



A close-up photograph of a four-leaf clover. The leaves are a vibrant green color with distinct veins. The central stem where the leaves meet is purple, and there are some purple spots on the green leaves, particularly towards the base.

glücklich sein ...



**Programm**  
Frühjahr/Sommer 2025

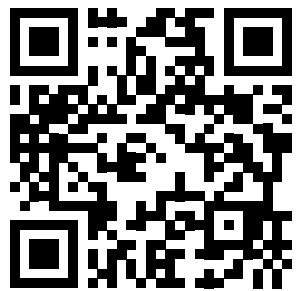
**ÖKOSTROM**

**ÖKOGAS**

**PHOTOVOLTAIK**

**E-MOBILITÄT**

Ihr regionaler



Energiepartner

**Alles aus einer Hand  
► und für Sie vor Ort.**

Hauptplatz 4  
82223 Eichenau

08141 2287-0  
[info@kommenergie.de](mailto:info@kommenergie.de)

**KommEnergie**

# GLÜCKLICH SEIN



Liebe Leserin, lieber Leser,

wann sind Sie so richtig glücklich? In der Natur, beim Sport, im Kreis von Familie oder Freunden? Oder wenn Sie endlich mal entspannt durchschnaufen können, ohne schon wieder den nächsten Termin zu haben?

Mit einem Glücksniveau von 8,02 ist der Landkreis Fürstenfeldbruck die zweitglücklichste Region in Deutschland. Grund genug also, uns das Glück genauer anzusehen und nachzuforschen, was uns als Menschen glücklich macht.

Eingeladen haben wir für die Beantwortung dieser Frage zahlreiche Personen, die mit Ihnen die unterschiedlichen Aspekte diskutieren werden. So freuen wir uns sehr, dass Prof. Dr. Khorchide sich bei uns zuschalten wird. Er ist Leiter des Zentrums für Islamische Theologie in Münster und hat ein wunderbares Buch veröffentlicht: "Ein Muslim auf dem Jakobsweg". In seinem Vortrag, den wir gemeinsam mit der katholischen Kirche in Puchheim durchführen, wird er von seinen Gesprächen mit ganz unterschiedlichen Menschen berichten und von dem Glück, das diese Menschen bereits gefunden haben oder noch finden möchten. Er spricht auch vom Pilgern auf dem Jakobsweg und nach Mekka und zeichnet ein versöhnliches Bild von der gemeinsamen Suche nach dem Glück und Gott.

Noch ein zweiter Wanderer wird uns besuchen, auch er hat ein Buch veröffentlicht: Dirk Brauns war zu Fuß von Fürstenfeldbruck nach Berlin dem Glück auf der Spur. Vor allem in den neuen Bundesländern hat er viele Gespräche mit den Menschen vor Ort geführt, ihre Geschichten mitgenommen, ihre Vorstellung von Glück und auch ihre Lebensrealität, die deutlich macht, wo dort die Unterschiede liegen. Ganz mit Puchheim beschäftigt sich eine kleine Podiumsdiskussion. Eingeladen haben wir hierzu Menschen mit Migrationshintergrund, die in Puchheim ihre neue Heimat gefunden haben. Wir sprechen gemeinsam über das Finden von Glück in Deutschland, über die Wünsche und Hoffnungen und die Bedeutung des Ankommens. Moderiert wird das Gespräch von Aveen Khorschied und Achim Puhl. Am "Langen Abend" in Eichenau tauchen wir ein in die Goldenen Zwanziger in Berlin, eine Epoche, in der Glück und drohende Katastrophe so dicht beieinander lagen, dass das Leben einem Tanz auf dem

Vulkan glich. Diese vier Highlights müssen für ein Vorwort genügen – sonst haben Sie gar keinen Grund mehr, das Programmheft durchzublättern. Das wäre insofern schade, als dann die vielen hundert weiteren Veranstaltungen gar nicht mehr entdeckt würden. Und auch da gibt es natürlich spannende Dinge: Es warten Klöster, verspielter Jugendstil und legendäre Königinnen im Alten Orient auf Sie, Sie können mit uns singen und tanzen, fotografieren und malen, oder sich mit politischen oder sozialen Fragen beschäftigen. Neue Sprachkurse (wie beispielsweise Finnisch) gibt es ebenso wie neue Gesundheits- und spannende Back- und Kochkurse. Und auch für die Kids, Teens und Twens haben wir neue Seminare, wie professionellen Filmdreh oder Stop-Motion im Programm.

Jetzt bleibt nur noch schnell diese Seite zu überblättern und einzutauchen in die faszinierende Welt der Bildung!

Ihre Volkshochschulen Puchheim-Eichenau



Direktlink zu unserer Website und zum online-Programm



# vhs Eichenau e.V.



Charlotte Mosebach M.A.  
Geschäftsführung  
08141 80405  
[leitung@vhs-eichenau.de](mailto:leitung@vhs-eichenau.de)



Michaela Tronsberg  
Anmeldung, Finanzen, Service  
08141 80405  
[info@vhs-eichenau.de](mailto:info@vhs-eichenau.de)

N.N.  
Anmeldung, Verwaltung, Service  
08141 80405  
[info@vhs-eichenau.de](mailto:info@vhs-eichenau.de)

## Kontakt

Telefon: 08141 80405  
Mail: [info@vhs-eichenau.de](mailto:info@vhs-eichenau.de)

## vhs Geschäftsstelle

vhs Eichenau e.V.  
Hauptstr. 37,  
82223 Eichenau

## Öffnungszeiten

Dienstag, Donnerstag 09.00 – 12.00 Uhr und  
Mittwoch 14.00 – 16.00 Uhr  
Freitags, an den Wochenenden und in den  
Schulferien bleibt die vhs Geschäftsstelle  
geschlossen.

## Anmeldung

Telefonisch zu unseren Servicezeiten, gerne auch  
auf Anrufbeantworter,  
per Mail an [info@vhs-eichenau.de](mailto:info@vhs-eichenau.de) oder online  
auf [www.vhs-puchheim.de](http://www.vhs-puchheim.de)

## Vorstände der vhs Eichenau

1. Vorsitzender: Peter Münster
  2. Vorsitzende: Ursula Mosebach
- Schatzmeisterin: Rita Herrmann  
Schriftführerin: Renate Simon



Achim Puhl  
Geschäftsführung, Programm  
089 800 72 999  
[achim.puhl@vhs-puchheim.de](mailto:achim.puhl@vhs-puchheim.de)



Elisabeth Holzmann  
Anmeldung, Verwaltung,  
Service  
089 80 37 10  
[info@vhs-puchheim.de](mailto:info@vhs-puchheim.de)



Barbara Schiele, M.A.  
Programm, Organisation,  
Service  
089 800 72 998  
[barbara.schiele@vhs-puchheim.de](mailto:barbara.schiele@vhs-puchheim.de)



## Kontakt

Telefon: 089 80 37 10, Fax: 089 80 26 29  
Mail: [info@vhs-puchheim.de](mailto:info@vhs-puchheim.de)

## vhs Geschäftsstelle

vhs Puchheim e.V.  
Bürgertreff, Am Grünen Markt 7,  
82178 Puchheim-Bahnhof

## Öffnungszeiten

Montag, Dienstag, Donnerstag von  
09.30 – 11.30 Uhr und  
Donnerstag zusätzlich 16.00 – 18.00 Uhr  
Mittwochs, Freitags, an den Wochenenden und  
in den Schulferien bleibt die vhs Geschäftsstelle  
geschlossen.

## Anmeldung

Telefonisch zu unseren Servicezeiten, gerne auch  
auf Anrufbeantworter,  
per Mail an [info@vhs-puchheim.de](mailto:info@vhs-puchheim.de) oder online  
auf [www.vhs-puchheim.de](http://www.vhs-puchheim.de)

## Die Vorstände der vhs Puchheim (v.l.n.r.)

Thomas Prediger (2. Vorsitzender)  
Dr. Reinhold Koch (1. Vorsitzender)  
Lydia Winberger (Schatzmeisterin)  
Ulrich Schuon (Schriftführer)

# Ferienkalender Wintersemester 2025

Februar								
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	
5						1	2	
6	3	4	5	6	7	8	9	
7	10	11	12	13	14	15	16	
8	17	18	19	20	21	22	23	
9	24	25	26	27	28			

März								
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	
9						1	2	
10	3	4	5	6	7	8	9	
11	10	11	12	13	14	15	16	
12	17	18	19	20	21	22	23	
13	24	25	26	27	28	29	30	
14	31							

April								
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	
14			1	2	3	4	5	6
15	7	8	9	10	11	12	13	
16	14	15	16	17		18	19	20
17	21	22	23	24	25	26	27	
18	28	29	30					

Mai								
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	
18				1	2	3	4	
19	5	6	7	8	9	10	11	
20	12	13	14	15	16	17	18	
21	19	20	21	22	23	24	25	
22	26	27	28	29	30	31		

Juni								
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	
22							1	
23	2	3	4	5	6	7	8	
24	9	10	11	12	13	14	15	
25	16	17	18	19	20	21	22	
26	23	24	25	26	27	28	29	
27	30							

Juli								
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	
27			1	2	3	4	5	6
28	7	8	9	10	11	12	13	
29	14	15	16	17	18	19	20	
30	21	22	23	24	25	26	27	
31	28	29	30	31				

## Semesterbeginn 24. Februar 2025

### ERKLÄRUNG DER KENNZEICHEN

**SWITCH:** Das Seminar kann ggfs. auch online stattfinden.

**Kleingruppe:** Das Seminar findet mit einer reduzierten Anzahl von Teilnehmer:innen statt.

**Hybrid:** An diesem Seminar können Sie online oder in Präsenz teilnehmen.

 Raum ist barrierearm zugänglich.

### IMPRESSUM

V.i.S.d.P.: Achim Puhl und Charlotte Mosebach

Umschlagmotiv: vhs Puchheim-Eichenau & Grafikbüro Andrea Schmidt

Satz: Satzwerk Huber, Germerring

Druck: Druckhaus Adame, Simbach

Kurstexte © vhs Puchheim-Eichenau

Fotos © wikipedia.org, flickr.com, pixabay.com, pixhere.com, pexels.com,

istock.com, vhs Puchheim, vhs Eichenau

Titelbild: pixabay.com



## Politik und Gesellschaft

- (Zeit-)Geschichte
- Medien & Digitalisierung
- Verbraucherbildung, Recht & Finanzen
- Umwelt & Nachhaltigkeit
- Philosophie, Religion & Ethik
- Psychologie & Pädagogik
- Naturkunde & Naturwissenschaft
- Führungen & Exkursionen



## Sprachen

<b>8</b>	Einbürgerungstest	98
11	Deutsch	98
13	Englisch	99
15	Französisch	101
19	Italienisch	102
21	Spanisch	105
23	Sonstige Sprachen	106
29		
31		



## Kultur und Kreativität

- Studium Generale
- Kunst- & Kulturgeschichte
- Schnupperkurs Kunstgeschichte
- Literatur
- Musik
- Medienpraxis
- Tanzpraxis
- (Kunst-)Handwerk, Gestaltung & Lifestyle
- Malen, Zeichnen & Drucktechnik
- Plastisches & Textiles Gestalten



## Beruf & Karriere, Medienkompetenz

<b>46</b>	Berufsbezogene Kompetenzen	109
47	Xpert-Wissen	110
48	SAP-Wissen	113
50	Cloud, Handy & Tablet	114
52	Computerwissen	115
54	Grafikprogramme	116
55		
57		
59		
61		
65		



## Gesund und aktiv

- Förderung durch Krankenkassen
- Vorsorge, Einzelworkshop & Vorträge
- Entspannung & Stressbewältigung
- Fitness
- Outdoor-Angebote
- Gymnastik & Rückentraining
- Qigong & Taiji
- Yoga
- Pilates
- Selbstverteidigung
- Kochkultur & Ernährungswissen



## Junge vhs und Schülerförderung

<b>66</b>	Ich & die Welt	119
66	Neugier & Kreativität	121
69	Fit & Gesund	124
69	Sprache öffnet die Welt	126
69	Schule und Persönlichkeit	127
69		
69		
75		
76		
79		
81		
86		
88		
89		
	Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)	132
	Datenschutz	133
	Impressum	4
	Sprachniveau	97
	Anmeldeformular	134
	Leitbild	6

# Leitbild

## Leitbild der Volkshochschulen Puchheim-Eichenau

Die Volkshochschulen von Puchheim und Eichenau bilden seit 2022 den Verbund Volkshochschulen Puchheim Eichenau. Sie richten ihre Arbeit an folgendem gemeinsamen Leitbild aus.

