger Alltag geschaffen werden kann, ist Thema dieses Abends, an dem das Mitmachen im Vordergrund steht.

Die monatlichen Themenabende laden ein sich zu informieren und sich mit Gleichgesinnten und relevanten Akteurinnen und Akteuren zu vernetzen und selbst aktiv zu werden.

E1603

Mittwoch, 15.01.2025, 18.00 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202
Dr. Christophe Claude, Lucas Müller **kostenlos**

Wer nicht kauft, spart 100% - ökologisch und finanziell

Verlockende Preisnachlässe verführen dazu, oft deutlich mehr zu kaufen, als Sie brauchen. Die vermeintlichen Schnäppchen beuten nicht nur den Geldbeutel aus, sondern belasten auch die Umwelt. Werden Sie zum Konsumprofi und gehen Sie den Konsumfallen auf die Spur. Der Abend bietet wertvolle Impulse für Ihren persönlichen Bedarf und für bewusstes Genießen. So stärken Sie Ihre finanzielle Souveränität und schonen die Umwelt.

E1610

Mittwoch, 13.11.2024, 19.00 - 20.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 110 **7,00 €**
Michael Schlögl

Nachhaltige Geldanlage

Erspartes sinnvoll anlegen - wir lernen es nicht in der Schule und wenn wir die ersten Euros sparen können, wissen wir nicht, wie man Geld überlegt anlegen kann - ohne dass man Experte an der Börse sein möchte oder eine Bankausbildung gemacht hat. In diesem Workshop werden Grundlagen der Geldanlage vermittelt, so dass jeder eine souveräne Geldanlage vornehmen kann, ohne sich von einem Bankberater beraten zu lassen, der oft nicht unabhängig berät. Dies Ganze noch so zu machen, dass die Anlage auch „nachhaltig wirkt“ bzw. zumindest so, dass man die Wirkung einigermaßen abschätzen kann, ist Ziel dieses Workshops.

E1611

Mittwoch, 04.12.2024, 19.00 - 20.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 **8,00 €**
Lucas Müller

Wie die Energiewende gelingen kann, ohne den Industriestandort Deutschland zu gefährden?

Die deutsche Wirtschaft steht aktuell vor großen Herausforderungen. Eine davon ist das Ziel, unsere Volkswirtschaft klimaneutral zu gestalten.

Zwar konnten die Emissionen in Deutschland in den zurückliegenden 30 Jahren bereits stark gesenkt werden. Um das Ziel der Klimaneutralität bis zum Jahr 2045 zu erreichen, muss aber unter anderem sowohl die installierte Leistung erneuerbarer Energien als auch die heimische Erzeugung von Wasserstoff deutlich ansteigen.

Der Vortrag befasst sich mit Handlungsoptionen, die aus der volkswirtschaftlichen Perspektive notwendige Rahmenbedingungen für eine effiziente Energiewende skizzieren - ohne unseren Wohlstand zu gefährden.



Prof. Dr. Christoph M. Schmidt ist Präsident des RWI - Leibniz-Institut für Wirtschaftsforschung, Vizepräsident der acatech - Deutsche Akademie der Technikwissenschaften und ehemaliger Vorsitzender des Sachverständigenrates zur Begutachtung der gesamtwirtschaftlichen Entwicklung.

E1615 - online

Dienstag, 01.10.2024, 19.30 - 21.00 Uhr
Prof. Dr. Christoph M. Schmidt

Klimahandel

Wie unsere Zukunft verkauft wird

Seit über einem halben Jahrhundert wissen wir um die erschreckenden Auswirkungen von Umweltzerstörung und Klimawandel. Zwar häufen sich internationale Umwelt- und Klimakonferenzen, doch warum handeln wir nicht konsequent gegen die verheerenden Bedrohungen?

Mojib Latif wendet sich in diesem Vortrag der Frage zu, warum unsere Welt trotz besseren Wissens weiterhin auf gefährliche Weise den Ast absägt, auf dem sie sitzt.

Er stellt die unbequemen Fragen nach dem Versagen der Politik und den Interessen weniger mächtiger Konzerne, die von dieser fatalen Entwicklung profitieren und zeigt Wege auf, wie dennoch durch globale Zusammenarbeit die Zukunft nachfolgender Generationen gerettet werden kann.

Mojib Latif ist Professor am GEOMAR Helmholtz-Zentrum für Ozeanforschung Kiel. Seit Januar 2022 ist er Präsident der Akademie der Wissenschaften in Hamburg.

E1606 - online

Mittwoch, 22.01.2025, 19.30 - 21.00 Uhr
Prof. Dr. Mojib Latif

Minimalismus für Familien



Weniger macht's leicht!

Oft geht der Stress schon in der Früh los mit Anziehen, Frühstück herrichten, Brotzeit machen und alle rechtzeitig aus dem Haus bringen. Nachmittags ist man dann wahlweise Hausaufgabenbetreuung, Taxiunternehmen und Eventmanagerin für Playdates, Vorlesen oder Basteln. Ach ja, Erziehung läuft so nebenher und „das bisschen Haushalt? - Ist doch kein Problem!“ - Oder!?

Der Alltag mit Kindern ist oft vollgepackt und fordernd mit den vielen unterschiedlichen Dingen, die es zu jonglieren gilt. Aber unser Alltag ist ihre Kindheit. Minimalismus kann deswegen gerade für Familien so hilfreich sein. Denn durch die Reduktion der Dinge im Haushalt und auch der Kinderkleider und Spielsachen, finden die wesentlichen Dinge endlich den Platz in unserem Leben den wir uns so sehr wünschen. Wir bekommen wieder Luft zum Durchatmen, Raum zur Gestaltung und Zeit für echte Begegnung.

Wie das Aussortieren auch mit Kindern klappt, was man mit dem vielen Spielzeug und den unzähligen Kunstwerken anfängt und wo das Ausmisten sonst noch lohnend ist, wird in diesem Vortrag anhand von konkreten Beispielen erklärt. Minimalismus ist gerade für Familien ein echter Game-Changer! Kommen, motivieren lassen und ausprobieren! Denn: Weniger macht's leicht!

E1620

Donnerstag, 20.03.2025, 19.00 - 20.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 **12,00 €**
Theresa Ulrich **mit Kulturkarte 9,60 €**

Minimalismus der besonderen Art: Swedish Death Cleaning

Was soll wirklich bleiben?

Swedish was? Swedish Death Cleaning meint die sehr fürsorgliche Idee, bereits zu Lebzeiten für Ordnung unter seinen persönlichen Besitztümern zu sorgen, um nach dem Tod seinen Hinterbliebenen



nen nur das Wesentliche (und nicht einen Haufen Aufräum- und Entrümpelungsarbeit!) zu hinterlassen. Dennoch geht es dabei nicht um das Sterben und seine Unvermeidbarkeit, sondern um die Geschichte deines Lebens, deinen zurückgelegten Weg und deine gesammelten Erinnerungen.

Man muss also nicht kurz vor dem Tod stehen, um sich für Death Cleaning zu begeistern. Es reicht das Bewusstsein, viel zu viel Ballast angehäuft zu haben – und die Sehnsucht danach, mit weniger Besitz leichter, glücklicher und vor allem einfacher zu leben.

Heraus kommt eine Form von Minimalismus, die sehr individuell ist und das Leben feiert.

E1621

Donnerstag, 24.10.2024, 19.00 - 20.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 12,00 €
Theresa Ulrich

Minimalismus

Weniger macht Sinn

Was braucht's NICHT für ein gutes Leben?

Wieso liegt bei uns ständig irgendwelches Zeug herum? Ich brauche dringend mehr Stauraum! Im Kinderzimmer sieht's aus als hätte der Blitz eingeschlagen. Ich habe gar nichts Passendes anzuziehen. Und warum eigentlich dauert die Hausarbeit immer so lange?

Nehmen die vielen Sachen, die wir besitzen, zu viel Platz, Raum und Zeit in Anspruch? Hindern sie mich daran, mich den Dingen und Menschen zu widmen, die ich eigentlich für viel wichtiger erachte und viel lieber tun würde?

Das bewusste Aufspüren und Loslassen der Dinge, die uns in unserer jetzigen Lebenssituation nicht dienlich sind, können dabei helfen, zu erkennen, was wir hinter uns lassen wollen. So entsteht der Freiraum, sich neu zu fragen: Womit will ich meine Zeit verbringen? Was ist mir wirklich wichtig in meinem Leben?

Der Vortrag wird diesen grundlegenden Fragen nachgehen, das Konzept des Minimalismus erläutern und praktische Herangehensweisen zum Ausmisten vorstellen. Mit dem Ziel mehr Ordnung, Klarheit und Leichtigkeit in dein Leben zu bringen.

E1622

Donnerstag, 16.01.2025, 19.00 - 20.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 12,00 €
Theresa Ulrich

Ordnung meets Resilienz

Erste Hilfe für eine innere und äußere Ordnung

Überforderung im Alltag? Der digitale Wahnsinn und die Alltagsanforderungen treffen aufeinander. Alles stürmt auf Sie ein - Sie sind Familienmanager, die Fachkraft im Berufsleben, Sie unterstützen Ihre Eltern im Alltag und selbst bleiben Sie auf der Strecke? Zudem wird das Chaos im zu Hause immer größer. Der Impulsvortrag liefert Erste Hilfe Tipps für eine innere und äußere Ordnung.

E1623

Montag, 14.10.2024, 19.00 - 20.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 12,00 €
Tanja Reißweber

Magie der Ordnung

Ordnungsworkshop



Für ein Zuhause mit Ordnung und Struktur!

Ordnung schaffen und Ordnung halten ist erlernbar. Menschen besitzen immer mehr Dinge und fast täglich erweitern sich die persönlichen Besitztümer in unserem Zuhause. Das Aufräumen und Ordnung halten fällt vielen zunehmend schwerer. Das muss nicht sein! Mit praktischen Methoden und einer Step-by-Step-Anleitung erfahren Sie, wie Sie ein Zuhause mit nachhaltiger Ordnung und Struktur schaffen. So verwandeln Sie Ihr Zuhause in eine Wohlfühlloase. Mehr Ordnung im Wohnumfeld kann zu einem freieren Kopf und einem besseren Lebensgefühl verhelfen. Sie erhalten in diesem Workshop zudem praktische Tipps, wie mit kleinen täglichen Handgriffen die magische Ordnung einfach erhalten und die Wohnung auch langfristig eine Wohlfühlloase bleibt.

E1631

Samstag, 15.02.2025, 10.00 - 16.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 39,00 €
Tanja Reißweber mit Kulturkarte: 31,20 €

Ziele-Workshop

Sie möchten Klarheit und Verständnis für die Situation gewinnen und neue Perspektiven entwickeln? Den Kontakt zu den eigenen Bedürfnissen verbessern und damit das Selbstwertgefühl und die Lebensfreude steigern? Dieser Workshop hilft dabei, die individuell richtigen Ziele zu setzen und diese dann auch zu erreichen. Der theoretische Teil unterscheidet zwischen Wunsch, Vision und Ziel und hilft das Ziele zu formulieren. Die jeweiligen, zugrundeliegenden, motivierenden Emotionen werden aufgedeckt. Auf Leinwänden erstellen Sie dann mit verschiedensten Farben und Materialien das Bild zu ihrem Plan, ein sog. Visionboard. Es dient dazu, die Ziele und Visionen optisch festzuhalten und regelmäßig in Erinnerung zu rufen. Eine anschließende Gedankenreise führt Sie zum Zeitpunkt der Zielerreichung und dient zur Ausrichtung und Fokussierung aller Bewusstseins Ebenen auf das angestrebte Ziel. Dadurch werden die Kräfte des Unterbewusstseins aktiviert und unterstützen die systematische Erreichung des Vorsatzes.

Nutzen Sie diesen Tag für sich und die Gestaltung der zukünftigen Ziele!

E1632

Samstag, 12.10.2024, 9.30 - 16.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 110 89,00 €
Elisabeth Königer

E1633

Samstag, 25.01.2025, 9.30 - 16.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 109 89,00 €
Elisabeth Königer

Recht & Finanzen

Früher in Rente

Mit 63 ohne Abschlag in Rente!?

Früher in Rente, auch wenn die Rente gefühlt noch in weiter Ferne liegt, ohne Abzüge bereits mit 63 in Rente und früher den Ruhestand genießen - wer wollte das nicht!? Wie Sie hohe Rentenabschläge vermeiden und der bestmögliche Weg in den vorzeitigen Ruhestand auch unter Berücksichtigung

der neuen Flexirenten-Regelungen aussieht, erfahren Sie hier. Dabei erhalten Sie unter anderem Tipps für den Übergang in die Rente bei Arbeitslosigkeit, Krankheit, Schwerbehinderung oder Altersteilzeit und lernen die häufigsten Fehler der Betroffenen und Fallstricke im Umgang mit den Behörden in Erwerbsminderungs- und Schwerbehindertenverfahren kennen.

Die Dozentin ist diplomierte Verwaltungswirtin und zugelassene Rentenberaterin.

Bitte mitbringen: Schreibsachen

E2002

Montag, 18.11.2024, 19.00 - 20.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 215 15,00 €
Agata Röhrsheim mit Kulturkarte: 12,00 €

E2003 - online

Montag, 25.11.2024, 19.00 - 20.30 Uhr 15,00 €
Agata Röhrsheim mit Kulturkarte: 12,00 €

Das Unternehmertestament

Thema des Vortrags sind die Übergabe des Unternehmens zu Lebzeiten und die Vermeidung von Pflichtteilsansprüchen von Kindern.

Wie kann ein Unternehmen übertragen werden, ohne dass einzelne Kinder mit Pflichtteilsansprüchen Ihrer Geschwister belastet werden? Wie wirkt eine „Güterstandsschaukel“? Die steuerfreie Übertragung unter Ehegatten, Grundbegriffe wie Berliner Testament, Gesetzliches Erbrecht, Pflichtteil, Pflichtteilsverzicht, Vor- und Nacherbschaft und Nießbrauch werden erläutert. Steuerliche Freibeträge und die testamentarische Gestaltungen werden besprochen. Ein Skript mit Mustern wird ausgereicht.

E2004 - online

Montag, 20.01.2025, 18.30 - 20.00 Uhr
Bertram Böhm 12,00 €

Haus- oder Hofübergabe

Lebzeitige Übergabe von Haus- und Grundvermögen

Oft möchte man schon zu Lebzeiten das Familienwohnhäuser oder sonstige Immobilien an die Kinder übertragen. Hier bedarf es eines überlegten Vorgehens. Der Übergeber muss sich ausreichend gegen so genannte Störfälle absichern und auch seine eigene Versorgung sicherstellen. Auf der anderen Seite sind die Interessen des Übernehmers zu berücksichtigen. Die Dozentin geht im Vortrag auch auf die Übergabe von landwirtschaftlichen Betrieben ein.

Bares Geld spart man, wenn der Übergabevertrag alle wichtigen Aspekte angemessen berücksichtigt. Unnötige Kosten können vermieden werden und durch rechtzeitiges Handeln können die Freibeträge bei der Steuer optimal ausgenutzt werden. Im Vortrag werden verschiedene Gestaltungsmöglichkeiten für Übergabeverträge aufgezeigt. Es wird auch auf wichtige Besonderheiten bei der landwirtschaftlichen Hofübergabe eingegangen.

Die Referentin ist Rechtsanwältin. Der Vortrag setzt keine Rechtskenntnisse voraus.

E2005

Dienstag, 22.10.2024, 19.30 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 15,00 €
Monika Blümel

Die Eltern sind im Pflegeheim - wer zahlt?

Haftung für die Pflegekosten der Eltern

Wenn die Eltern pflegebedürftig werden, reicht häufig deren Rente oder Ersparnis nicht aus, um die Pflege zuhause oder im Heim zu bezahlen. Das Sozialamt wendet sich dann oft an die Kinder und fordert von diesen die Bezahlung der sog. „ungedeckten Pflegekosten“.

In bestimmten Grenzen schulden Kinder aus ihrem Einkommen und ihrem Vermögen den Eltern Unterhalt.

Falls der Pflegebedürftige in der Vergangenheit Vermögen (z.B. sein Haus/Geld) verschenkt hat, besteht unter Umständen ein Rückforderungsanspruch gegen den Beschenkten, den auch der Sozialhilfeträger auf sich überleiten kann. Dieser kann ggf. vom Erben die Erstattung geleisteter Sozialhilfe verlangen.

Vorbeugende Maßnahmen zur Verringerung der Unterhaltszahlungsverpflichtung werden aufgezeigt, ebenso die besondere Problematik bei Hofübergabe-Verträgen (sogenannte Altenteils-/Leibgedingsverträge) und die Frage der Inanspruchnahme von weichenden Geschwistern auf Unterhalt.

E2006

Dienstag, 05.11.2024, 19.30 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 15,00 €
Monika Blümel

Testamentsgestaltung

In nächster Zukunft wird eine Unzahl von Vermögenswerten an die nächste Generation übergehen. Das Erbrecht gewinnt damit für eine große Bevölkerungsgruppe zunehmend an Bedeutung. Nicht zuletzt aufgrund der Erbschaftsteuer rechtlichen Aspekte ist eine vorsorgende Gestaltung oft von entscheidender Bedeutung.

Eine rechtzeitige Information über die richtigen, insbesondere steuer- und kostensparenden erbrechtlichen Schritte und die „Kunst“ der Testamentsgestaltung zur Sicherung des „Letzten Willens“ ist daher zu empfehlen. Themen des Vortrags: gesetzliche Erbfolge, Gestaltung der Erbfolge durch Testament: Erbeinsetzung, Vermächtnisanordnung, Auflage, Ehegattentestament. Der Referent ist Rechtsanwalt.

E2007

Montag, 20.01.2025, 19.00 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 15,00 €
Markus Brunner

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung - Vortrag

Viel zu wenige Menschen denken daran, Vorsorge für weniger gute Zeiten zu treffen, nämlich für den Fall, dass sie infolge eines Unfalls, einer schweren Erkrankung oder auch durch Nachlassen der geistigen Kräfte im Alter ihre Angelegenheiten nicht mehr wie gewohnt selbst regeln können. Für diesen Fall können Sie vorsorgen, indem Sie Ihre Wünsche schriftlich festhalten. Wie und vor allem in welcher Form dies zu erfolgen hat, wie die geschaffene gesetzliche Grundlage für die Patientenverfügung aussieht und welche Konsequenzen sich daraus ergeben, darüber informiert Sie dieser Vortrag des Rechtsanwaltes.

E2008

Montag, 25.11.2024, 19.00 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 15,00 €
Markus Brunner Mit Kulturkarte 12,00 €

Einführung in den Aktienhandel

In diesem Kurs wird Grundwissen über die spannende Welt der Aktien vermittelt:

Wie die Fundamentalanalyse und die Charttechnik funktionieren. Sie lernen in welche Märkte man investieren kann und welche Broker zur Auswahl stehen. Dieser Grundbaustein ist als Unterstützung auf Ihrem Weg als Anleger konzipiert. Wir lernen, was breite Streuung bedeutet und stellen uns die Fragen: Wie viel Diversifikation braucht ein Portfolio und wir brauchen Handelsstrategien aber welche?

Kursinhalte: Funktion der Wertpapierbörse, die Anlageklasse Aktien, Aktientypen, ein Wertpapier-Depot eröffnen.

Paulina Lolov ist zertifizierte ETF-Spezialistin (Deutsche Börse Group) sowie Referentin der „Verbraucherbildung Bayern“

E2010 - online

Freitag, 18.10.2024, 19.00 - 21.00 Uhr
Paulina Lolov 34,00 €

Die besten Aktien auswählen

Im Kurs „Einführung in den Aktienhandel“ wurde Basiswissen über Aktien vermittelt. Im zweiten Teil lernen wir die Fundamentalanalyse und einige wichtige Finanzkennzahlen kennen. In der faszinierenden Welt der Technischen Analyse treffen wir gängige technische Indikatoren und wenden Software Werkzeuge für Chartanalyse an. Des Weiteren befassen wir uns mit den Fragen: Wie viel Diversifikation braucht ein Portfolio und wir brauchen Handelsstrategien aber welche?

Dieser Kurs baut auf den Kurs Aktienhandel 1 auf. Die kurze Wiederholung hilft den KursteilnehmerInnen, die am Kurs „Einführung in den Aktienhandel“ teilgenommen haben, unmittelbar sich in den Stoff zu vertiefen und den neu dazugekommenen KursteilnehmerInnen den Einstieg in das Thema Aktienhandel schnell zu finden.

Kursinhalte: Aktien und Wertpapierbörse, Fundamentalanalyse: wichtige Finanzkennzahlen, technische Analyse: beliebte Indikatoren, die Macht der Diversifikation, Strategie für Ihr Investment.

E2011 - online

Freitag, 25.10.2024, 19.00 - 21.00 Uhr
Paulina Lolov 19,00 €

Einführung in die ETFs

Bei ETFs liegt die Verwaltung Ihrer Investitionen in Ihren Händen. ETFs gibt es schon seit mehr als 20 Jahren und sie ermöglichen uns als Privatanleger einfach und günstig in ganze Märkte zu investieren. Dieser Kurs ist für Einsteiger gestaltet, die noch keine Börsenerfahrung haben. Nach einer Einführung in die Börsenthematik werden Aktienindizes und ETF-Eckdaten sowie deren Eigenschaften erklärt.

Des Weiteren werden ETF-Arten gezeigt. Weitere Kursinhalte: Bezeichnung von ETFs, ein Wertpapier-Depot eröffnen, ETF-Portfolios.

E2012 - online

Freitag, 15.11.2024, 19.00 - 21.00 Uhr
Paulina Lolov 19,00 €

ETFs Auswählen mit System

Bei ETFs liegt die Verwaltung Ihrer Investitionen in Ihren Händen. ETFs ermöglichen uns als Privatanleger einfach und günstig in ganze Märkte zu investieren. Dieser Kurs ist als Fortsetzung gestaltet, wenn Sie schon erstes Wissen über ETFs haben. Es werden ETF-Arten gezeigt und wie der Anleger selbst geeignete ETFs mit System auswählen kann. Weitere Kursinhalte: Bezeichnung von ETFs, ETF-Portfolios, Investmentstrategien mit ETFs.

E2013 - online

Freitag, 29.11.2024, 19.00 - 21.00 Uhr
Paulina Lolov 19,00 €

Gender

Die Geschichte des Geschlechts

Seit etwa 1990 rumort es. Zuerst in den entsprechenden Communities und an den Universitäten und nach 30 Jahren auch im öffentlichen Diskurs und in der Politik. „Das Geschlecht“ entfaltet ein massives Konfliktpotential.

Tatsächlich ist „Das Geschlecht“ nicht einfach gegeben, sondern wird in vielfältigen sozio-kulturellen Prozessen gedeutet, interpretiert und damit erst als eine Kategorie von gesellschaftlicher Relevanz hergestellt. Um ca. 1800 wird das seit der Antike bekannte one-sex model umgestellt auf das uns heute vertraute two-sex model, das nun seinerseits scharf in die Kritik gekommen ist. Da ist nichts einfach „natürlich“. Doch seit LGBTQIA+ ist die allgemeine Geschlechter-Gewissheit nun massiv und anhaltend erschüttert. Junge Menschen reklamieren zunehmend ihre Gender-Selbstbestimmung, inklusive Namensänderung. Stellenausschreibungen suchen nun m/w/d Mitarbeitende. Sprachlich soll das ‚Generische Maskulinum‘ nicht mehr verallgemeinernd für alle und jede stehen. Vielen schwirrt der Kopf, es wird auch Stimmung gemacht. Aber: Geschlecht hat eine Geschichte.

Die Abende im Einzelnen:

1. Von ‚sex‘ zu ‚gender‘:
medizinhistorisches Wissen, Galen, one-sex/ two-sex model. Auch das medizinische ‚Sehen‘ bedarf der Interpretation und unterliegt den jeweils historischen Parametern des Denkens und Erkennens: Über den Zeitraum Antike bis ca. 1800 hinweg das Denken in Analogien.
2. Vom Feminismus zu ‚gender‘:
historische Entwicklung des Feminismus, Anfänge im 18. Jahrhundert über 1. Welle im 19. Jahrhundert, 2. und 3. Welle im 20. Jahrhundert
3. Von ‚queer‘ zu ‚race/class/gender‘ zu ‚cis-gender‘ und ‚transgender‘:
Von der Kritik an der heterosexuellen Zwangsnormierung und dem white-middle-class Feminismus zu den ‚postcolonial studies‘ und der - auch ironischen - Infragestellung der Kategorie ‚Geschlecht‘ an sich: Wer ist ‚diesseits‘ und wer ist ‚jenseits‘ und wer bestimmt, ob das überhaupt relevant ist?

E2204

13.11.2024 - 27.11.2024 * 3 Kurstage
Mittwoch, 19.00 - 20.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 12,00 €
Carola Blod-Reigl Mit Kulturkarte 9,60 €



Pädagogik

Eltern im digitalen Zeitalter

In dem Kurs lernen Eltern, wie sie im digitalen Zeitalter ihre Kinder vor den Risiken von Social Media schützen können. Erfahren Sie, wie verschiedenen Social-Media-Plattformen funktionieren und welche Auswirkungen sie auf das Leben Ihrer Kinder haben können. Inhalte: Cybermobbing, Übersicht der Social Media Apps, Fokus auf WhatsApp und Instagram, Gefahren & Lösungen, Offene Diskussion.

E2209

Mittwoch, 27.11.2024, 19.00 - 21.15 Uhr
Robin Weniger

18,00 €

Babygesänge

Wie aus Weinen Sprache wird

Das Weinen eines Babys löst universal bei allen Menschen die gleichen Emotionen aus.

Aber ein Weinen bedeutet nicht immer Hunger, Schmerz oder Einsamkeit. Das Weinen der Babys ist eine geheime Klangwelt. Seit mehr als 40 Jahren untersucht Kathleen Wermke auf fast allen Kontinenten vorsprachliche Babylaute – sie hat einzigartige Melodien, Intervalle und rhythmische Akzentuierungen gefunden.

Und obwohl die Babygesänge zwar in gewisser Weise anderen Natursängern wie Walen, Delfinen oder Singvögeln ähneln, ist ihr Singsang der einzige, aus dem sich später Sprache entwickelt. Der Vortrag zeigt, wie aus melodischem Singsang Sprache wird und dass zum Beispiel japanische Babys ganz anders klingen als schwedische.

Kathleen Wermke hat als medizinische Anthropologin viele Jahre an der Charité geforscht und gelehrt. Sie hat das Zentrum für vorsprachliche Entwicklung und Entwicklungsstörungen am Universitätsklinikum Würzburg aufgebaut und leitet es bis heute. Ihre Forschungsbeiträge zur Entstehung von Sprache werden weltweit rezipiert.

E2210 - online

Montag, 02.12.2024, 19.30 - 21.00 Uhr
Prof. Dr. Kathleen Wermke

kostenlos

Naturwissenschaft & Technik

KI im Unternehmen – wie gelingt ein vertrauenswürdiger Einsatz?

Beim Einsatz von Künstlicher Intelligenz (KI) fragen sich heute viele Unternehmen, wie sie ethische Leitlinien berücksichtigen können.

Ob Transparenz, Erklärbarkeit, Fairness, Sicherheit oder Datenschutz: Es gibt konkrete Maßnahmen, die eine Implementierung von vertrauenswürdiger KI unterstützen.

Dieser Vortrag beleuchtet aus der Sicht eines IT-Unternehmens den Einsatz von KI und die notwendigen Voraussetzungen und Maßnahmen, um vertrauenswürdige KI-Lösungen zu finden.

Andrea Martin ist Leiterin des IBM Watson Center Munich und CTO Ökosysteme und Verbände bei IBM DACH. Sie ist außerdem Mitglied im acatech Senat, der Plattform Lernende Systeme, dem bayrischen KI-Rat und im Wissenschaftsrat.

E2211 - online

Dienstag, 03.12.2024, 19.30 - 21.00 Uhr
Andrea Martin

kostenlos

Meistern Sie die Welt von Morgen:

KI-Werkzeuge für Effizienz und Generations-Management

Die Welt der Künstlichen Intelligenz ist keine ferne Zukunftsvision mehr – sie ist hier und jetzt, bereit, unseren Alltag und Arbeitsplatz zu revolutionieren. Mit diesem, auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten Webinar erhalten Sie nicht nur einen umfassenden Überblick über die Grundlagen der KI, sondern auch praktische Einblicke in deren Anwendungsmöglichkeiten und ethische Überlegungen. Egal ob Sie Ihre beruflichen Fähigkeiten erweitern, Ihren Alltag bereichern oder einfach Ihre Neugierde stillen möchten – dieser Kurs bietet Ihnen die Tools und das Wissen, um in dieser aufregenden Ära der Technologie erfolgreich zu sein.

E2212 - online

Mittwoch, 16.10.2024, 19.00 - 21.00 Uhr
Arno S. Schimmelpfennig

25,00 €

Der Gedanken - Code

Wie künstliche Intelligenz unser Denken entschlüsselt

Rund um den Globus kombinieren Firmen und Forschende künstliche Intelligenz mit neuesten Erkenntnissen aus der Hirnforschung. Ihr Ziel: den Code unseres Innenlebens zu knacken. KI-Systeme sind dabei, unsere Welt grundlegend zu verändern. Sie können uns helfen, uns selbst besser zu verstehen, das Leiden kranker Menschen zu lindern und unser Leben zu erleichtern. Aber sie machen unsere Gedankenwelt auch verletzlicher denn je und können für abscheuliche Zwecke missbraucht werden. Trotzdem hat sich ihr Aufstieg bisher im Schatten der breiten Öffentlichkeit vollzogen. Janosch Delckers Buch bringt Licht ins Dunkel: Er erklärt anschaulich und ohne Voraussetzung technischer Vorkenntnisse, was man wissen sollte; er entwirft Prinzipien für kluge Regulierungen, die unsere Grundrechte schützen; und er gibt praktische Tipps für den Alltag, wie wir die neuen Technologien nachhaltig nutzen können, ohne die Kontrolle über unser Denken zu verlieren.



Janosch Delcker ist Journalist und lebt in Berlin. Als Chief Technology Correspondent der Deutschen Welle berichtet er über künstliche Intelligenz und Digitalpolitik. Zuvor hat er längere Zeit für das amerikanische Magazin Politico gearbeitet, das ihn 2018 zum weltweit ersten «KI-Korrespondenten» machte. Seine Reportagen wurden mehrfach ausgezeichnet, unter anderem von der US Foreign Press Association.

E2213

Donnerstag, 05.12.2024, 19.30 - 21.00 Uhr
Janosch Delcker

8,00 €

Das Internet der Tiere

Die kollektive Weisheit der Tiere der Erde stellt einen immensen Schatz an noch nie dagewesenen Informationen für die Menschheit dar.

Das „Internet der Tiere“ kann uns dabei helfen, Naturkatastrophen vorherzusagen, die globale Ausbreitung von Zoonosen zu prognostizieren oder Nahrungsressourcen zu sichern.

Die entwickelten Sinne der Tiere sowie technische Sensoren an von Tieren getragenen Peilsendern ermöglichen lokale Erdbeobachtungen mit höchster räumlicher und zeitlicher Auflösung.

Diese beispiellosen Daten über die Lebensgeschichte einzelner Wildtiere liefern tiefe, neue Einblicke in grundlegende biologische Prozesse.

Die ICARUS-Initiative, eine internationale, wissenschaftlich getriebene Bottom-up-Technologieentwicklung von kleinen, günstigen und autonomen IoT-Sensoren (Internet der Dinge) für die Bewegung und das Verhalten von Tieren, zielt darauf ab: Wearables für Wildtiere. Die daraus resultierenden Big Data helfen, das Leben auf unserem Planeten zu verstehen, zu überwachen, vorherzusagen und zu schützen.

Martin Wikelski ist Direktor des Max-Planck-Instituts für Verhaltensbiologie in Konstanz und Radolfzell und Professor an der Universität Konstanz.

E2214 - online

Montag, 25.11.2024, 19.30 - 21.00 Uhr
Prof. Dr. Martin Wikelski

kostenlos

Cyberkrieg, KI und kritische Infrastrukturen

„Wir befinden uns schon lange im Krieg!“ – diese Formulierung hört man immer wieder im Zusammenhang mit dem Cyberraum. Also dem virtuellen Raum, der durch weltweite Kommunikationsnetze aufgespannt wird und an dem wir alle über die unterschiedlichsten Systeme, von der Energieversorgung über Banken bis hin zu unserem Smartphone, hängen.

Angriffe auf unsere (kritische) Infrastruktur sind an der Tagesordnung und betreffen die verschiedensten Systeme von der produzierenden Industrie über Krankenhäuser bis hin zu Bildungseinrichtungen.

Der Vortrag wird vorrangig aus technischer Sicht darstellen, wo und warum wir verwundbar sind, welche Rolle große Konzerne spielen und welche Gegenmaßnahmen sowohl aus technischer wie gesetzgeberischer Sicht notwendig sind.

Jochen Schiller ist Professor für Technische Informatik an der Freien Universität Berlin. Er war dort Dekan des Fachbereichs Mathematik und Informatik und Vize-Präsident der Freien Universität (2007-2010).

Seit 2019 ist er Mitglied im Wissenschaftlichen Programmausschuss Sicherheitsforschung des Bundesministeriums für Bildung und Forschung.

E2215 - online

Donnerstag, 17.10.2024, 19.30 - 21.00 Uhr
Prof. Dr. Jochen Schiller

kostenlos

Der Mond bedeckt den Herrn der Ringe Saturn



Am 04.01.2025 bedeckt der Mond von 18.33 bis 19.37 Uhr MEZ den Planeten Saturn. Saturn ist zu diesem Zeitpunkt 1,44 Milliarden km von der Erde entfernt. Raumsonden, aber auch Teleskope im Weltraum und auf der Erde, haben uns neue faszinierende und überraschende Erkenntnisse über diesen Planeten, seine Monde, Ringe und sein Magnetfeld übermittelt. Am 14.01.2005 landete die Raumsonde Huygens sogar auf dem größten Saturnmond Titan. Dort, sowie auf dem Saturnmond Enceladus, gibt es Grundbedingungen für einfachste Lebensformen. Was weiß man über den faszinierenden Ringplaneten, sein Ringsystem und seine Monde? Verfolgen Sie, online, über eine spezielle Astrokamera die Saturnbedeckung im 0,5 m-Spiegelteleskop der Sternwarte der vhs Gilching.

Der Onlinekurs wird über das Programm Microsoft Teams durchgeführt. Sie können mit unserem Gastlink teilnehmen oder sich die Microsoft Teams-Software auf Ihrem Gerät (PC, Tablet, Mobiltelefon) installieren. Wichtig ist, dass Ihr Lautsprecher und Ihr Mikrofon funktionieren..

E2221 - online

Samstag, 04.01.2025, 18.00 - 20.00 Uhr
Dr. Michael A. Rappenglück M.A. 16,00 €

Der erste der nicht-klassischen Planeten:



Uranus mit Ringsystem + Monden

Am 17.11.24 steht Uranus in Opposition. Um diese Zeit ist es sehr günstig, den fernen Planeten zu beobachten. 1781 entdeckte Wilhelm Herschel mit einem selbst geschliffenen Spiegel im Garten seines Reihenhauses in Bath einen neuen Planeten, der die Reihe der klassischen Wandelsterne unerwartet erweiterte: Uranus. Er ist durchschnittlich 2,87 Milliarden Kilometer von der Sonne entfernt und braucht rund 84 Jahre, um sie zu umrunden. Ein Uranustag dauert gut 17 Stunden. Der Planet hat eine dichte Atmosphäre, ein Magnetfeld mit Polarlichtern, ein Ringsystem und 27 Monde. Was wissen wir über diesen fernen Gasgiganten in unserem Planetensystem? Wenn es das Wetter zulässt, beobachten wir mit einer besonderen Farbkamera durch den 20"-Newton-Spiegel den Planeten und einige seiner helleren Monde. Der Vortrag findet bei schlechtem Wetter ohne Beobachtung statt.

Der Onlinekurs wird über das Programm Microsoft Teams durchgeführt. Sie können mit unserem Gastlink teilnehmen oder sich die Microsoft Teams-Software auf Ihrem Gerät (PC, Tablet, Mobiltelefon) installieren. Wichtig ist, dass Ihr Lautsprecher und Ihr Mikrofon funktionieren.

E2222 - online

Mittwoch, 20.11.2024, 19.30 - 21.30 Uhr
Dr. Michael A. Rappenglück M.A. 16,00 €

Ein heller Schweifstern am Herbsthimmel:



Der Komet C/2023 A3

Am 12.10.2024 kommt der Komet C/2023 A3 (Tsuchinshan-ATLAS) in Erdnähe und ist dann noch 70,7 Millionen km entfernt. Gute Beobach-

tungsmöglichkeiten gibt es um den 21.10. Das Objekt kommt von einem Ort aus der Oortschen Kometenwolke der 50.000 mal weiter entfernt ist als die Erde zur Sonne und benötigt ca. 10 Millionen Jahre für einen Umlauf. Nach der Prognose könnte er sehr hell werden und mit bloßem Auge zu sehen sein. Was wissen wir über die Schweifsterne? Was passiert mit einem Kometen während der Annäherung an die Sonne? Welche Auswirkungen hat es, wenn Kometen auf Planeten bzw. in die Sonne stürzen? Welche Meteorströme werden von Kometen ausgelöst? Seit wann haben Menschen die Schweifsterne beobachtet und wie wurden sie bewertet? Mit Beobachtung des Kometen - sofern es das Wetter zulässt - durch das große 0,5 m-Spiegelteleskop der Sternwarte (online).

Falls Sie den Kurs online besuchen wollen, bitten wir Sie, sich nach der Anmeldung unter der Emailadresse vhs@vhs-gilching.de zu melden. Wenn Sie sich für den Onlinekurs entscheiden, wird er über das Programm Microsoft Teams durchgeführt. Sie können mit unserem Gastlink teilnehmen oder sich die Microsoft Teams-Software auf Ihrem Gerät (PC, Tablet, Mobiltelefon) installieren. Wichtig ist, dass Ihr Lautsprecher und Ihr Mikrofon funktionieren. Wir melden uns bei Ihnen und schicken Ihnen rechtzeitig den Link und eine Anleitung

E2223 - online

Montag, 21.10.2024, 19.00 - 21.00 Uhr
Dr. Michael A. Rappenglück M.A. 16,00 €



Dr. Andreas Müller

Der Stern von Bethlehem astronomisch betrachtet



Am 12.10.2024 kommt der Komet C/2023 A3 (Tsuchinshan-ATLAS) in Erdnähe und ist dann noch 70,7 Millionen km entfernt. Gute Beobachtungsmöglichkeiten gibt es um den 21.10. Das Objekt kommt von einem Ort aus der Oortschen Kometenwolke der 50.000 mal weiter entfernt ist als die Erde zur Sonne und benötigt ca. 10 Millionen Jahre für einen Umlauf. Nach der Prognose könnte er sehr hell werden und mit bloßem Auge zu sehen sein. Was wissen wir über die Schweifsterne? Was passiert mit einem Kometen während der Annäherung an die Sonne? Welche Auswirkungen hat es, wenn Kometen auf Planeten bzw. in die Sonne stürzen? Welche Meteorströme werden von Kometen ausgelöst? Seit wann haben Menschen die Schweifsterne beobachtet und wie wurden sie bewertet? Mit Beobachtung des Kometen - so-

fern es das Wetter zulässt - durch das große 0,5 m-Spiegelteleskop der Sternwarte.

Der Onlinekurs wird über das Programm Microsoft Teams durchgeführt. Sie können mit unserem Gastlink teilnehmen oder sich die Microsoft Teams-Software auf Ihrem Gerät (PC, Tablet, Mobiltelefon) installieren. Wichtig ist, dass Ihr Lautsprecher und Ihr Mikrofon funktionieren.

E2224 - online

Montag, 16.12.2024, 19.30 - 21.00 Uhr
Dr. Andreas Müller 8,00 €

Wasserstoff in allen Farben



Neue Quellen für den wichtigen Stoff der Energie

Ohne Wasserstoff ist eine klimaneutrale Zukunft nicht vorstellbar. Das Gas wird als Energiespeicher gebraucht, für Dunkelflauten, in denen kein Wind weht und keine Sonne scheint. Ebenso, um viele Industriezweige „auf die grüne Schiene“ zu setzen: Bei der Stahlerzeugung wird Wasserstoff an die Stelle der Kohle treten, und die Chemieindustrie benötigt ihn zur Herstellung von Ammoniak, Methanol und synthetischen Kraftstoffen. Diese wiederum können schwere Lkw, Schiffe und Flugzeuge antreiben.

Doch woher kann Europa künftig jedes Jahr Dutzende Millionen Tonnen an klimaneutralem Wasserstoff bekommen? Es gibt unterschiedliche Ideen, etwa sogenannten blauen Wasserstoff aus Erdgas, bei dem die Klimagase abgetrennt und gespeichert werden. Oder den neu entdeckten weißen Wasserstoff, der sich direkt aus dem Untergrund fördern lässt – und natürlich den grünen Wasserstoff, der aus der Elektrolyse von Wasser mithilfe des Stroms von Wind- oder Solaranlagen stammt. Besonders revolutionär ist ein neues Konzept, bei dem das Gas nicht in weit entfernten Gegenden wie Chile oder Australien gewonnen wird, sondern sozusagen vor der Haustür – mit autarken schwimmenden Windturbinen direkt vor den Küsten Europas.



Ulrich Eberl ist einer der renommiertesten Wissenschafts- und Technikjournalisten deutscher Sprache. Er promovierte an der TU München in Biophysik, arbeitete bei Daimler und leitete 20 Jahre lang bei Siemens die Kommunikation über Forschung, Innovationen und Zukunftstrends. Heute ist er als selbstständiger Zukunftsforscher und Buchautor tätig.



E2225 - online

Donnerstag, 28.11.2024, 19.30 - 21.00 Uhr

Dr. Ulrich Eberl

8,00 €

Von Magneten, Magnetnadeln und den frühen Anfängen der Navigation



Seit der Antike ist der Magnetismus in unserem Kulturkreis bekannt. Systematisch studiert wurde er im 12. und 13. Jahrhundert. Folgerungen für eine Anwendung, wie beispielsweise das Perpetuum Mobile, wurden gezogen. Man fand sehr schnell heraus, dass sich Magnete auch für die Schiffsnavigation nutzen lassen. Welche Möglichkeiten nutzte Christoph Columbus (1451-1506) bei seiner ersten Amerika-Reise? William Gilbert (1544-1603) veröffentlichte 1600 sein berühmtes Werk „De Magnete“, eine wissenschaftliche Arbeit, die das Phänomen des Erdmagnetismus umfassend behandelt. Er beschrieb darin, dass die Erde selbst ein Magnet ist. Das größte Problem für die Navigation auf See war aber, dass die Seeleute sich, trotz Kompass, immer noch nicht genau orientieren konnten. Die exakte Bestimmung des Längengrades war noch nicht möglich. Erst mit sehr genau gehenden Uhren konnte das Jahrhundertproblem der Bestimmung des Längengrades gelöst werden.



*Kufner

Dr. Paul Temme ist Geophysiker und war beruflich mit Fragen der Bodenprospektion befasst.

E2230 - online

Mittwoch, 08.01.2025, 19.30 - 21.00 Uhr

Dr. Paul Temme

8,00 €

Die Evolution des Menschen Entdeckungsgeschichte und wichtigste Meilensteine



Von den ersten menschlichen Ahnen, die vor 6 Millionen Jahren aufgetreten sind, bis hin zu den modernen Menschen, die heute auf der Erde leben, ist die Evolution des Menschen ein langwieriger Prozess gewesen. Viele kennen einige markante Etappen dieser Evolution. In diesem Vortrag werden wir die wissenschaftliche Entdeckungsgeschichte der menschlichen Evolution systematisch verfolgen und die wichtigsten Meilensteine darstellen. Wir werden uns in historischer Reihenfolge anhand von Fossilienfunden, DNA-Analysen und anderen wissenschaftlichen Erkenntnissen mit dieser Evolutionsgeschichte befassen und den aktuellen Stand der Forschung beschreiben. Die Herausforderungen, Fehldeutungen, Veränderungen, neuen Deutungen in der Erforschung des Menschen er-



Dr. habil. Anneke van Heteren

zählen eine extrem spannende Story der Wissenschaftsgeschichte.

Dr. Anneke van Heteren ist Sektionsleiterin der Säugetierabteilung der Zoologischen Staatssammlung in München.

E2231 - online

Dienstag, 14.01.2025, 19.30 - 21.00 Uhr

PD Dr. habil. Anneke van Heteren

8,00 €

Natur

Kräuterfaszination auf dem Döllehof Jubiläumsangebot



Unsere Wildkräuter rund ums Haus

Die Volksheilkunde-Kräuterpädagogin und Bäuerin Gabriele Baumgartner lädt Erwachsene und Kinder zur Kräuterführung auf den Döllehof in Altenerding ein.

Es werden die Heilkräfte der Pflanzen erklärt, die Herstellung und Zubereitung von Tees, Botanik, Geschichten und Märchen der Heilkräuter, sowie das überlieferte und alte Wissen.

Festes Schuhwerk, Schere und dem Wetter angepasste Kleidung sind erforderlich. Bei starken Regen wird die Veranstaltung in den Frühstücksraum verlegt.

E2410

Samstag, 14.09.2024, 15.00 - 17.30 Uhr

Erding, Döllehof, An der Lukasmühle 1

Gabriele Baumgartner

kostenlos

Lehrwanderung Pilzbestimmung Schwerpunkt Speisepilze

Der Kurs richtet sich an Einsteiger und pilzinteressierte Naturliebhaber, die einen tieferen Einblick in die komplexe Welt der Pilze gewinnen, ihre Arten- und Gattungskennntnis erweitern und sicherer bei der Bestimmung von Pilzen werden wollen.

Der Schwerpunkt liegt hierbei auf dem sicheren Erkennen potentiell speisepilz-relevanter Arten und möglicher Verwechslungspartner. Wir werden uns ausführlich und allgemeinverständlich mit den bestimmungsrelevanten Merkmalen unserer Funde beschäftigen und lernen, diese den übergeordneten Gattungen zuzuordnen, wodurch die Orientierung im Reich der Pilze erheblich erleichtert wird.

Oberstes Ziel ist es ausdrücklich nicht, unsere Körbe für das Abendessen zu füllen, sondern anhand unserer Funde Merkmale zu verstehen, die Pilze einzuordnen und anhand einfacher Regeln zu lernen, uns sicherer in der Welt der Pilze zu bewegen. Hinweise zur Lebensweise von Pilzen, zur Kulinarik und möglichen Heilwirkungen runden unsere Exkursion ab.



Mitzubringen sind passende Bekleidung und festes Schuhwerk, ein Körberl, ein (Taschen-) Messer, separate Behältnisse zum Transport ungenießbarer/giftiger Pilze (kleine Tupper, Bäckertüten o.ä.), Getränke/Brotzeit nach Bedarf.

Jeder Teilnehmer erhält im Nachgang ein PDF-Skript mit einer Nachbereitung der besprochenen Funde unserer Exkursion per E-Mail.

Die Exkursion findet im Landkreis Erding statt, der genaue Treffpunkt wird Ihnen wenige Tage vorher mitgeteilt. Der Dozent ist Pilzberater BmG

E2420

Samstag, 19.10.2024, 10.00 - 14.00 Uhr

Andreas Herbrecht

22,00 €

Wir retten Rehkitze

In Zusammenarbeit mit dem Verein

„Wir retten Rehkitze e.V.“

Jedes Jahr werden alleine in Deutschland mindestens 100.000 Rehkitze bei der Mahd qualvoll verletzt/getötet, weil die jungen Tiere von Natur aus keinen Fluchinstinkt haben und der Gefahr leider nicht davonlaufen. Der Landwirt hat keine Chance, sie im hohen Gras zu sehen. Auch zu Fuß im Feld findet man sie nicht, selbst wenn man 50 cm davor steht. Da sie die ersten Lebenswochen keinen Körpergeruch haben, findet sie auch kein Hund. Die Natur hat leider die Rechnung ohne den Menschen gemacht: der eigentliche Schutz wird für die Kleinen zur tödlichen Gefahr.

Wie wir mit ehrenamtlichen Helfern in den frühen Morgenstunden in den Monaten Mai bis Juli diese Kitze (und andere Tiere) mit Wärmebildrohren aufspüren und mit Körben aus dem Feld tragen, damit der Landwirt sein Feld mähen kann, möchte Martina Zander in einem Vortrag erklären.

Die von uns geretteten Tiere hätten ohne uns Rehkitzretter den Tag nicht überlebt – und über das Gefühl, was diese Erkenntnis auslöst, möchte Martina Euch gerne teilhaben lassen.

E2440

Montag, 11.11.2024, 19.00 - 20.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 110

Martina Zander

Unterwegs mit Ihrer vhs



Bayerische Landesausstellung in Freising Tassilo, Korbinian und der Bär Bayern im frühen Mittelalter

Ein Herrscher mit Schwert und Zepter, ein Heiliger, der einen wilden Bären zähmt - das ist nicht der Stoff für einen Hollywoodfilm, sondern pure bayerische Geschichte. Tassilo, Korbinian und der Bär entführen uns in der Bayerischen Landesausstellung 2024 ins frühe Mittelalter!

Mit dem Eintreffen des Missionsbischofs Korbinian, überliefert für das Jahr 724, begann die Geschichte des Bistums Freising. Zum 1.300-jährigen Diözesanjubiläum erzählen wir Ihnen von den Anfängen der Kirche in Bayern und vom Glanz der Agilolfinger-Herzöge. Sie hatten Korbinian gerufen und herrschten über ein Land, das sich zeitweise bis Südtirol, Oberösterreich, Kärnten und Slowenien erstreckte. Ein mächtiges Königreich der Bajuwaren war zum Greifen nahe. Lassen Sie sich fesseln von Schatz und Schicksal Herzog Tassilos III., der es mit dem Frankenkönig Karl (dem Großen) aufnehmen konnte.

Veranstalter der Landesausstellung sind das Haus der Bayerischen Geschichte und die Erzdiözese München und Freising. Zusätzlich zur Landesausstellung werden dem Publikum ausgewählte Prunkräume des Dombezirks über Führungen zugänglich gemacht. Das Ausstellungsmotiv zeigt ein Schlüsselereignis aus der Korbinianslegende: Auf dem Weg über die Alpen wurde der Heilige von einem Bären überfallen, der sein Packpferd riss. Durch ein Wunder konnte Korbinian das Raubtier jedoch zähmen. Im Bild lässt der Bischof den Bären züchtigen, der anschließend sein Gepäck brav bis nach Rom trug. Das Motiv ist einem Wandgemälde von Cosmas Damian Asam entnommen, das er anlässlich der 1000-Jahrfeier des Bistums 1724 für den Freisinger Dom schuf. Umrahmt wird die Szene vom Schmuckbuchstaben „T“, der für Herzog Tassilo steht. Das Eintrittsgeld ist separat zu zahlen.

E2510

Termin noch nicht bekannt

Freising, Diözesanmuseum, Domberg 21 7,00 €

Bayerische Landesausstellung in Freising

„724 - Männer, Macht, Geschichten“

Auch vor 300 Jahren fand auf dem Freisinger Domberg eine Art Landesausstellung statt. Zum 1.000-jährigen Jubiläum des Bistums im Jahr 1724 ließ Fürstbischof Johann Franz Eckher von Kapfing und Liechteneck die Domkirche im Barockstil vollkommen neu gestalten. Auch die Nebengebäude wurden renoviert und Forschungen zur Bistums-geschichte angestoßen. Die beeindruckenden Ergeb-

nisse dieses Großprojekts sind bis heute bildlich und architektonisch am Ort erlebbar.

Das Diözesanmuseum und die Domkirchenstiftung Freising erschließen mit der Sonderausstellung „724 - Männer, Macht, Geschichten“ den gesamten Domberg neu.

Die kompakte Führungen durch dieses Ensemble zeigt Prunkräume im Dombezirk, die nur während der Landesausstellung öffentlich zugänglich sind: insbesondere Fürstengang, Barockbibliothek und Obere Sakristei. Bitte beachten Sie: Der Rundgang durch die historischen Räumlichkeiten ist nicht barrierefrei und enthält mehrere (Wendel-)Treppen. Das Eintrittsgeld ist separat zu zahlen.

E2511

Termin noch nicht bekannt

Freising, Diözesanmuseum, Domberg 21 7,00 €

Nachtwächterführung in Freising



Allein schon der schaurige Hornstoß und das dunkle Gewand des Nachtwächters sorgen dafür, dass Sie sich bei dieser Führung in vergangene Jahrhunderte versetzt fühlen!

Folgen Sie ihm im Schein seiner Laterne durch die abendlichen Gassen der Altstadt und es werden Ihnen noch mehr Gestalten jener Zeit begegnen. Interessantes und Amüsantes erfahren Sie hier zu Freising's Geschichte - und damit das Erlebnis auch bei widrigen Witterungen eine Freude ist, wurde die Führung auf ca. 60 Minuten verkürzt und mit neuen Spielszenen versehen.

Treffpunkt: Georgsbrunnen im Kirchhof von St. Georg, Freising (hinter dem Bürgerbüro).

E2601

Freitag, 17.01.2025, 19.15 - 20.15 Uhr

Freising, St. Georg, Brunnen im Kirchhof, Kirchgasse/ Rindermarkt 16,00 €
Christina Metz

Hinterhofgeschichten

Bei dieser gemütlichen Stadttour besuchen wir einige der schönsten Münchener Hinterhöfe, lernen die wechselvolle Geschichte der Residenzhöfe kennen und besuchen das schönste Theater Deutschlands - das Cuvilliés-Theater.

Ein Spaziergang für Genießer!

Zzgl. Eintritt ins Theater;

Treffpunkt Alter Hof beim Brunnen.

E2602

Freitag, 15.11.2024, 13.00 - 14.30 Uhr

München, Alter Hof 13,00 €
Petra Rhinow

Aufregende Kriminalgeschichten in der Alten Pinakothek

Krimis im Museum? Man würde nicht glauben, wie viele Bilder Ziel eines Attentats waren, vertauscht oder gefälscht worden sind. Wir hören wahre Geschichten von Kunstraub und Bildzerstören und die Hintergründe. Eine nicht ganz alltägliche Führung durch die Alte Pinakothek. Krimis im Museum? Man würde nicht glauben, wie viele Bilder Ziel eines Attentats waren, vertauscht oder gefälscht worden sind. Wir hören wahre Geschichten von Kunstraub und Bildzerstören und die Hintergründe. Eine nicht ganz alltägliche Führung durch die Alte Pinakothek. Gebühr zuzüglich Eintritt, bitte kaufen Sie die Eintrittskarte rechtzeitig vor Kursbeginn.

E2604

Dienstag, 14.01.2025, 14.45 - 16.15 Uhr

München, Alte Pinakothek; Foyer Mitte links bei den Hockern 12,00 €
Petra Rhinow

Alex Katz, Andy Warhol und Keith Haring - Neue Highlights aus der Sammlung Brand

Zwei neue Sonderausstellungen locken uns in die Sammlung Brandhorst

Der sympathische New Yorker Künstler Alex Katz und die Popstars und charismatischen (Selbst-)Vermarktungsgenie Andy Warhol und Keith Haring gehören zu den berühmtesten Künstlern des 20. Jahrhunderts. Neue Schenkungen von Alex Katz und Warhols poppige Bilder und Keith Harings tanzende Figuren begeistern uns nach wie vor und sind bis heute jung und aktuell.

Treffpunkt: Foyer der Sammlung Brandhorst, zzgl. Eintritt

E2609

Freitag, 17.01.2025, 14.30 - 16.00 Uhr

München, Theatinerkirche, Odeonsplatz 13,00 €
Petra Rhinow

Romantisch tiefe Kellergruft

St. Michael in der Neuhauser Straße

Die Michaelskirche in der Fußgängerzone birgt in ihren Kellern die romantischsten und schönsten Grufräume Münchens. In uralten Särgen ruhen noch immer Könige, Prinzessinnen und Prinzen, schöne Damen und kleine Babies. Wir lernen einige abenteuerliche Lebensgeschichten und Schicksale kennen und entdecken versteckte Kunstwerke in der Kirche.

Treffpunkt vor der Kirche St. Michael, Neuhauser Straße 6; zzgl. Eintritt

E2610

Donnerstag, 24.10.2024, 16.00 - 17.30 Uhr

München, Theatinerkirche, Odeonsplatz 13,00 €
Petra Rhinow

Die ältesten Fleckerl in München Ein Ausflug in die Ursprünge Münchens

Anhand vieler Fotos und interessanter und spannender Geschichten lernen wir das ursprüngliche München richtig gut kennen: So erforschen wir



den ersten Mauerring mit seinen Türmen. Wir entdecken Reste von der Stadtmauer des zweiten Mauerrings und die ältesten Gebäude der Stadt. Wenn man mit offenen Augen durch die Stadt geht, kann man ganz viel entdecken aus der Urzeit Münchens und sogar aus der Zeit davor! Der Vortrag führt uns nämlich auch aus den Grenzen des alten Münchens hinaus in die heutigen Stadtteile und die früheren Dörfer. So gibt es wieder jede Menge Anregungen für kleine Spaziergänge und Ausflüge in das Umland.

E2613

Dienstag, 05.11.2024, 18.30 - 20.00 Uhr 13,00 €
Petra Rhinow



Christmas Glamour! Weihnachtlicher Streifzug durch München

Heute wird es festlich: Wir besuchen bei diesem Online-Rundgang die schönsten Krippen, die festlichsten Bäume, erleuchtete Straßenzüge und hören Geschichten zu weihnachtlichen Bräuchen aus Bayern. Aber auch in Museen, in Kirchen und Stadtvierteln Münchens sammeln wir Weihnachtsstimmung und ein wenig Glanz. Was Sie zur Begleitung dieses Abends noch brauchen, sind Glühwein und Plätzchen.

E2611

Mittwoch, 11.12.2024, 19.30 - 21.00 Uhr 13,00 €
Petra Rhinow, Matthias Segtrop

Münchens starke Frauen

In den Geschichtsbüchern wurden sie oft vergessen oder weggelassen - aber auch sie prägten unsere Stadt und haben Fußspuren hinterlassen. Wir folgen beeindruckenden Frauen durch München, besuchen ihre Wirkstätten, Wohnorte und Viertel und entdecken dabei viele unbekanntes und romantische Ecken in der Stadt. Bei diesem Online-Ausflug bekommen Sie wieder viele Anregungen zu eigenen Spaziergängen.

E2615

Mittwoch, 08.01.2025, 19.15 - 20.45 Uhr
Mit Kulturkarte ermäßigt 13,00 €
Petra Rhinow

Im Detail die ganze Welt: Werke von Jan Brueghel der Ältere in der Alten Pinakothek

Weite Landschaften, opulente Blumenarrangements, Tiere, Menschen, Stadt und Land – es gibt kaum ein Thema, das Jan Brueghel nicht aufgegriffen hätte.

1568 als Sohn von Pieter Bruegel dem Älteren (d. Ä.), dem berühmten Bauern-Bruegel, geboren, folg-

te er diesem früh in die künstlerische Laufbahn und reiste wie dieser zunächst nach Italien.

Nach seiner Rückkehr ließ er sich in Antwerpen nieder. Mit Nachschöpfungen nach den Vorlagen seines Vaters knüpfte er an die Familientradition an, löste sich jedoch sehr bald von seinem Vorbild und setzte eigene Akzente: Er entwickelte einen charakteristischen Bildtypus mit einem hoch angesetzten Horizont, und die so entstandene Fläche füllte er mit einer Vielzahl von lebensecht wiedergegebenen Details, die zur genauen Betrachtung einladen.

Nur wenige, zum Teil mikroskopisch kleine Pinselstriche genügen ihm, das Motiv zu erfassen und festzuhalten: Sei es einen Bauern, der sein störisches Pferd mit aller Kraft aus dem Stall ziehen muss, sei es ein frierender Hund, der hungrig auf ein paar Fische starrt, die gerade auf das Feuer gelegt wurden. Mit solchen kleinen Szenen verlebendigte Brueghel das Geschehen.

Er war jedoch auch im großen Maßstab erfolgreich: Für die „Madonna im Blumenkranz“, der ab Sommer mit „All Eyes On“ eine Fokusaussstellung in der Alten Pinakothek gewidmet ist, arbeitete er mit Peter Paul Rubens zusammen – eine Kooperation auf Augenhöhe, wie die Präsentation zeigt.

Die Bayerischen Staatsgemäldesammlungen verfügen über den umfassendsten Bestand von Werken Jan Brueghels d. Ä. weltweit. In der Führung werden einige ausgewählte Werke in der Alten Pinakothek vorgestellt.

Mirjam Neumeister ist Sammlungsleiterin für Flämische Barockmalerei an den Bayerischen Staatsgemäldesammlungen München.

Die Veranstaltung wird live aus der Alten Pinakothek in München gestreamt.

E2616 - online

Donnerstag, 12.12.2024, 19.30 - 21.00 Uhr
Dr. Mirjam Neumeister

Mein Leben mit den Toten

Lesung mit Alfred Riepertinger

Der Abend bietet Interessantes und Wissenswertes rund um das Thema Tod aus den beiden Büchern „Mein Leben mit den Toten“ und „Mumien“. Lesung und Vortrag beleuchten das Thema auf ganz besonders spannende und überraschend heitere Weise.

Alfred Riepertinger, ehemaliger Oberpräparator am Institut für Pathologie der München Klinik Schwabing, ist ein Spezialist in der plastischen Rekonstruktion bei der Wiederherrichtung von Opfern durch Unfall, Suizid oder Mord. Er ist eine Koryphäe in der Technik der Einbalsamierung und hatte unter anderem Franz Josef Strauß, Rudolph Moshammer, Roy Black und Otto von Habsburg auf seinem Tisch. Riepertinger gilt auch als Fachmann in Sachen Mumien, die es nicht nur in Ägypten gibt. Auch in Bayern wurden seit je her Adelige und kirchliche Würdenträger für die Ewigkeit konserviert und noch heute Persönlichkeiten des öffentlichen Lebens für die Nachwelt erhalten. Zudem ist er Experte auf dem Gebiet der Plastination und hat viele Jahre mit Gunther von Hagens, dem Schöpfer der Körperwelten-Ausstellung, zusammengearbeitet und berichtet u. a. von seinen Erfahrungen mit ihm.

E2622

Donnerstag, 31.10.2024, 19.00 - 20.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133 10,00 €
Alfred Riepertinger

Institut für Pathologie des Klinikums Schwabing

Die Siegfried-Oberndorfer-Lehrsammlung

Krimifans wird der Sektionssaal des Instituts für Pathologie mit seiner Inschrift „Mortui Vivos Docent“, „Die Toten lehren die Lebenden“ bekannt vorkommen. Szenen für „Tatort“, „Siska“, „Der Alte“, „Die Chefin“, „Polizeiruf 119“ oder die „Eberhofer-Filme“ wurden hier gedreht. In der Präparate-Lehrsammlung können unter anderem 1500 Jahre alte Mumienteile aus Ägypten bestaunt werden. Oberpräparator Alfred Riepertinger führt durch die Sammlung und berichtet über seine spannende Arbeit. Treffpunkt für die Führung im Institut für Pathologie der München Klinik Schwabing ist Haus 32, EG. Der Zugang zum Institut erfolgt über die Klinikzufahrt Isoldenstraße.

E2623

Montag, 13.01.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
München, Isoldenstraße 19,00 €
Alfred Riepertinger

Gondelfahrt Nymphenburg

Schon unter Kurfürst Max Emanuel ließ sich die höfische Gesellschaft in golden verzierten, venezianischen Gondeln über den prächtigen Schlosska-



nal fahren. Eine einmalige Tradition, die Sie heute wieder genießen können: Bei einer Gondelfahrt über den Mittelkanal erleben Sie die herrliche Parkanlage aus einer ganz neuen Perspektive. Gondolieri Maximilian wird über die Zeit Max Emanuels sowie die Hintergründe zum Bau des Schlosses Nymphenburg während der 30-minütigen Fahrt erzählen. Gebühr für Kinder unter 7 Jahren: € 5,00 (ein Kind pro Erwachsener). Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.

E2630

Freitag, 27.09.2024, 16.00 - 16.30 Uhr
München, Schlosspark Mittelkanal, Höhe Café
Palmenhaus 15,00 €
Maximilian Koch

Auf Klenzes Spuren durch München

Der Architekt Leo von Klenze (1784 – 1864) prägte mit seinen Monumentalplätzen, Prachtbauten und der Anlage der Ludwigstraße den architektonischen Charakter Münchens. Anlässlich seines 225. Geburtstages (2009) wurde ein Leo-von-Klenze-Pfad erarbeitet, auf dem man sich auf die Spuren des großen Baumeisters begeben kann.

E2701

Freitag, 04.10.2024, 15.00 - 16.30 Uhr
München, Fischbrunnen am Marienplatz 12,00 €
Peter Bierl



Jugendstil-Architektur

Um 1900 blühte eine außergewöhnliche Vitalität in München auf – eine künstlerische Strömung, die in Kunstgewerbe, Bildender Kunst, Literatur und Architektur der Ästhetik und der Daseinsfreude huldigte. Insbesondere Schwabing, wo einst die Künstler, Schriftsteller und Philosophen der Avantgarde unkonventionelle Lebensentwürfe erprobten und ihrer Phantasie freien Lauf ließen, zieren besonders farbenprächige und phantasievolle Jugendstil-Bauten. Allzu oft übersehen wir im Alltag diese Bauwerke, die oft das Schöne mit dem Nützlichen vereinen. Auf einem Rundgang durch das Viertel der Münchner Bohème spazieren wir zu ausgewählten Jugendstil-Wohnhäusern von Architekten wie Martin Dülfer, Max Langheinrich oder Theodor Fischer. Dabei erfahren wir mehr über Stilmerkmale des Jugendstils wie die Vorliebe für das Ornament oder seine Leitidee des Gesamtkunstwerks und lauschen Anekdoten über die Bewohner dieser Jugendstil-Schmuckstücke.

E2702

Samstag, 12.10.2024, 11.00 - 13.00 Uhr
München, Leopoldstr./Ecke Clemensstr. 15,00 €
Stephanie Schmidt-Neuschäffer

Das Hackenviertel

Das Hackenviertel zwischen Sendlinger- und Karlstor liegt nur einen Katzensprung von den großen Einkaufsmeilen entfernt. Es ist wahrscheinlich der älteste besiedelte Teil Münchens. Altes, Neues und Traditionelles treffen aufeinander. Die Entdeckungstour beinhaltet sowohl die Kreuzkirche als auch die Damenstiftskirche, vorbei an historischen Fassaden und berühmten Bauwerken. Münchner Originale wie der „Finessen Sepp“ oder Xaver Krenkl werden vorgestellt.

E2703

Samstag, 19.10.2024, 10.30 - 12.00 Uhr
München, Sendlinger Tor 12,00 €
Joachim Schüller

Mittelalterliches München

Die Stadt feiert 2024 ihren 866-jährigen Geburtstag. Eine ganze Reihe von Gebäuden in der Altstadt gehen auf das Mittelalter zurück. Bei einem unterhaltsamen und interessanten Spaziergang durch die Münchner Altstadt lernen wir diese älteste Orte kennen. Mit Geschichten und Legenden werden die historischen Gebäude wieder zum Leben erweckt.

E2704

Samstag, 26.10.2024, 10.00 - 11.30 Uhr
München, Fischbrunnen am Marienplatz 12,00 €
Peter Bierl

Der Waldfriedhof

Der Waldfriedhof diente anfangs des 20. Jahrhunderts vielen deutschen Friedhöfen als „Musterfriedhof“. Der Baumeister Hans Grassel errichtete um 1900 die vier großen Friedhöfe Münchens, jeder von ihnen mit einem anderen gestalterischen Konzept. Beim Waldfriedhof entstand die Idee vom Friedhof im Wald. Auf dem Begräbnisort ruhen viele Prominente, deren Grabstätten wir besuchen wollen, um von ihrem Leben ein wenig mehr zu erfahren.

E2705

Samstag, 02.11.2024, 10.00 - 11.30 Uhr
München, Waldfriedhof Haupteing., Fürstenrieder Str.
Peter Bierl 12,00 €

Altmünchner Gastlichkeit

„Berge von unten, Kirchen von außen und Wirtschaftshäuser von innen“ – so lautete seinerzeit der Titel einer Ausstellung über Münchner Wirtschaftshäuser. Den letzten Teil werden Sie sich zu Eigen machen und bei diesem Rundgang durch die Münchner Altstadt einige der noch original erhaltenen Gasträume der Jahrhundertwende kennen lernen. Sie besichtigen traditionsreiche Weinwirtschaften, Restaurants und Cafés in historischen Bauten.

E2706

Freitag, 08.11.2024, 15.00 - 17.00 Uhr
München, Stachus, unterm Torbogen des Karlstors
Anneliese Döhring 15,00 €

Die Residenz

Die Münchner Residenz wuchs im Laufe mehrerer Jahrhunderte zur heutigen Größe. Jeder Herrscher ließ sich seine Repräsentationsräume im Stile der Zeit von den besten Künstlern gestalten. König Ludwig I. beauftragte Klenze mit der Gestaltung seiner Wohn- und Repräsentationsräume. Nach langen Jahren der Restaurierung ist nun auch die von Klenze entworfene Prunktreppe zu den Räumen König Ludwig I. zu bestaunen. Krimis im Museum? Man würde nicht glauben, wie viele Bilder Ziel eines Attentats waren, vertauscht oder gefälscht worden sind. Wir hören wahre Geschichten von Kunstraub und Bildzerstörern und die Hintergründe. Eine nicht ganz alltägliche Führung durch die Alte Pinakothek.

E2707

Montag, 13.01.2025, 10.00 - 12.00 Uhr
München, Kassenraum der Residenz 15,00 €
Anneliese Döhring

Eccentric, Ästhetik der Freiheit

Im allgemeinen Sprachgebrauch gilt eine exzentrische Haltung als überspannt und dekadent. Dabei ist Exzentrizität viel mehr. Denn sie verweigert sich jeder Ideologie – für die Freiheit der Demokratie. Dies ist der Grundgedanke der ersten Ausstellung über das Potenzial von Exzentrizität als Ästhetik der Freiheit. Im Zentrum steht die Kunst ab 1980, auch Mode, Design, Film und Architektur werden beispielhaft einbezogen. ECCENTRIC feiert die Vielfalt und Vielschichtigkeit der großen Themen Natur, Schönheit, Intimität, Humanismus. Entdecken Sie Gemälde, Skulpturen, Installationen und Videoarbeiten von Maurizio Cattelan, Yayoi Kusama, Jonathan Meese, Pipilotti Rist und vielen weiteren internationalen Künstler*innen. Eintrittskarten nicht inklusive. Bitte rechtzeitig vorher kaufen.

E2708

Sonntag, 17.11.2024, 10.30 - 12.00 Uhr
München, An der Kasse Pinakothek der Moderne
Ursula Simon-Schuster 12,00 €



Chinesische Hinterglasmalerei

Hinterglasbilder, bei denen das Motiv auf die Rückseite einer Glasplatte gemalt wird, beeindrucken durch ihre leuchtenden Farben und ihren dauerhaften Glanz. In China kam das Malen hinter Glas im 18. Jahrhundert auf, nachdem Glasplatten, Spiegel und Ölmalerei als neue Materialien und Techniken von Europa nach China gelangt waren. Eintrittskarten nicht inklusive. Bitte rechtzeitig vorher kaufen.

E2709

Sonntag, 24.11.2024, 15.15 - 16.45 Uhr
München, An der Kasse, Museum fünf Kontinente
Ursula Simon-Schuster 12,00 €

Aufregende Kriminalgeschichten in der Alten Pinakothek

Krimis im Museum? Man würde nicht glauben, wie viele Bilder Ziel eines Attentats waren, vertauscht oder gefälscht worden sind. Wir hören wahre Geschichten von Kunstraub und Bilderzerstörern und die Hintergründe. Eine nicht ganz alltägliche Führung durch die Alte Pinakothek

E2710

Mittwoch, 15.01.2025, 16.15 - 17.45 Uhr
München, Alte Pinakothek 12,00 €
Petra Rhinow zzgl. Eintritt

Ingeborg Bachmann

Wir verfolgen die Spuren der Poeta assoluta in München und suchen private und berufliche Kreuzungspunkte Ingeborg Bachmanns auf. Da ihre emotionalen Beziehungen zu Paul Celan und Max Frisch jenes Münchner Jahr quasi rahmten, nehmen wir Einblick in die Korrespondenz der jeweils Liebenden und die Aufenthalte Celans und Frischs in München. Es entfalten sich facettenreich sowohl Bachmanns innere Landschaft zwischen Beziehungssehnsucht, Kinderwunsch und Karriereplanung, wie die berufliche Landkarte mit den Knotenpunkten Bayerischer Rundfunk, Piper Verlag, dem Kontakt der Gruppe 47 und damit in Verbindung stehenden Gedichten und Hörspielen.

E2711

Sonntag, 20.10.2024, 14.00 - 16.00 Uhr
München, Leopoldstr. 19 15,00 €
Anette Spieldiener

Die Neue Pinakothek zu Gast in der Schackgalerie

Die Neue Pinakothek wird noch länger geschlossen sein. Aber es gibt ein wunderbares Trostpflaster: Eine besonders schöne Auswahl von Gemälden der Sammlung können wir in neuer Nachbarschaft erleben, nämlich in den Räumen der Sammlung Schack. Damit hängen sie in guter Gesellschaft, denn Graf Schack war als Kunstsammler mit erlesenem Geschmack bekannt. Ihn faszinierten Reisen, Mythen und Fernweh. Treffpunkt: Foyer der Sammlung Schack, Prinzregentenstr. 9, Bühne zzgl. Eintritt

E2717

Mittwoch, 02.10.2024, 17.30 - 19.00 Uhr
München, Foyer d. Sammlung Schack Prinzregentenstr. 9
Petra Rhinow 12,00 €



Studium Generale

Das Studium Generale ist für alle gedacht, die sich inhaltlich mit einer Vielfalt von Themen befassen wollen. Qualifizierte Dozenten führen Sie in die Themen ein und Sie haben die Gelegenheit, Fragen im kleinen Kreis zu stellen, zu diskutieren und auch selber Themenschwerpunkte zu setzen.

Inhaltlich bauen die Semester nicht aufeinander auf, so dass Sie jederzeit einsteigen können. Sie brauchen keinen bestimmten Schulabschluss oder Bildungsgrad. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können das Programm nach eigenen Wünschen und Interessen mitgestalten.

Die Teilnehmer können die Kulturkarte kostenlos erhalten.