### Bildung für Alle

Als Volkshochschulen Puchheim-Eichenau sind wir bestrebt, mit einem vielfältigen Angebot lebenslanges Lernen zu fördern und dabei alle Bürgerinnen und Bürger anzusprechen, unabhängig von Herkunft, Alter, Geschlecht oder sozialem Umfeld. Wir kommen damit dem öffentlichen Bildungsauftrag gemäß Bayerischer Verfassung, dem bayerischen Gesetz zur Förderung der Erwachsenenbildung und der Gemeindeordnung nach.

### Vielfalt und Qualität

Wir stehen für ein Programm mit Themen aus allen Lebensbereichen. Kultur und Kunst, die Förderung der Gesundheitsbildung und -prävention sowie die Vermittlung von Sprach-, beruflichen und handwerklichen Kompetenzen stehen gleichberechtigt nebeneinander. Angebote für Kinder und Jugendliche vermitteln außerschulisch Kompetenzen und erweitern den Erlebnishorizont.

Wir bilden ein Forum für politische und gesellschaftliche Diskussionen und verstehen uns als überparteiliche, überkonfessionelle Plattform für Information und Diskussion.

Bei der Vermittlung der Inhalte setzen wir auf kompetente und begeisternde Dozentinnen und Dozenten. In den Kursen wird mit moderner Ausstattung und aktu-

ellem Lehrmaterial gearbeitet. Die Teilnehmenden werden individuell beim Lernen unterstützt.

Die Qualität der Inhalte wird durch Fortbildungen und die regelmäßige Evaluation der Dozentinnen und Dozenten und der Leistungen der Volkshochschulen gewährleistet. Unsere Einrichtungen sind nach dem EFQM Qualitätsmanagementsystem zertifiziert.

### Gesellschaftlicher Zusammenhalt

Wir verstehen uns als Ort der Begegnung. Hier treffen die unterschiedlichsten Menschen zusammen. Die lokale Verankerung ermöglicht es, aktiv mit den anderen Vereinen, Einrichtungen, Schulen und der Wirtschaft zusammenzuarbeiten und gemeinsam Projekte durchzuführen.

Wir sind in der Lage, schnell auf gesellschaftliche Veränderungen einzugehen. So leisten wir z.B. mit den angebotenen Deutschkursen einen wesentlichen Beitrag zur Integration von Menschen mit Migrationshintergrund. Unsere interkulturellen und generationenübergreifenden Projekte fördern den gesellschaftlichen Zusammenhalt und tragen zur Verringerung sozialer Ungleichheiten bei.

### Bildung am Ort

Wir bieten eine wohnortnahe Erwachsenenbildung an. Niedrigschwellige Angebote können dank einer angemessenen, regelmäßig angepassten kommunalen Finanzierung umgesetzt und Teilnahmegebühren sozialverträglich gestaltet werden. Die Kommunen stellen

Räumlichkeiten für den Kursbetrieb bereit, die eine angenehme Lernatmosphäre ermöglichen.

Wir stehen im Austausch mit Mandatsträgern und den kommunalen Verwaltungen. Die Kommunen unterstützen uns nicht nur finanziell, sondern auch mit Erfahrungen und Kontakten. Wir übernehmen gesellschaftliche Verantwortung, indem wir den Bürgerinnen und Bürgern Wissen und Wege zur Teilhabe an kommunalen Entscheidungsprozessen und gesellschaftlichen Veränderungen vermitteln.

### **Das Bildungsteam**

Die Serviceteams der Volkshochschulen Puchheim-Eichenau sind qualifiziert und kundenorientiert. Durch regelmäßige Teilnahme an Weiterbildungen passen sie ihre Kompetenzen an die sich verändernden Anforderungen an.

Wir alle, Vereine und Mitarbeitende, verstehen uns als ein Team für Bildung über die Vereins- und kommunalen Grenzen hinweg.

# Gesellschaft



**„Zukunft mitgestalten und gesellschaftlichen Dialog fördern“**

Wir möchten Ihnen Impulse geben, um dem Wandel in Politik, Kultur und Gesellschaft zu begegnen und ihn aktiv mitgestalten zu können.

Jede Gesellschaft definiert sich immer wieder neu. Und sicher gibt es in jedem Jahrzehnt Krisen, die als existenziell empfunden werden. Wirtschaftskrise, Kalter Krieg, Ostflüchtlinge, RAF – man könnte alleine in den letzten fünf Jahrzehnten viele Beispiele hierfür finden. Auch heute sind wir wieder herausgefordert. Extremismus, wirtschaftliche Flaute, Altersarmut oder die Angst vor einer Ausweitung des Ukrainekriegs sind komplex und es ist wichtig, dass wir darüber sprechen und uns darüber informieren können. Viele dieser Themen greifen wir mit unseren Veranstaltungen auf. Auf nationaler

Ebene ebenso, wie auf lokaler und regionaler Ebene, wie beispielsweise beim Bürgermeister-Talk. Auch ein wichtiges Thema hierbei ist die Frage nach dem Glück. Wo stehen wir, was brauchen wir, wie geht es Anderen und was können wir für ein glückliches Leben für uns und Andere beitragen. Spannende Veranstaltungen warten hier auf Sie! Und natürlich sind auch unsere Besichtigungen und Fahrten im Bereich von Kultur und Landeskunde wieder ein Highlight. Lassen Sie sich auf den folgenden Seiten hierzu inspirieren und lernen Sie unsere Region mit neuen Augen kennen.

## Politik & Gesellschaft

### Bundestagskandidat:innen im Interview

Stürmische Zeiten in Deutschland! Welches Farbenspiel wird uns nach dem Ende der Ampel erwarten und werden wir dann in ruhigere Fahrwasser kommen? Die Bundestagskandidat:innen auch aus unserem Landkreis werden hier mitreden und mitentscheiden. Um so wichtiger ist es, ihre Haltungen kennenzulernen und zu wissen, wofür sie sich einsetzen und welche Haltungen sie zu den wichtigsten politischen Themen haben. Zur Veranstaltung werden die Kandidat:innen der demokratischen Parteien anwesend sein. Die AfD wird aufgrund der Einstufung als rechtsextremistischer Verdachtsfall nicht eingeladen.

Eine Veranstaltung der Volkshochschulen Puchheim-Eichenau und Gröbenzell.

**P1000**

Mo, 3.2.2025, 19.30–21 Uhr

**Gröbenzell, Bürgersaal**

gebührenfrei



### Zur Lage der Region – kleine Kunst und guter Talk

Welche Fragen bewegen uns in Puchheim und Eichenau und welche möglichen Antworten können wir miteinander entwickeln? Was abstrakt klingt, wird im Dialog mit den Bürgermeistern Norbert Seidl und Peter Münster konkret. Auch mal humoristisch und mitunter musikalisch, aber trotzdem immer ernsthaft und kontrovers diskutieren sie die gesellschaftliche Lage und die Herausforderungen vor Ort. Fachliche Bereicherung erfährt der Talk durch den Überraschungsgast und selbstverständlich kommt auch das Publikum zu Wort. Das genaue Thema wird aktuell und kurzfristig festgelegt und im Internet auf den Seiten von VHS, Stadt Puchheim und Gemeinde Eichenau, wie auch in den Zeitungen veröffentlicht. Diese Veranstaltung findet in Kooperation von VHS Puchheim-Eichenau mit den Kommunen Puchheim und Eichenau und der Bürgerstiftung für den Landkreis Fürstenfeldbruck statt.

**P1001** Norbert Seidl, Peter Münster

Do, 20.3.2025, 19.30–21.30 Uhr

**Puchheim, PUC, Béla-Bartók-Saal**

gebührenfrei



### Dem Glück auf der Spur

Dirk Brauns hat sich von Fürstenfeldbruck auf den Weg nach Berlin gemacht. Zu Fuß und mit dem Ziel, den Menschen nahe zu kommen. Er hat viele Gespräche über Glück und Unglück, Jugend und Alter, Armut und Wohlstand geführt und ist der Seele der Menschen, insbesondere in den neuen Bundesländern sehr nahe gekommen. In dieser Veranstaltung wird er ein Bild zeichnen von den unterschiedlichen Aspekten des Lebens der Menschen in Deutschland und mit viel Esprit erklären, was zum glücklich sein beiträgt und warum im „Osten“ die Menschen andere Bedürfnisse haben als im „Westen“.

**P1002** Dirk Brauns

Do, 27.3.2025, 19–20.30 Uhr

**Puchheim, Bürgertreff, Vortragssaum**

16 Euro



© Simon Katzer (Magazin GUSTL)



### Über das Finden von Glück

#### Zugewanderte in Puchheim erzählen über das Ankommen und das Finden von Glück

Viele Menschen haben nach Jahren von Unterdrückung, Krieg oder Hoffnungslosigkeit in Puchheim ihre neue Heimat gefunden. Wir sprechen an diesem Abend mit einigen Puchheimer:innen mit Migrationshintergrund, hören ihre Geschichten und spüren nach, was Glück bedeutet, wie sich die Wahrnehmung von Glück verändert und welche Strategien funktionieren, hier in Puchheim sein Glück zu finden. Der Einblick in die Lebensläufe wird moderiert von Aveen Khorschied und Achim Puhl.



**P1003** Aveen Khorschied, Achim Puhl

Do, 3.7.2025, 19–20.30 Uhr

**Puchheim, Bürgertreff, Vortragssaum**

gebührenfrei

# Gesellschaft



## Die sieben Todsünden: Menschheitswissen für das Zeitalter der Krise vhs.wissen live

Wir leben im Zeitalter der Krise – und haben doch kaum eine Vorstellung davon, wie wir dem Imperativ des „Immer mehr“ entkommen können. Dabei kannten unsere Vorfahren, wie Annette Kehnel zeigt, doch Mittel und Wege. Sie nimmt uns mit auf eine Reise in die Antike und ins Mittelalter, wo sie jahrtausendealtes Menschheitswissen entdeckt – ausgerechnet in den sieben Todsünden, die sie als Lehre vom Umgang mit der Naturgewalt Mensch neu interpretiert.