Studium Generale am Dienstag

1. Politik und Gesellschaft: „Der Nahost-Konflikt, die Weltwirtschaft und die Geopolitik“

Dienstag, 10.09. bis 08.10.24

Dozent: Dr. Emilio Astuto

2. Astrophysik: Astronomie 1.1 - Sonnensystem

Dienstag, 15.10. bis 05.11.24

Dozent: Dr. Christiane Botzler

3. Kunstgeschichte: Photographie des 19. Jahrhunderts bis in die Gegenwart

Di., 12.11. bis 10.12.24 (am 26.11. kein Kurstag)

Dozent: Dr. Angela Opel

4. Naturwissenschaft: Geniale Geister gestalten unsere Welt (Kopernikus, Galilei, Kepler, Newton)

Dienstag, 17.12. bis 21.01.25

Dozent: Dr. Dieter Huttenloher

E3010

10.09.2024 - 21.01.2025 * 17 Kurstage

Dienstag, 10.00 - 12.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 215

179,00 €

Dr. Angela Maria Opel, Dr. Christine Botzler, Emilio Astuto, Dr. Dieter Huttenloher

Studium Generale am Donnerstag

1. Politik: Der Weg des politischen Denkens in Europa - von den Anfängen bis ins 21. Jahrhundert

Donnerstag, 26.09. bis 31.10.24 (5x)

Dozent: Herr Dr. Emilio Astuto (Jurist)

2. Naturwissenschaft: Die Energiewende machbar machen - Technische und philosophische Hintergründe zur notwendigen Umkehr in eine nachhaltige Zukunft

Donnerstag, 07.11. bis 28.11.24 (4x)

Dozent: Herr Dr. Horst Bokelmann (Ingenieur) (Start um 10.30 Uhr)

3. Kultur: Der Hinduismus - Mensch, Familie, Gesellschaft

Donnerstag, 05.12. bis 19.12.24 (3x)

Dozent: Frau Dr. Renate Syed (Indologin)

4. Biologie: Pflanzen, die die Welt verändert haben.

Donnerstag, 09.01. bis 30.01.25 (4x)

Dozent:in Dr. Astrid Holler (Biologin)

E3011

26.09.2024 - 30.01.2025 * 16 Kurstage

Donnerstag, 10.00 - 12.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 202

169,00 €

Astrid Holler, Horst Bokelmann, Emilio Astuto

Kultur-Clubs

Der Literaturclub: Quer Beet

Wir folgen den Lektürewünschen der TeilnehmerInnen und lesen „quer Beet“ durch die Bücherregale. Die Gruppe wählt ihre Lektüren gemeinsam aus.

Bisherige Lektürewünsche:

William Boyd „Ruhelos“, Vicky Baum „Menschen im Hotel“, Charlotte Gneuß „Gittersee“, Bodo Kirchhoff „Seit er sein Leben mit einem Tier teilt“, Literatur von Nobelpreisträgern, z.B. Jon Fosse „Trilogie“, Toni Morrison „Sehr blaue Augen“, Abdulrazak Gurnah „Nachleben“, „Das verlorene Paradies“

Lektüre für den 1. Kurstag: William Boyd „Ruhelos“

E3200

Freitag, 19.30 - 21.30 Uhr * 5 Kurstage

20.09.2024, 18.10.2024, 22.11.2024,

17.01.2025, 14.02.2025

Erding, VHS-Haus, Raum B 202

73,00 €

Carola Blod-Reigl

Kreatives Schreiben

Fortgeschrittene

Denken Sie sich manchmal: Das müsste ich aufschreiben!? Schreiben Sie bereits? Oder wollten Sie es schon immer? Dieser Kurs wendet sich an alle, die sich zu Buchstaben, Sätzen, der Eigendynamik der Wörter und dem Klang der Sprache hingezogen fühlen. Oft fehlt zum Schreiben nur ein wenig Zeit und ein Partner, der begleitet, ermutigt, zuhört, Anregung und Kritik vermittelt. Gleichgültig, ob Ihre Phantasie den Raum für bisher Ungeschriebenes sucht, Sie den Ansturm der Realität erzählerisch ordnen wollen oder konkret biographischen Begebenheiten und Erinnerungen nachspüren möchten: Schreiben erscheint als eine Spielart der kreativen und meditativen Selbst- und Weltbegegnung.

Und: Schreiben fordert von uns viele kleine Entscheidungen: Wer spricht in meinem Text? Von welcher Position aus wird erzählt? Was soll überhaupt erzählt werden? Welche Figuren tauchen im Schreibfluss auf und was riechen, schmecken, fühlen diese? Dieses Forum bietet Raum zum Austausch mit Gleichgesinnten, für Unterstützung durch Tipps, Anregungen, praktische Schreibstrategien durch die Literatur- und Theaterwissenschaftlerin. Begeben wir uns gemeinsam auf die Reise! Wir bereiten unsere 4. Lesung in der Stadtbücherei Erding für Februar 2025 vor, stellen eigene Schreibprojekte vor, erarbeiten Handwerk und Techniken, machen Schreibübungen.

E3204

Freitag, 17.30 - 19.00 Uhr * 5 Kurstage

20.09.2024, 18.10.2024, 22.11.2024,

17.01.2025, 14.02.2025

Erding, VHS-Haus, Raum B 202

54,00 €

Carola Blod-Reigl

Kreatives Schreiben - Neustarter

Denken Sie sich manchmal: Das müsste ich aufschreiben!? Schreiben Sie bereits? Oder wollten Sie es schon immer? Dieser Kurs wendet sich an alle, die sich zu Buchstaben, Sätzen, der Eigendynamik der Wörter und dem Klang der Sprache hingezogen fühlen.

Oft fehlt zum Schreiben nur ein wenig Zeit und ein Partner, der begleitet, ermutigt, zuhört, Anregung und Kritik vermittelt. Gleichgültig, ob Ihre Phantasie den Raum für bisher Ungeschriebenes sucht, Sie den Ansturm der Realität erzählerisch ordnen wollen oder konkret biographischen Begebenheiten und Erinnerungen nachspüren möchten: Schreiben erscheint als eine Spielart der kreativen und meditativen Selbst- und Weltbegegnung.

Und: Schreiben fordert von uns viele kleine Entscheidungen: Wer spricht in meinem Text? Von welcher Position aus wird erzählt? Was soll überhaupt erzählt werden? Welche Figuren tauchen im Schreibfluss auf und was riechen, schmecken, fühlen diese?

Dieses Forum bietet Raum zum Austausch mit Gleichgesinnten, für Unterstützung durch Tipps, Anregungen, praktische Schreibstrategien durch die Literatur- und Theaterwissenschaftlerin. Begeben wir uns gemeinsam auf die Reise!

Wir lernen die Schreibprojekte / Schreibinteressen der TeilnehmerInnen kennen, bzw. entwickeln und unterstützen sie. Machen Schreibübungen und gehen je nach Bedarf auf Handwerk und Techniken ein.

E3205

Freitag, 15.45 - 17.15 Uhr * 5 Kurstage

20.09.2024, 18.10.2024, 22.11.2024,

17.01.2025, 14.02.2025

Erding, VHS-Haus, Raum B 202

54,00 €

Carola Blod-Reigl

Der Theaterclub

Haben Sie Lust auf Theater? Möchten Sie gerne in einer Gruppe in ein Theater nach München fahren, dort eine von Ihnen ausgewählte Inszenierung anschauen und später mit der Gruppe über den Theaterbesuch sprechen?

Wir werden in einem ersten Treffen die Auswahl der drei Inszenierungen entscheiden, das jeweilige Theater besuchen und in drei Seminarsitzungen unsere Eindrücke sowie die jeweiligen Inszenierungskonzepte besprechen. Im Wintersemester 2024 sind 7 Termine geplant. 4 x in der vhs und 3 x Theaterbesuch, je nach Spielplan der Theater und Absprache der Teilnehmer. Das erste Treffen findet am 23. September 2024 statt.

Die Dozentin ist Literatur- und Theaterwissenschaftlerin, war in der Lehre an der LMU-München tätig und Regieassistentin/Dramaturgin an den Städt. Bühnen Freiburg i. Breisgau und am Schauspielhaus Bochum u.a. bei Andrea Breth.

E3206

23.09.2024 - 23.09.2024 * 7 Kurstage

Montag, 18.00 - 19.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 202

69,00 €

Carola Blod-Reigl

Der Seniorenclub

Der vhs-Seniorenclub richtet sich an alle, die im Rentenalter sind.

Wenn Sie sich einem neuen Bekanntenkreis anschließen und an einem bunt gemischten Programm teilnehmen möchten, sind Sie herzlich willkommen!

Die Mitglieder treffen sich in der Regel ein- bis zweimal im Monat jeweils an einem Donnerstag oder an einem Dienstag. Für die Informationsveranstaltung im September, die Adventsfeier im Dezember und die Filmgespräche im Januar gibt es einen gemeinsamen Termin für beide Gruppen. Machen Sie doch einfach mal mit! Wir informieren Sie gerne und freuen uns auf Sie!

Die Mitgliedschaft kostet pro Semester 60,00 € (Ratenzahlung möglich). Darin sind alle gebuchten Führungen und die Kulturkarte der vhs Erding enthalten, jedoch nicht die Fahrt zu den Veranstaltungen und der Eintritt in die verschiedenen Einrichtungen.

Treffpunkt ist in Erding. Sollten Sie direkt am Veranstaltungsort dazu stoßen wollen, bitten wir um Mitteilung bei der Buchung. Wenn Sie bei einer Veranstaltung nicht teilnehmen können, teilen Sie uns dies bitte ebenfalls mit! A

Alle Führungen/Besuche beginnen und enden direkt am Veranstaltungsort. Die Uhrzeiten beziehen sich auf die Dauer der Führung und nicht auf die Abfahrt von Erding. Danach haben die Teilnehmer die Möglichkeit, sich in einem benachbarten Restaurant zu stärken. (Die Kosten für den Verzehr sind in der Gebühr nicht enthalten). Änderungen sind vorbehalten.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an E. Lehner, Tel.: 08122 9787-2102, eleni.lehner@vhs-erding.de. Eine Anmeldung ist erforderlich, allerdings nicht möglich für einzelne Veranstaltungen.

Der Seniorenclub ist für Personen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet. Bitte informieren Sie uns, wenn Sie an einer Veranstaltung nicht teilnehmen können.

E3300 - Infoveranstaltung der Seniorenclubs

Donnerstag, 12.09.2024, 11:00 Uhr
Erding, Restaurant Erdinger Weißbräu
Eleni Lehner und Elvi Reichert

Der Seniorenclub am Dienstag Dombezirk und Bayerische Landesausstellung in Freising

Tassilo, Korbinian und der Bär – Bayern im frühen Mittelalter

Ein Herrscher mit Schwert und Zepter, ein Heiliger, der einen wilden Bären zähmt - das ist nicht der Stoff für einen Hollywoodfilm, sondern pure bayerische Geschichte. Tassilo, Korbinian und der Bär entführen uns in der Bayerischen Landesausstellung 2024 ins frühe Mittelalter!

Mit dem Eintreffen des Missionsbischofs Korbinian, überliefert für das Jahr 724, begann die Geschichte des Bistums Freising. Zum 1.300-jährigen Diözesan Jubiläum erfahren Sie von den Anfängen der Kirche in Bayern und vom Glanz der Agilolfinger-Herzöge. Sie hatten Korbinian gerufen und herrschten über ein Land, das sich zeitweise bis Südtirol, Oberösterreich, Kärnten und Slowenien erstreckte. Ein mächtiges Königreich der Bajuwaren war zum Greifen nahe. Lassen Sie sich fesseln vom Schatz und dem Schicksal Herzog Tassilos III., der es mit dem Frankenkönig Karl (dem Großen) aufnehmen konnte.

Veranstalter der Landesausstellung sind das Haus der Bayerischen Geschichte und die Erzdiözese München und Freising. Zusätzlich zur Landesausstellung werden dem Publikum ausgewählte Prunkräume des Dombezirks über Führungen zugänglich gemacht. Zunächst besuchen Sie den Dombezirk (11:30 Uhr, nicht barrierefrei) und nach einer kurzen Imbisspause findet die Führung durch die Landesausstellung statt.

Dienstag, 01.10.2024, 13.30 Uhr bis 14.45 Uhr
Treffpunkt: S-Bahnhof Erding, Bushaltestelle, 09.00 Uhr, Abfahrt 09.10 Uhr
Treffpunkt Freising: Diözesanmuseum Freising, Domberg 21
Leitung: Elvi Reichert

Bier & Brauer z' Arding

Erding ist berühmt für seine Brautradition, doch wer hätte gedacht, dass auch hier bis ins Mittelalter Wein das bevorzugte Getränk war. Unternehmen Sie mit Doris Bauer einen Rundgang durch die wunderschöne Altstadt Erdings und erfahren Sie mehr über die Geschichte des Bierbrauens und warum das Bier in Erding dann doch dem Wein den Rang abließ. Tauchen Sie mit Frau Bauer in die reiche Geschichte der Brautradition in Erding ein. Erfahren Sie, welche Brauereien es in Erding gab und wo diese ihren Sitz hatten.

Dienstag, 15.10.2024, 11.00 Uhr bis 12.30 Uhr
Treffpunkt: Museum Erding, Prielmayerstraße 1
Führung: Doris Bauer, Leitung: Elvi Reichert

Geht St. Barbara im Klee, kommt's Christkind im Schnee - Vorweihnachtliche Stadtführung

Eine stimmungsvolle Führung durch die adventlich geschmückte Altstadt. Dabei werden das Paradeiserl und der festlich geschmückte Christbaum ebenso Themen sein, wie die Weihnachtsbäckerei und der heilige Nikolaus mit seinem furchteinflößenden Begleiter, dem Krampus. Bei dieser Führung erschließt sich uns wie vielgestaltig sich das Weihnachtsbrauchtum über die Jahrhunderte entwickelt hat.

Dienstag, 26.11.2024, Führung 14.00 Uhr
Treffpunkt S-Bahnhof Erding, 12:25 Uhr, Abfahrt: 12:38 Uhr
Treffpunkt München: Bürgersaal, Neuhauser Str. 14
Führung: Ina Pauli
Leitung: Elvi Reichert

Heimisches Brauchtum im Advent

Alle Jahre wieder... treffen sich die Mitglieder unseres Seniorenclubs, um gemeinsam den Advent zu feiern. Bei Tee, Kaffee oder Punsch und Plätzchen tauschen wir uns aus, erzählen uns Geschichten, singen und lauschen den Liedern der Musikschulkinder. Kaffee und Tee werden von der vhs gestellt. „Platzerl süß oder salzig“ bringt bitte jeder selbst mit.
Donnerstag, 12.12.2024, 14.00 Uhr bis 16.30 Uhr, vhs-Haus Erding, Raum B 215
Leitung: Elvi Reichert

Erdinger Filmgespräche

„Quartett“. Cecily, Reginald und Wilfred leben in einem Seniorenheim für ehemalige Musiker und Sänger. Wilf und Reggie sind alte Freunde und waren gemeinsam mit Cissy Teil eines berühmten Vokalquartetts. Als völlig überraschend das vierte und gleichzeitig bekannteste Mitglied in Beecham House einzieht, ist es dort mit der Ruhe vorbei: Jean Horton, einst gefeierte Grand Dame der Opernwelt und zudem Reggies Ex-Frau, mischt das Trio ordentlich auf. Komödie. 94 Min / GB, D / 2012

Donnerstag, 16.01.2025, 14.00 Uhr bis 17.00 Uhr, vhs-Haus Erding, Raum B 133
Leitung: Elvi Reichert

Die Sprungschance Gottes - Seliger Pater Rupert Mayer

Schon vor ihrer Weihe hat die neue Poinger Pfarrkirche Seliger Pater Rupert Mayer, die den Architekturpreis erhielt, eine ganze Reihe von Spitznamen bekommen. Wie ein „Kristall“ wirke der erste Kirchenneubau im Erzbistum seit zehn Jahren befinden die einen. Andere erinnert das brandneue Gotteshaus an die Hamburger Elbphilharmonie. Besonders beliebt ist jedoch die „Sprungschance Gottes“.

Führung: Franz Hohl

Dienstag, 04.02.2024, 10:00 Uhr bis 11:30 Uhr, Kirche Seliger Pater Rupert Mayer
Treffpunkt: S-Bahnhof Erding, 09.05 Uhr, Abfahrt 09.18 Uhr
Treffpunkt Poing: S-Bahnhof, 09.40 Uhr

E3301

Elvi Reichert

60,00 €





Der Seniorenclub am Donnerstag

Dombezirk und Bayerische Landesausstellung in Freising

Tassilo, Korbinian und der Bär – Bayern im frühen Mittelalter

Ein Herrscher mit Schwert und Zepter, ein Heiliger, der einen wilden Bären zähmt - das ist nicht der Stoff für einen Hollywoodfilm, sondern pure bayerische Geschichte. Tassilo, Korbinian und der Bär entführen uns in der Bayerischen Landesausstellung 2024 ins frühe Mittelalter!

Mit dem Eintreffen des Missionsbischofs Korbinian, überliefert für das Jahr 724, begann die Geschichte des Bistums Freising. Zum 1.300-jährigen Diözesan Jubiläum erfahren Sie von den Anfängen der Kirche in Bayern und vom Glanz der Agilolfinger-Herzöge. Sie hatten Korbinian gerufen und herrschten über ein Land, das sich zeitweise bis Südtirol, Oberösterreich, Kärnten und Slowenien erstreckte. Ein mächtiges Königreich der Bajuwaren war zum Greifen nahe. Lassen Sie sich fesseln vom Schatz und dem Schicksal Herzog Tassilos III., der es mit dem Frankenkönig Karl (dem Großen) aufnehmen konnte.

Veranstalter der Landesausstellung sind das Haus der Bayerischen Geschichte und die Erzdiözese München und Freising. Zusätzlich zur Landesausstellung werden dem Publikum ausgewählte Prunkräume des Dombezirks über Führungen zugänglich gemacht.

Zunächst besuchen Sie den Dombezirk (11.30 Uhr, nicht barrierefrei) und nach einer kurzen Imbispause findet die Führung (13.30 Uhr) durch die Landesausstellung statt.

Donnerstag, 26.09.2024, 13.30 Uhr bis 14.45 Uhr
Treffpunkt: S-Bahnhof Erding, Bushaltestelle 09.00 Uhr, Abfahrt 09.10 Uhr

Treffpunkt Freising: Diözesanmuseum Freising, Domberg 21

Leitung: Elvi Reichert

Bier & Brauer z' Arding

Erding ist berühmt für seine Brautradition, doch wer hätte gedacht, dass auch hier bis ins Mittelalter Wein das bevorzugte Getränk war.

Unternehmen Sie mit Doris Bauer einen Rundgang durch die wunderschöne Altstadt Erdings und erfahren Sie mehr über die Geschichte des Bierbrauens und warum das Bier in Erding dann doch dem Wein den Rang abließ. Tauchen Sie mit Frau Bauer in die reiche Geschichte der Brautradition in Erding ein. Erfahren Sie, welche Brauereien es in Erding gab und wo diese ihren Sitz hatten.

Donnerstag, 17.10.2024, 11.00 Uhr bis 12.30 Uhr
Treffpunkt: Museum Erding, Prielmayerstraße 1

Führung: Doris Bauer

Leitung: Elvi Reichert



Geht St. Barbara im Klee, kommt's Christkind im Schnee - Vorweihnachtliche Stadtführung

Eine stimmungsvolle Führung durch die adventlich geschmückte Altstadt. Dabei werden das Paradeiserl und der festlich geschmückte Christbaum ebenso Themen sein, wie die Weihnachtsbäckerei und der heilige Nikolaus mit seinem furchteinflößenden Begleiter, dem Krampus. Bei dieser Führung erschließt sich uns wie vielgestaltig sich das Weihnachtsbrauchtum über die Jahrhunderte entwickelt hat.

Donnerstag, 28.11.2024, Führung ab 14:00 Uhr
Treffpunkt S-Bahnhof Erding, 12.25 Uhr, Abfahrt: 12.38 Uhr

Treffpunkt München: Bürgersaal, Neuhauser Str. 14

Führung: Ina Pauli

Leitung: Elvi Reichert

Heimisches Brauchtum im Advent

Alle Jahre wieder... treffen sich die Mitglieder unseres Seniorenclubs, um gemeinsam den Advent zu feiern. Bei Tee, Kaffee oder Punsch und Plätzchen tauschen wir uns aus, erzählen uns Geschichten, singen und lauschen den Liedern der Musikschulkinder. Kaffee und Tee werden von der vhs gestellt, „Platzerl süß oder salzig“ bringt bitte jeder selbst mit.

Donnerstag, 12.12.2024, 14.00 Uhr bis 16.30 Uhr,
vhs-Haus Erding, Raum B 215

Leitung: Elvi Reichert

Erdinger Filmgespräche

„Quartett“. Cecily, Reginald und Wilfred leben in einem Seniorenheim für ehemalige Musiker und Sänger. Wilf und Reggie sind alte Freunde und waren gemeinsam mit Cissy Teil eines berühmten Vokalquartetts. Als völlig überraschend das vierte und gleichzeitig bekannteste Mitglied in Beecham House einzieht, ist es dort mit der Ruhe vorbei: Jean Horton, einst gefeierte Grand Dame der Opernwelt und zudem Reggies Ex-Frau, mischt das Trio ordentlich auf.

Komödie. 94 Min / GB, D / 2012

Donnerstag, 16.01.2025, 14.00 Uhr bis 17:00 Uhr,
vhs-Haus Erding, Raum B 133

Leitung: Elvi Reichert

Die Sprungschance Gottes - Seliger Pater Rupert Mayer

Schon vor ihrer Weihe hat die neue Pöinger Pfarrkirche Seliger Pater Rupert Mayer, die den Architekturpreis erhielt, eine ganze Reihe von Spitzenmen bekommen.

Wie ein „Kristall“ wirke der erste Kirchenneubau im Erzbistum seit zehn Jahren befinden die einen. Andere erinnert das brandneue Gotteshaus an die Hamburger Elbphilharmonie. Besonders beliebt ist jedoch die „Sprungschance Gottes“.

Führung: Franz Hohl

Donnerstag, 06.02.2024, 10.00 Uhr bis 11.30 Uhr,
Kirche Seliger Pater Rupert Mayer

Treffpunkt: S-Bahnhof Erding, 09.05 Uhr, Abfahrt 09.18 Uhr

Treffpunkt Poing: S-Bahnhof, 09.40 Uhr

E3302

Elvi Reichert

60,00 €



STADTHALLE ERDING

Es ist Zeit,
was zu erleben!

Stefanie Heinzmann
& MIKIS TAKEOVER!
Ensemble

KULTURZEIT

Weihnachten
mit Salut Salon

Die Paldauer • Greg is Back • Münchner Symphoniker
Opern auf Bayrisch • PHIL BATES (ex E.L.O. II) & Band
Irish & Scottish Christmas • All Well • Spider Murphy Gang
Oimara • Tom Gaebel • Pure Illusion • CubaBoarisch2.0
Martina Eisenreich • Michael Mittermeier

Inhaber der **Kulturkarte** erhalten für ausgewählte
Veranstaltungen **10% Rabatt** im Ticketshop!

Mehr Infos unter www.stadthalle-erding.de



Jetzt
Tickets sichern!

Bücher & mehr ...

Attraktive Romane, Sachbücher
zu vielen Wissensgebieten,
Lernhilfen für die Schule, Zeitschriften
und Zeitungen, CDs, Hörbücher,
Brett- und Konsolenspiele, eMedien,
Spielfilme und Dokumentationen auf DVD ...

Stadtbücherei Erding

Aeferleinweg 1

85435 Erding

Tel. 08122/408-140

www.erding.de/stadtbuecherei



Öffnungszeiten

Di./Mi. 10 – 18 Uhr

Do./Fr. 10 – 19 Uhr

Sa. 10 – 13 Uhr

KREIPL-IMMOBILIEN

KREIPL-IMMOBILIEN



KREIPL-IMMOBILIEN

KREIPL-IMMOBILIEN

AUTOHAUS FELDMOCHING GmbH

Toyota Vertrags Partner
Die Alternative in München
Ihr Händler Ihres Vertrauens
30 Jahre Autohaus Feldmoching
Wir kümmern uns um Ihr Auto



- Wartung und Reparatur aller Fabrikate
- Service für Hauptuntersuchung (TÜV) nach § 29 StVZO einschließlich Abgasuntersuchung (AU) im Haus
- Karosserie-Instandsetzung aller Fabrikate
- Einbrennlackierung, Smart Repair + Spotlackierung
- Reifendienst inkl. Einlagerungsservice aller Fabrikate
- Batterie-Service aller Fabrikate
- Windschutzscheiben-Austauschservice/Reparatur
- Ersatzteile und Zubehör
- Kostengünstige Werkstattdienstleistungen
- Fahrzeug-Reinigungsservice innen und außen
- Klimatechnik aller Fabrikate
- Direktannahme
- Sicherheitscheck
- Neu- + Gebrauchtwagen, Finanzierung + Leasing Service
- Kfz-Versicherungen
- Gebrauchtwagen-Wertermittlung
- Zulassungs- und Abmeldeservice

Autohaus Feldmoching GmbH

Feldmochinger Straße 378 • 80995 München

Lerchenauer Str. 309 • 80995 München

Telefon 0 89/31 21 51-0 • Telefax 0 89/31 21 51-15

📍 1 Haltestelle Feldmoching, U2 + Bus direkt zu uns

Kundendienst: Mo.-Do. 7.00-18.00 Uhr, Fr. 7.00-16.45 Uhr

Werkstatt/Service: Mo.-Fr. 7.45-16.45 Uhr

Ansprechpartnerin



Hilde Werner
Fachbereichsleitung
Kunst, Kreativität, Spezial
(08122) 9787-1104
hilde.werner@vhs-erding.de

Musik

Gitarre spielen kann jeder * Anfänger * Jugendliche und Erwachsene

Hobby, Ausgleich, Ausdruck von Gefühlen. Das alles und noch viel mehr kann Musik leisten und Gitarre spielen kann jeder. Kaum ein Instrument ist so vielseitig einsetzbar und leicht zu erlernen wie die Gitarre. Ob als Begleit-, Rhythmus- oder Melodieinstrument, ob allein oder in der Gruppe. Die Gitarre gibt immer eine gute Figur ab und ist als mobiles Instrument immer dabei.

Der Dozent **Stefan Kolbeck** (Foto rechts oben) spielt seit seiner Jugend Gitarre und weitere Instrumente, ist in verschiedenen Bands als Musiker aktiv und besitzt mehrjährige Unterrichtserfahrung an der VHS Erding. Im Kurs werden die Grundlagen des Gitarrenspiels und fortgeschrittene Techniken vor allem über bekannte Songs vermittelt.

Der Spaß an der Musik spielt hierbei eine zentrale Rolle.

E8106

30.09.2024 - 02.12.2024 * 10 Kurstage
Montag, 16.15 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 005 Musik 160,00 €
Stefan Kolbeck

E8107

30.09.2024 - 02.12.2024 * 10 Kurstage
Montag, 17.00 - 17.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 005 Musik 160,00 €
Stefan Kolbeck

E8108

30.09.2024 - 02.12.2024 * 10 Kurstage
Montag, 18.00 - 18.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 005 Musik 160,00 €
Stefan Kolbeck

Cajon - Die Groovebox

Mindestalter: 13 Jahre

Das Cajon ist der ideale Einstieg in die Welt der Rhythmik. Die schlichte Sitztrommel ist klein, leicht zu transportieren und nicht sehr teuer. Sie wird in Rock, Pop, Blues, Folk und Hip Hop immer häufiger als Schlagzeugersatz eingesetzt. Der tiefe Bass und der satte Snaresound des Cajons legen eine kräftige Basis, die jeder Musikrichtung den nötigen Groove gibt. Sie lernen die verschiedenen Spieltechniken kennen und erproben einfache Basic Grooves anhand von Playalongs (spielen/üben mit Musik).

Noten- und Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Ein Cajon können Sie für 4 € beim Kursleiter leihen. Bitte Brotzeit für kurze Mittagspause mitbringen.

E8120

Sonntag, 10.11.2024, 11.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 45,00 €
Noah Psunkewicz

Trommel- und Rhythmusworkshop

Für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahre

Wir können unser Rhythmusgefühl entdecken oder auch weiterentwickeln. Töne produzieren und das Hineinhören in die eigene Musik schenkt uns Freude und erfrischt die Seele. Sie haben die einmalige Chance beim Maitre de Tambour, Arsène de Souza aus Benin, Trommelrhythmen kennen zu lernen. Leihtrommeln können gestellt werden, bitte bei der Anmeldung angeben. Leihgebühr (5 €) bitte direkt im Kurs entrichten.

E8122

19.10.2024 - 20.10.2024 * 2 Kurstage
Samstag und Sonntag, 12.00 - 15.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 65,00 €
Arsène de Souza

Handpanworkshop

Handpans verbinden Rhythmus und Klang in einer einzigartigen Weise. Jeder Spieler kann in sehr kurzer Zeit ein ansprechendes Klangresultat erzielen und in die wunderbare Welt von Klang und Rhythmus abtauchen. Dabei kann man nicht nur Einzeltöne, sondern ganze Akkorde spielen und Töne modulieren. Durch ihre einzigartige Bauweise klingen sie wunderschön harmonisch.



Reinhold Bauer ist Musiklehrer an verschiedenen Bildungseinrichtungen, zusammen mit seinem Kollegen Helmut Kaiser leitet er „Rhythmodrom“ eine private Akademie für Rhythmusdidaktik in Regensburg. Er ist ein gut gebuchter Konzertmusiker und Workshopdozent und leitet mit „Sarárá“ eine der größten Sambabaterias in Deutschland. Leihinstrumente werden zur Verfügung gestellt. Bitte bei der Anmeldung vermerken. Wenn eigene Instrumente mitgebracht werden, bitte auf die Stimmung achten, D Moll Amara oder D Moll kurd würden passen. Die Leihgebühr pro Instrument beträgt 20,-€. Wenn eigene passende Instrumente mitgebracht werden, entfällt die Leihgebühr.

E8125

Samstag, 16.11.2024, 10.00 - 13.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 006 45,00 €
Reinhold Bauer

E8126

Samstag, 16.11.2024, 14.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 006 45,00 €
Reinhold Bauer



Kunst, Kreativität, Spezial

Musik	29
Zeichnen & Malen	30
Handwerk & Gestalten	
Schmuck	33
Holzbearbeitung	34
Töpfern	35
Filzen	35
Nähen	36
Farb- & Typberatung	38
Theater & Schauspiel	38
Gesellschaftsspiele	38
Fotografie	39
Spezial, Whisky	38
Outdoor, Sportboot	39
Snowboard, Alpaka-Wanderung	40





Open Stage in Erding Dein großer Auftritt!



In euch schlummert eine begnadete Songwriterin, ein angehender Stand-up-Comedian, ein verkannter DJ? Ihr plant bald, wollt endlich euer Können unter Beweis stellen und mal mehr hören als nur begeisterten Applaus von Freunden? Zugegeben, sich auf eine Bühne zu stellen erfordert einiges an Mut.

Um euch den ersten Schritt, nämlich die passende Bühne zu finden, schon mal zu erleichtern, haben wir die Offene Bühne in der VHS eingerichtet.

Hier könnt ihr euch vor einem aufmerksamen, wohlgesonnenen Publikum ausprobieren, euer Talent zeigen, Spaß haben und sogar gemeinsam mit überregional bekannten Künstlern wie Christian Jungwirth auf der Bühne stehen.

Moderiert wird der Abend vom Kellerbuam, einem Mundart Künstler aus Erding.

Bewerbung für die Open Stage unter:

werneralexander@gmx.de.

Eure Auftrittszeit beträgt 10 - 15 Minuten. Wir bieten eine Bühne mit Licht & Ton, technische Unterstützung steht bereit, Instrumente müssen mitgebracht werden.

Der Eintritt zur Open Stage ist kostenlos.

E8130

Samstag, 12.10.2024, 19.00 - 22.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133

Alexander Werner

kostenlos



Zeichnen & Malen

Zeichnen - leicht gemacht!

Sie glauben, Sie hätten kein Talent zum Zeichnen? Haben Sie es denn schon mal versucht? In diesem Kurs werden Sie geduldig an die Grundlagen des Zeichnens herangeführt und finden so bald Ihren Spaß am Zeichnen.

BITTE MITBRINGEN: Zeichenblock DIN A 3 und Bleistifte HB, B 3 - 6, Knetradiergummi, Radierer und Spitzer und Wunschmotive.

E8301

01.10.2024 - 22.10.2024 * 4 Kurstage

Dienstag, 18.30 - 21.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 110

65,00 €

Prof. Hannes Döllel

E8302

14.01.2025 - 18.02.2025 * 6 Kurstage

Dienstag, 09.00 - 12.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 109

110,00 €

Prof. Hannes Döllel

Zeichnen - leicht gemacht!

1 Samstag

Sie glauben, Sie hätten kein Talent zum Zeichnen? Haben Sie es denn schon mal versucht? In diesem Kurs werden Sie geduldig an die Grundlagen des Zeichnens herangeführt und finden so bald Ihren Spaß am Zeichnen.

BITTE MITBRINGEN: Zeichenblock DIN A 3 und Bleistifte HB, B 3 - 6, Knetradiergummi, Radierer und Spitzer und Wunschmotive. Außerdem kleinen Imbiss für die Mittagspause.

E8303

Samstag, 19.10.2024, 09.00 - 17.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 109

65,00 €

Prof. Hannes Döllel

Landschaften zeichnen

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, Ihr Können in der zeichnerischen oder malerischen Landschaftsdarstellung zu erweitern und zu verbessern. Darüber hinaus soll ein Gefühl für Bildgestaltung, Farbmischung und Farbwirkung entwickelt werden. Nach einer Einführung in die Perspektive befassen wir uns mit der Tiefenwirkung, Licht und Schatten, Bäume-, Gebäude-, Gebirgs- und Wasserdarstellung.

Im Vordergrund soll jedoch der Spaß an der künstlerischen Betätigung stehen, an der Umsetzung von Gesehenem und Erlebtem.

BITTE MITBRINGEN: Zeichenblock DIN A 3 und vorhandene Mal- und Zeichenutensilien und Wunschmotive

E8304

01.10.2024 - 22.10.2024 * 4 Kurstage

Dienstag, 09.00 - 12.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 109

65,00 €

Prof. Hannes Döllel

E8305

14.01.2025 - 18.02.2025 * 6 Kurstage

Dienstag, 18.30 - 21.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 109

95,00 €

Prof. Hannes Döllel

Portraitzeichnen

Wir lernen mit offenem, unvoreingenommenem Blick die Besonderheit eines Gesichts zu erfassen und sie in Linie und Form umzusetzen. Wir befassen uns eingehend mit den Proportionen von Kopf und Gesicht, lernen Licht und Schatten zu setzen und einen lebendigen Ausdruck auf ein Gesicht zu zaubern.

In diesem Kurs können Sie ganz unbefangen an das Zeichnen herangehen. Es werden Ihnen Anleitungen, Korrekturen und Tipps gegeben. Das Gruppenerlebnis bietet gegenseitigen Erfahrungsaustausch und leichtes und schnelles Vorwärtkommen.

BITTE MITBRINGEN: Zeichenblock DIN A 3 und Bleistifte HB, B 3 - 6, Knetgummi, Radierer und Spitzer und Wunschmotive.

E8306

05.11.2024 - 10.12.2024 * 6 Kurstage

Dienstag, 18.30 - 21.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 110

95,00 €

Prof. Hannes Döllel

Portraitzeichnen / 1. Teil

1 Samstag

BITTE MITBRINGEN: Zeichenblock DIN A 3 und Bleistifte HB, B 3 - 6, Knetgummi, Radierer und Spitzer und Wunschmotive.

E8307

Samstag, 04.01.2025, 09.00 - 17.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 109

65,00 €

Prof. Hannes Döllel

Portraitzeichnen / 2. Teil

1 Samstag

F8308

Samstag, 01.02.2025, 09.00 - 17.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 109

65,00 €

Prof. Hannes Döllel

Menschen zeichnen

Wir zeichnen Menschen in Bewegung, im Stadtbild und in der Landschaft. Mit Grundregeln für den Aufbau der Figur. (Kein Aktzeichnen!)

BITTE MITBRINGEN: Zeichenblock DIN A 3 und Bleistifte HB, B 3 - 6, Knetgummi, Radierer und Spitzer

E8309

05.11.2024 - 10.12.2024 * 6 Kurstage

Dienstag, 09.00 - 12.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 109

110,00 €

Prof. Hannes Döllel

Menschen zeichnen * 1 Samstag

E8310

Samstag, 30.11.2024, 09.00 - 17.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 109

65,00 €

Prof. Hannes Döllel



Comic - Zeichenkurs

Wie macht man das mit gezeichneten Menschen, die sich über Sprechblasen unterhalten? Wie stelle ich ihre Stimmungen dar und nutze ihre Körpersprache? Darum geht es in diesem Kurs, in dem wird Ihnen Schritt für Schritt beigebracht, wie Sie Ihre eigenen Ideen entwickeln und Ihre Geschichten, Witze, Erlebnisse usw. mit Bildern erzählen können. Der Kurs richtet sich in erster Linie an erwachsene Comic-Fans. Aber auch Jugendliche und Kinder (ab 12 Jahren) sind herzlich willkommen! Bitte mitbringen: Skizzenblock A 4, Druckstift, Bleistifte 2 H bis B 4, Radiergummi, Anspitzer.

E8312

Samstag, 19.10.2024, 11.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 110 60,00 €
Dr. Liliana Bauer

Landschaft und Städte der Antik in Aquarell

„Statuen zwischen Zypressen“

Aquarell eröffnet vielfältige Malmöglichkeiten, die interessant sind und viel Raum zum Experimentieren bieten. Mit dem Thema Landschaften mit Elementen antiker Ruinen und Städte richtet sich dieser Kurs vor allem an Anfänger in der Aquarellmalerei (auch schon Geübte sind willkommen, da die Techniken vielfältig sind).

Bitte mitbringen: Aquarellblock A 4 (mindestens 190 g), Aquarellfarben, Mischpalette, Rundpinsel, 2 Wasserbecher, Lappen.

E8313

24.01.2025 - 28.02.2025 * 6 Kurstage
Freitag, 18.00 - 20.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 109 120,00 €
Dr. Liliana Bauer

Handlettering Workshop - Anfänger

Handlettering bedeutet übersetzt nichts anderes als „Handschrift“. Aber keine Angst. Obwohl wir mit der Hand schreiben, hat Handlettering am Ende nicht viel mit Deiner eigentlichen Handschrift zu tun. Wir zeichnen in diesem Workshop eher die Buchstaben, als dass wir diese schreiben. Tauche mit mir in die bunte Welt des Handletterings ein und traue Dich etwas Neues zu entdecken. Vor allem genieße ein paar Stunden voller Spaß und Krea-

tivität.

Bitte mitbringen: 1 Bleistift und Radiergummi
Einen ausführliches Workbook sowie ein Starterset an Stiften ist in der Kursgebühr enthalten.

E8314

Samstag, 12.10.2024, 10.00 - 15.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 109 70,00 €
Tanja Hübner

Loose Watercolor & Handlettering

Workshop - Mindestalter: 10 Jahre

Wir widmen uns floralen Motiven im losen Stil. Du erlernst oder vertiefst an diesem Tag deine Watercolor Fähigkeiten. Wir lernen unter anderem Farben zu mischen und Verläufe zu kreieren, ebenso wie verschiedene Techniken um deine gemalten Blüten und Blumen noch etwas interessanter erscheinen zu lassen. Nachdem der Fokus an diesem Tag auf den Aquarellfarben und Techniken liegt, ist es von Vorteil bereits ein bisschen Erfahrung im Handlettering zu besitzen, jedoch nicht zwingend erforderlich.

Bitte mitbringen: 1 Bleistift, Radiergummi, Lineal, Wasserfester Fineliner Stärke 3 oder 5, Künstlerfarben/ Wasserfarben, Rundpinsel Größe 6 (gerne auch verschiedene Größen), 4-seitig geleimter Aquarellblock, Optional und absolut kein Muss: Schere, Zirkel, Kreiszeichner.. Falls Du Dir Material besorgen musst oder möchtest, hier meine Materialempfehlungen:

Aquarellfarben, Talens VAN GOGH Aquarell Pocket Box mit 12+3 halben Näpfen, Pinsel da Vinci Serie 5580 - COSMOTOP-Spin 6, Aquarellblock Hahnemühle EXPRESSION Aquarellpapier, 20 Blatt, 300g - matt

Material zum Testen ist während des Workshops vorhanden.

E8315

Samstag, 09.11.2024, 10.00 - 15.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 109 70,00 €
Tanja Hübner

Kalligrafie für Anfänger

Eine Kunst für diejenigen, die von der Verbindung von Buchstaben, Papier und Tinte fasziniert sind. Es dient auch als Meditationspraxis und verschafft Ihnen einen guten Ausgleich zu dem ansonsten alltäglichen digitalen und mechanischen Leben.

Die Teilnehmer lernen Strich für Strich die Kunst der Modern Kalligraphie Schrift. Sie lernen, die Buchstaben basierend auf grundlegenden Strichen zu schreiben. Sie werden auch lernen, die Buchstaben miteinander zu verbinden, um Wörter und Sätze zu schreiben.

Das Materialset mit Papier, Tinte, Federn und Federhalter sind in der Kursgebühr enthalten.

Ich heiße Kruthika. Ich bin 31 Jahre alt und komme aus Indien. Meine Leidenschaft für Kalligraphie und Handlettering entdeckte ich, als ich meinen Bachelor studierte (2014). Seit 2016 sind Kalligraphie und Handlettering mein Beruf.

E8316

07.10.2024 - 18.11.2024 * 6 Kurstage
Montag, 18.30 - 20.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 109 98,00 €
Kruthika Ramakrishnan



ARTworkshop

Mixed Media / Aquarell / Acryl

Abstrakte Realität

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Der Workshop findet in einer entspannten und kreativen Atmosphäre statt, in der Sie sich frei entfalten können. Es spielt keine Rolle, ob Sie bereits Erfahrung im Malen haben oder ein Anfänger sind - jeder ist willkommen und kann von den Techniken und Tipps profitieren, die ich Ihnen vermitteln werde. Nutzen Sie diese Gelegenheit, um Ihre künstlerische Seite zu entdecken und neue Wege der Selbstentfaltung zu erkunden. Tauchen Sie ein in die Welt der Farben, Formen und Texturen und lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf.

Der Workshop bietet Ihnen nicht nur die Möglichkeit, Ihre künstlerischen Fähigkeiten zu verbessern, sondern auch eine Auszeit vom Alltag zu nehmen und sich selbst etwas Gutes zu tun. Gönnen Sie sich diese Zeit für sich selbst und erleben Sie die Freude am kreativen Schaffen.

Ich freue mich darauf, gemeinsam mit Ihnen neue Welten zu entdecken und unvergessliche Bilder zu schaffen. Melden Sie sich noch heute an und machen Sie den ersten Schritt auf dem Weg zu mehr Lebensfreude und Inspiration. Ich freue mich darauf, Sie bei meinem ARTWorkshop begrüßen zu dürfen!

Fordern Sie bitte die Basis-Material-Liste bei Elisabeth Lex an.

E8320 - Dienstagabend - 14-tägig

K20

10.09.2024 - 21.01.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 19.00 - 21.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 105 130,00 €
Elisabeth Lex mit Kulturkarte: 104,00 €

E8321 - Mittwochvormittag

11.09.2024 - 04.12.2024 * 12 Kurstage
Mittwoch, 09.00 - 11.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 105 150,00 €
Elisabeth Lex

E8322 - Samstag Gruppe A

21.09.2024 - 25.01.2025 * 5 Kurstage
Samstag, 10.00 - 18.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 105 170,00 €
Elisabeth Lex

E8323 - Samstag Gruppe B

14.09.2024 - 18.01.2025 * 5 Kurstage
Samstag, 10.00 - 18.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 105 170,00 €
Elisabeth Lex

E8324 - Samstag Gruppe C

07.09.2024 - 11.01.2025 * 5 Kurstage
Samstag, 10.00 - 18.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 105 170,00 €
Elisabeth Lex

Malen mit Acrylfarbe

Zu den herausragendsten Eigenschaften der Acrylfarbe zählen ihre vielseitige Verwendbarkeit und die schnelle Trocknungszeit. Acrylfarben sind wasserlösliche Farben, die einfach in der Anwendung und daher ideales Malmedium für den Anfänger sind. Wir malen in entspannter Atmosphäre Naturstudien, Stilleben, Landschaften bis hin zur freien Komposition. Sie lernen die Grundlagen der Technik und werden durch intensive Einzelbetreuung zur persönlichen künstlerischen Ausdrucksform herangeführt.

Bitte mitbringen: Acrylfarben, Pinsel, Wasserglas, Bleistift, Lineal, Malspachtel, Malgrund (Leinwand, Pappe oder großer Acrylmalblock) und Wunschmotive. Kopierkosten sind in der Kursgebühr bereits enthalten!

E8330 - abends

K20

18.09.2024 - 20.11.2024 * 10 Kurstage
Mittwoch, 18.30 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 130,00 €
Prof. Hannes Dölle ,mit Kulturkarte: 104,00 €

E8331 - vormittags

19.09.2024 - 05.12.2024 * 10 Kurstage
Donnerstag, 09.00 - 11.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 130,00 €
Prof. Hannes Dölle

E8332

Samstag, 28.09.2024, 09.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 65,00 €
Prof. Hannes Dölle

E8333

Samstag, 16.11.2024, 09.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 65,00 €
Prof. Hannes Dölle

E8334

Samstag, 14.12.2024, 09.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 65,00 €
Prof. Hannes Dölle

E8335

Samstag, 11.01.2025, 09.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 65,00 €
Prof. Hannes Dölle

Encaustic - Wilde Botanik

Kreiere dein eigenes Wildes Botanik Bild mit Encaustic Wax, Shellac und Alkohol Ink „Gemalt und nicht gebügelt“. Der Begriff „Encaustic“ leitet sich von dem griechischen Wort enkauston - „eingebraunt“ - ab und ist ca. 3000 Jahre alt. Encaustic steht für jene antike Maltechnik, bei der Farbpigmente in heißem Wachs gelöst und heiß auf den



Malgrund aufgetragen werden. Mit modernen Gerätschaften und verschiedenen Techniken lassen sich unwiederbringliche faszinierende Kunstwerke schaffen.

Bitte Schürze / Malkittel mitbringen, alle Materialien sind über die Kursleiterin erhältlich, Kosten ca. 25 €

E8345

Samstag, 09.11.2024, 10.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 60,00 €
Gabi Hofmann

Hommage an BARBIE

Für Erwachsene

Leinwand-Collage/Acryl im Großformat mit Mode + Accessoires

Wie könnten wir sie, BARBIE, jemals vergessen? Für alle, die mit Barbie eine verrückte und auch fantasievolle Zeit in Verbindung bringen, die gelernt haben, dass erstens: abgeschnittene Haare bei Barbies nicht mehr nachwachsen und zweitens: vom High-Heels-Tragen bekommt man irgendwie komische Füße.

Auf einer großen Leinwand arbeiten wir mit Acrylfarbe, wir nutzen Schablonen, zerschneiden Modemagazine in Papierformate, kleben, spachteln und bedienen uns aus der Barbie-Schatztruhe mit viel Glitzer, Diamanten, Blumen, Stoffe, Modeaccessoires wie Sonnenbrillen, Taschen, hohe Schuhe, Stiefel, Kleidung uvm. Wir schreiben mit Goldtuben große Buchstaben, Sätze oder ein liebevolles Gedicht. Musterrollen mit verschiedenen Motiven drucken zarte Linien ab. Taucht ein in eine ver-

spielte, bunte und abenteuerliche Reise und hört für einige Stunden auf euer inneres GIRL.

Materialekosten (15 €) sind im Kurs zu zahlen.

Bitte mitbringen: Leinwand mindestens 50 x 50 cm, Schmutzkleidung, Schere, Flüssigkleber, gerne auch eine echte Barbie zum Aufkleben, alte Barbies können auch vor Ort günstig erworben werden.

E8357

Freitag, 22.11.2024, 18.30 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 45,00 €
Claudia Häußler



Kreativer Sonntag im Kunstreich Dorfen

Ein kleines, feines Atelier öffnet an mehreren Sonntagen im Jahr die Tür für Alle, die kreativ werden wollen.

Sie lassen den Alltag hinter sich und tauchen ein, in eine kreative, freundlich-fröhliche Atmosphäre.

Ob Ihnen dabei der Sinn nach Zeichnen mit Bleistift, Kreide, Marker, Feder oder Stift steht oder ob sie lieber Malen, Basteln oder Formen (Keramikmasse, Pappmaché) möchten entscheiden ganz alleine Sie.

Da bereits seit über zehn Jahren regelmäßig Kurse im Kunstreich stattfinden, ist einiges an Material vorhanden (gerne darf aber auch der „Lieblingstift“ mitgebracht werden). Durch die künstlerische Ausbildung und die langjährige Erfahrung der Dozentin und ihrer Zusatzqualifikation zur Kunsttherapeutin kann sie Sie bestens dabei begleiten, ihre ganz eigene kreative Sprache zu finden, Material und neue Techniken auszuprobieren, Mut zu machen und Neues dazu zu lernen, ganz entspannt in ihrem eigenen Tempo. Mit dabei sind Gleichgesinnte, eine inspirierende und wertschätzende Umgebung, Ruhe und Spaß.

Mittags ist eine Pause vorgesehen, in der sie nach Absprache gemeinsam oder jeder für sich in unmittelbarer Nähe in der herrlichen Innenstadt Dorfens Essen, Kaffee trinken oder Spazieren gehen können. Wasser, Heißgetränke und Knabberien stehen den ganzen Tag im Atelier bereit und sind inklusive.

E8360

Sonntag, 13.10.2024, 11.00 - 16.00 Uhr
Dorfen, Kunstreich, Unterer Markt 22 70,00 €
Andrea Cordes-Thalmeier

E8361

Sonntag, 10.11.2024, 11.00 - 16.00 Uhr
Dorfen, Kunstreich, Unterer Markt 22 70,00 €
Andrea Cordes-Thalmeier

Schmuckgestaltung

Goldschmieden

Ringe - Ohringe - Anhänger

Schmieden Sie ein Schmuckstück an einem einzigen Tag

In nur 4 Stunden fertigen Sie sich ein Schmuckstück, das so gut wird, dass Sie es beim Goldschmied ins Schaufenster legen können. Erleben Sie, wie man in Gold, Silber und Platin blitzschnell kreiert und lernen Sie dabei die Grundtechniken des Goldschmiedens. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Nebenkosten von 10 € sind an den Kursleiter zu zahlen. Gold, Silber, Platin und Edelsteine sind im Kurs erhältlich und werden nach Verbrauch abgerechnet. Maximal 10 Teilnehmer

E8410

Samstag, 19.10.2024, 10.00 - 14.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 60,00 €
Thomas Proft

E8411

Samstag, 25.01.2025, 10.00 - 14.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 60,00 €
Thomas Proft



Schmuckworkshop - Schnupperkurs



In einer schönen Atmosphäre im Künstlerhof in Buch am Erlbach, genießen Sie die Freude mit Ihren eigenen Händen, unter meiner professionellen Anleitung, ein einmaliges Schmuckstück herzustellen.

In dem Schnupperkurs lernen Sie, einige der geläufigsten Werkzeuge und Arbeitstechniken eines Goldschmiedes kennen. Muster dienen Ihnen zur Orientierung. Dann können sie sich das Edelmetall und die Edelsteine aussuchen, welche sie verarbeiten möchten. So können Sie Ihren ersten eigenen Ring herstellen.

Kleingruppe von nur 5 Teilnehmern

E8413 - Schnupperkurs

Samstag, 09.11.2024, 09.00 - 13.00 Uhr
Kunsthof Buch am Erlbach 100,00 €
Anja Soukup

Der Basiskurs dauert 8 Stunden in dieser Zeit können sie einen aufwändigeren Ring oder einen Anhänger für sich anfertigen.

Kleingruppe von nur 5 Teilnehmern

E8414 - Basiskurs

Samstag, 09.11.2024, 09.00 - 17.30 Uhr
Kunsthof Buch am Erlbach 160,00 €
Anja Soukup

Glasfusing - Glasverschmelzung

Runde Kanten, interessante Bläschen, farbenfroh oder schlicht und klar - so könnte Ihr neues, selbst gestaltetes Schmelzglas aussehen. Ein Objekt für Drinnen oder Draußen, eine gebogene Schale, ein Hausschild oder ein kleines Schmuckstück. All dies und noch vieles mehr dürfen Sie bei mir im Glasatelier gestalten, es gibt keine feste Vorgabe. Aber viele Ideen und Möglichkeiten zum Probieren und gestalten. Jeder schafft etwas Schönes, es sind keine Vorkenntnisse erforderlich!

Glasfusing (= Glasverschmelzung) bietet dazu vielfältige Möglichkeiten. Durch Gestalten mittels Farbpulvern, einarbeiten z.B. von Metallen, usw. auf mehreren Glasschichten und -stücken entstehen interessante Effekte und unendlich viele Designs. Diese werden später im Ofen im etwa 850° Grad heißen Schmelzbrand verschmolzen.

In einer kleinen Gruppe von 4 - 7 Personen können Sie eine entspannende und kreative Zeit verbringen. Ihre fertigen Objekte können nach etwa 15 Tagen abgeholt bzw. zugeschickt werden.

In der Kursgebühr sind die Kosten für Brand von ca. 30 x 30 cm Fläche enthalten. Nach Absprache können natürlich auch größere Elemente angefertigt werden. Bitte feste Schuhe und Arbeitskleidung tragen.

Materialkosten werden nach Verbrauch am Kurstag abgerechnet in bar abgerechnet (ab ca. 15 €). Für die kreative Pause zwischendurch steht Kaffee und Wasser bereit.

E8420

Samstag, 16.11.2024, 09.00 - 13.00 Uhr
Glaswerkstatt, Kinning 7, bei 84494 Niederbergkirchen
Bettina Schranner 89,00 €

Ringe & Schmuck aus edlen Perlen

Für Jugendliche und Erwachsene

Mit leichten Fädetechniken zaubern Sie die tollsten Ringe, Anhänger und Ketten. Die wunderschön in allen Farben schillernden Kristall-Schliffperlen machen Ihr Schmuckstück zum absoluten „Hingucker“. Natürlich eignen sich die Accessoires auch für ein ausgefallenes und wertvolles Geschenk - vorausgesetzt, Sie können sich von ihnen dann noch trennen.

Material wird im Kurs je nach Verbrauch abgerechnet (ca. 10 € pro Tag).

E8425

17.10.2024 - 24.10.2024 * 2 Kurstage

Donnerstag, 18.00 - 20.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 102

40,00 €

Julia Lechner

Holzbearbeitung

Möbelbau mit modernen Elektrowerkzeugen

Basiskurs über die grundlegenden Arbeiten beim Möbelbau: Umgang mit Handkreissäge und Führungsschiene, Pendelstichsäge, Schleifgeräten und Dübelschablone. Erlernen von Schreinerarbeiten beim Anreißen, Kennzeichnen und bei der Arbeitsorganisation. Werkstück: Massivholz-Schemel mit Schublade.

Durchgeführt wird der Kurs in der Schreinerwerkstatt Krämer.

Die Materialkosten sind in der Kursgebühr bereits enthalten! Bitte Gehörschutz, sowie Getränke und Brotzeit für die Mittagspause mitbringen.

E8440

Samstag, 05.10.2024, 09.10 - 17.20 Uhr

Kirchdorf (83527), Schreineri Krämer, Leimgruben 3

Robert Krämer

149,00 €

Richtige Anwendung der Oberfräse für Einsteiger

Die Oberfräse ist wohl das vielseitigste Elektrowerkzeug für die Holzbearbeitung. Sie erhalten eine umfassende Einführung über deren richtige Anwendung und über sichere Arbeitstechniken.

Es werden praktische Übungen durchgeführt, z.B. Nuten, Falzen, Profilieren, Schablonieren und ein Werkstück wird gefertigt.

Durchgeführt wird der Kurs in der Schreinerwerkstatt Krämer.

Die Materialkosten sind in der Kursgebühr bereits enthalten!

Bitte Gehörschutz, sowie Getränke und Brotzeit für die Mittagspause mitbringen.

E8441

Samstag, 26.10.2024, 09.10 - 17.20 Uhr

Kirchdorf (83527), Schreineri Krämer, Leimgruben 3

Robert Krämer

149,00 €

Arbeiten mit Handwerkzeugen

Die Bearbeitung von Holz mit klassischen Handwerkzeugen hat auch heute noch ihren besonderen Reiz.

Im Kurs lernen Sie das richtige Arbeiten mit Hobel, Säge, Stemmeisen, Hobelbank und Messwerkzeugen. Es werden je nach Arbeitstempo eine oder mehrere Holzverbindungen hergestellt.

Ein weiteres Thema ist die Pflege und das Schärfen von Werkzeugen.

Durchgeführt wird der Kurs in der Schreinerwerkstatt Krämer.

Die Materialkosten sind in der Kursgebühr bereits enthalten!

Bitte Getränke und Brotzeit für die Mittagspause mitbringen.

E8442

Samstag, 23.11.2024, 09.10 - 17.20 Uhr

Kirchdorf (83527), Schreineri Krämer, Leimgruben 3

Robert Krämer

149,00 €



Flechtwerke aus Weide: Vogelhotel

Die Kursteilnehmer/innen flechten von Anfang an selbstständig eine Futterstelle für Vögel aus ungeschälter Weide. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dabei lernen sie die wichtigsten Grundtechniken des Weidenflechtens kennen: Kipprand, Aufstaken, Fitze, 3 er und 4 er Kimme, Schicht (Zäunergeflecht), jap. Auge (Weidenbindung), und Zuschlag (Randabschluss).

Sie sind dann in der Lage selbstständig weiter zu arbeiten und die erworbenen Fertigkeiten auch für andere Projekte; z.B. Zäune, Paravents, Rankhilfen, Taschen,.....zu nutzen. Die Gestaltungsmöglichkeiten sind unendlich.

Das Flechtmaterial steht eingeweicht zur Verfügung. Selbst geschnittenes Flechtmaterial z. B. Hartriegel oder Walldrebe kann gern mitgebracht werden, um verschiedene Materialien zu erfahren. Der Anmeldeschluss ist 20 Tage vor Kursbeginn, damit die Weiden rechtzeitig vorbereitet und eingeweicht werden können. Die Teilnehmerzahl ist auf max. 10 Personen begrenzt.

Materialkosten ca. 30 € für Flechtweiden und 10 € für Vollholz-Flechtbrett, sind im Kurs zu zahlen.

E8459

Samstag, 26.10.2024, 08.00 - 15.00 Uhr

Sonntag, 27.10.2024, 08.00 - 14.00 Uhr

Lebensgemeinschaft Höhenberg e.V.

150,00 €

Sebastian Mak

Flechtwerke aus Weide: Runder oder ovaler Henkelkorb

Die Kursteilnehmer/innen flechten von Anfang an selbstständig einen runden oder ovalen Korb mit Grifflöchern aus ungeschälter Weide. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dabei lernen sie die vier wichtigsten Grundtechniken des Weidenflechtens kennen: Fitze, 3er und 4er Kimme, Schicht (Zäunergeflecht), Zuschlag (Randabschluss). Korbmaße: Durchmesser ca. 35 cm, Höhe ca. 40 cm. Verwendbar als Kirschen- / Zwetschgenkorb, Handarbeitskorb, Spielzeugkorb, Tablett usw.

Sie sind dann in der Lage selbstständig weiter zu



Weidenflechten in der Werkstatt der Lebensgemeinschaft Höhenberg e.V.

arbeiten und die erworbenen Fertigkeiten auch für andere Projekte; z. B. Zäune, Paravents und Rankhilfen zu nutzen. Die Gestaltungsmöglichkeiten sind unendlich.

Wer schon Flechterfahrungen hat, kann als Alternative zum runden Korb auch Objekte nach eigenen Ideen und Formvorstellungen flechten, z. B. Leuchtoobjekte, Accessoires, Spiralzöpfe, Rasseln, Füllhörner, Rasseltechnik, Schalen, Kugeln oder Windspiele.

Das Flechtmaterial steht eingeweicht zur Verfügung. Selbst geschnittenes Flechtmaterial z. B. Hartriegel oder Waldrebe kann gern mitgebracht werden, um verschiedene Materialien zu erfahren. Der Anmeldeschluss ist 20 Tage vor Kursbeginn, damit die Weiden rechtzeitig vorbereitet und eingeweicht werden können. Die Teilnehmerzahl ist auf max. 6 Personen begrenzt.

Materialkosten in Höhe von 30 €, je nach Verbrauch, sind im Kurs zu zahlen.

E8458

Samstag, 23.11.2024, 08.00 - 16.00 Uhr

Sonntag, 24.11.2024, 08.00 - 15.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 102 130,00 €
Sebastian Mak



Flechtwerke aus Weide: Weidenstern

Die Kursteilnehmer/innen flechten von Anfang an selbstständig, einen großen Stern aus verschiedenfarbigen Weidesorten, aus ungeschälter Weide. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dabei lernen sie die Weidenbindung „jap. Auge“ kennen. Es besteht die Möglichkeit mehrere Weidensterne, in unterschiedlichen Größen und Farben zu flechten. Das Flechtmaterial steht eingeweicht zur Verfügung.

Der Anmeldeschluss ist 20 Tage vor Kursbeginn, damit die Weiden rechtzeitig vorbereitet und eingeweicht werden können. Die Teilnehmerzahl ist auf max. 10 Personen begrenzt.

Materialkosten ca. 30 € für Flechtweiden sind im Kurs zu zahlen.

E8460

Samstag, 21.12.2024, 08.00 - 14.00 Uhr

Lebensgemeinschaft Höhenberg e.V. 120,00 €
Sebastian Mak

Töpfern

Töpfern für Erwachsene

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Gemeinsam können wir Gebrauchsgegenstände, Figuren, Handschmeichler und vieles mehr herstellen. Wir können Ihre eigenen Vorstellungen umsetzen, ich unterstütze Sie aber auch gerne bei der Ideenfindung. Ich kann Ihnen spannende Techniken zeigen und leiste Hilfestellung bei allen Fragen.

Die Materialkosten für Ton und Glasur sind mit mir separat abzurechnen.

Wenn Sie schon passende Werkzeuge besitzen, dürfen Sie diese gerne mitbringen, ist aber nicht zwingend notwendig.

E8610

23.09.2024 - 21.10.2024 * 5 Kurstage

Montag, 19.00 - 21.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 102 80,00 €
Persephone Pileidis

E8611

04.11.2024 - 02.12.2024 * 5 Kurstage

Montag, 19.00 - 21.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 102 80,00 €
Persephone Pileidis

E8612

23.09.2024 - 21.10.2024 * 5 Kurstage

Montag, 16.30 - 18.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 102 80,00 €
Persephone Pileidis

E8613

04.11.2024 - 02.12.2024 * 5 Kurstage

Montag, 16.30 - 18.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 102 80,00 €
Persephone Pileidis



Neu an unserer vhs:

Keramikmeisterin Persephone Pileidis

Filzen

Blumen für Lichterketten

Nassfilzen für Erwachsene und Jugendliche

Wir filzen mit Wasser und Seife viele Arten von Blumen aus Wolle oder Vorfalz. Nelken, Osterglocken, Mohnblumen, Kornblumen, Löwenzahn, Fransenblumen oder Fantasieblumen.

Hübsch als Tischdekoration, Anstecker oder Geschenk. Anstecker und Anhänger bringe ich mit.

Bitte mitbringen: zwei alte Frotteehandtücher, Plastiktüte, Lichterkette. Materialkosten 7 €

E8702

Sonntag, 24.11.2024, 15.00 - 18.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 105 25,00 €
Heidi Dietel

Nadelfilzen - Krippentiere und Weihnachtsdekoration

Für Erwachsene und Jugendliche

Schafe, Ochs und Esel stehen an der Krippe und wärmen das Jesuskind. Nadelgefилzte Krippentiere strahlen Freude und Wärme aus und jedes Jahr können neue Tiere die Krippe vergrößern. Indem sich die Schafwolle durch die Nadel verfilzt entwickelt jedes Tier seine eigene Individualität. Sie können wählen zwischen Tieren, die durch Chenilledraht eine gewisse Stabilität erhalten und dem Untergrund angepasst werden können, oder Tieren, die ohne Draht verfilzt werden. Auch ein einzelnes Tier kann als Geschenk Freude bereiten oder das Weihnachtszimmer schmücken.

Reichhaltige farbige Schafwolle in verschiedenen Qualitäten stelle ich zur Verfügung.

Zum Abschluss bekommt jeder Teilnehmer ein kleines Starterkit mit nachhause.

Bitte mitbringen: zwei alte Handtücher, 1 Plastiktüte und Brotzeit, Materialkosten 7,00 €

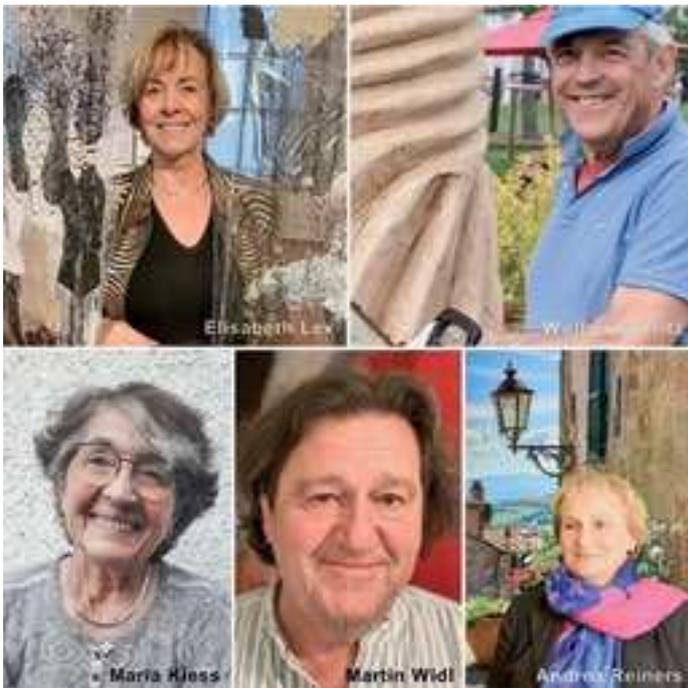
E8704

Sonntag, 08.12.2024, 15.00 - 18.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 105 25,00 €
Heidi Dietel



Kokonshalen, gefertigt aus Keramik



IMPROVISATION-JETZT“

Malerei | Papierschnitte | Bildhauerei

Künstlergruppe „Wir sind...“

Wolfgang Fritz Maria Kiess Elisabeth Lex Andrea Reiners Martin Widl

Ausstellung im Frauenkircherl Erding, Schrankenplatz
vom 06.09. – 13.09.2024

Vernissage am Freitag, 06.09.2024, 19:00 Uhr

Ausstellung der „Fotoklicke Dorfen“

Zum ersten Mal präsentieren die Mitglieder der „Fotoklicke Dorfen“ ihre besten Bilder unter dem Motto

„Natur als Künstlerin“

Die Ausstellung ist bis zum 28. Februar zu den Öffnungszeiten der VHS zu sehen.

Vernissage am Donnerstag, 16.01.2025, 19.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Lethnerstr. 13



Die Fotoklicke Dorfen stellt sich vor

Nähen

Schicke Mode selbst genäht

Der Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, sich schicke, modische Kleidung selbst zu nähen. Sie lernen die erforderlichen Nähtechniken in die Praxis umzusetzen und erhalten viele wertvolle Nähtipps.

Die Bedienung einer Nähmaschine sollte den Teilnehmern bereits vertraut sein.

Bitte mitbringen: Stoff, Schnitt, Nähzubehör, wenn möglich eigene Nähmaschine

E8710

17.09.2024 - 29.10.2024 * 7 Kurstage

Dienstag, 19.00 - 21.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 109

90,00 €

Ingeborg Hofmaier

E8711

19.09.2024 - 07.11.2024 * 7 Kurstage

Donnerstag, 19.00 - 21.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 109

90,00 €

Ingeborg Hofmaier

E8712

13.11.2024 - 08.01.2025 * 7 Kurstage

Mittwoch, 19.00 - 21.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 109

90,00 €

Ingeborg Hofmaier

E8713 - vormittags

21.11.2024 - 16.01.2025 * 7 Kurstage

Donnerstag, 09.00 - 11.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 109

90,00 €

Ingeborg Hofmaier



Trachtenrock-Nähkurs

Wenn ein Dirndl zu festlich ist und ein Alltagsoutfit zu normal ist, dann passt ein Trachtenrock perfekt. Wir nähen an zwei Abenden einen Rock in (Keller-) Falten ohne Passe.

Voraussetzung sind Grundkenntnisse beim Nähen (Faden einfädeln und sich mit der Nähmaschine auskennen). Der Rest wird bei einem Kennenlernen vor dem Kurs besprochen. Alles, was man für einen individuellen Trachtenrock benötigt, soll beim Vortreffen (ca. 2 Wochen vor dem Kursbeginn) erworben werden. (Stoffe / Stretch Bänder / Schließen) Auch eine Leih-Nähmaschine kann für die zwei Wochen ausgeliehen werden. (Preis: 30 €) Kontakt für individuelle Absprachen: info@martinas-naehwerk.de oder 0151 143 484 16

E8715

16.09.2024 - 30.09.2024 * 2 Kurstage

Montag, 18.00 - 21.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 109

80,00 €

Martina Erber

Wir nähern eine Dirndlschürze

Verpass' Deinem Dirndl einen neuen Look und nähre an 2 Abenden die perfekte Dirndlschürze, so wie Du sie schon immer haben wolltest. Ob handgereiht oder in Falten gelegt, mit einer Schließe oder Bändern, da bleibt kein Wunsch offen.

Voraussetzung sind Grundkenntnisse beim Nähen (Faden einfädeln und sich mit der Nähmaschine auskennen). Der Rest wird bei einem Kennenlernen vor dem Kurs besprochen.

Alles, was man für eine individuelle Dirndlschürze benötigt, soll beim Vortreffen (ca. 2 - 3 Wochen vor dem Kursbeginn) erworben werden (Stoffe / Stretch Bänder / Schließen / ...). Auch eine Leih-Nähmaschine kann für die zwei Wochen ausgeliehen werden. (Preis: 30 €)

Kontakt für individuelle Absprachen:

info@martinas-naehwerk.de oder 015114348416

E8716

14.11.2024 - 28.11.2024 * 2 Kurstage

Donnerstag, 18.00 - 20.30 Uhr

Isen, Sitzungssaal, Münchner Str. 12 60,00 €
Martina Erber

Farb- & Typberatung

Vorher - Nachher, ein neuer Typ

Für Frauen

Die optimale Frisur und das richtige Make-up sollten immer auf den Charakter und Typ der einzelnen Person zugeschnitten sein. Die falsche Frisur, Haarfarbe, Brille und das falsche Make-up lassen Ihr Äußeres in ungünstigem Licht erscheinen.

In diesem Seminar zeigt ein erfahrener Image- und Maskenbildner, wie Sie Ihre natürliche Schönheit unterstreichen können.

Persönliche, individuelle Beratung „vorher-nachher“ wird angeboten!

Bitte mitbringen Fotoapparat und Schreibzeug

Materialkosten: 8 € bitte an den Kursleiter.

Der Dozent ist Maskenbildner, Hairstylist, Imageberater und Business Coach IHK.

E8720

Freitag, 08.11.2024, 18.00 - 21.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 110 95,00 €
Ayhan Hardaldali

60 - na und! Lust auf mehr Ausstrahlung!

Sie wollen gut, frisch und attraktiv aussehen? Und Sie wollen Attraktivität ausstrahlen?

Es gibt keinen Grund, sich vom eigenen Alter unglücklich machen zu lassen! Es liegt an Ihnen, was Sie daraus machen. Beweisen Sie Mut und wagen Sie auch mal was Neues!

Persönliche, individuelle Beratung „vorher-nachher“ wird angeboten!

Bitte mitbringen: Fotoapparat, Accessoires und Schreibzeug. Materialkosten: 8 € bitte an den Kursleiter.

Mehr Infos auf der Homepage: www.hardaldali.de

E8721

Freitag, 08.11.2024, 14.00 - 17.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 110 95,00 €
Ayhan Hardaldali

Schicke Hochsteckfrisuren für den Alltag und besondere Anlässe

In diesem Seminar erhalten Sie vom Profi Tipps, wie Sie mehr aus Ihrem langen Haar machen können und lernen, mit wenigen Mitteln elegante, frische oder verführerische Frisuren zu stylen.

Hilfreiche Tipps und einfache Anleitung, wie Sie Frisuren umsetzen können.

Bitte mitbringen: Klammern, Haarschmuck, Haargummi, Accessoires, Stielkamm, Bürste.

Materialkosten: 4 € bitte an den Kursleiter.

Mehr Infos auf der Homepage: www.hardaldali.de

E8722

Freitag, 08.11.2024, 09.30 - 12.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 110 95,00 €
Ayhan Hardaldali

Tipps zum ersten Date für Männer

Outfit- Körpersprache und No-Gos

In solchen Momenten zählt jedes Detail, um den perfekten ersten Eindruck zu hinterlassen. Ob der erste Schritt in Richtung Beziehung oder ein Flop wird, hängt von vielen Faktoren ab:

- Worauf achten Frauen?
- Was ist der perfekte Duft fürs Date?
- Welches Outfit und Farben kommen gut an?
- Wie erkenne ich Flirtsignale
- Und, ganz wichtig: Was man beim Date unbedingt vermeiden sollte.

Bitte mitbringen: Kleidungsstücke, Fotos von Kleidungsstücken, Accessoires, After Shave

Die Materialkosten von 8 € werden direkt mit dem Dozenten abgerechnet.

Der Dozent ist Maskenbildner, Hairstylist, Imageberater und Business Coach IHK.

E8723

Samstag, 09.11.2024, 14.00 - 17.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 110 95,00 €
Ayhan Hardaldali

Schnelles Styling - Tipps für Mama mit Kind

Gut aussehen - schnell und ohne viel Aufwand. Es reichen oftmals bereits kleinere Akzente, um den Look ein wenig aufzupeppen. Einfache Trendteile farblich miteinander kombinieren. Oder ein paar einfache Pflege und Styling Tricks, um trotz Schlafmangel und Babystress taufrisch auszusehen.

- Schnelle und praktische Frisuren
- Minimal-Makeup
- Looks-Bequem und praktisch

Kinder sind herzlich willkommen
Persönliche, individuelle Beratung „vorher-nachher“ wird angeboten!

Bitte mitbringen: Fotoapparat, Accessoires, Kleidungsstücke, Schreibzeug

Die Materialkosten von 8 € werden direkt mit dem Dozenten abgerechnet.

E8724

Samstag, 09.11.2024, 10.00 - 13.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 110 95,00 €
Ayhan Hardaldali

Ganzheitliche Farbberatung nach der 13-Jahreszeitentypologie

Kennen Sie die Farben, die sie frisch, natürlich und authentisch erscheinen lassen? Die Sie in Ihre Kraft bringen und Ihre Schönheit unterstreichen? Tauchen Sie ein in die Welt der Farben und lassen Sie sich von der umwerfenden Wirkung überraschen!

In diesem Seminar werden wir ganz individuell Ihre optimalen Farben nach dem 13-Jahreszeitensystem (Mischtypen) analysieren.

Sie erkennen Ihre natürlichen Eigenfarben und lernen, Kleider- und Haarfarbe stimmig auszuwählen und optimal zu kombinieren.

Wichtige Umsetzungstipps helfen Ihnen, sich in Zukunft selbstsicher und modeunabhängig zu kleiden. So wie es Ihrem Typ entspricht.

Lernen Sie sich ein Stück mehr selbst kennen und profitieren Sie langfristig von Ihrer gewonnenen Sicherheit.

Ich freue mich sehr auf Sie!

Bitte kommen Sie ungeschminkt und bringen Sie zwei Kleidungsstücke in Ihren Lieblingsfarben mit. Einen individuellen Farbpass (60 €) können Sie auf Wunsch bei der Kursleiterin erhalten.

E8725

Samstag, 07.12.2024, 10.00 - 12.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 109 95,00 €
Annegret Prummer

Typgerechtes Schminken - gewusst wie!

Ein tolles Aussehen und eine positive Ausstrahlung sind keine Frage des Alters.

Wichtig ist, den eigenen Typ und Einzigartigkeit zu kennen und geschickt zu unterstreichen. Dabei wird auf Gesichtsform, Haut- und Augenfarbe, Augenform und Mund geachtet.

Sie lernen Schritt für Schritt wie Sie ein typgerechtes, dezentes und für den Alltag taugliches Make-up zaubern, somit Ihre Schönheit unterstreichen und sich rundherum wohlfühlen.

Bitte kommen Sie ungeschminkt, bringen Sie Ihre dekorative Kosmetik mit und einen Spiegel, den Sie auf den Tisch stellen können.

Ich freue mich auf Sie!

E8726

Samstag, 07.12.2024, 13.00 - 15.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 109 65,00 €
Annegret Prummer

Kinderkurse finden Sie im Bereich

„Junge vhs“

ab Seite 111

Theater

Schauspielworkshop für Erwachsene

Dieser Workshop richtet sich an alle, die gerne auf der Bühne stehen, vielleicht auch schon in einem Amateurtheaterverein aktiv sind oder einfach Lust und Interesse am Spielen haben und mit Freude in andere Rollen schlüpfen. Vorkenntnisse sind keine erforderlich.

An diesem Workshop-Wochenende schauen wir uns Grundlagen zu Körper, Sprache, Stimme, Wahrnehmung, Improvisation und Rollenarbeit an bis hin zur Erarbeitung einer Szene.

Wir spielen in einem geschützten Rahmen, niemand kann uns beobachten und keiner kann sich blamieren.

Stefan Voglhuber ist als freiberuflicher Schauspieler am Theater und vor der Kamera tätig und wohnt im Landkreis Erding.

Seit seiner Ausbildung an der Schauspielschule TheaterRaum München spielt er an verschiedenen Bühnen, wie z.B. am Stadttheater Weilheim, bei den Residenzfestspielen Eichstätt oder am Blumenburg-Theater München. Zuletzt war er am Landestheater Niederbayern und beim KULTURmobil Niederbayern engagiert.

Auch im TV ist er immer wieder in verschiedenen Formaten wie Die Rosenheim Cops, Der Bergdoktor, Hubert ohne Staller oder Hindafing zu sehen.

Außerdem ist er als Autor tätig, drei seiner Stücke sind mittlerweile im Verlag erschienen, und er arbeitet als Regisseur bei Amateurtheatergruppen.

2014 wurde er mit dem Lore-Bronner-Preis für Darstellende Kunst des Bezirks Oberbayern ausgezeichnet und 2021 gemeinsam mit Teresa Sperling für den Tassilo-Kulturpreis der Süddeutschen Zeitung nominiert.

Mitzubringen sind Interesse, bequeme Kleidung, evtl. warme Socken und gerne Block und Stift für Notizen.

E8805

19.10.2024 - 20.10.2024 * 2 Kurstage
Samstag und Sonntag, 10.00 - 16.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 308 85,00 €
Stefan Voglhuber

Gesellschaftsspiele

Schafkopf für Anfänger

Haben Sie schon immer einmal Lust gehabt ein altes bayerisches Gesellschaftsspiel zu lernen?

Wenn Sie gerne mit Menschen zusammen sind, Geselligkeit schätzen, in einer gemütlichen Runde sich entspannen wollen, dabei ihr Gedächtnis mit komplexen Spielelementen trainieren wollen, dann kommen Sie zu uns.

An 3 Abenden lernen Sie die Schafkopffregeln und das sehr unterhaltsame Spiel mit der „Blumen-Resi“, einen „verreckten Tschang Wang“, oder wie wir mit einer Sau davonlaufen!

Auch zugewanderte „Südschweden“ oder „Nordtoskaner“ erlernen es schnell.

Jeder kann dieses Spiel lernen und seinen Spaß daran haben.

Es wird „ohne Einsätze“ gespielt.

Sie erhalten eine 16-seitige Unterlage, die in der Kursgebühr enthalten ist.

E8810

04.11.2024 - 06.11.2024 * 3 Kurstage
Montag - Mittwoch, 19.00 - 21.45 Uhr
Erding, Gasthof zur Post, Friedrich-Fischer-Str. 6
Heinz Mielewsky 90,00 €

Schafkopf für Fortgeschrittene

Sie kennen oder können etwas Schafkopfen, das „grandiose bayrische Spiel“ mit Herz und Verstand! Leider spielen Sie etwas eingerostet, haben keine Mitspieler, oder es fehlt die nötige Taktik und die Gedächtnisleistung muss wieder auf das nötige Niveau gehoben werden?

Frischen Sie ihre Kenntnisse auf und finden Sie nette Leute um nach dem Kurs, an einem offenen Schafkopfstammtisch teilzunehmen. Haben Sie schon einmal einen Schieber, Fleischlos-Solo, Bettel, Ramsch, Hochzeit, oder gar die Närrische und Fisikorunde gespielt?

Sigi Wenz, der Schafkopfcouch wird sie wieder fit machen.

Keine Angst, hier geht's um den Spaß und es wird „ohne Einsätze“ gespielt.

Es macht somit einen riesen Spaß, auch mal quer oder andersherum zu denken! Schauen Sie es sich an, Sie werden begeistert sein.

Sie erhalten eine 15-seitige Unterlage, die in der Kursgebühr enthalten ist.

E8811

07.11.2024 - 08.11.2024 * 2 Kurstage
Donnerstag und Freitag, 19.00 - 21.45 Uhr
Erding, Gasthof zur Post, Friedrich-Fischer-Str. 6
Heinz Mielewsky 75,00 €

Schafkopf für Turnieranfänger sehr intensiv

Sie spielen gerne Schafkopf und wollen auch mal an einem Turnier teilnehmen, trauen sich aber noch nicht, oder wollen sich verbessern. Wenn Sie eine Turnierprobe machen wollen, um festzustellen:

- Komme ich mit den Gegebenheiten zurecht?
- Kenne ich die Taktiken, um im Turnier bestehen zu können?
- Reichen meine Konzentration und Kondition?
- Welche Spiel-Strategien gibt es?
- Habe ich mit den speziellen Situationen auch Spaß daran?
- Was sieht das Regelwerk im Turnier vor?

All dies können Sie an einem Nachmittag stressfrei ausprobieren und ihr persönliches Fazit ziehen. So gelangen Sie an eine Sicherheit, die sie im Turnier zu Erfolgen trägt.

Es wird „ohne Einsätze“ gespielt.

Kursvoraussetzungen: Die Grundvarianten, Sauspiel, Wenz, Solo, müssen sicher beherrscht werden. Spielpraxis ist zwingend erforderlich.

E8812

Samstag, 09.11.2024, 13.00 - 17.00 Uhr
Erding, Gasthof zur Post, Friedrich-Fischer-Str. 6
Heinz Mielewsky 60,00 €

Das Kartenspiel Bridge *



Schnuppertag - Jubiläumsangebot

Bridge ist sowohl ein faszinierendes als auch ein anspruchsvolles Kartenspiel, das nicht ohne Grund mit dem Schachspiel verglichen wird. Logisches Denken und strategische Überlegungen werden gefordert. Dabei sollen jedoch auch der Spaß am Spiel und das gesellige Zusammensein nicht zu kurz kommen.

Sie kennen Bridge aber nur aus Filmen wie Miss Marple? Dann haben Sie die Gelegenheit hier einen ersten Eindruck zu gewinnen, was dieses Spiel so außergewöhnlich macht. Wenn Interesse besteht, wird im Oktober/November ein erster Bridge-Kurs durchgeführt.

E8815

Sonntag, 15.09.2024, 14.00 - 15.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 110
Michael Kreuz kostenlos

Fotografie

Digitale Fotografie Einführung mit Exkursion

Sie sind Besitzer/-in einer Spiegelreflex-/Systemkamera oder einer Kompaktkamera mit der Möglichkeit von manueller Zeit-/Blendeneinstellung? An der Fotografie haben Sie großen Spaß und nur „Knipsen“ ist Ihnen zu wenig? Sie wollen kreativer fotografieren? Wenn Sie zusätzlich die Möglichkeiten Ihrer Kamera voll ausschöpfen wollen, dann sind Sie hier goldrichtig.

In einem nah an der Praxis orientierten Kurs lernen Sie die fotografischen Grundlagen, wie Blende und Verschlusszeit in der Bildgestaltung eingesetzt werden, wie Bewegung im Bild sichtbar gemacht und eingefroren werden kann, was Schärfentiefe ist und wie diese selektiv eingesetzt wird, wie der ISO-Wert sinnvoll und praktisch genutzt werden kann. In Summe werden Ihnen wesentliche Kenntnisse vermittelt, um brillante und ansprechendere Bilder mit einer modernen Kamera zu machen. Datenübertragung, Sicherung am PC/Mac und die Klärung, welches Dateiformat für Sie am geeignetsten ist, sind weitere Themenschwerpunkte. Durch umfangreiche praktische Übungen im Unterricht werden Hemmungen vor der Technik abgebaut. Zusätzlich werden Ihnen anhand von vielen Bildbeispielen die wesentlichen Grundlagen nähergebracht, um Bilder ansprechend zu gestalten. Mit Ausnahme der Freude an der Fotografie brauchen sie keine Voraussetzungen.

Die Exkursion am Samstag, den 16.11. vertieft die erlangten Fertigkeiten. Der Ort der Exkursion richtet sich nach den Interessen der Teilnehmer/-innen und wird in den vorhergehenden Unterrichtseinheiten gemeinsam festgelegt.

E8901

16.10.2024 - 20.11.2024 * 6 Kurstage
Mittwoch, 19.00 - 21.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 105 125,00 €
Stephan Hastreiter



Luftbildfotografie

Grundlagen für den Einsatz von Drohnen

Bilder vom Urlaub, Landschaften, Haus oder sogar bei der Freizeitaktion aus einer anderen Perspektive werden immer gefragter. Da bieten sich Fotodrohnen an. Aber was kann und darf ich mit diesen vielseitigen Fluggeräten machen? Welche Voraussetzungen müssen erfüllt sein, um mich durch den Luftraum bewegen zu dürfen?

Ich gebe Dir Einblicke in die gesetzlichen Grundlagen, Fly and No Fly Zones, sowie in Technik und Fähigkeiten verschiedener Drohnen. Vom manuellen über GPS unterstützten bis hin zum autonomen Fliegen. Ich zeige Dir gerne die Einsatzmöglichkeiten eines UAV/UAS auf.

In den vier Stunden lernst Du die wichtigsten Grundlagen zum Betreiben einer Drohne kennen. Dieses ist auch Stoff für den Drohnenführerschein. Bitte mitbringen: Schreibzeug, evtl. eigene Drohne

Über mich:

Mein Name ist **Kai Spieske**. Vor 8 Jahren fing ich an mich mit Drohnen zu beschäftigen. Das Fieber packte mich dann total. So habe ich dann die Entwicklung dieser Fluggeräte verfolgt und fliege heute verschiedene Drohrentypen. Das was als Hobby begann, mache ich seit 5 Jahren als Auftragsarbeit und fertige Aufnahmen für verschieden Firmen, Versicherungen, Immobilienverwaltungen, Instandsetzungsfirmen an.

E8910

Montag, 04.11.2024, 18.00 - 22.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 110 33,00 €
Kai Spieske

Outdoor

Amtlicher Sportbootführerschein See und Binnen

Dieser Kurs dient zur Vorbereitung für die theoretische Prüfung für den Sportbootführerschein See (Meer) und Binnen (Flüsse + Seen).

Voraussetzungen für den Erwerb des SBF See + Binnen sind:

- 16 Jahre (Prüfung darf auch mit 15 Jahren und 9 Monaten abgelegt werden)

- ärztliches Attest (über die Fahrtauglichkeit sowie Sehen und Hören, wird erst zur Prüfung benötigt)
- Kopie des Führerscheins oder Führungszeugnis, Minderjährige sind befreit

Benötigt wird:

- Navigationsset (Kurs-, Anlegedreieck und Zirkel) ca. 25 €
- Lehrbuch SBF See ca. 39,90 €
- Lehrbuch SBF Binnen ca. 27,90 €

Das Material kann im Unterricht erworben werden.

Bitte mitbringen: weicher Bleistift, Kugelschreiber, Radiergummi, Schreibblock

zusätzliche Führerscheinkosten:

Die Prüfungsgebühr für See und Binnen beträgt momentan 170 €, die Kosten für Fahrstunden (3 - 4) inkl. Prüfungsstunde belaufen sich auf 290 €.

E8950

07.10.2024 - 23.10.2024 * 6 Kurstage
Montag und Mittwoch, 19.00 - 21.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 214 195,00 €
Ralf Zahn

„Mayday * Mayday“ - Seefunkkurs

Funkscheine SRC - Short Range Certificat und UBI - UKW-Binnenfunk

Eine Vorbereitung an originalen Funkgeräten auf die theoretische und praktische Prüfung für den SRC-Funkschein und den UBI-Funkschein. Grundkenntnisse Englisch sind für den SRC-Funkschein erforderlich.

Der UBI-Funkschein ist für eine Yacht mit Binnenfunkgerät vorgeschrieben. Er berechtigt zur Ausübung des UKW-Binnenfunk an einer Schiffsfunkstelle und ist als Ergänzung zum SRC-Funkschein sinnvoll.

Es sind dafür keine Englischkenntnisse erforderlich. Für den Erwerb der Funkscheine gilt ein Mindestalter von 15 Jahren.

Ralf Zahn, Skipper

E8951

23.11.2024 - 24.11.2024 * 2 Kurstage
Samstag, 09.30 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 214 195,00 €
Ralf Zahn

Digitale Fotografie- Aufbaukurs

Der Kurs richtet sich an Interessentinnen und Interessenten, die bereits erste Erfahrungen in der Fotografie gesammelt haben und diese vertiefen möchten. Er gilt auch als Erweiterung/ Fortsetzung des Kurses „Praxis Digitale Fotografie - Einführung mit Exkursion“.

Natürlich werden wir bei Bedarf zu Beginn des Kurses wesentliche Grundlagen der Fotografie wiederholen und vertiefen.

Sie sind Besitzer/-in einer Spiegelreflex-/Systemkamera oder Kompaktkamera mit der Möglichkeit manueller Zeit-/Blendeneinstellung. Wenn sie wollen, dass die Bilder Ihren Vorstellungen entsprechen und nicht denen der Kameraautomatik, sind sie hier genau richtig.

Im Schwerpunkt werden die Themen Belichtungsmessung, Korrekte Belichtung, Zeit- und Blendensteuerung, Gestaltung mit Brennweite und Perspektive, Einsatz von Filtern und Blitzfotografie behandelt. Möglichkeiten der Bearbeitung und Verwaltung von Bildern werden anhand von Beispielen vorgestellt.

Neben praktischen Übungen werden anhand von Bildbesprechungen wesentliche Regeln zur Bildgestaltung besprochen.

Die Exkursion am Samstag, den 25. Januar vertieft die erlangten Fertigkeiten. Der Ort der Exkursion richtet sich nach den Interessen der Teilnehmer und wird in den vorhergehenden Unterrichtseinheiten gemeinsam festgelegt.

E8902

08.01.2025 - 29.01.2025 * 5 Kurstage
Mittwoch, 19.00 - 21.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 105 110,00 €
Stephan Hastreiter



Erlebnis - Single Malt Whisky Tasting

Das ist Highlander Joes Abschiedstour!

Schottland ist bekannt und berühmt für seine vielen und tollen Destillieren und der Vielzahl an beeindruckenden und hervorragenden Single Malt Whisky's. Doch mittlerweile gibt es auch in weiteren Ländern gute, ebenbürtige tolle und interessante Single Malt Whisky's die nur darauf warten von Ihnen entdeckt, degustiert und davon begeistert zu werden. Darum lassen Sie sich vom Highlanderjoe bei dem Erlebnistasting durch das „Single Malt Whiskydreieck“ Schliersee - Schweden - Schottland entführen und mitreißen.

Es werden nicht nur alle 5 Sinne angeregt sondern auch die Leidenschaft zum Uisce Beatha, dem Wasser des Lebens. Es werden insgesamt 6 Whisky's, jeweils 2 Single Malts / Land verkostet. Anmerkung: Brot, Wasser und Nosingglases werden bereitgestellt und sind in der Kursgebühr enthalten. Empfehlung: Don't drink & drive! Bitte nutzen Sie die öffentlichen Verkehrsmittel oder einen privaten Shuttle.

Bei entsprechendem Interesse kann sich das Veranstaltungsende ggf. etwas nach hinten verschieben. Mindestalter für die Teilnahme: 18 Jahre 10 - 18 Teilnehmer, Anmeldung erforderlich. Bitte mitbringen: Stift und Schreibzeug für Notizen

E8955

Samstag, 11.01.2025, 16.00 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 215 58,00 €
In der Gebühr sind 32 € Materialgeld enthalten.
Sepp Fischer

Schneeschuhwandern am Fuße des Zahmen Kaisers

Ein besonderes Schneeschuherlebnis, auch für Einsteiger mit Kondition für 600 hm
Für Kinder ab ca. 14 Jahren geeignet!
Wir wandern ca. 2 ½ Std. stetig bergauf Richtung Pyramidenspitze mit traumhaften Blick auf den gesamten Zahmen Kaiser.

Nach einer selbst mitgebrachten Brotzeit geht es wieder zurück zum Parkplatz. Nach der Tour besteht die Möglichkeit einer gemeinsamen, gemütlichen Einkehr.

Schneeschuhe, Stöcke und Gamaschen werden gestellt!

Information über Treffpunkt, Ausrüstung und Wetterlage erfahren Sie über die Dozentin ca. 3 Tage vor dem Kurs. Die Dozentin ist über 0151/25525545 od. per eMail: ingridfischer@t-online.de erreichbar.

Ingrid Fischer; Bergwander- und Schneeschuhwanderführerin

Treffpunkt: 08:30 Uhr in Niederndorf (Autobahnausfahrt Oberaudorf), Parkplatz Supermarkt M Preis am Ortseingang; von dort aus fahren wir gemeinsam zum Ausgangspunkt! (Selbstanreise) Je nach Schneelage kann die Tour in ein anderes Gebiet verlegt werden!

Es können Zusatzkosten wie Shuttle Bus dazu kommen! Max. 15 Teilnehmer

E8970

Samstag, 11.01.2025, 08.30 - 14.00 Uhr
Niederndorf, Oberaudorf 45,00 €
Ingrid Fischer Kinder 35,00 €

Snowboard für Anfänger Wochenende

Für Erwachsene, Jugendliche und Kinder ab 7 J.

In einer Kursgruppe von 4 bis 10 Schülern werden alle grundlegenden Techniken: Fallschule, Seittrutschen, Schrägfahren, Liftfahren, Driftschwung zum sicheren Fahren auf einer leichten (blauen) Piste vermittelt. Am Samstag und am Sonntag werden je 4 Stunden Snowboardkurs gehalten. Die Ausrüstung (passendes Board, Schuhe und Helm) wird gestellt. Je nach Alter kommen pro Tag 15 - 35 € für eine Punkte-Liftkarte dazu.

Mitzubringen:

- Winterbekleidung
 - Rückenprotektor (empfehlenswert)
 - Je nach Alter 15 - 35 € für Punkte-Liftkarte
 - Falls du eine eigene Snowboardausrüstung besitzt, kannst Du diese gerne verwenden.
 - Brotzeit oder ca. 15 € für Mittagessen in der Hütte
- Veranstalter: Janosch Kluge und Mitarbeiter, Kluge GmbH Teamwork-Outdoors

Die VHS fungiert nur als Vermittler, die Teilnahme erfolgt daher auf eigenes Risiko. Es besteht keine Haftung seitens der VHS.

Eine Woche vor Kursbeginn erhalten Sie per Mail alle wichtigen Infos für den Snowboardkurs.

Eigene Anreise, auch gut mit der Bob-Bahn zu erreichen! (Bahnhof Lenggries + Skibus zum Draxlhang)

Wir bitten, eine Stornofrist von 14 Tagen zu berücksichtigen, danach ist der gesamte Kursbetrag fällig. Teilnahmegebühr:

Jugendliche und Kinder zwischen 7 - 17 Jahren zahlen nur 110 €.

E8975

11.01.2025 - 12.01.2025 * 2 Kurstage
Samstag, 08.30 - 14.00 Uhr
Brauneck / Lenggries 130,00 €
Janosch Kluge GmbH

Wandern mit Alpakas

Wir beginnen bei uns damit, dass wir Ihnen unsere Tiere vorstellen.

Alpakas gehören zu der Familie der Kamele und sind mit den Lamas verwandt. Aber im Gegensatz zu ihren Verwandten sind es sehr friedliche Tiere. Sie spucken, treten und beißen nicht. Weiteres

Wissenswertes und Amüsantes erzählen wir gerne während unserer Wanderung. Die Wanderung kann man mit einem gemütlichen Spaziergang vergleichen, der für Kinder ab 7 Jahre und Erwachsene geeignet ist.

Nach einer etwa 60 minütigen Wanderung stärken wir uns mit einer hausgemachten Pizza oder Fladenbrot aus dem Holzofen (in der Kursgebühr inbegriffen).

Bitte wählen Sie für die Wanderung festes Schuhwerk und unempfindliche Freizeitkleidung.

E8980

Samstag, 12.10.2024, 14.00 - 16.00 Uhr
Krieghof Forstern 35,00 €
Gabi Krieg

E8981

Sonntag, 13.10.2024, 14.00 - 16.00 Uhr
Krieghof Forstern 25,00 €
Gabi Krieg

Wandern mit Alpakas im Winter

Wir beginnen bei uns damit, dass wir Ihnen unsere Tiere vorstellen.

Alpakas gehören zu der Familie der Kamele und sind mit den Lamas verwandt. Aber im Gegensatz zu ihren Verwandten sind es sehr friedliche Tiere. Sie spucken, treten und beißen nicht. Weiteres Wissenswertes und Amüsantes erzählen wir gerne während unserer Wanderung. Die Wanderung kann man mit einem gemütlichen Spaziergang vergleichen, der für Kinder ab 7 Jahre und Erwachsene geeignet ist.

Nach einer etwa 60-minütigen Wanderung stärken wir uns mit einer hausgemachten Pizza oder Fladenbrot aus dem Holzofen (in der Kursgebühr inbegriffen).

Bitte wählen Sie für die Wanderung festes Schuhwerk und unempfindliche Freizeitkleidung.

E8982

Samstag, 18.01.2025, 14.00 - 16.00 Uhr
Krieghof Forstern 35,00 €
Gabi Krieg

E8983

Sonntag, 19.01.2025, 14.00 - 16.00 Uhr
Krieghof Forstern 25,00 €
Gabi Krieg



Impressionen der 24-Stunden-Aktion mit dem Kunstverein Erding

Thema: *Von Mensch zu Mensch*

Im Sommer 2024



Kunst macht



sehr hungrig

„Wenn das Leben uns braucht!“



KLINIKUM LANDKREIS ERDING

Bajuwarenstraße 5 | 85435 Erding | Telefon: 08122 59-0 | E-Mail: info@klinikum-erding.de | www.klinikum-erding.de



**KLINIKUM
LANDKREIS
ERDING**



Ansprechpartnerin



Regine Biedenkopf

Fachbereichsleitung
Gesundheit

(08122) 9787-1103

regine.biedenkopf@vhs-erding.de

Ernährung

Koch- und Backkurse

Bitte zu allen Kochkursen mitbringen:

Geschirrtuch, Spüllappen, Schürze und kleine Boxen. Materialgeld im Kurspreis enthalten.

Treffpunkt: Schulhof.

Die indische vegetarische Küche - vitaminreich und exotisch

E9000

Samstag, 09.11.2024, 10.00 - 15.00 Uhr

Oberding, Staatl. Realschule, Hauptstr. 56

Charanjit Heer

75,00 €

Die indische Küche - einfach lecker

E9001

Sonntag, 24.11.2024, 10.00 - 15.00 Uhr

Oberding, Staatl. Realschule, Hauptstr. 56

Charanjit Heer

71,00 €

Indische Curryküchen von Nord nach Süd

Mit diesem Kurs können Sie einen ersten Einblick in die fabelhafte indische Küche gewinnen! Die Rezepte sind für jeden leicht und schnell umsetzbar. Zubereitet wird z. B. ein traditionelles Bio-Hähnchen Curry-Gericht in würziger Sauce, Daal Shahi (Linsen-Suppe Royal), Cashew-Reis und Weiteres. Etwas Süßes darf dabei auch nicht fehlen.

Ganz nebenbei erfahren Sie einiges über die Gewürzwelt, deren harmonische Verwendung das Geheimnis der indischen Küche ausmacht.

E9002

Sonntag, 01.12.2024, 10.00 - 15.00 Uhr

Oberding, Staatl. Realschule, Hauptstr. 56

Charanjit Heer

77,00 €

Die Ayurveda-Küche - gesund genießen

Tagesseminar

F9001

Samstag, 15.02.2025, 10.00 - 16.45 Uhr

Oberding, Staatl. Realschule, Hauptstr. 56

Charanjit Heer

84,00 €

Kochkurs zum Thema Fair Trade: Leckere Gerichte mit fairen Zutaten

Fair gehandelte Produkte sind weit mehr als eine nachhaltige Alternative oder ein Trend. Es geht um eine Grundhaltung. Den Teilnehmern soll auf vielfältige Weise und mit allen Sinnen der Gedanke des Fairen Handels nähergebracht werden. Unter dem Motto „Fair Ess Ich!“ möchten wir leckere Ge-

richte mit „fairen Zutaten“ kombiniert mit regionalen Produkten kreieren.

Quinoa mit Gemüse und Hähnchen, Reisgerichte und ein leckeres Schokoladen-Soufflee sind nur eine kleine Auswahl für diesen Kochkurs.

Beim Zubereiten und Genießen der Gerichte können Sie erfahren, wo die verwendeten Produkte erworben werden können und welche Ideen es für die Zubereitung gibt.

E9003

Donnerstag, 26.09.2024, 18.00 - 21.00 Uhr

Erding, Landwirtschaftsamt,

Abteilung Schulküche, EG 01

Priller, Sittard

10,00 €

Die türkische Küche

Die türkische Küche bietet eine breite Palette an Köstlichkeiten. Die Rezepte sind vielfältig und lecker, von herzhaft über süß findet hier jede(r) etwas für sich. Lassen Sie sich entführen in die Welt der aromatischen Gewürze, inspirieren von tollen Rezepten und begeistern bei einem gemeinsamen Kocherlebnis.

Wir werden Gözleme (türkische Teigtaschen aus der Pfanne), Yaprak Sarmasi (gefüllte Weinblätter), Tavuk Corbasi (Hühnersuppe) zusammen zubereiten.

E9005

Freitag, 15.11.2024, 15.30 - 19.30 Uhr

Oberding, Staatl. Realschule, Hauptstr. 56

Songül Aydin, Eleni Lehner

55,00 €



Persische Küche - vegetarisch

mit Nina Rost!

Entdecken Sie die überraschende Vielfalt vegetarischer Kochens im Iran!

Gewürze, Geschmackserlebnisse und (fleischlose) Gerichte aus 1001 Nacht öffnen Ihnen die Tür zu der besonders bekömmlichen und leckeren Küche Persiens! Begeben Sie sich mit mir zusammen auf eine Genuss-Reise, auf der der duftig-lockere Basmati-Reis natürlich nicht fehlen darf! Echter Safran, köstliche Auberginen, Zucchini, Appetit anregende Vorspeisen mit frischem Joghurt und verführerische Nachspeisen entführen aus dem Alltag.

Eingebettet in Interessantes und Informatives über Land und Leute, verbringen wir ein paar schöne Stunden miteinander.

E9011

Samstag, 16.11.2024, 10.00 - 15.30 Uhr

Oberding, Staatl. Realschule, Hauptstr. 56

Nina Rost

79,00 €



Gesundheit

Ernährung (Koch- u. Backkurse)	43
Persönlichkeitsbildung, Resilienz & Achtsamkeit	46
Gesundheitswissen, Vorträge	48
Yoga	51
Qigong & T'ai Chi	53
Entspannung & Meditation	54
Gymnastik & Rückentraining	56
Fitness	57
Pilates	59
Im Wasser	60
Kampfkunst	60
Körpererfahrung mit Musik & Tanz	60
ZUMBA® - Fitnessdancing	60
Ballett	61
Tanzen International	61
Senioren	64
Outdoor	64
Für Schwangere, junge Mütter & Familien	66
Sonstiges	69



Neu: Veganes Kochen

In diesem Kurs werden wir gemeinsam die kulinarische Welt der veganen Küche kennenlernen und wie man köstliche vegane Gerichte zubereitet, die von der indischen, asiatischen und europäischen Küche inspiriert sind. Der Geschmack steht im Vordergrund, während wir uns von frischen, saisonalen und gesunden Zutaten leiten lassen.

Der Kurs richtet sich an Veganer, die es werden wollen oder einfach die vegane Küche ausprobieren möchten.

Wir werden Lebensmittel kennenlernen die unsere Gesundheit unterstützen. Außerdem bereiten wir gemeinsam eine vollwertige und gesunde Mahlzeit zu, die nicht nur dem Körper und der Seele gut tut, sondern auch lecker schmeckt. Improvisation ist der ständige Begleiter der veganer Küche.

E9012

Sonntag, 06.10.2024, 10.00 - 13.30 Uhr
Oberding, Staatl. Realschule, Hauptstr. 56
Olga Moch 60,00 €

E9013

Sonntag, 11.01.2025, 14.00 - 17.30 Uhr
Oberding, Staatl. Realschule, Hauptstr. 56
Olga Moch 60,00 €

Leckerer Kochen im Herbst

An diesem Abend zaubern wir ein leckeres Menü mit saisonalem Gemüse und allerlei Gaumenfreuden. Mit ausgewählten und gesunden Zutaten lernen Sie die Zubereitung eines harmonischen Gerichtes und genießen dieses mit allen Sinnen. Freuen Sie sich über einen kurzweiligen, lehrreichen und fröhlichen Abend mit Ofori Kwabena.

E9014

Freitag, 22.11.2024, 17.00 - 21.00 Uhr
Oberding, Staatl. Realschule, Hauptstr. 56
Ofori Kwabena 60,00 €

Neu: Dripcake-Kurs

In diesem Kurs werden die einzelnen Schritte zum Fertigstellen und Dekorieren eines Drip Cakes gelernt. Dabei gibt es bei der Gestaltung keine Grenzen. Ob im Ombré Stil (Farbverlauf), mit einem Muster oder verschiedenen Farben – alles ist möglich. Jeder Teilnehmer erhält eine frisch gebackene und gefüllte sowie gut vorgekühlte Torte, die mit einer im Kurs zubereiteten Schokoladenganache eingestrichen wird.

Anschließend wird eine individuell gestaltete Buttercreme aufgetragen und mit einem frei wählbaren Schokoladen-Drip geschmückt. Die Torte wird mit verschiedener Deko verschönert, die zum Teil selber im Kurs angefertigt wird. Nebenbei bekommt ihr sämtliche Tipps und Tricks für die Erstellung eines perfekten Drip Cakes. Ein Cakeboard sowie ein Tortenkarton sind inklusive. Schürzen werden leihweise zur Verfügung gestellt. Rezepte für die Tortenböden erhalten Sie im Kurs. Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten (40,00 €).

Treffpunkt unterer Schulhof

E9021

Samstag, 28.09.2024, 09.00 - 14.00 Uhr
Oberding, Staatl. Realschule, Hauptstr. 56
Sandra Zinner 109,00 €



Neu: Gebäcke mit Äpfel

Aus einfachen Äpfeln kann Tolles gezaubert werden. Das Obst enthält eine so große Vielfalt und aus ihm können so viele tolle Rezepte entstehen.

In unserem Apfelkurs bereiten wir frisches Apfelmus zu, zaubern wunderschöne Apfelrosen-Muffins, backen einen Apfelkuchen und Blätterteig-Apfelgebäck. Apfelkiachal dürfen dabei natürlich auch nicht fehlen.

Es werden verschiedene Rezeptideen verteilt, so dass ihr vieles daheim einfach jederzeit nachbacken könnt.

E9022

Samstag, 12.10.2024, 09.00 - 14.00 Uhr
Oberding, Staatl. Realschule, Hauptstr. 56
Sandra Zinner 68,00 €

Neu: Weihnachtstorten- Kurs

In diesem Kurs wird eine weihnachtliche Torte oder Herztorte im sogenannten „Zahlentorten Stil“ gestaltet, welche sich perfekt zur Weihnachtszeit anbietet.

Jeder Teilnehmer kann sich seine Schablone dabei selbst entwerfen. Der Teig wird zusammen vorbereitet und die Tannenbäume/Herzen werden gebacken. Anschließend tragen wir eine Creme auf, bei der verschiedene Geschmäcker und Auftragechniken möglich sind.

Zum Schluss wird diese dekoriert, unter anderem mit einem selbst gestalteten und personalisierten Keks mit Goldschrift. Farblich gibt es hier einige Auswahlmöglichkeiten.

Ein Cakeboard ist inklusive. Zum Transport eignet sich ein Korb / eine Schachtel mit der Größe



30x40cm. Dies ist aber nicht zwingend nötig. Schürzen werden leihweise zur Verfügung gestellt

E9025

Samstag, 07.12.2024, 09.00 - 12.00 Uhr
Oberding, Staatl. Realschule, Hauptstr. 56
Sandra Zinner 55,00 €

Neu: Plätzchen Backkurs

Plätzchenbacken macht am meisten Spaß wenn man es gemeinsam tut. In der Gruppe backen und verzieren wir verschiedene Plätzchensorten. Von Spitzbuben, Butterplätzchen, Engelsaugen, Zimsternen, Eisenbahnschienenplätzchen, Schokocrossies oder Spritzgebäck.

Es ist sicherlich für jeden Geschmack etwas dabei. Und schon habt ihr euch euren Vorrat für die Adventszeit gesichert und könnt die ein oder anderen Rezeptinspirationen mitnehmen. Dabei könnt ihr eurer Kreativität natürlich freien Lauf lassen. Nebenbei können wir es uns mit Punsch und Weihnachtsmusik gemütlich machen.

E9024

Samstag, 30.11.2024, 09.00 - 17.00 Uhr
Oberding, Staatl. Realschule, Hauptstr. 56
Sandra Zinner 89,00 €

Dinkelvollkornbrot backen

(ab 12 Jahren)

In diesem Kurs werden wir in entspannter Runde ein Dinkelvollkornbrot mit Chia-Samen, Roggen-Sauerteig und Hefe backen, sowie drei Aufstriche herstellen.

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch, drei leere Boxen für die Aufstriche und ein zusätzliches sauberes Geschirrtuch für das fertige Brot. Wer Sauerteig mit nach Hause nehmen möchte, sollte auch noch ein leeres Marmeladenglas mitbringen.

Denkt bitte an Essen und Getränke, denn wir werden eine Mittagspause einlegen. Lange Haare bitte zusammen binden. Ich freue mich auf Euch!

E9026

Samstag, 23.11.2024, 10.00 - 16.00 Uhr
Oberding, Staatl. Realschule, Hauptstr. 56
Mariko Hermanns 79,00 €

Neu: Weizenmischbrot backen

(ab 12 Jahren)

In diesem Kurs werden wir in entspannter Runde ein Bauernbrot aus Weizenmehl mit Roggen-Sauerteig und Hefe backen, sowie drei Aufstriche herstellen.

Mitzubringen sind eine Schürze, Geschirrtuch, drei leere Boxen für die Aufstriche und ein zusätzliches sauberes Geschirrtuch für das fertige Brot. Wer Sauerteig mit nach Hause nehmen möchte, sollte auch noch ein leeres Marmeladenglas mitbringen. Denkt bitte an Essen und Getränke, denn wir werden eine Mittagspause einlegen. Lange Haare bitte zusammen binden. Ich freue mich auf Euch!

E9027

Samstag, 14.12.2024, 10.00 - 16.00 Uhr
Oberding, Staatl. Realschule, Hauptstr. 56 79,00 €
Mariko Hermanns

Weitere Köstlichkeiten



Neu: Liköre-Kurs

Selbstgemachtes schmeckt immer noch am besten. Daher bereiten wir in diesem Kurs eigene Liköre zu.

Wir füllen diese in Flaschen ab, welche gerne selbst mitgebracht werden können. Alternativ können vor Ort auch verschiedene Flaschen erworben werden. Von weihnachtlich bis fruchtig, es ist sicher für jeden Geschmack etwas dabei. Die Liköre sind zudem eine prima Geschenkidee.

Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten (für drei verschiedene Liköre).

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Spültuch, Schürze

E9023

Sonntag, 10.11.2024, 09.00 - 12.00 Uhr
Oberding, Staatl. Realschule, Hauptstr. 56
Treffpunkt unterer Schulhof
Sandra Zinner 51,00 €

Kaffeeröstworkshop für Anfänger

Kleingruppe

Den perfekten Kaffee für Vollautomat, Filter oder Siebträgermaschine zuhause selbst rösten, geht das? Aber sicher!

Der Workshop soll Kaffeeinteressierte ansprechen, die neu im Thema Kaffee-Rösten sind. Es wird die komplette Herangehensweise eines Heimrösters aufgezeigt: Von der Beschaffung von Kaffeebeuteln mit Aromaschutzventil und Rohkaffee, den Röstgeräten bis zur Durchführung von Röstungen.

So gelingt der Start in das neue Hobby mit Spaß und Leichtigkeit auf Anhieb.

Zudem werden folgende Aspekte behandelt: Literaturempfehlungen, theoretische Grundlagen, verschiedene Röstprofile, Blends, Zubereitung gerösteter Kaffees mit Filter, Vollautomaten und Siebträgermaschinen, Tipps für empfehlenswerte Kaffemöhlen.

Es werden mehrere verschiedene Heimröstgeräte vorgestellt und verglichen. Geröstet wird in einer Kleingruppe mit 4 Teilnehmern und 4 Röstgeräten (Behmor 2020SR PLUS).

Am Ende des Workshops hat jeder Teilnehmer fünf Röstungen durchgeführt, die dann zuhause genossen werden können.

Materialgeld ist im Preis enthalten.

Bitte mitbringen: Brotzeit und Getränke für Pause sowie Handy (wenn möglich).

E9028

Samstag, 14.12.2024, 09.00 - 15.00 Uhr
Katharina-Fischer-Schule, Sonderpädagogisches Förderzentrum, Metallwerkraum EG Altbau
Rainer Huber 87,00 €

E9029

Samstag, 11.01.2025, 09.00 - 15.00 Uhr
Katharina-Fischer-Schule, Sonderpädagogisches Förderzentrum, Metallwerkraum EG Altbau
Rainer Huber 87,00 €

Sauerkraut, Ingwer-Karotten und Co. - Gemüse-Fermentieren

Welche gesundheitliche Vorteile die Fermentation für unseren Körper bringt, was alles möglich ist und wie das gelingsicher funktioniert erfährst du im Workshop.

Hier erstellen wir anschließend auch zusammen Sauerkraut und Ingwer-Karotten.

Wir starten mit einer kleinen Verkostung, ich erkläre die wichtigsten Regeln und Grundlagen und anschließend fermentieren wir gemeinsam, um gleich alle aufkommenden Fragen klären zu können. Im Preis inbegriffen ist ein ausführliches Skript, wo man alles nochmal nachlesen kann, mit weiteren leckeren Rezepten zum Zuhause Nachmachen.

Bitte mitbringen: Korb (oder stabile Tüte), Schürze, Geschirrtuch, großes Schneidebrett, scharfes Messer, Schäler, große Kneteschüssel (ab 3 l Fas-

sung), Aufbewahrungsbox; Materialgeld (Bio-Gemüse, Gläser und Skript) von 25,00 € ist im Preis enthalten.

E9031

Montag, 25.11.2024, 15.00 - 18.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 105 61,00 €
Manuela Karpuz

Kombucha, Kefir & Co. - Probiotische Getränke selbst fermentieren

Tauche mit uns ein in die wunderbare Welt des Fermentierens. Denn es gibt nicht nur die Möglichkeit Gemüse, wie Sauerkraut, zu fermentieren – die Welt des Fermentierens ist noch viel größer.

Man kann auch gesunde, leckere Getränke selbst herstellen, wie Wasserkefir und Kombucha, die reich an Enzymen, Vitaminen und probiotischen Bakterien für die (Darm)Gesundheit sind.

Im Workshop stellen wir aber nicht nur probiotische Getränke her, du lernst auch, was man mit den Kulturen sonst noch alles herstellen kann, wie z. B. Brot, Kuchen, Fruchtleder, Dressings, Aufstriche, Mandelkäse, etc. und ich bringe davon ein paar Geschmacksproben mit.

Wir starten mit einer Verkostung, ich erkläre dir die wichtigsten Regeln und Grundlagen und zeige dir anschließend alle Schritte zum Herstellen und Abfüllen von Kombucha und Wasserkefir. Du bekommst dein eigenes Starterset mit dem wir gemeinsam deinen eigenen Kombucha und Wasserkefir herstellen, um alle aufkommenden Fragen gleich direkt klären zu können.

Im Preis inbegriffen ist ein ausführliches Skript, wo du alles nachlesen kannst mit weiteren leckeren Rezepten zum Zuhause Nachmachen.

Bitte mitbringen: Korb (oder stabile Tüte), Schürze, Geschirrtuch, Materialgeld (Bio-Zutaten, Gläser und Skript) von 25,00 € im Preis enthalten. Anmeldung nur bis 10 Tage vorher möglich.

E9033

Montag, 20.01.2025, 15.00 - 18.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 105 61,00 €
Manuela Karpuz



Käseverkostung - Käse-Sinnesreise mit Sandi Schumertl

Ein Abend rund um das Thema Käse.

Wir werden Alles, oder zumindest Vieles, über die riesengroße Welt des Käses erfahren, unsere Sinne schärfen und trainieren und natürlich jede Menge Käse verkosten. Erweitern Sie ihr Wissen rund um das wundervolle Thema Käse.

Freuen Sie sich auf einen kulinarischen Abend.

Materialgeld ist im Preis enthalten.

E9034

Samstag, 18.01.2025, 18.00 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 109 40,00 €
Sandra Schumertl

Grundlagen-Käseseminar

Wie mache ich aus frischer Heumilch meinen eigenen schmackhaften Käse?

Erfahren und erfühlen Sie die Grundlagen der Käseherstellung und nehmen Sie sich Ihren ersten selbstgemachten Käse mit nach Hause. Was passiert mit der Milch? Wie entstehen die vielen Käsesorten? Was bedeutet „Reifen und Veredeln“? Nehmen Sie sich die Zeit und erleben Sie den meditativen Vorgang des KäSENS. Tauchen Sie ein in die geheimnisvolle und vielseitige Welt der Käse-kunst. Vielleicht finden Sie hier Ihr neues Hobby.

Die regionale Heumilch kommt vom Frischmilchhof Lanzl in Neuching. Benötigtes Zubehör wird gestellt.

Materialkosten sind im Preis enthalten.

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, Behälter + Deckel für fertigen Käse (ca. 300 g), Brotzeit und Getränk für Mittagspause, Zeit, Muße und viele Fragen

E9035

Samstag, 19.10.2024, 10.00 - 16.00 Uhr
Sonntag, 20.10.2024, 10.00 - 11.30 Uhr
Oberding, Staatl. Realschule, Hauptstr. 56
Josef Eisgruber 60,00 €

Irish Whisky

In diesem Seminar macht Sie Dr. Klaus Mehrlich mit der Welt der irischen Whiskeys bekannt.

Sie lernen die gesetzlichen Grundlagen, die spannende Jahrhunderte alte Geschichte, den Herstellungsprozess mit der für Irland charakteristischen Dreifach-Destillation sowie die verschiedenen Sorten des Irish Whiskey kennen.

Die Vorstellung ausgewählter etablierter Brennereien und einiger „Newcomer“ der sich dynamisch entwickelnden Whiskey-Industrie auf der grünen Insel rundet das Bild ab.

Irish Whiskey ist mittlerweile die am stärksten wachsende Whisk(e)y-Gattung weltweit! Natürlich darf ein „Tasting“ von Irish Whiskey nicht fehlen: Es werden sechs verschiedene Marken verkostet, darunter Pot Still und Blended Irish Whiskeys. Bitte bringen Sie deshalb ein Wasser- und Ihr Lieblings-Whiskeyglas mit. Für Teilnehmer aus den letzten Kursen wichtig: Es sind wie immer wieder sechs neue Whiskeys am Start!

Das Materialgeld für Whiskey und Wasser beträgt 30,- € pro Person (wird mit der Teilnahmegebühr eingezogen). Mindestteilnahmealter 18 Jahre. Don't drink and drive!



Dr. Klaus Mehrlich

Schon in der Schulzeit hat der aus Partenstein im Spessart stammende Dr. Klaus Mehrlich eine tiefe Verbundenheit mit den britischen Inseln sowie ihren Menschen und Landschaften entdeckt. Nach dem Studium der Betriebswirtschaft an der Universität Nürnberg - neben Marketing und Unternehmensführung standen auch Auslandswissenschaften Englisch-sprachiger Kulturen auf dem Kurszettel - arbeitete er in der Modellauto-Branche und war Redakteur eines Modellautomagazins. Nach einigen Jahren entschloss sich Mehrlich jedoch, seine Zeit ganz einer Doktorarbeit zum Thema „Whisk(e)y von den britischen Inseln“ zu widmen, die in limitierter Auflage 1998 auch als Buch erschienen ist (ISBN 3-631-32587-8, Peter Lang Verlag, Frankfurt). Die Forschungsarbeiten führten ihn mehrmals nach Irland und Schottland, wo er Destillieren besuchte, Interviews mit Managern des Whisk(e)y-Business führte und umfangreiche Archiv-Studien an verschiedenen Universitäten tätigte. Neben seiner heutigen beruflichen Beschäftigung als Produktmanager für die mittlerweile zweite britische Automobilmarke hält Dr. Mehrlich spannende Vorträge für Whisk(e)y-Fans und bringt ihnen die Themen Irish und Scotch Whisk(e)y mit Degustationen und Wissenswertem rund um das „flüssige Gold“ der britischen Insel näher.

E9080

Dienstag, 26.11.2024, 20.00 - 22.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 215 55,00 €
Dr. Klaus Mehrlich

Persönlichkeitsbildung, Resilienz & Achtsamkeit - Workshops

Neu: Jetzt Resilienz aufbauen: Deine Widerstandskraft entdecken.

Du hast ganz viele Kräfte in dir. Was wäre, wenn du sie ganz bewusst aktivieren kannst? Optimistisch nach vorne schauen, die eigenen Beziehungen stärken und gut für dich selbst sorgen. Das ist der Weg zur Resilienz, deiner inneren Widerstandsfähigkeit. Und das kannst du trainieren. Gemeinsam in einem Workshop mit einfachen und kreativen Methoden.

E9104

Samstag, 23.11.2024, 14.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 25,00 €
Gerhard Hroß, Resilienztrainer und Coach, Dipl. Theologe

Neu: Der Energieboost für dich: Stress reduzieren, Stärken aufladen.

In dir hast du viele innere Stimmen. Manche, die dich nach vorne bringen und glänzen lassen. Andere, die dich abwerten und Kraft rauben. Lerne deine Stimmen kennen. Gehe proaktiv mit ihnen um und finde inneren Frieden - die Basis für ein glückliches Leben. Zur Unterstützung machst du in diesem Workshop angeleitete Achtsamkeitsübungen, die dich dein Inneres ganz neu und positiv erleben lassen.

Du lernst:

- die Basics über die inneren Ursachen von Stress und Burnout.
- wie du eigene Glaubenssätze erkennen und entschärfen kannst.
- wie du Affirmationen und Achtsamkeit ganz konkret in Übungen nutzt.

E9105

Samstag, 25.01.2025, 14.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 25,00 €
Gerhard Hroß, Resilienztrainer und Coach, Dipl. Theologe

Neu: Achtsamkeit im Job: Wie du Druck rausnimmst.

Manchmal kommt dir die Arbeit wie ein einziges „Muss“ vor. Dann hast du das Gefühl, dass dir alles zu viel wird. Du fühlst dich vielleicht leer oder wütend. Und fragst dich, was du da eigentlich den ganzen Tag machst. Doch du darfst Luft holen. Du kannst dich neu ausrichten. Und du kannst auch im Stress offen für andere bleiben. Ein Samstagnachmittag für dich. Ein Workshop für den gemeinsamen Austausch. Spielräume ausloten, Gesprächspartner finden, Ziele klarer sehen.

Du lernst:

- Stress anders zu sehen.
- deinen inneren Kompass zu nutzen.
- ein Gefühl für dich zu bekommen.

F9103

Samstag, 22.02.2025, 14.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 25,00 €
Gerhard Hroß, Resilienztrainer und Coach, Dipl. Theologe

Neu: Die Kunst, gesund Grenzen setzen zu können

Kennen Sie das auch? Sie haben sich fest vorgenommen, dass Sie sich nicht mehr überreden lassen! Und trotzdem ist es wieder passiert.....

Warum ist es so schwer, NEIN zu sagen? Was hindert uns, Grenzen zu setzen und für uns einzustehen?

Um diesem Umstand entgegenzuwirken, werden in diesem Workshop diverse Strategien und konkrete Techniken nahegebracht. Diese können Sie direkt ausprobieren und für sich testen. Ziel ist es, dass Sie am Ende des Kurses ihre individuelle NEIN-Strategie mitnehmen können.

Bitte mitbringen: Getränk und Pausenverpflegung.

E9106

Samstag, 16.11.2024, 10.00 - 15.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 45,00 €
Sonja Kreuzer Mit Kulturkarte 36,00 €

Neu: How to get a Burn-out fast?

Auf dem Weg zum Besten Burn Out aller Zeiten! In der Kombination aus humoristischem Vortrag und interaktivem Workshop beantworten wir die Frage, wie man auch im größten Alltagsstress immer die Nerven behält.

Dozenten: Sabrina Schuhmann (Resilienz Trainerin und zertifizierte systemische Coach; Führungskraft) und Ludwig Pointner (ausgebildeter Trainer; Führungskraft)

In Kooperation mit dem Katholischen Bildungswerk.

E9107

Donnerstag, 24.10.2024, 18.30 - 20.30 Uhr
 Erding, VHS-Haus, Raum B 215 16,00 €
 Sabrina Schuhmann, Ludwig Pointner

Neu: Reise zum inneren Glück

Workshop

„Das Glück deines Lebens hängt von der Beschaffenheit deiner Gedanken ab.“
Marc Aurel.



Die meisten Menschen jagen dem Glück ziel- und gedankenlos hinterher. Dabei ist es so wichtig, sich bewusst zu fragen, was macht mich eigentlich glücklich? Was ist Glück für mich ganz persönlich? Es geht darum, auch mal stehen zu bleiben und in sich hineinzuhorchen. Sich in Dankbarkeit zu üben und sehen zu können, wie schön das Leben im hier und jetzt bereits ist. Hilfreich ist dabei oft der Austausch mit anderen, um das eigene Glück zu entdecken.

Wir beleuchten das Thema inneres Glück und Erfüllung von allen Seiten. Dieser Tag wird eine bunte Mischung aus Impulsen und Anregungen der Referentin, wie auch eigene Reflektion und Austausch in der Gruppe sein. Ein Tag also nur für uns!

Mitzubringen ist bitte bequeme Kleidung, Schreibmaterial und Verpflegung für das gemeinsame Mittagessen.

E9111

Samstag, 05.10.2024, 10.00 - 16.00 Uhr
 Taufkirchen (Vils), Mehrgenerationenhaus 45,00 €
 Kerstin Niedermayer Mit Kulturkarte 36,00 €

Wenn Kinder flügge werden - was kommt dann?

Workshop

Wir lieben unsere Kinder und doch ist irgendwann der Zeitpunkt gekommen um sie loszulassen. Das gelingt am besten, wenn Eltern selbst wissen, wie der eigene Lebensweg nun weitergehen soll. Diese Zeit ist auch eine Chance, um den Fokus wieder auf uns selbst zu richten. Doch genau das ist die Herausforderung – wer sind wir eigentlich und was sind unsere Wünsche und Ziele im Leben.

Und genau damit befassen wir uns an dem Tag. Wer bin ich? Wofür brenne ich? Wie will ich die nächsten Jahre gestalten? Möchte ich nochmal etwas vollkommen Neues anfangen? Was bringt mir Freunde und Spaß? Und wie werde ich wieder zum aktiven Gestalter meines eigenen Lebens? Denn dadurch fällt auch das Loslassen der eigenen Kinder leichter.

Was Du liebst lasse frei. Kommt es zu Dir zurück,



gehört es Dir für immer ...

Mitzubringen ist bitte bequeme Kleidung, Schreibmaterial und Verpflegung für das gemeinsame Mittagessen vor Ort.

E9112

Samstag, 30.11.2024, 10.00 - 16.00 Uhr
 Erding, VHS-Haus, Raum B 215 45,00 €
 Kerstin Niedermayer

Hochsensibel - Gabe oder Aufgabe?

Seminar

Hochsensible Menschen nehmen Reize aus der Außen- und aus der Innenwelt viel stärker wahr, verarbeiten diese tiefer und reagieren auch infolgedessen heftiger darauf als andere Menschen. Etwa 15 - 20 % aller Menschen sind davon betroffen.

An diesem Abend geht es zum einen um die Merkmale der Hochsensibilität, zum anderen befassen wir uns mit Wegen, wie Sie mit diesen wertvollen Eigenschaften achtsam umgehen können.

E9113

Montag, 18.11.2024, 19.00 - 21.00 Uhr
 Erding, VHS-Haus, Raum B 202 18,00 €
 Barbara Reinkowski

Neu: Achtsam durch die Adventszeit - Tagesseminar

Wer kennt sie nicht, die Hektik der Voweihnachtszeit – Geschenke, Termine, Erwartungen? Doch es kann auch anders gehen.

Dieses Seminar richtet sich an Frauen, die sich nach Ruhe und Entspannung sehnen und neue Wege entdecken möchten, um achtsam durch die Vorweihnachtszeit zu kommen.

In entspannter Atmosphäre und in den idyllischen Räumlichkeiten des Klosters Armstorf sind Sie herzlich eingeladen, die Schönheit und Bedeutung der Adventszeit zu entdecken und zu innerer Ruhe und Gelassenheit inmitten des Trubels zu finden.

Als Seelsorgerin und psychologische Beraterin i.A. werde ich Ihnen Werkzeuge und Techniken an die Hand geben, um die Adventszeit (die Zeit der Vorfreude) bewusst und achtsam zu erleben.

Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst und erleben

Sie eine besinnliche und entspannte Auszeit.

Bitte bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke und Getränk mitbringen.

In der Verpflegungspauschale von 33 € sind Mittagessen (Vor-, Haupt- und Nachspeise) sowie Kaffee und Kuchen enthalten. Bei Wunsch eines vegetarischen Gerichtes, bitte bei der Anmeldung Bescheid geben.

Anmeldeschluss ist der 19.11.

E9114

Samstag, 30.11.2024, 10.00 - 16.00 Uhr
 St. Wolfgang, Bildungshaus der Franziskanerinnen Kloster Armstorf 93,00 €
 Christa Wagner

Neu: Achtsam ins neue Jahr

Gönnen Sie sich einen Tag nur für sich und starten Sie 2025 mit einem Gefühl des Wohlbefindens und der inneren Ruhe.

Erfahren Sie in entspannter Atmosphäre, wie Sie durch Achtsamkeit mehr Gelassenheit und Zufriedenheit in Ihren Alltag integrieren können. Ich zeige Ihnen Wege, wie Sie sich selbst liebevoller begegnen und Ihre Bedürfnisse und Wünsche achtsam wahrnehmen. Als erfahrene Seelsorgerin und psychologische Beraterin i.A. begleite ich Sie durch diesen wohlthuenden Tag.

Das Seminar findet im Kloster Armstorf statt.

Bitte bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, kleines Kissen und Getränk mitbringen.

In der Verpflegungspauschale von 33,00 € sind Mittagessen (Vor-, Haupt- und Nachspeise) sowie Kaffee und Kuchen enthalten.

Bei Wunsch eines vegetarischen Gerichtes, bitte bei Anmeldung Bescheid geben.

Anmeldung bis zum 23.01. möglich.

F9114

Samstag, 01.02.2025, 10.00 - 16.00 Uhr
 St. Wolfgang, Bildungshaus der Franziskanerinnen Kloster Armstorf 93,00 €
 Christa Wagner



Gesundheitscoaching zur Stärkung der Selbstheilungskräfte

Lebensstil-Medizin: Stärkung der Selbstheilungskräfte

Erlerne effektive Methoden für die Selbstheilung und ein langes, sinnerfülltes und gesundes Leben. Wenige Menschen weltweit werden GESUND alt: dazu gehören die Langlebenskulturen.

Diese Menschen haben einen gesunden Lebensstil und kennen die Gesetze der Selbstheilung und Gesunderhaltung. Die beiden Expertinnen für ganzheitliche und integrative Gesundheitsförderung, Britta Jörg und Kirstin Lütgen, geben ihr Wissen - im Rahmen eines ganz besonderen Gesundheits-Retreats in der Klinik Wartenberg - an Menschen weiter, die ihre Gesundheit selbst in die Hand nehmen wollen. Ihre Kompetenz-Grundlagen sind umfangreiche Ausbildungen der ganzheitlichen Heilpraxis und Psychologie, der Waldtherapie wie auch der klinischen Therapie und die Säulen der Lebensstil-Medizin, wie sie in dieser Art auch bei den Langlebenskulturen beachtet werden. Zur Stärkung der Selbstheilungskräfte, zur Unterstützung der Ausheilung nach verschiedenen Erkrankungen sowie zur Vorbeugung und Nachsorge im Sinne der Prävention. In diesen 5 Tagen wird den Teilnehmer:innen in Theorie und Praxis der Zugang zu einem gesunden Lebensstil vermittelt, welcher Körper, Geist und Seele ganzheitlich unterstützt und von Tag zu Tag mehr Kraft und Lebendigkeit schenkt. Und welcher Zuhause ganz einfach in den Alltag integriert werden kann.

Für folgende Menschen ist dieses Retreat besonders wertvoll:

- Menschen mit Stress-Symptomen, Burnout, Überlastung in Beruf und/oder Familie
- Menschen in der Neuorientierung, wie in den Wechseljahren, Berufsausstieg, Trennung, Tod
- Menschen nach einer Krankheit oder Krise, um selber mit neuen Kräften aufwärts zu gehen

In diesem 5-tägigen Retreat erlernen die Teilnehmer, effektiv Ihre innewohnenden Heilkräfte zu aktivieren, neue gesundheitsförderliche Gewohnheiten zu integrieren, sich zu zentrieren und Ihre Prioritäten neu zu ordnen, um mit frischer Kraft und Klarheit in Ihren Alltag zurückzukehren. In wunderschöner Natur, mit heilsamer Waldtherapie, tanken Sie Kraft.

Das Besondere an diesem Retreat ist der therapeutische Hintergrund und die Anleitung von gleich zwei Therapeut:innen, welche die kleine Gruppe von max. 10 Personen sehr persönlich und intensiv begleiten. Damit die Lebensstil-Medizin auch nachhaltig aufgenommen werden kann.

Die Kursgebühr beinhaltet die besonderen Gesundheits-Mahlzeiten, nach den Langlebenslehren (mit 3 täglichen Mahlzeiten und gesunden Leckereien, die teilweise von den Teilnehmer:innen unter Anleitung selbst zubereitet werden -pflanzenbasierte Gerichte, biologisch und regional) sowie gutes, lebendiges Quellwasser, Kräutertees und gesunde Getränke.

Nahrungsmittelunverträglichkeiten können nach rechtzeitiger Absprache berücksichtigt werden. Die Übernachtung ist im Haus Irmgard möglich, welches nahe der Klinik ruhig und idyllisch angrenzend an Wald und Wiesen liegt. Wahlweise kann auch extern übernachtet werden. (Übernachungskosten sind nicht in der Gebühr enthalten).

In Kooperation mit der Klinik Wartenberg. Die Klinik Wartenberg ist der Veranstalter. Bitte melden Sie sich direkt über die Klinik Homepage www.klinik-wartenberg.de/retreat an!

E9973

Donnerstag, 28.11.2024, 15.00 - 19.00 Uhr
Freitag, 29.11.2024, 09.00 - 19.00 Uhr
Samstag, 30.11.2024, 09.00 - 19.00 Uhr
Sonntag, 01.12.2024, 09.00 - 13.00 Uhr
Wartenberg, Klinik Wartenberg, Badstrasse 43
Klinik Wartenberg 952,00 €



Waldbaden - Zertifizierter Onlinekurs über 8 Wochen

Präventionskurs jederzeit buchbar

Schwerpunkt unseres Kurses ist »Shinrin Yoku« wörtlich übersetzt „Waldbaden“. Vereinfacht ausgedrückt geht man beim Shinrin Yoku achtsam im Wald spazieren, langsam, in aller Ruhe. Die Idee kommt aus Japan und wird dort in der Präventionsmedizin angewandt. Eine japanische Therapie für innere Ruhe, erholsamen Schlaf und ein starkes Immunsystem. Unser Kurs beinhaltet zahlreiche Achtsamkeitsübungen die in der Natur, speziell im Wald angewendet werden können.

E9140

09.09.2024 - 31.01.2025 * 56 Kurstage
Sabine Saltenberger 96,50 €

Endlich Stressfrei - ein zertifizierter Onlinekurs über acht Wochen

Für viele Menschen gehört Stress zum Alltag und Berufsleben mit dazu. Doch Stress kann auch krank machen.

Der Kurs ist für Sie der richtige, wenn:

- Sie Ihre Stresstoleranzschwelle für eine gute Work-Life-Balance anheben möchten
- Sie aus der Problemorientierung in die Lösungsorientierung wechseln wollen
- Sie die eigene Belastungsfähigkeit in stressigen Situationen verbessern wollen

Der Kurs beschäftigt sich unter anderem mit folgenden Themen: Stressoren, Stressreduktion, Achtsamkeit, Zeitmanagement, positives Denken, lösungsorientiertes Denken und Genusstraining. Zusätzlich beinhaltet er noch verschiedene Entspannungsverfahren wie progressive Muskelentspannung, autogenes Training, Phantasieren usw.

E9141

10.09.2024 - 31.01.2025 * 56 Kurstage
Sabine Saltenberger 96,50 €

Schutzschild Resilienz - stark und immun gegen das Schicksal

Zertifizierter Onlinekurs über 10 Wochen

Die Menschen, die unerschütterlich im Leben stehen, verfügen über eine seelische Widerstandskraft, die sogenannte Resilienz. Durch sie kann uns auch der stärkste Sturm des Lebens nichts anhaben.

Und nun zur guten Nachricht. Resilienz kann trainiert und gestärkt werden, sodass man trotz stressigen Zeiten und großen Belastungen gesund und widerstandsfähig bleibt! Vieles, das man dafür tun muss, ist einfach und lässt sich sehr gut im turbulenten Alltag umsetzen.

E9142

10.09.2024 - 31.01.2025 * 70 Kurstage
Sabine Saltenberger 96,50 €

Raus aus der negativen Schlafspirale

Zertifizierter Onlinekurs

Unser online Schlafpräventionskurs hilft Ihnen, ohne irgendwelche Medikamente der falschen Versprechungen wieder zu einem gesunden Schlaf zu finden. Nach einem erholsamen Schlaf starten Sie motiviert und energiereich in den neuen Tag.

E9143

10.09.2024 - 31.01.2025 * 56 Kurstage
Sabine Saltenberger 96,50 €

Gesundheitswissen - Vorträge

Neu: Ätherische Öle und die Psyche Entdecken Sie die Kraft der Düfte

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der ätherischen Öle und erfahren Sie, wie sie Ihre Stimmung und Ihr emotionales Wohlbefinden positiv beeinflussen können. Als Aromafachberaterin freue ich mich, Ihnen in diesem Seminar die vielfältigen Möglichkeiten vorzustellen, wie ätherische Öle die Psyche unterstützen können. Sie erfahren, welche Öle Ihnen helfen können, Stress abzubauen, emotionale Balance zu finden und die Stimmung zu heben.

Ein besonderes Highlight des Seminars ist die



Gelegenheit, Ihren eigenen Wohlfühl-Roll-On zu mischen.

Dieser Kurs richtet sich an alle Interessierten, egal ob Sie bereits Erfahrung mit ätherischen Ölen haben oder ganz neu in dieses Thema eintauchen möchten.

Ich freue mich auf Sie!

E9910

Samstag, 09.11.2024, 10.00 - 11.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 20,00 €
Christa Wagner

Neu: Ätherische Öle für die kalte Jahreszeit

Als Aromafachberaterin lade ich Sie herzlich ein, die faszinierende Welt der ätherischen Öle und ihre vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten zu entdecken.

In diesem Seminar lernen Sie die Grundlagen ätherischer Öle kennen, erfahren, wie Sie sie sicher anwenden können und entdecken eine Auswahl von Ölen, die Sie durch die kalte Jahreszeit begleiten und unterstützen können. Von aufmunternden Düften bis hin zu entspannenden Mischungen werden verschiedene Anwendungsmöglichkeiten vorgestellt, die Ihnen helfen können, sich wohler zu fühlen und Ihr Wohlbefinden zu steigern.

Ein besonderes Highlight des Seminars ist die Gelegenheit, Ihren eigenen Roll-On zu mischen.

Dieser Kurs richtet sich an alle Interessierten, egal ob Sie bereits Erfahrung mit ätherischen Ölen haben oder ganz neu in dieses Thema eintauchen möchten.

Ich freue mich auf Sie!

E9911

Samstag, 19.10.2024, 10.00 - 11.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 20,00 €
Christa Wagner

Letzte-Hilfe-Kurs

Bei diesem Kurs geht es um die Vermittlung von Basis-Wissen und Basis-Kompetenzen aus Hospiz- und Palliativarbeit für eine gute Sorge am Lebensende. Letzte-Hilfe-Kurse sind ein Beitrag für eine sorgende Gesellschaft. Neben der Vermitt-

lung von Faktenwissen über Sterben, Tod, Trauer und die Umsorge am Lebensende wird ein offener Austausch über dieses Thema ermöglicht und angeregt. „Die Wahrscheinlichkeit, im Laufe seines Lebens, jemanden wiederbeleben zu müssen, ist geringer, als jemandem am Ende seines Lebens, die Hand zu halten.“ (Dr. Georg Bollig)
Kursdauer: 3,5 Stunden (incl. eine halbe Stunde Pause).

Referentinnen: Jutta Mayer; Pflegedienstleitung im Sophienhospiz, Palliativ-Care-Fachkraft
Mechtild Haubelt-Awe; Palliativ-Care-Fachkraft und Koordinatorin des CHV Erding e.V.

Kooperation: Christophorus Hospizverein Erding e.V. und Volkshochschule im Landkreis Erding

E9125

Mittwoch, 09.10.2024, 17.00 - 20.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 215 15,00 €
Mechtild Haubelt-Awe

Demenz verstehen - eine Herausforderung

Alzheimer - Definition & Symptome/Beschäftigung für Demenzkranke



Dieser Abend möchte betroffenen Angehörigen die wichtigsten Fragen rund um das Thema „Demenz“ beantworten. Grundlegenden Fragen wird auf den Grund gegangen, umfassende

Informationen bereitgestellt und wertvolle Tipps aus der Praxis gegeben. Es gibt insgesamt fünf Module, an verschiedenen Abenden, mit unterschiedlichen Schwerpunkten. Die Teilnahme an allen Modulen ist nicht erforderlich. Sollte Interesse bestehen, alle Module zu besuchen, empfiehlt sich der Start mit Modul 1.

Angehörige bekommen diese Informationsveranstaltungen in der Regel finanziell bezuschusst. Bitte erkundigen Sie sich bei ihrer Krankenkasse. Teilnahmebestätigung kann zur Verfügung gestellt werden. Kurs als alljährliche Pflicht - Schulungsmaßnahme für Betreuungskräfte nach Paragraf 45a / 87b anerkannt.

Modul 1

Früherkennung

Im Modul 1 liegt der Fokus auf der Früherkennung und den Symptomen der Alzheimer Erkrankung, sowie einer gezielten Beschäftigung für Demenzkranke und gemeinsame Momente im Alltag.

E9201

Donnerstag, 19.09.2024, 17.30 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 110 15,00 €
Karin Valenta

Modul 2

Richtige Kommunikation bei Demenz erleichtert Vieles

Im Modul 2 liegt der Fokus auf Kommunikation. Welche Kommunikationsmöglichkeiten habe ich, welche Gründe führen zu Kommunikationsproblemen, Körpersprache etc..

E9202

Donnerstag, 17.10.2024, 17.30 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 110 15,00 €
Karin Valenta

Modul 3

Merkwürdiges Verhalten bei Demenzkranken Validation

Im Modul 3 liegt der Fokus auf merkwürdigem und auffälligem Verhalten sowie Halluzinationen bei Demenzkranken mit Lösungsmöglichkeiten schwieriger Situationen anhand praktischer Beispiele.

E9203

Donnerstag, 14.11.2024, 17.30 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 110 15,00 €
Karin Valenta

Modul 4

„Herausforderndes Verhalten“ bei Personen mit einer demenziellen Erkrankung

Im Modul 4 liegt der Fokus auf Belastungen durch herausfordernde Verhaltensauffälligkeiten, Aggressionen, Gewalt in der Pflege und Betreuung. Wie gehe ich damit um, gibt es eine Erklärung und wie kann ich mich schützen vor belastenden Gefühlen und Konflikten.

E9204

Donnerstag, 12.12.2024, 17.30 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 110 15,00 €
Karin Valenta

Modul 5

Schmerzen bei Demenzpatienten - Inkontinenz bei Menschen mit Demenz - Ernährung

Im Modul 5 liegt der Fokus auf Schmerzen, Inkontinenz und Ernährung. Erhalten Sie Tipps und kleine Tricks rund um diese Themen.

E9205

Donnerstag, 16.01.2025, 17.30 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 110 15,00 €
Karin Valenta

Was tun bei Tinnitus?



Vortrag

Ohrgeräusche können vielfältige Ursachen haben und sind in der Bevölkerung weit verbreitet. Zur Entstehung und Aufrechterhaltung des Tinnitus, sowie über mehr oder weniger funktionierende Methoden, ihn wieder „loszuwerden“ informiert dieser Vortrag von einem Dozenten, der den Tinnitus persönlich gut kennt.

Veranstalter: Jochen Ebenhoch in Kooperation mit der VHS

E9206

Mittwoch, 23.10.2024, 19.00 - 21.00 Uhr
Jochen Ebenhoch 10,00 €

E9207

Mittwoch, 04.12.2024, 19.00 - 21.00 Uhr
Jochen Ebenhoch 10,00 €

E9208

Mittwoch, 22.01.2025, 19.00 - 21.00 Uhr
Jochen Ebenhoch 10,00 €

Aktuelle Aspekte der Tinnitus-, Hörsturz- Hyperakusis-Behandlung

Was ist hilfreich und was ist nicht wirksam?

In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Therapien bei Tinnitus, Hörsturz und Hyperakusis sinnvoll sind und welche nicht.

Dabei werden die aktuellen Erkenntnisse Neurophysiologischer Untersuchungen skizziert und die Aussagen der Leitlinie Tinnitus referiert. Die Teilnehmer erhalten einen Überblick, um angesichts der vielen als Erfolg versprechend beworbenen Behandlungen „die Spreu vom Weizen“ trennen zu können.

Selbsthilfegruppen kommt eine besondere Bedeutung zu. Der gegenseitige Austausch, der dabei helfen soll, das Leiden besser zu bewältigen, um in ein ruhigeres Fahrwasser zu kommen, ist enorm wichtig.

Die Referenten: Prof. Dr. Gerhard Goebel war Chefarzt der Schön Klinik Roseneck in Prien mit Schwerpunkt Tinnitus und stellvertretender Vorsitzender der Deutschen Tinnitus-Liga e. V. (DTL); Bernd Strohschein Vorstandsvorsitzender der DTL;

E9216

Donnerstag, 24.10.2024, 18.00 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133 10,00 €
Prof. Dr. Gerhard Goebel

Neu: ADHS bei Erwachsenen Meme oder Behinderung?



Seit einiger Zeit stößt man immer öfter auf das Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom bei Erwachsenen. In den sozialen Medien und selbst in einer Dokus von Eckardt von Hirschhausen.

Lange war ADHS eine „Kinderkrankheit“, mittlerweile hat sich der Fokus auch auf Erwachsene gerichtet. Was bedeutet die Diagnose für Erwachsene? Handelt es sich um eine „Schusseligkeit“ und eignet sich für lustige Memes? Haben wir nicht alle ein bisschen ADHS? Oder handelt es sich doch um eine Behinderung? Was brauchen Betroffene an Unterstützung? Welche Auswirkungen hat ADHS auf Arbeitsleben, Partnerschaft und Lebensqualität?

Unser Vortrag bietet eine Einordnung zu diesen Fragen und gibt erste Hinweise zu Unterstützungsmöglichkeiten.

Die Vortragenden Andrea Eichner und Andrea Gurr haben beide selbst ADHS und sind zertifizierte ADHS-Trainerinnen und ADHS-Elterntainerinnen

E9210

Donnerstag, 14.11.2024, 18.30 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 215
Andrea Gurr, Andrea Eichner kostenlos

Neu: Mein Kind hat (Verdacht auf) ADHS- und jetzt?

„Da muss man nur konsequent sein“, „Wenn das meine/r wäre“, „mit Medikamenten wollen Eltern ihr Kind einfach ruhig stellen“ - Mit diesen Aussagen werden Eltern häufig konfrontiert. Zudem werden Eltern häufig auch mit der Diagnose alleine gelassen und müssen sich Informationen selbst zusammensuchen.

Was wollen/müssen Eltern wissen? Wie können sie ihr Kind unterstützen? Unser Vortrag bietet eine Einführung in die Thematik und Unterstützungsmöglichkeiten für Familien.

Die Vortragenden Andrea Eichner und Andrea Gurr haben beide selbst ADHS und sind zertifizierte ADHS-Trainerinnen und ADHS-Elterntainerinnen. In Kooperation mit dem Katholischen Bildungswerk.

E9211

Dienstag, 19.11.2024, 18.30 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 215 10,00 €
Andrea Gurr, Andrea Eichner

Neu: „Gut informiert durch die Wechseljahre“



Die zertifizierte Wechseljahresberaterin Barbara Bank wird in einer Mischung aus Informationen, Tipps und Kurzberatung (nicht in medizinischer Hinsicht) diese wichtige Lebensphase von Frauen in ihrem kurzweiligen Workshop beleuchten.

Der Workshop für interessierte Frauen in den Wechseljahren bietet Inspiration, Information und Unterstützung für alle, die diese Lebensphase erleben oder sich für diese spannende Zeit interessieren. Hier lernen Sie, wie Sie mit Selbstfürsorge durch diese Zeit navigieren können. Gemeinsam stärken wir uns für einen neuen Abschnitt voller Möglichkeiten.

Im Anschluss ist Raum für Fragen und einen Austausch untereinander.

In Kooperation mit dem Katholischen Bildungswerk.

E9212

Freitag, 11.10.2024, 17.30 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 215 18,00 €
Barbara Bank

Neu: Die Gesundheit sitzt im Darm

Tipps für eine darmfreundliche Lebensweise

Der Darm sorgt nicht nur für die Verdauung der Nahrung sondern beeinflusst viele Prozesse von Kopf bis Fuß. Daher sollte man sich sein ganzes Leben lang gut um dieses wichtige Organ kümmern.