**P1005** Annette Kehnel  
Mo, 3.2.2025, 19.30–21 Uhr  
**online**  
5 Euro



**WISSEN LIVE**

öffnet horizonte

## Annette Kehnel

Prof. Dr. Annette Kehnel lehrt Mittelalterliche Geschichte an der Universität Mannheim. Ihr Buch «Wir konnten auch anders» wurde mit dem NDR-Sachbuchpreis ausgezeichnet.



## Grüner Kolonialismus – wie eine NGO große Teile Afrikas beherrscht

### vhs.wissen live

Die NGO „African Parks“ verwaltet eine Fläche von der Größe Großbritanniens. An der Spitze steht eine weiße Elite, die alles daran setzt nur schöne Bilder von Großwild und intakter Natur nach außen dringen zu lassen. In seinem Vortrag zeigt er, was die Militarisierung des Naturschutzes anrichtet, wie die einheimische Bevölkerung drangsaliert wird und wie eine weiße Exekutive ohne demokratische Kontrolle im Namen einer „unberührten“ – menschenleeren – Natur herrscht.

**P1006** Olivier van Beemen  
Mi, 12.2.2025, 19.30–21 Uhr  
**online**  
5 Euro



## Pop-up-Propaganda: Epikrise der russischen Selbstvergiftung vhs.wissen live

Während innerhalb Russlands das Verbot kritischer Medien eine beinahe karikaturhafte Erzählung über traditionelle Werte und die Notwendigkeit der „Militärischen Spezialoperation“ hervorbringt, arbeiten sorgfältig geplante Propagandaaktionen im Rest der Welt an der Destabilisierung demokratischer Gesellschaften. In diesem Vortrag zeigt Irina Rastorgueva aus der eigenen Erfahrung und anhand kremlkritischer und russlandtreuer Autoren das Wirken der russischen Selbstvergiftung.

**P1007** Irina Rastorgueva  
So, 16.3.2025, 19.30–21 Uhr  
**online**  
5 Euro



## Wenn Russland gewinnt: Ein Szenario

### vhs.wissen live

Nachdem die russischen Truppen die unter massivem Munitions- und Personalmangel leidenden Stellungen der ukrainischen Armee im Süden und Osten des Landes durchbrochen haben, rücken sie erneut bis nach Kiew vor – diesmal erfolgreich. Es ist nur ein hypothetisches Zukunftsszenario, das der renommierte Politikwissenschaftler und Militärexperte Carlo Masala in seinem Vortrag entwirft – aber es zeigt auf besonders drastische Weise, was heute auf dem Spiel steht.

**P1008** Carlo Masala  
Do, 27.3.2025, 19.30–21 Uhr  
**online**  
5 Euro



## Raus aus der Abhängigkeit: Wie sichern wir die Rohstoffversorgung für Deutschland?

### vhs.wissen live

Welche Rolle können primäre Rohstoffe aus heimischen Lagerstätten spielen? Wie kann Deutschland auf den internationalen Rohstoffmärkten handlungsfähig werden? Wie können wir unsere hohen Abhängigkeiten bei kritischen Metallen und Mineralien verringern? Es ist höchste Zeit, neue Wege für unsere Rohstoffversorgung einzuschlagen.

**P1009** Jens Gutzmer  
Di, 8.4.2025, 19.30–21 Uhr  
**online**  
5 Euro



## Dialektik der Hure: Von der „Prostitution“ zur „Sex-Arbeit“

vhs.wissen live

Bis in die Debatten der aufgeklärten Gegenwart erscheint die Hure als preisgegebenes Opfer und arbeitsscheue Betrügerin. Die Prostitution zeigt sich als unverzichtbare Einrichtung und zu bekämpfendes Übel. Wie sehr das auch mit dem bürgerlichen Blick auf Frauen und ihre Körper zu tun hat, untersucht Theodora Becker in dem Vortrag und fragt nach der Ambivalenz der sexuellen Ware, die diesen Zuschreibungen und Umgangsweisen zugrunde liegt.

**P1010** Theodora Becker  
So, 27.4.2025, 19.30–21 Uhr  
**online**  
5 Euro



## China unter Xi Jinping

Seit 2013 steht die Volksrepublik China unter der Führung von Staatspräsident Xi Jinping. Aus dem Ausland wird die chinesische Politik unter seiner Führung als stark ideologiegeladen sowie als innen- und außenpolitisch aggressiv kritisiert. Der Vortrag skizziert die Grundlagen chinesischer Politik und die aktuellen politischen Entwicklungen. Welche Ziele verfolgt China nach innen und nach außen?

**P1012**  
Do, 13.3.2025, 18.30–20 Uhr  
**online**  
9 Euro



## Wege aus dem Ukrainekrieg

Der Krieg in der Ukraine dauert mit unverminderter Härte an und hat nach wie vor vielfältiges Eskalationspotenzial. Seit 2022 gab es mehrere Vermittlungsbemühungen unterschiedlicher Akteure. Der Vortrag skizziert diese Vorschläge, fragt nach den aktuellen Friedenschancen sowie nach den Möglichkeiten einer künftigen Friedensordnung.

**P1013**  
Do, 27.2.2025, 18.30–20 Uhr  
**online**  
9 Euro



## Der Iran – stabilisierender Faktor im Nahen Osten?

Derzeit üben der Iran und die von ihm finanzierte Hisbollah eine große Macht im Nahen Osten aus. Die Machtverhältnisse scheinen sich jedoch zu verschieben und der Iran, wie wir ihn im Moment erleben, ist nicht der Iran, wie ihn sich viele Menschen innerhalb des Iran, aber auch viele Exil-Iraner:innen wünschen. Wir beleuchten, welche demokratischen Oppositionsbewegungen innerhalb des Iran und der Exiliraner:innen existieren und wie sich der im Exil lebende Reza Pahlavi II., der älteste Sohn des ehemaligen Schahs des Irans, hierzu positioniert.



**P104** Ayeda Alavie  
Do, 15.5.2025, 19–20.30 Uhr  
**Puchheim, Bürgertreff, Vortragssaum**  
5 Euro



## (Zeit-)Geschichte

### Historische Spuren in der Landschaft um Puchheim-Ort und am Parsberg

Wo stand einmal eine Burg auf dem Parsberg? Welcher idyllische Weiher diente zur Entsorgung verendeter Tiere? Was ist ein Altwegefächter und wo findet man ihn im Wald? Es ist spannend, in der Landschaft zu lesen! Fahrtstrecke ca. 12 km weitgehend Feldwege und autofreie Strecken. Radhelm empfohlen. Die Radtour endet am Unterwirt. Bei Interesse können wir die Tour mit einem gemeinsamen Mittagessen ausklingen lassen. Eine Gemeinschaftsveranstaltung des Geschichts- und Brauchtumsverein D'Buachhamer und der vhs.

**P1101** Marianne Schuon  
So, 18.5.2025, 10–12.30 Uhr  
**Treffpunkt: Maibaum/Unterwirt in Puchheim-Ort (Dorfstr. 33)**  
gebührenfrei



# Gesellschaft

## Eichenauer Geschichte(n)

Ob neu zugezogen oder schon ein ganzes Leben in Eichenau – begeben Sie sich mit uns auf einen unterhaltsamen, reich bebilderten Streifzug durch die gute/schlechte alte Zeit unserer Ortes im Unteren Allinger Moos. Sie erfahren Interessantes, Kurioses, Heiteres, Unglaubliches und vieles darüber, wie sich Eichenau seit der ersten Besiedelung vor gut 160 Jahren entwickelt hat, wie es zum Beispiel zum Krieg am Starzelbach kam und welche anderen Rivalitäten für Aufregung sorgten. Getränke und ein kleiner Imbiss sorgen in der Pause für einen rundum genussvollen Abend.



**E2910** Wolfgang Heilmann

Fr, 28.3.2025, 18–21.30 Uhr

*Eichenau, Evangelisches Gemeindezentrum, Hauptstr. 33, Saal  
25 Euro (inkl. Imbiss & Getränke)*

### Wolfgang Heilmann

Wolfgang Heilmann war Leiter der internen und externen Unternehmenskommunikation eines bedeutenden Versicherungsunternehmens. Er lebt seit 1959 in Eichenau und interessierte sich bereits als Jugendlicher für Kommunalpolitik und Vereinsleben im Ort, war Gründungsmitglied und, zum Teil Jahrzehnte lang, Vorstandsmitglied von Eichenauer Vereinen



## Wien um 1900 – eine Stadt der Frauen

Trotz widriger Umstände setzten sich in Wien Frauen eher durch als z. B. in München. Sie besaßen in der jüdischen assimilierten Gesellschaft viele Fürsprecher\*innen, so konnten Tina Blau, Broncia Koller-Pinell u.a. Erfolge feiern.

**P1102**

Mo, 2.6.2025, 19.30–21 Uhr

**online**

10 Euro



## Bayern und die Frühgeschichte der Bundesrepublik Deutschland

Besatzung, Wiederaufbau, Flüchtlingssituation, Demokratisierung: Bayern stand im Mai 1945 vor großen Herausforderungen. Auf Herrenchiemsee tagte 1948 der Verfassungskonvent, der die Basis für das spätere Grundgesetz der Bundesrepublik schuf. Der Vortrag skizziert die Situation Bayerns unmittelbar nach dem Zweiten Weltkrieg: Welche Rolle kam Bayern bei der Gründung und in den Anfangsjahren der Bundesrepublik Deutschland zu?

**P1103**

Do, 15.5.2025, 18.30–20 Uhr

**online**

9 Euro



## Sie prägten Deutschland. Die Kanzler und Kanzlerin der Bundesrepublik

### Teil 1: Konrad Adenauer und seine Nachfolger

Konrad Adenauer, Willy Brandt, Helmut Schmidt, Helmut Kohl, Angela Merkel: Fünf Persönlichkeiten, die eine Zeitlang das Gesicht Deutschlands waren und das Land geprägt haben. Diese Vortragsreihe stellt die Kanzler und die Kanzlerin vor: Ihre Lebensgeschichten und sehr unterschiedlichen biografischen Prägungen, Haltungen und Ziele sowie Höhen und Tiefen ihres politischen Wirkens eingebettet in den zeitgeschichtlichen Kontext. Die Vorträge sind einzeln buchbar. Alle weiteren Teile finden Sie auf [www.vhs-puchheim.de](http://www.vhs-puchheim.de) unter dem Kursbereich „(Zeit)Geschichte“.

**P1104**

Mo, 23.6.2025, 18.30–20 Uhr

**online**

9 Euro



## Andalusien in Geschichte und Gegenwart

Nach der ersten Besiedlung in der Jungsteinzeit eroberten Phönizier, Karthager, Westgoten, Vandale und Römer die Iberische Halbinsel. Die Mauren dominierten fast 800 Jahre den Süden des Landes. Davon künden Städte wie Sevilla, Córdoba und Granada. Der Wendepunkt erfolgte 1492: Kolumbus kehrte von seiner Entdeckungsfahrt zurück. Mit Granada fiel die letzte Bastion der Mauren. Es folgten Aufstieg und Fall der spanischen Weltmacht. Heute prägen Bade- und Kulturtourismus die Provinz Andalusien.

**P1107**

Do, 5.6.2025, 18–19.30 Uhr

**online**

9 Euro



## Vom Shogunat in die Moderne – Die Meiji-Reformen in Japan

Mit den in der zweiten Hälfte der 1860er Jahre begonnenen Reformen unter Tenno Mutsohito wurde das japanische Shogunat abgeschafft und die Gesellschaft und Politik des Inselreiches nach westlichen Vorbildern umgestaltet. Das Land wuchs zu einer leistungsfähigen Industrienation heran, die sich außen- und wirtschaftspolitischen Einflüssen der Großmächte geöffnet hatte. Die Veranstaltung ordnet die Reformen in den zeithistorischen Kontext innenpolitischer Erneuerung sowie außenpolitischer Öffnung und Beeinflussung ein. Worin bestanden die Neuerungen, welche Schwierigkeiten gab es bei der Umsetzung und welche Folgen hatten Sie?

**P1108**

Di, 8.4.2025, 18.30–20 Uhr

**online**

10 Euro



## Medien & Digitalisierung

### Mit KI unterrichten

Künstliche Intelligenz bietet für Lehrkräfte an Schulen und im Bereich der Erwachsenenbildung bereits heute zahlreiche Möglichkeiten, den Unterricht anzureichern und Teile, wie beispielsweise Lerninhalte, Übungsaufgaben oder Tests komplett durch die KI erstellen zu lassen. Dieses Seminar richtet sich ausschließlich an Lehrkräfte und Dozent:innen, die hier erfahren, welche Möglichkeiten existieren und wie das Unterrichten unter Einsatz der KI gestaltet werden kann. Es werden dabei sowohl beispielhaft Möglichkeiten aufgezeigt, als auch gemeinsam erarbeitet, welche praktischen Einsatzmöglichkeiten sinnvoll sind. Die Veranstaltung richtet sich an Lehrkräfte aller Fachbereiche. Für Dozent:innen an den Volkshochschulen Puchheim-Eichenau ist die Veranstaltung kostenfrei.



**P1201 Alexander V. Ries**

Sa, 22.3.2025, 10–12 Uhr

**Puchheim, Bürgertreff, Raum U6**

24 Euro

### KI-Systeme im Alltag für sich nutzen

Mit dem Aufkommen der digitalen Sprachassistenten zeigen sich verstärkt die Vorteile von KI für Privatleute. Neue Lösungen wie ChatGPT oder DALL-E steigern die Interaktionen von KI-Systemen und ihren Nutzern und bieten dadurch eine Vielzahl von neuen Möglichkeiten. Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf der persönlichen Nutzung dieser Dienste anhand von zahlreichen Beispielen.

**P1202 Hartmut Nehme**

Mo, 5.5.2025, 18.30–21 Uhr

**online**

15 Euro





# Gesellschaft

## So funktioniert die Künstliche Intelligenz!

### Für Senior:innen

In dieser Veranstaltung zeigen wir Ihnen, was man mit KI bereits heute alles machen kann. Von der Recherche über das Schreiben von Reden bis hin zur automatischen Bilderstellung und dem Schreiben von Liedern ist fast alles möglich. Wir haben genug Zeit, um selbst die Funktionen auszuprobieren und gehen natürlich auch auf kritische Punkte ein. Dabei bearbeiten wir insbesondere die Fragen nach der Datengrundlage, was man heute und zukünftig noch als real glauben darf und wie man automatische Texte und Bilder erkennt.

**P1203** Romeo Rithaler  
 Mi, ab 30.4.2025, 11–12.30 Uhr, 4x  
**Puchheim, Bürgertreff, Raum U4**  
 36 Euro  
 Kleingruppe

## So funktioniert die Künstliche Intelligenz!

Inhalte siehe Kurs P1203.

**P1204** Romeo Rithaler  
 Mi, ab 12.3.2025, 18–19.30 Uhr, 4x  
**Puchheim, Bürgertreff, Raum U4**  
 36 Euro  
 Kleingruppe

## CyberMonday: KI im Alltag sicher nutzen – das BSI informiert

In einer kompakten Anleitung zur sicheren Nutzung künstlicher Intelligenz stellt das BSI (Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnik) grundlegende Anwendungen von KI vor und erörtert, mit welchen Herausforderungen wir konfrontiert sind und was noch zu erwarten ist. Wir gehen auf alltägliche Gebrauchsszenarien, generative KI und Desinformation ein, mit praktischen Tipps zum sicheren Umgang mit KI im Alltag.

**P1205**  
 Mo, 10.3.2025, 19–21 Uhr  
**online**  
 gebührenfrei



## Künstliche Intelligenz in Projektgruppen

### KI-Power als virtuelles Mitglied in „Teams“

Die Zusammenarbeit in Projektgruppen ist oft komplex und anfällig für Störungen. Herausforderungen wie Organisation, Kommunikation, Abstimmungs- und Entscheidungsprozesse sowie co-kreative Phasen in der Produkt- und Dienstleistungsentwicklung erfordern effektive Hilfsmittel. KI-Technologien bieten zahlreiche Möglichkeiten, um die Kollaboration in diesen Bereichen entscheidend zu optimieren.

**P1206**  
 Mo, 25.8.2025, 13.30–15 Uhr  
**online**  
 19 Euro



## Künstliche Intelligenz im Büromanagement

### Produktivere Prozesse und Arbeitsabläufe

Künstliche Intelligenz (KI) verändert die Arbeitswelt grundlegend – das Büromanagement bildet hier keine Ausnahme. Durch den gezielten Einsatz moderner KI-Technologien lassen sich Routineaufgaben effizienter bewältigen und Arbeitsabläufe nachhaltig optimieren. Plattformen wie MS 365, die Produktivitätscloud, bieten dazu eine Vielzahl an Automatisierungsmöglichkeiten, die weit über einfache Benachrichtigungen hinausgehen.

**P1207**  
 Do, 5.6.2025, 13.30–15 Uhr  
**online**  
 19 Euro



## KI Bilder generieren mit Adobe Firefly und Midjourney

Künstliche Intelligenz ist ein Hype-Thema, an dem keiner mehr vorbei kommt. Früher oder später wird jeder mit künstlicher Intelligenz in Verbindung kommen. Das Berufsbild von Fotografen und Grafikern wird sich wandeln. Und auch für Hobbyfotografen bietet die Bildgebende KI Einiges. Dieser Kurs zeigt wie man mit der KI Adobe Firefly und der KI Midjourney selber fantastische neue Bilderwelten erschaffen kann. Er zeigt den Einstieg in die KI-Bildgenerierung und ist die Basis zum „Promptologen“.

**P1208**

Do, 3.7.2025, 19–21 Uhr

**online**

15 Euro



## KI-Revolution: Jenseits von ChatGPT

### Einblicke in Bild- und Video-KI

Text-basierte KI-Modelle wie ChatGPT waren nur der Anfang. Die zusätzliche Fähigkeit, Bilder und Videos zu verarbeiten ist der große Schritt Richtung KI Revolution. Erleben Sie, wie Technologien aus dem Bereich Computervision Einfluss auf verschiedene Branchen nehmen, von der Gesundheitsversorgung bis zum Einzelhandel.

**P1209**

Mi, 4.6.2025, 18.30–20.30 Uhr

**online**

gebührenfrei



## Creative Writing mit KI

### Texte verbessern und schreiben mit ChatGPT

Sie können von der KI sehr einfach Texte schreiben lassen. Diese lesen sich aber generisch und sind nicht „Ihre“? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie die Autorenschaft wieder in Ihre eigenen Hände nehmen. Die KI unterstützt Sie, aber als Assistent und Ratgeber, wie in einem Literaturclub. Egal ob es Ihr nächstes Buch, Blogbeitrag oder Social Media Post wird, lernen Sie die Möglichkeiten kennen, um Ihren Stil zu verbessern.

**P1210**

Di, 29.4.2025, 18.30–20 Uhr

**online**

gebührenfrei



## Gefahren erkennen – Schutz vor KI-gestütztem

### Betrug und Social Engineering

Internet und Datenschutz – online Fingierte Telefonanrufe und vorgetäuschte Notsituationen (Enkel-Trickbetrug) oder gefälschte Absender in E-Mails. Die Vorgehensweisen und technischen Möglichkeiten des „Social Engineering“ – auch durch den Einsatz von Künstlicher Intelligenz (KI) – werden immer raffinierter und schwieriger zu durchschauen. Wir zeigen Ihnen die aktuellsten Methoden und wie Sie sich dagegen wappnen können.

**P1211**

Mi, 26.2.2025, 18–19.30 Uhr

**online**

gebührenfrei



## Verbraucherbildung, Recht & Finanzen

### Das 1x1 der Geldanlage: Sparen und Anlegen

Sie erhalten Basiswissen über Geldanlagen und Anlageformen (Sparbuch, Tagesgeld, Festgeld vs. Aktien, Fonds, Anleihen), lernen den Unterschied zwischen Sparen und Investieren, sowie die Bedeutung des Zinseszins-Effekts für den Vermögensaufbau. Auch auf versteckte Kosten und wie Sie diese erkennen können, wird eingegangen.

Dieser Abend richtet sich an alle, die ihr Geld klug anlegen möchten – unabhängig von Alter, Lebensphase oder finanziellen Zielen: ob Schüler, Berufseinsteiger, erfahrene Berufstätige oder Ruheständler, ob erste Sparpläne oder langfristige Vermögenssicherung

**E1300** Robert Förög

Do, 3.4.2025, 19–20.30 Uhr

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104

9 Euro



© Pixabay

### Robert Förög

Robert Förög ist seit über 20 Jahren Vermögensplaner und seit sieben Jahren Family Officer. Nach Stationen in einer Privatbank, einem Multi Family Office und einem Single Family Office gründete er 2024 sein eigenes Family Office. Mit Abschlüssen als CFP®, Finanzfachwirt (FH) und Stiftungsberater bietet er umfassende Beratung für Unternehmer und Vermögende. Mit seinem Wissen möchte er nun auch für die VHS im Bereich der finanziellen Bildung Menschen befähigen, fundierte Entscheidungen zu treffen.



# Gesellschaft



## Vermögensaufbau und -sicherung

In unsicheren Zeiten wie heute ist kaum etwas so wichtig, wie ein gesicherter Vermögensaufbau für sich selbst und die Nachkommen. Wir beschäftigen uns mit langfristigen Vermögensstrategien, Diversifikation und Risikomanagement. Dabei werden Wertpapiere, Immobilien, Rohstoffe und andere Vermögenswerte vorgestellt, außerdem die Bedeutung einer Versicherung (z.B. Lebensversicherung, Haftpflichtversicherung) im Vermögensschutz behandelt. Welche Anlageformen passen am besten zu Ihren persönlichen Zielen? Wie finden Sie die richtige Balance zwischen Sicherheit und Rendite?



© Pixabay

**P1301 Robert Förg**

Do, 8.5.2025, 19–20.30 Uhr

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104

9 Euro

## Richtig investieren in Aktien und ETFs

In Zeiten höherer Inflation und geringen Zinsen auf Spareinlagen lohnt es sich, über alternative Anlageformen nachzudenken. Aktien und ETFs bieten auf längere Sicht eine gute Möglichkeit für einen erfolgreichen Vermögensaufbau sowie für die Absicherung unserer vorhandenen Rücklagen. Wir besprechen die Grundlagen und Unterschiede beider Anlageformen und zeigen die praktische Umsetzung der persönlichen Anlagestrategie auf.