In unserer modernen Zeit fällt es jedoch nicht immer leicht, den Darm gesund zu halten. Gerade in stressigen Phasen treten oft eine Vielzahl von Beschwerden auf, die sich negativ auf den ganzen Körper auswirken können.

In diesem Vortrag wird auf die Folgen eines gestörten Mikrobioms eingegangen und es werden Maßnahmen vorgestellt, welche sich positiv auf die (Darm)Gesundheit auswirken können.

E9213 - Die Gesundheit sitzt im Darm

Mittwoch, 22.01.2025, 18.30 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 10,00 €
Manuela Wackerbauer

Neu: Essstörungen im Fokus

Schwerpunkt Bulimie im Erwachsenenalter: Verborgene Kämpfe und Wege zur Heilung!



Der Vortrag behandelt die komplexe Welt der Essstörungen, mit einem besonderen Fokus auf Bulimie und ihre Auswirkungen im Erwachsenenalter. Es werden die unterschiedlichen Facetten von Anorexie, Binge Eating und Bulimie beleuchtet.

Auch werden die Spannungsfelder im familiären und sozialen Umfeld thematisiert, die mit einer Essstörung einhergehen, und hilfreiche Möglichkeiten im Umgang mit diesen aufgezeigt. Durch persönliche Erfahrungen, aktuelle Statistiken und praktische Tipps wird ein tieferes Verständnis für die Hintergründe und Herausforderungen von Essstörungen vermittelt.

Dieser Vortrag soll nicht nur informieren, sondern auch sensibilisieren und motivieren, sich intensiv mit dem Thema auseinanderzusetzen. Betroffenen, Angehörigen und Fachleuten werden neue Perspektiven aufgezeigt.

Lassen Sie uns gemeinsam die Stigmata brechen und Wege zur Heilung und Unterstützung erkunden!

E9214

Donnerstag, 07.11.2024, 19.30 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 10,00 €
Barbara Hedtstück

E9215 - online

Donnerstag, 23.01.2025, 19.30 - 21.00 Uhr
Barbara Hedtstück 10,00 €



Patientenforen



Im Anschluss an alle Veranstaltungen stehen die Referenten für Fragen zur Verfügung. Anmeldung nicht erforderlich.

Chronische Schmerzen bei Fibromyalgie

Wie und wann behandeln?

E9230 -

Dienstag, 08.10.2024, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, Bildungszentr. f. Gesundheitsberufe, Foyer EG, Bajuwarenstraße Eintritt frei
Dr. Andrea Hasse

Frauengesundheit

„HPV - ein kleiner Erreger mit schwerwiegenden Folgen“

E9231

Montag, 14.10.2024, 18.30 - 20.00 Uhr
Erding, Landratsamt, großer Sitzungssaal
Dr. Eveline Clocuh Eintritt frei

Basisschulung Reanimation

Theorie und Praxis

E9232

Donnerstag, 17.10.2024, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, Bildungszentr. f. Gesundheitsberufe, Foyer EG, Bajuwarenstr. Eintritt frei
Michael Kern

Frauengesundheit - „Gut durch die Wechseljahre

Schulmedizinische und alternative Behandlungsmöglichkeiten in der Menopause“

E9233

Montag, 21.10.2024, 19.00 - 20.30 Uhr
Erding, Klinikum Landkreis Erding, Bajuwarenstr. 5
Dr. Johanna Strumpler, Armin Braun Eintritt frei

Frauengesundheit

„Inkontinenz der Frauen - ein Tabuthema“

E9234

Eintritt frei

Dienstag, 29.10.2024, 17.00 - 18.30 Uhr
Wartenberg, Klinik Wartenberg, Badstrasse 4,
Dr. Birgit Plattner, Dr. Klaus Friedrich Becher

Endoprothetik des Hüft- und Kniegelenks

E9235

Montag, 04.11.2024, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, Bildungszentr. f. Gesundheitsberufe, Foyer EG, Bajuwarenstraße Eintritt frei
Dr. Harald Koschewa

Frauengesundheit

Osteoporose - wenn der Knochen nicht mehr hält!

E9236

Dienstag, 05.11.2024, 18.00 - 19.30 Uhr
Wartenberg, Wittelsbacher Saal Alte Schule
Dr. Klaus Friedrich Becher Eintritt frei



Dozentin Miroslava Schachtl

Diabetes Mellitus

Welt-Diabetestag

E9237

Donnerstag, 14.11.2024, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, Bildungszentr. f. Gesundheitsberufe, Foyer EG, Bajuwarenstraße Eintritt frei
Angelika Uhlshöfer

Lungenkrebs

Vorsorge, Diagnostik und Therapie

E9238

Dienstag, 19.11.2024, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, Bildungszentr. f. Gesundheitsberufe, Foyer EG, Bajuwarenstraße Eintritt frei
Dr. Claus Herr, Prof. Dr. Jörg Theisen

Frauengesundheit

„Frauenherzen sind besonders“

E9239

Dienstag, 26.11.2024, 18.00 - 19.30 Uhr
Dorfen, Gymnasium, Foyer, Josef-Martin-Bauer-Straße 18 Eintritt frei
Dr. Isabel Suckart

Narkose

Welche Art ist für mich die Beste?

E9240

Dienstag, 03.12.2024, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, Bildungszentr. f. Gesundheitsberufe, Foyer EG, Bajuwarenstr. Eintritt frei
CA Dr. Thomas Edrich

Yoga

Yoga ist ein alt überlieferter Übungsweg, der Körperübungen, Atemlenkung, Konzentrations- und Meditationsübungen beinhaltet. Yoga kann die Atmung vertiefen und das Körper- und Bewegungsgefühl verbessern. Es beschreibt ganz genaue Übungsschritte und Bewegungsabläufe, die unserer Gesundheit gut tun können und eine wohltuende Wirkung haben.

Bitte immer mitbringen:

Gymnastikmatte, Decke, warme Socken, bequeme Kleidung, evtl. kleines Kissen.

Hatha-Yoga für Anfänger und leicht Fortgeschrittene

E9310

07.10.2024 - 27.01.2025 * 12 Kurstage
Am 18.11. kein Kurstag!
Montag, 19.45 - 21.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 314 122,00 €
Veronika Zweck

E9311

08.10.2024 - 21.01.2025 * 12 Kurstage
Dienstag, 19.30 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 314 122,00 €
Veronika Zweck

E9312

17.09.2024 - 17.12.2024 * 12 Kurstage
Am 08.10. kein Kurstag.
Dienstag, 17.15 - 18.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 008 102,00 €
Miroslava Schachtl

E9313

25.09.2024 - 18.12.2024 * 11 Kurstage
Kurs auch in den Herbstferien (30.10.)
Keine Kurstage am 16.10. und 06.11.
Mittwoch, 19.55 - 21.25 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 008 112,00 €
Petra Homer

E9320 - Für leicht Fortgeschrittene

11.09.2024 - 11.12.2024 * 12 Kurstage
Mittwoch, 17.00 - 18.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 008 102,00 €
Miroslava Schachtl

E9323

10.10.2024 - 19.12.2024 * 10 Kurstage
Donnerstag, 10.00 - 11.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 314 102,00 €
Ilse Dietsch

E9324

12.09.2024 - 19.12.2024 * 12 Kurstage
Donnerstag, 17.30 - 18.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 008 102,00 €
Miroslava Schachtl

E9326 - Für leicht Fortgeschrittene

01.10.2024 - 10.12.2024 * 10 Kurstage
Dienstag, 10.00 - 11.30 Uhr
Wartenberg, Physiotherapie Wartenberg,
Obere Hauptstr. 5 104,00 €
Ilse Dietsch

Hatha-Yoga für Fortgeschrittene

E9331

16.09.2024 - 16.12.2024 * 12 Kurstage
Montag, 18.05 - 19.35 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 308 122,00 €
Miroslava Schachtl

E9333

01.10.2024 - 10.12.2024 * 10 Kurstage
Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 308 102,00 €
Ilse Dietsch

E9336

19.09.2024 - 12.12.2024 * 11 Kurstage
Donnerstag, 09.00 - 10.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 112,00 €
Brigitte Reithmeier

E9337

09.01.2025 - 30.01.2025 * 4 Kurstage
Donnerstag, 09.00 - 10.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 40,00 €
Brigitte Reithmeier

E9338 - sanft

12.09.2024 - 19.12.2024 * 12 Kurstage
Donnerstag, 19.00 - 20.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 008 122,00 €
Miroslava Schachtl

E9339

04.10.2024 - 13.12.2024 * 10 Kurstage
Freitag, 09.00 - 10.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 314 102,00 €
Ilse Dietsch

Weitere Yoga-Angebote

Yin Yoga

Yin Yoga - ein ruhiger, passiver Yoga-Stil
Yin Yoga konzentriert sich auf das lange Halten der Positionen, so dass man besonders tief in eine Yogaposition (Asana) eintauchen und in tiefer gelegene Muskel- und Gewebsschichten vordringen kann.

Der Körper wird dadurch optimal gedehnt und ausgerichtet und tiefer gelegene Verspannungen und Blockaden können sich lösen.

E9341

16.09.2024 - 16.12.2024 * 12 Kurstage
Am 07.10. kein Kurstag.
Montag, 19.45 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 308 102,00 €
Miroslava Schachtl

E9342 - Anfänger und leicht Fortgeschrittene

10.09.2024 - 03.12.2024 * 10 Kurstage
Keine Kurstage am 24.09. und 01.10.24
Dienstag, 17.15 - 18.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 314 85,00 €
Nadja Prell

Yoga für Alle - Yoga für die Seele

E9343

11.09.2024 - 11.12.2024 * 12 Kurstage
Mittwoch, 18.30 - 19.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 308 102,00 €
Miroslava Schachtl

E9344

11.09.2024 - 04.12.2024 * 12 Kurstage
Mittwoch, 20.00 - 21.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 308 122,00 €
Martin Hibler

Yoga für den Rücken

K20

Diese Stunde beinhaltet modernes funktionelles Rückentraining eingebettet in traditionelle Yoga Asanas unter Berücksichtigung der faszialen Strukturen. Wir lockern verspannte Rückenmuskeln und mobilisieren die Wirbelsäule. Der Fokus ist „Loslassen“ und wieder Leichtigkeit in unser tägliches Tun zu bringen.

E9345

19.09.2024 - 05.12.2024 * 10 Kurstage
Donnerstag, 09.00 - 10.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 006 85,00 €
Josefine Allmendinger Mit Kulturkarte 68,00 €

Yoga meets Pilates am Vormittag

Klassische Yogapositionen wechseln sich mit kleinen Flows und den kräftigenden Übungen aus dem Pilates ab. In Kombination mit der langen tiefen Yoga-Atmung, Entspannung und Meditation wird das Körperbewusstsein geschult, die Muskulatur gekräftigt, Flexibilität und Achtsamkeit gefördert, die Haltung verbessert und das Herz-Kreislauf-System gestärkt.

Durch viele Anpassungsmöglichkeiten an die Bedürfnisse der Teilnehmenden sind die Stunden sowohl für Anfänger, als auch für Geübte geeignet. Kurs auch am 31.10.

E9346

19.09.2024 - 05.12.2024 * 10 Kurstage
Donnerstag, 10.20 - 11.20 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 006 68,00 €
Josefine Allmendinger

Neu: Vinyasa Krama Yoga für Anfänger



Vinyasa Krama ist eine Yoga-Praxis, bei der die Asanas (Körperhaltungen) durch die Atmung miteinander verbunden werden, mit weichen und harmonischen Bewegungen und Sequenzen, die auch bewusste Bewegungstechniken wie die Feldenkrais-Methode einbeziehen. Die Sequenzen, die die Grundlage des Vinyasa Krama bilden, werden in Harmonie mit der Anatomie des Körpers durchgeführt. Dies ermöglicht es den Teilnehmern, ein besseres Körperbewusstsein zu entwickeln, die Beziehung zwischen Körper und Geist zu verbessern und so die Gesundheit zu fördern. Neben den körperlichen Übungen werden wir auch Atemtechniken praktizieren und uns der Zeit für Meditation und Entspannung widmen. Es handelt sich um einen Anfängerkurs, der sich an alle Personen richtet und sich an die Bedürfnisse jedes Einzelnen anpasst. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, warme Socken

E9347

19.09.2024 - 05.12.2024 * 10 Kurstage
Donnerstag, 16.30 - 18.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 314 102,00 €
Maria Gabriela Gonzalez

Wochenendentspannung mit Yin und Yang Yoga

Yin und Yang-Yoga ist eine wunderbare Mischung aus kraftvollem dynamischem Vinyasa Yoga und ruhigem, meditativem Yin Yoga.

Vinyasa Yoga ist eine ganzheitliche, dynamische und gesundheitsfördernde Form des Yoga. Jede Position baut auf der vorhergehenden auf und schafft damit als Ganzes ein stärkendes Yogaprogramm. Yin Yoga ist eine ruhige Form des Yoga, die hauptsächlich aus sitzenden und liegenden Yogapositionen besteht, die über einen längeren Zeitraum (ca. 3 Minuten) ohne Muskelanspannung gehalten werden.

Keine Kurstage am 04. und 11.10.

E9348

13.09.2024 - 13.12.2024 * 11 Kurstage
Freitag, 17.30 - 19.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 008 112,00 €
Miroslava Schachtl

Vinyasa Power Yoga

Eine dynamische, kreative und kraftvolle Yogaart. Vinyasa Power Yoga kräftigt und stabilisiert die Muskulatur, fördert die Balance und mobilisiert die Gelenke und Wirbelsäule. Für Anfänger und Fortgeschrittene.

E9349

14.09.2024 - 30.11.2024 * 10 Kurstage
Samstag, 09.00 - 10.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 102,00 €
Alexandra Pütz

Entspannt mit Yoga in die Woche

E9350

16.09.2024 - 09.12.2024 * 12 Kurstage
Montag, 18.00 - 19.00 Uhr
Dorfen, Turnhalle, Eibach 27 83,00 €
Martin Hibler

Vinyasa Yoga

E9351 - für leicht Fortgeschrittene

13.09.2024 - 13.12.2024 * 10 Kurstage
Freitag, 17.45 - 19.00 Uhr
Dorfen, Kinder- u. Jugendhaus, Rinninger Weg 15
Regina Siferlinger 85,00 €

Neu: Balance Yoga und Klang

Yoga ist nicht nur eine körperliche Praxis, sondern eine Reise der Selbstentdeckung, hin zum Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele. Dabei hilft uns die Verbindung zwischen Atem, Bewegung, Meditation und sanften Klängen.

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die eine erdende und gesundheitsorientierte Yogapraxis suchen und innere Ruhe und Gelassenheit finden möchten. Ziel ist dabei nicht nur der Aufbau eines starken Fundaments, sondern auch die Entspannung des Körpers und unseres viel zu oft gestressten Nervensystems in Zeiten großer Herausforderung. Durch Yoga helfen wir unsere Stabilität und Flexibilität zu erhöhen und die Körperwahrnehmung zu verbessern. Verschiedene Atemtechniken und Hilfsmittel wie Blöcke oder Gurt unterstützen uns dabei, innere und äußere Balance zu finden.

Als Yogalehrerin mit künstlicher Hüfte ist es mir auch ein Anliegen, auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden einzugehen und sie dort abzuholen, wo sie gerade stehen – unabhängig von Körpertyp oder Fitnesslevel hin zu mehr Achtsamkeit und Selbstfürsorge. Ich möchte einen sicheren und liebevollen Raum schaffen, in dem sich alle getragen und wohl fühlen.

E9352 - In Eibach

10.10.2024 - 05.12.2024 * 8 Kurstage
Donnerstag, 19.00 - 20.30 Uhr
Dorfen, Turnhalle, Eibach 27 83,00 €
Karin Kammbach

E9354 - In Taufkirchen

09.10.2024 - 04.12.2024 * 8 Kurstage
Mittwoch, 19.00 - 20.30 Uhr
Taufkirchen, Caritas Mehrgenerationenhaus,
Turnraum, Pfarrstr. 1 83,00 €
Karin Kammbach

Yoga und Meditation

E9355

24.09.2024 - 21.01.2025 * 15 Kurstage
Dienstag, 19.00 - 20.00 Uhr
St. Wolfgang, Schule, VHS-Raum
(Nebeneingang links), Schulstraße 44 102,00 €
Julia Schamberger

Qigong & T'ai Chi

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sitzkissen oder Meditationsbänken (falls vorhanden), Socken

Neu: QiGong : die 8 Edle Brokate (Ba Duan Jin)

Übende mit leichten Vorkenntnissen und Fortgeschrittene

QiGong ist ein wesentlicher Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin. Die Übungen haben eine sehr lange Geschichte und blicken auf eine reiche Tradition zurück. QiGong hat starke Wurzeln im frühen Daoismus (6 Jh.v.Chr), aber auch im Buddhismus und in der Vorbuddhistischen Zeit. Die drei Säulen des QiGongs sind sanfte fließende Bewegungen, eine ruhige achtsame Atmung und geistige Visualisierungen (Bewusstseinsführung/ Vorstellungskraft). Die Übungen können die Gesundheit stärken, die Körperenergie (Qi) aktivieren, das körperliche und geistige Wohlbefinden fördern, die Vitalität steigern, das Nervensystem stabilisieren, Gelenke, Sehnen und Muskeln kräftigen und das Immunsystem stärken. QiGong ist für jedes Alter und für jede körperliche Verfassung geeignet.

Zu diesem Kurs:

Ba Duan Jin (Die 8 edle Brokate) ist eine weltweit sehr populäre QiGong Form. Erste historische Spuren dieser Form finden sich in der Han Dynastie (3 Jh. v. Chr.). Aufgrund seiner erfolgreichen Verbreitung in der Song Dynastie (12 Jh. n. Chr.) werden heute noch zahlreiche verschiedene Variante der acht Ba Duan Jin Übungen praktiziert. Wir lehren eine standardisierte Gesundheit-QiGong Version, wie in der Universität Nanjing in den 90' neu erforscht und verfasst.

Für Übende mit leichten Vorkenntnissen und Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe oder rutschfeste Socken, Getränke.

E9360

09.10.2024 - 27.11.2024 * 8 Kurstage
Mittwoch, 18.00 - 19.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 314 75,00 €
Patrick Lambert, Sabine Kliem



Dozentin Karin Kammbach



QiGong zur Entspannung und als Ausgleich für den Computer-Arbeitsplatz

Übende mit oder ohne Vorkenntnisse (auch für Anfänger geeignet)

In diesem Kurs lernen wir u.a. Übungen aus den Systemen „Wirbelsäulen-QiGong (Chan Mi Gong)“, „die 5 Formen der Großen Harmonie (Da Hexie Wu Fa)“, Die Kraft des Seidenspinnens (Chang Si Jing)“ und „Balancieren der Teeschalen (Panzi Gong)“ kennen. Sie zielen darauf, vor allem unsere Schultern, Arme, Rücken und Nacken zu entspannen.

Der primären Zielgruppe gehören damit alle an, die alltäglich Arbeit im Sitzen z.B. vor dem Computer verrichten.

Für Anfänger und Fortgeschrittene.

E9361

09.10.2024 - 04.12.2024 * 8 Kurstage

Mittwoch, 19.30 - 20.45 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 314

75,00 €

Patrick Lambert, Sabine Kliem



Dozentin Heidi Schulten

QiGong - Mittelstufe

E9362 - für Geübte

18.09.2024 - 04.12.2024 * 11 Kurstage

Mittwoch, 18.00 - 19.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 004

77,00 €

Heidi Schulten

QiGong - Fortgeschrittene

E9363

18.09.2024 - 04.12.2024 * 11 Kurstage

Mittwoch, 19.10 - 20.10 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 004

77,00 €

Heidi Schulten

QiGong für Geübte

Die „Selbsthilfemethoden“ der Traditionellen Chinesischen Medizin haben sich in den letzten Jahren auch bei uns im Westen als leicht anwendbare Hilfe für den stressbelasteten Alltag erwiesen. Einfache Übungen aus dem QiGong, Selbstmassa-



gen und Druckpunktmassagen (Akupressur) können helfen, Verspannungen und Energieblockaden zu lösen. Die Übungen lassen sich gut in den persönlichen Tagesablauf integrieren.

E9364

10.10.2024 - 09.01.2025 * 12 Kurstage

Donnerstag, 19.30 - 21.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 314

126,00 €

Helga Menne

T'ai Chi Chuan - Yang Stil

E9368 - Anfänger

12.09.2024 - 28.11.2024 * 10 Kurstage

Donnerstag, 18.15 - 19.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 036

53,00 €

Thomas Kohl Müller

E9366 - Fortgeschrittene I

12.09.2024 - 28.11.2024 * 10 Kurstage

Donnerstag, 19.00 - 20.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 036

70,00 €

Thomas Kohl Müller

E9367 - Fortgeschrittene 2

12.09.2024 - 28.11.2024 * 10 Kurstage

Donnerstag, 20.00 - 20.45 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 036

53,00 €

Thomas Kohl Müller

Entspannung & Meditation

Bitte immer mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, warme Socken, bequeme Kleidung, evtl. kleines Kissen.

„Entspann dich fit“

Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

Mit dem Autogenen Training lernen Sie ein sehr wirksames Entspannungsverfahren kennen, dass Sie bei regelmäßigem Üben fit macht und Körper, Geist und Seele positiv beeinflusst. Sie nehmen Ihren eigenen Körper bewusster wahr, finden zu mehr Ausgeglichenheit und innerer Ruhe und somit zu mehr Lebensqualität und -freude. Sie erler-

nen die sieben Grundformeln des Autogenen Trainings und deren Anwendung so, dass Sie sie auch im Alltags- und Berufsleben leicht zwischendurch einbauen können.

Ergänzend wird die Methode der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobsen vorgestellt und praktiziert. Hierbei wird durch bewusstes An- und Entspannen einzelner Muskelgruppen eine ganzheitliche Entspannung erreicht. Kurs findet auch in den Ferien statt.

E9370

16.09.2024 - 18.11.2024 * 10 Kurstage

Montag, 16.50 - 17.50 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 314

72,00 €

Marcus Bank

Meditation & Achtsamkeit

Gelassener und entspannter durch's Leben

Durch Meditation lernen wir, den Geist und das Bewusstsein zu klären, die Gedanken zu beruhigen, alte Gewohnheiten und Muster zu erkennen und „loszulassen“. Zudem werden in diesem Kurs verschiedene Methoden, Techniken und Übungen zur Stressbewältigung und Stressvermeidung aufgezeigt, um das Leben gelassener, optimistischer und entspannter angehen zu können. Kurs findet auch in den Ferien statt.

E9371

16.09.2024 - 18.11.2024 * 10 Kurstage

Montag, 18.00 - 19.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 314

72,00 €

Marcus Bank

Sei dein bestes Selbst!

Meditation für mehr Gelassenheit

Lerne Meditations- und Achtsamkeitsübungen kennen, die du auch zuhause machen kannst. Erhalte Tipps für mehr Lebensfreude. Stoppe dein Gedankenchaos und entdecke innere Ruhe. Wir üben mit einem ebenso einfachen wie inspirierenden Konzept, gemeinsam entwickelt von einem tibetischen Mönch und einem Silicon Valley-Unternehmer. Die Meditationen sind angeleitet, schrittweise lernen wir auch, Stille zu erleben und zu ge-

niessen. Dieser Kurs ist für Neuanfänger genauso wie für Fortgeschrittene geeignet. Meditation kann man auf jedem Level ganz leicht üben.

Du lernst:

- dein Leben wieder genießen zu können und nervige Gedanken hinter dir zu lassen.
- den Ruhepol in dir zu nutzen und Gelassenheit zu finden.
- ein Gefühl für dich und deine Wünsche zu bekommen.

Sitzkissen und Meditationshocker sind in der Schule vorhanden. Man kann gern auch eigene Kissen oder Hocker sowie eine Decke mitbringen.

E9372

10.10.2024 - 21.11.2024 * 6 Kurstage
Donnerstag, 19.15 - 20.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 308 52,00 €
Gerhard Hroß

E9373

16.01.2025 - 20.02.2025 * 6 Kurstage
Donnerstag, 19.15 - 20.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 308 52,00 €
Gerhard Hroß

Neu: Afterwork Walk:

Gemeinsam Lösungen finden

Nach der Arbeit in Bewegung kommen:

Bei einem angeleiteten Spaziergang gemeinsam gehen und gemeinsam reden. Nicht mehr Probleme mit sich herumschleppen oder alleine weiter grübeln. Stattdessen bewusst Impulse mitnehmen und den Kopf frei bekommen für neue Ideen.

Walk&Talk - das ist gut für den Körper und gut für die Seele. Auf ganzheitliche Weise abschalten und dabei sich selbst neu entdecken: Meine Haltung, meinen Körper, meine Wünsche. Wir starten am VHS-Gebäude und gehen Richtung Park. Bei schlechtem Wetter treffen wir uns innen.

E9101

10.10.2024 - 07.11.2024 * 3 Kurstage
Donnerstag, 18.00 - 19.00 Uhr
Erding, VHS-Haus
Gerhard Hroß kostenlos

E9102

16.01.2025 - 13.02.2025 * 3 Kurstage
Donnerstag, 18.00 - 19.00 Uhr
Erding, VHS-Haus
Gerhard Hroß kostenlos

Schulternackenworkshop

Entspannter Nacken - Freier Kopf

Kopf-, Schulter- und Nackenbereich reagieren auf Stress und Fehlbelastung besonders häufig mit Schmerz und quälender Verspannung, was für den (Arbeits-)alltag Konzentrationsstörungen, Energieverlust und Kopfschmerzen zur Folge haben kann. Gerade bei der Arbeit im Homeoffice treten diese Probleme gehäuft auf. In diesem Seminar lernen Sie schnelle und effektiv anzuwendende Selbstmassagegriffe, sowie muskelentspannende und stärkenden Übungen. Außerdem erhalten Sie viele Tipps bei der Vorbeugung und Vermeidung neuerlicher Beschwerden. Eine schriftliche Kurzzusammenfassung wird mitgegeben.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Socken, Schreibzeug, Getränke.

E9374

Samstag, 12.10.2024, 10.00 - 16.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 008 42,00 €
Cornelia van Delden

Blitzentspannung

Schnellentspannung im Alltag

Wie Sie Stress, Ärger und Überlastung kurzfristig besser begegnen können, lernen Sie in diesem Workshop.

Unterbrechen Sie stressfördernde Alltagsroutinen häufiger mit Mini - Entspannungspausen zum Abschalten. Hierzu erwartet Sie eine interessante Auswahl unterschiedlicher Techniken zur körperlichen und mentalen Schnellentspannung und zum Herunterregulieren in Akut - Situationen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, Socken, bequeme Kleidung, Schreibzeug

E9375

Samstag, 09.11.2024, 10.00 - 16.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 314 42,00 €
Cornelia van Delden

Entspannt in den Herbst

Ein Wohlfühltag - Workshop

Sie möchten einmal so richtig abschalten und es sich gut gehen lassen? Hier wird Ihnen einiges zum Wohlfühlen geboten.

Sie werden mit Progressiver Muskelentspannung und dem Autogenem Training vertraut gemacht. Ebenso werden Sie mit Traumreisen und den spannenden Klängen der Klangschale verwöhnt. Nehmen Sie sich eine kleine Auszeit ganz für sich alleine!

Die Dozentin Cora Masini-Wallenhorst ist Entspannungstherapeutin und Psychologische Beraterin.

E9376

Samstag, 16.11.2024, 15.00 - 18.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 008 33,00 €
Cora Masini-Wallenhorst

Entspannt in den Winter

Ein Wohlfühltag - Workshop

Sie möchten einmal so richtig abschalten und es sich gut gehen lassen? Hier wird Ihnen einiges zum Wohlfühlen geboten.

Sie werden mit Progressiver Muskelentspannung und dem Autogenem Training vertraut gemacht. Ebenso werden Sie mit Traumreisen und den spannenden Klängen der Klangschale verwöhnt. Nehmen Sie sich eine kleine Auszeit ganz für sich alleine!

E9378

Samstag, 18.01.2025, 15.00 - 18.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 008 33,00 €
Cora Masini-Wallenhorst

Waldtherapie in Wartenberg

Fühlen Sie sich gestresst? Sind Sie angespannt? Kommt Ihnen Ihr Alltag oft zu hektisch vor?

Dann sollten Sie unbedingt an meiner Waldtherapie teilnehmen, welche sanfte Bewegungsübungen mit Achtsamkeitsübungen verbindet um mental zu entschleunigen.

In einer sehr angenehmen und gesunden Atmosphäre begleite ich Sie durch den Wald. Einfach mal die Seele baumeln lassen und zu sich selbst finden - das sind nur einige Ziele der Waldtherapie. Gleichzeitig wird das Immunsystem gestärkt, Herzschlag und Blutdruck reguliert und die Lunge freut sich über frische Waldluft.

Bitte ziehen Sie der Witterung angepasste Kleidung und festes Schuhwerk an. Denken Sie an den Insekten- und Sonnenschutz sowie an ein Getränk. Dozentin: Heike Siegl, (INFTA-Certified and accredited Forest Therapy Guide)

In Kooperation mit der Klinik Wartenberg.

Treffpunkt: Parkplatz der Klinik Wartenberg

E9385

Samstag, 07.09.2024, 09.00 - 12.00 Uhr
Wartenberg, Klinik Wartenberg, Badstrasse 43
Klinik Wartenberg 25,00 €

E9386

Samstag, 05.10.2024, 09.00 - 12.00 Uhr
Wartenberg, Klinik Wartenberg, Badstrasse 43
Klinik Wartenberg 25,00 €



Gymnastik & Bewegung Allgemein

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Getränk

Gymnastik & Rückentraining

Fit und mobil von Kopf bis Fuß

Wer sich gern bewegt und Sport treibt, steigert seine Lebensqualität und die gute Laune lässt nicht auf sich warten.

Wir trainieren abwechslungsreich von Kopf bis Fuß unsere Mobilität und kräftigen und dehnen unsere gesamte Muskulatur für eine bessere Haltung, eine gute Beweglichkeit, eine ausgeglichene Balance – sogar unser Gehirn profitiert von einfachen Koordinationsübungen.

Wir bewegen uns mit Spaß zu motivierender Musik, trainieren unsere Fitness und kräftigen unsere Muskeln u.a. mit div. Kleingeräten (z.B. Brazils oder Bällen) im Stehen, Sitzen und auf der Matte. Der Kurs ist für alle geeignet, die sanft und effektiv den gesamten Körper trainieren möchten.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Getränk
Keine Kurstage am 09.12.24 und 23.12.24

E9409

14.10.2024 - 03.02.2025 * 12 Kurstage
Montag, 09.45 - 10.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 80,00 €
Helga Neigenfind-Cerovsky

Rücken Complete

In dieser Stunde werden wir durch einfache, leicht nachvollziehbare Bewegungs- und Krafftelemente unseren kompletten Rücken, aber auch die Bereiche unseres Körpers, die unsere Wirbelsäule unterstützen, bearbeiten.

E9410

10.09.2024 - 28.01.2025 * 18 Kurstage
Dienstag, 17.50 - 18.50 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 120,00 €
Monika Bucher

E9411

11.09.2024 - 29.01.2025 * 18 Kurstage
Mittwoch, 17.55 - 18.55 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 120,00 €
Monika Bucher

E9412 - online

(Kurs auch als Präsenzkurs: E9411) 
11.09.2024 - 29.01.2025 * 18 Kurstage
Mittwoch, 17.55 - 18.55 Uhr
Monika Bucher 116,00 €

Rückenfitness - Rückenglück

E9413 - Flotte Wirbelsäulengymnastik

17.09.2024 - 03.12.2024 * 11 Kurstage
Dienstag, 09.00 - 10.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 73,00 €
Heidi Schulten



Rücken fit & Flexi-Bar-Training

In dieser Stunde geht es um die Mobilisation und Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur.

Für alle bestens geeignet, die viel sitzen und stehen, und für Teilnehmer, die Rückenprobleme haben oder vorbeugend trainieren wollen. Zusätzlich werden Bein- und Gesäßmuskulatur gekräftigt.

E9414

17.09.2024 - 28.01.2025 * 16 Kurstage
Kein Kurstag am 22.10.
Dienstag, 20.10 - 21.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 004 106,00 €
Katrin Opitz

Rückenfit

E9418

18.09.2024 - 20.11.2024 * 10 Kurstage
Mittwoch, 19.00 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 006 66,00 €
Evi Baumann

E9419 - Rückenfit ins neue Jahr

27.11.2024 - 15.01.2025 * 6 Kurstage
Mittwoch, 19.00 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 006 40,00 €
Evi Baumann

Rückenfit

Rückenfit ist eine Einheit zur Verbesserung der Rückengesundheit. Die meisten Übungen dienen der Vorbeugung oder Linderung der Rückenbeschwerden. Dieser Kurs besteht aus einigen Bausteinen und kombiniert Übungen zur Kräftigung der Rückenmuskulatur mit Dehnung und Entspannungsübungen, um Verspannungen und Schmerzen zu lindern. Im Kurs lernst du verschiedene Massagetechniken mit Faszienrolle und Tennis-, Faszien Ball. Darüber hinaus werden Übungen für die Bauchmuskeln eingebaut um ein ausgewogenes Verhältnis zwischen den verschiedenen Muskelgruppen im Körper zu erreichen.

Der Kurs richtet sich an Personen jeden Alters und Fitnesslevels.

Materialien: Matte, Tennisball, Faszienrolle, Handtuch. Kurs auch in den Ferien.

E9420 - Rückenfit

24.09.2024 - 26.11.2024 * 10 Kurstage
Dienstag, 19.00 - 19.45 Uhr
Natalja Seel 48,00 €

Aktive Mittagspause, leichter Rücken am Montag

Die "Aktive Mittagspause Prävention Rückenschmerzen" ist ein 15 min Programm, das besonders für Menschen geeignet ist, die viel sitzen oder stehen, da dies oft zu Rückenschmerzen führen kann.

Im Rahmen des Kurses lernen die Teilnehmer spezifische Übungen und Bewegungen, um die Wirbelsäule und den Rücken zu entlasten und zu stabilisieren. Dabei werden die Techniken zur Verbesserung der Körperhaltung vermittelt. Die Teilnehmer lernen wie sie ihre Muskeln durch Stretching und Entspannung lockern können, um Verspannungen und Schmerzen zu vermeiden.

Kurs auch in den Ferien.

E9421

23.09.2024 - 25.11.2024 * 10 Kurstage
Montag, 12.00 - 12.15 Uhr
Natalja Seel 16,50 €

Wirbelsäulengymnastik

Im Kurs werden Sie über wirbelsäulengerechtes Verhalten im Sport und im Alltag informiert.

E9424

24.09.2024 - 21.01.2025 * 15 Kurstage
Dienstag, 17.50 - 18.50 Uhr
St. Wolfgang, Schule, VHS-Raum
(Nebeneingang links), Schulstraße 44 100,00 €
Julia Schamberger

E9425

24.09.2024 - 21.01.2025 * 15 Kurstage
Dienstag, 20.10 - 21.10 Uhr
St. Wolfgang, Schule, VHS-Raum
(Nebeneingang links), Schulstraße 44 100,00 €
Julia Schamberger

PowerVit - Rücken

Beweglichkeit - Kraft - Stabilisation rund um die Wirbelsäule!

PowerVit ist neben dem Körpertraining auch ein meditatives, Konzentration förderndes Training. Ganzheitlich und gleichzeitig werden Körper und Geist gefördert, um die persönliche Balance und das persönliche Gleichgewicht zu finden. PowerVit ist ein Rumpf stabilisierendes Bewegungsprogramm, das vielfältig und dynamisch ist. Es führt zu einem starken Rücken und einer guten Körperhaltung. Mit Entspannung und angenehmer, ruhiger Musik lassen wir die Stunde ausklingen.

E9426

19.09.2024 - 19.12.2024 * 13 Kurstage
Donnerstag, 19.20 - 20.30 Uhr
Hohenpolding, Mehrzweckhalle, Schulstr. 15
Irene Kronseder 98,00 €

Neu: Glücklicher Rücken durch kraftvolles und flexibles Zwerchfell

Workshop

Das Zwerchfell ist ein Tausendsassa: Es sorgt dafür, dass uns die Luft nicht ausgeht, es stabilisiert die Wirbelsäule, z. B. beim Tragen und Heben, moduliert unsere Stimme und unterstützt die Bewegung von Flüssigkeiten im Körper sowie u. a. die Verdauung.

Was erwartet Sie in diesem Kurs? Zuerst erfolgt eine kurze Vorstellung des Zwerchfells und Sie erfahren, warum ein ungechilltes Zwerchfell u. a. Auslöser von Rücken- und Nackenschmerzen, blockierten Wirbel-Rippen-Gelenken, Beckenverwirrungen, Seitenstechen, Sodbrennen sein kann. Dann geht es in die Praxis mit Tipps und Übungen, die Ihrem Zwerchfell Kraft, Stabilität und zugleich Flexibilität verleihen, die es entspannen, damit Rücken und Nacken aufatmen können. Schmanke! dabei: Die Integration des Zwerchfells in das Gehen. Zwerchfellarbeit, Aufrichtung und Atmung wirken Herz unterstützend und die vorgestellten Atemtechniken lassen sich in die Schmerztherapie einbeziehen. Alle Bewegungen können und sollen in den Alltag integriert werden. Wie immer gibt es ein Handout.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung und Socken

Dozentin: Dr. Ursula Kreusel, Spiraldynamik Level Intermediate Specific, FascialFitness Trainerin

E9427

Samstag, 16.11.2024, 13.30 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 32,00 €
Dr. Ursula Kreusel

Refresher: Das 1x1 des beschwingten Gehens - Workshop

Für alle, die im Frühjahr an dem Kurs „Das 1x1 des beschwingten Gehens Teil 1“ teilgenommen haben und sich eine Auffrischung, die Beantwortung beim Üben aufgetauchter Fragen wünschen oder eine Überprüfung ihrer Durchführung.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung und Socken

Dozentin: Dr. Ursula Kreusel, Spiraldynamik Level Intermediate Specific, FascialFitness Trainerin

E9428

Samstag, 16.11.2024, 17.30 - 19.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 14,00 €
Dr. Ursula Kreusel

Beckenbodentraining

Workshop: Fitter Beckenboden für den Mann (auch präventiv)

Der Weg zu mehr Wohlbefinden durch eine stabile Mitte - Beckenbodentraining nach dem BeBo®-Konzept

In diesem Workshop möchte die Kursleiterin Männer mit ihrem Beckenboden bekannt machen. Und JA - auch Männer haben einen Beckenboden!! Sie erfahren grundlegendes Wissen über den Beckenboden, dessen Funktionen, wie man ihn wahrnehmen und ansteuern könnt und was im Alltag wichtig ist. Beckenbodentraining hilft, Ihren Beckenboden funktionstüchtig zu erhalten oder dessen Funktionstüchtigkeit wieder zu erlangen. Der Kurs kann bereits präventiv besucht werden, bevor sich Probleme einstellen.

Mitzubringen: bequeme, lockere Kleidung, Getränk, Handtuch

Bitte klären Sie bei bereits bestehenden Problemen mit einem Arzt ab, ob der Workshop geeignet ist, bzw. auf was Sie bei Bedarf achten sollten.

E9943

Samstag, 28.09.2024, 09.30 - 12.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 008 20,00 €
Christiane Butz

E9944 - Jubiläumsangebot

Samstag, 16.11.2024, 09.30 - 12.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 008
Christiane Butz **kostenlos**



E9945

Samstag, 18.01.2025, 09.30 - 12.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 008 20,00 €
Christiane Butz

Beckenboden-Workout online



Für alle Frauen

E9942 - online
24.09.2024 - 19.11.2024 * 8 Kurstage
Dienstag, 10.30 - 11.30 Uhr
Nadine Mutlitz 48,00 €

Fitness

Fit-Mix

Wir probieren alles aus: Aerobic, Step-Aerobic, Bodystyling, Work out mit Hanteln, Therabändern und Gymnastik-Bällen.

Jeder kommt in diesem Kursformat auf seine Kosten. Ein ausgewogener Mix aus Kraft-, Ausdauer- und Mobilitätstraining.

Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

E9430

16.09.2024 - 18.11.2024 * 10 Kurstage
Montag, 19.00 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 004 67,00 €
Evi Baumann

Fit-(Mix) ins neue Jahr

E9431

25.11.2024 - 20.01.2025 * 6 Kurstage
Montag, 19.00 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 004 40,00 €
Evi Baumann

Fit-Mix

E9432

18.09.2024 - 20.11.2024 * 10 Kurstage
Mittwoch, 08.30 - 09.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 004 67,00 €
Margit Burgmair

E9433

18.09.2024 - 20.11.2024 * 10 Kurstage
Mittwoch, 09.40 - 10.40 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 004 67,00 €
Margit Burgmair

Rundherum Fit und Entspannung



Anfänger und Geübte

Ein Gesundheitstraining mit vielfältigen Übungen zur Mobilisation und Kräftigung des Körpers. Aspekte des Faszien- und Koordinationstrainings werden berücksichtigt.

Im Vordergrund steht ein ausgewogenes Bewegungsangebot, um sich rundherum wohl zu fühlen. Dazu gehört als Abschluss auch eine Entspannung!

E9437A

27.09.2024 - 06.12.2024 * 10 Kurstage
Freitag, 09.30 - 10.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 008 83,00 €
Christine Grimm



Dozentin Christine Grimm

Faszientraining und Entspannung -

E9438A - Entspannt ins Wochenende

27.09.2024 - 06.12.2024 * 10 Kurstage
Freitag, 19.15 - 20.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 006 67,00 €
Nia Leitner

Power Workout

In dieser Kursstunde geht es vorrangig darum das Herz-Kreislauf-System zu trainieren. Hierfür kommen verschiedene Kleingeräte wie beispielsweise Flexibar, Stepper, Hanteln etc. zum Einsatz, so dass in jeder Stunde für Abwechslung gesorgt ist. Natürlich darf auch gute Musik nicht fehlen.

E9442 - Power Workout

13.09.2024 - 13.12.2024 * 13 Kurstage
Freitag, 17.10 - 18.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 004 91,00 €
Carina Jobst

Rundum wohl und fit

Mix aus Ausdauertraining, Bodystyling, Pilates und Entspannung

E9443

17.09.2024 - 10.12.2024 * 13 Kurstage
Dienstag, 18.00 - 19.00 Uhr
Taufkirchen (Vils), Mehrgenerationenhaus
Irene Kronseder 84,00 €

E9445

16.09.2024 - 28.10.2024 * 7 Kurstage
Montag, 18.15 - 19.15 Uhr
Hohenpolding, Mehrzweckhalle, Schulstr. 15
Irene Kronseder 45,00 €

E9446

04.11.2024 - 16.12.2024 * 7 Kurstage
Montag, 18.15 - 19.15 Uhr
Hohenpolding, Mehrzweckhalle, Schulstr. 15
Irene Kronseder 45,00 €



Balance Swing

Fit mit dem Mini-Trampolin

Balance Swing - Fitness auf dem Minitrampolin
Das effektive Fitnesstraining auf dem Trampolin!
Mit Balance Swing bringst du deinen Körper in Form und hältst dich fit. Jeder kann es lernen.

E9448

12.09.2024 - 21.11.2024 * 9 Kurstage
Donnerstag, 18.15 - 19.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 004
Nina Gaigl 73,00 €

Sport für Männer ab 40

Spaß und das Miteinander stehen bei diesem Kurs im Mittelpunkt. Neben Gymnastik und Körperbildung dominieren große (z.B. Volleyball, Basketball) und kleine Spiele (z.B. Ringtennis, Prellball) die sportlichen Aktivitäten.

Der Kursleiter ist langjähriger erfolgreicher Kursleiter der VHS und freut sich, Sie in dieser „Spielgemeinschaft“ begrüßen zu dürfen.

E9449

07.10.2024 - 09.12.2024 * 10 Kurstage
Montag, 19.30 - 21.00 Uhr
Erding, Gymnasium, Turnhalle 2, Heilig Blut 8
Peter Weingärtner 87,50 €

Body Styling & Flexi-Training

E9450

10.09.2024 - 28.01.2025 * 18 Kurstage
Dienstag, 09.35 - 10.35 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 120,00 €
Monika Bucher

Bauch-Beine-Rücken-Po Workout

Nach einem kurzen Warmup konzentrieren wir uns auf die Bereiche Bauch, Beine, Rücken und Po. Die Muskulatur wird intensiv gekräftigt, Haltung und Flexibilität verbessern sich. Abgeschlossen wird die Stunde mit einem entspannendem Stretching.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte
Kein Kurstag am 22.10.

E9451

17.09.2024 - 28.01.2025 * 16 Kurstage
Dienstag, 19.05 - 20.05 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 004 111,00 €
Katrin Opitz

STRONG Nation®

Kraftorientiertes Konditionstraining zu mitreißen-der Musik

STRONG Nation® ist ein hochintensives Workout das den gesamten Körper fordert. Das besondere an diesem Intervalltraining ist die Musik, deren Beats und Effekte genau auf das Training abgestimmt sind.

Wir lassen uns nicht nur von der Musik mitreißen sondern überschreiten unsere Grenzen, verbrennen Kalorien und sind stolz auf unsere Leistung! Mitzubringen sind feste Turnschuhe, Getränk, Handtuch/Matte und Spaß an der Bewegung zu Musik.

E9454

07.10.2024 - 11.11.2024 * 5 Kurstage
Montag, 17.45 - 18.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 004 34,00 €
Imee Querney

Strong Nation

HIIT Workout / Intervalltraining auf Choreo-Basis: Dieses Workout ist ein hochintensives Intervalltraining auf Basis von Musik. Es kombiniert Eigengewichts-, Muskelaufbau- und Kardiotraining. Trainiert wird zu motivierender Musik, die speziell auf jede einzelne Bewegungsabfolge abgestimmt wurde. Jede Kniebeuge, jeder Ausfallschritt, jeder Burpee wird von der Musik befeuert. So schaffst du es bis zur letzten Wiederholung – und hängst noch fünf weitere dran.

In diesem Kurs verbrennst du Kalorien, während du deine Arme, Beine, Bauch- und Po-Muskeln stärkst. Plyometrische oder explosive Bewegungen wie hohe Knie, Burpees und Hampelmänner wechseln sich mit isometrischen Bewegungen wie Ausfallschritten, Kniebeugen, und Kickbox-Bewegungen ab. Dabei baust du Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Mobility auf.

E9452

17.09.2024 - 03.12.2024 * 10 Kurstage
Dienstag, 18.30 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133 67,00 €
Maria Laske

Mix Piloxing®SSP + Piloxing® Knockout

Piloxing®SSP kombiniert die kraftvollen schnellen Bewegungen des Boxens mit den ästhetischen und feinen Übungen des Pilates.

Piloxing ist ein schweißtreibendes Intervall-Training mit dem Ziel, Fett zu verbrennen, Muskeln aufzubauen und den Körper zu formen und zu straffen. Die Übungen, die unter dem Einfluss des Pilates stehen, kräftigen die tiefer liegenden Muskelgruppen; die Körperhaltung verbessert sich insgesamt. Die Phasen wechseln sich ab, vermischen sich teilweise und werden so zu echten koordinativen Herausforderungen.

Eingebaute Tanzeinlagen ergänzen die Kombination aus Pilates und Boxen und so wird die Trainingseinheit von spezieller Piloxing-Musik begleitet. Die Musik sorgt für Stimmung und hilft beim Durchhalten.

WAS BRAUCHT MAN?

Beim Piloxing können auch Handschuhe zum Einsatz kommen, die den Muskelaufbaueffekt für die Arme verstärken. Jeder Handschuh ist mit 250 gr. Granulat gefüllt. Handschuhe können bei der Kursleiterin bestellt werden.

Kein Kurstag am 22.10.!

Bitte mitbringen: Matte, Turnschuhe, Handtuch, Getränk

E9453

17.09.2024 - 03.12.2024 * 10 Kurstage
Dienstag, 19.45 - 20.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133 67,00 €
Maria Laske

Bodyformer...und noch mehr - Funktionelles Training

E9456

23.09.2024 - 25.11.2024 * 10 Kurstage
Montag, 19.05 - 20.05 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 67,00 €
Laura Lumetti-Michel

E9457 (auch als Online Kurs zu buchen: E9458)

11.09.2024 - 29.01.2025 * 18 Kurstage
Mittwoch, 19.00 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 120,00 €
Monika Bucher

E9458 - online

(auch als Präsenz Kurs: E9457) 
11.09.2024 - 29.01.2025 * 18 Kurstage
Mittwoch, 19.00 - 20.00 Uhr
Monika Bucher 116,00 €

Body Complete

Body Complete - die perfekte Mischung aus Rücken- und Ganzkörperübungen für mehr Ausdauer. Hier wird die gesamte Muskulatur mit und ohne Einsatz von Zusatzgeräten wie z.B. Steps, Hanteln, Tubes, Body Bars, Flexis usw. (je nach Corona Hygienemaßnahmen) gekräftigt und das Gewebe gestrafft.

Nach einem allgemeinen Aufwärmteil mit anschließender Kraftausdauerbelastung werden sowohl im Stehen als auch am Boden Kräftigungsübungen für alle wichtigen Muskelpartien angeboten. Am Schluss der Stunde sorgt ein gezieltes Stretchingprogramm für die Vermeidung eines Muskelkaters und für optimale Entspannung.

E9459

11.09.2024 - 11.12.2024 * 12 Kurstage
Mittwoch, 10.00 - 11.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 006 80,00 €
Anita Zink

Pilates

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

Pilates

Der gebürtige Düsseldorfer Joseph Hubert Pilates entwickelte Anfang des 20. Jahrhunderts in den USA die „Pilates-Methode“. Es handelt sich um ein ganzheitliches Trainingssystem, das sowohl Körper als auch Geist trainiert.

Während der langsamen, fließenden Bewegungen wird die Konzentration auf die Qualität der Ausführung gerichtet. Dabei wird die Körperwahrnehmung geschult, die Tiefenmuskulatur gestärkt und somit die Stabilisation der Körpermitte gefördert.

Pilates ist eine optimale Methode um Figur und Haltung zu verbessern und Rückenschmerzen vorzubeugen.

E9461 - mit Vorkenntnissen

16.09.2024 - 27.01.2025 * 15 Kurstage
Kein Kurstag am 21.10.
Montag, 18.00 - 19.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 100,00 €
Katrin Opitz

E9462 - mit Vorkenntnissen

16.09.2024 - 27.01.2025 * 15 Kurstage
Montag, 19.10 - 20.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 100,00 €
Katrin Opitz

E9463 - mit Rückentraining

10.09.2024 - 28.01.2025 * 18 Kurstage
Dienstag, 08.30 - 09.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 004 120,00 €
Monika Bucher

E9464

17.09.2024 - 28.01.2025 * 16 Kurstage
Kein Kurstag am 22.10.
Dienstag, 18.00 - 19.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 004 106,00 €
Katrin Opitz

E9465 - Faszien & Entspannung

25.09.2024 - 04.12.2024 * 10 Kurstage
Mittwoch, 18.30 - 19.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 008 79,00 €
Christine Grimm

E9466 - mit Vorkenntnissen

10.10.2024 - 16.01.2025 * 10 Kurstage
Donnerstag, 19.00 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 62,00 €
Daniela Rogall

E9468

13.09.2024 - 13.12.2024 * 13 Kurstage
Freitag, 16.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 87,00 €
Carina Jobst

E9469 - für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

27.09.2024 - 06.12.2024 * 10 Kurstage
Freitag, 18.00 - 19.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 006 67,00 €
Nia Leitner



Dozentin Katharina Hader

Neu: Guten Morgen Pilates

E9467 - Für Anfänger und Fortgeschrittene

27.09.2024 - 13.12.2024 * 10 Kurstage
Freitag, 09.00 - 10.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 67,00 €
Katharina Hader

Neu: Workshop Pilates

Du wolltest schon immer mal Pilates ausprobieren, aber nicht gleich ein ganzes Semester buchen? Oder du hast bereits Pilates gemacht und möchtest gern mehr über Beckenbodenmuskulatur und die Grundübungen wissen? Dann bist du in meinem Workshop genau richtig.

In zwei knackigen Stunden erfährst du mehr über die Grundsätze des Pilates, Anatomie des Beckenbodens und lernst einige Grundübungen kennen.

E9470 - Zum Kennenlernen

Samstag, 26.10.2024, 09.30 - 11.30 Uhr 
Erding, VHS-Haus, Raum A 004
Katharina Hader **kostenlos**

E9471 - Zum Kennenlernen-

Samstag, 09.11.2024, 09.30 - 11.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 006 15,00 €
Katharina Hader

E9472

16.09.2024 - 09.12.2024 * 11 Kurstage
Montag, 09.00 - 10.00 Uhr
Wartenberg, TSV Wartenberg, Thenner Str. 60
Anita Zink 72,00 €

E9473

16.09.2024 - 09.12.2024 * 11 Kurstage
Montag, 10.15 - 11.15 Uhr
Wartenberg, TSV Wartenberg, Thenner Str. 60
Anita Zink 72,00 €

E9474

18.09.2024 - 29.01.2025 * 16 Kurstage
Mittwoch, 19.00 - 20.00 Uhr
St. Wolfgang, Schule, VHS-Raum
(Nebeneingang links), Schulstraße 44 104,00 €
Katrin Opitz

E9475

19.09.2024 - 30.01.2025 * 15 Kurstage
Donnerstag, 18.20 - 19.20 Uhr
Dorfen, Kinder- u. Jugendhaus, Rinninger Weg 15
Katrin Opitz 99,00 €

E9476

19.09.2024 - 30.01.2025 * 15 Kurstage
Donnerstag, 19.30 - 20.30 Uhr
Dorfen, Kinder- u. Jugendhaus, Rinninger Weg 15
Katrin Opitz 99,00 €

E9477

16.09.2024 - 28.10.2024 * 7 Kurstage
Montag, 19.15 - 20.15 Uhr
Hohenpolding, Mehrzweckhalle, Schulstr. 15
Irene Kronseder 43,00 €

E9478

04.11.2024 - 16.12.2024 * 7 Kurstage
Montag, 19.15 - 20.15 Uhr
Hohenpolding, Mehrzweckhalle, Schulstr. 15
Irene Kronseder 43,00 €

Im Wasser

Nichtschwimmerkurs für Erwachsene (DLRG)

DLRG

Sie können nicht schwimmen und möchten es gern lernen? Dann sind Sie hier richtig.

Der Kreisverband Erding der DLRG bietet Schwimmkurse für Erwachsene an. In 10 Kursstunden im Hallen- und Freibad Erding führen wir Sie langsam mit Spaß und Freude an das Schwimmen heran. Sie lernen in einem 1,35 m tiefem Becken, sich im Wasser zu bewegen und zu schwimmen. Erst wenn Sie über ausreichende Sicherheit verfügen gehen wir in tieferes Wasser. Sie werden von erfahrenen und gut ausgebildeten Schwimmlehrern betreut, die sich auch auf Ängste im Wasser einstellen.



Starttermin und -uhrzeit sind von der Öffnung des Bads abhängig und können sich verschieben. Der Eintritt ins Bad ist in der Kursgebühr enthalten. Sie werden 15 Minuten vor Kursbeginn von unseren Ausbildern in das Bad eingelassen.

Teilnahmevoraussetzungen: Mindestalter: 18 Jahre und keine gesundheitlichen Einschränkungen, die den Aufenthalt im Wasser zur Gefahr werden lassen. Falls Sie oft Rückenschmerzen haben, nehmen Sie bitte vor der Anmeldung Kontakt mit uns auf: erwachsenenschwimmen@kv-erding.dlrg.de

Bitte mitbringen: Badebekleidung
Kursgebühr: 120,00 € (Eintrittspreis enthalten)
Kursleiter: Torsten Werner vom DLRG Kreisverband Erding
Kooperation mit dem DLRG Kreisverband Erding

E9482 - Nichtschwimmerkurs

07.10.2024 - 16.12.2024 * 10 Kurstage
Montag, 20.00 - 21.00 Uhr
Erding, Hallen- und Freibad, Am Stadion 6
Torsten Werner 120,00 €

E9483 - Nichtschwimmerkurs

13.01.2025 - 24.03.2025 * 10 Kurstage
Montag, 19.00 - 20.00 Uhr
Erding, Hallen- und Freibad, Am Stadion 6
Torsten Werner 120,00 €

E9484 - Nichtschwimmerkurs

13.01.2025 - 24.03.2025 * 10 Kurstage
Montag, 20.00 - 21.00 Uhr
Erding, Hallen- und Freibad, Am Stadion 6
Torsten Werner 120,00 €

**Aikido für Kinder
siehe „Junge vhs“**

Kampfkunst



Armin Richter

Shinkendo - für Jugendliche und Erwachsene - auch Anfänger sind willkommen!

Traditionelle japanische Schwertkampfkunst
Bitte mitbringen: Bokken

E9492

19.09.2024 - 30.01.2025 * 15 Kurstage
Donnerstag, 18.30 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133 140,00 €
Peter Felber, Birgit Klein, Armin Richter

Neu: Selbstverteidigung für Erwachsene

Workshop

Viele Menschen haben ein gewisses Unsicherheitsgefühl und möchten lernen sich selbst zu verteidigen.

Ziel dieses Workshops ist es den Teilnehmern ein grundlegendes Verständnis der Selbstverteidigung zu vermitteln. Hierbei werden natürliche Schutzreflexe des Körpers mit einfachen Elementen aus chinesischen und japanischen Kampfkünsten ergänzt. Dieses Prinzip der Einfachheit oder Englisch KISS. („keep it simple and stupid“) erlaubt das



Dr. Torsten Brendel

unkomplizierte Erlernen von Bewegungsmustern um sich effektiv wehren zu können. So hat jeder Teilnehmer die Gelegenheit erste Verteidigungserfahrungen zu sammeln. Es sind keine bestimmten Voraussetzungen oder Vorkenntnisse erforderlich. Einfach und effektiv.

Bitte mitbringen: Bequeme und strapazierfähige Kleidung, Getränke
Kursleiter: Dr. Torsten Brendel

E9493

Samstag, 12.10.2024, 09.30 - 11.30 Uhr
Samstag, 19.10.2024, 09.30 - 11.30 Uhr
Samstag, 09.11.2024, 09.30 - 11.30 Uhr
Samstag, 16.11.2024, 09.30 - 11.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 004 65,00 €
Dr. Torsten Brendel

Fitter, sicherer und ausgeglichener durch Taekwondo

Kurs für alle Altersklassen ab 7 Jahren

Taekwondo ist daher auch weit mehr als nur eine Sportart. Eigene Grenzen erkennen sowie gegenseitiger Respekt und Achtung spielen genauso eine Rolle, wie das Herausfinden der persönlichen Stärken/Talente, der richtige Umgang mit seinen Schwächen und das Abwehren von körperlichen und seelischen Angriffen. Die Schüler lernen von Anfang an miteinander und damit auch von einander. Auch deshalb wird gegenseitige Rücksichtnahme und Toleranz in das Zentrum der Ausbildung gerückt.

Der Dozent, Kurt Müller, ist Musikpädagoge und Taekwondo Trainer.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Getränk.

E9496

13.09.2024 - 31.01.2025 * 18 Kurstage
Freitag, 18.30 - 20.00 Uhr
Finsing, Schulturnhalle, Neufinsinger Str. 35
Kurt Müller 167,00 €

Körpererfahrung mit Musik & Tanz

ZUMBA® - Fitnessdancing

ZUMBA® - Fitnessdancing kombiniert Aerobic mit lateinamerikanischen sowie internationalen Tänzen.

E9510

23.09.2024 - 09.12.2024 * 10 Kurstage
Am 14.10. kein Kurstag.
Montag, 09.15 - 10.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 67,00 €
Frauke Junghahn

E9511

23.09.2024 - 09.12.2024 * 10 Kurstage
Am 14.10. kein Kurstag.
Montag, 17.50 - 18.50 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 67,00 €
Frauke Junghahn

E9512

24.09.2024 - 10.12.2024 * 10 Kurstage
Dienstag, 20.00 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 67,00 €
Frauke Junghahn

E9513

18.09.2024 - 23.10.2024 * 6 Kurstage
Mittwoch, 08.50 - 09.50 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 40,00 €
Frauke Junghahn

E9514

18.09.2024 - 04.12.2024 * 10 Kurstage
Mittwoch, 19.30 - 20.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133 67,00 €
Frauke Junghahn

E9515 - Neu: ZUMBA® - in Isen

30.09.2024 - 09.12.2024 * 10 Kurstage
Montag, 18.00 - 19.00 Uhr
Isen, Kindergarten, Mühlbachstr. 6 67,00 €
Christiane Mosner

E9517 - in Wartenberg

07.10.2024 - 16.12.2024 * 10 Kurstage
Montag, 19.00 - 20.00 Uhr
Wartenberg, Mittelschule, Turnhalle, Zusterfer Str. 1
Stella Pinto Lechner 60,00 €



Port De Bras

PortDeBras®, das sind fließende Bewegungen in schönen und eleganten Abfolgen. Dazu eine typische, entspannende Musik. Es wird barfuß oder mit leichten Gymnastikschläppchen geübt.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung (bitte keine „festen“ Turnschuhe). Am 15.10. kein Kurstag.

E9521

24.09.2024 - 10.12.2024 * 10 Kurstage
Dienstag, 18.55 - 19.55 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 70,00 €
Frauke Junghahn

E9522

18.09.2024 - 23.10.2024 * 6 Kurstage
Mittwoch, 10.00 - 11.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 42,00 €
Frauke Junghahn

E9523

19.09.2024 - 05.12.2024 * 10 Kurstage
Donnerstag, 18.45 - 19.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 006 70,00 €
Frauke Junghahn

Ballett für Kinder siehe „Junge vhs“

Ballett

Ballett für Erwachsene

Ballett, der ideale Ausgleichssport auch für Erwachsene.

Waren Sie früher schon einmal im Ballett und wollen wieder anfangen? Oder wollten Sie es immer schon mal probieren? Dann sind sie in diesem Kurs genau richtig.

Anmeldung jederzeit möglich, ebenso 1 Tag kostenloses Schnuppern! Bitte vorher anmelden.

Für Anfänger und Fortgeschrittene. Alle sind herzlich willkommen.

E9524

11.09.2024 - 11.12.2024 * 12 Kurstage
Kein Kurstag am 06.11.2024!
Mittwoch, 20.00 - 21.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 126,00 €
Christine Pfeiffer

E9525

08.01.2025 - 09.04.2025 * 13 Kurstage
Mittwoch, 20.00 - 21.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 136,50 €
Christine Pfeiffer

Tanzen International

Aerobic Dance

Kein Kurstag am 14.10.

E9531

23.09.2024 - 09.12.2024 * 10 Kurstage
Montag, 19.00 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 006 67,00 €
Frauke Junghahn

NIA® - Tanze Dich in die Freude

Freude am Tanzen und dabei noch fit bleiben? - Da ist NIA genau das Richtige. Denn NIA ist eine gelungene Kombination aus Tanz- und Bewegungsformen aus dem Modern und Jazz-Dance, aus Heiltänzen und aus asiatischen Kampfkünsten. Spielerisch steigern wir unsere Fitness, indem wir Stunde für Stunde das Herz-Kreislauf-System unserer ganz individuellen Kondition anpassen. Wir beginnen mit einem sanften Warm-up, gehen in eine tanzintensive Powerphase, und schließen mit leichten Yoga- und Stretchübungen ab. Jeder kann die Stunde in seinem individuellen Konditions-Level mittanzen - entweder sportlich-schweißtreibend oder bewegunssanft. Wir tanzen barfuß, was uns Bodengefühl gibt und die Gelenke stärkt. Ziel ist in einer NIA-Stunde, den Alltag abzustreifen, beschwingt in die Woche zu gehen und sich besser als zuvor zu fühlen.

E9532

16.09.2024 - 09.12.2024 * 12 Kurstage
Montag, 17.50 - 18.50 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 006 72,00 €
Sulith Susanne Christan

E9533

16.09.2024 - 09.12.2024 * 12 Kurstage
Montag, 19.10 - 20.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 008 72,00 €
Sulith Susanne Christan

FCBD® Style (FatChanceBellyDance)

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse
Tanzinteressierte ab ca. 16 Jahren

FCBD®Style ist eine relativ neue Tanzform, die sich bei Elementen aus verschiedenen Tanzrichtungen bedient und diese für sich abwandelt.

Die Körperhaltung ist dabei immer stolz und aufgerichtet. Mit den im Kurs gelernten FCBD®-Kenntnissen kann man mit FCBD®-Tanzenden weltweit (!) ohne große Absprachen tanzen und es sieht trotzdem aus, als ob die Bewegungsabläufe abgemacht wären.

Was passiert in diesem Kurs?

Nach einem kurzen Aufwärmen lernt man die stolze Tanzhaltung, sowie die eigentliche Tanzsprache und deren Vokabeln (Tanzschritte) kennen und verstehen. Hört sich komplizierter an, als es ist. Dazu wird u.a. orientalisches anmutende Musik verwendet.

Was hat man von dem Kurs? Bewegung! Man lernt, wie man sich ohne viele Worte mit anderen verständigen kann, die Ausdauer nimmt zu, man lernt sich auf die Tanzkommandos anderer einzulassen und ggf. auch selbst welche zu geben. Und das Ganze mit einer reichlichen Portion Spaß! Die Körperhaltung kann sich auch verbessern.

Wer Lust hat, kann evtl. auch bei Auftritten des Fortgeschrittenenkurses nach Absprache mit der Kursleitung mitmachen. Das ist aber kein Muss!

Für Anfänger.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, ggf. fürs Tanzen geeignete Schuhe z.B. Gymnastikschuhe mit Ledersohlen (keine Turnschuhe), Schreibzeug, Getränk

E9534

24.09.2024 - 05.11.2024 * 6 Kurstage
Dienstag, 18.30 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 006 41,00 €
Diana Ruhland

E9535 - für leicht Fortgeschrittene

10.09.2024 - 05.11.2024 * 8 Kurstage
Dienstag, 19.45 - 20.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 006 52,00 €
Diana Ruhland

E9536 - für Fortgeschrittene

12.09.2024 - 12.12.2024 * 12 Kurstage
Donnerstag, 19.30 - 20.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 004 97,00 €
Diana Ruhland

Tanzajil

Tanzen hält fit - körperlich, seelisch und geistig

Wer regelmäßig tanzt und dabei Neues erlernt, steigert das körperliche und geistige Wohlbefinden, trainiert sein Gehirn und bleibt länger gut gelaunt, fit und beweglich.

Der Kurs ist für all diejenigen geeignet, die Spaß an der langsameren tänzerischen Bewegung haben - ohne Sprünge und schnelle Drehungen. Wir stimmen uns in bewegungsfreundlicher Alltagskleidung kurz mit leichten Auflockerungsübungen ein und erlernen dann zu Rhythmen wie u.a. Rhumba, Cha Cha Cha, langsamer Walzer u. ä. einfache Schrittfolgen. Ein direkter Tanzpartner ist nicht nötig. Wir tanzen alle gemeinsam in einer Reihe oder im Kreis.

Dieser Kurs vereint Spaß mit Konzentration und steigert die Koordinationsfähigkeit, fördert die Beweglichkeit und bringt gute Laune. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Einfach mitmachen und mit Gleichgesinnten die Musik und das Miteinander beim Tanzen genießen - und ganz nebenbei das Gehirn fit halten!

Keine Kurstage am 09.12.24 und 23.12.24

E9537

14.10.2024 - 03.02.2025 * 12 Kurstage

Montag, 11.00 - 12.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 002

80,00 €

Helga Neigenfind-Cerovsky



Helga Neigenfind-Cerovsky mit ihrem Kurs

Line Dance Journey

Linedance-Journey ist der richtige Kurs für alle Tanzbegeisterten.

Wir begeben uns auf eine „Linedance-Reise“ um die Welt und lernen mit viel Spaß verschiedene Choreographien, z.B. aus dem Country-, Latin- oder Modern- Linedance, zu unterschiedlichen Musikstilen. Getanzt wird einzeln in einer „Line“ (Reihe).

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte leichte Kleidung, Schuhe (Schuhe mit glatter Sohle, Turnschuhe, Gymnastikschuhe, keine Straßenschuhe), Getränk (ganz nebenbei kommen wir ins Schwitzen und trainieren unsere Fitness) und einfach viel Freude mitbringen.

Keine Kurstage am 8.11.24, 6.12.24 und 10.01.25

E9538

18.10.2024 - 31.01.2025 * 10 Kurstage

Freitag, 18.15 - 19.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 002

75,00 €

Helga Neigenfind-Cerovsky



Sonja Haydn

E9539

18.10.2024 - 31.01.2025 * 10 Kurstage

Freitag, 19.45 - 21.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 002

75,00 €

Helga Neigenfind-Cerovsky

Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene

Raqs Sharqi Choreographie

In diesem Kurs lernen die Teilnehmerinnen eine klassisch, orientalische Choreographie, den sogenannten „Raqs Sharqi“.

Bitte Schleier mitbringen.

E9540

11.09.2024 - 18.12.2024 * 14 Kurstage

Mittwoch, 17.30 - 18.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 006

93,00 €

Katja Yilmaz

Latin Party Moves - Workshop

Latin Party Move ist für Tanzbegeisterte jeden Alters geeignet, jeder tanzt ohne Partner synchron in der Gruppe. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich und die Schritte sind leicht zu lernen.

Getanzt werden Line Dance Choreografien, die durch ihre große Beliebtheit seit vielen Jahren Bestandteil der Salsa-Szene geworden sind.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Pareo, Gymnastikschlappen (flache Schuhe mit rutschender Sohle), Getränk/Snack.

E9542

Samstag, 09.11.2024, 11.00 - 14.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 036

27,00 €

Sonja Haydn

Tänze aus Hawaii und Polynesien

Workshop

In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Grundschriffe verschiedener Tänze aus Hawaii und Polynesien sowie eine leichte Choreografie. Bei diesen Tänzen erzählen die Tänzer mit Hand- und Armbewegungen, Körperausdruck und Mimik jeweils eine Geschichte aus ihrer Kultur.

Sie lernen weiche und fließende Bewegungen beim HULA und Aparima, aber auch kraftvolle, ausdrucksstarke Hüftbewegungen beim Otea. Ganz nebenbei werden Bauch, Beine und Po gestrafft.

Sie brauchen keinen Partner und keine Vorkenntnisse. Diese Tänze sind geeignet für jedes Alter. Auch für Bauchtänzerinnen ist dieser Kurs eine interessante Erfahrung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Pareo, Gymnastikschlappen (flache Schuhe mit rutschender Sohle), Getränk/Snack.

E9543

Samstag, 09.11.2024, 14.30 - 17.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 036

Sonja Haydn

kostenlos

American Square Dance (für Anfänger) - Schnupperkurs

Square Dance ist ein amerikanischer Volkstanz, der sich aus den verschiedenen europäischen Volkstänzen der Siedlerzeit entwickelt hat. Was ist das Besondere an unserem Hobby?

Man steht mit weiteren 7 Personen in einem Quadrat (=Square) und folgt den Anweisungen des Callers (= Zurufers). Dabei tanzen wir nicht nur nach Countrymusik, sondern jedes Musikgenre ist geeignet, soweit es den richtigen Takt hat, in die der Caller wechselnde Figurenfolgen einbauen kann.

Square Dance kann jeder lernen.



Ob jung oder alt, ob alleine oder mit Partner/in. Square Dance ist die ideale Kombination aus Kreislauftraining und Gehirnjogging. Rang und Titel bleiben zu Hause, Wettbewerbe gibt es bei uns nicht. Wir, die **Duke Town Promenaders**, freuen uns darauf, Ihnen unser Hobby „Square Dance“ näher zu bringen.

E9544

Freitag, 27.09.2024, 19.30 - 21.00 Uhr
Freitag, 04.10.2024, 19.30 - 21.00 Uhr
Erding, Sportpark Klettham, Flurstraße 5
Juliane Burr 18,00 €

Square Dance

Das etwas andere Hobby
Schnupperstunde kostenlos

für Anfänger (Einzelpersonen oder Paare) ohne Vorkenntnisse

Square Dance, das Hobby, das uns zusammenführt und Körper und Geist gesund hält!

Square Dance ist ein Tanzsport ohne Wettkämpfe, aber mit viel Bewegung, Musik und Spaß.

Die Tanzabfolge wird nicht komplett einstudiert, sondern ein Square Dancer lernt die einzelnen Figuren. Ein Tanzleiter (Caller) sagt die Figuren live an. Die acht Tänzer hören gut zu und führen die Figuren gemeinsam zur Musik aus. Dadurch wird Square Dance nie langweilig. Es fördert die Konzentration, schult das Reaktionsvermögen und erhöht die Ausdauer. Square Dance ist geeignet für Menschen jeden Alters, für Singles oder Paare. Für alle, die Freude an Bewegung haben, oder sie wieder entdecken möchten.

Die Tanzleiter sind u.a. Caller des Square Dance Vereins, **Sunrise Swingers Erding e.V.**

Es braucht lediglich bequeme Kleidung, gute Laune und den Mut etwas auszuprobieren, das einen möglicherweise für den Rest des Lebens nicht mehr loslässt.

E9545

Dienstag, 22.10.2024, 20.00 - 21.30 Uhr
Erding, Turnhalle der Herzog Tassilo Realschule,
Münchener Str. 134

Stefanie Perzlmaier, Frank Meyers

Square Dance, das etwas andere Hobby

für Anfänger (Einzelpersonen oder Paare) ohne Vorkenntnisse

E9546

29.10.2024 - 19.11.2024 * 4 Kurstage
Dienstag, 20.00 - 21.30 Uhr
Erding, Turnhalle der Herzog Tassilo Realschule,
Münchener Str. 134 36,00 €
Stefanie Perzlmaier, Frank Meyers

Einsteiger Kurs

Standard- und Lateinamerikanische Tänze für Paare

In unserem Grundkurs bieten wir Ihnen ein abwechslungsreiches Tanzprogramm für verschiedene Anlässe. Sie lernen die Grundlagen von Langsamem Walzer, Wiener Walzer, Tango, Foxtrott, Cha-Cha-Cha, Jive und Discofox. Damit haben Sie eine solide Basis, auf der Sie weiter aufbauen können.

Bitte melden Sie sich mit Ihrem Tanzpartner an. Wir freuen uns auf Sie!

Für Einsteiger ohne Vorkenntnisse.

Bitte bequeme Schuhe und gute Laune mitbringen! Anmeldung nur Paarweise.

E9547

16.09.2024 - 11.11.2024 * 8 Kurstage
Montag, 18.00 - 19.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133 64,00 €
Rüdiger Bickel

E9550

18.11.2024 - 27.01.2025 * 8 Kurstage
Montag, 18.00 - 19.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133 64,00 €
Rüdiger Bickel

E9553

13.09.2024 - 08.11.2024 * 8 Kurstage
Freitag, 18.00 - 19.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133 68,00 €
Rüdiger Bickel, Eva Keller-Gesing

E9556

15.11.2024 - 17.01.2025 * 8 Kurstage
Freitag, 18.00 - 19.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133 68,00 €
Rüdiger Bickel, Eva Keller-Gesing

E9559

24.01.2025 - 21.03.2025 * 8 Kurstage
Freitag, 18.00 - 19.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133 68,00 €
Rüdiger Bickel, Eva Keller-Gesing

Aufsteiger Kurs

Standard- und Lateinamerikanische Tänze für Paare

Unser Kurs ist ideal für alle, die bereits über gute Tanzerfahrung verfügen und Spaß am Tanzen haben.

Wir festigen und vertiefen Ihre Grundkenntnisse und lernen neue Tänze wie Samba, Rumba und Salsa kennen. Bitte melden Sie sich mit einem Tanzpartner an.

Wir freuen uns auf Sie!

„NUR PAARWEISE ANMELDUNG MÖGLICH“

Bitte bequeme Schuhe und gute Laune mitbringen!

E9548

16.09.2024 - 11.11.2024 * 8 Kurstage
Montag, 19.00 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133 64,00 €
Rüdiger Bickel

E9551

18.11.2024 - 27.01.2025 * 8 Kurstage
Montag, 19.00 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133 64,00 €
Rüdiger Bickel

E9554

13.09.2024 - 08.11.2024 * 8 Kurstage
Freitag, 19.00 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133 68,00 €
Rüdiger Bickel, Eva Keller-Gesing

E9557

15.11.2024 - 17.01.2025 * 8 Kurstage
Freitag, 19.00 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133 68,00 €
Rüdiger Bickel, Eva Keller-Gesing

E9560

24.01.2025 - 21.03.2025 * 8 Kurstage
Freitag, 19.00 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133 68,00 €
Rüdiger Bickel, Eva Keller-Gesing



Tanzkreis für Paare

Sie haben Spaß am Tanzen gefunden und möchten sich und Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin einmal in der Woche eine Pause vom Alltag gönnen? Dann sind unsere Tanzkreise genau das Richtige für Sie. In fröhlicher und geselliger Atmosphäre werden Ihre Tanzkenntnisse in verschiedenen Gesellschaftstänzen gefestigt und erweitert. Bitte melden Sie sich gemeinsam mit Ihrem Tanzpartner oder Ihrer Tanzpartnerin an. Wir freuen uns auf Sie beide!

Bemerkungen: Bitte bequeme Schuhe und gute Laune mitbringen!

„NUR PAARWEISE ANMELDUNG MÖGLICH“

E9549

16.09.2024 - 11.11.2024 * 8 Kurstage
Montag, 20.00 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133 64,00 €
Rüdiger Bickel

E9552

18.11.2024 - 27.01.2025 * 8 Kurstage
Montag, 20.00 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133 64,00 €
Rüdiger Bickel

E9555

13.09.2024 - 08.11.2024 * 8 Kurstage
Freitag, 20.00 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133 68,00 €
Rüdiger Bickel, Eva Keller-Gesing

E9558

15.11.2024 - 17.01.2025 * 8 Kurstage
Freitag, 20.00 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133 68,00 €
Rüdiger Bickel, Eva Keller-Gesing

E9561

24.01.2025 - 21.03.2025 * 8 Kurstage
Freitag, 20.00 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133 68,00 €
Rüdiger Bickel, Eva Keller-Gesing

Für Senioren

Seniorentaining mit Hockergymnastik

Leichte Gymnastik und Entspannung für Frauen und Männer

Angeboten wird ein leichtes Training mit Hockergymnastik und Bewegungselementen im Gehen. Abgerundet wird die Stunde durch Entspannungsübungen. Es werden keine Bewegungsübungen am Boden durchgeführt.

Willkommen ist Jeder, der Freude an der Bewegung und am Spiel hat, auch wenn die Zeit des aktiven Sports schon länger zurückliegt. Für Seniorinnen und Senioren, die gerne aktiv bleiben wollen.

Bitte mitbringen: bequeme Schuhe.

E9701

26.09.2024 - 12.12.2024 * 10 Kurstage
Donnerstag, 10.00 - 11.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 008 80,00 €
Christine Grimm

Yoga für Senioren

Yoga kennt kein Alter!

Yoga trägt wie keine andere Bewegungsform zu einem gesunden Lebenswandel bei. Man kann in jedem Alter Yoga erlernen und praktizieren.

Die regelmäßige Praxis sorgt auf allen Ebenen für mehr Energie, Vitalität und Lebensfreude.

Mitzubringen sind eine Yogamatte, bequeme Kleidung, Socken, eine Decke und ein Kissen.

Am 10.10. kein Kurstag!

E9702

12.09.2024 - 19.12.2024 * 12 Kurstage
Donnerstag, 09.30 - 11.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 004 117,00 €
Miroslava Schachtl

„Sport und Bewegung trotz(t) Demenz“ in Wartenberg

Dieses Angebot ist an Menschen in einer frühen Krankheitsphase der Demenz gerichtet. Berücksichtigt werden dabei die individuell unterschiedlichen Voraussetzungen der Teilnehmenden und deren Beschwerden, Einschränkungen und (Vor-)Erkrankungen.

Eine klare Struktur im Stundenverlauf und bekannte Inhalte sollen Sicherheit vermitteln. Eine wertschätzende Grundhaltung sowie eine kleine Gruppengröße sind dabei selbstverständlich.

14-tägiges Angebot.

E9703

18.09.2024 - 05.02.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 10.00 - 11.00 Uhr
14-tägig
Wartenberg, TSV Wartenberg, Thenner Str. 60
Susanne Ilse 80,00 €

Neu: Tanztee im Advent für dementiell erkrankte Menschen und ihre Angehörigen

vhs in Kooperation mit



E9704

Mi., 27.11.2024, 15.00 - 18.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133

Neu: Erste Hilfe 66plus

Dieser speziell für ältere Menschen und deren Angehörige oder Menschen aus deren Umfeld ausgelegte Erste-Hilfe-Kurs behandelt deshalb die besonders für Seniorinnen und Senioren relevanten Inhalte der Ersten Hilfe.

Diese Schulung geht auf Maßnahmen der eigenen Notfallprävention und mögliche organisatorische Vorkehrungen für den Notfall ein. Die Vermittlung der Inhalte erfolgt vor allem praxis- und teilnehmerorientiert und berücksichtigt dabei die besonderen Bedürfnisse, Fähigkeiten und Interessen älterer Menschen.

Die Teilnehmenden erlangen relevantes Wissen zur eigenen Notfallprävention und zur Umsetzung wesentlicher Vorkehrungsmaßnahmen für den Notfall. Sie kennen die wichtigsten Notfallnummern und deren Zuständigkeiten und sind in der Lage, selbst zielgerichtet und schnell Hilfe zu holen. Die Teilnehmer haben ihre Handlungssicherheit für die Hilfeleistung bei einem medizinischen Notfall gesteigert. Unter anderem können sie die häufigsten Notfallbilder im Seniorenalter unterscheiden und erkennen akut lebensbedrohliche Zustände. Sie beherrschen lebensrettende Sofortmaßnahmen und können Dritte bei Bedarf bei der Durchführung dieser Maßnahmen anleiten. Sie wissen, welche Maßnahmen und organisatorischen Abläufe bei oder nach einem medizinischen Notfall bzw. Sterbefall erfolgen und kennen darüber hinaus niederschwellige Anlaufstellen für Beratung und Hilfeleistung in psychosoziale Krisensituationen.

Zum Dozent: Als Ausbilder bei dieser Schulung fungiert **Hermann Josef Kraus**. Er ist studierter Sozialpädagoge B.A. mit Vertiefungsbereich Erwachsenenbildung und hat fundierte Fachkenntnisse sowie Felderfahrungen in den Bereichen Rettungsdienst, Feuerwehrdienst sowie in der Krisenintervention bzw. Hilfe in psychosozialen Krisensituationen. H. Kraus verfügt über mehr als zwei Jahrzehnte Einsatzerfahrung bei der Berufsfeuerwehr München als Rettungsassistent im Notarzt- und Rettungsdienst, als Gruppenführer und als Feuerwehrtaucher im Einsatzdienst sowie als Fachberater Psychosoziale Notfallversorgung für Einsatzkräfte in der kollegialen Betreuung. Er ist eine von der Qualitätssicherungsstelle Erste Hilfe der Berufsgenossenschaften (VBG) zugelassene Lehrkraft für Erste Hilfe.

E9967

Samstag, 16.11.2024, 09.00 - 16.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 314 66,00 €
Hermann Josef Kraus

Outdoor

smoveyWalk

Fitness kombiniert aus Schwingen und Vibrationen.

smoveyWalk macht Bewegung einfach und bringt Freude. Es wird von Ärzten, Therapeuten und Sportlern unterstützt. **Die Ringe, mit 4 Stahlkugeln**, haben ein geringes Gewicht und sind in jeder Lebenslage anzuwenden. Durch die natürliche Schwingung der Stahlkugeln, wirken sie sich positiv auf unseren Körper aus.



Anita Zink mit ihrem Kurs

Die Muskulatur wird aktiviert, der Stoffwechsel angekurbelt, das Herz- und Kreislaufsystem in Schwung gebracht und das Immunsystem gestärkt. Treffpunkt: Foyer VHS Haus smoveyRinge können bei der Kursleiterin geliehen werden. Ausleihgebühr von 2,00 € pro Stunde. Die Kursleiterin ist Fitnesstrainerin und smovey-Coach.

Kurs findet draußen statt (Treffpunkt VHS Parkplatz). Sollte das Wetter sehr schlecht sein, gibt es einen Ersatzraum (A 006).

E9800

11.09.2024 - 11.12.2024 * 12 Kurstage
Mittwoch, 08.30 - 09.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 006 95,00 €
Anita Zink

Outdoor - Fitness

Einstieg jederzeit möglich. Kurstage werden individuell abgesprochen (immer Freitag, aber nicht jede Woche).

Wir wollen leichtes Ausdauertraining (walken) kombinieren mit Kurzhanteltraining, denn auch die Armmuskulatur soll gestärkt werden. Manchmal greifen wir aber auf andere Materialien, wie Brasils oder Therabänder, zurück. Kräftigungsübungen und Koordinationsübungen im Stand sind dann das Thema bei unseren Stopps. Im Anschluss an die Kräftigung geht es dann weiter mit unseren leichten bis mittleren Ausdauerbelastungen. Und kurze, intensivere Ausdauer-Phasen bewirken noch bessere Wirkungen auf das Herz-Kreislauf-System. Zum Schluss gönnen wir uns dann einen Cool Down mit diversen Dehnungen.

Das Training findet normalerweise im Stadtpark statt! Kurstage werden mit Kursleiterin abgesprochen und sind nicht wöchentlich, aber immer am Freitag. Startertermin steht noch nicht genau fest.

E9801

Startdatum noch unklar. Wird bekannt gegeben. -
29.11.2024 * 10 Kurstage
Freitag, 09.00 - 10.00 Uhr
Treffpunkt: Foyer der Volkshochschule 60,00 €
Bianca Große

Neu: Breathwalk®

(Minikurs zum Kennenlernen)

Breathwalk® - eine Naturerfahrung die erfrischt, gute Laune macht und dir helfen kann besser mit Stress umzugehen.

Für alle Erwachsene allen Alters, denn jeder geht in seinem Tempo.

Breathwalk® verbindet Gehen, Atmen, Bewegung und Achtsamkeit und kann dazu beitragen, die Atmung zu vertiefen, den Geist zu zentrieren, den Kreislauf zu stimulieren und den Körper zu entspannen. Eine Naturerfahrung die das Wohlbefin-

den erhöht, den Stress reduziert und gute Laune macht. In diesem Kurs werden Sie durch ein komplettes Einsteiger-Programm geleitet und erhalten Informationen wie die Übungen auch einzeln in den Alltag integrieren werden können.

Der Kurs findet auf Gehwegen und Feldwegen statt. Wir starten mit einfachen Aufwärmübungen, welche bereits mit dem Atem verbunden werden. Das Herzstück des Breathwalks, das Gehen mit Atmen sind ca. 30-40min. Am Ende wird das Programm mit einfachen Dehnübungen und einer kurzen Meditation abgeschlossen. Hinweis: wir gehen immer ohne Stöcke.

Bitte mitbringen: passendes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung. Taschentücher.

Treffpunkt: Kronthaler Weiher; Minigolf Erding (An der Melkstatt)

E9802

Samstag, 28.09.2024, 17.00 - 18.30 Uhr
Sonntag, 29.09.2024, 11.00 - 12.30 Uhr
Erding, Kronthaler Weiher 29,00 €
Claudia Daimer

E9803

Montag, 16.09.2024, 18.00 - 19.30 Uhr
Montag, 23.09.2024, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, Kronthaler Weiher 29,00 €
Claudia Daimer

E9804

Montag, 14.10.2024, 17.30 - 19.00 Uhr
Montag, 21.10.2024, 17.30 - 19.00 Uhr
Erding, Kronthaler Weiher 29,00 €
Claudia Daimer

E9805

Dienstag, 22.10.2024, 17.30 - 19.00 Uhr
Eichenried, Parkplatz am Spielplatz,
Eichenloher Str. 15,00 €
Claudia Daimer



Dozentin Claudia Daimer

E9806

Sonntag, 13.10.2024, 12.00 - 13.30 Uhr
Moosinninger Weiher Parkplatz 15,00 €
Claudia Daimer

E9807

Donnerstag, 17.10.2024, 17.30 - 19.00 Uhr
Neufinsing, Finsinger Weiher, kleiner Parkplatz
Claudia Daimer 15,00 €

E9808

Montag, 18.11.2024, 17.00 - 18.30 Uhr
Montag, 25.11.2024, 17.00 - 18.30 Uhr
Schwaig - Aussichtshügel Süd 29,00 €
Claudia Daimer

E9809

Mittwoch, 22.01.2025, 17.00 - 18.30 Uhr
Mittwoch, 29.01.2025, 17.00 - 18.30 Uhr
Schwaig - Aussichtshügel Süd 29,00 €
Claudia Daimer

Neu: Tipi, Pferd, Wald, Lagerfeuer - Waldbaden mit Pferd (ohne Reiten)

Entspannt und weit weg von der gestressten, schnelllebigen Zeit, begeben wir uns mit den Pferden auf eine Reise in den Wald. Hier werden wir mit allen Sinnen in den Wald eintauchen.

In Begleitung der Pferde können wir uns befreien von Ängsten und ohne Druck mehr über die Tiere und uns selbst erfahren. Durch Bodenarbeit (u.a. Führen mit langem Seil) lernen wir die Körpersprache der Pferde besser kennen und vertiefen die eigene. Das Pferd wird als Spiegel des eigenen „Ichs“ erlebt und es kann eine tiefe Verbundenheit zu den Tieren entstehen. Essbare Kräuter suchen und sammeln wir, um sie zum Mittagessen am Lagerfeuer lecker zuzubereiten. Zum Abschluss treffen wir uns im Tipi und lassen einen spannenden Tag trommelnd ausklingen.

Die Kursleiterin ist Reit- und Naturpädagogin. Bitte dem Wetter entsprechend kleiden, feste, geschlossene Schuhe, ausreichend Getränke und eine Sitzunterlage (im Rucksack) mitbringen.

Ansprechpartner: Romina Schwender
Handy: 0175-4900837, www.tawa-kachina.de

Treffpunkt: Bachfeldstr. 1, 84424 Isen, Westach, am Tipi

Gebühr inkl. kleines Mittagessen.

E9812 - Für Erwachsene

Samstag, 12.10.2024, 10.00 - 16.00 Uhr
Isen (Westach) Bachfeldstrasse 1 (am Tipi)
Romina Schwender 110,00 €

E9813 - Für Erwachsene

Samstag, 09.11.2024, 10.00 - 16.00 Uhr
Isen (Westach) Bachfeldstrasse 1 (am Tipi)
Romina Schwender 110,00 €

E9814 - Für Erwachsene

Samstag, 05.10.2024, 10.00 - 12.00 Uhr
Samstag, 02.11.2024, 10.00 - 12.00 Uhr
Samstag, 30.11.2024, 10.00 - 12.00 Uhr
Isen (Westach) Bachfeldstrasse 1 (am Tipi)
Romina Schwender 105,00 €

Neu: Tinnitus-Wanderung im Mangfalltal

So manchen Tinnitus-Betroffenen begleiten Ohrgeräusche schon eine längere Zeit im Leben. Meist helfen bei der Bewältigung der störenden Symptome keine Medikamente oder zweifelhafte Behandlungsmethoden. Das Erlernen einer adäquaten Wahrnehmungslenkung ermöglicht aber schließlich ein fast vollkommenes Ausblenden des Tinnitus.

Auf dieser Wanderung durch eine sehr natürliche und idyllische Fluß- und Auenlandschaft erleben wir die wohltuende Ruhe der Natur mit all ihren Sinnes-Elementen. Dazu machen wir verschiedene, sehr hilfreiche Wahrnehmungs-Übungen und kleinere Meditationen in der Natur. Sie können in einer Gruppe von Gleichgesinnten auch Ihre Themen rund um den Tinnitus mitbringen und bestimmt ein paar gute Ratschläge und Impulse für sich wieder mitnehmen.

Der Dozent ist erfahrener Wanderleiter, Achtsamkeits-Coach und Tinnitus-Berater, der den Tinnitus seit vielen Jahren persönlich gut kennt und gut damit umgehen kann.

Kontaktaufnahme vor der Veranstaltung mit dem Dozenten ist erwünscht: Jochen Ebenhoch, 0162-7275369 (mobil); ebenhoch1@yahoo.de

Treffpunkt am Gasthof Maxlmühle, Mühlthal 1, 83626 Valley, bitte pünktlich um 9:00 Uhr (Ende etwa um 16:30 Uhr)

Bitte an festes Schuhwerk denken (Wanderschuhe).

E9815

Samstag, 26.10.2024, 09.00 - 16.00 Uhr
Mangfalltal, Gasthof Maxlmühle, Mühlthal 1,
83626 Valley 50,00 €
Jochen Ebenhoch

Neu: Achtsamkeitswanderung in den Isarauen (ab 16 Jahre)

Bei dieser Wanderung lernen Sie zunächst, Ihre Wahrnehmung in der Natur mit all Ihren Sinnen wesentlich zu erweitern und zu verändern, sowohl nach außen, als auch nach innen. Dazu machen wir verschiedene Übungen und eine kleine Meditation in der Natur. So werden Sie mit neuen Impulsen in Ihren Alltag zurückkehren und diesen bestimmt etwas anders gestalten.

Der Dozent ist erfahrener Wanderleiter und Achtsamkeits-Coach.

Treffpunkt Unterföhring, Auf dem P&R-Parkplatz beim S-Bahnhof, 09:00 Uhr (wir starten pünktlich); insg. etwa 3,5 Stunden bis 12:30 Uhr. Für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren.

E9816

Sonntag, 27.10.2024, 09.00 - 12.30 Uhr
Unterföhring, P&R Parkplatz beim S-Bahnhof
Jochen Ebenhoch 30,00 €

Für Schwangere - junge Mütter - Familien

Neu: Stillvorbereitung

Stillen ist eine faszinierende und natürliche Erfahrung, die jedoch in Deutschland oft vorzeitig beendet wird. Viele Mütter beginnen nach der Geburt zu stillen, doch aus Mangel an Unterstützung und Wissen sowie aufgrund unzähliger, oft widersprüchlicher Ratschläge von Außenstehenden, geben sie frühzeitig auf.

Nach diesem Workshop wirst du mit Sicherheit und Vertrauen in die Stillzeit starten können. Du wirst die Mythen von der Wahrheit unterscheiden können und dich bestens vorbereitet fühlen.

E9950

Donnerstag, 17.10.2024, 17.00 - 19.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 308 22,00 €
Anna Hartl

E9951

Donnerstag, 16.01.2025, 17.00 - 19.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 308 22,00 €
Anna Hartl



Dozentin Anna Hartl

Neu: Bedürfnisorientiert Abstillen

Sorgst du dich darüber, wann es an der Zeit ist, dein Kind abzustillen? Fühlst du dich in eurer Stillbeziehung unwohl? Oder bist du bereits im Abstillprozess, aber findest keine Lösung?

In meinem Workshop zum bedürfnisorientierten Abstillen gehen wir auf diese und weitere Fragen ein. Ich unterstütze dich dabei, den richtigen Zeitpunkt zu finden und die Bedürfnisse von dir und deinem Kind zu respektieren.

Bitte beachte, dass der Workshop eine persönliche Beratung nicht ersetzen kann.

Kinder/Babys dürfen selbstverständlich mitgebracht werden.

E9952

Donnerstag, 24.10.2024, 17.00 - 19.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 308 22,00 €
Anna Hartl

E9952A

Donnerstag, 23.01.2025, 17.00 - 19.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 308 22,00 €
Anna Hartl

Neu: Geburtsvorbereitungskurs

In diesem Kurs erfährt man alles, was man rund um den Beckenboden in der Schwangerschaft wissen muss, wie man ihn wahrnehmen und ansteuern kann. Wie wichtig es für die Geburt ist, ihn zu kräftigen, aber auch loslassen zu können. Atemtechniken und Entspannungsübungen, die man im Kreißaal positiv nutzen kann, werden erlernt.

Natürlich sprechen wir auch über andere wichtige Fragen rund um das Thema Geburt und die erste Zeit mit dem Baby zu Hause: wie läuft eine Geburt ab?, welche Geburtspositionen gibt es?, was braucht mein Baby alles?, was braucht es für einen guten Stillstart?.....

Außerdem gibt es einen Partnertermin (18.10.), an dem die Person dabei ist, die auch die Geburt begleiten wird. So erfährt auch die/der Geburtspartner/-in, was bei der Geburt geschieht und wie er/sie während der Geburt begleiten und unterstützen kann. Der letzte Termin wird nach der Geburt stattfinden und wird in der Gruppe individuell abgestimmt.

Teilnahme ab der 16. Schwangerschaftswoche.
Mitzubringen: bequeme, lockere Kleidung, Getränk, Handtuch

Bitte vorab ärztlich abklären, ob die Teilnahme am Kurs erlaubt ist, bzw. auf was man bei Bedarf achten sollte.

E9953 - Schwangere ab der 16. SSW

Freitag, 27.09.2024, 18.15 - 19.45 Uhr
Freitag, 04.10.2024, 18.15 - 19.45 Uhr
Freitag, 11.10.2024, 18.15 - 19.45 Uhr
Freitag, 18.10.2024, 18.15 - 20.15 Uhr
Freitag, 25.10.2024, 18.15 - 19.45 Uhr
Freitag, 08.11.2024, 18.15 - 19.45 Uhr
Freitag, 15.11.2024, 18.15 - 19.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 314 85,00 €
Christiane Butz

E9954 - Schwangere ab der 16. SSW

Freitag, 06.12.2024, 18.15 - 19.45 Uhr
Freitag, 13.12.2024, 18.15 - 19.45 Uhr
Freitag, 20.12.2024, 18.15 - 19.45 Uhr
Freitag, 10.01.2025, 18.15 - 20.15 Uhr
Freitag, 17.01.2025, 18.15 - 19.45 Uhr
Freitag, 24.01.2025, 18.15 - 19.45 Uhr
Freitag, 31.01.2025, 18.15 - 19.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 314 85,00 €
Christiane Butz

Neu: Rückbildungsgymnastik

Für Frauen nach der Geburt ab 8 Wochen nach der Entbindung (mit Baby)

Nach der Schwangerschaft und Geburt wieder zurück zu einer stabilen und fitten Mitte nach dem BeBo®-Konzept.

Wir machen in diesem Kurs Übungen, die den beanspruchten Beckenboden, die Rücken- und Bauchmuskeln langsam und angepasst wieder fit und stark machen. Hier integrieren wir auch das Wissen für das richtige Verhalten in Alltagssituationen und im Umgang mit dem Baby. Auch Übungen mit dem Baby werden gezeigt, so dass man auch zusammen Spaß dabei haben kann. Außerdem ist während des Kurses immer mal Zeit für Fragen rund um eure Babys. Hier bin ich als erfahrene Kinderkrankenschwester auch gerne für euch da.

Mitzubringen: bequeme, lockere Kleidung, Getränk, Handtuch, Utensilien für Baby; Bitte vorab ärztlich abklären, ob die Teilnahme am Kurs erlaubt ist, bzw. auf was man bei Bedarf achten sollte.

E9955

02.10.2024 - 11.12.2024 * 8 Kurstage
Mittwoch, 09.30 - 11.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 80,00 €
Christiane Butz

E9956

18.12.2024 - 19.02.2025 * 8 Kurstage
Mittwoch, 09.30 - 11.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 80,00 €
Christiane Butz

Aufbaukurs Rückbildungsgymnastik 2.0

Für alle Frauen, die nach der Rückbildung gerne weiter am Ball bleiben möchten.

Im Aufbaukurs nach der Rückbildung, festigen und vertiefen wir das Erlernte aus dem Rückbildungskurs. Hier stehen noch mehr Übungen im Fokus, um unseren Rumpf und unseren Beckenboden weiter zu stabilisieren und in seiner physiologischen Funktion zu unterstützen und zu stärken. Auch hier steht wieder mit im Vordergrund, dass es Spaß machen soll und jede Frau in ihrem Tempo und auf ihrem Stand ihrer Körperlichkeit abgeholt wird. Natürlich sind auch hier alle Babys wieder herzlich willkommen!

Voraussetzung: Abgeschlossener Rückbildungskurs nach der Geburt

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

E9957

12.09.2024 - 14.11.2024 * 8 Kurstage
Donnerstag, 10.15 - 11.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 54,00 €
Christiane Butz

E9959

28.11.2024 - 30.01.2025 * 8 Kurstage
Donnerstag, 10.15 - 11.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 54,00 €
Christiane Butz

NEU: Mamas connected

Hier haben Mamas mit ihren Babys die Möglichkeit, sich mit anderen Mamas zu treffen, auszutauschen, in Kontakt zu kommen. Auch alle Themen und Fragen rund um eure kleinen Wunder haben hier Platz und Raum – angeleitet und begleitet von Christiane Butz - erfahrene Kinderkrankenschwester und Kursleiterin.

Eure Babys können sich spielend nebenher beschäftigen und ganz unkompliziert dabei sein. Wer davor noch etwas für sich selbst als Mama und Frau nach der Rückbildung und dem ersten Rückbildungskurs machen möchte, kann sich gerne für den Aufbaukurs – Rückbildung 2.0 anmelden. Ich freue mich auf euch!

E9958

12.09.2024 - 14.11.2024 * 8 Kurstage
Donnerstag, 11.20 - 11.50 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 27,00 €
Christiane Butz

Neu: Workshop gesunder Baby- und Kleinkindschlaf

Kaum ein Thema beschäftigt Eltern mehr. Gesunder Baby- und Kleinkindschlaf ist so wichtig – für die ganze Familie!

In diesem Workshop möchte ich euch viel wertvolle Hintergrundinformationen und Tipps rund um gesunden Baby- und Kleinkindschlaf mitgeben. Wir sprechen über Rituale, Alltagsgestaltung und individuelle Möglichkeiten und Wege zum entspannten Schlaf für euch als Familie. Wichtig ist für mich vor allem, dass ihr erfahrt, dass es nicht nur den einen, richtigen Weg gibt, sondern dass jede Familie den für sich richtigen Weg nach ihren eigenen Bedürfnissen und Vorstellungen suchen darf. Ich nehme mir am Ende natürlich auch die Zeit, um auf mitgebrachte Fragen soweit wie möglich einzugehen. Eure Babys dürft ihr gerne zu dem Termin mitbringen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

E9963

Dienstag, 08.10.2024, 09.30 - 11.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 314 18,00 €
Christiane Butz

E9964

Dienstag, 17.12.2024, 09.30 - 11.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 314 18,00 €
Christiane Butz

Neu: Workshop Beikost

Viele Eltern fragen sich, wie es nach dem Stillen / nach dem Fläschchen weitergeht.

In diesem Workshop sprechen wir über die ersten Reifezeichen und gute Voraussetzungen für einen entspannten Beikost-Start, sodass euer Baby von Anfang mit Freude und Genuss an das Essen herangehen kann.

Welche Möglichkeiten gibt es – von Gläschen über Brei oder Fingerfood?

Was muss ich beachten?

Was mache ich, wenn sich mein Baby verschluckt?

Zusätzlich bekommt ihr alles mit für den weiteren Aufbau nach dem Start bis hin zum Mitessen am Familientisch.

Natürlich ist auch Zeit für eure Fragen.

Eure Babys sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

E9965

Dienstag, 19.11.2024, 09.30 - 11.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 314 18,00 €
Christiane Butz

Neu: MAWIBA® für Schwangere & Mamas mit Baby

MAWIBA ist ein Tanzkonzept für Mamas und ihre Babys, ein sanfter Einstieg um nach der Geburt wieder aktiv zu werden. Während die Mamas zu beckenbodenstärkenden Choreografien tanzen und dabei ihre Haltung und Fitness verbessern, kuscheln sich die Babys in einer Tragehilfe an sie. Gemeinsam mit einem erfahrenen Expertenteam entwickelt, bietet MAWIBA spezielle Choreografien zur Beckenbodenstärkung und Verbesserung der Körperhaltung.

Die Kurse eignen sich insbesondere für Mamas mit Babys und Schwangere, um während einer Schwangerschaft oder nach einer Geburt wieder aktiv zu werden sowie für jede Frau, die sich und ihrem Beckenboden etwas Gutes tun möchte.

Natürlich kann jederzeit gestillt, gewickelt oder das Fläschchen gegeben werden.

Eine Teilnahme an einem MAWIBA Baby Kurs ist nach dem postnatalen Check-up beim Gynäkologen möglich (meistens 8 – 12 Wochen nach der Geburt).

Du und dein Baby können teilnehmen, solange euch das Tragen Freude bereitet und ihr beide euch wohlfühlt.

Wichtige Infos zu einem Pre Kurs:

Eine Teilnahme ist ab der 14. Schwangerschaftswoche, einer risikofreien Schwangerschaft und einer mündlichen oder schriftlichen Sport-Erlaubnis durch deinen Gynäkologen möglich.

Solltest du eine schriftliche Sportlerlaubnis haben (z.B. Mutterpass/Mutterkindpass) so bitte ich dich, diese zu scannen/zu fotografieren und mir, gemeinsam mit dem Haftungsausschluss, eine Kopie in die Kursstunde mitzubringen.

Eine perfekte Ergänzung zum klassischen Geburtsvorbereitungskurs, ist aber in keiner Weise



ein Ersatz dafür. Bitte beachte die Teilnahmevoraussetzungen in dem Haftungsausschluss!

Folgendes bitte mitnehmen: Handtuch, Wasserflasche, sauberes Schuhwerk, mit dem du dich gut bewegen kannst (das Mittanzten ist auch barfuß möglich), Wechselshirt, Babytrage

E9966

09.01.2025 - 30.01.2025 * 4 Kurstage

Donnerstag, 09.00 - 10.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 036

36,00 €

Marita Steiger

Turnen und Spielen für Mutter/Vater und Kind (1,5 - 4 Jahre)

Das Mutter oder Vater - Kind-Turnen und -Spielen bietet zahlreiche Möglichkeiten, den Kindern ein breitgefächertes Programm anzubieten und so ihre Entwicklung umfassend und ganzheitlich zu fördern.

Ganz im Vordergrund stehen Spaß und Freude der Kinder am Ausprobieren neuer Tätigkeiten und an den gemeinsamen Bewegungserfahrungen mit der Mutter (Vater). Aufmerksamkeit, Phantasie und Motorik der Kinder werden spielerisch über Wahrnehmungs- und Körpererfahrungen angeregt - die Bewegungsformen werden verbessert oder stabilisiert. Alter 1,5 - 4 Jahre (Kind sollte sicher laufen können).

E9611

13.09.2024 - 31.01.2025 * 18 Kurstage

Freitag, 09.00 - 10.00 Uhr

Altenerding, Turnhalle, Pfarrer-Fischer-Str. 6

Monika Bucher

121,00 €

E9612

13.09.2024 - 31.01.2025 * 18 Kurstage

Freitag, 10.05 - 11.05 Uhr

Altenerding, Turnhalle, Pfarrer-Fischer-Str. 6

Monika Bucher

121,00 €

Neu: Waldzwerge

Eltern-Kind-Spielgruppe im Wald bei Isen (Laufalter bis Kindergarteneintritt)

Eltern-Kind-Gruppe für Kinder vom Laufalter bis zum Kindergarteneintritt. Wir treffen uns einmal in der Woche, Vormittags.

Gemeinsam erleben wir den Wald mit all seinen Schönheiten, spüren den Wind, lauschen den Vögeln, fühlen den Matsch zwischen den Fingern, rennen, klettern und balancieren und fühlen uns einfach wohl und geborgen. Immer wiederkehrende Elemente (Begrüßungslied, Brotzeit, gemeinsame Aktionen, Abschlusslied), bekannte Wege und Plätze, geben den Kindern Orientierung und Sicherheit. Dabei erleben die Kinder ganz intensiv jede Jahreszeit mit ihren Pflanzen und Tieren. Der Wald mit seinen Naturmaterialien bietet viel Raum für Kreativität, Phantasie und Eigeninitiative.

Die Kursleiterin ist Erzieherin und Naturpädagogin. Romina Schwender, Handy: 0175-4900837, www.tawa-kachina.de

Bitte mitbringen: Einen Rucksack mit Brotzeit, Getränke, Sitzunterlage, feste Schuhe, dem Wetter entsprechende Kleidung, die auch schmutzig und kaputt werden darf und evtl. einen Bollerwagen



o.ä. (nur, wenn vorhanden).

Treffpunkt: Bachelfeldstr. 1, 84424 Isen, Westach, am Tipi

E9613

25.09.2024 - 23.10.2024 * 5 Kurstage

Mittwoch, 09.30 - 11.30 Uhr

Isen (Westach) Bachfeldstrasse 1 (am Tipi)

Romina Schwender

85,00 €

Erste Hilfe am Baby, Kleinkind und Kind

Ein nächtlicher Fieberkrampf, das verschluckte Spielzeugteilchen oder die vom Herd gezogene heiße Milch - all das sind Szenarien, die man als Eltern oder Betreuungsperson eines Kindes eigentlich gar nicht erst erleben möchte. Dennoch passieren diese Dinge leider manchmal und dann ist vor allem eines entscheidend: Dass die Gefährlichkeit der Situation richtig eingeschätzt und medizinische Sofortmaßnahmen rasch und zielgerichtet durchgeführt werden können!

Menschen, die hier die Nerven bewahren, weil sie wissen was zu tun ist, sind gerade beim Kindernotfall oft schon „die halbe Miete“!

Bei unserem speziell für medizinische Notfälle bei Babys, Kleinkindern und Kindern zugeschnittenen Erste-Hilfe-Kurs in lockerer und familiärer Atmosphäre machen wir Eltern, Großeltern und andere Betreuungspersonen auf diesem Gebiet fit. Eventuell vorhandene Ängste und Unsicherheiten in Bezug auf die richtige Hilfeleistung können dadurch abgebaut werden. Ebenso gehen wir auf sinnvolle Präventionsmaßnahmen sowie auf individuelle Fragestellungen ein.

Inhalt:

- Grundlagen der lebensrettenden Sofortmaßnahmen im Säuglings- und Kindesalter
- Notruf richtig absetzen und andere wichtige Telefonnummern
- Typische Kindernotfälle und wie man dabei richtig handelt (z.B. Sturz vom Wickeltisch, Verbrühungen, Vergiftungen, Verschlucken von

Fremdkörpern, Insektenstichen im Mundraum, Ertrinkungsunfälle etc.)

- Inhalt einer Haus- und Reiseapotheke
- Wann und wie Fieber senken
- Vorkehrungen zur Unfallverhütung im eigenen Umfeld
- Raum für die Behandlung persönlicher Fragen und Anliegen der Teilnehme

Die Teilnehmenden können nach der Schulung grundsätzliche Maßnahmen in Notfallsituationen bei Babys, Kleinkindern und Kindern nach anerkannten und geltenden Standards systematisch anwenden. Weiter lernen die Kursteilnehmenden häufige häusliche Unfallursachen sowie deren Prävention durch eigenes Verhalten und entsprechende Vorkehrungen kennen. Die Vermittlung erfolgt praxisnah und kompetenzorientiert. Die Maßnahmen werden im Gesamttablauf unter Einschluss von sinnvollen Unfallverhütungsmaßnahmen geübt.

Mitbringen von Babys: Wenn sich für die teilnehmenden Eltern keine anderweitige Betreuung für die Dauer des Kurses organisieren lässt, können Babys zum Kurs gerne mitgebracht werden.

Zum Dozent:

Als verantwortlicher Ausbilder bei dieser Schulung fungiert **Hermann Josef Kraus**.

Dieser ist eine von der Qualitätssicherungsstelle Erste Hilfe der Berufsgenossenschaften (VBG) zugelassene Lehrkraft für Erste Hilfe

inklusive Schulungsberechtigung für Bildungs- und Betreuungseinrichtungen. Hermann Kraus verfügt über mehr als zwei Jahrzehnte Einsatz Erfahrung als Rettungsassistent, Feuerwehrtaucher und Gruppenführer im Einsatzdienst sowie als Fachberater Psychosoziale Notfallversorgung bei der Berufsfeuerwehr München. Darüber hinaus ist er studierter Sozialpädagoge B.A. mit Vertiefungsbereich Erwachsenenbildung und hat die Zusatzqualifikation Erlebnispädagogik erlangt.



Co-Trainerin:

Als Co-Trainerin wirkt an einem der beiden Kurstage **Lisa Revellio** an der Schulung mit. Sie ist seit vielen Jahren praktizierende Ärztin in der Allgemeinmedizin u.a. mit Kindersprechstunde. Sie verfügt darüber hinaus über die Ausbildung zur Notärztin und hat in



diesem Zusammenhang zahlreiche Mitfahrten im Notarzttdienst absolviert. Durch ihre langjährige Berufspraxis sowohl in der hausärztlichen Versorgung, als auch in der Notfallrettung bringen die beiden Trainer umfangreiches Fachwissen und praktische Felderfahrung in der Human- und Notfallmedizin mit.

Außerdem durften sie als Eltern eines gemeinsamen Sohnes auch selbst schon häufig die hohe

Bedeutung von Handlungssicherheit in kritischen Notfallsituationen beim eigenen Kind erfahren. Manche Krankenkassen erstatten die Erste-Hilfe-Kursgebühren unter der Rubrik „weitere zusätzliche Leistungen für Babys, Kleinkinder und Kinder“. Die Kostenübernahme ist selbst durch die Teilnehmer vorab mit der zuständigen Krankenkasse zu klären.

Wir bitten darum, uns die Zusage über eine mögliche Kostenübernahme ggf. bis eine Woche vor dem Kurstermin rückzumelden, damit wir die entsprechenden Bescheinigungen vorbereiten können.

E9968

05.10.2024 - 06.10.2024 * 2 Kurstage

Samstag, 09.00 - 13.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 008

89,00 €

Hermann Josef Kraus

E9969

09.11.2024 - 10.11.2024 * 2 Kurstage

Samstag, 09.00 - 13.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 008

89,00 €

Hermann Josef Kraus

Sonstiges

ADFC Reparaturkurs für Fahrräder auch Pedelec/E-Bike

Die vhs - Volkshochschule im Landkreis Erding führt in Zusammenarbeit mit Fachkräften des ADFC (Allgemeiner Deutscher Fahrrad Club) Erding einen Reparaturkurs durch.

In diesem Kurs werden theoretische und praktische Kenntnisse zur Fahrradtechnik vermittelt.

Der Umgang mit kleinen und größeren Reparaturen des eigenen Fahrrads mit „Bordwerkzeug“ wird durch die Vermittlung von Kenntnissen zu Sonderwerkzeug ergänzt.

Tipps und Tricks ergänzen den Kursablauf und ebenso werden die Grenzen des Do-It-Yourself dargestellt.

Kursinhalt:

- Theorie zu Aufbau und Hauptbestandteilen des Fahrrades
- Ergonomie
- Reparaturen
- Tipps und Tricks
- Besonderheiten bei Pedelecs/E-Bikes

Elektronische Teile von Pedelecs/E-Bike werden im Kurs nicht repariert.

Möglichst eigenes Fahrrad und „Bordwerkzeug“ sowie - falls nötig - passende Ersatzteile mitbringen. Bitte an Arbeitskleidung denken.

E9971

Samstag, 05.10.2024, 14.00 - 17.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Saal B 133

30,00 €

Heijo Leisten



Das etwas andere Sanitätshaus!



... denn wir bieten Ihnen Alternativen!

z.B. Blackroll- und Pilates-Artikel
Gymnastikmatten
u.v.m.



Ortho Orange GmbH
Orthopädietechnik & Sanitätshaus

Münchener Str. 122 · 85435 Erding · Telefon 0 81 22/909 75 80
Fax 0 81 22/909 75 84 · info@ortho-orange.de · www.ortho-orange.de

(Kinder-) Bücher & mehr ...

Bilderbücher, Erstlesebücher, Kindererzählungen, Wissensbücher für Kinder, aktuelle Romanbestseller, Zeitschriften für Kinder und Erwachsene, Kinderhörbücher und -filme, Brett- und Konsolenspiele, eMedien ...

Stadtteilbücherei Klettham

Vinzenzstr. 9
85435 Erding
Tel. 08122/18 73 74 0 oder 408-140
www.erding.de/stadtbuecherei

Öffnungszeiten
Di./Fr. 15 – 17 Uhr
So. 11.45 – 12.15 Uhr



PUGS e.V.
Präventions- und Gesundheitssportverein Erding

- Rehasport nach §44 SGB IV
- kostenlose Parkplätze



www.pugs-ev.de info@pugs-ev.de
Tel. 08122 / 911 00 [fb.me/pugs.erding](https://www.facebook.com/pugs.erding)

mehr als
10 Kurse
pro Woche



SAVE THE FUTURE
Wir drucken umweltbewusst,
klimaneutral und mit 100% Ökostrom

zimmermann
druck & verlag

Ansprechpartnerinnen



Eleni Lehner
Fachbereichsleitung
Fremdsprachen und
Internationales
(08122) 9787-2102
eleni.lehner@vhs-erding.de



Irina Kronner
Fachbereichsleitung
Deutsch, Integration
(08122) 9787-2104
irina.kronner@vhs-erding.de

Liebe Teilnehmerinnen, liebe Teilnehmer,

Die Volkshochschule im Landkreis Erding ist mit 16 verschiedenen Sprachen und 300 Sprachkursen jährlich der größte und beliebteste Sprachkursanbieter im Landkreis Erding.

Teilnehmer, die unsere Sprachkurse besuchen, schätzen ihre Qualität! Das erreichen wir durch moderne und erwachsenengerechte Methoden, durch kleine Gruppen, durch ein gutes Preis-Leistungsverhältnis und durch eine unkomplizierte Anmeldung. Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter haben einen Hochschulabschluss und bilden sich im Bereich der Erwachsenenbildung regelmäßig fort. Unser Kurssystem orientiert sich am **Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen** (GER), siehe nächste Seite.

Sprachberatung

Sie haben bei uns die Möglichkeit kostenlose und unverbindliche Einstufungstests in verschiedenen Sprachen abzulegen. Lassen Sie Ihre Vorkenntnisse feststellen! Wir finden dann gemeinsam die passende Lernstufe für Sie.

Für alle Sprachen außer Deutsch

Montag/Dienstag, 16./17.09.2024, 15.00-17.00 Uhr
Montag/Dienstag, 20./21.01.2025, 15.00-17.00 Uhr

Weitere Termine sind nach Vereinbarung möglich.
Erding, VHS-Haus, Raum B 104

Online Einstufungstests zur Selbsteinschätzung:
Allgemeine Einstufungen:

www.vhs-sprachpruefungen.de/Extra/XSTest.aspx

Für Englisch, Französisch, Spanisch,
Italienisch: <https://sprachtest.de>



Anmeldungen zu Deutschkursen und -Prüfungen sind nur persönlich möglich!
Bitte vereinbaren Sie einen Termin!
Tel.: 08122 9787-2111, -2112, -2101

Kursformate

Präsenzkurs: Alle Termine finden in unseren Räumen statt.

Online-Kurs / Online-Vortrag: Die Veranstaltung findet ausschließlich online statt.

Hybridkurs: Die Teilnehmer entscheiden, ob sie in Präsenz oder online teilnehmen. Der Kurs findet in unseren Räumen statt, die Kursteilnehmer können aber auch von Zuhause den Kurs mitmachen, weil eine Kamera der Kursleitung folgt, sodass die Teilnehmer zu Hause dem Geschehen folgen können.

Technische Voraussetzungen für Online-Veranstaltungen

- eine stabile und schnelle Internetverbindung
- PC, Laptop, Mac oder ein Tablet mit Lautsprecher, Mikrofon und Webcam.

Bitte testen Sie die Internetverbindung und Ihre Geräte rechtzeitig vor Beginn des Kurses!



Sprachen

Deutschkurse, -Prüfungen	74
Arabisch	79
Bosnisch/Kroatisch/ Montenegrinisch/Serbisch	79
Brasilianisches Portugiesisch	80
Chinesisch	80
Englisch für Senioren	81
Englisch - Allgemeinkurse	82
Englisch - Prüfung	82
Französisch	85
Deutsche Gebärdensprache	86
Griechisch	87
Italienisch	88
Japanisch	91
Norwegisch	91
Russisch	92
Schwedisch, Katalanisch	92
Spanisch	93
Türkisch	96
Kursleiter	96
Erasmus	97



Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen und Sprachprüfungen

Der **Gemeinsame Europäische Referenzrahmen (GER)** ist ein europäisches Stufensystem, das die jeweiligen Fähigkeiten in den Bereichen Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben in einem Raster von sechs international vergleichbaren Niveaustufen festlegt.

Dieses Instrument schafft mehr Transparenz beim Sprachenlernen in Europa. Für die Teilnehmerinnen von Sprachkursen hat dies folgende Vorteile: Sie können ihre eigenen Lernfortschritte auf jeder der sechs Stufen messen (A1, A2, B1, B2, C1, C2). Jede Stufe enthält Beschreibungen, die im Detail definieren, was Sie als Lernende können, wenn Sie eine bestimmte Stufe erreicht haben. Jede Lernstufe kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden.

Mit Hilfe dieses Instruments kann in Europa präzise festgestellt werden, inwieweit eine Fremdsprache wirklich beherrscht wird. Dadurch sind Ihre Sprachkenntnisse bzw. Sprachabschlüsse europaweit vergleichbar und anerkannt.

NIVEAUSTUFEN		PRÜFUNGEN		
GER	Lernziele und sprachliche Fertigkeiten (je Stufe mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)	telc gGmbH Goethe-Institut g.a.s.t. Prüfungen für Deutsch	University of Cambridge ESOL Examinations	KEF Πιστοποίηση Ελληνομάθειας
C2	<p>Wer Niveau C2 erreicht, kann...</p> <ul style="list-style-type: none"> • praktisch alles, was er/sie liest oder hört, mühelos verstehen. • Informationen aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen zusammenfassen und dabei Begründungen und Erklärungen in einer zusammenhängenden Darstellung wiedergeben. • sich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken und auch bei komplexeren Sachverhalten feinere Bedeutungsnuancen deutlich machen. 	telc Deutsch C2 Goethe-Zertifikat C2: GDS	Certificate of Proficiency in English (CPE)	Άριστη Γνώση
C1	<p>Wer Niveau C1 erreicht, kann...</p> <ul style="list-style-type: none"> • Akademische Konferenzen folgen, ohne Mühe Fernsehsendungen und Spielfilme verstehen. Komplexe und literarische Texte, Fachartikel und technische Anleitungen verstehen. • Sich spontan, fließend und präzise ausdrücken, komplexe Sachverhalte ausführlich darstellen und Redebeiträge angemessen abschließen. • In Briefen, Aufsätzen oder Berichten über komplexe Sachverhalte in jeweils angemessenen Stil schreiben. 	telc Deutsch C1 Beruf telc Deutsch C1 Hochschule Goethe-Zertifikat C1 telc Deutsch B2-C1 Medizin TestDaF	Certificate in Advanced English (CAE)	Πολύ Καλή Γνώση
B2	<p>Wer Niveau B2 erreicht, kann...</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beiträge und Vorträge folgen und Nachrichtensendungen, Reportagen und Spielfilme verstehen. • Literarische Texte, Artikel und Berichte lesen und dabei die Meinung des Autors verstehen an Diskussionen beteiligen. • Sich beim Sprechen mit Muttersprachlern spontan und fließend verständigen und sich aktiv an Diskussionen beteiligen. • Informationen schriftlich wiedergeben und Argumente darlegen, sich zu einem breiten Themenspektrum detailliert ausdrücken. 	telc Deutsch B2 telc Deutsch B2+ Beruf Goethe-Zertifikat B2 telc Deutsch B1-B2 Pflege	First Certificate in English (FCE)	Καλή Γνώση
B1	<p>Wer Niveau B1 erreicht, kann...</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beim Hören Hauptinformationen bei Konversationen und Sendungen in den Medien verstehen, wenn es um Unterhaltung, Arbeit, Schule, Freizeit, etc., geht. • Beim Lesen veröffentlichte und private Texte über Ereignisse oder Wünsche in Alltags- oder Berufssprache verstehen. • An Gesprächen über die Familie, Hobbys, Arbeit, Reisen oder Ereignissen sprechen, beim Reisen und alltäglichen Situationen gut zurechtkommen. • Texte über vertraute Themen schreiben, von Erfahrungen und Eindrücken berichten, Ansichten, Hoffnungen und Ziele schriftlich beschreiben. 	Zertifikat Deutsch/telc Deutsch B1 telc Deutsch A2-B1 telc Deutsch B1+ Beruf telc Deutsch B1 Schule Goethe-Zertifikat B1 DTZ A2-B1	Preliminary English Test (PET)	Μέτρια Γνώση
A2	<p>Wer Niveau A2 erreicht, kann...</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wesentliche Informationen, einfache Dialoge und deutliche Mitteilungen beim Hören verstehen. • In einfachen Texten beim Lesen konkrete Informationen auffinden und einfache persönliche E-Mails verstehen. • Sich beim Sprechen in täglichen Situationen verständigen, z. B. persönliches und berufliches Umfeld beschreiben. • Kurze, einfache Texte, Mitteilungen und persönliche E-Mails schreiben 	telc Deutsch A2 telc Deutsch A2+ Beruf telc Deutsch A2 Schule Goethe-Zertifikat A2	Key English Test (KET)	Βασική Γνώση
A1	<p>Wer Niveau A1 erreicht, kann...</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vertraute Wörter und einfache Sätze über das tägliche Leben beim Lesen und Hören verstehen. • Sich beim Sprechen mit einfachen Sätzen über sich und sein Umfeld verständigen. • Kurze einfache Sätze über sich und sein Umfeld schreiben, z. B. Postkarte, E-Mail, kleine Nachricht, etc. 	telc Deutsch A1 Goethe-Zertifikat A1: Fit in Deutsch 1 Goethe-Zertifikat A1: Start Deutsch 1		Στοιχειώδης Γνώση

Sprachenzertifikate dokumentieren Sprachkompetenz in den Bereichen Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben. Sie bestätigen nicht nur den Lernerfolg, sondern sind Nachweis von Fremdsprachenkenntnissen

- für Bewerbungen
- für die Zulassung an ausländischen Universitäten
- für den Erhalt einer unbefristeten Aufenthaltserlaubnis
- für die Einbürgerung

Die Volkshochschule im Landkreis Erding ist zertifiziertes Prüfungszentrum und bietet international anerkannte Prüfungen in 4 Sprachen an.

Die Zertifikate namhafter Prüfungsinstitutionen, z.B. das Cambridge English Language Assessment, die telc-Language tests, das Griechische Ministerium für Kultur und Erziehung, die Università per Stranieri Perugia, g.a.s.t oder das Goethe-Institut garantieren international renommierte und geschätzte Nachweise Ihrer Sprachkompetenz.

Wenn Sie nach weiteren Sprachen (Prüfungstermine, Standorte) suchen, erhalten Sie ausführliche Informationen zu allen Prüfungen sowie Links zu Übungstests unter www.vhs-sprachpruefungen.de

Rufen Sie uns bitte an, wenn Sie eine Beratung brauchen. Gerne finden wir gemeinsam mit Ihnen heraus, welche Prüfung am besten zu Ihren Zielen passt und bieten Ihnen gleich den passenden Vorbereitungskurs an.

Prüfungen in diesem Semester

- Deutsch
- Englisch
- Griechisch

Ansprechpartnerinnen

Eleni Lehner
Sprachen und Internationales

Anmeldung 08122 9787-0
Beratung 08122 9787-2102
Fax 08122 9787-3333
eleni.lehner@vhs-erding.de

Irina Kronner

Deutsch, Integration
Anmeldung 08122 9787-2112, -2111, 2101
Beratung 08122 9787-2104
Fax 08122 9787-3333
irina.kronner@vhs-erding.de

Cambridge Examinations & Certificates

www.cambridge-efl.org.uk

Englischprüfungen des University of Cambridge Local Examinations Syndicate (UCLES).

g.a.s.t. Gesellschaft für akademische Studienvorbereitung und Testentwicklung

www.gast.de

g.a.s.t. ist seit ihrer Gründung im Jahr 2000 eine der führenden Anbieterinnen von Sprach- und Studieneignungstests. Mehr als 1.000 Testzentren in über 100 Ländern gehören zum weltweiten Netzwerk von g.a.s.t. Die Testzentren führen die Tests durch, sorgen u. a. für die Einhaltung hoher Qualitätsstandards und beraten Studieninteressierte zu den Tests und zum Studium in Deutschland.

Goethe - Institut

www.goethe.de

Die Prüfungen des Goethe-Instituts können weltweit in den Goethe-Instituten abgelegt werden. Die Prüfungen zu den Deutschen Sprachdiplomen finden zweimal jährlich statt (Mai und November), die Termine zu den anderen Prüfungen werden von den VHS-Landesverbänden und den Volkshochschulen festgelegt. Infos und Musterprüfungen auf der Webseite.

Pistopoiisi Ellinomathias

www.greeklanguage.gr

Das Zentrum für griechische Sprache am Griechischen Erziehungsministerium Thessaloniki gibt ein Neugriechisch-Zertifikat in den 6 Stufen des Europäischen Referenzrahmens heraus: A1 für Kinder von 8 bis 12 Jahren, A1 für Erwachsene, A2, B1, B2, C1 und C2.

Die Prüfungen sind kommunikativ und ähnlich den anderen international anerkannten Prüfungen: Hörverstehen, Leseverstehen, Schriftlicher Ausdruck in Form von zwei Kurzbriefen bzw. Aufsätzen und eine mündliche Prüfung.

telc

www.telc.net

Die Sprachenzertifikate werden von der telc gGmbH vergeben, deren einziger Gesellschafter der Deutsche Volkshochschul-Verband e.V. ist. telc-Prüfungen werden zu flexiblen Terminen ganzjährig in mehr als 3.300 Prüfungszentren in 19 europäischen Ländern angeboten und durchgeführt.



g.a.s.t.
akademie



Deutsch als Fremdsprache / Zweitsprache

Beratung

Lassen Sie sich bei uns telefonisch beraten oder vereinbaren Sie einen persönlichen Beratungstermin. Wir nehmen uns gern Zeit für Sie.

Einstufung

Wir bieten regelmäßig Einstufungen an. Die Einstufung besteht aus zwei Teilen: schriftlich und mündlich und erlaubt uns das passende Kursangebot für Sie zu finden.

Anmeldung

Bitte bringen Sie Ihren Reisepass bzw. Ihren Aufenthaltstitel, (falls vorhanden) Ihre Sprachzertifikate und behördliche Unterlagen (Verpflichtung/Berechtigung) mit.

Ansprechpartnerinnen



Irina Kronner
Fachbereichsleitung
Deutsch & Integration
Tel.: 08122 9787-2104
irina.kronner@vhs-erding.de



Cornelia Scheitza
Tel.: 08122 9787-2112
deutsch@vhs-erding.de



Florentina Coasa
Tel.: 08122 9787-2111
deutsch@vhs-erding.de



Martina Richter
Deutsch & Integration
Tel.: 08122 9787-2101
deutsch@vhs-erding.de

Alle Kurse und Prüfungen finden Sie online unter:

www.vhs-erding.de/programm/sprachen

Einstufungstests sind während der Öffnungszeiten des Deutsch-Büros möglich. Bitte vereinbaren Sie einen Termin!

Mo.-Fr. 09.00 - 12.00 Uhr

Mo.+Do. 14.00 - 18.00 Uhr

Kursangebot

- Integrationskurse
- Integrationskurse mit Alphabetisierung
- Berufsbezogene Sprachkurse (DeuFöV)
- Einstufungen
- Prüfungen

Lehrwerke

Cornelsen

„Pluspunkt Deutsch A1 - Leben in Deutschland neu“, Cornelsen, Kurs- und Arbeitsbuch im Paket ISBN 978-3-06-120766-3

„Pluspunkt Deutsch A2 - Leben in Deutschland neu“, Cornelsen, Kurs- und Arbeitsbuch im Paket ISBN 978-3-06-120768-7

„Pluspunkt Deutsch B1 - Leben in Deutschland neu“, Cornelsen, Kurs- und Arbeitsbuch im Paket ISBN 978-3-06-120769-4

Orientierungskurs, Cornelsen, ISBN 978-3-06-520959-5

Klett

Lehrwerk, Die neue Linie 1 A1 Deutsch für Alltag und Beruf, Kurs- und Übungsbuch ISBN 978-3-12-607238-0

Lehrwerk: Die neue Linie 1 A2 Deutsch für Alltag und Beruf, Kurs- und Übungsbuch ISBN wird ab Juli 2024 bekanntgegeben

Lehrwerk: Die neue Linie 1 B1 Deutsch für Alltag und Beruf, Kurs- und Übungsbuch ISBN (wird ab Dezember 2024 bekanntgegeben)

Lehrwerk: 100 Stunden Deutschland, Orientierungskurs - Politik, Geschichte, Kultur Kurs- und Übungsbuch ISBN 978-3-12-675229-9

Informationen BAMF / Arbeitsagentur

<https://www.bamf.de/DE/Themen/Integration/ZugewanderteTeilnehmende/Integrationskurse/integrationskurse-node.html>

<https://www.bamf.de/DE/Themen/Integration/ZugewanderteTeilnehmende/DeutschBeruf/deutsch-beruf.html>

<https://web.arbeitsagentur.de/sprachfoerderung/home>



Integrationskurse

Stufen A1, A2, B1

Vormittags, nachmittags, abends und am Wochenende, Voll- und Teilzeit, in Präsenz und Online

Den Großteil unseres Angebots machen Integrationskurse aus, die sich in Sprachkurs und Orientierungskurs gliedern.

Im Sprachkurs können in sechs Modulen (à 100 Stunden) die Niveaustufen A1, A2 und B1 durchlaufen werden.

Der Orientierungskurs beinhaltet in weiteren 100 Stunden u.a. Themen der deutschen Geschichte und Kultur, Rechte und Pflichten sowie Formen des Zusammenlebens in der Gesellschaft.

Abgeschlossen wird der Integrationskurs mit dem **Deutschtest für Zuwanderer** und der Prüfung **Leben in Deutschland**.

Das Curriculum wird vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) vorgegeben. Der Preis pro Modul liegt bei 458,- €.

Das BAMF bezuschusst die Kurse stark finanziell, was meist 50% und in Einzelfällen bis zu 100% der Kurskosten abdeckt.



Integrationskurse mit Alphabetisierung

Integrationskurse mit Alphabetisierung (Stufen A1, A2)

Personen, die nicht (ausreichend) in der lateinischen Schrift alphabetisiert sind, können einen Integrationskurs mit Alphabetisierung besuchen, der aus 9 Modulen (à 100 Stunden) besteht.

In diesem werden sowohl Schrift- und Lesekompetenz, als auch Sprachkenntnisse auf dem Niveau A2 erworben.

Berufsbezogene Deutschkurse des BAMF - DeuFöV-Kurse

Im B2-Sprachkurs wird in 500 Unterrichtseinheiten und im C1-Sprachkurs in 400 Unterrichtseinheiten Deutsch mit Bezug zum Beruf vom Niveau B1 bis zum Niveau C1 (GER) gelernt.

Neben der Grammatik lernen Sie vor allem den Wortschatz, den Sie für ihren Beruf benötigen, damit Sie sich mit Kollegen und den Vorgesetzten verständigen und mit Kunden in Kontakt treten können.

Sie können für die berufsbezogene Deutschsprachförderung berechtigt werden, wenn Sie

- ausbildungssuchend gemeldet sind
- arbeitsuchend gemeldet sind
- arbeitslos gemeldet sind
- oder sich in einer Aus- oder Weiterbildungsmaßnahme der Agentur für Arbeit/Jobcenter befinden.

Sie werden durch die zuständige Agentur für Arbeit (AA) /das Jobcenter (JC) zur Teilnahme an der berufsbezogenen Deutschsprachförderung zugelassen. Dies geschieht entweder in Form einer Berechtigung oder in Form einer Verpflichtung. Beim Bundesamt für Migration und Flüchtlinge können Sie einen Antrag auf Berechtigung stellen, wenn Sie nicht ausbildungssuchend, arbeitsuchend oder arbeitslos gemeldet sind und

- zur Zeit eine Ausbildung absolvieren
- begleitend zur Anerkennung Ihres ausländischen Berufsabschluss oder
- für einen erfolgreichen Ausbildungsabschluss eine unterstützende berufsbezogene Deutschsprachförderung benötigen
- für die Erteilung einer Berufserlaubnis ein bestimmtes Sprachniveau erreichen müssen.

Wenn Sie durch das Bundesamt berechtigt werden, erhalten Sie eine schriftliche Bestätigung (Berechtigung).

Der Kurs wird mit der Prüfung telc DTB „Deutsch Test für den Beruf“ B2 oder C1 abgeschlossen.

Die Teilnahme an einem berufsbezogenen Deutschsprachmodul ist grundsätzlich kostenlos.

Wenn Sie sozialversicherungspflichtig beschäftigt sind, müssen Sie einen Kostenbeitrag in Höhe von 1.280,00 € an den Kursträger bezahlen. Dieser Kostenbeitrag ist vor Beginn eines Moduls zu bezahlen.

Wenn Sie im Unterricht fehlen, kann Ihnen der Kostenbeitrag für die versäumten Stunden nicht zurückgezahlt werden.

Unterrichtsmaterial wird im Kurs ausgegeben.

Für den Online-Unterricht benötigen Sie

- 1) einen Computer, bzw. Laptop oder Tablet,
- 2) Headset, ggfs. zusätzliche Kamera und Mikrofon,
- 3) eine gute Internetverbindung.

E7197-B2-A - Online

30.09.2024 - 05.08.2025 * 125 Kurstage
Montag, 18.00 - 21.15 Uhr
Erding, VHS-Haus

E7198-B2-V - Online und Präsenz

20.09.2024 - 14.03.2025 * 113 Kurstage
Freitag, 08.30 - 12.30 Uhr
Erding, VHS-Haus

E7199-B2-V - Online und Präsenz

11.11.2024 - 27.06.2025 * 113 Kurstage
Montag, 08.30 - 12.30 Uhr
Dorfen DZIF / Online



Prüfungen

Zur Prüfungsvorbereitung empfehlen wir unser Prüfungsvorbereitungsangebot. Bitte sprechen Sie uns an.



Prüfung - DTZ - Deutsch Test für Zuwanderer A2-B1- g.a.s.t

Abschlussprüfung für die Integrationskurse

Der Deutsch-Test für Zuwanderer ist eine Sprachprüfung zur Feststellung von Deutschkenntnissen. Er dient als abschließende Sprachprüfung in Integrationskursen. Gebühr für externe Teilnehmer mit BAMF-Zulassung: 180,00 €

Gebühr für interne Teilnehmer mit BAMF-Zulassung: 150,00 €

Die Stornogebühr ab 4 Wochen vor Prüfungsdatum beträgt 100% der Prüfungskosten.

Prüfungsort: Erding, VHS-Haus, Raum B 133
85435 Erding, Lethnerstr. 13

E7061

Freitag, 18.10.2024, 09.00 - 18.00 Uhr

E7062

Freitag, 15.11.2024, 09.00 - 18.00 Uhr

E7063

Freitag, 13.12.2024, 09.00 - 18.00 Uhr

E7064

Samstag, 14.12.2024, 09.00 - 18.00 Uhr

Prüfung - Leben in Deutschland

Abschlussprüfung für die Orientierungskurse

Der Test „Leben in Deutschland“ findet im Anschluss an einen Orientierungskurs statt. Er enthält z. B. Fragen zum politischen System Deutschlands, der neueren Geschichte Deutschlands und der Gleichberechtigung von Mann und Frau.

Die Vorbereitung auf den Test ist ein Teil des Orientierungskurses. Für Teilnehmer mit BAMF-Zulassung ist die Prüfung kostenlos.

Prüfungsort: Erding, VHS-Haus,
85435 Erding, Lethnerstr. 13

E7050

Dienstag, 01.10.2024, 09.00 - 10.00 Uhr

E7051

Samstag, 19.10.2024, 09.00 - 10.00 Uhr

E7052

Donnerstag, 05.12.2024, 14.00 - 15.00 Uhr

E7053

Mittwoch, 29.01.2025, 09.00 - 10.00 Uhr

Prüfung - telc Deutsch A2-B1

telc Deutsch A2-B1 ist eine Alltagspraktische Deutsch-Prüfung auf den GER-Stufen A2 und B1. Das Zertifikat beweist Deutsch-Kompetenz im Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen auf Niveau A2 und B1.

Die skalierte telc A2-B1 Prüfung ist für Deutsch-Lernende konzipiert, die in Deutschland leben oder ihre Übersiedlung nach Deutschland planen und ein anerkanntes Zertifikat für ihr Visum benötigen oder ihre Sprachkenntnisse für Aufenthalt, Einbürgerung sowie Berufsankennung in Deutschland nachweisen müssen.

Die Zertifikatsprüfung telc Deutsch A2-B1 dient einem rechtssicheren Nachweis von Zielniveau B1. Dank des skalierten Formates ist der zuverlässige Nachweis von A2-Kompetenzen ebenfalls möglich. Die Prüfung kann beliebig oft und nur als Ganzes wiederholt werden. Die Anrechnung von Teilergebnissen ist nicht möglich.

Weitere Informationen, sowie einen Übungstest finden Sie unter:

<https://www.telc.net/sprachpruefungen/zertifikatspruefung/deutsch/telc-deutsch-a2b1/>

Gebühr für externe Teilnehmer: 180,00 €

Gebühr für interne Teilnehmer: 150,00 €

Die Stornogebühr ab 4 Wochen vor Prüfungsdatum beträgt 100% der Prüfungskosten.

E7030

Samstag, 14.09.2024, 09.00 - 18.00 Uhr
Anmeldeschluss: 08.08.2024

E7031

Samstag, 28.09.2024, 09.00 - 18.00 Uhr
Anmeldeschluss: 05.09.2024

E7032

Samstag, 12.10.2024, 09.00 - 18.00 Uhr
Anmeldeschluss: 19.09.2024

E7033

Samstag, 09.11.2024, 09.00 - 18.00 Uhr
Anmeldeschluss: 10.10.2024

E7034

Samstag, 07.12.2024, 09.00 - 18.00 Uhr
Anmeldeschluss: 08.11.2024

E7035

Samstag, 21.12.2024, 09.00 - 18.00 Uhr
Anmeldeschluss: 21.11.2024



Prüfung - DTB - telc Deutsch-Test für den Beruf B2

Der Deutsch-Tests für den Beruf (DTB) B2 ist die Abschlussprüfung für den Basisberufssprachkurs B2. Dieser Berufssprachkurs ist Teil der berufsbezogenen Deutschsprachförderung, die in Deutschland nach § 45a des Aufenthaltsgesetzes angeboten wird.

Das Programm der berufsbezogenen Deutschsprachförderung dient der Integration in den Arbeits- und Ausbildungsmarkt. Der Prüfung dient dazu, die kommunikative Handlungsfähigkeit am Arbeitsplatz jeweils niveauspezifisch zu testen und zu zertifizieren.

E7071

Freitag, 11.10.2024, 08.30 - 18.00 Uhr
Anmeldeschluss: 12.09.2024



Prüfung - Einbürgerungstest

Der Einbürgerungstest ist ein reiner Wissenstest in Multiple-Choice-Form. Dabei ist ein Fragebogen mit 33 Fragen zu beantworten, die das Sprachniveau B1 des gemeinsamen europäischen Referenzrahmens für Sprachen voraussetzen. Für jede Frage sind vier Antwortmöglichkeiten vorgegeben, von denen nur eine die richtige ist.

Wer innerhalb von 60 Minuten 17 Fragen richtig ankreuzt, hat den Test bestanden und erhält dann eine entsprechende Bescheinigung. Ein bestandener Einbürgerungstest ersetzt nicht den für die Einbürgerung ebenfalls erforderlichen Nachweis ausreichender deutscher Sprachkenntnisse auf dem Niveau B1.

Alle Fragen, die im Einbürgerungstest gestellt werden können, sind im Internet veröffentlicht. Dies sind 300 Fragen aus den Themenbereichen „Leben in der Demokratie“, „Geschichte und Verantwortung“ und „Mensch und Gesellschaft“ und 10 Fragen, die sich auf das Bundesland beziehen, in dem man lebt.

Der Fragenkatalog ist unter www.bamf.de zu finden. Klicken Sie dort bitte „Einbürgerung“, dann „Online-Testcenter“ und schließlich „Gesamtkatalog der Testfragen für den Einbürgerungstest“. Wählen Sie bitte dann das richtige Bundesland aus und Sie gelangen zum Fragenkatalog.



Das Bundesamt übernimmt die zentrale Auswertung der Prüfungsunterlagen in standardisierten und automatisierten Verfahren, stellt eine Ergebnisbescheinigung aus und schickt sie an den Testteilnehmer. Das Bestehen der Prüfung ist Voraussetzung für die Einbürgerung.

Zu dieser Veranstaltung können Sie sich nicht online anmelden. Eine Anmeldung ist nur persönlich und gegen Barzahlung möglich. Es ist keine Ermäßigung möglich. Prüfungsgebühr: 25,00 €

E7080 - ausgebucht

Freitag, 13.09.2024, 17.00 - 18.00 Uhr

E7080A - ausgebucht

Freitag, 13.09.2024, 18.30 - 19.30 Uhr

E7080B - ausgebucht

Freitag, 13.09.2024, 20.00 - 21.00 Uhr

E7081 - ausgebucht

Freitag, 27.09.2024, 17.00 - 18.00 Uhr

E7081A - ausgebucht

Freitag, 27.09.2024, 18.30 - 19.30 Uhr

E7082 - ausgebucht

Freitag, 11.10.2024, 18.00 - 19.00 Uhr

E7083 - ausgebucht

Freitag, 25.10.2024, 18.00 - 19.00 Uhr

E7084 - ausgebucht

Freitag, 08.11.2024, 17.00 - 18.00 Uhr

E7084A

Freitag, 08.11.2024, 18.30 - 19.30 Uhr

E7085

Freitag, 22.11.2024, 18.00 - 19.00 Uhr

Anmeldeschluss 24.10.2024

E7086

Freitag, 06.12.2024, 17.00 - 18.00 Uhr

Anmeldeschluss 06.11.2024

E7086A

Freitag, 06.12.2024, 18.30 - 19.30 Uhr

Anmeldeschluss 06.11.2024

E7087

Freitag, 20.12.2024, 18.00 - 19.00 Uhr

Anmeldeschluss 21.11.2024

E7088

Freitag, 10.01.2025, 18.00 - 19.00 Uhr

Anmeldeschluss 12.12.2024

E7089

Freitag, 24.01.2025, 18.00 - 19.00 Uhr

Anmeldeschluss 19.12.2024



Prüfung - Goethe-Zertifikat B2 ab 16 Jahren

Das Goethe-Zertifikat B2 ist eine weltweit anerkannte Deutschprüfung für Erwachsene ab 16 Jahren. Es bestätigt ein fortgeschrittenes Sprachniveau und entspricht der vierten Stufe (B2) auf der sechsstufigen Kompetenzskala des Gemeinsamen europäischen Referenzrahmens für Sprachen (GER). Die Prüfung „Goethe-Zertifikat B2“ wurde vom Goethe-Institut/Deutschland entwickelt. Sie wird weltweit nach einheitlichen Kriterien durchgeführt und ausgewertet.

DURCH DAS BESTEHEN DER PRÜFUNG ZEIGEN SIE, DASS SIE ...

- die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen und im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen verstehen können;
- sich so spontan und fließend verständigen können, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachler*innen ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist;
- sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken können, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben können.

Geprüft werden die vier Fertigkeiten: Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen. Diese können einzeln, also modular, abgelegt werden oder zusammen als Ganzes. Wörterbücher und Elektronische Geräte sind nicht erlaubt. Die Markierung der Lösungen erfolgt ausschließlich mit einem nicht radierbaren Kugelschreiber. Für die Übertragung der Lösungen gibt es keine extra Zeit. Die Teilnehmenden planen circa 5 Minuten innerhalb der Prüfungszeit ein.

Das Modul Lesen hat fünf Teile und dauert insgesamt 65 Minuten

Das Modul Hören hat vier Teile und dauert insgesamt 40 Minuten

Das Modul Schreiben hat zwei Teile und dauert insgesamt 75 Minuten

Das Modul Sprechen hat zwei Teile, ist eine Paarprüfung und dauert insgesamt circa 15 Minuten. Vor der Modul Sprechen gibt es eine Vorbereitungszeit von 15 Minuten

Zwischen jedem dieser Module gibt es eine Pause von circa 15 Minuten.

In der Prüfung lassen sich maximal 100 Punkte pro Modul erreichen. Die Bestehensgrenze liegt bei 60 Punkten, also 60 Prozent.

Die Module können beliebig oft abgelegt bzw. wiederholt werden.

Prüfungsteilnehmende, die ein Modul oder mehrere Module abgelegt und bestanden haben, erhalten je ein Zeugnis über das oder die abgelegte(n) Modul(e). Werden alle vier Module an einem Prüfungsort und einem Prüfungstermin abgelegt und bestanden, haben die Prüfungsteilnehmenden alternativ das Recht auf ein Gesamtzeugnis, das alle vier Module ausweist. Werden zu einem späteren Zeitpunkt ein oder mehrere Module erneut abgelegt, sind die dafür erhaltenen Zeugnisse mit bereits zuvor erworbenen kombinierbar. Ein Gesamtzeugnis kann ausgestellt werden, wenn alle vier Module innerhalb eines Jahres am gleichen Prüfungszentrum bestanden wurden. Die Verwaltungsgebühr für die Ausstellung eines Gesamtzeugnisses beträgt 25 % der Prüfungsgebühr.

Zur Vorbereitung auf das Goethe-Zertifikat B2 nutzen sie den folgenden Link:

<https://www.goethe.de/ins/no/de/spr/prf/gzb2/ue9.html>

Modulare Prüfung

Externe Prüfungskandidaten: 98 € je Modul bzw. Pauschale 235 € für vier Module

Interne Prüfungskandidaten: 83 € je Modul bzw. Pauschale 185 € für vier Module

E7072

Samstag, 23.11.2024, 09.00 - 17.00 Uhr

Anmeldeschluss: 17.10.2024

E7073

Samstag, 25.01.2025, 09.00 - 17.00 Uhr

Anmeldeschluss: 17.10.2024

Prüfungsvorbereitung

In der Prüfungsvorbereitung lernen Sie das Prüfungsformat kennen und werden anhand eines Übungstests mit den einzelnen Prüfungsteilen vertraut gemacht. Anschließend erhalten Sie durch Bekanntgabe der Lösungen und einer gemeinsam erarbeiteten Musterlösung zu den Subtests Sprechen und Schreiben Rückmeldung zu Ihrem Kenntnisstand.