**P1301 Hartmut Nehme**

Di, 8.4.2025, 18.30–21 Uhr

online

15 Euro



## Baufinanzierung für kluge Rechner – Sicher und bezahlbar – geht das?

Wann und wie kann ich mich auf meine Finanzierung vorbereiten? Wie viel Immobilie kann ich mir leisten? Wie mache ich ein kostensparendes Schnäppchen beim Zinssatz? Wie gestaltet man eine sichere und bezahlbare Anschluss-/Neufinanzierung? Trau, schau, wem – wie findet man neutrale, unabhängige und qualifizierte Beratung? Ein digitales Kurz-Exposé ist in der Teilnehmergebühr enthalten.

**P1302 Karl Müller-Lanzl**

Fr, 21.3.2025, 18.30–21.30 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Raum U6

27 Euro



## Karl Müller-Lanzl

Ich arbeite als Geschäftsführender Gesellschafter bei einer unabhängigen Finanzberatungsgesellschaft. Als Finanzfachwirt und Betriebswirt möchte ich die Menschen umfassend und unvoreingenommen bei ihren Entscheidungen unterstützen. Zudem bin ich als Handelsrichter an das LG München berufen.



# Zweirad Fischbeck

F A H R R Ä D E R

I N B E W E G U N G S E I T 1 9 4 8

Schöngeisinger Str. 76 • 82256 FFB • Telefon 08141-34 95 54  
info@Zweirad-Fischbeck.de • www.Zweirad-Fischbeck.de

## Immobilien als Kapitalanlage

Immobilien gelten als gewinnbringende und sichere Kapitalanlage. Doch um sinnvoll zu investieren ist es wichtig, die Immobilienmärkte zu verstehen. Was bestimmt den Wert von Immobilien? Wie berechne ich die Rendite einer Investition? Was muss ich über die Grundlagen der Immobilienfinanzierung, Hypotheken, Eigenkapital und Kredite wissen? Und was zeichnet Immobilien als langfristige Kapitalanlage im Gegensatz zu spekulativen Investitionen aus?



© Pixabay

**E1304 Robert Förg**  
Do, 5.6.2025, 19–20.30 Uhr  
**Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104**  
9 Euro

## Erbschaftssteuer sparen beim Vererben und Verschenken von Immobilien

Bei Vererbung einer Immobilie wird fast immer eine hohe Erbschaftssteuer fällig. Die Übertragung zu Lebzeiten unter Vorbehalt von Nießbrauch oder Wohnungsrecht kann dies erheblich reduzieren oder sogar entfallen lassen. doch dabei sind zahlreiche Fallstricke zu beachten, damit der Übergeber sein Wohnungsrecht behalten kann und kein Streit zwischen den Erben entsteht. In Fällen, in denen eine solche Übertragung nicht der richtige Weg ist, kann auch durch geschickte Gestaltung des Testaments eine erhebliche Steuerersparnis erreicht werden. Der Dozent ist Fachanwalt für Erbrecht.



**E1302 Markus Rainer**  
Do, 15.5.2025, 19–20.30 Uhr  
**Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104**  
9 Euro

## Früher in Rente

Auch wenn die Rente gefühlt noch in weiter Ferne liegt

Früher den Ruhestand mit möglichst wenig Rentenabschlägen genießen? Wie der bestmögliche Weg in die Rente nach aktuellem Rechtsstand aussieht, zeigt Ihnen eine unabhängige Rentenberaterin. Sie erfahren, wann und unter welchen Voraussetzungen Sie in Rente gehen können, was sich hinter der Flexi-Rente verbirgt, wie Sie die hohen Abschläge (bis zu 14,4 %) reduzieren können und welche Hinzuerwerbungsgrenzen gelten. Angesprochen wird auch der Übergang in die Rente bei Arbeitslosigkeit, Krankheit, Schwerbehinderung, Altersteilzeit und besonders langjähriger Versicherung.



© Pixabay

**E1303 Maria Nickl**  
Do, 22.5.2025, 19–21 Uhr  
**Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104**  
12 Euro

## CyberMonday: Vom Papier zum Pixel: Wie e-Akte und e-Rezept die Versorgung verändern

Die Digitalisierung des deutschen Gesundheitswesens hat endlich Fahrt aufgenommen. Mit der Einführung des e-Rezepts ab 2024 und der elektronischen Patientenakte (ePA) für alle gesetzlich Versicherten ab 2025, wird der Versorgungsalltag für Versicherte und Leistungserbringer neu definiert. Dieser Vortrag gibt Ihnen umfassende Einblicke in die digitale Transformation der Gesundheitsversorgung und zeigt, wie e-Akte und e-Rezept die medizinische Versorgung sicherer, effizienter und patientenzentrierter machen.

**P1303**  
Mo, 5.5.2025, 19–21 Uhr  
**online**  
gebührenfrei





# Gesellschaft

## CyberMonday: Der elektronische Personalausweis und die BayernID

### Ihre Schlüssel zur digitalen Welt

Die Digitalisierung schreitet unaufhaltsam voran und beeinflusst viele Bereiche unseres täglichen Lebens. In diesem Kontext gewinnen der elektronische Personalausweis (ePA) und die BayernID immer mehr an Bedeutung. Doch was verbirgt sich genau hinter diesen Begriffen und wie können Sie diese innovativen Techniken sicher und effektiv nutzen? Erfahren Sie mehr zu Grundlagen und Funktionen, Anwendungen im Alltag, Sicherheitsaspekte und eine praktische Anleitung zur Aktivierung.

**P1304**

Mo, 7.4.2025, 19–21 Uhr

**online**

gebührenfrei



## Testamente gestalten und Steuern sparen

Grundbegriffe wie Berliner Testament, Pflichtteil, Vor- und Nacherbschaft und Nießbrauch werden erläutert und steuerliche Freibeträge und testamentarische Gestaltungen besprochen. Übergabe schon zu Lebzeiten. Was ist zu beachten? Skript mit Mustern wird digital versandt.

**P1305 Bertram Böhm**

Mo, 5.5.2025, 18.30–20 Uhr

**online**

14 Euro



## Ihr Spezialist für Elektrofahrräder

Unser wichtigstes Ziel ist es, Sie mit hochwertigen Elektrofahrrädern, bester Ausrüstung sowie kompetenter Dienstleistung stets begleiten zu können. Sie sollen mit Ihrem neuen e-Bike grenzenlosen Spaß haben und die Freude am Radfahren wieder richtig genießen dürfen. Somit wird das Radfahren in schöner Natur wieder zu einem unvergesslichen Erlebnis!



## Fahrrad & E-Bike Werkstatt

In unserer Werkstatt reparieren wir Ihr Zweirad in angemessener Zeit und professioneller Qualität, dabei ist es nicht wichtig wo Sie Ihr Fahrrad oder E-Bike gekauft haben. Bringen Sie Ihr Rad ohne zeitraubender Terminvereinbarung während unserer Öffnungszeiten vorbei, wir informieren Sie umgehend nach Fertigstellung der Reparatur per Telefon oder SMS.

**ebikehereth**  
Fachhandel und Service

Wir heißen Sie herzlich willkommen

Fritz und Monika Hereth  
Hauptstr. 41, 82223 Eichenau

**Öffnungszeiten:**  
Dienstag – Freitag 9:00 – 18:00  
Samstag 9:00 – 13:00

## Testament, Erbrecht und Schenkungen

Nur wer den Nachlass vorausschauend und korrekt regelt, stellt sicher, dass es später keine unnötigen Streitigkeiten und Steuerlasten gibt. Der Vortrag gibt grundlegende Informationen zum Erb- und Steuerrecht. Gesetzliche Erbfolge und Pflichtanteile, Schenkungen, Testament, Steuerklassen und Freibeträge werden erläutert. Fragen wie „Wann sind Schenkungen zu Lebzeiten sinnvoll?“ werden beantwortet, außerdem Gestaltungsmöglichkeiten in Testament und Erbvertrag vorgestellt und auf rechtliche „Fallen“ und Neuerungen hingewiesen. Der Dozent ist Fachanwalt für Erbrecht.

*Testament*

© Pixabay



**E1306 Markus Rainer**

Do, 10.7.2025, 19–20.30 Uhr

**Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104**

9 Euro

## Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Testament

### Wie sorge ich richtig vor?

Fast Jeder fürchtet, irgendwann, durch Alter oder Krankheit, seinen Willen nicht mehr äußern zu können und dann gegen diesen behandelt, zwangsernährt oder künstlich am Leben erhalten zu werden. Welche Maßnahmen muss man rechtzeitig treffen, um selbst über sein Schicksal bestimmen zu können? Welche Formalien sind einzuhalten und wie man verhindern kann, dass fremde Personen gegen den eigenen Willen als Betreuer eingesetzt werden? Sie erfahren, was in einer Vorsorgevollmacht und im Testament geregelt werden kann und muss. Der Dozent ist Fachanwalt für Erbrecht.

**E1305 Markus Rainer**  
Do, 26.6.2025, 19–20.30 Uhr  
Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104  
9 Euro



© Pixabay

## Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Grundbegriffe aus dem Erbrecht

Was ist ein Vorsorgevollmacht, wie muss diese aussehen? Patientenverfügung, Hinterlegung, Form und Inhalt. Grundbegriffe wie Berliner Testament, Pflichtteil, Vor- und Nacherbschaft und Nießbrauch werden erläutert und steuerliche Freibeträge und testamentarische Gestaltungen besprochen. Skript mit Mustern wird ausgereicht.

**P1306 Bertram Böhm**  
Mo, 23.6.2025, 18.30–20 Uhr  
**online**  
14 Euro

## Umwelt & Nachhaltigkeit

### Photovoltaik – ist das etwas für mich?

Es werden unterschiedliche Arten von PV-Anlagen und der Nutzung von PV-Strom vorgestellt und auf Mini- oder Balkon-PV-Anlagen eingegangen. Weitere Themen sind Einspeisevergütung, mögliche Förderungen, rechtliche Voraussetzungen oder Einschränkungen und Anmeldungen. Durch eine beispielhafte Wirtschaftlichkeitsbetrachtung wird aufgezeigt, inwieweit sich eine PV-Anlage auszahlen kann. Fragen wie „Was passiert mit meiner Anlage nach 20 Jahren? Wann benötige ich einen Leistungs-optimierer? Was bedeutet Notstromversorgung?“ werden beantwortet.



© Pixabay

**E1400 Gottfried Obermair**  
Di, 8.4.2025, 18.30–20 Uhr  
Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 103  
9 Euro

## Neue Heizung – in welche Heizung soll ich investieren?

In dieser Veranstaltung erfahren Sie, welche Techniken derzeit auf dem Markt sind, mit welchen Kosten Sie rechnen müssen und welche Einsparpotenziale sich ergeben. Dabei gehen wir auf alle Energieträger, insbesondere aber auf die Wärmepumpentechnik ein. Zudem erfahren Sie, welche finanzielle Unterstützung Sie über Förderprogramme erhalten. Auf Ihre Fragen gehen wir individuell ein.