Willkommen im vhs-Lernportal

Das vhs-Lernportal ist eine kostenfreie digitale Lernplattform des Deutschen Volkshochschul-Verbands. Sie umfasst eine breite Palette an Online-Kursen – für Deutsch als Zweitsprache, Alphabetisierung und Grundbildung.

Prüfungsvorbereitung auf Anfrage

VHS-Lernportal

Zusätzlich zu Ihrem Deutschkurs in Präsenz bieten wir Ihnen Zusatzmaterialien an, die Sie Orts- und Zeitunabhängig in Ihrem eigenen Tempo bearbeiten können unter:

<https://www.vhs-lernportal.de>

1. Registrieren Sie sich und legen Sie Ihren Benutzernamen und Ihr Passwort fest.
2. Loggen Sie sich ein.
3. Wählen Sie ein Sprachniveau aus.
4. Klicken Sie auf „Mein Tutor“.
5. Geben sie den Kurs-Code ein.
6. Lernen Sie, wann und wo Sie möchten.
7. Erweitern Sie Ihren Wortschatz mit Vokabel- und Phrasentrainer.
8. Bekommen Sie automatisches Feedback.

Wir begleiten Sie gern in Ihrem Lernprozess.



Alpha

ABC-vhs-erding

Kurscode: „abc-vhs-erding“

Hier lernen Sie die Buchstaben und Laute des Deutschen und trainieren das Lesen und Schreiben von ersten Wörtern und einfachen Sätzen.

Voraussetzungen: Sie können in Ihrer Muttersprache lesen und schreiben.

Umfang: 12 Lektionen mit rund 900 Übungen

A1

A1-vhs-erding

Kurscode: „a1-vhs-erding“

Hier lernen Sie die Grundlagen der deutschen Sprache, um sich im Alltag mit einfachen Sätzen zu verständigen.

Voraussetzungen: Sie können Wörter und Sätze in lateinischen Buchstaben lesen und schreiben.

Umfang: 12 Lektionen mit etwa 900 Übungen

A2

A2-vhs-erding

Kurscode: „a2-vhs-erding“

Hier erweitern Sie Ihre Deutschkenntnisse aus dem A1-Kurs. Sie lernen mehr Grammatik und Ihr Wortschatz wird größer.

Voraussetzungen: Sie haben einen A1-Deutschkurs abgeschlossen.

Umfang: 12 Lektionen mit etwa 900 Übungen

B1

B1-vhs-erding

Kurscode: „b1-vhs-erding“

Hier erweitern Sie Ihre Deutschkenntnisse aus dem A2-Kurs. Sie lernen, sich mündlich und schriftlich in den meisten Situationen zu verständigen.

Voraussetzungen: Sie haben einen A2-Deutschkurs abgeschlossen.

Umfang: 12 Lektionen mit etwa 900 Übungen





Eleni Lehner
 Fachbereichsleitung
 Fremdsprachen und
 Internationales
 (08122) 9787-2102
 eleni.lehner@vhs-erding.de

Silberkarte

Für den Preis eines Kurses plus 20 € mehr können Sie einen Sprachkurs und 5 weitere Doppelstunden in unterschiedlichen Sprachkursen im aktuellen Trimester besuchen.

Die Silberkarte ist für Personen geeignet, die intensiver lernen möchten, oder in Schicht arbeiten.

E7200A - Herbsttrimester 2024

September bis Dezember 149,00 €

E7200B - Wintertrimester 2025

Januar bis März 149,00 €

Goldkarte

Mit der Goldkarte können Sie beliebig viele Sprachkurse im aktuellen Trimester belegen.

Sie kaufen ein Abo für den Preis von zwei Kursen und können beliebig oft, beliebig viele Kurse besuchen, die ohnehin laufen.

Das Abo ist gut, wenn Sie z.B. schneller lernen möchten, oder wenn Sie flexible Arbeitszeiten haben. Personen, die sich auf eine Prüfung, auf ein Vorstellungsgespräch, auf eine Konferenz oder auf einen Urlaub etc. vorbereiten möchten, können dadurch intensiver und schneller ihr Ziel erreichen.

Vorteile:

1. die große zeitliche Flexibilität
2. die hohe Anzahl von besuchten Kursen
3. die freie Auswahl an unterschiedlichen Themen

E7201A - Herbsttrimester 2024

September bis Dezember 258,00 €

E7201B - Wintertrimester 2025

Januar bis März 258,00 €

Arabisch

Viele unterschiedliche Dialekte werden in der arabischen Welt gesprochen.

Die gemeinsame Sprache jedoch, die in mehr als 20 Ländern als Amtssprache gesprochen wird, ist das moderne Hocharabisch. Es ist die Sprache der Bildung, der Religion und der Presse.

Geboren in Syrien, studierte **Herr Kawas** Englische Literatur und erlangte den Master of Arts in Pädagogik der englischen Sprache.

Bitte mitbringen: „Salam! neu A1-A2“, Lehrbuch ISBN 978-3-12-528835-5, Arbeitsbuch ISBN 978-3-12-528836-2

A1 - Salam neu, ab Lektion 1

E7230A - Für absolute Anfänger

12.10.2024 - 14.12.2024 * 10 Kurstage

Samstag, 10.20 - 11.50 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 006

129,00 €

Feras Kawas

Arabisch - A1 - Salam neu, ab Lektion 2

E7230B

25.01.2025 - 29.03.2025 * 10 Kurstage

Samstag, 10.20 - 11.50 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 006

129,00 €

Feras Kawas

Bosnisch / Kroatisch / Montenegrinisch / Serbisch (BKMS)

Die Sprachen Bosnisch, Kroatisch, Montenegrinisch und Serbisch haben eine gemeinsame dialektale und genetische Grundlage, welche früher unter der gemeinsamen Bezeichnung Serbo-Kroatisch bekannt war.

In diesen Kursen lernen Sie in normalem Lerntempo. Durch die individuell angepasste Lernmethode werden Sie bequem und spielerisch die sehr ähnlichen Sprachen lernen.

Es wird Ihnen leichtfallen, ganze Sätze zu bilden und es wird Ihnen Spaß machen, sich mit anderen zu unterhalten.

„Dobro došli!“

Bitte mitbringen: „Učimo hrvatski 1“, Lehrbuch, ISBN 978-953-0-40035-1.

BKMS - A1 - Učimo hrvatski, ab Lektion 1

E7250A

24.09.2024 - 03.12.2024 * 10 Kurstage

Dienstag, 19.35 - 21.05 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 005 129,00 €

Leitung: Edib Mehmedović

BKMS - A1 - Učimo hrvatski, ab Lektion 5

E7252A

17.09.2024 - 19.11.2024 * 10 Kurstage

Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 005

129,00 €

Edib Mehmedović

BKMS - A1 - Učimo hrvatski, ab Lektion 7

E7252B

21.01.2025 - 25.03.2025 * 10 Kurstage

Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 005

129,00 €

Edib Mehmedović



Brasilianisches Portugiesisch

Diese Kurse vermitteln die aktuelle Variante des brasilianischen Portugiesisch und gewähren Einblick in die kulturelle Vielfalt Brasiliens.

Wir sprechen über Familie und Interessen, wir fragen nach Gründen und erkundigen uns über Preise.

Online-Kurse - Techn. Voraussetzungen: Zur erfolgreichen Teilnahme an dieser Online-Veranstaltung auf der Plattform „Zoom“ brauchen Sie:

- eine stabile und schnelle Internetverbindung
- PC, Laptop, Mac oder ein Tablet mit Lautsprecher, Mikrofon und Webcam

Bitte testen Sie die Internetverbindung und Ihre Geräte unbedingt rechtzeitig vor Beginn des Kurses!

Isabell Egner ist zweisprachig aufgewachsen. Sie studierte an der LMU München und an der UFMG in Belo Horizonte Romanistik, Latinistik, Anglistik, Pädagogik und DaF und schloss 2020 mit dem Master ab. Seit drei Jahren ist sie als Sprachlehrerin tätig. Schon früh hatte sie ihre Leidenschaft für das Unterrichten entdeckt, kann auf zehn Jahre Erfahrung in diesem Bereich zurückblicken und lernt stets Neues, um den besten Unterricht bieten zu können.

A1 - Oi, Brasil!, ab Lektion 1

Bitte mitbringen: „Oi, Brasil! aktuell A1“, ISBN 978-3-19-105420-6, Arbeitsbuch ISBN 978-3-19-035420-7

E7260A - online - Für absolute Anfänger

16.09.2024 - 18.11.2024 * 10 Kurstage
Montag, 18.00 - 19.30 Uhr
Isabell Egner

129,00 €

A1 - Oi, Brasil!, ab Lektion 3

Bitte mitbringen: „Oi, Brasil! aktuell A1“, ISBN 978-3-19-105420-6, Arbeitsbuch ISBN 978-3-19-035420-7

E7260B - online

20.01.2025 - 24.03.2025 * 10 Kurstage
Montag, 18.00 - 19.30 Uhr

Isabell Egner

129,00 €

A1 - Oi, Brasil!, ab Lektion 7

Bitte mitbringen: „Oi, Brasil! aktuell A1“, ISBN 978-3-19-105420-6 und 978-3-19-035420-7

E7262A - online

17.09.2024 - 19.11.2024 * 10 Kurstage
Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Isabell Egner

129,00 €

A1 - Oi, Brasil!, ab Lektion 9

Bitte mitbringen: „Oi, Brasil! aktuell A1“, ISBN 978-3-19-105420-6 und 978-3-19-035420-7

E7262B - online

21.01.2025 - 25.03.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Isabell Egner

129,00 €

Chinesisch

Hochchinesisch ist mit 845 Millionen Sprechern die meistgesprochene Sprache der Welt.

Sie wird auch Mandarin genannt und ist die offiziell gesprochene Sprache in China, Taiwan und Singapur. Hochchinesisch ist eine tonale Sprache, d.h. eine Änderung in der Tonlage ergibt eine Änderung in der Bedeutung eines Wortes.

Lóng neu A1, ab Lektion 1

Dieser Kurs bereitet gezielt auf China-Besuche vor. Um das Lernen zu erleichtern, wird konsequent mit der Pinyin-Umschrift gearbeitet.

Die praxisorientierten Lektionen behandeln je ein Thema aus Alltag und Beruf.

In jeder Lektion werden hilfreiche und interessante Informationen zum Land, den Menschen und der Kultur Chinas gegeben.

Das Lehrbuch wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

E7270A - online

21.09.2024 - 28.09.2024 * 2 Kurstage
Samstag, 09.00 - 15.30 Uhr
Ruoxia Qi

119,00 €
4-9 Teilnehmer

Lóng neu A1, ab Lektion 2

E7270B - online

18.01.2025 - 25.01.2025 * 2 Kurstage
Samstag, 09.00 - 15.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 119,00 €
Ruoxia Qi 4-9 Teilnehmer

Chinesisch - Niveau B1

Die Teilnehmer können bereits vertraute, alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze verstehen und anwenden und kennen 300 Schriftzeichen.

Im B1-Kurs lernen Sie:

- über vertraute Dinge aus Alltag, Arbeit und Freizeit usw. zu kommunizieren
- über Erfahrungen und Ereignisse zu berichten
- die meisten kommunikativen Aufgaben zu bewältigen, wenn Sie nach China reisen
- 300 weitere Schriftzeichen

Bitte mitbringen: „HSK Standard Course 3“ Textbook, ISBN: 9787561938188

B1 - HSK Standard Course 3, ab Lektion 4

E7276A

20.09.2024 - 29.11.2024 * 10 Kurstage
Freitag, 18.00 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 003 172,00 €
Ruoxia Qi

B1 - HSK Standard Course 3, ab Lektion 5

E7276B

17.01.2025 - 21.03.2025 * 10 Kurstage
Freitag, 18.00 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 003 172,00 €
Ruoxia Qi



Englisch für Senioren

Für Teilnehmer, die entspannt und ohne Zeitdruck lernen möchten.

Sie beschäftigen sich mit lebensnahen Inhalten wie Reisen, Kultur, Familie und Gesundheit.

Die sanfte Progression kommt allen Lernenden entgegen, die ohne Erfolgsdruck lernen und sich etwas mehr Zeit nehmen möchten. Überdurchschnittlich viele Wiederholungsabschnitte verankern das Gelernte fest im Kurz- und Langzeitgedächtnis.

Dunia Gardner, in Amerika und im Nahen Osten aufgewachsen und mit einem Amerikaner verheiratet, studierte zuerst Biologie an der Amerikanischen Universität von Beirut und anschließend Tiermedizin an der LMU München. Nach zahlreichen Jahren im internationalen medizinischen Marketing eines pharmazeutischen Unternehmens entdeckte sie Ihre Freude am Unterrichten und bildete sich fort als Englischlehrerin für Kinder nach der Helen Doron Methode. Seit vielen Jahren ist sie nun auch in der Erwachsenenbildung tätig.

Bitte mitbringen: At your leisure A1, ISBN 978-3-19-009599-5

A1 - At your leisure, ab Lektion 1

E7300A

09.10.2024 - 18.12.2024 * 10 Kurstage

Mittwoch, 09.00 - 10.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 006

98,00 €

Dunia Gardner

A1 - At your leisure, ab Lektion 3

E7300B

15.01.2025 - 26.03.2025 * 10 Kurstage

Mittwoch, 09.00 - 10.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 006

98,00 €

Dunia Gardner



Dozentin Ulrike Kanzler

A1 - Let's enjoy English A1.2, ab Lektion 8

Das Kursbuch wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

E7302A

17.09.2024 - 19.11.2024 * 10 Kurstage

Dienstag, 10.40 - 12.10 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 006

98,00 €

Ulrike Kanzler

A1 - Let's enjoy English A1.2, ab Lektion 1

Das Kursbuch wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

E7302B

21.01.2025 - 25.03.2025 * 10 Kurstage

Dienstag, 10.40 - 12.10 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 006

98,00 €

Ulrike Kanzler

A1 - Monday coffee Morning

Sie haben schon mal Englisch gelernt und wollen ihre Kenntnisse auffrischen und weiter ausbauen?

In diesem Kurs lernen Sie ihren Tagesablauf zu schildern, Sie sprechen in entspannter Atmosphäre über ihren Beruf und Hobbys, Ihre Vorlieben und Abneigungen, über Familienfeste und deren Vorbereitung zu Weihnachten. Sie lernen einfache grammatische Konstruktionen zu verwenden und können Schritt für Schritt über Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft sprechen.

Tatsiana Strakh: Nach dem Abschluss ihres Studiums an der Minsker Staatlichen Linguistischen Universität zog Tatsiana nach London, wo sie ihr Master Studium in Business & Marketing abschloss. England wurde bald ihr zweites Zuhause, wo sie 14 Jahre verbrachte und erfolgreich Karriere in der Mode -Branche machte. Englisch liebt Sie leidenschaftlich und als Cambridge zertifizierter(CELTA) Lehrerin gibt sie heute in Bayern ihre Kenntnisse weiter.

Bitte mitbringen: „Headway English A1“, Lehr- und Arbeitsbuch ISBN 978-0-19-474123-1.

E7303A

07.10.2024 - 16.12.2024 * 10 Kurstage

Montag, 10.00 - 11.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 107

98,00 €

Tatsiana Strakh

E7303B

13.01.2025 - 24.03.2025 * 10 Kurstage

Montag, 10.00 - 11.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 107

98,00 €

Tatsiana Strakh

A1 - Headway, ab Lektion 12

Bitte mitbringen: „Headway English A1“, Lehr- und Arbeitsbuch ISBN 978-0-19-474123-1.

E7304A

12.09.2024 - 12.12.2024 * 10 Kurstage

Donnerstag, 10.40 - 12.10 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 002

98,00 €

Karen Redinger Emmendorfer

A2 - Headway, ab Lektion 1

Bitte warten Sie mit den Kauf des Lehrwerks den ersten Kurstag ab.

Headway 5th edition Elementary Student's Book with Online Practice 978-0-19-452423-0

Headway 5th edition Elementary Workbook with Key 978-0-19-452768-2

E7304B

16.01.2025 - 20.03.2025 * 10 Kurstage

Donnerstag, 10.40 - 12.10 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 002

98,00 €

Karen Redinger Emmendorfer



Karen Emmendorfer studierte an der Universität von Connecticut Wirtschaft und Musik und arbeitete in den USA im Bereich Business.

Nach ihrem Umzug nach Deutschland im Jahr 1999 interessierte sie sich für das Sprachenlernen und bildete sich als Englischdozentin fort. Nach einigen Jahren Unterrichtserfahrung an der VHS und in diversen Firmen im Bereich Englisch und Business Englisch, stieg sie ins Verlagswesen um, wo sie als Redakteurin und Autorin von Lehrwerken für die Erwachsenenbildung arbeitete.

In ihrer Freizeit spielt sie gerne Querflöte und Klavier.

A2 - Headway, ab Lektion 9

Bitte mitbringen: „Headway English A2“,

Lehr- und Arbeitsbuch ISBN 978-0-19-474131-6.

E7306A

10.09.2024 - 03.12.2024 * 10 Kurstage

Dienstag, 08.30 - 10.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 002

98,00 €

Karen Redinger Emmendorfer

Englisch für Senioren - B1

Headway, ab Lektion 1

Bitte warten Sie mit den Kauf des Lehrwerks den ersten Kurstag ab.

Headway 5th edition Pre-Intermediate Student's Book A with Online Practice 978-0-19-452769-9

Headway 5th edition, Pre-Intermediate Workbook with Key 978-0-19-452914-3

E7306B

21.01.2025 - 25.03.2025 * 10 Kurstage

Dienstag, 08.30 - 10.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 002

98,00 €

Karen Redinger Emmendorfer

Englisch für Senioren - A2 - Kleine, kurze Gesprächsrunde

Eine 30-Minütige Konversationsrunde zu den aktuellen Themen aus Kurs E7608A

Bitte mitbringen: „Headway English A2“, Lehr- und Arbeitsbuch ISBN 978-0-19-474131-6.

E7308A

10.09.2024 - 03.12.2024 * 10 Kurstage

Dienstag, 10.00 - 10.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 002

34,00 €

Karen Redinger Emmendorfer

Prüfungen im Mai 2025

Detaillierte Informationen entnehmen Sie bitte unserem nächsten Programmheft ab Januar 2025
Prüfungsvorbereitungskurse ab Februar 2025



Englisch für Senioren - B1

B1 - Kleine, kurze Gesprächsrunde

Eine 30-Minütige Konversationsrunde zu den aktuellen Themen aus Kurs E7608B

Bitte mitbringen: „Headway English A2“, Lehr- und Arbeitsbuch ISBN 978-0-19-474131-6.

E7308B

14.01.2025 - 25.03.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 10.00 - 10.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 34,00 €
Karen Redinger Emmendorfer

Englisch für Senioren - A2

Learning English by doing

Die benötigten Kursmaterialien werden am ersten Unterrichtstag besprochen.

E7314A

10.10.2024 - 19.12.2024 * 10 Kurstage
Donnerstag, 08.20 - 09.50 Uhr
Dorfen, Ev.Gemeindezentrum, Rathausplatz 16
Anita Ascher 98,00 €

A2/B1 - Conversation

Für Senioren, die sich gerne auf Englisch über verschiedene Themen unterhalten wollen und über einen guten Grundwortschatz verfügen.

Die Themen, über die wir sprechen, werden anhand der Interessen der Teilnehmer ausgesucht, so dass jeder die Möglichkeit hat, über Bekanntes zu sprechen und über vielleicht Unbekanntes etwas Neues zu erfahren.

Das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag besprochen.

E7316A

17.09.2024 - 19.11.2024 * 10 Kurstage
Dienstag, 09.00 - 10.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 006 98,00 €
Ulrike Kanzler

E7316B

21.01.2025 - 25.03.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 09.00 - 10.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 006 98,00 €
Ulrike Kanzler

B1 - Konversation und Auffrischung

We are going to read a continuous, very amusing story, which will make us familiar with everyday English and the tools for coping with it.

An extra part on each double-page focuses on the necessary minimum of knowledge as well as on easy tests, helping us to practise and remember what we have just learned.

Bitte mitbringen: „Englisch für Büffelmuffel“, ISBN 9783499619076

E7320A

25.09.2024 - 04.12.2024 * 10 Kurstage
Mittwoch, 10.00 - 11.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005 98,00 €
Manuela Deutinger

E7320B

15.01.2025 - 19.03.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 10.00 - 11.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005 98,00 €
Manuela Deutinger

Englisch – Allgemeinkurse

Englisch – Niveau A1

A1 - Easy English Upgrade, ab Lektion 1 K20

Bitte mitbringen: „Easy English upgrade coursebook A1.1“, ISBN: 978-3-06-122673-2

E7324A

08.10.2024 - 17.12.2024 * 10 Kurstage
Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Dorfen, Gymnasium, Raum 215, Josef-Martin-Bauer-Str. 18 129,00 €
Kudrat Sharma Mit Kulturkarte 103,20 €

A1 - Easy English Upgrade, ab Lektion 3 K20

„Easy English Upgrade coursebook A1.1“, ISBN: 978-3-06-122673-2

E7324B

21.01.2025 - 01.04.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 19.35 - 21.05 Uhr
Dorfen, Gymnasium, Raum 215, Josef-Martin-Bauer-Str. 18 129,00 €
Kudrat Sharma Mit Kulturkarte 103,20 €

A1 - Easy English Upgrade, ab Lektion 1

Bitte mitbringen: „Easy English Upgrade coursebook A1.1“, ISBN: 978-3-06-122673-2

E7326A

26.09.2024 - 21.11.2024 * 7 Kurstage
Donnerstag, 19.35 - 21.05 Uhr
Taufkirchen, Wasserschloss 1, Mehrzweckraum (re. Gebäudeteil, 1. Stock, durch die Glastüre)
Kseniia Lenz 91,00 €

A1 - Easy English Upgrade, ab Lektion 3

Bitte mitbringen: „Easy English Upgrade coursebook A1.1“, ISBN: 978-3-06-122673-2

E7326B

16.01.2025 - 27.03.2025 * 10 Kurstage
Donnerstag, 19.35 - 21.05 Uhr
Taufkirchen, Wasserschloss 1, Mehrzweckraum (re. Gebäudeteil, 1. Stock, durch die Glastüre)
Kseniia Lenz 129,00 €

A1 - Go for it!, ab Lektion 1 K20

Lehrwerk: „Go for it! A1“, ISBN 978-3-19-102938-8. Bitte warten Sie mit dem Kauf des Lehrwerks den ersten Kurstag ab.

E7328A

14.10.2024 - 13.01.2025 * 10 Kurstage
Montag, 08.30 - 10.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 006 129,00 €
Alma Buljubasic Mit Kulturkarte 103,20 €

A1 - Go for it!, ab Lektion 7

E7330A

18.09.2024 - 20.11.2024 * 10 Kurstage
Mittwoch, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Jenny Gerdt-Toader

A1 - Go for it!, ab Lektion 9

E7330B

15.01.2025 - 19.03.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Jenny Gerdt-Toader

A1 - Headway, ab Lektion 11

Bitte mitbringen: „Headway English A1“, Lehr- und Arbeitsbuch, ISBN 978-0-19-474123-1.

E7332A

16.09.2024 - 18.11.2024 * 10 Kurstage
Montag, 19.30 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 203 129,00 €
Feras Kawas

A1 - Headway, ab Lektion 12

Bitte mitbringen: „Headway English A1“, Lehr- und Arbeitsbuch, ISBN 978-0-19-474123-1.

E7332B

20.01.2025 - 24.03.2025 * 10 Kurstage
Montag, 19.30 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 203 129,00 €
Feras Kawas

Englisch – Niveau A2

A2 - On Point, ab Lektion 1

Bequem von zu Hause aus die Englischkenntnisse auffrischen. Wir sprechen viel, damit jeder die Gelegenheit hat, seine Kenntnisse zu festigen.

Technische Voraussetzungen: S. 71
Bitte mitbringen: „On Point A2“, ISBN:978-3-12-501283-7

E7334A - online

08.10.2024 - 17.12.2024 * 10 Kurstage
Dienstag, 17.30 - 19.00 Uhr 129,00 €
Ulrike Kanzler

A2 - On Point ab Lektion 3

Bitte mitbringen: „On Point A2“, ISBN:978-3-12-501283-7

E7334B - online

21.01.2025 - 25.03.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 17.30 - 19.00 Uhr 129,00 €
Ulrike Kanzler

A2 - Headway, ab Lektion 1

Come join us for fun English classes with lots of opportunities to practice speaking and apply the grammar you learn.

Bitte mitbringen: „Headway English A2“, Lehr- und Arbeitsbuch ISBN 978-0-19-474131-6.

E7336A

09.10.2024 - 18.12.2024 * 10 Kurstage
Mittwoch, 18.10 - 19.40 Uhr 129,00 €
Erding, VHS-Haus, Raum B 204
Dunia Gardner

A2 - Headway, ab Lektion 3

Come join us for fun English classes with lots of opportunity to practice speaking and apply the grammar you learn.

Bitte mitbringen: „Headway English A2“, Lehr- und Arbeitsbuch ISBN 978-0-19-474131-6.

E7336B

15.01.2025 - 26.03.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 18.00 - 19.30 Uhr 129,00 €
Erding, VHS-Haus, Raum B 204
Dunia Gardner

A2 - Start afresh, ab Lektion 7

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit den wichtigsten Basics für den sicheren Umgang mit der englischen Sprache. Hier sind Sie richtig, wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie Ihre Schulkenntnisse nie richtig festigen konnten und endlich „Goodbye“ zu den immergleichen Fehlern sagen möchten.

Let's start afresh! Weiter geht es im Buch mit wichtigen Alltagsthemen: Wie sprechen wir über Kleidung und was muss bei Telefonaten und E-Mailverkehr beachtet werden? Außerdem geht es um die ganz speziellen Geschmäcker und Gewohnheiten, die uns ausmachen.

Bitte mitbringen: „Great! A2“ (2nd Edition), ISBN: 978-3-12-501754-2

E7342A

02.10.2024 - 11.12.2024 * 10 Kurstage
Mittwoch, 19.15 - 20.45 Uhr 129,00 €
Dorfen, Gymnasium, Raum 213,
Josef-Martin-Bauer-Str. 18
Maria Feckl

A2 - Start afresh, ab Lektion 9

Bitte mitbringen: „Great! A2“ (2nd Edition), ISBN: 978-3-12-501754-2

E7342B

15.01.2025 - 19.03.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 19.15 - 20.45 Uhr 129,00 €
Dorfen, Gymnasium, Raum 213,
Josef-Martin-Bauer-Str. 18
Kudrat Sharma

A2 - Auffrischkurs

Lehrwerk wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

E7344A

19.09.2024 - 21.11.2024 * 8 Kurstage
Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr 104,00 €
Taufkirchen, Wasserschloss 1, Mehrzweckraum
(re. Gebäudeteil, 1. Stock, durch die Glastüre)
Ulrike Kanzler

E7344B

16.01.2025 - 20.03.2025 * 10 Kurstage
Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr 129,00 €
Taufkirchen, Wasserschloss 1, Mehrzweckraum
(re. Gebäudeteil, 1. Stock, durch die Glastüre)
Ulrike Kanzler

Lernkrimis - It's Crime Time!

Ein spannendes und lehrreiches Leseerlebnis! Die Kurzkrimis bieten nicht nur Unterhaltung, sondern auch eine effektive Möglichkeit, Ihre Englischkenntnisse zu verbessern.

Die verschiedenen Übungen helfen dabei, das Textverständnis zu schulen und den Grundwortschatz zu festigen.

Wenn Sie die Niveaus A1 und A2 abgeschlossen haben, sind Sie in diesem Kurs richtig.

A2 - Blood and Breakfast

Ein nächtlicher Schuss in der Grafschaft Kent, ein unerklärlicher Gemäldediebstahl, mysteriöse Drohbriefe, aus denen blutiger Ernst wird und ein Mord an einer Nachrichtensprecherin.

ISBN 978-3-8174-1385-0, Circon Verlag

E7346A

09.10.2024 - 18.12.2024 * 10 Kurstage
Mittwoch, 10.40 - 12.10 Uhr 129,00 €
Erding, VHS-Haus, Raum B 006
Dunia Gardner

A2 - Murder at Teatime

Ein vergifteter Antiquitätenhändler, eine ermordete Touristin, eine verstümmelte Leiche und ein erstochener Geschäftsmann

ISBN 978-3817478392 Circon Verlag

E7346B

15.01.2025 - 26.03.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 10.40 - 12.10 Uhr 129,00 €
Erding, VHS-Haus, Raum B 006
Dunia Gardner



Englisch – Niveau B 1

B1 - Headway, ab Lektion 1

Bitte mitbringen: „Headway Englisch B1“, Lehr- und Arbeitsbuch ISBN 978-0-19-474139-2.

E7352A

08.10.2024 - 10.12.2024 * 10 Kurstage
Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 214 129,00 €
Dunia Gardner

B1 - Headway, ab Lektion 3

Bitte mitbringen: „Headway Englisch B1“, Lehr- und Arbeitsbuch ISBN 978-0-19-474139-2.

E7352B

21.01.2025 - 25.03.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 214 129,00 €
Dunia Gardner

B1 - Conversation

This course is aimed at developing your speaking and listening skills by expressing your opinion, having discussions and debates in small groups. You will be working with authentic materials whilst expanding your vocabulary and brushing up on your grammar. Bring your strong desire to speak English confidently and become an effective communicator! Welcome to our online speaking club. Classes will be held in Zoom, Tuesdays at 18:30. All materials will be emailed to students prior to the class.

E7353A - online

08.10.2024 - 17.12.2024 * 10 Kurstage
Dienstag, 18.30 - 20.00 Uhr 129,00 €
Tatsiana Strakh

E7353B - online

14.01.2025 - 25.03.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 18.30 - 20.00 Uhr 129,00 €
Tatsiana Strakh

E7354A

25.09.2024 - 04.12.2024 * 10 Kurstage
Mittwoch, 19.40 - 21.10 Uhr 129,00 €
Erding, VHS-Haus, Raum B 005
Manuela Deutinger

E7354B

15.01.2025 - 19.03.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 19.40 - 21.10 Uhr 129,00 €
Erding, VHS-Haus, Raum B 005
Manuela Deutinger

Englisch - B1 - In conversation

Konversationskurs

Wir sprechen über interessante Themen und gewinnen dadurch mehr Sicherheit und Selbstvertrauen in Gesprächen auf Englisch. Parallel dazu lesen wir gemeinsam eine zeitgenössische englische Lektüre in adaptierter Form auf B1 Niveau.

Bitte mitbringen: „Nick Hornby: About a boy“ (Pearson English Readers B1) ISBN 978-1447967668

E7356B

17.01.2025 - 28.03.2025 * 10 Kurstage
Freitag, 09.00 - 10.30 Uhr 129,00 €
Dorfen, Ev.Gemeindezentrum, Rathausplatz 16
Anja Morris

B1 - Let's Keep Talking!

Perhaps you feel nervous about how good your English is now. Let's talk and keep talking and I am sure you will soon feel more confident again.

E7358A

11.09.2024 - 04.12.2024 * 10 Kurstage
Mittwoch, 10.15 - 11.45 Uhr 129,00 €
Erding, VHS-Haus, Raum B 002
Karen Redinger Emmendorfer

E7358B

15.01.2025 - 19.03.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 10.15 - 11.45 Uhr 129,00 €
Erding, VHS-Haus, Raum B 002
Karen Redinger Emmendorfer

B1 - Chat with Pauline - Ladies' Circle

„Chat“ = informal conversation
In a relaxed and informal atmosphere you will have the chance to use and improve your English conversation skills. The emphasis is on talking and improving your fluency. Your own ideas on topics play a very important role. So join us and get chatting! Das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag besprochen.

E7360A

09.10.2024 - 15.01.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 10.30 - 12.00 Uhr 129,00 €
Erding, VHS-Haus, Raum B 214
Pauline Jensen

E7360B

29.01.2025 - 09.04.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 10.30 - 12.00 Uhr 129,00 €
Erding, VHS-Haus, Raum B 214
Pauline Jensen

B1 - Konversation und Auffrischung

Contents: Tense review, traveling, talking in everyday situations, giving an opinion, polite questions and answers.

Also, we are going to read some texts and short stories, which will give us a lot of topics to talk about.

E7362A

24.09.2024 - 03.12.2024 * 10 Kurstage
Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr 129,00 €
Erding, VHS-Haus, Raum B 004
Manuela Deutinger

E7362B

14.01.2025 - 25.03.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr 129,00 €
Erding, VHS-Haus, Raum B 004
Manuela Deutinger

E7364A

23.09.2024 - 02.12.2024 * 10 Kurstage
Montag, 10.45 - 12.15 Uhr 129,00 €
Erding, VHS-Haus, Raum B 002
Manuela Deutinger

E7364B

13.01.2025 - 24.03.2025 * 10 Kurstage
Montag, 10.45 - 12.15 Uhr 129,00 €
Erding, VHS-Haus, Raum B 002
Manuela Deutinger

B1 - Let's talk!

You want to make use of your English speaking skills but simply have no one to practice with? You rewatch your favorite TV-show over and over again just to get the feeling the language was part of your daily life? If any of the above sounds like you, you've come to the right place.

Let's not waste the knowledge we've collected in school all those years and finally get talking!

Je nach individuellen Interessensgebieten der Gruppe sprechen wir über die unterschiedlichsten Themen: Von Alltag bis Popkultur und darüber hinaus.

E7365A

02.10.2024 - 11.12.2024 * 10 Kurstage
Mittwoch, 18.00 - 19.00 Uhr 129,00 €
Dorfen, Gymnasium, Raum 213,
Josef-Martin-Bauer-Str. 18
Maria Feckl

E7365B

15.01.2025 - 19.03.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 18.00 - 19.00 Uhr 129,00 €
Dorfen, Gymnasium, Raum 213,
Josef-Martin-Bauer-Str. 18
Kudrat Sharma



Englisch – Niveau B2

B2 - Konversation und Auffrischung

Contents: Tense review, traveling, talking in everyday situations, giving an opinion, polite questions and answers.

Also, we are going to read some texts and short stories, which will give us a lot of topics to talk about.

Das Kursbuch wird am ersten Kurstag besprochen.

E7369A

26.09.2024 - 12.12.2024 * 10 Kurstage
Donnerstag, 08.30 - 10.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 129,00 €
Manuela Deutinger

E7369B

16.01.2025 - 20.03.2025 * 10 Kurstage
Donnerstag, 08.30 - 10.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 129,00 €
Manuela Deutinger

B2 - Conversation on Monday Morning

Das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag besprochen.

E7370A

07.10.2024 - 16.12.2024 * 10 Kurstage
Montag, 10.15 - 11.45 Uhr
Dorfen, Ev.Gemeindezentrum, Rathausplatz 16
Jenny Gerdt-Toader 129,00 €

Englisch - C1 - Conversation - Monday Morning Club

Das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag besprochen.

E7372A

07.10.2024 - 16.12.2024 * 10 Kurstage
Montag, 08.30 - 10.00 Uhr
Dorfen, Ev.Gemeindezentrum, Rathausplatz 16
Jenny Gerdt-Toader 129,00 €

Englisch – Niveau C1

Englisch - C1 - Thursday Night Conversation

This is a course for adult English learners who have achieved level B2 and would like to practise their speaking skills in a relaxed atmosphere.

Come and speak English about what you like. Possible topics include current events, movies, books, cooking, jokes and much more. Suggestions for conversation topics are welcome.

Das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag besprochen.

E7374A

12.09.2024 - 12.12.2024 * 10 Kurstage
Donnerstag, 19.45 - 21.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 129,00 €
Karen Redinger Emmendorfer

E7374B

16.01.2025 - 20.03.2025 * 10 Kurstage
Donnerstag, 19.45 - 21.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 129,00 €
Karen Redinger Emmendorfer



Englisch - C1 - Advanced English Conversation

You want to improve your English in a relaxed atmosphere, do some grammar and vocabulary exercises, read topical texts, listen to interviews, take part in discussions and play games. Come and join our group.

Das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag besprochen.

E7376A

24.09.2024 - 07.01.2025 * 13 Kurstage
Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 167,00 €
Karin Roeckl-Balbach

E7376B

28.01.2025 - 13.05.2025 * 13 Kurstage
Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 167,00 €
Karin Roeckl-Balbach

Französisch

Französisch – Niveau A1

A1 - Voyages neu A1, ab Lektion 1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen, die schon einen grundlegenden Anfängerkurs besucht haben und ihre Basiskenntnisse auffrischen möchten.

Die ersten 9 Lektionen sind abgeschlossen. Das Lehrwerk wird abgeschlossen. Themen: Hobbies und Familie

Lehrwerk: „Voyages neu A1“, Französisch für Anfänger, Kurs- und Übungsbuch, ISBN 978-3-12-529412-7. Bitte warten Sie mit dem Kauf des Lehrwerks den ersten Kurstag ab!

E7400A

25.09.2024 - 04.12.2024 * 10 Kurstage
Mittwoch, 19.40 - 21.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 003 129,00 €
Manuela Demmelair

EA1 - Voyages neu A1, ab Lektion 3

7400B

15.01.2025 - 26.03.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 19.40 - 21.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 003 129,00 €
Manuela Demmelair

A1 - Recontre ab Lektion 1

„Rencontres en français A1“, Französisch für Anfänger, Kurs- und Übungsbuch, ISBN :978-3-12-529642-8

E7402A

26.09.2024 - 19.12.2024 * 10 Kurstage
Donnerstag, 09.00 - 10.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005 129,00 €
Stéphanie Désile-Coolen

A1 - Recontre ab Lektion 3

„Rencontres en français A1“, Französisch für Anfänger, Kurs- und Übungsbuch, ISBN: 978-3-12-529642-8

E7402B

16.01.2025 - 20.03.2025 * 10 Kurstage
Donnerstag, 09.00 - 10.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005 129,00 €
Stéphanie Désile-Coolen

A1 - Allez y, ab Lektion 8

„Allez y, A1“ Lehr- und Arbeitsbuch
ISBN 978 3 06 520176 6

E7408A

17.09.2024 - 19.11.2024 * 10 Kurstage
Dienstag, 19.35 - 21.05 Uhr
Dorfen, Gymnasium, Raum 213, Josef-Martin-Bauer-Str. 18 129,00 €
Maryse Albers

A1 - Allez y, ab Lektion 10

„Allez y, A1“ Lehr- und Arbeitsbuch
ISBN 978 3 06 520176 6

E7408B

21.01.2025 - 25.03.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 19.35 - 21.05 Uhr
Dorfen, Gymnasium, Raum 213, Josef-Martin-Bauer-Str. 18 129,00 €
Maryse Albers



Französisch – Niveau A2 A2 - Chapeau!, ab Lektion 1

Bitte mitbringen: „Chapeau A2“, Lehr- und Arbeitsbuch, ISBN: 978-3-19-103434-4.

E7412A

25.09.2024 - 11.12.2024 * 10 Kurstage

Mittwoch, 19.40 - 21.10 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 004

129,00 €

Stéphanie Désile-Coolen

A2 - Chapeau!, ab Lektion 3

Bitte mitbringen: „Chapeau A2“, Lehr- und Arbeitsbuch, ISBN: 978-3-19-003434-4.

E7412B

15.01.2025 - 19.03.2025 * 10 Kurstage

Mittwoch, 19.40 - 21.10 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 004

129,00 €

Stéphanie Désile-Coolen

A2 - Rebonjour, ab Lektion 1

Auffrischkurs

Sie haben schon mal Französisch gelernt, inzwischen aber vieles wieder vergessen? Ihre verschütteten Französischkenntnisse aktivieren Sie effektiv mit dem Auffrischkurs „Rebonjour!“

Bitte mitbringen: „Rebonjour A1.2 zu A2“, ISBN 978-3-19-003373-7

E7414A

26.09.2024 - 19.12.2024 * 10 Kurstage

Donnerstag, 16.00 - 17.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 107

129,00 €

Stéphanie Désile-Coolen

A2 - Rebonjour, ab Lektion 3

Auffrischkurs

Bitte mitbringen: „Rebonjour A1.2 zu A2“, ISBN 978-3-19-003373-7

E7414B

16.01.2025 - 27.03.2025 * 10 Kurstage

Donnerstag, 16.00 - 17.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 107

129,00 €

Stéphanie Désile-Coolen

A2 - Rebonjour, ab Lektion 5

Auffrischkurs

Bitte mitbringen: „Rebonjour A1.2 zu A2“, ISBN 978-3-19-003373-7

E7416A

24.09.2024 - 10.12.2024 * 10 Kurstage

Dienstag, 17.30 - 19.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 203

129,00 €

Stéphanie Désile-Coolen

Französisch – Niveau B1-C1

B1 - Chapeau, ab Lektion 1

Bitte mitbringen: „Chapeau B1“, Lehr- und Arbeitsbuch, ISBN: 978-3-19-003434-2.

E7416B

21.01.2025 - 25.03.2025 * 10 Kurstage

Dienstag, 17.30 - 19.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 203

129,00 €

Stéphanie Désile-Coolen

B2/C1 - Cours de conversation

Vous avez un bon niveau de français et vous souhaitez améliorer votre expression orale?

Alors venez nous rejoindre. A l'aide de textes variés ou autres médias vous entretenez en conversation et élargirez votre vocabulaire.

E7428A

17.09.2024 - 19.11.2024 * 10 Kurstage

Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr

Dorfen, Gymnasium, Raum 213,

Josef-Martin-Bauer-Str. 18

129,00 €

Maryse Albers

E7428B

21.01.2025 - 25.03.2025 * 10 Kurstage

Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr

Dorfen, Gymnasium, Raum 213,

Josef-Martin-Bauer-Str. 18

129,00 €

Maryse Albers

B2/C1 - Français Intensif I

Qu'est-ce qu'il faut pour apprendre le français?

Il faut un paquet de motivation, „une“ livre de travail, quelques tranches de patience et un cours de français.

E7432A

26.09.2024 - 16.01.2025 * 13 Kurstage

Donnerstag, 18.00 - 19.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 004

112,00 €

Karin Roeckl-Balbach

E7432B

30.01.2025 - 22.05.2025 * 13 Kurstage

Donnerstag, 18.00 - 19.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 004

112,00 €

Karin Roeckl-Balbach

C1 - Français Intensif II

Vous voulez élargir votre vocabulaire, réviser la grammaire, étudier des textes authentiques et faire de la conversation?

Alors suivez notre cours de français pour améliorer vos connaissances!

E7434A

26.09.2024 - 16.01.2025 * 13 Kurstage

Donnerstag, 19.00 - 20.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 004

112,00 €

Karin Roeckl-Balbach

E7434B

30.01.2025 - 22.05.2025 * 13 Kurstage

Donnerstag, 19.00 - 20.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 004

112,00 €

Karin Roeckl-Balbach

Deutsche Gebärdensprache



Einführung in die eigenständige Sprache und Grammatik der Gebärdensprache mit Übungen an Gesprächssituationen des Alltags. Es wird dabei durch Körpersprache, Mimik und natürliche Gebärdensprache auch grundlegende visuelle, nonverbale Kommunikation trainiert. Ein Blick in Leben und Kultur der Gehörlosen in ihrer eigenen Gruppe und in der Gemeinschaft mit den Hörenden soll das Verständnis der Welt der Gehörlosen erleichtern.

Die Teilnehmer*innen sollten nicht gehörlos sein.

John Wuol ist gehörlos. Er versteht, schreibt, liest und gebärdet Italienisch, Englisch, Arabisch und Deutsch.

Grundkurs I, Modul 1

Natürliche Gebärde - Kommunikationsformen - FA - Grundzahlen - Ordnungszahlen - Wahrnehmung - Fragewörter - Tageszeiten - Uhrzeiten - Inkorporation - Jahreseinteilung - Wochentage

E7450A

Freitag, 11.10.2024, 18.00 - 21.00 Uhr

Samstag, 12.10.2024, 09.00 - 15.30 Uhr

Freitag, 18.10.2024, 18.00 - 21.00 Uhr

Samstag, 19.10.2024, 09.00 - 15.30 Uhr

(30 Minuten Mittagspause)

Erding, VHS-Haus, Raum B 005

149,00 €

Ayiu John Wuol

Grundkurs I, Modul 2

Kommunikationsformen - Fingeralphabet - Komplexe Verben - Zweihandgebärden - Parameter - Modalverbennegation - Gegensätze - Mimik - Richtungsgebärden - Mundbild - Präpositionen - Schule - Lokalisation - Lustige Geschichte

Das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag besprochen.

E7452A

Freitag, 15.11.2024, 18.00 - 21.00 Uhr

Samstag, 16.11.2024, 09.00 - 15.30 Uhr

Freitag, 22.11.2024, 18.00 - 21.00 Uhr

Samstag, 23.11.2024, 09.00 - 15.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 005

149,00 €

Ayiu John Wuol

Grundkurs I, Modul 3

E7456B

Freitag, 24.01.2025, 18.00 - 21.00 Uhr
 Samstag, 25.01.2025, 09.00 - 15.30 Uhr
 Freitag, 31.01.2025, 18.00 - 21.00 Uhr
 Samstag, 01.02.2025, 09.00 - 15.30 Uhr
 Erding, VHS-Haus, Raum B 005 149,00 €
 Ayiu John Wuol

Griechisch

Griechisch - Niveau A1

A1 - Pame!, ab Lektion 5

In diesem Kurs erwerben die Teilnehmer Grundkenntnisse und trainieren in erster Linie die mündliche Kommunikation.

Bitte mitbringen: „Pame! A1“, ISBN 978-3-19-005404-6, Arbeitsbuch 978-3-19-025404-0

E7462A

10.10.2024 - 19.12.2024 * 10 Kurstage
 Donnerstag, 16.30 - 18.00 Uhr
 Erding, VHS-Haus, Raum B 002 129,00 €
 Ekaterini Fifa

A1 - Pame!, ab Lektion 7

In diesem Kurs erwerben die Teilnehmer Grundkenntnisse und trainieren in erster Linie die mündliche Kommunikation.

Bitte mitbringen: „Pame! A1“, ISBN 978-3-19-005404-6, Arbeitsbuch 978-3-19-025404-0

E7462B - A1 - Pame! - ab L. 7

16.01.2025 - 20.03.2025 * 10 Kurstage
 Donnerstag, 16.30 - 18.00 Uhr
 Erding, VHS-Haus, Raum B 002 129,00 €
 Ekaterini Fifa

A1 - Pame!, ab Lektion 5

Bitte mitbringen: „Pame! A1“, Lehrbuch, ISBN 978-3-19-005404-6, Arbeitsbuch: 978-3-19-025404-0.

E7464A

25.09.2024 - 04.12.2024 * 10 Kurstage
 Mittwoch, 16.45 - 17.45 Uhr
 Erding, VHS-Haus, Raum B 107 87,00 €
 Eleni Lehner

A1 - Pame!, ab Lektion 7

Bitte mitbringen: „Pame! A1“, Lehrbuch, ISBN 978-3-19-005404-6, Arbeitsbuch: 978-3-19-025404-0.

E7464B

15.01.2025 - 26.03.2025 * 10 Kurstage
 Mittwoch, 16.50 - 17.50 Uhr
 Erding, VHS-Haus, Raum B 107 87,00 €
 Eleni Lehner

A1 - Pame!, ab Lektion 7

Teilnahmevoraussetzung: Gute Kenntnis des griechischen Alphabets und eine erste, einfache Kommunikation auf Griechisch

Technische Voraussetzungen: Seite 71

Bitte mitbringen: „Pame! A1“, Lehrbuch: ISBN 978-3-19-005404-6, Arbeitsbuch: 978-3-19-025404-0.

E7466A

09.10.2024 - 18.12.2024 * 10 Kurstage
 Mittwoch, 18.30 - 20.00 Uhr 129,00 €
 Ekaterini Fifa

A1 - Pame!, ab Lektion 9

Teilnahmevoraussetzung: Gute Kenntnis des griechischen Alphabets und eine erste, einfache Kommunikation auf Griechisch

Technische Voraussetzungen: S. 71

Bitte mitbringen: „Pame! A1“, Lehrbuch: ISBN 978-3-19-005404-6, Arbeitsbuch: 978-3-19-025404-0.

E7466B

15.01.2025 - 19.03.2025 * 10 Kurstage
 Mittwoch, 18.30 - 20.00 Uhr 129,00 €
 Ekaterini Fifa

Griechisch – Niveau B1

B1 - Ellinika B, ab Lektion 1

Bitte mitbringen: „Pame A2“, Lehrbuch: 978-3-19-005462-6, Arbeitsbuch: 978-3-19-025462-0.

E7468A

25.09.2024 - 04.12.2024 * 10 Kurstage
 Mittwoch, 15.45 - 16.45 Uhr 87,00 €
 Erding, VHS-Haus, Raum B 107
 Eleni Lehner

B1 - Ellinika B, ab Lektion 2

Bitte mitbringen: „Pame A2“, Lehrbuch: 978-3-19-005462-6, Arbeitsbuch: 978-3-19-025462-0.

E7468B

15.01.2025 - 26.03.2025 * 10 Kurstage
 Mittwoch, 15.45 - 16.45 Uhr 87,00 €
 Erding, VHS-Haus, Raum B 107
 Eleni Lehner

B1 - Ellinika B, ab Lektion 3

Sie haben das Wissen, das man nach Abschluss der Niveau-Stufen A1 und A2 erreicht.

Die Themen dieses Kurses drehen sich um Reisen, Kultur, Wohnen, Familie, sowie tägliche Abläufe. Sie werden Ihre Kenntnisse in einer freundlichen



Ekaterini Fifa

Atmosphäre verbessern und vertiefen. Wir freuen uns auf Sie!

Bitte mitbringen: Ellinika B, ISBN 978 960-16-28165

E7470A

19.09.2024 - 28.11.2024 * 10 Kurstage
 Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr 129,00 €
 Erding, VHS-Haus, Raum B 002
 Ekaterini Fifa

B1 - Ellinika B, ab Lektion 4

Sie haben das Wissen, das man nach Abschluss der Niveau-Stufen A1 und A2 erreicht. Die Themen dieses Kurses drehen sich um Reisen, Kultur, Wohnen, Familie, sowie tägliche Abläufe.

Sie werden Ihre Kenntnisse in einer freundlichen Atmosphäre verbessern und vertiefen.

Wir freuen uns auf Sie!

Bitte mitbringen: Ellinika B, ISBN 978 960-16-28165

E7470AB

16.01.2025 - 20.03.2025 * 10 Kurstage
 Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr 129,00 €
 Erding, VHS-Haus, Raum B 002
 Ekaterini Fifa



Italienisch für den Urlaub

Vor den Herbstferien Jubiläumsangebot



Dieser Workshop besteht aus 2 Modulen.

Modul am Vormittag:

Einkaufsbummel in Italien: Kleidungsstücke, Farbe und Größe, Lebensmittel, Mengenangaben, Preisangaben, Einkaufsvokabular.

Modul am Nachmittag:

Wortschatz rund um das Thema Hotel und Unterkunft: Einzelzimmer, Doppelzimmer, Camping, einchecken, auschecken, was man braucht und was nicht funktioniert.

Die Teilnahme ist kostenlos - Jubiläumsangebot

E7501A

Samstag, 19.10.2024, 10.00 - 14.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107
Alessandra Ortu kostenlos

Italienisch - A1 - Comic Sprachkurs (A1+)

In diesem unterhaltsamen Comic-Sprachkurs erweitern Sie mühelos Ihre Italienisch-Kenntnisse. Mit den Zeichnungen können Sie die Comic-Geschichte leicht verstehen.

Die Dialoge des Comics helfen Ihnen, Italienisch so zu lernen, wie es wirklich gesprochen wird. Mit der dazugehörigen, kurzen und schmerzlosen Grammatik verstehen Sie nach kurzer Zeit authentisches Italienisch und können mitreden.

Bitte mitbringen: PONS Sprachlern-Comic Italienisch, ISBN 978-3-12-562414-6

E7502A

07.10.2024 - 16.12.2024 * 10 Kurstage
Montag, 13.45 - 15.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Geraldo Giannone

Italienisch für Senioren

Für Teilnehmer, die entspannt und ohne Zeitdruck lernen möchten.

A1 - Dieci A1, ab Lektion 1

Sie beschäftigen sich mit lebensnahen Inhalten, wie Alltag, Reisen, Kultur, Familie und Gesundheit. Die sanfte Progression kommt allen Lernenden entgegen, die ohne Erfolgsdruck lernen und sich etwas mehr Zeit nehmen möchten. Überdurchschnittlich viele Wiederholungsabschnitte verankern das Gelernte fest im Kurz- und Langzeitgedächtnis.

Bitte mitbringen: „Dieci A1“, Lehr- und Arbeitsbuch ISBN 978-3-19-005647-7

E7504A

11.10.2024 - 20.12.2024 * 10 Kurstage
Freitag, 14.00 - 15.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 98,00 €
Maria Teresa Squillace Arnone

A1 - Dieci A1, ab Lektion 3

Bitte mitbringen: „Dieci A1“, Lehr- und Arbeitsbuch ISBN 978-3-19-005647-7



E7504B

17.01.2025 - 28.03.2025 * 10 Kurstage
Freitag, 14.00 - 15.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 98,00 €
Maria Teresa Squillace Arnone

A2 - Dieci A2, ab Lektion 1

Bitte mitbringen: „Dieci A2“, Lehr- und Arbeitsbuch ISBN 978-3-19-015647-4

E7506A

17.09.2024 - 19.11.2024 * 10 Kurstage
Dienstag, 12.30 - 14.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005 98,00 €
Maria Teresa Squillace Arnone

A2 - Dieci A2, ab Lektion 3

Bitte mitbringen: „Dieci A2“, Lehr- und Arbeitsbuch ISBN 978-3-19-015647-4

E7506B

21.01.2025 - 25.03.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 12.30 - 14.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005 98,00 €
Maria Teresa Squillace Arnone

Italienisch - Allgemeinkurse

Italienisch – Niveau A1

A1 -Con Piacere nuovo, ab Lektion 3

K20

Für absolute Anfänger
„Con piacere nuovo A1“, Lehr- und Arbeitsbuch ISBN 978-3-12-525201-1.
Bitte warten Sie mit dem Kauf des Lehrbuchs den ersten Kurstag ab!

E7508A

19.09.2024 - 28.11.2024 * 10 Kurstage
Donnerstag, 09.00 - 10.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 214 129,00 €
Antonella Crusco Mit Kulturkarte 103,20 €

A1 -Con Piacere nuovo, ab Lektion 5

K20

„Con piacere nuovo A1“, Lehr- und Arbeitsbuch ISBN 978-3-12-525201-1.
Bitte warten Sie mit dem Kauf des Lehrbuchs den ersten Kurstag ab!

E7508B

16.01.2025 - 20.03.2025 * 10 Kurstage
Donnerstag, 09.00 - 10.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 214 129,00 €
Antonella Crusco Mit Kulturkarte 103,20 €

A1 - Allegro Nuovo A1, ab Lektion 4

Bitte mitbringen: „Allegro nuovo A1“, Lehr- und Arbeitsbuch: ISBN 978-3-12-525590-6.

Bitte warten Sie mit dem Kauf des Lehrwerks den ersten Kurstag ab!

E7510A

26.09.2024 - 12.12.2024 * 10 Kurstage
Donnerstag, 08.15 - 09.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 006 129,00 €
Barbara Bernau

A1 - Allegro Nuovo A1, ab Lektion 7

Bitte mitbringen: „Allegro nuovo A1“, Lehr- und Arbeitsbuch: ISBN 978-3-12-525590-6.

Bitte warten Sie mit dem Kauf des Lehrwerks den ersten Kurstag ab!

E7510B

16.01.2025 - 20.03.2025 * 10 Kurstage
Donnerstag, 08.15 - 09.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 006 129,00 €
Barbara Bernau

A1 - Dieci A1, ab Lektion 7

Bitte mitbringen: „Dieci A1“, Lehr- und Arbeitsbuch: ISBN 978-3-19-005647-7.

E7514A

16.09.2024 - 18.11.2024 * 10 Kurstage
Montag, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 006 129,00 €
Maria Teresa Squillace Arnone

A1 - Dieci A1, ab Lektion 9

Bitte mitbringen: „Dieci A1“, Lehr- und Arbeitsbuch: ISBN 978-3-19-005647-7.

E7514B

20.01.2025 - 24.03.2025 * 10 Kurstage
Montag, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 006 129,00 €
Maria Teresa Squillace Arnone

A1 - Dieci A1, ab Lektion 7

Bitte mitbringen: „Dieci A1“, Lehr- und Arbeitsbuch ISBN 978-3-19-005647-7.

Bitte warten Sie mit dem Kauf des Lehrwerks den ersten Kurstag ab!

E7516A

17.09.2024 - 19.11.2024 * 10 Kurstage
Dienstag, 08.30 - 10.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 214 129,00 €
Antonella Crusco

A1 - Dieci A1, ab Lektion 9

Bitte mitbringen: „Dieci A1“, Lehr- und Arbeitsbuch ISBN 978-3-19-005647-7.

Bitte warten Sie mit dem Kauf des Lehrwerks den ersten Kurstag ab!

E7516B

21.01.2025 - 25.03.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 08.30 - 10.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 214 129,00 €
Antonella Crusco

A1 - Dieci A1, ab Lektion 7

Bitte mitbringen: „Dieci A1“, Lehr- und Arbeitsbuch: ISBN 978-3-19-005647-7.

E7518A

19.09.2024 - 28.11.2024 * 10 Kurstage
Donnerstag, 19.40 - 21.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Maria Teresa Squillace Amone

A1 - Dieci A1, ab Lektion 9

Bitte mitbringen: „Dieci A1“, Lehr- und Arbeitsbuch: ISBN 978-3-19-005647-7.

E7518B

16.01.2025 - 20.03.2025 * 10 Kurstage
Donnerstag, 19.40 - 21.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Maria Teresa Squillace Amone

A1 - Allegro Nuovo A1, ab Lektion 1

Für absolute Anfänger

Bitte mitbringen: „Allegro nuovo A1“, Lehr- und Arbeitsbuch: ISBN 978-3-12-525590-6.

Bitte warten Sie mit dem Kauf des Lehrwerks den ersten Kurstag ab!

E7522A

26.09.2024 - 12.12.2024 * 10 Kurstage
Donnerstag, 15.00 - 16.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Barbara Bernau

A1 - Allegro Nuovo A1, ab Lektion 4

Bitte mitbringen: „Allegro nuovo A1“, Lehr- und Arbeitsbuch: ISBN 978-3-12-525590-6.

Bitte warten Sie mit dem Kauf des Lehrwerks den ersten Kurstag ab!

E7522B

16.01.2025 - 20.03.2025 * 10 Kurstage
Donnerstag, 15.00 - 16.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Barbara Bernau

A1 - Allegro Nuovo A1, ab Lektion 9

Bitte mitbringen: „Allegro nuovo A1“, Lehr- und Arbeitsbuch: ISBN 978-3-12-525590-6.

Bitte warten Sie mit dem Kauf des Lehrwerks den ersten Kurstag ab!

E7520A

24.09.2024 - 03.12.2024 * 10 Kurstage
Dienstag, 11.15 - 12.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Barbara Bernau

Allegro Nuovo A2, ab Lektion 3

Bitte mitbringen: „Allegro nuovo A1“, Lehr- und Arbeitsbuch: ISBN 978-3-12-525590-6.

Bitte warten Sie mit dem Kauf des Lehrwerks den ersten Kurstag ab!

E7520B

21.01.2025 - 25.03.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 11.15 - 12.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Barbara Bernau

A1 - Con piacere nuovo A1, ab Lektion 9

„Con piacere nuovo A1“, Lehr- und Arbeitsbuch ISBN 978-3-12-525201-1.

Bitte warten Sie mit dem Kauf des Lehrbuchs den ersten Kurstag ab!

E7524A

16.09.2024 - 18.11.2024 * 10 Kurstage
Montag, 19.40 - 21.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005 129,00 €
Maria Teresa Squillace Amone

A1 - Con piacere nuovo A1, ab Lektion 11

„Con piacere nuovo A1“, Lehr- und Arbeitsbuch ISBN 978-3-12-525201-1.

Bitte warten Sie mit dem Kauf des Lehrbuchs den ersten Kurstag ab!

E7524B

20.01.2025 - 24.03.2025 * 10 Kurstage
Montag, 19.40 - 21.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005 129,00 €
Maria Teresa Squillace Amone

A1 - Dieci A1, ab Lektion 9

Bitte mitbringen: „Dieci A1“, Lehr- und Arbeitsbuch ISBN 978-3-19-005647-7.

Bitte warten Sie mit dem Kauf des Lehrwerks den ersten Kurstag ab!

E7526A

17.09.2024 - 19.11.2024 * 10 Kurstage
Dienstag, 10.30 - 12.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 214 129,00 €
Antonella Crusco

A1 - Dieci A1, ab Lektion 11

Bitte mitbringen: „Dieci A1“, Lehr- und Arbeitsbuch ISBN 978-3-19-005647-7.

Bitte warten Sie mit dem Kauf des Lehrwerks den ersten Kurstag ab!

E7526B

21.01.2025 - 25.03.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 10.30 - 12.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 214 129,00 €
Antonella Crusco

Vertiefung Grammatik

Die Grammatik-Workshops können unabhängig voneinander besucht werden.

A1 - Workshop preposizioni articolate

In diesem Kurs wiederholen wir die Anwendung der „preposizioni articolate“ (z.B. allo, alle, sulle) und üben sie auf spielerische und kommunikative Weise.

E7527

Freitag, 15.11.2024, 15.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 19,00 €
Alessandra Ortu

Italienisch - A1 - Workshop passato prossimo

In diesem Kurs wiederholen wir die Anwendung des „passato prossimo“ und üben sie auf spielerische und kommunikative Weise.

E7528

Samstag, 16.11.2024, 10.00 - 12.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 19,00 €
Alessandra Ortu

Italienisch - A1 - Workshop pronomi diretti ed indiretti

In diesem Kurs wiederholen wir die Anwendung der direkten und indirekten Pronomen (z.B. lo, la, le, gli) und üben sie auf spielerische und kommunikative Weise.

E7529

Samstag, 16.11.2024, 12.30 - 14.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 19,00 €
Alessandra Ortu



Lernkrimi - È l'ora del crimine!

Italienisch - A1 - Il primo morto



Ein spannendes und lehrreiches Leseerlebnis! Die Kurzkrimis bieten nicht nur Unterhaltung, sondern auch eine effektive Möglichkeit, Ihre Italienisch-Kenntnisse zu verbessern. Die verschiedenen Übungen helfen dabei, das Textverständnis zu schulen und den Grundwortschatz zu festigen.

Wenn Sie das Niveau A1 abgeschlossen haben, sind Sie in diesem Kurs richtig. Jubiläumsangebot „Il primo morto“, Kapitel 1: Ein Toter an einem Urlaubsstrand, Hochspannung auf Italienisch!

E7530

Samstag, 07.12.2024, 10.00 - 13.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107
Alessandra Ortu kostenlos

Italienisch – Niveau A2

A2 - Dieci A2, ab Lektion 1

Bitte mitbringen: „Dieci A2“, Lehr- und Arbeitsbuch ISBN 978-3-19-015647-4

E7532A

19.09.2024 - 28.11.2024 * 10 Kurstage
Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Maria Teresa Squillace Arnone

A2 - Allegro nuovo A2, ab Lektion 1

Bitte mitbringen: „Allegro nuovo A2“, Lehr- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-12-525593-7.

E7533A

26.09.2024 - 12.12.2024 * 10 Kurstage
Donnerstag, 16.30 - 10.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 105 129,00 €
Barbara Bernau

A2 - Dieci A2, ab Lektion 3

Bitte mitbringen: „Dieci A2“, Lehr- und Arbeitsbuch ISBN 978-3-19-015647-4

E7532B

16.01.2025 - 20.03.2025 * 10 Kurstage
Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Maria Teresa Squillace Arnone

A2 - Allegro nuovo A2, ab Lektion 3

Bitte mitbringen: „Allegro nuovo A2“, Lehr- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-12-525593-7.

E7533B

16.01.2025 - 27.02.2025 * 10 Kurstage
Donnerstag, 16.30 - 10.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 105 129,00 €
Barbara Bernau

A2 - Con piacere nuovo A2, ab Lektion 3

Bitte mitbringen: „Con piacere nuovo A2“, Lehr- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-12-525206-6.

E7534A

19.09.2024 - 05.12.2024 * 10 Kurstage
Donnerstag, 10.00 - 12.00 Uhr
Dorfen, Ev.Gemeindezentrum, Rathausplatz 16
Francesca Esposito 172,00 €

A2 - Con piacere nuovo A2, ab Lektion 5

Bitte mitbringen: „Con piacere nuovo A2“, Lehr- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-12-525206-6.

E7534B

16.01.2025 - 20.03.2025 * 10 Kurstage
Donnerstag, 10.00 - 12.00 Uhr
Dorfen, Ev.Gemeindezentrum, Rathausplatz 16
Francesca Esposito 172,00 €

A2 - Con piacere nuovo A2, ab Lektion 1

Bitte mitbringen: „Con piacere nuovo A2“, Lehr- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-12-525206-6.

E7538A

27.09.2024 - 06.12.2024 * 10 Kurstage
Freitag, 10.00 - 11.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Barbara Bernau

Italienisch - A2 - Con piacere nuovo A2, ab Lektion 4

Bitte mitbringen: „Con piacere nuovo A2“, Lehr- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-12-525206-6.

E7538B

17.01.2025 - 21.03.2025 * 10 Kurstage
Freitag, 10.00 - 11.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Barbara Bernau

A2 - Con piacere nuovo A2, ab Lektion 7

Bitte mitbringen: „Con piacere nuovo A2“, Lehr- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-12-525206-6.

E7540A

18.09.2024 - 20.11.2024 * 10 Kurstage
Mittwoch, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 129,00 €
Maria Teresa Squillace Arnone

A2 - Con piacere nuovo A2, ab Lektion 9

Bitte mitbringen: „Con piacere nuovo A2“, Lehr- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-12-525206-6.

E7540B

15.01.2025 - 19.03.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 129,00 €
Maria Teresa Squillace Arnone

A2 - Con piacere nuovo B1, ab Lektion 4

Bitte mitbringen: „Con piacere nuovo A2“, Lehr- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-12-525206-6.

E7542A

24.09.2024 - 03.12.2024 * 10 Kurstage
Dienstag, 08.15 - 09.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Barbara Bernau

A2 - Con piacere nuovo B1, ab Lektion 7

Bitte mitbringen: „Con piacere nuovo A2“, Lehr- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-12-525206-6.

E7542B

21.01.2025 - 25.03.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 08.15 - 09.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Barbara Bernau

Italienisch – Niveau B1

B1 - Con piacere B1, ab Lektion 7

Bitte mitbringen: „Con piacere nuovo B1“, Lehr- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-12-525212-7.

E7544A

17.09.2024 - 19.11.2024 * 10 Kurstage
Dienstag, 10.10 - 11.40 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005 129,00 €
Maria Teresa Squillace Arnone

B1 - Con piacere B1, ab Lektion 9

Bitte mitbringen: „Con piacere nuovo B1“, Lehr- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-12-525212-7.

E7544B

21.01.2025 - 25.03.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 10.10 - 11.40 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005 129,00 €
Maria Teresa Squillace Arnone

B1- A voi la parola - Conversazione

E7546A

17.09.2024 - 26.11.2024 * 10 Kurstage
Dienstag, 12.15 - 13.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 003 129,00 €
Antonella Crusco

B1- A voi la parola - Conversazione

E7546B

14.01.2025 - 25.03.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 12.15 - 13.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 003 129,00 €
Antonella Crusco

B1 - Viaggio attraverso la Sardegna - Eine Reise durch Sardinien

Der Workshop besteht aus 2 Modulen.

Modul I am Vormittag: Auf den Spuren von D.H. Lawrence werden wir Auszüge aus dem Buch „Sea and Sardinia“ lesen und erfahren, wie die vom Schriftsteller besuchten Orte heute aussehen.

Im **Modul II** am Nachmittag: Wir werden ein typisch sardisches Rezept lernen und die wichtigen Vokabeln und Verben über das Kochen wiederholen.

Alessandra Ortu ist in Italien geboren. Sie hat in Cagliari Jura studiert und 1997 ihr Studium abgeschlossen. Nach der Zulassung zur Anwaltschaft war sie als Rechtsanwältin tätig. Seit 5 Jahren lebt sie in Erding. In Deutschland hat sie sich zur Sprachkursleiterin weitergebildet.

E7547A

Samstag, 12.10.2024, 10.00 - 14.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 39,00 €
Alessandra Ortu

Italienisch – Niveau B2

B2 - Passo dopo passo B1, ab Lektion 5

Bitte mitbringen: „Passo dopo passo B1“, ISBN 978-3-19-469599-3

E7548A

27.09.2024 - 06.12.2024 * 10 Kurstage

Freitag, 11.30 - 13.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Barbara Bernau

B2 - Passo dopo passo B1, ab Lektion 8

Bitte mitbringen: „Passo dopo passo B1“, ISBN 978-3-19-469599-3

E7548B

17.01.2025 - 21.03.2025 * 10 Kurstage

Freitag, 11.30 - 13.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Barbara Bernau

B2 - Con piacere nuovo B1+/B2, ab Lektion 3

Il corso è indirizzato a chi ha completato il livello B1 e desidera approfondire i fondamentali della grammatica ed utilizzare con sicurezza la lingua parlata e scritta.

Attraverso l'uso del libro di testo, l'ascolto di dialoghi e di brani musicali, impareremo divertendoci ad affrontare ogni aspetto della vita quotidiana e lavorativa. In un'atmosfera rilassata e piacevole leggeremo brevi testi, converseremo su argomenti di attualità e sulla cultura italiana. Vi aspettiamo con gioia!

Bitte mitbringen: „Con piacere nuovo B1“, Lehr- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-12-525212-7.

E7550A

17.09.2024 - 19.11.2024 * 10 Kurstage

Dienstag, 18.40 - 20.10 Uhr

Dorfen, Gymnasium, Raum 207, Josef-Martin-Bauer-Str. 18 129,00 €
Alessandra Ortu

B2 - Con piacere nuovo B1+/B2, ab Lektion 5

E7550B

21.01.2025 - 25.03.2025 * 10 Kurstage

Dienstag, 18.40 - 20.10 Uhr

Dorfen, Gymnasium, Raum 207, Josef-Martin-Bauer-Str. 18 129,00 €
Alessandra Ortu

Italienisch – Niveau C1

C1 - Konversation + Grammatik Wh. + Lektüre

Das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag besprochen.

E7554A

24.09.2024 - 03.12.2024 * 10 Kurstage

Dienstag, 09.45 - 11.15 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Barbara Bernau

E7554B

21.01.2025 - 25.03.2025 * 10 Kurstage

Dienstag, 09.45 - 11.15 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Barbara Bernau

C1 - Wiederholung und Konversation + Grammatik + Lektüre

Das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag besprochen.

E7556A

26.09.2024 - 12.12.2024 * 10 Kurstage

Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Barbara Bernau

Japanisch

A1.3 - Konnichiwa, Japan! ab Lektion 6

Die Teilnehmer sollten mit den Silbenalphabeten Hiragana und Katakana vertraut sein.

Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf der Vermittlung der Alltagssprache und der Landeskunde.

Bitte mitbringen: Konnichiwa, Japan! Band 1^{er} Lehr- und Arbeitsbuch ISBN: 978-3-92937812-2.

E7602A

18.09.2024 - 20.11.2024 * 10 Kurstage

Mittwoch, 18.30 - 20.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 006 129,00 €
Dr. Yoshiharu Kasai

A1.3 - Konnichiwa, Japan! ab Lektion 7

Die Teilnehmer sollten mit den Silbenalphabeten Hiragana und Katakana vertraut sein.

Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf der Vermittlung der Alltagssprache und der Landeskunde.

Bitte mitbringen: Konnichiwa, Japan! Band 1^{er} Lehr- und Arbeitsbuch ISBN: 978-3-92937812-2.

E7602B

15.01.2025 - 19.03.2025 * 10 Kurstage

Mittwoch, 18.30 - 20.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 006 129,00 €
Dr. Yoshiharu Kasai

A2.2 - Minna no Nihongo, ab Lektion 10

Die Teilnehmer sollten insbesondere die Silbenalphabet Hiragana und Katakana beherrschen. Langsam werden auch einige Schriftzeichen (Kanji) eingeführt.

Der Schwerpunkt des Kurses liegt allerdings auf der Vermittlung der Alltagssprache und der Landeskunde.

Bitte mitbringen: Minna no Nihongo, Band 1, ISBN 978-4-88319-603-6

E7606A

16.09.2024 - 18.11.2024 * 10 Kurstage

Montag, 19.10 - 20.40 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 002 179,00 €
Dr. Yoshiharu Kasai

A2.2 - Minna no Nihongo, ab Lektion 12

Die Teilnehmer sollten insbesondere die Silbenalphabet Hiragana und Katakana beherrschen.

Langsam werden auch einige Schriftzeichen (Kanji) eingeführt.

Der Schwerpunkt des Kurses liegt allerdings auf der Vermittlung der Alltagssprache und der Landeskunde.

Bitte mitbringen: Minna no Nihongo, Band 1, ISBN 978-4-88319-603-6

E7606B

20.01.2025 - 24.03.2025 * 10 Kurstage

Montag, 19.10 - 20.40 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 002 179,00 €
Dr. Yoshiharu Kasai

Norwegisch

A1 - Norsk for deg neu, ab Lektion 1 Für absolute Anfänger

Norwegisch ist eine nordgermanische Sprache und wird von gut fünf Millionen Menschen als Muttersprache gesprochen.

Eine Besonderheit des Norwegischen ist, dass es im Land zwei (eng verwandte) offizielle Schriftformen gibt, nämlich Bokmål und Nynorsk. Bokmål wird von etwa 85 bis 90 Prozent der norwegischen Bevölkerung bevorzugt.

Diese Sprache ist die Basis der Norwegisch-Kurse an der VHS im Landkreis Erding.

Der Kurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse. Sie lernen, wie Sie sich begrüßen, vorstellen und verabschieden, können bald Auskünfte erfragen, Vorlieben ausdrücken, eine Reise planen und über Freizeitaktivitäten sprechen. Norwegische Landeskunde wird nicht zu kurz kommen.

Bitte mitbringen: „Norsk for deg neu A1-A2. Norwegisch für Anfänger“, ISBN 978-3-12-528926-0.

E7630B

16.01.2025 - 27.02.2025 * 7 Kurstage

Donnerstag, 18.45 - 20.45 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 203 139,00 €
Dr. Uwe Englert



Russisch

Russisch ist insgesamt mit etwa 210 Millionen Sprechern eine der meistverbreiteten Sprachen Europas und gilt als eine der Weltsprachen. Sie ist die wichtigste Sprache im postsowjetischen Raum und hat in mehreren seiner Staaten den Status einer Amtssprache. In Deutschland ist sie mit rund drei Millionen Sprechern die nach Deutsch am zweithäufigsten gesprochene Muttersprache.

A1 - Otlitschno! aktuell, ab Lektion 1 Für absolute Anfänger

Der Fokus liegt von Anfang an auf einer aktiven Kommunikation mit einfachen Dialogen. Parallel dazu wird schrittweise die kyrillische Schrift in Druck- und Schreibschrift eingeführt. Nach dem Kurs können wir uns auf Russisch begrüßen, verabschieden, uns vorstellen und kennen das russische Alphabet.

Bitte mitbringen: „Otlitschno! aktuell A1“, Lehr- und Arbeitsbuch ISBN 978-3-19-204477-9.

Bitte warten Sie mit dem Kauf des Lehrwerks den ersten Kurstag ab.