**P1404 Jürgen Honold**  
Do, 20.3.2025, 19.30–21 Uhr  
Puchheim, Bürgertreff, Vortragssaum  
12 Euro





# Gesellschaft

## Insektenarten der Gärtnerei Dumbsky

### Nachhaltig gärtnern mit Nützlingen und Pflanzenstärkung

Die Gärtnerei Dumbsky hat einen weitläufigen Insekten-garten angelegt, der auch vom Staatsministerium im Rahmen des Blühpakts besonders gewürdigte wurde. Auf 550 qm demonstriert die Gärtnerei die Anlage und Pflege eines Insektengartens. Im Rahmen der Besichtigung zeigt Ihnen die Familie Dumbsky, welche Pflanzen sich besonders eignen, den Insekten eine Heimat zu bieten und wie mit Nützlingen und Pflanzenstärkung der Einsatz von chemischen Mitteln unnötig wird.



**P1981 Siegfried Dumbsky**  
Sa, 17.5.2025, 14–15.30 Uhr  
**Treffpunkt: Hechenwang, Gärtnerei Dumbsky,**  
An d. Schweinach 1  
6 Euro

## Less is more? – Zur Psychologie von Konsumreduktion und nachhaltigem Konsum

### vhs.wissen live

Unser Konsumverhalten beeinflusst in vielen Bereichen wie z.B. Mobilität, Ernährung und Reisen den globalen CO2-Ausstoß. Der Vortrag geht der Frage nach, welche psychologischen Faktoren beeinflussen, ob und wann Menschen bereit sind, ihren Konsum zu reduzieren, und welche Interventionen nachhaltigen Konsum fördern können.

**P1401 Oliver Büttner**  
Do, 6.2.2025, 19.30–21 Uhr  
**online**  
5 Euro



## Wasser für die Welt – klimaresilientes

### Wassermanagement angesichts klimatischer und geopolitischer Herausforderungen

### vhs.wissen live

Wasser ist Leben, Wasser eint, trennt und schürt Konflikte. In einer klimatisch und geopolitisch aufgeheizten Welt verschärfen sich die Herausforderungen um Wasser substanzell. Es braucht globale Kooperation aber auch selbstorganisierte Strukturen und nicht zuletzt eine starke begleitende Wissenschaft. Wie können wir diesen Herausforderungen begegnen und die notwendigen Prozesse initiiieren?

**P1402 Karen Pittel**  
Di, 25.3.2025, 19.30–21 Uhr  
**online**  
5 Euro



## Onlinevorträge der Verbraucherzentrale

Die Verbraucherzentrale Bayern bietet zahlreiche kostenlose Online-Veranstaltungen beim Thema „Energie“ an, Dies betrifft vor allem die Bereiche Sanieren, Bauen, Heizen, Solarenergie und E-Mobilität. Alle Veranstaltungen mit Anmeldelink finden Sie unter: <https://www.verbraucherzentrale-bayern.de/energie/veranstaltungen>



Gefördert durch:  
 Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

**P1403 Verbraucherzentrale Bayern**  
12.30–13.30 Uhr, die Termine entnehmen Sie bitte dem Link.  
**online**  
gebührenfrei



# Immobilien Hirn

## Ihr Partner für

- VERKAUF
- VERMIETUNG



Leonhardplatz 8  
82256 Fürstenfeldbruck  
Tel: 08141 103823  
Fax: 08141 103824  
hirn@immobilienhirn.de  
www.immobilienvirn.de

Mitglied im

Immobilienverband Deutschland IVD  
Verband der Immobilienberater, Makler  
Verwalter und Sachverständigen Region Süd e.V.

## Philosophie, Religion & Ethik

### Ein Muslim auf dem Jakobsweg – auf Spurensuche nach Gott und dem Glück

Prof. Dr. Khorchide ist österreichischer Soziologe und Religionspädagoge und Leiter des Zentrums für Islamische Theologie in Münster. Seine Vision eines modernen und aufgeklärten Islam hat er in zahlreichen Büchern veröffentlicht. Sein aktuelles Buch „Ein Muslim auf dem Jakobsweg“ ist eine wunderbare Beschreibung seiner Wanderung (in umgekehrter Reihenfolge) auf dem Pilgerweg, seiner Begegnungen mit vielen unterschiedlichen Menschen und der Frage nach dem Glück. Prof. Khorchide wird an diesem Vortrag dem Glück auf der Spur sein, aus seinem Buch lesen und einen Vergleich ziehen zwischen dem Pilgern auf dem Jakobsweg und nach Mekka. Am Ende steht ein durchaus versöhnlicher Vergleich der Suche nach Glück und Gott in den unterschiedlichen Religionen. Für den Vortrag wird Prof. Khorchide digital zugeschaltet. Eine Teilnahme ist entweder vor Ort im Bürgertreff, oder digital möglich.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit der katholischen Kirche Puchheim.

**P1500** Mouhanad Khorchide

Do, 8.5.2025, 19–20.30 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Vortraagsraum

8 Euro



© privat

### Mouhanad Khorchide

Prof. Dr. Khorchide ist österreichischer Soziologe und Religionspädagoge und Leiter des Zentrums für Islamische Theologie in Münster. Seine Vision eines modernen und aufgeklärten Islam hat er in zahlreichen Büchern veröffentlicht.



### Shakyamuni Buddha – Historische Gestalt und zeitloses Vorbild

#### vhs.wissen live

Die verschiedenen Lebensgeschichten des Buddha stellen eine Herausforderung dar, wenn es darum geht, wie sie all das Material betrachten. Indem ich versuche, „Buddha als historische Person“ neu zu erfassen und seine intellektuelle und religiöse Weltsicht mit den vielen posthumen Legenden in Einklang zu bringen, rekonstruiere ich eine Biographie, die natürlich virtuell, aber gleichzeitig realistisch ist.

**P1501** Helwig Schmidt-Glintzer

So, 9.2.2025, 19.30–21 Uhr

**online**

5 Euro



### Die drei Ringe. Warum die Religionen erst im Mittelalter entstanden sind.

#### vhs.wissen live

Das Grab des Propheten Ezechiel in der Nähe von Bagdad war im Mittelalter Ziel von jüdischen, muslimischen und christlichen Pilgern. An diesem und vielen anderen Beispielen zeigt Dorothea Weltecke anschaulich, wie intensiv sich die Glaubensgemeinschaften austauschten. Problematisch für das Verhältnis zueinander wurden im Mittelalter nicht ihre Wahrheitsansprüche, sondern neue rechtliche Unterscheidungen zwischen Gläubigen, nur Geduldeten und Nichtgeduldeten.

**L.I.S.A.** WISSENSCHAFTSPORTAL  
GERDA HENKEL STIFTUNG

**P1502** Dorothea Weltecke

So, 9.3.2025, 19.30–21 Uhr

**online**

5 Euro





# Gesellschaft

## Papst und Zeit. Vom Weltreich zur Weltkirche? vhs.wissen live

Die ewige Stadt zieht ihren Nimbus und auch ihren kulturellen Reichtum aus dem Machtanspruch einer weltlich stabilen Friedensordnung für den ganzen Erdkreis – und aus dem Heilsversprechen einer allen Menschen zugänglichen himmlischen Seligkeit. Der Papst, der römische Chef der katholischen Weltkirche, hat im 19. Jahrhundert zwar jede weltliche Herrschaft aufgeben müssen, seine kirchliche Zentralmacht jedoch weiter verstärkt und perfektioniert. Wie konnte, wie kann dieses Paradox funktionieren?

**P1504 Otto Kallscheuer**  
Do, 15.5.2025, 19.30–21 Uhr  
**online**  
5 Euro



## Der jiddische Witz vhs.wissen live

Der jiddische Witz ist mehr als die Summe der Witze, mit denen Ostjuden über sich selbst lachten. Er ist Geist, „esprit“, ja schwarzer Humor angesichts einer absurdnen Luftmenschen-Existenz. Der israelische Schriftsteller und Germanist Jakob Hessing erschließt kurzweilig das ironische Potential der jiddischen Sprache und erklärt, warum jiddischer Witz und jiddische Literatur aufblühten, als das Ostjudentum seiner Vernichtung entgegen ging.

**EVA's**  
**FRISURENSTUDIO**  
**MED. FUSSPFLEGE**

Lochhauser Str. 14  
Ecke Aubinger Weg  
82178 Puchheim/Bhf.

**Öffnungszeiten:**  
Di., Mi., Fr.: 8.30–18.00 Uhr  
Do.: 8.30–20.00 Uhr  
Sa.: 8.00–12.00 Uhr

Inh.: Rosemarie Bambach



**089/8 00 28 76**

**P1505 Jakob Hessing**  
Mo, 2.6.2025, 19.30–21 Uhr  
**online**  
5 Euro



## Thomas von Aquin: Philosoph, Theologe, Kirchenlehrer

### Ein Portrait zum 800. Geburtstag

Thomas von Aquin ist einer der bedeutendsten Philosophen und Theologen des Mittelalters. Offen für systematisches, logisches Denken, plädiert er für den Wert der menschlichen Vernunft. Die Überzeugung, dass die Existenz Gottes bewiesen werden kann und wahre Welterkenntnis möglich ist, sind Ergebnisse seines Ansatzes. Als Kirchenlehrer der katholischen Kirche liefert er bis heute wichtige Impulse.

**P1507**  
Mi, 25.6.2025, 19–20.30 Uhr  
**online**  
9 Euro



## Friedrich Nietzsche

Friedrich Nietzsche ist einer der ungewöhnlichsten Philosophen: Mit neuen stilistischen Mitteln kritisiert er den Wert von etablierter Metaphysik, Wahrheit, Wissenschaft und christlicher Moral. Er stellt herkömmlichen Denkweisen seine

## Kellerer Computer Service

Ihr Spezialist für Computer, Netzwerk,  
Internet und Telekommunikation

**Seit mehr als 15 Jahren der zuverlässige & kompetente  
Partner - direkt im Zentrum von Eichenau !!!**

Hauptstraße 74  
82223 Eichenau

Tel.: 08141 - 535 322  
Fax: 08141 - 535 323

**Besuchen Sie unsere Webseite im Internet unter:  
[www.kcs-kellerer.de](http://www.kcs-kellerer.de)**

Konzepte des „Übermenschen“, „Willens zur Macht“ und der „ewigen Wiederkunft“ gegenüber. Nietzsches Ideen wurden in Kunst und Literatur vielfältig aufgenommen und beeinflussen die Wissenschaft bis heute.

**P1506**

Mi, 2.7.2025, 19–20.30 Uhr

**online**

9 Euro



## Tiere in der antiken und islamischen Philosophie

**vhs.wissen live**

Während Aristoteles und die Stoiker Tiere scharf vom Menschen abgrenzten, schrieben insbesondere Autoren der Spätantike und der islamischen Welt Tieren durchaus rationale Fähigkeiten zu. Im Vortrag werden diese Positionen vorgestellt und auf die ethischen Konsequenzen eingegangen, wie wir Menschen Tiere behandeln sollten.

**P1503 Peter Adamson**

So, 4.5.2025, 19.30–21 Uhr

**online**

5 Euro



## Psychologie & Pädagogik

### Wieviel (mehr) steckt in mir?

#### Neue Möglichkeiten in der zweiten Lebenshälfte

Kaum ein Lebenslauf ist heute linear, wir verändern wir uns je nach Lebensphase, beruflich wie privat. Manche lernen einen zweiten Beruf, machen sich selbstständig, wechseln Partner oder Wohnort und bringen ihre Talente in Hobby, Ehrenamt oder nebenberuflicher Tätigkeit ein. Wir wollen ergründen: Was macht mir Spaß? Wofür will ich mich engagieren, welche Werte und Leidenschaften treiben mich an? Wie kann ich meine Kenntnisse sinnvoll nutzen und noch schlummernde Talente realisieren? Gehen wir auf Entdeckungsreise, mit Mut, Neugier und Freude an der persönlichen Schatzsuche! Bitte mitbringen: Pausensnack und Getränk

**E1600 Martina Fuchs**

Sa, 5.4.2025, 10–13 Uhr

**Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 102**

39 Euro



### Martina Fuchs

Martina Fuchs ist Wirtschaftsmediatorin, Business Coach und Kommunikationstrainerin. Persönliche und unternehmerische Weiterbildung und Entwicklung bilden ihren Schwerpunkt.. Menschen allen Alters beim Aufbau ihrer beruflichen Laufbahn und ihres sozialen Umfelds zu unterstützen, darauf liegt das Augenmerk der Kurse. Der aktive Austausch mit anderen Teilnehmer:innen, Feedback, Fragen und Ideen stärken dabei jeden Einzelnen auf seine Weise und das lockere Miteinander führt oft zu einem prägenden Aha-Effekt.



**AUTOHAUS EISELT G m b H**  
Ihre PEUGEOT Partner in Eichenau & FFB

### Reparatur & Wartung aller Fabrikate



**EURO REPAR**  
CAR SERVICE

#### Wir bieten:

- Neu- & Gebrauchtfahrzeuge
- Reparaturen & Unfallinstandsetzung
- Leasing-Finanzierung
- HU\* & AU
- Reifen- & Scheibenservice
- TOTEM E-Bikes-/Roller inkl. Service
- \* durch anerkannten Sachverständigen

#### Autohaus Eiselt FFB GmbH

Nicolaus-Otto-Straße 2  
82256 Fürstenfeldbruck  
Tel. 08141 53465-0  
[info.ffb@autohaus-eiselt.de](mailto:info.ffb@autohaus-eiselt.de)

#### Autohaus Eiselt GmbH

Zugspitzstraße 32  
82223 Eichenau  
Tel. 08141 80016  
[info@autohaus-eiselt.de](mailto:info@autohaus-eiselt.de)  
[www.autohaus-eiselt.de](http://www.autohaus-eiselt.de)

Jetzt auch  
**E-Bikes &  
E-Roller!**



**TOTEM**



# Gesellschaft

## 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. Der Gedächtnistrainer und Buchautor Helmut Lange zeigt Ihnen anhand von Beispielen, wie auch Sie von dieser Methode profitieren können.

**P1601** Helmut Lange

Di, 11.3.2025, 19–21.30 Uhr

**online**

26 Euro



### Helmut Lange

Helmut Lange ist ausgebildeter Erwachsenenbildner, Bestsellerautor und seit über 25 Jahren erfahrener Seminarleiter und Vortragsredner. Sein Spezialgebiet ist „Lernen und Gedächtnis“.



## Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabel 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 zeigt Ihnen die besten Vokabellern-Tricks.

**P1602** Helmut Lange

Do, 27.3.2025, 19–21.30 Uhr

**online**

26 Euro



## 5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis

Das Denken und Lernen sind zu einem großen Teil durch die Schulzeit geprägt. Wenn Sie als Lernender an Fort- und Weiterbildung teilnehmen, greifen Sie meist auf althergebrachtes Lernverhalten zurück und wundern sich, dass kaum etwas hängen bleibt. Dabei kann Lernen so einfach sein, wenn Sie nur ein paar Merktechniken anwenden. Nach dem Kurs werden Sie nicht mehr lernen, weil Sie müssen, sondern weil Sie wollen! Der Kurs spricht jede:n an – ob Schüler, Studenten, Berufstätige oder Senioren.

**P1603** Helmut Lange

Sa, 29.3.2025, 9–16.30 Uhr

**online**

66 Euro



## Computerspielstörung, problematische Nutzung sozialer Netzwerke und mehr: Psychologie der Internetnutzungsstörungen vhs.wissen live

Die Computerspielstörung wurde unlängst von der WHO als Verhaltenssucht in das internationale Klassifikationssystem von Erkrankungen aufgenommen. Im Vortrag werden die aktuellen diagnostischen Kriterien vorgestellt, theoretische Störungsmodelle zusammengefasst und der aktuelle Forschungsstand zu Prozessen der onlinebezogenen Verhaltensstörungen skizziert. Abschließend werden Ansätze für Prävention und Therapie diskutiert.

**P1604** Matthias Brand

Mi, 7.5.2025, 19.30–21 Uhr

**online**

5 Euro



### Matthias Brand

Prof. Dr. Matthias Brand ist Professor für Allgemeine Psychologie und Kognition an der Universität Duisburg-Essen und Direktor des Erwin L. Hahn Institute for Magnetic Resonance Imaging in Essen. Zudem ist er wissenschaftlicher Leiter des Center for Behavioral Addiction Research (CeBAR).



## Online-Kennenlern-Börsen & Dating-Portale

### Digitale Wege aus der Einsamkeit für ältere Menschen

In einer zunehmend digitalisierten Welt verlagern sich viele soziale Aktivitäten ins Internet. Online-Dating und Freizeitportale bieten zahlreiche Möglichkeiten, neue Menschen kennenzulernen und spannende Freizeitaktivitäten zu entdecken. Doch wie nutzt man diese Plattformen effektiv und sicher? Erfahren Sie mehr über Chancen und Risiken, technische Voraussetzungen sowie Tipps und Tricks.

**P1605**

Mo, 23.6.2025, 19–20.30 Uhr

**online**

gebührenfrei



## Wie findet man nach einer Trennung oder Scheidung wieder aus dem Krisen-Modus heraus?

In diesem Vortrag beleuchten wir gemeinsam die seelischen Phasen nach einer Trennung bzw. Scheidung. Viele Betroffenen fallen in ein sehr tiefes Loch und verlieren die Zuversicht, wieder glücklich sein zu können. Mit einer adäquaten und intensiven Trauerverarbeitung steht einem glücklichen Leben nach der Krise jedoch nichts im Wege. Vielleicht sieht dieses neue Leben anders aus, als ursprünglich geplant, aber es lohnt sich, trotzdem an einen erfüllten neuen Lebensabschnitt zu glauben.

**P1606**

Di, 1.4.2025, 19.30–21 Uhr

**online**

10 Euro



## Glücklich und zufrieden leben: Wie gelingt mir das mit Hilfe der Positiven Psychologie?

Die Positive Psychologie kann durch zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen, welchen Einfluss wir selbst auf unser Leben nehmen können, um insgesamt zufriedener und glücklicher zu sein. Sie erhalten in diesem Kurs einen kurzen Einblick in die grundlegenden Konzepte der Positiven Psychologie. In verschiedenen Übungen für den Alltag können Sie selbst erste Erfahrungen sammeln.

**P1607**

Do, 10.4.2025, 19–20.30 Uhr

**online**

9 Euro



## Emotionen verstehen: Der Schlüssel zu einem erfüllten Leben – Vortrag

Gerade Angst, Wut, Trauer & Scham fühlen sich oft unangenehm an, eine Hilflosigkeit kann entstehen und häufig wird die Emotion abgelehnt. In diesem Vortrag lernen Sie die Botschaften, die hinter jedem einzelnen Gefühl stecken besser kennen und verstehen, was für positive Aspekte hinter Wut, Angst, Trauer und Scham auch stecken können. Dies ist ein Anstoß, wie Sie durch das bewusste Annehmen und Fühlen Ihrer Emotionen in ein erfülltes Leben kommen können. Abgerundet wird der Vortrag mit einer Meditation.

**P1608**

Mo, 10.3.2025, 19–20.30 Uhr

**online**

9 Euro



## Ausstieg aus dem Gedankenkarussell

Wer kennt sie nicht: Zeiten im Leben, in denen man am eigenen, ungezügelten Geist schier verzweifelt? Gedanken, Wunschbilder, Katastrophenszenarien, Erinnerung aller Art geben sich die Türklinke in die Hand. Nicht selten raubt dies uns nachts den Schlaf. Warum ist das eigentlich so? Ist es möglich, den eigenen Geist zu zähmen? Erkenntnisse der Neurowissenschaften und Methoden alter Achtsamkeitstraditionen weisen uns Wege aus dem Gedankenkarussell. Wir sehen sie uns an und werden einige ausprobieren.

**P1609**

Mi, 26.2.2025, 19.30–21 Uhr

**online**

9 Euro





# Gesellschaft

## Gesunde Abgrenzung – So geht's!

In der heutigen Zeit sind wir einer ganzen Menge an Reizen ausgesetzt, noch dazu steigen die Anforderungen im Beruf, Familie und Alltag an. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Abgrenzung den ersten Schritt zur Stressbewältigung ebnen kann, Sie bekommen Ideen souverän „Nein“ zu sagen und Möglichkeiten das Gedankenkarussell zu stoppen. Untermalt wird dieser Vortrag mit passenden Entspannungsübungen.

**P1610**

Mo, 2.6.2025, 19–20.30 Uhr

**online**

9 Euro



## Teufelskreise in Beziehungen verstehen und gekonnt beenden

Eigentlich verrückt, dass wir uns mit Menschen, die uns nahestehen, immer wieder in die Wolle kriegen. Ihre Worte, ihr Verhalten triggern uns und im Gegenzug drücken wir mit traumwandlerischer Sicherheit ihre sensiblen Knöpfe. Wer lernt, zu eigenen Bedürfnissen zu stehen und sie auch zu kommunizieren, schafft den Sprung aus dem Teufelskreis hinaus, hinein in eine reifere Beziehung.

**P1611**

Mi, 14.5.2025, 19.30–21 Uhr

**online**

9 Euro



## Gedankenhygiene – Burn Out verstehen und Vorbeugen

In diesem Vortrag beleuchten wir die Hintergründe von Burn-out und anderen psychischen Überlastungen. Sie erfahren, welche Ursachen diesen Erkrankungen zugrunde liegen und wie Sie gezielt präventiv gegensteuern können. Zudem lernen Sie alltagstaugliche Strategien kennen, um Ihre Resilienz – die seelische Widerstandskraft – zu stärken.

**P1612**

Do, 17.7.2025, 19.30–21 Uhr

**online**

9 Euro



## Eltern werden – Paar bleiben: Balanceakt Familiengründung.

Mit der Geburt des ersten Kindes entsteht ein neues Familiensystem, das Eltern häufig einer Belastungsprobe aussetzt. Zeit wird knapp, der Einsatz für Beruf, Familie, Paarzeit und persönliche Interessen muss neu ausgehandelt werden. Wir beleuchten Mythen und Lebenswirklichkeiten rund um diese Veränderungen und wie junge Familien eine individuell stimmige Balance finden können.