E7650A

08.10.2024 - 17.12.2024 * 10 Kurstage

Dienstag, 16.00 - 17.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 005

129,00 €

Vera Große Wiesmann

A1 - Otlitschno! aktuell, ab Lektion 2 Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Die kyrillische Schrift sollte bereits beherrscht werden und die Inhalte des ersten Kapitels des Buches geläufig sein. Im Kurs werden wir lernen unsere Herkunft, unseren Wohnort und unseren Beruf anzugeben. Außerdem behandeln wir die Zahlen von 0-19.

Bitte mitbringen: „Otlitschno! aktuell A1“, Lehr- und Arbeitsbuch ISBN 978-3-19-204477-9.

Bitte warten Sie mit dem Kauf des Lehrwerks den ersten Kurstag ab.

E7650B

14.01.2025 - 25.03.2025 * 10 Kurstage

Dienstag, 16.00 - 17.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 005

129,00 €

Vera Große Wiesmann

A1 - Otlitschno! aktuell, ab Lektion 6

Die kyrillische Schrift sollte als Druck und Schreibschrift sicher beherrscht werden und die Inhalte der ersten 5 Kapitels des Buches geläufig sein. Im Kurs machen wir nahtlos dort weiter, wo wir beim letzten Kurs aufgehört haben (ungefähr Kapitel 6 oder 7). Die Themen, welche wir behandeln werden, sind Beruf und Einkaufen.

Bitte mitbringen: „Otlitschno! aktuell A1“, Lehr- und Arbeitsbuch ISBN 978-3-19-204477-9.

Bitte warten Sie mit dem Kauf des Lehrwerks den ersten Kurstag ab.

E7652A

18.09.2024 - 20.11.2024 * 10 Kurstage

Mittwoch, 16.00 - 17.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 005

129,00 €

Vera Große Wiesmann

A1 - Otlitschno! aktuell, ab Lektion 7

Die kyrillische Schrift sollte als Druck und Schreibschrift sicher beherrscht werden und die Inhalte der ersten 5 Kapitels des Buches geläufig sein. Im Kurs machen wir nahtlos dort weiter, wo wir beim letzten Kurs aufgehört haben (ungefähr Kapitel 6 oder 7). Die Themen, welche wir behandeln werden, sind Beruf und Einkaufen.

Bitte mitbringen: „Otlitschno! aktuell A1“, Lehr- und Arbeitsbuch ISBN 978-3-19-204477-9.

Bitte warten Sie mit dem Kauf des Lehrwerks den ersten Kurstag ab.

E7652B

15.01.2025 - 19.03.2025 * 10 Kurstage

Mittwoch, 16.00 - 17.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 005

129,00 €

Vera Große Wiesmann

Schwedisch

A1 - Javisst! aktuell, ab Lektion 3

Schwedisch gehört zum ostnordischen Zweig der germanischen Sprachen, wird von etwa 10,5 Millionen Menschen als Muttersprache gesprochen und ist die offizielle Amtssprache Schwedens.

Franz Billmayer stammt aus Wartenberg, wohnt in Erding und ist Kunstpädagoge. Zuletzt war er Professor für Bildnerische Erziehung an der Universität Mozarteum Salzburg. Seit einem Stipendien- und Arbeitsaufenthalt in Nordschweden Anfang der 1980er Jahre verbringt er jedes Jahr mehrere Wochen in Schweden und spricht Schwedisch fließend.

„Javisst! aktuell A1“, Kurs- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-19-105405-2

Bitte warten Sie mit dem Kauf des Lehrwerks den ersten Kurstag ab!

E7660A

25.09.2024 - 08.01.2025 * 10 Kurstage

Mittwoch, 16.55 - 18.25 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 006

92,00 €

Franz Billmayer

A1 - Javisst! aktuell, ab Lektion 5

Bitte mitbringen: „Javisst! aktuell A1“, Kurs- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-19-105405-2

Bitte warten Sie mit dem Kauf des Lehrwerks den ersten Kurstag ab!

E7660B

15.01.2025 - 26.03.2025 * 10 Kurstage

Mittwoch, 16.55 - 18.25 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 006

92,00 €

Franz Billmayer

B1- Jaså!, ab Lektion 9

Bitte mitbringen: „Jaså!, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005448-0

E7668A

25.09.2024 - 08.01.2025 * 10 Kurstage

Mittwoch, 18.35 - 20.05 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 214

92,00 €

Franz Billmayer

B1- Jaså!, ab Lektion 11

Bitte mitbringen: „Jaså!, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005448-0

E7668B

15.01.2025 - 26.03.2025 * 10 Kurstage

Mittwoch, 18.35 - 20.05 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 215

92,00 €

Franz Billmayer

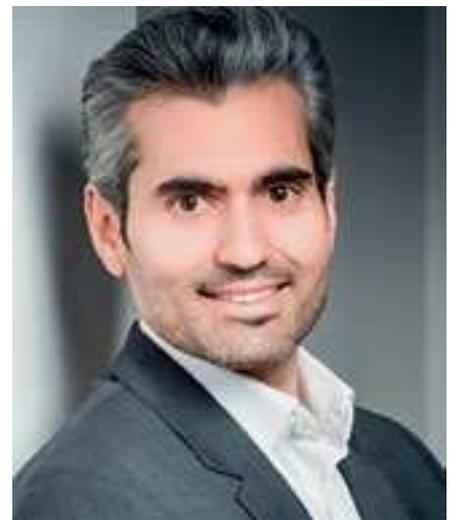
Katalanisch

A1 - A punt 1, ab Lektion 1



Für absolute Anfänger

Neben dem Spanischen ist Katalanisch die regionale Amtssprache in Katalonien, in Andorra, auf den Balearen und in Valencia. Außerdem ist es eine der Regionalsprachen Frankreichs (im Roussillon/Département Pyrénées Orientales).



Hello, mein Name ist **César Rivera Novas**. Ich komme aus Barcelona und lebe seit 2016 mit meiner Familie in München. Zurzeit arbeite ich als Lehrer für Spanisch als Fremdsprache (ELE) und Katalanisch am Instituto Cervantes in München und an der VHS in Erding. Außerdem bin ich als freiberuflicher visueller und kreativer Designer tätig.

Ich habe mehr als 15 Jahre Erfahrung in der Design- und Kommunikationsbranche und das Unterrichten ist meine große Leidenschaft.

In meiner Freizeit zeichne ich gerne und reise viel. Natürlich genieße ich ein gutes Essen mit Freunden und Familie, während ich über den Jakobsweg und die spanische Kultur philosophiere. Ich freue mich darauf, Sie in meinen Kursen zu sehen!

Lehrwerk: A punt 1, ISBN 13: 9788498839906

Bitte warten Sie mit dem Kauf des Lehrwerks den ersten Kurstag ab.

E7700

08.10.2024 - 17.12.2024 * 10 Kurstage

Dienstag, 20.30 - 22.00 Uhr

129,00 €

César Rivera Novas

A1 - Spanisch für den Urlaub

Workshop in 2 Modulen



Modul I am Vormittag: Grundlagen, wie Grußformeln, Small Talk und das Allerwichtigste

Modul II am Nachmittag: Essen und Trinken, im Restaurant, auf dem Markt

E7701A

Samstag, 07.12.2024, 10.00 - 14.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 214

Rocío Manso Fernández kostenlos

Spanisch Workshops

A1 - Eine Reise durch Spanien: Tapas, Kunst und Kultur

Haben Interesse an der spanischen Kultur? Dann sind Sie hier richtig: wir werden über Tapas, Wein, Kunst und Kultur sprechen.

E7702A

Dienstag, 22.10.2024, 19.40 - 21.10 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 006 19,00 €

Rocío Manso Fernández

A1 - Workshop: Aussprache, Gesten und Kommunikation

Wir werden unsere Aussprache des Spanischen trainieren und uns auch mit der Bedeutung von Gesten als Teil der Kommunikation befassen.

E7704A

Dienstag, 08.10.2024, 19.40 - 21.10 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 006 19,00 €

Rocío Manso Fernández

A1 - Workshop „Ser oder estar“?

Vertiefung Grammatik

¿Eres lista? ¿Estás lista? Wenn Sie die Verwendungsmöglichkeiten von ser-estar und ihre Anwendung wiederholen möchten, sind Sie hier richtig!

E7705A

Dienstag, 05.11.2024, 19.40 - 21.10 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 006 19,00 €

Rocío Manso Fernández

E7706B

Dienstag, 21.01.2025, 19.40 - 21.10 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 006 19,00 €

Rocío Manso Fernández

A2 - Workshop: Vergangenheitsformen Pretérito Perfecto - Indefinido

Vertiefung Grammatik

En este taller repasaremos los usos del pasado con actividades divertidas y prácticas.

E7707A

Dienstag, 03.12.2024, 19.40 - 21.10 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 006 19,00 €

Rocío Manso Fernández



Spanisch – Allgemeinkurse

Spanisch – Niveau A1

Spanisch - A1 - Impresiones A1, ab Lektion 1

Für absolute Anfänger

Das Kursbuch wird in der ersten Unterrichtsstunde bekannt gegeben.

E7718A

18.09.2024 - 27.11.2024 * 10 Kurstage

Mittwoch, 19.40 - 21.10 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 203 129,00 €

César Rivera Novas

A1 - Impresiones A1, ab Lektion 3

Das Kursbuch wird in der ersten Unterrichtsstunde bekannt gegeben.

E7718B

15.01.2025 - 26.03.2025 * 10 Kurstage

Mittwoch, 19.40 - 21.10 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 203 129,00 €

César Rivera Novas

E7720A

18.09.2024 - 20.11.2024 * 10 Kurstage

Mittwoch, 16.30 - 18.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 004 129,00 €

Maria Gabriela Gonzalez

A1 - Impresiones A1, ab Lektion 5

Das Kursbuch wird in der ersten Unterrichtsstunde bekannt gegeben.

E7720B

15.01.2025 - 19.03.2025 * 10 Kurstage

Mittwoch, 16.30 - 18.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 004 129,00 €

Maria Gabriela Gonzalez

A1 - Con gusto nuevo, ab Lektion 3

Für absolute Anfänger

Bitte mitbringen: „Con gusto nuevo A1“, ISBN 978-3-12-514671-6

E7722A

09.10.2024 - 18.12.2024 * 10 Kurstage

Mittwoch, 16.00 - 17.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €

Rocío Manso Fernández

A1 - Con gusto nuevo, ab Lektion 5

Für absolute Anfänger

Bitte mitbringen: „Con gusto nuevo A1“, ISBN 978-3-12-514671-6

E7722B

15.01.2025 - 19.03.2025 * 10 Kurstage

Mittwoch, 16.00 - 17.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €

Rocío Manso Fernández

A1 - Con gusto nuevo, ab Lektion 7

Bitte mitbringen: „Con gusto nuevo A1“, ISBN 978-3-12-514671-6

E7726A

07.10.2024 - 16.12.2024 * 10 Kurstage

Montag, 19.40 - 21.10 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €

Rocío Manso Fernández

A1 - Con gusto nuevo, ab Lektion 9

Bitte mitbringen: „Con gusto nuevo A1“, ISBN 978-3-12-514671-6

E7726B

13.01.2025 - 31.03.2025 * 10 Kurstage

Montag, 19.40 - 21.10 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €

Rocío Manso Fernández

Spanisch – Niveau A2

A2 - Impresiones A2, ab Lektion 1

Bitte mitbringen: „Impresiones A2“, Lehr- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-19-034545-8.

E7734A

18.09.2024 - 27.11.2024 * 10 Kurstage
Mittwoch, 18.05 - 19.35 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 203 129,00 €
César Rivera Novas

A2 - Impresiones A2, ab Lektion 3

Bitte mitbringen: „Impresiones A2“, Lehr- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-19-034545-8.

E7734B

22.01.2025 - 02.04.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 18.05 - 19.35 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 203 129,00 €
César Rivera Novas

A2 - Con Gusto nuevo A2, ab Lektion 1

Bitte mitbringen: „con gusto nuevo A2“, Lehr- und Arbeitsbuch ISBN 978-3-12-514677-8.

E7736A

08.10.2024 - 17.12.2024 * 10 Kurstage
Dienstag, 16.20 - 17.50 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Rocío Manso Fernández

A2 - Con gusto nuevo A2, ab Lektion 3

E7736B

14.01.2025 - 01.04.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 16.20 - 17.50 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Rocío Manso Fernández

A2 - Impresiones A2, ab Lektion 1

Bitte mitbringen: „Impresiones A2“, Lehr- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-19-034545-8.

E7738A

18.09.2024 - 27.11.2024 * 10 Kurstage
Mittwoch, 16.30 - 18.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 203 129,00 €
César Rivera Novas

A2 - Impresiones A2, ab Lektion 3

Bitte mitbringen: „Impresiones A2“, Lehr- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-19-034545-8.

E7738B

15.01.2025 - 19.03.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 16.30 - 18.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 203 129,00 €
César Rivera Novas

A2 - Con gusto nuevo A2, ab Lektion 8

Bitte mitbringen: „Con gusto nuevo A2“, Lehr- und Arbeitsbuch ISBN 978-3-12-514677-8.

E7740A

07.10.2024 - 16.12.2024 * 10 Kurstage
Montag, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 003 129,00 €
Ignacio Ramón Saldaña Bravo

A2 - Con gusto nuevo A2, ab Lektion 10

E7740B

27.01.2025 - 07.04.2025 * 10 Kurstage
Montag, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 003 129,00 €
Ignacio Ramón Saldaña Bravo

A2 - Con gusto nuevo, ab Lektion 9

Bitte mitbringen: „Con gusto nuevo A2“, Lehr- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-12-514677-8.

E7742A

18.09.2024 - 20.11.2024 * 10 Kurstage
Mittwoch, 18.00 - 19.30 Uhr
Dorfen, Gymnasium, Raum 215,
Josef-Martin-Bauer-Str. 18 129,00 €
Teresa Ladendorf

A2 - Con gusto nuevo, ab Lektion 10

Bitte mitbringen: „Con gusto nuevo A2“, Lehr- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-12-514677-8.

E7742B

15.01.2025 - 19.03.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 18.00 - 19.30 Uhr
Dorfen, Gymnasium, Raum 215,
Josef-Martin-Bauer-Str. 18 129,00 €
Teresa Ladendorf

A2 - Leichte Konversation

E7743A

11.10.2024 - 20.12.2024 * 10 Kurstage
Freitag, 09.00 - 10.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 006 86,00 €
Rocío Manso Fernández

E7743B

17.01.2025 - 04.04.2025 * 10 Kurstage
Freitag, 09.00 - 10.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 006 86,00 €
Rocío Manso Fernández

Contrastes: Ciudades españolas con encanto

Madrid, Barcelona, Sevilla, San Sebastian

Descubre y adéntrate en estas maravillosas ciudades Españolas. Aprende español, a la vez que descubres sus lugares emblemáticos, arte, cultura y su deliciosa gastronomía. ¿Nos vamos de ruta?

Kontraste: Spanische Städte mit Charme.

Madrid / Barcelona (1,5 Std.) und Sevilla / San Sebastián (1,5 Std.)

Entdecken Sie diese wunderbaren spanischen Städte und lernen Sie Spanisch, während Sie die symbolträchtigen Orte, die Kunst, die Kultur und die köstliche Gastronomie entdecken. Sollen wir eine Tour machen?

Lehrwerk: A punt 1, ISBN 13: 9788498839906

Bitte warten Sie mit dem Kauf des Lehrwerks den ersten Kurstag ab.

E7744A

Samstag, 14.12.2024, 10.00 - 13.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 39,00 €
César Rivera Novas

Descubriendo el Camino De Santiago (Jakobsweg)

Aprende español con el Camino.

Aprende y practica el español descubriendo el Camino De Santiago.

Conoce el camino y su leyenda. Hablaremos de regiones, ciudades, tradiciones, cultura, gastronomía y mucho más... ¿Te apuntas?

Entdecke den Camino De Santiago (Jakobsweg) - Spanisch lernen mit dem Camino.

Lernen und üben Sie die spanische Sprache auf der Entdeckung des Jakobswegs (Camino De Santiago).

Lernen Sie den Weg und seine Legenden kennen. Wir werden Regionen, Städte, Traditionen, Kultur, Gastronomie kennenlernen und vieles mehr...

Haben Sie Lust dazu?

Lehrwerk: A punt 1, ISBN 13: 9788498839906

Bitte warten Sie mit dem Kauf des Lehrwerks den ersten Kurstag ab.

E7744B

Samstag, 25.01.2025, 10.00 - 13.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 39,00 €
César Rivera Novas



A2 - Impresiones Wiederholung

Bitte mitbringen: „Impresiones A2“, Lehr- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-19-034545-8.

E7745A

07.10.2024 - 16.12.2024 * 10 Kurstage
Montag, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 004 129,00 €
Rocio Manso Fernández

E7746A

08.10.2024 - 17.12.2024 * 10 Kurstage
Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Rocio Manso Fernández

Spanisch – Niveau B1

B1 - Con gusto nuevo B1, ab Lektion 1

Bitte mitbringen: „Con gusto nuevo B1“, Lehr- und Arbeitsbuch, ISBN: 978-3-12-514684-6.

E7745B

13.01.2025 - 31.03.2025 * 10 Kurstage
Montag, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 004 129,00 €
Rocio Manso Fernández

E7746B

14.01.2025 - 01.04.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Rocio Manso Fernández

B1 - Impresiones B1, ab Lektion 6



Bitte geben Sie uns rechtzeitig Bescheid, ob Sie in Präsenz oder online mitmachen werden.
Technische Voraussetzungen: S. 71

Wir freuen uns auf Sie!

Bitte mitbringen: „Impresiones B1“, Lehr- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-19-074545-6.

E7748A - hybrid

18.09.2024 - 20.11.2024 * 10 Kurstage
Mittwoch, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Patricia Gella de Urquía

B1 - Impresiones B1, ab Lektion 8



Technische Voraussetzungen: S. 71

Wir freuen uns auf Sie!

Bitte mitbringen: „Impresiones B1“, Lehr- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-19-074545-6.

E7748B

15.01.2025 - 19.03.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Patricia Gella de Urquía



Spanisch – Niveau B2

B2- Con gusto nuevo B2, ab Lektion 1

Bitte mitbringen: „Con gusto nuevo B2“, Lehr- und Arbeitsbuch, ISBN: 978-3-12-514688-4.

E7750A

09.10.2024 - 18.12.2024 * 10 Kurstage
Mittwoch, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005 129,00 €
Ignacio Ramón Saldaña Bravo

B2- Con gusto nuevo B2, ab Lektion 3

Bitte mitbringen: „Con gusto nuevo B2“, Lehr- und Arbeitsbuch, ISBN: 978-3-12-514688-4.

E7750B

15.01.2025 - 19.03.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005 129,00 €
Ignacio Ramón Saldaña Bravo

B1 - Impresiones B1 - Wiederholung

E7752A

17.09.2024 - 19.11.2024 * 10 Kurstage
Dienstag, 19.45 - 21.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Patricia Gella de Urquía

E7752B

21.01.2025 - 25.03.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 19.45 - 21.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Patricia Gella de Urquía

B1 - Aprender Español con Ecos

La revista nos ofrece artículos actuales y de temas variados sobre el mundo hispano (gente, lugares, cultura...) para conversar, enriquecer nuestro vocabulario y repasar algunos aspectos lingüísticos.

Bitte mitbringen: Zeitschrift „Ecos“, Spotlight, Ausgabe Nr. 11/2024

E7754A

19.09.2024 - 28.11.2024 * 10 Kurstage
Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005 129,00 €
N.N.

E7754B

16.01.2025 - 20.03.2025 * 10 Kurstage
Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005 129,00 €
N.N.

B1/B2 - Conversación



¿Qué has hecho? ¿Qué Tal el «finde»? ¿Sabías qué...?

Charlar, hablar, opinar... nos abre puertas a la cultura, al Idioma y a las personas.

In diesem Kurs unterhalten wir uns über aktuelle Themen, Reisen und eigene Erlebnisse ohne dabei zu vergessen, die nötige Grammatik zu wiederholen.

Bitte geben Sie uns rechtzeitig Bescheid, ob Sie in Präsenz oder online mitmachen werden.

Technische Voraussetzungen: S. 71

Wir freuen uns auf Sie!

E7756A - hybrid

19.09.2024 - 28.11.2024 * 10 Kurstage
Donnerstag, 09.00 - 10.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Patricia Gella de Urquía

E7756B - hybrid

16.01.2025 - 20.03.2025 * 10 Kurstage
Donnerstag, 09.00 - 10.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Patricia Gella de Urquía

Türkisch

A1 - Kolay gelsin!, ab Lektion 1

In diesem Kurs werden praktische Sprachkenntnisse erworben. Zur Förderung der Kommunikation wird auf teilnehmeraktivierende und praxisorientierte Methoden Wert gelegt, z.B. Rollenspiele, Partner- und Gruppenarbeit, Lernspiele. Auch Hör- und Leseverständnisübungen, Wortschatz- und Grammatikarbeit.

Bitte mitbringen: Lehrbuch „Kolay gelsin! A1“, ISBN 978-3-12-528860-7, Arbeitsbuch ISBN 978-3-12-528861-4

E7810A

24.09.2024 - 03.12.2024 * 10 Kurstage
Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 81,00 €
Özlem Ariciogullari

E7812A

16.10.2024 - 08.01.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 19.40 - 21.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 81,00 €
Umut Çalta

Kursleiterworkshop

Optimales Lernen

Wie man das Gehirn im Unterricht unterstützt

Würden Sie gerne einen Wagen mit eckigen Rädern fahren? Warum dann einen Unterricht machen, der gegen die natürliche Arbeitsweise unseres Gehirns geht?

Mit Hilfe von unterschiedlichen Aktivitäten und Übungen werden wir darüber nachdenken, was für den Lernprozess spannend oder problematisch ist und wie man ihn mit den geeigneten Aktivitäten gehirngerecht – d.h. natürlich und optimal – unterstützen kann.



Dr. Anna Barbierato-Kuppler arbeitet seit vielen Jahren sowohl als Sprachlehrerin als auch als Trainerin im Bereich der Lehrenden-Fortbildung an diversen Einrichtungen (Bayrischer Volkshochschulverband, VHS,

Universität). Ihre Schwerpunkte sind Didaktik und Methodik der Fremdsprachenvermittlung. Als Lehrbuchautorin und Beraterin ist sie zudem seit Jahren im Verlagsbereich tätig. Sie ist Prüfungsbeauftragte für Italienisch bei BVV, EUROLTA-Trainerin, CELI-Prüferin und TELC-Trainerin und Prüferin. Nur für Lehrkräfte!

E7902

19.09.2024 - 28.11.2024 * 10 Kurstage
Donnerstag, 09.00 - 10.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 kostenlos
Patricia Gella de Urquia

Erding goes Europe - Erasmus mit der vhs im Lkr. Erding

Erasmus+ ist das EU-Programm zur Förderung von allgemeiner und beruflicher Bildung, Erwachsenenbildung, Jugend und Sport

Die Volkshochschule hat sich erfolgreich um ein **Erasmus+ Kurzzeitprojekt** beworben: Unter dem Motto „Europäische Erwachsenenbildung an der Volkshochschule im Lkr. Erding“ nehmen Kursleiter aller Fachbereiche an Seminaren teil, die in den Ländern der Europäischen Union stattfinden.

Das Programm ist eine großartige Chance für alle, die einen Auslandsaufenthalt bei einer aufnehmenden Einrichtung verbringen möchten, um ihre Kenntnisse und Fähigkeiten aber auch ihre kulturellen und interkulturellen Kompetenzen zu erweitern. Sie lernen europäische Kollegen und deren Techniken kennen und gewinnen einen weiteren Blickwinkel auf Menschen und Arbeitsweisen.

Bisher besuchte Orte: Madrid, Barcelona, Valencia, San Sebastian, Athen, Rom, Florenz, Nizza, Amsterdam, Teneriffa, Tallinn, Split, Malta, Ghent, Dublin, Galway, Salzburg.

Im April besuchten unsere vhs 20 Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus Cartagena, die dort Deutsch als Fremdsprache lernen und blieben 5 Tage. Diese Zeit war voller Aktivitäten: Führung durch Erding, Besuch des Museums und einer Brauerei, Deutschunterricht, Unterricht zur interkulturellen Kommunikation, Theateraufführung der spanischen Besucher auf Deutsch, Gesang u.v.m.



Teilnehmer der vhs Erding und der Escuela Oficial de Idiomas Cartagena beim interkulturellen Abschiedsfest - Encantados de haberos tenido aquí, amigos!

Aus dem „Logbuch: Reise nach Erding“ der Besucherin, Dr. Natalia Carbajosa Palmero, Professorin für Moderne Sprachen an der UPCT (Cartagena, Spanien) und Deutschlernende:

„Sprachen sind Brücken, Türen, die sich öffnen; sie ermöglichen Begegnungen und Verständigungen, die ohne sie nie zustande kämen. All die Zeit und die Mühe, die jeder Teilnehmer in diese Erfahrung investiert hat, haben sich mehr als gelohnt. Vier Tage, die wir gelebt haben, als wären es Monate gewesen, in denen wir gelernt, geteilt, uns weiterentwickelt und genossen haben. Ich danke dir, Eleni. Danke, Volkshochschule Erding. Danke, Erding. Danke, David. Danke, EOI Cartagena. Danke, liebe Kollegen. Es lebe die Freundschaft, die Sprache, die Begeisterung. Diese gemeinsame Zeit hat uns zu Pionieren eines Abenteuers gemacht, das hoffentlich das erste von vielen sein wird.“

Zitate aus den Rückmeldungen unserer Besucher:

Das Eintauchen in die Sprache hat mir sehr geholfen, sowohl meine Kenntnisse als auch mein Gefühl, in der deutschen Sprache zurechtzukommen, zu stärken. Aktivitäten wie Theaterspielen und Singen halfen mir, neue Vokabeln zu lernen. Und die Aktivitäten wie Besichtigungen, Museumsbesuche und Austausche ermöglichten auch den Kontakt mit der Sprache in der „realen Welt“.

„Wir haben uns bei der VHS Erding sehr willkommen und als Teil der Familie gefühlt. Von Anfang an haben sie uns mit offenen Armen empfangen und uns bei allem geholfen, was wir zur Eingewöhnung brauchten. Wir haben an Aktivitäten teilgenommen, wodurch wir uns wirklich integriert gefühlt haben.“ Wir sind sehr dankbar für den herzlichen Empfang!“

„Der große Empfang der Deutschen an den Orten, die wir besuchten, die Kenntnis von Institutionen wie der VHS, die der EOI in Spanien ähneln, und die Tatsache, dass wir Aktivitäten und Vorlieben mit anderen Menschen teilten, hat zweifellos das Konzept der „europäischen Identität“ gestärkt. Ich bin stolz und dankbar für die Möglichkeit, Europäer zu sein.“

Erding goes Europe - Erasmus mit der vhs im Lkr. Erding

„Wir gehören zur Europäischen Union und jede Region oder jedes Territorium hat ihre eigene Identität, die geschützt werden muss, aber die Teilnahme an diesem Projekt zeigt mir, dass die Union aller Mitgliedsländer die Kultur jeder Region bereichert und stärkt.“



Spanische Lehrerkollegen beim Jobshadowing an der vhs



Bild von Elisabeth Lex in der Leonardo Akademie Salzburg in Mattsee, unter der Leitung von Prof. Hannes Baier.

Elisabeth Lex war in Rom, um sich fortzubilden, und berichtet:

Aktive Kunst: Kunst im Unterricht und darüber hinaus verstehen und genießen

Über den Tellerrand schauen und lernen war meine Devise für Rom. Trotz großer Sprachschwierigkeiten wagte ich die Reise nach Rom in die Teacher Academy. Den Google-Übersetzer im Gepäck und aktiv angewandt, lernte ich Menschen aus ganz Europa kennen, das Gefühl Europa neu zu entdecken, war ein gigantisches Erlebnis.

Der Kurs zeigte mir einen multidisziplinären Ansatz in der Kunstpsychologie und zeigte mir verschiedenen Möglichkeiten Kunst zu lehren und Kunst in einen aktiven Prozess einzubeziehen.

Aufmerksamkeit und Motivation während des Unterrichts aktiv aufrechtzuerhalten wurde aufgezeigt. Experimente mit Tusche, Öl und Wasser sowie japanisches Buchbinden und aus recyclingfähig Material wurde Papier geschöpft, das waren die lehrreichen aktiven Elemente des Unterrichts, die ich sehr gut in meinen Workshops anwenden kann.



Kollegen aus Irland und Spanien beim Besuch unserer vhs



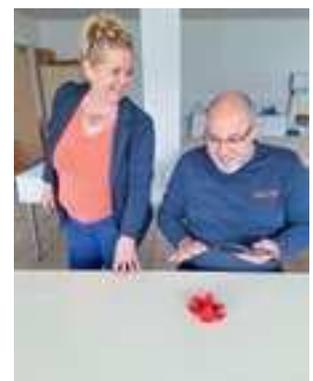
Spanische Lehrerkollegen im Origami-Kurs der vhs



Paloma Garcia, Fachgebietsleiterin für Sprachen in der Sprachenschule Cartagena kam, um zu sehen, wie wir in Erding arbeiten.



56 Kolleginnen und Kollegen der Erwachsenenbildung aus ganz Europa beim Erasmus-Workshop der deutschen Nationalen Agentur in Bergisch Gladbach



Origami mit Hilde Werner



Kofinanziert von der Europäischen Union

LICHTBLICK DRUCK



OFFSETDRUCK
DIGITALDRUCK
WERBETECHNIK
LOGISTIK
WERBEMITTELLAGER

EINE WINZIGE GOOGLE-SUCHANFRAGE VERBRAUCHT ETWA 0,0003 KWH ENERGIE. ÜBERRASCHENDERWEISE KÖNNTEN DIE MONATLICHEN SUCHANFRAGEN EINES NUTZERS EINE 60-WATT-GLÜHBIRNE FÜR DREI FASZINIERENDE STUNDEN ZUM LEUCHTEN BRINGEN! IM VERGLEICH DAZU SIND DRUCKPRODUKTE MEHRFACH LESBAR UND TEILBAR, WOMIT SIE ÖKOLOGISCH PUNKTEN KÖNNEN.

© Illustration: www.mimijourney.com / Mimi M

 **zimmermann**
druck & verlag



Zimmermann GmbH Druck & Verlag | Einsteinstraße 4 | 85716 Unterschleißheim
Telefon: +49 (0)89 321 840-0 | Fax: +49 (0)89 317 11 76
E-Mail: info@druck-zimmermann.de | Web: druck-zimmermann.de

Ansprechpartner



Franziska Bader

Fachbereichsleitung
Grundbildung
(08122) 9787-2110
franziska.bader@vhs-erding.de

Grundbildung

Es ist nie zu spät!

Nach diesem Motto bieten wir allen Menschen lebenslang die Chance, Lesen und Schreiben zu lernen oder sich in andere grundlegende Kompetenzen anzueignen und damit neue Lebensperspektiven zu eröffnen.

Lese- und Schreibschwierigkeiten verbauen Bildungschancen, erschweren berufliche Qualifizierung und verhindern Teilhabe. Aber Grundbildung ist mehr als Lesen und Schreiben!

Es sind daneben verschiedene weitere Fähigkeiten erforderlich, um vollständig am gesellschaftlichen Leben – im Alltag, bei der Arbeit oder in der Freizeit – teilnehmen zu können.

Dazu gehören mathematische, finanzielle und digitale Kompetenzen, Allgemeinbildung, Methoden- und Gesundheitskompetenz, soziale und personale Kompetenzen.

So ist man in der Lage, richtig zu schreiben, Preise im Supermarkt richtig einschätzen zu können, Informationen im Internet zu finden, eine Straße auf dem Stadtplan zu finden oder um Rat zu fragen.

Digitale Grundbildung

MuT - Medien und Technik im Alter Digitale Teilhabe - kostenlos und vor Ort

Ein Modellprogramm zur Unterstützung von Landkreisen beim Aufbau von Schulungsangeboten für ältere Menschen im Umgang mit digitalen Medien

Seit Anfang 2024 wird das Projekt MuT in Kooperation zwischen Landkreis Erding und der Volkshochschule im Landkreis Erding erfolgreich in Form von

kostenfreien Smartphone-Anfängerkursen für Senioren

durchgeführt. Diese Kurse erfreuen sich großer Beliebtheit und haben bereits vielen älteren Mitbürgern aus bisher 12 Gemeinden dabei geholfen, sich sicherer im Umgang mit moderner Technologie zu fühlen.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind begeistert und lernen in entspannter Atmosphäre und altersgerecht, wie sie ihr Smartphone für alltägliche Aufgaben nutzen können, sei es für das Versenden von Nachrichten, das Fotografieren oder das Nutzen hilfreicher Apps.

Unsere bisherigen Erfahrungen zeigen, dass diese Kurse nicht nur das technische Wissen der Senioren erweitern, sondern auch ihre soziale Vernetzung verbessern. Es ist schön zu sehen, mit wie viel Freude und Interesse die Teilnehmerinnen die neuen Kenntnisse aufnehmen und anwenden.

Finanziert wird das Projekt durch Mittel des bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales.



Grundbildung

Digitale Grundbildung

MuT - Medien und Technik im Alter	99
Alphabetisierungskurse	101



Diese Kurse sind geplant:

MuT - in Bockhorn

Anmeldung über Frau Gams:
Telefon: 08122995319
Email: gams@bockhorn-obb.de
Kursbeginn noch offen
Bockhorn, Grundschule Mehrzweckraum
Leitung: Susanne Mohr

MuT - in Buch am Buchrain

Anmeldung über Frau Spitzl:
Telefon: 08124/444326
Email: angela.spitzl@pastetten.de
Kursbeginn noch offen
Buch am Buchrain, Gemeindehaus
Leitung: Susanne Mohr

MuT - in Dorfen

Anmeldung über Frau Otto:
Telefon 08081/411-121
Email: Otto.Nicole@dorfen.de
Kursbeginn noch offen
Dorfen, Rathaus, Rathauspl. 2
Leitung: Susanne Mohr



MuT - in Erding

Anmeldung über Frau Hörold-Ries:
Telefon: 08122/408-108
Email: seniorenberatung@erding.de

Kursbeginn noch offen
Erding, Haus der Begegnung, Rätschenbach 12
Leitung: Susanne Mohr

MuT - in Forstern

Anmeldung über Herrn Bernd Melka:
Telefon: 08124 527776
Email: bmelka@gmx.de

Kursbeginn noch offen
Forstern, Volksbildungswerk
Leitung: Susanne Mohr

MuT - in Hörlkofen

Anmeldung über Frau Pistillo:
Telefon: 08122/975911
Email: pistillo@vg-hoerlkofen.de

Kursbeginn noch offen
Hörlkofen, Rathaus Sitzungssaal
Leitung: Susanne Mohr

MuT - in Moosinning

Anmeldung über Frau Runhild Rüdiger:
Telefon: 08123 / 9302-21
Email: Runhild.Ruediger@moosinning.de

Kursbeginn noch offen
Eichenried, Bürgersaal
Leitung: Susanne Mohr

MuT - in Neuching

Anmeldung über Herrn Hans Staudte:
Telefon: 015124013501
Email: mail@staudte.de

Kursbeginn noch offen
Neuching, Alter Wirt
Leitung: Susanne Mohr

MuT - in Oberding

Anmeldung über Herrn Christian Kaiser:
Telefon: 0172 711 03 04
Email: christian.kaiser@ks-training.eu

Kursbeginn noch offen
Oberding, Bürgerhaus
Leitung: Susanne Mohr

MuT - in Schröding

Anmeldung Frau Oberndorfer: Telefon: 08706/1647
oder 0151-18365225, Email: irmi.777@web.de

Kursbeginn noch offen
Schröding, Bürgerhaus
Leitung: Susanne Mohr

MuT - in Wartenberg

Anmeldung über Herrn Aigner:
Telefon: 08762/7309-120
Email: roland.aigner@vg-wartenberg.de

Kursbeginn noch offen
Wartenberg, Wittelsbacher Saal Alte Schule
Leitung: Susanne Mohr



Alphabetisierungskurse für Erwachsene Lernen auf allen Alpha-Levels



Haben Sie Schwierigkeiten beim Lesen und Schreiben oder kennen Sie Personen, auf die dies zutrifft?

Möchten Sie sicherer im Umgang mit Texten werden? Unsere **Alphabetisierungskurse** bieten individuelle Unterstützung für Erwachsene auf allen Alpha-Levels – von den ersten Schritten bis hin zur Festigung grundlegender Lese- und Schreibfähigkeiten.

Wir bieten:

- Individuelle Lernpläne und persönliche Betreuung
- Praxisnahe und alltagsbezogene Übungen
- Kleine Lerngruppen und unterstützende Lernumgebung
- Einsatz von modernen Lernmethoden und digitalen Medien

Unsere erfahrenen Lehrkräfte begleiten Sie Schritt für Schritt und unterstützen Sie dabei, Ihre Lernziele zu erreichen. Gemeinsam schaffen wir eine positive Lernatmosphäre, in der jeder Fortschritt zählt.



Unsere Kurse:

Alpha-Level 1:

Für Teilnehmer*innen, die wenig bis keine Kenntnisse im Lesen und Schreiben haben. Wir beginnen mit den Grundlagen des Alphabets und ersten einfachen Wörtern.

Alpha-Level 2:

Für Teilnehmer*innen, die bereits einzelne Wörter lesen und schreiben können. Hier vertiefen wir das Verständnis und erweitern den Wortschatz.

Alpha-Level 3:

Für Teilnehmer*innen, die einfache Sätze lesen und schreiben können. Der Fokus liegt auf der Verbesserung der Lesefähigkeit und des Textverständnisses.

Alpha-Level 4:

Für Teilnehmer*innen, die längere Texte lesen und schreiben möchten. Wir arbeiten an der Flüssigkeit und Genauigkeit des Lesens sowie an der Textproduktion.

Anmeldung und weitere Informationen:

Melden Sie sich telefonisch oder per E-Mail bei der Fachbereichsleitung:

Franziska Bader.

Telefon: 08122 9787-2110

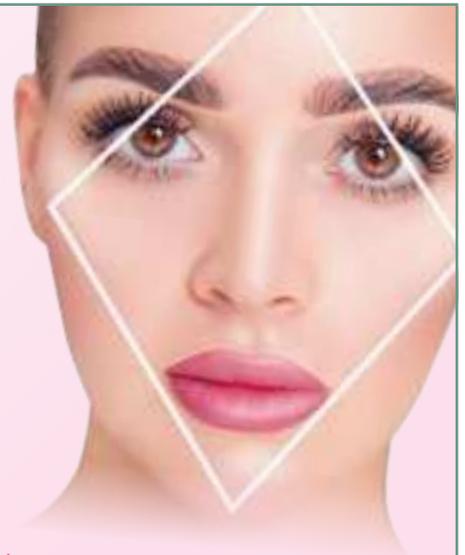
franziska.bader@vhs-erding.de

Wir beraten Sie gerne und finden den passenden Kurs für Sie.

Starten Sie jetzt und eröffnen Sie sich neue Chancen durch verbesserte Lese- und Schreibfähigkeiten!



Fertig gestylt aus dem Bett!



Conture Langzeit Make-up

Mit perfekten **Augenbrauen, Lidstrichen, schönen Lippen**. Ein unerfüllbarer Traum? Nein, das muss kein Traum mehr bleiben! Seit 14 Jahren arbeite ich mit der Methode des **LANG-ZEIT-LINER Conture Make-ups!** In dieser Zeit haben alle meine Kundinnen begeistert festgestellt, dass das lästige „Schminken“ und „Abschminken“ endgültig der Vergangenheit angehört.

Lippen-Konturen

Augenbrauen

Feinsthärchen

Liplight

Lidstrich

oben und unten Temptoo

inkl. Nachbehandlung innerhalb 3 Monate

Akne in der Pubertät!

Keine Frage, Akne ist in jedem Alter eine unangenehme Sache.

Dieses ernstzunehmende dermatologische Krankheitsbild ist oft auch ein gravierendes psychisches Problem für junge Menschen.

Doch mit gezielten Maßnahmen in puncto regelmäßiger Behandlungen, Pflege und Ernährung kann Jugendakne heute mit Erfolg behandelt werden.

„Schönheit ist wie Liebe –
je mehr man sie pflegt,
desto länger bleibt sie erhalten.“

(Germaine Monteil)



**Rufen Sie mich gerne
hierzu an, um noch heute mit
der Therapie zu starten!**

Termine nach Vereinbarung

Für Hygienemaßnahmen ist gesorgt!

Bruckmannring 6 · 85764 Oberschleißheim · Tel. und Fax (0 89) 31 88 36 58 · Handy (01 72) 88 54 192

www.beauty-time-kosmetikstudio.de

Ansprechpartnerin



Anja Koslo-Zidorn
Fachbereichsleitung
Beruf, EDV
(08122) 9787-2303
anja.koslo-zidorn@vhs-erding.de

Kommunikation

Einführung in die gewaltfreie Kommunikation I - Workshop

Wenn Menschen miteinander leben oder arbeiten, entstehen leicht Spannungen, Streit oder Missverständnisse.

Im ersten Teil dieses zweiteiligen Workshops lernen Sie die Grundzüge der GfK. Gewaltfreie Kommunikation zeigt, wie es gelingen kann, sich aufrichtig mitzuteilen - ohne zu kritisieren oder Vorwürfe zu machen. Sie zeigt, wie es möglich ist, den anderen zu verstehen - auch wenn ich eine andere Sicht habe, persönliche Bitten auszusprechen - statt Forderungen zu stellen; mich für meine Bedürfnisse stark zu machen - ohne andere zu verurteilen. Gewaltfreie Kommunikation unterstützt dabei, Kritik und Vorwürfe zu hören - ohne sie persönlich zu nehmen. Sie lernen ein leicht verständliches Modell kennen, das Ihnen hilft, eine wertschätzende Haltung - sich und anderen gegenüber einzunehmen.

In diesem Workshop werden Sie die ersten Schritte der gewaltfreien Kommunikation kennenlernen und in Kleingruppen einüben können,

- wie Sie beobachten ohne zu bewerten,
- wie Sie sich Ihrer Gefühle und Gedanken bewusst werden und Verantwortung dafür übernehmen können
- wie Sie eigene Bedürfnisse wahrnehmen und mitteilen.

Beim Folgetermin werden die weiteren Schritte erläutert und die Grundlagen vertieft.

Ab 5 Teilnehmer

E4155

Donnerstag, 16.01.2025, 18.30 - 20.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 106 29,00 €
Barbara Reinkowski

Einführung in die gewaltfreie Kommunikation II - Workshop

In diesem zweiten Teil des Workshops werden Sie die weiteren Schritte der gewaltfreien Kommunikation kennenlernen und in Kleingruppen einüben können,

- wie Sie im Konflikt Lösungen finden können, die die Bedürfnisse aller Beteiligten berücksichtigen
- wie Sie Ihre Wahrnehmung für den Unterschied zwischen Bitten und Forderungen schärfen
- wie Sie mit Wut und Ärger anders umgehen.

Eine Teilnahme an diesem Kurs ist auch möglich, wenn Sie im Workshop I nicht dabei waren.

Ab 5 Teilnehmer

E4156

Donnerstag, 23.01.2025, 18.30 - 20.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 106 29,00 €
Barbara Reinkowski

NEU: Man(n) funktioniert

Herbert Grönemeyer sagt es in einem seiner Lieder klar und deutlich: Männer haben's schwer, nehmen's leicht, außen hart und innen ganz weich – Männer sind einsame Streiter. Männer funktionieren und erhalten wenig Gelegenheit bewusst auf ihren Akku zu schauen. Vertrauen Sie nicht auf x-beliebige Feel-Good-Manager. Nehmen Sie das Heft selbst in die Hand.

In diesem Workshop, der ausschließlich für Männer konzipiert ist, werden Sie mit Ihrer Energiebilanz konfrontiert. Beim Boxenstopp checken Sie Ihren Terminkalender und erarbeiten Ihr Konzept, in Zukunft kraftschonender zu fahren. Das steigert Ihre Ressourcen und erhöht die Lebensfreude.

E4552

12.11.2024 - 26.11.2024 * 2 Kurstage
Dienstag, 19.00 - 20.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 204 45,00 €
Michael Schlögl

Konflikte in beruflichen Situationen lösen

Konflikte und Herausforderungen in beruflichen Situationen lösen

Wo Menschen unterschiedlicher Natur und mit verschiedenen Interessen zusammenkommen, entstehen leicht Interessenskonflikte.

Die Methoden der gewaltfreien Kommunikation helfen dabei, Schwierigkeiten zu erhellen, unterschiedliche Standpunkte anzusprechen und Streitfragen zu lösen. Wir werden anhand von Beispielen aus dem beruflichen Zusammenhang – fiktive oder von Ihnen eingebrachte Beispiele – herausfordernde Situationen genauer analysieren und für Sie passende Lösungsvorschläge erarbeiten.

Bitte mitbringen: Schreibunterlagen

Ab 5 Teilnehmenden

E4210

30.01.2025 - 06.03.2025 * 3 Kurstage
Donnerstag, 18.30 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 106 69,00 €
Barbara Reinkowski

Schneller lesen



Sie haben es satt, in der Informationsflut zu strampeln und wollen von Ihren Papierstapeln kein schlechtes Gewissen mehr bekommen? Wenn Sie im Beruf oder im Studium große Mengen an Stoff bewältigen müssen, brauchen Sie Strategien, die Sie dabei unterstützen. Viele Erwachsene lesen heute immer noch so, wie sie es in der Grundschule gelernt haben. Den Anforderungen des Informationszeitalters entspricht das nicht. Erleben Sie die Grundlagen des Schnell-Lesens und lernen Sie Techniken kennen, die Sie sofort umsetzen können, um Ihre Lese-Effizienz zu erhöhen. Gleichzeitig bieten KI-Tools wie ChatGPT heute ganz neue Unterstützungsmöglichkeiten. Sie erhalten konkrete Tipps, wie Künstliche Intelligenz Ihnen beim Lesen helfen kann.

Der Vortrag findet online über die Volkshochschule im Münchner Norden statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung vor Kursbeginn per E-Mail.

E4557-WEB - online

Montag, 21.10.2024, 19.00 - 20.30 Uhr
Astrid Brüggemann 8,00 €



Beruf, EDV / IT

Beruf

Kommunikation	103
Social Media	104
Chat GPT-Vortrag	105
Controlling, Projektmanagement	105

EDV / IT

EDV-Grundlagen	106
Smartphone, Tablet	107
Textverarbeitung / Word	107
Tabellenkalkulation / Excel	108
Outlook, PowerPoint	109
Beruflicher Wiedereinstieg	110
Programmieren, Datenbank	111
Raspberry Pi, 3D-Druck	111
Linux, Google & Co.	112
Chat GPT - Praxis	112





Smalltalk trainieren

Vom Small Talk zum Smart Talk

Entdecken Sie die Kunst des Smalltalks und verwandeln Sie ihn in Smart Talk im Seminar „Die Kunst des Smalltalks: Vom Small Talk zum Smart Talk“!

Freundlich und offen auf Menschen zugehen - das ist eine Fähigkeit, die sich viele wünschen. Doch sie kann weit mehr bewirken als nur einen vielversprechenden Beginn. Möchten Sie geschäftlich oder privat mit Leichtigkeit und Charme mit Fremden ins Gespräch kommen?

In diesem Online-Seminar zeigen wir Ihnen Strategien, um aus einem banalen Thema ein interessantes Gespräch zu entwickeln. Sie werden trainieren, über Ihre Fähigkeiten und Leistungen ansprechend zu sprechen. Außerdem lernen Sie, kommunikative Verhaltensweisen gezielt einzusetzen, um eine angenehme Gesprächsatmosphäre zu schaffen, Verbindungen zu knüpfen und sogar Geschäfte anzubahnen.

Nehmen Sie an diesem Seminar teil und meistern Sie die Kunst des Small-Talks, um Ihre zwischenmenschlichen Beziehungen zu vertiefen und Ihren beruflichen und persönlichen Erfolg zu steigern!

Kursinhalt:

- Den Gesprächseinstieg finden
- Kontakte sicher aufbauen, auch zu Fremden
- Ihr (Arbeits-) Leben interessant gestalten und darüber reden
- Spontan und unterhaltend sein
- Offene und versteckte Komplimente machen
- Ihre Leistungen und Fähigkeiten in den Vordergrund stellen
- Kreativer werden und phantasievoller formulieren

E4300 - online

Dienstag, 01.10.2024, 18.30 - 21.30 Uhr
Matthias Dahms 67,00 €

Selbstvertrauen, Überzeugungskraft und Durchsetzungsvermögen

Entfesseln Sie Ihre Stärken

Manchmal fällt es schwer, Forderungen durchzusetzen, im Mittelpunkt zu stehen oder „nein“ zu sagen. Mangelndes Selbstvertrauen kann eine Ursache sein: Sie erhalten nicht das, was Sie wollen, werden von anderen überholt und ärgern sich im Nachhinein über sich selbst.

Aber gute Nachrichten: Selbstvertrauen lässt sich erlernen. In diesem Online-Seminar trainieren Sie, sich selbst zu vertrauen, sich zu motivieren und das Ruder in die Hand zu nehmen. Sichere Argumentation, flüssiges Sprechen und Überzeugungskraft werden Ihre Partner sein, während Sie Schritt für Schritt den Zugang zu Ihren eigenen Kraftquellen

und Ressourcen gewinnen.

Darüber hinaus bietet Ihnen dieses Seminar zahlreiche Tipps und Anregungen zur Umsetzung, um Ihre Stärke auch über das Seminar hinaus zu entfesseln. Melden Sie sich jetzt an und nehmen Sie Ihre Zukunft in die Hand!

Kursinhalt:

- Ge- und Verbote für eine starke Persönlichkeit
- Vom Mut aus dem Schatten herauszutreten
- Die Rolle von Sprache und Körpersprache
- Strategien der Motivation und der Selbstmotivation
- Aufmerksamkeit erzeugen
- souverän und überzeugend auftreten
- Anregungen für karriereentscheidende Situationen

E4301 - online

Donnerstag, 14.11.2024, 18.30 - 21.30 Uhr
Matthias Dahms 67,00 €

Social Media

Social Media

Medienkompetenz für Eltern

Wussten Sie, dass aus Marketingsicht Kinder sehr wichtig für die Markenbindung sind? Oder dass Jugendliche statistisch gesehen, die konsumstärkste Personengruppe bilden? Kinder und Jugendliche sind schutzbedürftig - gerade wenn sie sich ohne Aufsicht im Internet und in Social Media-Plattformen bewegen.

In diesem Kurs besprechen Social Media-Kanäle, die vermeintlich von Kindern/Jugendlichen betrieben werden, aber hinter denen eine Maschinerie von Profis und Profiteuren steckt, und lernen sie lernen, sie zu entlarven. Natürlich werden wir im Kurs viel Zeit nehmen um all Ihre Fragen zu klären. Keine Grundkenntnisse nötig.

Sofern vorhanden(!), bringen Sie bitte bereits vorhandene Zugangsdaten zu Ihrem Social-Media-Kanal mit.

E4800

Samstag, 21.09.2024, 14.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 214 55,00 €
Roham Bahramian

Social Media - eine Einführung

Social Media-Plattformen sind heute allgegenwärtig.

In diesem Kurs erhalten Sie einen umfassenden Social Media-Überblick, ein grundlegendes Verständnis für aktuell beliebte Social Media-Plattformen und ihre Anwendungsmöglichkeiten.

Kursinhalt:

- Grundlagen zu Instagram und TikTok; Facebook; YouTube; Twitter und Mastodon; LinkedIn
- Anmeldung & Erstellen von Social Media-Content
- Kommunikationskanäle und Werkzeuge
- Storytelling und Textmodelle
- Private und geschäftlich geführte Accounts

Keine Grundkenntnisse nötig.

Sofern vorhanden(!), bringen Sie bitte bereits vorhandene Zugangsdaten zu Ihrem Social-Media-Kanal mit.



E4801

28.09.2024 - 05.10.2024 * 2 Kurstage
Samstag, 10.00 - 15.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202
Roham Bahramian kostenlos

Veranstaltungsreihe

Social Media – Instagram

In mehreren getrennten Bausteinen haben Sie hier anhand von Instagram die Möglichkeit tiefer in Social Media einzusteigen.

In den unabhängig voneinander buchbaren Modulen, lernen Sie alles von Grundlagen zur Plattform über Beitragsformate, Technik, oder Marketing Strategien bis Community Management, arbeiten mit Tools zur Erstellung Ihres eigenen Contents und entwickeln Ihr eigenes Storytelling.

Sofern vorhanden(!), bringen Sie bitte bereits vorhandene Zugangsdaten zu Ihrem Social-Media-Kanal mit.

Modul 1: Grundlagen zu Instagram

Vorkenntnisse: Keine Grundkenntnisse nötig

- Grundlagen
- Registrierung
- Content
- Management

E4805

12.10.2024 - 19.10.2024 * 2 Kurstage
Samstag, 14.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 205 68,00 €
Roham Bahramian

Modul 2: Technik Crashkurs

Vorkenntnisse: Instagram Grundkenntnisse

E4806

Samstag, 26.10.2024, 14.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 205 38,00 €
Roham Bahramian

Modul 3: Technik Intensivkurs

Vorkenntnisse: Instagram Grundkenntnisse.

E4807

19.11.2024 - 10.12.2024 * 4 Kurstage
Dienstag, 18.15 - 21.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 205 148,00 €
Roham Bahramian

Modul 4: Instagram - Live

Vorkenntnisse: Instagram Grundkenntnisse

E4808

Donnerstag, 09.01.2025, 18.15 - 21.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 214 38,00 €
Roham Bahramian

Modul 5: Mehr Reichweite auf Instagram

Vorkenntnisse: Instagram Grundkenntnisse

E4809

11.01.2025 - 18.01.2025 * 2 Kurstage
Samstag, 14.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 214 68,00 €
Roham Bahramian

ChatGPT & Co. in Unternehmen für Marketing, HR und Führungskräfte

Potenziale, Grenzen und Anwendungsideen

In diesem Vortrag erhalten Sie eine kurze und fundierte Einführung in die Funktionsweise von ChatGPT.

Sie erfahren, wie Chat-GPT in Ihrem Unternehmen eingesetzt werden kann, insbesondere in den Bereichen HR, Marketing und für Führungskräfte. Dabei werden sowohl die Potenziale als auch die Grenzen von ChatGPT beleuchtet.

- Wie kann ChatGPT sinnvoll in Ihrem Unternehmen eingesetzt werden?
- Worauf sollten Sie bei der Nutzung von ChatGPT achten?
- Welche konkreten Anwendungsbeispiele gibt es in den Bereichen HR, Marketing und Führungskräfte?

Zudem erhalten Sie eine kurze Einführung in die zwei grundsätzlichen Nutzungsmöglichkeiten von ChatGPT:

- entweder direkt über die OpenAI-Oberfläche
- oder durch Integration in Ihre IT-Infrastruktur.

Mit gezielten Tipps und Tricks können Sie ChatGPT nutzen, um produktiver zu werden.

In Kooperation mit der VHS im Münchener Norden und online über Zoom statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

E4989 - online

Donnerstag, 07.11.2024, 19.00 - 20.30 Uhr
Astrid Brüggemann 8,00 €

Lehrgang: Projektmanagement nach GPM/IPMA

Ein Abschluss, der Ihre Kenntnisse im Projektmanagement dokumentiert, ist inzwischen Einstellungs Voraussetzung bei den meisten großen Firmen und auch bei vielen kleinen und mittleren Unternehmen. In diesem Lehrgang erwerben Sie das Basisknowhow, um sich auf die Prüfung für das „Basiszertifikat im Projektmanagement (GPM)“ vorzubereiten und damit ein international anerkanntes Zertifikat zu bekommen (nach IPMA International Project Management Association).

Das Basiszertifikat richtet sich an Projektmitarbeiter:innen, angehende Projektleiter:innen von kleineren Projekten sowie an Projektbeteiligte aus Fachabteilungen und dem Vertrieb, die in der Hauptsache mit fachlichen (und daher nicht Projektmanagement-) Aufgaben befasst sind und die an einer unabhängigen und kompetenten Bestätigung ihres Projektmanagement-Wissens interessiert sind.

Auch Berufseinsteiger:innen, angehende Techniker:innen und Studierende sind angesprochen.

Eigene Projektmanagement- Erfahrung wird nicht vorausgesetzt.

Der Lehrgang vermittelt grundlegende Kenntnisse und Methoden des Projektmanagements und Werkzeuge zur Bearbeitung von Projekten.

Anhand eines Übungsprojektes erfolgt die Übertragung der erlernten Methoden auf die eigenen Aufgaben.

Die Lehrgangsinhalte orientieren sich an den Pro-

jektmanagement- Kompetenzelementen der ICB (IPMA Competence Baseline).

Im Anschluss an den Lehrgang findet die Prüfungsvorbereitung für das „Basiszertifikat im Projektmanagement (GPM)“ statt (E4991- WEB).

Zertifizierung: Die Prüfung wird extern abgenommen. Die Prüfungsgebühr wird zusätzlich fällig.

Dieser Kurs findet in Kooperation mit der Volkshochschule im Münchner Norden statt. Der Kurs findet online über Zoom statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.

E4990-WEB - online
08.11.2024 - 24.01.2025 * 10 Kurstage
Freitag, 18.00 - 21.30 Uhr
Johannes Leischnig 298,00€

Prüfungsvorbereitung für das „Basiszertifikat im Projektmanagement (GPM)“

Sie werden in diesem Kurs auf die Prüfung „Basiszertifikat im Projektmanagement (GPM)“ vorbereitet. Voraussetzung für die Teilnahme ist der Besuch des „Lehrgangs: Projektmanagement nach GPM/IPMA“.

Zertifizierung:

Die 90-minütige schriftliche Prüfung wird extern abgenommen. Die Prüfungsgebühr wird zusätzlich fällig. Die Prüfungsvorbereitung findet online über Zoom statt.

Dieser Kurs findet in Kooperation mit der Volkshochschule im Münchner Norden statt. Der Kurs findet online statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.

E4991-WEB - online
14.02.2025 - 21.02.2025 * 2 Kurstage
Freitag, 18.00 - 21.30 Uhr
Johannes Leischnig 90,00 €

Projektmanagement Level D nach GPM/IPMA

Mit diesem Lehrgang erwerben Sie eine umfassende Qualifizierung im Projektmanagement und erhalten hierüber eine attraktive Bescheinigung - eine der umfangreichsten im deutschen Sprachraum. Wir bereiten Sie optimal vor, um das international anerkannte Zertifikat IPMA Level D zu erwerben.

Voraussetzung: Basiszertifikat Projektmanagement (GPM). Die Prüfungsgebühr muss zusätzlich entrichtet werden.

Kooperationskurs mit der VHS im Münchner Norden. Der Kurs findet online statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.

E4992-WEB - online
23.03.2025 - 08.06.2025 * 9 Kurstage
Sonntag, 09.00 - 14.00 Uhr
Johannes Leischnig 330,00 EUR

Controlling für Nicht-Controller

Controlling ist ein erlernbares Handwerk. Als Aufgabe der Unternehmensführung schafft das Controlling die notwendige betriebswirtschaftliche Transparenz in Unternehmen.

Der Kurs führt in die Grundlagen des Controllings

ein und erklärt allgemeinverständlich die Sachverhalte, die oft hinter Fachbegriffen verborgen bleiben. Strategien entwickeln, Ziele setzen und umsetzen, Planungen zur Zielerreichung erstellen und das Unternehmen

in Richtung auf die Ziele steuern. Das alles in einer zunehmend dynamischen Umwelt. Wie baue ich ein Controlling auf, das tatsächlich zu meinem Unternehmen passt?

Dies und mehr ist Inhalt des Seminars. Unterstützt wird der Kurs durch eine einfache, praxisorientierte Fallstudie, die auf die unterschiedlichen Anforderungen von Gründern, Selbstständigen und kleinen Unternehmen eingeht.

Voraussetzung: Keine.

Dipl.-Kfm. Klaus Schopka hat langjährige Praxiserfahrung mit leitenden Aufgaben im Controlling und Servicebereich internationaler IT-Unternehmen auf nationaler und europäischer Ebene. Heute ist er selbstständiger Berater mit Sitz in Unterföhring/München. Er leitet den Arbeitskreis Projektcontrolling des Internationalen Controller Vereins, ist Mitglied der Regionalleitung München der Deutschen Gesellschaft für Projektmanagement und der Fachgruppen IT-Controlling und Projektmanagement der Gesellschaft für Informatik. Ebenso ist er Juror beim Münchner Businessplanwettbewerb und als Fachautor, Dozent und Referent tätig.

Kooperationskurs mit der VHS im Münchner Norden. Kursort ist daher Unterschleißheim, vhs-Zentrum - Landshuter Straße 20-22.

E4996

23.11.2024 - 30.11.2024 * 2 Kurstage
Samstag, 09.00 - 16.00 Uhr
Unterschleißheim, vhs-Zentrum,
Landshuter Str. 20- 22 170,00 €
Klaus Schopka

Controlling einführen - Controlling Canvas

Controlling an sich kann man lernen. Dann bleibt oft die Frage: Wie führe ich ein Controlling passend für mein Unternehmen, mein Geschäft ein?

Der Kurs bietet einen praxisorientierten Leitfaden für die Einführung eines ergebnis- und zielgerichteten Controllings. Der Aufbau eines Controllings wird dabei über die Entwicklungsphasen eines Unternehmens an einem Beispiel vorgestellt. Ausgangspunkt ist das Verständnis des eigenen Geschäftsmodells und seiner individuellen Unternehmensumwelten sowie der kritischen Erfolgsfaktoren, die sich daraus ableiten. Für die Erfolgsfaktoren wird mit Hilfe eines „Controlling Canvas“, der als einfacher Leitfaden und Leitmodell dient, ein passgenaues Controlling für das einzelne Unternehmen aufgebaut.

Der Kurs bietet auch Raum, um auf eigene Fallbeispiele oder Situationen einzugehen.

Kooperationskurs mit der VHS im Münchner Norden. Dieser Kurs findet online statt.

E4997-WEB - online
Donnerstag, 14.11.2024, 19.00 - 20.30 Uhr
Klaus Schopka 8,00 €



EDV-Grundlagen

Windows, Word und Excel - Grundlagenkurs



Unser Basis-Kurs für einen erfolgreichen Einstieg in die Welt von Windows sowie Word und Excel - für berufliche oder private Zwecke!

Über sechs Kurstage verteilt lernen Sie zu den Grundbegriffen zu Hard- und Software lernen Sie die Bedienung des Rechners mit dem Betriebssystem Windows sowie die Grundlagen der beiden Office-Programme Word (Textverarbeitung) und Excel (Tabellenkalkulation) kennen, wie man im Internet sicher Informationen findet und was man grundlegend über E-Mails wissen sollte.

Der Kurs bietet ein Minimum an Theorie und viel Raum zum Üben.

Windows

- Fenster- und Menütechnik, immer wiederkehrende Funktionselemente
- Funktionen der Tastatur
- Hilfsprogramme und Arbeiten mit mehreren Programmen
- strukturierte Dateiverwaltung

Word

- grundlegende Bedienung von Word
- Rechtschreibprüfung
- Texte eingeben und markieren
- Rahmen und Hinterlegungen
- Erstellen von einfachen Tabellen

Excel

- Spalten und Zeilen verändern
- Eingabe von Zahlen und Text
- Listen automatisch ausfüllen lassen
- Zahlen- und Zeichenformatierungen
- Erstellen von einfachen Tabellen
- einfache Berechnungen mit Formeln
- einfache Diagramme erstellen

Voraussetzungen: Keine. Der Kurs ist für EDV-Anfängerinnen und -Anfänger konzipiert.

Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit, dann können Sie alle Daten und Übungen mitnehmen.

Ein zu den Kursinhalten passendes Buch ist in der Kursgebühr enthalten (nicht ermäßigbar).

E5000

16.09.2024 - 02.10.2024 * 6 Kurstage
Montag und Mittwoch, 09.00 - 12.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 205 199,00 €
Susanne Mohr

E5001

07.10.2024 - 06.11.2024 * 6 Kurstage
Montag und Mittwoch, 18.15 - 21.15 Uhr
Keine Kurstage vom 21.-31.10.2024!
Erding, VHS-Haus, Raum B 205 199,00 €
Berthold Wittich



10-Fingerschreiben am PC

Sie kommen beim Tippen nur langsam voran oder möchten endlich alle Finger zum Schreiben einsetzen und nicht nur zwei oder drei? Dann ist dieser Kurs ein Lösungsangebot für ihr Problem.

Sie lernen Schritt für Schritt alle Buchstaben, Zahlen und weitere wichtige Tasten auf dem richtigen Weg mit dem passenden Finger anzutippen.

Jede Stunde wird abwechslungsreich mit theoretischen und praktischen Übungen gestaltet. Hier wird Fitness für die Finger und das Gehirn geboten.

E5201

28.09.2024 - 07.12.2024 * 6 Kurstage
Samstag, 11.20 - 12.35 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 205 84,00 €
Lucia Kraemer

E5203 - Für Teenager und Schulkinder

28.09.2024 - 07.12.2024 * 6 Kurstage
Samstag, 10.00 - 11.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 205 79,00 €
Lucia Kraemer



Kursleiterin Susanne Mohr



Der Computer in unserem Leben Anfängerkurs (nicht nur) für Senioren

Sie sind neugierig geblieben und möchten den Umgang mit dem PC kennenlernen oder Ihre Kenntnisse auffrischen? Dann sind Sie hier richtig.

In diesen Kursen werden Sie individuell betreut und entsprechend Ihrem Lernfortschritt unterstützt.

In zwei Bausteine zu je 4 Tagen werden Sie mit all den Dingen und dem Wissen vertraut gemacht, was Sie im täglichen Leben eigentlich unbedingt brauchen.

Der Computer in unserem Leben Baustein 1

Sie lernen die wichtigsten Funktionen des PCs kennen, damit Sie sich auf Ihrem PC oder Laptop zurechtfinden. Daneben werden wir, anhand von Übungsdateien, Texte korrigieren, speichern und drucken.

Es werden keinerlei Vorkenntnisse vorausgesetzt. Falls vorhanden und Sie möchten, können Sie eigenes Gerät mitbringen.

Die Kursgebühren im Baustein 1 beinhalten einen USB-Stick auf dem sie alle ihre Dateien und Übungsdateien mitnehmen können.

E5300

26.09.2024 - 24.10.2024 * 4 Kurstage
Donnerstag, 09.00 - 12.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 205 99,00 €
Susanne Mohr

E5302

09.01.2025 - 30.01.2025 * 4 Kurstage
Donnerstag, 09.00 - 12.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 205 99,00 €
Susanne Mohr

Der Computer in unserem Leben Baustein 2

In diesem Baustein steigen wir noch ein wenig tiefer in die vielfältigen Möglichkeiten ein.

Wir schauen unter anderem auf die Themen E-Mail, Internetrecherche, einkaufen im Internet, erste Einblicke ins Onlinebanking, Zugverbindungen und Zugtickets, Terminvereinbarungen und Onlinerezepte. Zusätzlich können Sie natürlich gerne Themenwünsche äußern und wir haben Zeit für Fragen.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse wie im Baustein 1 beschrieben.

Sie können gerne Ihr eigenes Gerät mitbringen.

E5301

07.11.2024 - 28.11.2024 * 4 Kurstage
Donnerstag, 09.00 - 12.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 205 91,00 €
Susanne Mohr

E5303

31.01.2025 - 21.02.2025 * 4 Kurstage
Freitag, 09.00 - 12.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 205 91,00 €
Susanne Mohr

Digitale Bildbearbeitung Wie erstelle ich ein Fotobuch

Wie sortiere ich meine unendlich vielen Bilder und mache sie wieder auffindbar? Wie erstelle ich dann mit einer gewissen Anzahl von besonders schönen Bildern ein Fotobuch, um das Sie jeder beneidet?

Antworten auf diese beiden Fragen bekommen Sie in diesem Kurs und lernen außerdem an insgesamt 4 Kurstagen unter anderem auch noch, wie Sie Bilder von Kamera zum PC übertragen, sie dort ordnen und aber auch beschriften oder (um-) benennen können.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse (wie im Baustein 1 beschrieben). Sie können gern Ihre digitalen Bilder und ggfs. ein eigenes Gerät mitbringen.

E5315

11.11.2024 - 02.12.2024 * 4 Kurstage
Montag, 09.00 - 12.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 205 91,00 €
Susanne Mohr



Erkunden Sie die digitale Welt!

Eine Einführung in das Thema Smartphones und Tablets, (nicht nur) für Senioren

Ein Smartphone oder Tablet kann Ihnen die Tür in eine neue Welt öffnen. In diesem Kurs brauchen Sie dafür nicht mal ein eigenes Gerät!

Im Kurs bekommen Sie von uns jeweils ein Tablet gestellt, mit dem Sie eine Vielzahl an verschiedenen Funktionen ausprobieren können: von telefonieren bis Zugverbindungen finden, von fotografieren bis zur Terminvereinbarung beim Arzt, von Online-Shopping bis Navigation.

Nebenbei verstehen Sie dann auch all die Vokabeln aus diesem Bereich und haben natürlich genügend Zeit, alle Fragen zu stellen, die rund um die Bedienung dieser Geräte aufkommen können. Es werden keinerlei Vorkenntnisse vorausgesetzt.

E5350

27.09.2024 - 18.10.2024 * 3 Kurstage
Freitag, 09.00 - 12.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 205 68,00 €
Susanne Mohr

E5351

13.11.2024 - 04.12.2024 * 3 Kurstage
Mittwoch, 09.00 - 12.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 205 68,00 €
Susanne Mohr

Das neue Smartphone/Tablet in der Hand

Smartphones und Tablets (nicht nur) für Senioren

Sie haben ein neues Smartphone oder Tablet bekommen und brauchen ein wenig Hilfe?

Nachdem wir uns zusammen zuerst die grundlegende Bedienung (tippen, Wischen etc.) und Einrichtung solcher Geräte angeschaut haben, geht's ums Telefonieren, wie man Programme ausführt und was bestimmte Vokabeln (Apps, SMS, Accounts etc.) eigentlich heißen.

Danach schauen wir uns die Interneteinrichtung (Mobil/WLAN) an und machen dann mit dem Gerät erste Schritte im Internet. Sie lernen wie man Apps findet & installiert, und was man mit der installierten Kamera so alles machen kann.

Es werden keinerlei Vorkenntnisse vorausgesetzt. Bitte bringen Sie Ihr Smartphone und/oder Tablet zum Kurs mit. Dieser Kurs ist nicht für Benutzer von iPhones und/oder iPads geeignet.

E5352 - Kleingruppe

09.10.2024 - 23.10.2024 * 3 Kurstage
Mittwoch, 09.00 - 12.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 205 78,00 €
Susanne Mohr

E5353 - Kleingruppe

06.02.2025 - 20.02.2025 * 3 Kurstage
Donnerstag, 09.00 - 12.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 205 78,00 €
Susanne Mohr

Word - Grundlagenkurs kompakt

Word auf den Punkt gebracht

Microsoft Word, das am weitesten verbreitete Textverarbeitungsprogramm, zeichnet sich durch eine einfach zu erlernende, übersichtliche und nutzerfreundliche Oberfläche aus.

In diesem Kurs lernen Sie anhand praxisbezogener, leicht nachvollziehbarer Beispiele den effektiven Umgang mit MS Word.

Kursinhalt:

- grundlegende Bedienung von Word



Kursleiter Berthold Wittich

- Texte erstellen, korrigieren, markieren, formatieren, sichern & drucken
- Arbeiten mit Zeichen- und Formatierungstools
- Erstellen von einfachen Tabellen, Listen & Aufzählungen

Voraussetzung: Windows-Grundlagen

Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit, dann können Sie alle Dateien und Übungen mitnehmen. Die Kursgebühr enthält ein zu den Kursinhalten passendes Buch.

Da die Cafeteria der VHS am Wochenende geschlossen ist, empfehlen wir außerdem selbst Verpflegung für die Pause mitzubringen.

E5410

Sonntag, 22.09.2024, 09.30 - 16.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 205 89,00 €
Berthold Wittich

Word - Aufbaukurs kompakt

Nachdem Sie den grundlegenden Umgang mit Word bereits beherrschen, möchten Sie fortgeschrittenere Anwendungsmöglichkeiten kennenlernen. Anhand weiterer praxisbezogener Beispiele lernen Sie welche Funktionen Word außerhalb reiner Textverarbeitung bietet.

Kursinhalt:

- Aufzählungen, Nummerierungen, Kopf- und Fußzeilen
- Verwendung von Format- u. Dokumentvorlagen
- Inhaltsverzeichnisse u. variable Seitenausrichtung
- Details zum Arbeiten mit Tabellen in Word
- Serienbriefe
- Etikettendruck

Voraussetzung: Word Grundlagen

Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit, um Daten und Übungen mitzunehmen.

Die Kursgebühr enthält ein zu den Kursinhalten passendes Buch.

Da die Cafeteria der VHS am Wochenende geschlossen ist, empfehlen wir außerdem selbst Verpflegung für die Pause mitzubringen.

E5412

Sonntag, 29.09.2024, 09.30 - 16.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 205 89,00 €
Berthold Wittich



Kursleiter Michael Demel

Excel - Grundkurs



Intensivkurs kompakt

Ein Tabellenkalkulationsprogramm erleichtert uns die Arbeit im Büro und privat. Es unterstützt uns bei umfangreichen und komplexen Berechnungen oder auch bei der grafischen Darstellung von bestimmten Werten. In diesem Einsteigerkurs lernen Sie den grundlegenden Aufbau des Tabellenkalkulationsprogramms Excel und seine wichtigsten und meistgenutzten Funktionen kennen.

Kursinhalt

- Bestandteile des Arbeitsblattes, Aufbau einer Tabelle
- Eingabe v. Zellinhalten u. Bewegen in Tabellen
- Erfassen, Korrigieren und Formatieren von Texten, Zahlen und Tabellen
- Einfügen, Löschen, Kopieren und Verändern von Zellen und Zellinhalten
- Rechnen mit Zelladressen in Formeln und Funktionen
- Daten filtern & sortieren und Arbeiten mit einfachen Diagrammen

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse

Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit, dann können Sie alle Daten und Übungen mitnehmen. Die Kursgebühr enthält ein zu den Kursinhalten passendes Buch.

E5440

Samstag, 21.09.2024, 09.30 - 16.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 205 88,00 €
Michael Demel

E5440-A

Samstag, 11.01.2025, 09.30 - 16.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 205 88,00 €
Michael Demel

Excel - Grundkurs

Ein Tabellenkalkulationsprogramm erleichtert uns die Arbeit im Büro und privat. Es unterstützt uns bei umfangreichen und komplexen Berechnungen oder auch bei der grafischen Darstellung von bestimmten Werten.

In diesem Kurs lernen Sie den grundlegenden Aufbau des Tabellenkalkulationsprogramms Excel und seine wichtigsten und meistgenutzten Funktionen kennen.

Kursinhalt:

- Bestandteile des Arbeitsblattes und Aufbau einer Tabelle
- Eingabe von Zellinhalten und Bewegen in Tabellen
- Erfassen, Korrigieren und Formatieren von Texten, Zahlen und Tabellen
- Einfügen, Löschen, Kopieren und Verändern von Zellen und Zellinhalten
- Rechnen mit Zelladressen in Formeln und Funktionen
- Daten filtern & sortieren und Arbeiten mit einfachen Diagrammen

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse.

Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit, dann können Sie alle Daten und Übungen mitnehmen.

Die Kursgebühr enthält ein zu den Kursinhalten passendes Buch.

E5441 - Excel Grundkurs

11.11.2024 - 02.12.2024 * 4 Kurstage
Montag, 18.30 - 21.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 205 159,00 €
Berthold Wittich

Excel - Aufbaukurs

Intensivkurs kompakt

Dieser Kurs wendet sich an alle, die bereits Grundkenntnisse in Excel besitzen, wie sie beispielsweise in unserem Excel-Grundkurs vermittelt wurden. Natürlich sind auch alle Quereinsteiger willkommen, die ihre Kenntnisse vertiefen wollen.

Das Buch aus dem Excel-Grundkurs wird im Kurs eingesetzt - bitte mitbringen! Quereinsteiger können dieses Buch an der VHS erwerben.

Kursinhalt:

- Weiterführende Funktionen/Datenbankoperationen (Suchen, Sortieren, Abfragen)
- Arbeitsmappen zur Tabellenorganisation
- Datenaustausch zwischen Excel-Tabellen und anderen Windows-Anwendungen
- Praktische Tipps zum Beschleunigen und Vereinfachen der Arbeit
- Beispiele: Arbeitszeitabrechnung, Rechnungsformulare, lange Listen verwalten

Voraussetzung: Windows- u. Excel-Grundkenntnisse
Bitte mitbringen: USB-Stick zum Mitnehmen von Dateien, Excel Grundkursbuch, falls vorhanden.

E5444

Freitag, 11.10.2024, 14.00 - 20.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 205 88,00 €
Michael Demel

E5444-A

Freitag, 24.01.2025, 14.00 - 20.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 205 88,00 €
Michael Demel

Excel Spezial - Rechnen & Arbeitstechniken mit Pivottabellen

Tipps und Tricks zum tiefer gehenden Umgang mit Excel. Lernen Sie Pivot-Tabellen kennen und finden Sie heraus, was man mit verschiedenen Spezialfunktionen alles bewirken kann.

Kursinhalt:

- Bedingte Formatierung, Arbeiten mit Namen
- Rechnen mit Datum und Uhrzeit
- Gruppieren, Filtern und Teilergebnisse
- Arbeiten mit Pivottabellen sowie mit relativen, absoluten & gemischten Bezügen
- Arbeiten mit Text- und Spezialfunktionen (SVERWEIS, SUMMENWENN etc.)
- Tabellen konsolidieren
- Statistische und mathematische Funktionen

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse und gute Excel-Grundkenntnisse.

Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit, dann können Sie alle Daten und Übungen mitnehmen.

Die Kursgebühr enthält ein zu den Kursinhalten passendes Buch.

E5446

Termine auf Anfrage!
Erding, VHS-Haus, Raum B 205 66,00 €
Die angegebene Kursgebühr gilt ab 4 Teilnehmenden!
Michael Demel

E5447

Termine auf Anfrage!
Erding, VHS-Haus, Raum B 205 66,00 €
Die angegebene Kursgebühr gilt ab 4 Teilnehmenden!
Michael Demel



Excel Spezial

Einführung in das Programmieren von MS Excel mit VBA

Lernen Sie, wie man mit Hilfe der in Excel integrierten Programmiersprache VBA Tabellenfunktionen und Makros entwickelt. Mit vielen Beispielen wird geübt, wie man beliebig komplexe, ja sogar völlig neue und sonst unmögliche Arbeitsabläufe programmieren und auf Knopfdruck ablaufen lassen kann. Profitieren Sie von der mit VBA verbundenen Automatisierung, die zu einer erheblichen Arbeitsersparnis und zu fehlerfreien Ergebnissen bei der täglichen Arbeit mit Excel führt!

Die Programmierumgebung

- Aufbau v. VBA-Projekten u. VBA-Programmen
- Erstellen von linearen, strukturierten und prozeduralen Programmen
- Ereignis-, Objekt- und Dialogprogrammierung

Begleitmaterial: Der Kurs verwendet die in Excel vorhandene VBA-Hilfe, die jedem Fachbuch überlegen ist. Ergänzend werden Übersichten und Übungsaufgaben ausgeteilt.

Voraussetzung: Windows- u. Excel-Grundkenntnisse
Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit, dann können Sie alle Daten und Übungen mitnehmen.

Erich Niering ist Absolvent der Universität Stuttgart mit über 15 Jahren Unterrichtserfahrung auf dem Gebiet Informatik.

E5450

Samstag, 16.11.2024, 09.00 - 17.00 Uhr

Sonntag, 17.11.2024, 09.00 - 17.00 Uhr

1 Stunde Pause

Erding, VHS-Haus, Raum B 205

182,00 €

Erich Niering



PowerPoint und Präsentation

Von der Folie bis zur Bildschirmshow

Intensivkurs kompakt

Präsentationen sind aus unserem heutigen Geschäftsleben nicht mehr weg zu denken. Wenn Sie beispielsweise auf einer Messe die Produkte Ihrer Firma vorführen möchten oder einen Vortrag halten, dann ist PowerPoint ein ideales Hilfsmittel um professionelle und ansprechende Präsentationen zu erstellen. Auch im Studium werden in immer mehr Seminaren Präsentationen verlangt, deren visuelle Unterstützung meist durch PowerPoint verwirklicht wird.

Kursinhalt:

- Planung, Entwurf und Gestaltung von Folien
- Einfügen von Texten, Tabellen und multimedialen Elementen (Grafiken, SmartArts, Videos und Audio-Dateien)
- Diagrammerstellung



- Übergänge und Animationen
- Erstellen einer Bildschirmpräsentation

Die vermittelten Kenntnisse werden durch Übungen verfestigt.

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse

E5470

Freitag, 06.12.2024, 09.00 - 14.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 205

89,00 €

Michael Demel

PowerPoint und Präsentation

Von der Folie bis zur Bildschirmshow

Intensivkurs - 2 Kursabende

Präsentationen sind aus unserem heutigen Geschäftsleben nicht mehr weg zu denken. Wenn Sie beispielsweise auf einer Messe die Produkte Ihrer Firma vorführen möchten oder einen Vortrag halten, dann ist PowerPoint ein ideales Hilfsmittel um professionelle und ansprechende Präsentationen zu erstellen.

Kursinhalt:

- Planung, Entwurf und Gestaltung von Folien
- Einfügen von Texten, Tabellen und multimedialen Elementen (Grafiken, SmartArts, Videos und Audio-Dateien)
- Diagrammerstellung
- Übergänge und Animationen
- Erstellen einer Bildschirmpräsentation

Die vermittelten Kenntnisse werden durch Übungen verfestigt.

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse

E5471

14.01.2025 - 21.01.2025 * 2 Kurstage

Dienstag, 18.00 - 20.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 205

75,00 €

Michael Demel

Outlook - Grundkurs - kompakt

Die Zeit im Griff mit der meistgenutzten Bürosoftware.

Microsoft Outlook ist mehr als nur ein Emailprogramm. Sie können damit auch Ihre täglichen Aufgaben leichter organisieren und verwalten. Neben einer übersichtlichen Emailverwaltung können Sie mit Hilfe des Adressbuchs Ihre Kontakte organisieren und auch Ihre Termine und Aufgaben managen.

Kursinhalt:

- Grundlagen von Outlook (Komponenten, Ansichten etc.)
- E-Mails (auch mit Anhang) versenden, empfangen und verwalten
- Regeln und Abwesenheitsnotizen erstellen
- Pflege und Verwaltung von Kontakten, Aufgaben, Terminen und Kalendern

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse sowie Grundlagen in Word oder Excel oder PowerPoint.

Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit, dann können Sie alle Daten und Übungen mitnehmen.

Die Kursgebühr enthält ein zu den Kursinhalten passendes Buch.

E5490

Samstag, 25.01.2025, 09.30 - 16.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 205

89,00 €

Berthold Wittich

E5491

05.12.2024 - 12.12.2024 * 2 Kurstage

Donnerstag, 18.15 - 20.45 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 205

75,00 €

Michael Demel





Beruflicher Wiedereinstieg

Windows, Word und Excel für den beruflichen Wiedereinstieg

Diese Kurse richten sich an alle, die beispielsweise nach ihrer Elternzeit oder aus anderen Gründen beruflich neu orientieren möchten.

Windows, Word und Excel für den beruflichen Wiedereinstieg Baustein 1

In diesem Kurs lernen Sie das Betriebssystem Windows kennen und machen die ersten Schritte in den weit verbreiteten Office-Programmen Word (Textverarbeitung) und Excel (Tabellenkalkulation). Abschließend haben Sie auch noch die Gelegenheit, sich in der Verwendung des Internet auszuprobieren.

Windows

Ablagestrukturen anlegen und ändern; Dateien speichern, öffnen und wieder finden

Word

Grundlagen; Erstellen, Korrigieren, Formatieren, Sichern von Texten; Arbeiten mit einfachen Zeichen- und Absatzformatierungen

Excel

Grundlagen; Formatieren und optische Gestaltung von Tabellen; Einführung in das Rechnen

Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit, dann können Sie alle Daten und Übungen mitnehmen. Da die Cafeteria der VHS sonntags geschlossen ist, empfehlen wir außerdem selbst Verpflegung für die Pause mitzubringen.

Voraussetzungen: Keine. Der Kurs ist für EDV-Anfängerinnen und -Anfänger.

Ein zu den Kursinhalten passendes Buch ist in der Kursgebühr enthalten.

E5510

Sonntag, 13.10.2024, 09.30 - 16.00 Uhr
 Sonntag, 20.10.2024, 09.30 - 16.00 Uhr
 Erding, VHS-Haus, Raum B 205 162,00 €
 Berthold Wittich

Windows, Word und Excel für den beruflichen Wiedereinstieg Baustein 2

Sie haben bereits Grundkenntnisse wie im Kurs Baustein 1? Dann haben Sie in diesem Kurs die Gelegenheit, diese zu festigen und zu vertiefen. Zusätzlich zu neuen Funktionen in Word und Excel lernen Sie das Präsentationsprogramm PowerPoint kennen.

Word

umfangreiche Zeichen-, Absatz und Seitenformatierungen; Gestaltungen mit Tabellen und Grafiken

Excel

Arbeiten mit umfangreicheren Formeln; weitere Formatierungen von Zeichen und Zahlen

PowerPoint

kurze und knappe Einführung zu Power Point, grundlegende Formatierungen, mit Grafiken und Fotos gestalten

Ein zu den Kursinhalten passendes Buch ist in der Kursgebühr enthalten. Mit den im Kurs erlernten Kenntnissen können Sie auch andere Versionen von Windows und Microsoft Office bedienen.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse in Windows, Word und Excel.

Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit, dann können Sie alle Daten und Übungen mitnehmen. Da die Cafeteria der VHS sonntags geschlossen ist, empfehlen wir außerdem selbst Verpflegung für die Pause mitzubringen.

E5512

Sonntag, 01.12.2024, 09.30 - 16.00 Uhr
 Sonntag, 08.12.2024, 09.30 - 16.00 Uhr
 Erding, VHS-Haus, Raum B 205 162,00 €
 Berthold Wittich

Windows, Word und Excel für den beruflichen Wiedereinstieg Baustein 3

Sie haben bereits Grundkenntnisse wie in den Bausteinen 1 & 2?

Dann haben Sie in diesem Kurs die Gelegenheit, diese zu festigen und zu vertiefen. Zusätzlich zu neuen Funktionen in Word, Excel und PowerPoint lernen Sie das Kommunikations- und Organisationsprogramm Outlook kennen wie Sie alle Office-Programme integrieren können (z.B. in Word mit Excel rechnen und per Outlook versenden).

Word

- Schnelles Formatieren & Formatvorlagen
- Inhaltsverzeichnisse
- Variable Seitenausrichtung

Excel

- komplexere Berechnungen
- Diagramme im Detail

PowerPoint

- Fortgeschrittene Präsentationstechniken

Outlook

- E-Mails verwalten und (mit Anhang) versenden
- Termine und Kontakte verwalten und koordinieren

Ein zu den Kursinhalten passendes Buch ist in der Kursgebühr enthalten. Mit den im Kurs erlernten Kenntnissen können Sie auch andere Versionen von Windows und Microsoft Office bedienen.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse in Windows, Word und Excel,

Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit, dann können Sie alle Daten und Übungen mitnehmen. Da die Cafeteria der VHS sonntags geschlossen ist, empfehlen wir außerdem selbst Verpflegung für die Pause mitzubringen.

E5514

Sonntag, 26.01.2025, 09.30 - 16.00 Uhr
 Sonntag, 02.02.2025, 09.30 - 16.00 Uhr
 Erding, VHS-Haus, Raum B 205 162,00 €
 Berthold Wittich

Microsoft 365 - Eine Einführung

Sie möchten sich in Teams bzw. Microsoft 365 zurechtfinden und die „neue“ Arbeitsweise besser verstehen?

Teams, OneDrive und SharePoint dienen der Zusammenarbeit innerhalb einer Organisation. Die Bereitstellung und der Austausch von Dateien können entweder über Teams oder auch über OneDrive bzw. SharePoint erfolgen. Neben den Grundlagen zu Teams und verschiedenen Apps für die Projektarbeit, vermittelt der Kurs die Zusammenhänge zwischen OneDrive, SharePoint und Teams.

Inhalt:

- Kommunikation mit Teams
- Microsoft 365 Basiswissen
- OneDrive Basiswissen
- Dateiablage in Teams und MS 365
- Microsoft 365-Gruppen
- Word-Dokumente online erstellen, offline weiterbearbeiten
- Dateien gemeinsam nutzen

E5593

18.11.2024 - 19.11.2024 * 2 Kurstage

Montag, 09.00 - 12.00 Uhr

VHS Zentrum Unterföhring, Am Bahnhof 13

Monika Zeevaert-Senger 88,00 €

Einführung in die Programmierung mit JAVA

Wie werden eigentlich Apps für Smartphones programmiert? Die Antwort auf diese Frage heißt: JAVA!

In diesem Kurs lernen Sie diese objektorientierte Programmiersprache kennen und erfahren, wie Sie Ihre ersten eigenen Apps für Android-Smartphones mit Hilfe von Android Studio selbst „bauen“ können.

Voraussetzung: EDV-Grundkenntnisse

Bitte mitbringen: USB-Stick für Übungsdateien, ggf. Android Smartphone & Kabel

Wichtig: Auf Wunsch kann dieser Kurs auch um weitere Abende verlängert werden.

E5620 - Programmierung mit Java

25.10.2024 - 22.11.2024 * 4 Kurstage

Freitag, 18.15 - 21.15 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 205 151,00 €

Schnupperkurs Programmieren

Nach einem Überblick erhalten Sie eine erste Einführung in zwei aktuelle Sprachen:

„VBA“, die Programmiersprache, die alle beherrschen müssen, die mit den MS Office-Programmen arbeiten. Mit ihr können Sie beliebige Arbeitsabläufe, auch sonst nicht mögliche, in einem Bruchteil der Zeit und garantiert fehlerfrei durchführen!

„C“, die bedeutendste Programmiersprache, der Standard bei Informatikern und angrenzenden Berufsgruppen. Sie ist firmenunabhängig normiert, wurde ursprünglich für Betriebssysteme entwickelt und wird inzwischen verwendet für Software jeder Art. Mit C kennen Sie auch schon große Teile anderer, daraus abgeleiteter Sprachen, wie C++, Visual C++, C# und Java.

Voraussetzungen: Einfache Windows-Kenntnisse

Begleitmaterial: Der Kurs verwendet MS Excel und das frei verfügbare Programmiersystem Dev C++.

Es gibt kostenlose Unterlagen.

Da die Cafeteria der VHS am Wochenende geschlossen ist, empfehlen wir selbst Verpflegung für die Pause mitzubringen.

Erich Niering ist Absolvent der Universität Stuttgart mit über 15 Jahren Unterrichtserfahrung auf dem Gebiet Informatik.

E5626 - Samstag, 19.10.2024, 09.00 - 14.00 Uhr

30 Min. Pause

Erding, VHS-Haus, Raum B 205

69,00 €

Erich Niering

Einführung in die Programmiersprache C

C gilt als die bedeutendste Programmiersprache und als Standard für Informatiker, Elektrotechniker und viele andere Berufsgruppen in Naturwissenschaft und Technik. Ursprünglich für das Programmieren des Betriebssystems UNIX entworfen, wird die firmenunabhängig genormte Sprache längst schon verwendet für Software jeder Art. Wer C beherrscht, der kennt auch schon große Teile wichtiger späterer Sprachen, wie C++, C#, Visual C++, Java usw.. Sie lernen C-Programme zu verstehen, selbständig zu erstellen und die Sprache vollständig zu nutzen. Zu jedem Bestandteil programmieren und testen Sie mindestens ein Beispiel.

Begleitmaterial: Ein Begleittext gehört zum Kurs. Benötigte Software können Sie für zuhause kopieren.

Voraussetzung: Grundkenntnisse EDV

Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit, dann können Sie alle Daten und Übungen mitnehmen.

E5627 Sa./So., 3/24.11.2024, 09.00 - 17.00 Uhr

1 Stunde Pause

Erding, VHS-Haus, Raum B 205

256,00 €

Erich Niering

Raspberry Pi

Einführung in den Kleinstcomputer

Bereits mehr als 8 Millionen Mal wurde dieser winzige Einplatinen-PC verkauft, dessen Grundfläche nicht viel größer als eine Kreditkarte ist. Der vergleichsweise sehr einfach aufgebaute Rechner wurde von der britischen Stiftung Raspberry Pi entwickelt, um Interessierten den Erwerb von Pro-

grammier- und Hardwarekenntnissen zu erleichtern. In diesem Kurs werden Sie Inbetriebnahme und Installation, die wichtigsten Linux-Befehle und die Programmierung & Ansteuerung über SSH und der GPIO-Ports in Python kennen lernen. Die erforderlichen LED und Taster sind im Kurs enthalten.

Voraussetzung: Keine

Ein Raspberry Pi (inkl. Netzteil & SD-Karte) KANN im Kurs erworben werden.

Gerne können Sie natürlich einen bereits vorhandenen Raspberry Pi in den Kurs mitbringen.

E5805 09.11.2024 - 23.11.2024 * 3 Kurstage

Samstag, 09.00 - 12.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 204

115,00 €

3D-Druck - Vom Einsteiger zum Profi

Einfach daheim Ersatzteile für das Smartphone ausdrucken? Oder einen Ring? Oder darf es etwas größer sein? Ein Bierkrug vielleicht oder eine elegante Vase? Was im ersten Moment nach Science Fiction klingt ist längst Realität mit 3D-Druckern.

Kursinhalt:

- Prinzip und Entstehungsgeschichte des 3D Drucks, illustriert mit vielen Anwendungsmöglichkeiten im persönlichen Alltag.
- Vielschichtige Kniffe und Fertigkeiten im Umgang mit verschiedenen Formen & Materialien.
- Erstellen von beliebigen Drucken aus Fertigvorlagen (STL-Dateien) aus freien Foren.
- Design eigener Dinge oder Ersatzteile mit CAD Tools an Hand von Fusion360.
- Aufbau des Druckers
- Kalibrieren und Voreinstellen für versch. Druckarten, Geschwindigkeiten (vorwiegend mit PLA)
- Möglichkeiten zum Tunen des Drucker (Anschluss RaspberryPI, konfigurieren OctoPI, 3D-Z-Sensor f. AutoBedLevelling einbauen)
- Erstellen von 3D-Drucken

Zielgruppe: Jung und Alt, Ein- und Umsteiger mit Interesse am 3D-Druck

E5815 18.01.2025 - 01.02.2025 * 3 Kurstage

Samstag, 18.15 - 21.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 204

118,00 €



Linux Grundlagen

Linux verstehen und bedienen

Linux ist inzwischen so leicht zu installieren und zu bedienen wie Windows. Und es bietet noch immer die bekannten Vorteile:

Es kostet nichts, läuft auf fast jeder, also auch älterer Hardware (bspw. dem alten Notebook), es bietet die höhere Sicherheit und es gibt eine Fülle kostenloser oder sehr günstiger Software für jeden denkbaren Anwendungszweck.

Wer allerdings tiefer einsteigen möchte, um bei Problemen selbst eingreifen zu können, wird feststellen, dass es sich schon um eine andere Welt handelt.

Themen:

- Beispiel-Installation
- Einführung in die Shell-Ebene
- Systemadministration (YaST u. Shell)
- Einblick in die Systemarchitektur
- Grundlagen der Netzwerkkonfiguration.

Voraussetzung: gute PC-Kenntnisse

Dieser Kurs findet in Kooperation mit der Volkshochschule im Münchner Norden statt.

E5905 Samstag, 09.11.2024, 09.30 - 16.30 Uhr
Unterföhring, vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Erich Weidinger 94,00 €

Eine eigene Website mit WordPress

Professionelle Websites selbst gestalten und verwalten

Erstellen Sie in kurzer Zeit Ihren eigenen, kreativen Blog und/oder Ihre professionelle Webseite. WordPress ist das beliebteste und meist genutzte Content-Management-System weltweit. Praxisnah erfahren Sie im Kurs, wie Sie mit dem kostenlosen Content-Management-System WordPress professionelle Websites oder private Blogs anlegen, gestalten und verwalten.

Kursinhalt:

- WordPress mit einem kostenlosen oder einem bezahlten Webhoster betreiben
- Überblick: Backend, Customizer, Block-Editor, Fullsite Editing, Erstellen v. Seiten, Beiträgen und Menüs
- Bilder und Videos einfügen
- nützliche Plugins aktivieren (Kontaktformular, SEO, Backup, Caching u.a.)

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit einem Internetbrowser wie Google Chrome oder Firefox.

In Kooperation mit der VHS im Münchner Norden. Die Zugangsdaten senden wir Ihnen vor Kursbeginn per Email.

E5906-WEB - online
06.10.2024 - 13.10.2024 * 2 Kurstage
Sonntag, 10.00 - 17.00 Uhr 165,00 €
Wilhelm Weller



Suchmaschinenoptimierung (SEO) für Einsteiger - Top Plätze bei Google und Co. erreichen und halten

Kursinhalt:

SEO als Teil v. Suchmaschinenmarketing bzw. Online-Marketing, Social Media-Marketing als Rankingfaktor, KI-Unterstützung (ChatGPT oder Gemini), Websiteanalyse und -Monitoring, Keyword-Bestimmung, OnPage- und OffPage-Optimierung, Tricks und Tools.

Voraussetzung: gute PC- u. Internet-Kenntnisse; sicherer Umgang mit einem Internetbrowser (idealerweise Google Chrome oder Firefox)

In Kooperation mit der VHS im Münchner Norden. Die Zugangsdaten senden wir Ihnen vor Kursbeginn per Email. Eine Weitergabe der Zugangsdaten an Dritte ist untersagt. Aufzeichnungen sind nicht gestattet.

E5909-WEB - online
Sonntag, 27.10.2024, 10.00 - 17.00 Uhr
Wilhelm Weller 83,00 €

ChatGPT Künstliche Intelligenz in Ihrer Hand

Erfahren Sie Wissenswertes über die generative künstliche Intelligenz ChatGPT. In einer informativen Einführung werden die Grundzüge der Funktionsweise des Programms erläutert. Anschließend tauchen wir in einen interaktiven Workshop ein, in dem wir ChatGPT auf alltagsrelevante Situationen anwenden. Entdecken Sie, wie künstliche Intelligenz Ihnen im privaten Bereich helfen kann, Informationen zu recherchieren, kreative Ideen zu entwickeln, Texte oder Reden zu verfassen, Sprachpraxis zu sammeln, Reisen zu planen... Dieser Kurs bietet Ihnen interaktive und praktische Erfahrungen mit künstlicher Intelligenz. Vorkenntnisse im Umgang mit Computern und Internet sind erforderlich. In unserem Schulungsraum stehen Rechner zur Verfügung, sie können aber auch gerne Ihren eigenen Laptop mitbringen. Voraussetzung: Für ein optimales Nutzererlebnis empfehlen wir Ihnen, sich vorab einen eigenen kostenlosen ChatGPT-Account unter folgendem Link anzulegen: <https://chat.openai.com>.

E5910
Freitag, 08.11.2024, 18.30 - 21.30 Uhr
VHS-Zentrum Unterföhring, Am Bahnhof 13
Claudia Rappelt 37,00 €



Junge vhs

Die **Junge vhs** zeigt, welche Veranstaltungen die vhs speziell für **Kinder, Jugendliche und Familien** anbietet.

Ob Tanzen, Freizeitsport, Malkurse, 10-Fingerschreiben, Turnen und Spielen mit Mutter und Vater oder Outdoor-Camps, es gibt viel zu entdecken.

Die Kinder-Uni bietet naturwissenschaftliche Einblicke und die Gelegenheit im TUMLab Robotic auszuprobieren oder im Science Lab zu experimentieren.

Die Veranstaltungen und Kurse stammen aus **verschiedenen Fachbereichen**, so dass wir ein breites und vielseitiges Angebot gestalten können.

Gleich mal reinschauen und neuen Lieblingskurs finden!

Auch beim Lernen und in der Schule greifen die Angebote der vhs unter die Arme:

Die Kurse im Bereich der **Schülerförderung** bereiten auf das neue Schuljahr vor, unterstützen bei allen Lernfächern und in der Vorbereitung auf Prüfungen. Details dazu sind auf der Webseite der vhs zu finden.

Kreativ

Fachbereichsleitung:

Hilde Werner

Gesichter zeichnen für Kinder

Gesichter, Köpfe, Mangas



Herbstferien * Ab 9 Jahren

Schwerpunkt dieses Kurses sind die Grundlagen für die Gesichtsformen. Bestehend aus der Form der Augen, Haare, Ohren und Kopfkonstruktion. Du wirst am Ende dieser Woche in der Lage sein, ein harmonisch ausgewogenes Gesicht und Mangas zu zeichnen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Bitte mitbringen: Bleistift B 3 oder B 4, Zeichenblock DIN A 3, Spitzer, Radiergummi, Knetgummi

E8308

28.10.2024 - 31.10.2024 * 4 Kurstage

Montag - Donnerstag, 09.00 - 12.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 109

70,00 €

Prof. Hannes Döllel

Zwergeri-Malen

(3 - 4 Jahre mit Begleitperson)

Die Kursgebühr ist für 1 Kind plus Begleitperson! Erstes gemeinsames Malen fördert Motorik und Tastsinn der noch ganz kleinen Künstler. Auf einer großen Leinwand nutzt ihr Acrylfarbe, Paste, Spachtel, Musterrollen und viel Material aus der Schatztruhe wie Glitzerstein, Feenstaub, Blumen, Knöpfe uvm. Und so wird ein fantastisches Bild - bunt und originell - ganz stolz mit nach Hause genommen.

Bitte mitbringen: Schmutzkleidung, Hausschuhe
Materialkosten von 10 € an die Kursleitung zahlen.

E8350

Sonntag, 13.10.2024, 09.30 - 10.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 102

18,00 €

Claudia Häußler

E8351

Samstag, 21.12.2024, 09.00 - 10.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 102

18,00 €

Claudia Häußler

Kleine Künstler im Atelier (5-12 J.)

Malen, Basteln, Töpfeln, auch für Jungs!

In diesem Workshop haben wir viel Spaß mit verschiedenen Techniken und all dem, was man in einem Atelier so machen kann.

Wir bemalen eine große Leinwand mit Acrylfarbe, verwenden Paste, Spachtel und viel Material aus der Schatztruhe wie Steine, Blumen, Glitzer, Zauberstaub und vieles mehr. Ausgefallene Dinge werden gebastelt, die jetzt noch nicht verraten werden. Außerdem arbeiten wir mit Ton, fertigen daraus dein Lieblingstier, ein Gefäß oder andere Dinge. Wir machen ein Picknick mit Brotzeit und Getränk an der frischen Luft oder im Atelier und erfreuen uns an unserer Kreativität und Fantasie.

Materialkosten: 10 € bitte an die Kursleitung zahlen.
Bitte mitbringen: Flüssigkleber (durchsichtig), Schere, Brotzeit und Getränk, Schmutzkleidung

E8352

Sonntag, 13.10.2024, 11.00 - 14.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 102

35,00 €

Claudia Häußler

E8353

Freitag, 31.01.2025, 14.30 - 17.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 102

35,00 €

Claudia Häußler



Junge vhs

Kreativ	113
Kampfkunst, Selbstbehauptung	115
Ballett	116
Bewegung und Entspannung	117
Sprachen	117
10-Fingerschreiben	117
Kinder-Uni	118
Schülerförderung	119



Elfenwald im Atelier (5 - 10 Jahre) Leinwandmalen - Töpfern - Basteln

NEU: auch für Jungs!

Elfen, Feen, Trolle und Kobolde, was gibt es noch im Elfenwald? Lasst uns eintauchen in eine verzauberte Welt von Magie und Farben.

Wir beginnen mit einer süßen Geschichte der Elfen, dazu bastelt ihr ein Elfenheft. Auf einer Leinwandplatte malen wir dein Zauberwesen und bedienen uns aus der Waldschatztruhe mit viel Material wie Steine, Diamanten, Stoffe, Glitzer und vieles mehr. Probiert Schablonen aus oder eine Musterrolle, greift nach Spachteln und Fächerpinsel, wir probieren alles aus. Wir töpfeln ein Tier, das dir beim Zaubern hilft und basteln einen Stab der Magie. Bringt eine Brotzeit und Getränk mit für das Picknick im Atelier.

An die Kursleitung sind 10 € Materialgeld zu zahlen.

Bitte mitbringen: Schere, Kleber, Hausschuhe, Schmutzkleidung, Brotzeit und Getränk

E8354

Sonntag, 13.10.2024, 14.30 - 17.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 35,00 €
Claudia Häußner

NEU: Zuckerbäcker

Leinwandmalen, Basteln, Töpfern, Theaterspiel

Für Kinder (5 - 12 Jahre) auch für Jungs!

Backe, backe Kuchen der Bäcker-Künstler hat gerufen. Wir malen mit Acrylfarbe auf einer großen Leinwand Torten, Kuchen, Muffins, Schokohörnchen, verzieren diese mit Perlen, Glitzer, Spitzen und Borten.

So entstehen leckere Köstlichkeiten, bunt und kreativ mit vielen gezeigten Maltechniken der Kursleiterin. Eine gebastelte Bäckermütze vorab darf natürlich nicht fehlen, ebenso eine große, getöpferte Torte mit Erdbeeren, Schokodiamanten und Puderzuckerperlen.

Die Tonkunstwerke werden nicht gebrannt!

Wir experimentieren mit vielen unterschiedlichen Materialien und zaubern im VHS-Atelier wunderbare Zuckerkunst-Stücke zum Anbeißen schön!

Am Ende darf jedes Kind ,wenn es möchte, in eine kleine Theaterrolle schlüpfen , die mit Musik und Spaß begleitet wird.

Bitte mitbringen: Schmutzkleidung, Hausschuhe, Schere, Kleber , Brotzeit und Getränk, Schachtel für Transport der Tonstücke, 10 € Materialgeld.

E8355

Freitag, 22.11.2024, 14.30 - 17.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 35,00 €
Claudia Häußner

Kinder-Weihnachts-Atelier (5-12 J.)

An diesem Nachmittag fertigen wir schöne Geschenke für das bevorstehende Weihnachtsfest. Eine Leinwandplatte als Pinnwand mit Farbe, Glitzer, Steinen und vielen anderen Materialien aus der Schatztruhe. Und viele ausgefallene Überraschungen, die ich jetzt nicht verraten darf. Wir brauchen sehr viel !! Material. Bei Lebkuchen und Kinderpunsch genießen wir einen schönen kreativen Nachmittag im Atelier der VHS-Erding.

Bitte mitbringen: Schmutzkleidung, Hausschuhe, Flüssigkleber, Schere, Tasse
Materialkosten in Höhe von 10 € bitte an die Kursleiterin!

E8356

Samstag, 21.12.2024, 10.30 - 13.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 35,00 €
Claudia Häußner



Perlenschmuck

Für Kinder ab 8 Jahren

Den passenden Ring oder ein Armkettchen selbst herstellen - ein Traum für jedes Mädchen!

Mit leichten Fädetechniken tolle Ringe, Anhänger und Ketten zaubern.

Materialkosten pro Kind ca. 10 € sind separat im Kurs zu zahlen!

E8426

Mittwoch, 23.10.2024, 16.00 - 18.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 109 22,00 €
Julia Lechner

Freundschaftsbänder und Glitzerhaarsträhnen - Jubiläumsangebot



Für Kinder ab 8 Jahren

Aus bunten Garnbändern entwirfst Du Dein eigenes Freundschaftsarmband und mit feinem Glitzergarn und Perlen knüpfst Du Dir eine Haarsträhne in Deinen Lieblingsfarben.

Materialkosten pro Kind ca. 7 € sind separat im Kurs zu zahlen!

E8427

Mittwoch, 13.11.2024, 16.00 - 18.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 109
Julia Lechner kostenlos

Windlichter nassfilzen

Für Kinder ab 6 Jahren

Wir filzen ein Windlicht mit phantasievollen Motiven. In Nassfilztechnik fertigen wir eine zarte, durchscheinende Hülle für ein Windlichtglas. Gläser in verschiedenen Größen bringe ich mit.

Bitte mitbringen: zwei alte Frotteehandtücher und eine Plastiktüte, Materialkosten 7 €

E8701

Freitag, 11.10.2024, 15.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 105 22,00 €
Heidi Dietel

Weihnachtliches Weihnachtsfilzen

Für Kinder ab 8 Jahren

Weihnachtssterne und Christrosen schmücken das Weihnachtszimmer als Streublumen den Kaffeetisch oder sind ein wunderschöner Blickfang im Fenster.

Mit langen Filzschnüren versehen packen sie damit liebevoll ein Geschenk ein. Wer eine Lichterkette filzen möchte, bringt bitte eine Kette mit 10 Birnchen mit, damit bringen Sie Ihre Weihnachtsblumen zum Leuchten und lassen Ihr Fenster strahlen.

Je nach Technik können Sie mehrere Blumen für eine Girlande filzen oder einzelne aufwendigere Unikate. Eine wunderschöne Auswahl an Filzwolle in verschiedenen Qualitäten stelle ich zur Verfügung.

Zum Abschluss erhält jeder Teilnehmer ein Blumenstarterset.

Bitte mitbringen: zwei alte Handtücher, 1 Plastiktüte und Brotzeit, Materialkosten 7 €

E8703

Samstag, 30.11.2024, 15.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 105 22,00 €
Heidi Dietel



Gesundheit

Fachbereichsleitung:

Regine Biedenkopf

Kampfkunst & Selbstbehauptung

Neu: Aikido für Kinder

Eine coole Art der Selbstverteidigung

(ca. 8 bis 12 Jahre)

Im Aikido geht es darum, Konflikte auf eine friedliche Weise zu lösen.

Anstatt gegen die Aggression anderer zu kämpfen, entdecken wir neue Wege, uns zu schützen, ohne andere zu verletzen.

Gemeinsam machen wir Atemübungen, um uns zu entspannen, und Konzentrationsübungen, um unseren Geist zu beruhigen. Das hilft uns, uns innerlich ausgeglichen zu fühlen und uns besser zu konzentrieren.

Wir üben auch mit dem Schwert.

Es braucht keine besonderen Voraussetzungen um teilzunehmen.

Bequeme Kleidung reicht für den Anfang aus.

Aikido macht echt Spaß!

E9494

09.10.2024 - 29.01.2025 * 14 Kurstage

Mittwoch, 16.30 - 17.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 036

110,00 €

Angelika Gründel, Frank Gründel

Fitter, sicherer und ausgeglichener durch Taekwondo

Kurs für alle Altersklassen ab 7 Jahren

Taekwondo ist daher auch weit mehr als nur eine Sportart. Eigene Grenzen erkennen sowie gegenseitiger Respekt und Achtung spielen genauso eine Rolle, wie das Herausfinden der persönlichen Stärken/Talente, der richtige Umgang mit seinen Schwächen und das Abwehren von körperlichen und seelischen Angriffen.

Die Schüler lernen von Anfang an miteinander und damit auch von einander. Auch deshalb wird gegenseitige Rücksichtnahme und Toleranz in das Zentrum der Ausbildung gerückt.

Der Dozent, Kurt Müller, ist Musikpädagoge und Taekwondo Trainer.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Getränk.

E9496

13.09.2024 - 31.01.2025 * 18 Kurstage

Freitag, 18.30 - 20.00 Uhr

Finsing, Schulturnhalle, Neufinsinger Str. 35

Kurt Müller

167,00 €



Neu: „Lass das, ich hass das“ –

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Buben und Mädchen (Grundschulalter)

Sind Sie besorgt darüber, wie Ihr Kind mit potenziellen Gefahren umgehen kann? Möchten Sie, dass Ihr Kind sich sicherer fühlt und lernt, sich in schwierigen Situationen zu behaupten?

Dann ist unser Kurs „Lass das, ich hass das“ genau das Richtige für Ihr Kind! Hier lernen Kinder im Alter von 6 bis 10 Jahren, wie sie sich erfolgreich gegen physische Gewalt und verbale Angriffe verteidigen können.

Gleichzeitig werden ihnen wichtige Fähigkeiten vermittelt, um ihre Gefühle zu erkennen, Grenzen zu setzen und Hilfe zu holen.

Wir arbeiten ausschließlich mit pädagogischen Methoden der positiven Verstärkung, um die Kinder zu stärken und zu ermutigen.

In unserem Kurs werden verschiedene Alltagssituationen der Kinder behandelt, darunter der Schulweg, der Pausenhof, das Alleinsein zu Hause, das Telefonieren und vieles mehr. Auch richtiges Verhalten bei sexuellen Übergriffen ist ein Thema.

Wir zeigen den Kindern, wie sie sich in diesen Situationen sicher und selbstbewusst verhalten können.

Bitte bequeme Kleidung (incl. Stoppersocken), etwas zum Trinken und Brotzeit mitgeben.

E9621

Samstag, 16.11.2024, 09.00 - 13.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 036

40,00 €

Angelika Gründel, Frank Gründel

Selbstbehauptungskurs

„Einfach Stark“ Bambinis

(Grundschüler Klasse 1 und 2)

E9624

Samstag, 21.09.2024, 10.00 - 13.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 036

39,00 €

Geschwisterkind 19,00 €

Chiara van Willingen

E9625

Sonntag, 01.12.2024, 10.00 - 13.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 036

39,00 €

Geschwisterkind 19,00 €

Chiara van Willingen

Selbstbehauptungskurs

„Einfach Stark“ Kids

(Grundschüler Klasse 3 und 4)

E9626

Samstag, 21.09.2024, 13.30 - 16.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 036

39,00 €

Geschwisterkind 29,00 €

Chiara van Willingen

E9627

Sonntag, 01.12.2024, 13.30 - 16.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 036

39,00 €

Geschwisterkind 29,00 €

Chiara van Willingen

Neu: Aufbaukurs Einfach stark

„Konflikte lösen? Kann ich immer besser.“

Alter: 2. bis 5. Klasse

Hat Ihr Kind bereits am „Einfach Stark“-Kurs teilgenommen? Möchten Sie es noch weiter stärken? Dann ist unser Aufbaukurs genau das Richtige!

In diesem coolen Aufbaukurs vertiefen wir die Übungen aus dem Basiskurs und lernen, wie wir uns in verschiedenen Situationen noch besser behaupten können. Wir üben intensiv, wie wir reagieren können, wenn uns jemand ärgert oder drängt etwas zu tun, das wir gar nicht möchten. Wir reflektieren unser eigenes Verhalten und Handlungen und lernen die eigenen Gefühle und Werte sowie die der Mitmenschen zu erkennen.

Zusammen werden wir viele spannende Aktivitäten durchführen, wie Spiele, Rollenspiele und Gespräche führen. Außerdem beschäftigen wir uns damit, wie wir uns selbst motivieren können und wie wir Schule und Freizeit mit hoher Energie unter einen Hut bringen können.

Wir lernen, dass es großartig ist, für sich selbst einzustehen, und dass man dabei trotzdem nett und respektvoll sein kann. Wir lernen, wie man „Stoppl!“ sagt und seine Grenzen klar macht, damit wir uns sicher und stark fühlen können.

Am Ende werden wir nicht nur stärker sein, sondern auch mehr Selbstvertrauen haben und wissen, wie wir uns in schwierigen Situationen besser behaupten können.

Ich freue mich darauf, die Kinder wiederzusehen! Dieser Kurs wird durch eine Online-Elterninfo ergänzt.

Bitte mitbringen: Getränk und kleine Brotzeit.

Voraussetzung: Teilnahme am Basiskurs

E9628

Sonntag, 06.10.2024, 10.00 - 14.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 036

49,00 €

Geschwisterkind 29,00 €

Chiara van Willingen





Ballett für Kinder

Kindertanz (4 - 6 Jahre)

Preballett II

In diesem Kurs können die Kinder den Spaß an der Bewegung und ihre Phantasie in kreativen Übungen, Tanzspielen und freiem improvisatorischem Tanz verbinden. Dabei können sie ihre körperlichen Fähigkeiten entdecken, eigene Kreativität entwickeln und lernen durch erste Elemente des Balletts ihren Körper harmonisch zu bewegen.

Das Wichtigste ist es, dass die Kinder die Freude und den Spaß an Bewegung und Tanz erleben können. Durch erste einfache Exercises am Boden erlernen die Kinder die Grundlagen aller Tanzarten und können Koordination und Körpergefühl entwickeln.

Die Teilnahme ist nur ohne Eltern möglich. Schnupperstunde nur nach Rücksprache. Einstieg jederzeit solange Plätze verfügbar sind.

Bitte mitbringen: bequeme Sportbekleidung (Leggings oder Strumpfhose, T-Shirt oder Trikot) und Ballettschläppchen oder Schuhe mit Ledersohle, Trinkflasche. Bitte keine Gymnastikschuhe mit Gummisohle und Tutus. Haare bitte zusammenbinden.

E9526

11.09.2024 - 29.01.2025 * 19 Kurstage
Mittwoch, 16.00 - 17.00 Uhr
Altenerding, Turnhalle, Pfarrer-Fischer-Str. 6
Sabine Ramelsberger 134,00 €

Ballett für Kinder

(Anfänger 6 - 8 Jahre)

Inhalt: Einführung in das klassische Ballett. Der Unterricht besteht aus einer Mischung aus technischen und spielerischen Elementen. Mit den ersten Exercises an der Stange, mit Übungen am Boden und in der Mitte des Saales werden die Kinder in die Welt des klassischen Balletts herangeführt. Sie können Schritt für Schritt ihre Konzentrationsfähig-

keit, Koordination und Musikalität entwickeln. Keine Vorkenntnisse nötig.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung (Leggings oder Stumpfhose, T-Shirt oder Trikot) und Ballettschläppchen (mit Ledersohle), Trinkflasche. Bitte keine Gymnastikschuhe mit Gummisohle und Tutus. Haare bitte zusammenbinden.

Schnupperstunde nur nach Rücksprache möglich. Einstieg jederzeit.

E9527

13.09.2024 - 31.01.2025 * 18 Kurstage
Freitag, 15.45 - 16.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 126,00 €
Sabine Ramelsberger

Ballett für Kinder

Anfänger mit Vorkenntnissen (ab 8 Jahre)

Inhalt: Vertiefung der im Anfängerkurs erarbeiteten Fertigkeiten und Fähigkeiten. Voraussetzung sind Grundlagen im klassischen Ballett wie die Positionen, Grundlagen in Übungen an den Stangen und im Raum.

Ziel ist die Vorbereitung auf Spitzentanz und der Ausbau der Beweglichkeit und die Stärkung der Muskulatur. Das Erlernen von Tänzen und Kombinationen ist Teil des Kurses zur Förderung der Koordination. Vermittelt werden auch modern bzw. contemporary Elemente und Tänze.

Bitte mitbringen: Strumpfhose oder Leggings und Rock, Balletttrikot oder T-Shirt, Ballettschläppchen (mit Ledersohle) oder Gymnastikschuhe (mit Ledersohle), Trinkflasche. Keine Tutus und keine Gymnastikschuhe mit Gummisohle. Haare bitte zusammenbinden.

Schnupperstunde nur nach Rücksprache möglich. Einstieg jederzeit möglich.

E9528

13.09.2024 - 31.01.2025 * 18 Kurstage
Freitag, 16.45 - 18.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 185,00 €
Sabine Ramelsberger

Ballett für Jugendliche

Fortgeschrittene

Inhalte: Der Kurs besteht aus klassischem Exercises an der Stange und im Raum, dem Erlernen von Kombinationen und Tänzen sowie der Heranführung bzw. dem Vertiefen des Spitzentanzes. Auch Folklore und moderne bzw. contemporary Elemente werden unterrichtet.

Bitte mitbringen: Ballettbekleidung (Strumpfhose, Trikot und Rock) mit Ballettschläppchen (mit Ledersohle). Spitzenschuhe in Absprache mit der Kursleitung.

Schnupperstunde nur nach Rücksprache möglich. Einstieg jederzeit.

E9529 - (ab ca. 12 Jahre)

11.09.2024 - 29.01.2025 * 19 Kurstage
Mittwoch, 18.00 - 19.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 171,00 €
Sabine Ramelsberger

E9530

13.09.2024 - 31.01.2025 * 18 Kurstage
Freitag, 18.15 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 162,00 €
Sabine Ramelsberger

Bewegung & Entspannung

Turnen und Spielen

Für Mutter/Vater und Kind (1,5 - 4 J.)

Das Mutter oder Vater - Kind-Turnen und -Spielen bietet zahlreiche Möglichkeiten, den Kindern ein breitgefächertes Programm anzubieten und so ihre Entwicklung umfassend und ganzheitlich zu fördern.

Ganz im Vordergrund stehen Spaß und Freude der Kinder am Ausprobieren neuer Tätigkeiten und an den gemeinsamen Bewegungserfahrungen mit der Mutter (Vater). Aufmerksamkeit, Phantasie und Motorik der Kinder werden spielerisch über Wahrnehmungs- und Körpererfahrungen angeregt - die Bewegungsformen werden verbessert oder stabilisiert. Alter 1,5 - 4 Jahre (Kind sollte sicher laufen können).

E9611

13.09.2024 - 31.01.2025 * 18 Kurstage
Freitag, 09.00 - 10.00 Uhr
Altenerding, Turnhalle, Pfarrer-Fischer-Str. 6
Monika Bucher 121,00 €

E9612

13.09.2024 - 31.01.2025 * 18 Kurstage
Freitag, 10.05 - 11.05 Uhr
Altenerding, Turnhalle, Pfarrer-Fischer-Str. 6
Monika Bucher 121,00 €

Neu: Waldzwerge Eltern-Kind-Spielgruppe im Wald bei Isen

(Laufalter bis Kindergarteneintritt)

Eltern-Kind-Gruppe für Kinder vom Laufalter bis zum Kindergarteneintritt. Wir treffen uns einmal in der Woche, Vormittags.

Gemeinsam erleben wir den Wald mit all seinen Schönheiten, spüren den Wind, lauschen den Vögeln, fühlen den Matsch zwischen den Fingern,



rennen, klettern und balancieren und fühlen uns einfach wohl und geborgen.

Immer wiederkehrende Elemente (Begrüßungslied, Brotzeit, gemeinsame Aktionen, Abschlusslied), bekannte Wege und Plätze, geben den Kindern Orientierung und Sicherheit. Dabei erleben die Kinder ganz intensiv jede Jahreszeit mit ihren Pflanzen und Tieren. Der Wald mit seinen Naturmaterialien bietet viel Raum für Kreativität, Phantasie und Eigeninitiative.

Die Kursleiterin ist Erzieherin und Naturpädagogin. Romina Schwender, Handy: 0175-4900837, www.tawa-kachina.de

Bitte mitbringen: Einen Rucksack mit Brotzeit, Getränke, Sitzunterlage, feste Schuhe, dem Wetter entsprechende Kleidung, die auch schmutzig und kaputt werden darf und evtl. einen Bollerwagen o.ä. (nur, wenn vorhanden).

Treffpunkt: Bachfeldstr. 1, 84424 Isen, Westach, am Tipi

E9613

25.09.2024 - 23.10.2024 * 5 Kurstage

Mittwoch, 09.30 - 11.30 Uhr

Isen (Westach) Bachfeldstrasse 1 (am Tipi)

Romina Schwender

85,00 €

Neu: ZUMBA® Kids

(ca. 9 - 13 Jahre)

It's Zumba time! Hier gebt ihr den Ton an. Schnapp dir deine Freunde und lasst euch von fröhlicher und fetziger Musik begeistern und von coolen Tänzen mitreißen.

Zumba ist die Tanz- und Fitnessparty, bei der wir nach unserer eigenen Pfeife tanzen. Seid mit dabei!

Du brauchst: Sportkleidung, Turnschuhe, Getränke

E9614

08.10.2024 - 12.11.2024 * 5 Kurstage

Dienstag, 15.00 - 16.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 002

Imee Querney

32,50 €

Kreative Entspannung für Kinder

(6-10 Jahre)

Die schulischen Anforderungen, die immer mehr werden, der Medienkonsum und die allgemeinen Umweltbelastungen zeigen oft schon bei Kindern Symptome. Diese äußern sich manchmal durch Unruhe im Alltag, Ängste oder auch Schlafstörungen. Bei diesem Kurs lernen die Kinder spielerisch Entspannungsverfahren kennen.

Ebenso lernen Sie auf ihren Körper und ihre Bedürfnisse zu hören und durch leicht erlernte Techniken selbst zu ihrem Wohlbefinden etwas beitragen zu können.

Bitte mitbringen: 1 Matte, ein Kissen, eine Decke, warme Socken, Brotzeit und Getränk; evtl. Kuscheltier

Materialkosten im Preis enthalten.

Die Dozentin Cora Masini-Wallenhorst ist zertifizierte Entspannungstrainerin.

E9633 - Im Herbst

Samstag, 12.10.2024, 15.00 - 18.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 314

33,00 €

Cora Masini-Wallenhorst

E9634 - Im Winter

Samstag, 07.12.2024, 15.00 - 18.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 008

33,00 €

Cora Masini-Wallenhorst

Sprachen

Fachbereichsleitung:

Eleni Lehner

Italienisch A1 - für Kinder

Spielerischer Einstieg in die italienische Sprache. Wissenschaftlich ist erwiesen, dass Kinder leicht Fremdsprachen lernen. Im Gegensatz zu Erwachsenen lernen sie jede Sprache über den gleichen Gehirnbereich wie ihre Muttersprache und haben die natürliche Fähigkeit mehrere Sprachen mühelos zu erlernen.

Kinder, die die Möglichkeit zur Sprachfrüherziehung haben, entwickeln ein positives Verhältnis zu neuen Sprachen und werden dadurch offener und selbstständiger.

Die Kinder sollten schon lesen und schreiben können.

Maria Teresa Squillace-Arnone stammt aus Italien und ist erfahrene Grundschullehrerin.

Bitte mitbringen: „Con piacere nuovo A1“, Lehr- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-12-525201-1.

E7500A

11.10.2024 - 20.12.2024 * 10 Kurstage

Freitag, 15.30 - 16.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 002

129,00 €

Maria Teresa Squillace Arnone

E7500B

17.01.2025 - 21.03.2025 * 10 Kurstage

Freitag, 15.30 - 16.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 002

129,00 €

Maria Teresa Squillace Arnone

EDV / IT

Fachbereichsleitung:

Anja Koslo-Zidom

10-Fingerschreiben am PC

Sie kommen beim Tippen nur langsam voran oder möchten endlich alle Finger zum Schreiben einsetzen und nicht nur zwei oder drei? Dann ist dieser Kurs ein Lösungsangebot für ihr Problem.

Sie lernen Schritt für Schritt alle Buchstaben, Zahlen und weitere wichtige Tasten auf dem richtigen Weg mit dem passenden Finger anzutippen. Jede Stunde wird abwechslungsreich mit theoretischen und praktischen Übungen gestaltet. Hier wird Fitness für die Finger und das Gehirn geboten.

E5203 - Für Teenager und Schulkinder

28.09.2024 - 07.12.2024 * 6 Kurstage

Samstag, 10.00 - 11.15 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 205

79,00 €

Lucia Kraemer



NEU: SPEZIAL Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt für Schüler

„Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt“ (für Schüler)

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben?

Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert.

Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema „Vokabel lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen - schon während des Webinars. Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Vokabellern-Tricks.

E6900 - online

Donnerstag, 17.10.2024, 16.00 - 18.00 Uhr

Helmut Lange

25,00 €

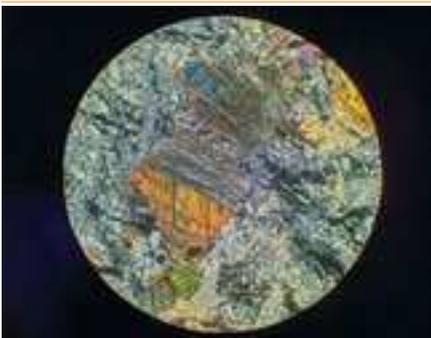
Kinder-Uni

Für Kinder von 7 bis 11 Jahren



„Faszinierende Welt der Kristalle Kristalle unter der Lupe“

Wenn man an Kristalle denkt, dann hat man meist die großen Bergkristalle mit ihrer wasserklaren, exakt ausgebildeten Flächen im Sinn. Für Kinder spielt häufig die Größe und die Farbe von Kristallen eine große Rolle. Kristalle können sehr groß werden. Die größten gibt es in Mexiko in der Mine von Naica. Dort sind die Kristalle so groß, dass Menschen darauf gehen können. So große Kristalle zu finden ist schwierig und praktisch nur noch durch professionelle Sammler (Strahler) zu finden. Genauso faszinierend sind aber auch kleine und winzige Kristalle. Über die wollen wir heute reden. Im Bild seht ihr eine kleine Druse (1 cm groß) gefüllt mit sog. Phillipsit-Kristallen. Sie stammen nicht aus einem exotischen Land, sondern kommen vom Kaiserstuhl bei Freiburg. Kleine Kristalle kann man überall finden. Um sie zu erkennen braucht meist eine Lupe oder sogar ein Mikroskop. Wir wollen also untersuchen, wie so kleine Kristalle aussehen (haben sie die gleiche Form wie die großen?), wo man Kristalle findet (nur in den Bergen, oder gibt es auch Kristalle in Pflanzen, in uns?) und schließlich: Wie entstehen Kristalle? Hierzu werden wir auch Experimente machen. Ganz zum Schluss zeige ich euch auch wie Steine, bei denen man die Kristalle nicht sieht, aufgebaut sind (Bild 2, zersetzter Olivin Kristall, Pass Lunghin Maloja).



E3400 - Kinder-Uni Wintersemester

Samstag, 09.11.2024, 10.00 - 12.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133 4,00 €
Prof. Dr. Peter Härter

TUmlab im Deutschen Museum

Für Kinder u. Jugendliche von 10 bis 14 Jahren

Einstiegskurs EV3-Roboter

In Kooperation mit dem TUmlab, dem Experimentier-Labor der Technischen Universität München im Deutschen Museum, findet dieser Kurs statt. Dort dürfen Kinder und Jugendliche selbst konstruieren, bauen, steuern, programmieren - mit anderen Worten: Wissenschaft zum Anfassen erleben.

Einen EV3-Roboter programmieren...und mit Sensoren arbeiten:

In diesem Kurs arbeitet ihr mit dem Lego-Roboter EV3. Es geht gleich mit der Programmierung los: Symbole der neuen EV3-Software werden mit der Maus zu komplexen Programmen verkettet. Die Teams bestücken ihren Roboter mit Sensoren und lernen, ihn auf Helligkeitsunterschiede reagieren zu lassen und Entfernungen per Ultraschallsensor zu messen. Geschickt programmierte Sensorabfragen ermöglichen es dem Roboter zum Beispiel, sich selbstständig in einem Parcours zurecht zu finden.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Treffpunkt: 13:15 Uhr, im Foyer, gleich nach dem Eingang des Deutschen Museums (Zugang über Corneliusbrücke). Die Kinder werden in der Eingangshalle abgeholt. Bitte holen Sie Ihre Kinder rechtzeitig um 16.30 Uhr dort wieder ab.

E3406

Samstag, 05.10.2024, 13.30 - 16.30 Uhr
TUmlab im Deutschen Museum, Museumsinsel 1, München 17,00 €
Elvi Reichert

Aufbaukurs EV3-Roboter

In Kooperation mit dem TUmlab, dem Experimentier-Labor der Technischen Universität München im Deutschen Museum, findet dieser Kurs statt. Dort dürfen Kinder und Jugendliche selbst konstruieren, bauen, steuern, programmieren - mit anderen Worten: Wissenschaft zum Anfassen erleben.

Eigene Ideen umsetzen:

In diesem Kurs können die Schülerinnen und Schüler ihren eigenen Ideen nachgehen, nachdem sie im Einstiegskurs Grundkenntnisse in der Roboterprogrammierung erlernt haben. Der Kursleiter gibt nur Anregungen und hilft beim Umsetzen der individuellen Zielsetzungen jedes Teams.

Treffpunkt: 13:15 Uhr, im Foyer, gleich nach dem Eingang des Deutschen Museums (Zugang über Corneliusbrücke). Die Kinder werden in der Eingangshalle abgeholt. Bitte holen Sie Ihre Kinder rechtzeitig um 16.30 Uhr dort wieder ab.

E3408

Samstag, 07.12.2024, 13.30 - 16.30 Uhr
TUmlab im Deutschen Museum, Museumsinsel 1, München 17,00 €
Elvi Reichert

ScienceLab

Naturkräfte und andere Katastrophen erforschen und verstehen

Wo gibt es überhaupt Naturkräfte und wie entstehen sie eigentlich? Was ist der Unterschied zwischen einem Hurrikan und einem Tornado? Was passiert bei einem Vulkanausbruch? Hast du dir schon einmal deinen eigenen Vulkan gebräut oder selbst produziertes Erdbeben veranstaltet? Wenn du neugierig bist, Naturkräfte dich faszinieren und du gemeinsam mit uns mehr darüber herausfinden willst, komm zur ScienceLab Forscherwerkstatt und erforsche mit uns die größten Katastrophen. zzgl. Materialkosten: 3,00 € pro Person

Bitte mitbringen: Hausschuhe, kleine Brotzeit

E3410

Samstag, 12.10.2024, 10.00 - 12.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005 40,00 €
Christiane Meyerhofer

Alles steht unter Strom

Wo kommt er her und Wie wird er gemacht ?

Wir untersuchen, wie Strom funktioniert und welche Eigenschaften er hat. Warum braucht man einen Schalter? Welche Stoffe leiten Strom besonders gut und wie funktioniert eigentlich eine Lichterkette? Braucht eine rote Lampe mehr Strom, als eine gelbe? Und kann man elektrisch geladen sein? Die Welt des Stroms ist spannend und leicht zu verstehen, kommt in die Experimentierwerkstatt und findet es selber heraus!

zzgl. Materialkosten: 3,00 Euro pro Person

Bitte mitbringen: Hausschuhe, etwas zu trinken

E3412

Freitag, 29.11.2024, 14.30 - 16.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133 30,00 €
Elvi Reichert

Es Glitzert & Blubbert

Kreatives Forscherlabor mischt, mixt und zaubert

Hast du schon einmal Glitzerpudding und Zauberwasser hergestellt? Oder gesehen, wie es in einem Glitzervulkan aussieht? Wir wollen heute kreativ sein und werden! Ob rosa Marshmallows, blaue Milch oder grüner Schaum - wir experimentieren, basteln und probieren alles aus! Wenn du mit dabei sein willst, hereinspaziert in die ScienceLab Forscherwerkstatt! Hier ist jeder neugierige Forscher herzlich willkommen.

zzgl. Materialkosten: 5,00 € pro Person

Bitte mitbringen: Hausschuhe, kleine Brotzeit

E3414

Freitag, 10.01.2025, 09.30 - 13.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133 55,00 €
Elvi Reichert

Ansprechpartnerin: Eleni Lehner

Fachbereichsleitung Kinder-Uni, Tüftlerwerkstatt
(08122) 9787-2102 eleni.lehner@vhs-erding.de

Schülerförderung

Für alle, die auf der Suche nach **stressfreier Unterstützung** für die Schule sind.

In kleinen Gruppen oder im Einzelunterricht - für **alle Schultypen** und für **fast alle Fächer!**

Aktuell umfasst unser Angebot die Fächer: **Mathematik, Physik, Deutsch, Englisch, Französisch Latein und BWR.**

Welche Kurse gibt es denn?

- **Schulbegleitende Schülerförderung** für fast alle Schultypen & Fächer - Unsere Klassiker
- **Intensivkurse zur Prüfungsvorbereitung** in Oster- und Pfingstferien - Voller Fokus auf die Prüfungen
- **Prüfungssimulationen** - der eigene, ultimative Vorabtest.
- **Vorbereitungskurse auf das neue Schuljahr** - Wissen entstauben am Ferienende.

Das **Kursangebot** und die Details zu den verschiedenen Kursen erhalten Sie auf unserer Webseite www.vhs-erding.de unter **Junge vhs**

Und wie läuft das alles ab?

- **Inhalte - Die Schüler im Blick!**
Wir vermitteln das benötigte Wissen so, dass jede(r) sich nach unserem Unterricht selbst helfen und auch eigenständig seine Hausaufgaben lösen kann.
- **Kleine Gruppen**
Maximal fünf Schüler/innen pro Gruppe!
gleiches Fach, gleicher Jahrgang, gleicher Schultyp.
Jede Kleingruppe hat einen eigenen Raum, in dem sie ungestört in angenehmer Atmosphäre lernen kann.
- **Einzelunterricht - Jede(r) lernt anders!**
Einzelkurse können auf Nachfrage und je nach Dozentenkapazität eingerichtet werden.

Schreiben Sie uns bei Bedarf eine E-Mail an schueler@vhs-erding.de und geben Sie dabei bitte folgende Informationen an:
Schulart, Klassenstufe, Zweig etc.

- **Kurstermine - Niemand hat immer Zeit!**
Wir stimmen die Termine mit allen Teilnehmenden ab. Dazu füllen Sie nach der Anmeldung ein Onlineformular aus. Wir beziehen Ihre Wünsche dann bei der Planung so weit wie möglich mit ein.
- **Präsenz- und/oder Onlineunterricht**
Zusätzlich zum Präsenzunterricht ist unser Schülerförderangebot wahlweise auch in Onlineform möglich. Der einzige Unterschied dabei: Der Ort und die Technik! Alles andere bleibt gleich: individuelle Unterstützung und kleine Gruppen.

Vorbereitungskursen auf das neue Schuljahr

Die Sommerferien nähern sich dem Ende und das neue Schuljahr steht vor der Tür – doch was ist vom Stoff des vergangenen Jahres noch hängen geblieben? Um den Start ins neue Schuljahr etwas zu erleichtern, kann bei uns in der letzten Woche der Sommerferien das angesammelte Wissen entstaubt werden. Dazu wiederholen wir in 4x90 Minuten den Stoff des Vorjahres und werfen schon mal ein Blick auf den Stoff des kommenden Jahres. Natürlich gehen wir dabei wieder auf die individuellen Fragen und Schwächen aller Teilnehmenden ein.

Alle **Kursangebote** und Details finden Sie auf unserer Homepage www.vhs-erding.de im Bereich „Junge vhs, Schülerförderung“ unter der Rubrik „Vorbereitungskurse“.

Prüfungsvorbereitungs- / Intensivkurse

Voller Prüfungsfokus in unseren maßgeschneiderten **Intensivkursen und Prüfungssimulationen, in den Oster- und Pfingstferien.** Mit mindestens 6x90 Minuten je Fach bieten diese bestmögliche Vorbereitung auf die Abschlussprüfungen der verschiedenen Schultypen. Auch hier gilt: gleiche Jahrgangsstufen, gleiche Schultypen, kleine Gruppen!

Prüfungssimulationen

Den eigenen Wissensstand unter realistischen Bedingungen testen! Und: Wer weiß, wie die Prüfung abläuft, kommt im Ernstfall besser klar! Die Prüfungssimulationen sind natürlich auch für externe Prüflinge! Die realistisch korrigierten Simulationen werden abschließend wenige Tage nach den Simulationen individuell mit allen Teilnehmenden besprochen.



Ansprechpartnerin

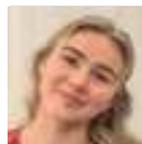


Anja Koslo-Zidorn
Fachbereichsleitung
Schülerförderung
(08122) 9787-2303
schueler@vhs-erding.de

Wer sind die Menschen, die in unserem Schülerförderbereich arbeiten? Und welche Fächer unterrichten sie? Hier sind einige unserer Dozentinnen und Dozenten unseres großartigen Teams und ihre Fächer:



Lucia Stöckl
Englisch



Vanessa Huber
BWR, Englisch



Martina Helmig
Mathe, Englisch



Lena Hailer
Mathe, Englisch



Daniel Stadler
Mathe, Physik, Ch.



Ann-Kathrin Gröppmaier
Deutsch, Englisch



Milena Frank
Englisch, Deutsch



Jessica Carnon
Mathe, Deutsch



Stephan Glaubitz
Mathematik



Maria Feckl
Deutsch, Englisch



Gundula Helmig
Latein



Philipp Biedenkopf
Deutsch



Kurse im Landkreis

Bockhorn

Mi. 23.10.24 **E5705A** MuT: Digitale Teilhabe für Senior*innen

Buch am Buchrain

Sa. 20.07.24 **D2422** Hofführung auf dem Kaiserhof in Flanning

Sa. 20.04.24 **D2430** Singender Wald

Dorfen

Fr. 13.09.24 **E9351** Vinyasa Yoga für leicht Fortgeschrittene

Mo. 16.09.24 **E9350** Entspannt mit Yoga in die Woche (Eibach)

Di. 17.09.24 **E7408A** Französisch - A1 - Allez y, ab L. 8

Di. 17.09.24 **E7428A** Französisch - B2/C1 - Cours de conversation

Di. 17.09.24 **E7550A** Italienisch - B2 - Con piacere nuovo B1+/B2, L. 3

Mi. 18.09.24 **E7742A** Spanisch - A2 - Con gusto nuevo, ab L. 9

Do. 19.09.24 **E7534A** Italienisch - A2 - Con piacere nuovo A2, ab L. 3

Do. 19.09.24 **E9475** Pilates

Do. 19.09.24 **E9476** Pilates

Mi. 02.10.24 **E7342A** Englisch - A2 - Start afresh, ab L. 7

Mi. 02.10.24 **E7365A** Englisch - B1 - Let's talk!

Mo. 07.10.24 **E7370A** Englisch - B2 - Conversation on Monday Morning

Mo. 07.10.24 **E7372A** Englisch - C1 - Conversation - Monday Morning Club

Di. 08.10.24 **E7324A** Englisch - A1 - Easy English Upgrade, ab L. 1

Do. 10.10.24 **E7314A** Englisch f. Senioren A2 Learning English by doing

Do. 10.10.24 **E9352** Neu: Balance Yoga und Klang (in Eibach)

So. 13.10.24 **E8360** Kreativer Sonntag im Kunstreich Dorfen

Mo. 04.11.24 **E5706** MuT: Digitale Teilhabe für Senior*innen

So. 10.11.24 **E8361** Kreativer Sonntag im Kunstreich Dorfen

Mo. 11.11.24 **E7199-B2-V** Deutsch B2 DeuFöV Online u. Präsenz vorm.

Di. 26.11.24 **E9239** Frauengesundheit - "Frauenherzen sind besonders"

Sa. 21.12.24 **E8460** Flechtwerke aus Weide: Weidenstern (Höhenberg)

Mi. 15.01.25 **E7342B** Englisch - A2 - Start afresh, ab L. 9

Mi. 15.01.25 **E7365B** Englisch - B1 - Let's talk!

Mi. 15.01.25 **E7742B** Spanisch - A2 - Con gusto nuevo, ab L. 10

Do. 16.01.25 **E7534B** Italienisch - A2 - Con piacere nuovo A2, ab L. 5

Fr. 17.01.25 **E7356B** Englisch - B1 - In Conversation

Di. 21.01.25 **E7324B** Englisch - A1 - Easy English Upgrade, ab L. 3

Di. 21.01.25 **E7408B** Französisch - A1 - Allez y, ab L. 10

Di. 21.01.25 **E7428B** Französisch - B2/C1 - Cours de conversation

Di. 21.01.25 **E7550B** Italienisch - B2 - Con piacere nuovo B1+/B2, ab L. 5

Finsing

Fr. 13.09.24 **E9496** Fitter, sicherer u. ausgeglichener d. Taekwondo (ab 7)

Do. 17.10.24 **E9807** Neu: Breathwalk® (Schnupperstunde)

Forstern

Mi. 02.10.24 **E5703B** MuT: Digitale Teilhabe für Senior*innen

Sa. 12.10.24 **E8980** Wandern mit Alpakas

So. 13.10.24 **E8981** Wandern mit Alpakas

Sa. 18.01.25 **E8982** Wandern mit Alpakas im Winter

So. 19.01.25 **E8983** Wandern mit Alpakas im Winter

Hohenpolding

Mo. 16.09.24 **E9445** Rundum fit und wohl

Mo. 16.09.24 **E9477** Pilates

Do. 19.09.24 **E9426** PowerVit – Rücken

Mo. 04.11.24 **E9446** Rundum fit und wohl

Mo. 04.11.24 **E9478** Pilates

Isen

Mi. 25.09.24 **E9613** Neu: Waldzwerge

Mo. 30.09.24 **E9515** Neu: ZUMBA® - Fitnessdancing in Isen

Sa. 05.10.24 **E9814** Neu: Waldbaden mit Pferd (ohne Reiten)

Sa. 12.10.24 **E9812** Neu: Waldbaden mit Pferd (ohne Reiten)

Sa. 09.11.24 **E9813** Neu: Waldbaden mit Pferd (ohne Reiten)

Do. 14.11.24 **E8716** Wir nähren eine Dirmdlschürze

Kirchberg

Do. 17.10.24 **E5705** MuT: Digitale Teilhabe für Senior*innen (Schröding)

Moosinning

Di. 17.09.24 **E5702** MuT: Digitale Teilhabe für Senior*innen

So. 13.10.24 **E9806** Breathwalk® (Schnupperstunde)

Di. 22.10.24 **E9805** Breathwalk® (Schnupperstunde)

Do. 07.11.24 **E5706B** MuT: Digitale Teilhabe für Senior*innen

Neuching

Do. 19.09.24 **E5703** MuT: Digitale Teilhabe für Senior*innen

Oberding

Mo. 23.09.24 **E5703A** MuT: Digitale Teilhabe für Senior*innen

Sa. 28.09.24 **E9021** Neu: Dripcake-Kurs

So. 06.10.24 **E9012** Neu: Veganes Kochen

Sa. 12.10.24 **E9022** Neu: Gebäcke mit Apfel

Mo. 14.10.24 **E5703AA** MuT: Digitale Teilhabe für Senior*innen

Sa. 19.10.24 **E9035** Grundlagen-Käseseminar

Sa. 09.11.24 **E9000** Die indische vegetarische Küche

So. 10.11.24 **E9023** Neu: Liköre-Kurs

Fr. 15.11.24 **E9005** Die türkische Küche

Sa. 16.11.24 **E9011** Persische Küche - vegetarisch - mit Nina Rost!

Mo. 18.11.24 **E9808** Neu: Breathwalk® (Schnupperstunde)

Fr. 22.11.24 **E9014** Leckerer Kochen im Herbst

Sa. 23.11.24 **E9026** Dinkelvollkornbrot backen (ab 12 Jahren)

So. 24.11.24 **E9001** Die indische Küche - einfach lecker

Sa. 30.11.24 **E9024** Neu: Plätzchen Backkurs

So. 01.12.24 **E9002** Indische Curryküchen von Nord nach Süd

Sa. 07.12.24 **E9025** Neu: Weihnachtstorten- Kurs

Sa. 14.12.24 **E9027** Neu: Weizenmischbrot backen (ab 12 Jahren)

Sa. 11.01.25 **E9013** Neu: Veganes Kochen

Mi. 22.01.25 **E9809** Neu: Breathwalk® (Schnupperstunde)

Sankt Wolfgang

Mi. 18.09.24 **E9474** Pilates

Di. 24.09.24 **E9355** Yoga und Meditation

Di. 24.09.24 **E9424** Wirbelsäulengymnastik

Di. 24.09.24 **E9425** Wirbelsäulengymnastik

Sa. 30.11.24 **E9114** Neu: Achtsam durch die Adventszeit

Taufkirchen (Vils)

Di. 17.09.24 **E9443** Rundum fit und wohl

Do. 19.09.24 **E7344A** Englisch - A2 - Auffrischkurs

Do. 26.09.24 **E7326A** Englisch - A1 - Easy English Upgrade, ab L. 1

Sa. 05.10.24 **E9111** Neu: Reise zum inneren Glück - Workshop

Mi. 09.10.24 **E9354** Neu: Balance Yoga und Klang

Sa. 09.11.24 **E1505** Tag der Nachhaltigkeit in Taufkirchen

Sa. 09.11.24 **E1607** Nachhaltigkeit in Taufkirchen

Do. 16.01.25 **E7326B** Englisch - A1 - Easy English Upgrade, ab L. 3

Do. 16.01.25 **E7344B** Englisch - A2 – Auffrischkurs

Wartenberg

Sa. 07.09.24 **E9385** Waldtherapie in Wartenberg

Mo. 16.09.24 **E9472** Pilates

Mo. 16.09.24 **E9473** Pilates

Mi. 18.09.24 **E9703** "Sport und Bewegung trotz(t) Demenz"

Di. 01.10.24 **E9326** Hatha Yoga für leicht Fortgeschrittene

Sa. 05.10.24 **E9386** Waldtherapie in Wartenberg

Mo. 07.10.24 **E9517** ZUMBA® - Fitnessdancing in Wartenberg

Di. 29.10.24 **E9234** Frauengesundheit - Inkontinenz der Frauen

Di. 05.11.24 **E5706A** MuT: Digitale Teilhabe für Senior*innen

Di. 05.11.24 **E9236** Frauengesundheit – Osteoporose

Do. 28.11.24 **E9973** Neu: Wartenberger Zeit für Gesundheit

Mi. 15.05.24 **D9107** "Sport und Bewegung trotz(t) Demenz"

Wörth

Mi. 11.09.24 **E5701A** MuT: Digitale Teilhabe für Senior*innen

Sa. 18.01.25 **E1502** Gourmet-Multivisionsshow: Gesund und fair würzen!

IHR PARTNER FÜR DIE ENERGIEWENDE

PHOTOVOLTAIKANLAGEN
Auf Wunsch mit **Stromspeicher** und **Lademöglichkeit**
für Elektrofahrzeuge.



Wir beraten Sie gerne
persönlich!

solar@stadtwerke-erding.de
stadtwerke-erding.de



STADTWERKE
ERDING



Wie viel ist Ihre Immobilie wirklich wert?

**Finden Sie es heraus! Schnell,
unverbindlich und kostenlos –
mit dem S-ImmoPreisfinder.**



Besuchen Sie unsere Website www.spked.de/preisfinder, geben Sie einige Eckdaten zu Ihrer Immobilie ein und erhalten Sie innerhalb weniger Minuten Ihre individuelle Wohnmarktanalyse per E-Mail.

**Sie haben Fragen oder wünschen
eine detaillierte Bewertung?**

Telefon: 08122 5511-2222



Maximilian Brunner



Lisa-Marie Kolbach



Ludwig Pazurek



Sparkasse
Erding - Dorfen