**P1630**

Di, 29.4.2025, 20–21 Uhr

**online**

11 Euro



## Die ersten drei Lebensjahre – So gelingt eine sichere Bindung!

### Für werdende und junge Eltern

Sie erwarten Ihr erstes Baby oder haben es gerade bekommen? Und fragen sich manchmal: Wie geht das jetzt mit dem „Eltern-Sein“? Wie kann ich die Entwicklung meines Babys fördern und eine gute Beziehung zu meinem Kind haben? Dieser Vortrag gibt viele Informationen und praktische Tipps.

**P1631**

Do, 20.2.2025, 10–11.30 Uhr

**online**

11 Euro





Ob Kreuzfahrt, Individual-, Gruppen- oder Studienreise,  
wir sind Ihre Reisespezialisten  
in Eichenau!

Weitere Informationen und Anmeldung:  
**Reisebüro Nette**

Bahnhofstraße 9 | 82223 Eichenau | 08141 - 7 11 11  
info@reisebuero-nette.de | www.reisebuero-nette.de

## **Empathie und Social Skills – so fördern Sie Ihre Kinder**

### **für Eltern von Kindern im Alter von 3 bis 10 Jahren**

Was sind eigentlich Social Skills? Und wie wichtig sind dafür Empathie und Theory of Mind? Studien zeigen: Einfühlungsstarke und sozial kompetente Kinder werden erfolgreiche Erwachsene. Wir als Eltern können unsere Kinder dabei früh liebevoll unterstützen und spielerisch ihre „Soft Skills“ fördern. Dieser Vortrag informiert außerdem darüber, was auffälliges Verhalten ist und wann Sie für sich und Ihre Familie Hilfe holen sollten.

**P1632**

Mi, 2.4.2025, 19–20.30 Uhr

**online**

11 Euro



## **Loslassen als Chance für Eltern und Kind**

Als Eltern und insbesondere als Mütter richten wir unser Leben oft jahrelang nach unseren Kindern aus. Wir wollen ihr bestes und verlieren uns und unsere Bedürfnisse dabei oftmals aus dem Blick. In diesem Vortrag gibt es Impulse, wie Loslassen für beide Seiten gut gelingen kann und die Eltern-Kind-Beziehung auf eine neue Ebene hebt.

**P1633**

Di, 25.2.2025, 20–21 Uhr

**online**

11 Euro



## **Wie sicher ist Ihr Kind? Über Mobbing und Missbrauch**

Würden Sie merken, wenn Ihr Kind gemobbt wird? Wissen Sie, wie Sie es vor (Cyber-)Mobbing und Missbrauch schützen können? Und was tun, wenn Sie einen Verdacht haben? Dieser Vortrag möchte ganz konkret informieren über Anzeichen von Mobbing und Missbrauch, Handlungsstrategien im Ernstfall und rechtliche Hintergründe sowie Präventivmaßnahmen von Ihnen als Eltern, damit Ihr Kind besser geschützt ist. Anschließender Austausch und Fragen an die Dozentin möglich.

**P1634**

Di, 8.4.2025, 19–20.30 Uhr

**online**

11 Euro



## **Unsicherheiten und Ängste von Kindern und Jugendlichen gut begleiten**

Die Welt und damit unser Leben ist geprägt von rasanten Veränderungen und anhaltenden Krisen (Pandemien, Krieg, Wirtschaftskrisen). Dies löst bei vielen Menschen, insbesondere auch bei Kindern und Jugendlichen, Unsicherheit und Ängste aus. Wie Eltern ihre Kinder und Jugendlichen in diesen herausfordernden Zeiten gut begleiten können und welche Möglichkeiten es gibt, für sich selbst gut zu sorgen, ist Schwerpunkt dieses Vortrags.

**P1635**

Do, 3.7.2025, 20–21 Uhr

**online**

11 Euro



## **Kinder spielend fördern: Ein Wegweiser zur Schulfähigkeit**

Schulfähigkeit umfasst ein ganzes Bündel an Fähigkeiten und Kompetenzen. In diesem Vortrag geht es um praktische Tipps, wie Sie spielerisch die Entwicklung Ihres Kindes fördern und welche Fähigkeiten wichtig sind. Erfahren Sie außerdem, welche Spiele nicht nur Freude bereiten, sondern auch die Schulvorbereitung unterstützen. Seien Sie dabei und machen Sie gemeinsam mit uns den Start in die Schule zu einem fröhlichen Erfolg! Sollte es in ihrer Familie bereits eine Teilleistungsstörung geben sollten Sie hier die Kinder noch genauer im Blick haben.

**P1636**

Mo, 2.6.2025, 19–20.30 Uhr

**online**

11 Euro





# Gesellschaft

## So macht Lernen Spaß!

Wie können Eltern ihre Kinder beim Lernen unterstützen? In den letzten Jahren hat die Schulmüdigkeit oft zugenommen, dies bringt Kinder wie Eltern gleichermaßen an ihre Grenzen. Konflikte sind aber leider auch nicht förderlich für die Motivation. Dieser Vortrag soll Hilfestellungen geben: Wir bringe ich Struktur in den Tag? Welche Voraussetzungen brauche ich fürs effektive Lernen? Welches Mindset hilft? Wie motiviere ich? Vortrag mit anschließender Möglichkeit Ihre Fragen zu stellen.

**P1637**

Mo, 26.2.2025, 19–20.30 Uhr

**online**

11 Euro



## Vom Buchstaben zum Lesegenuss:

### Wie Sie die Leselust Ihres Kindes wecken

In der heutigen Welt ist Schrift allgegenwärtig, und die Fähigkeit zu lesen ist von unschätzbarem Wert. Doch Lesen zu lernen ist keine einfache Sache. In jedem Lernprozess, und besonders beim Lesen, spielt positive Motivation die entscheidende Rolle. Wie Sie Ihrem Kind helfen können mühelos lesen zu lernen, verrate ich Ihnen an diesem Abend. Es werden wertvolle Tipps und praktische, aber vor allem erprobte Ansätze präsentiert, um den Leseprozess zu unterstützen.

**P1638**

Mo, 10.3.2025, 19–20.30 Uhr

**online**

11 Euro



## Kinder mit einer Rechtschreibschwäche erfolgreich begleiten

In diesem Vortrag vermittelt Ihnen unsere Dozentin nicht nur ein Verständnis für die Probleme, mit denen rechtschreibschwache Kinder konfrontiert sind. Sie wird Ihnen auch praktische Unterstützung und Tipps anbieten, wie Sie Ihr Kind auf seinem Weg begleiten können. Weiterer Schwerpunkt des Vortrags: Die Aufrechterhaltung der Lernmotivation, selbst in schwierigen Zeiten. Mit der richtigen, sinnvollen Unterstützung können Sie Ihrem Kind bestmöglich helfen, ohne es zu überfordern.

**P1639**

Mo, 7.4.2025, 19–20.30 Uhr

**online**

11 Euro



## Kinder mit einer Rechenschwäche erfolgreich begleiten

In diesem Vortrag vermittelt Ihnen unsere Dozentin nicht nur ein Verständnis für die Probleme, mit denen rechenschwache Kinder konfrontiert sind. Sie wird Ihnen auch praktische Unterstützung und Tipps anbieten, wie Sie Ihr Kind auf seinem Weg begleiten können. Weiterer Schwerpunkt des Vortrags: Die Aufrechterhaltung der Lernmotivation, selbst in schwierigen Zeiten. Mit der richtigen, sinnvollen Unterstützung können Sie Ihrem Kind bestmöglich helfen, ohne es zu überfordern.

**P1640**

Mo, 5.5.2025, 19–20.30 Uhr

**online**

11 Euro



## Algorithmen steuern: Elternwissen gegen Fake News

Beeinflussen wir den Algorithmus, bevor er unsere Kinder beeinflusst! Es gibt Strategien, sich gegen Fake News, extremen oder radikalen Inhalt auf TikTok, Instagram und YouTube zu schützen. Wir zeigen, wie's geht! Darüber hinaus beleuchten wir die Auswirkungen von Social Media auf die mentale Gesundheit von Jugendlichen, zeigen Warnsignale auf und zeigen, wie Sie Ihre Kinder unterstützen können. Der Kurs ist gefördert durch das bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus.

**P1641**

Do, 22.5.2025, 19–20.30 Uhr

**online**

gebührenfrei



## Kindersicher im Netz

### Vortrag zur Medienerziehung

Kinder wachsen heute in einer Welt voller digitaler Medien auf. Eltern sehen sich dadurch mit einer ganzen Reihe neuer Fragen konfrontiert: Wie kann ich Geräte kindersicher einrichten? Wie viel Bildschirmzeit ist zu viel? Wie handle ich Regeln zur Mediennutzung mit meinem Kind aus? Der Vortrag möchte sich der Frage nähern, wie Kinder und Jugendliche bestmöglich vor den Gefahren digitaler Medien geschützt werden können und gleichzeitig ein möglichst großer Nutzen aus diesen gezogen werden kann.

**P1642**

Do, 10.4.2025, 19–20.30 Uhr

**online**

gebührenfrei



## Das erste Handy: Wie schütze ich mein Kind in der digitalen Welt?

Fast 2 Millionen Kinder sind aktuell von Cybermobbing betroffen. Was unterscheidet Cybermobbing von Mobbing? Welche Gefahren lauern im Internet? Wie schützt man Kinder bestmöglich davor? Was sind sinnvolle, digitale Regeln? Ab wann sollte ein Kind ein Handy bekommen? Wo und wie finden Kinder Hilfe, wenn sie betroffen sind? Der Kurs ist gefördert durch das bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus.

**P1643**

Do, 17.7.2025, 20–21.30 Uhr

**online**

gebührenfrei



## Grenzenloser Spaß? Mediennutzung und Sucht im Jugendalter

### Vortrag für Eltern von Jugendlichen

Welches Medienverhalten ist noch „normal“ und wann wird es zu viel? Was muss ich bei Medienvereinbarungen beachten? Wie kann ich ein gutes Gespräch mit meinem Kind über Medien führen? Wie merke ich, dass etwas nicht stimmt? Wie sieht eine Internetabhängigkeit aus und was kann man als Elternteil damit machen? Ein Onlinevortrag für Eltern, die sich Sorgen machen, dass Ihr Kind (zwischen 10 und 18 Jahre alt) zu viel Zeit mit Medien verbringen könnte.

**P1644**

Mi, 19.2.2025, 19–20.30 Uhr

**online**

gebührenfrei

## Naturkunde & Naturwissenschaft

### Moderne Naturwissenschaft

Wie funktioniert unsere Welt in ihren Grundbausteinen? Was sind die Grundlagen moderner Naturwissenschaft? Der Physiker Dr. Dieter Huttenloher gibt einen verständlichen Einblick und hilft uns damit, auch aktuelle Entwicklungen in Forschung und Medizin besser zu verstehen. An vier Abenden werden folgende Schwerpunktthemen behandelt: Elemente und die Chemie – Die Chemie bestimmt unsere heutige Umgebung / Atome als Bausteine der Welt und Beginn des Atomzeitalters / Energie- Grundlage allen Lebens – Was ist Energie und sind Energiekrisen eine neue Thematik? / Genetik- Entzifferung der DNA – Die Biologie wird zur Reise in den Mikrokosmos des Lebens



© Pixabay

**E1700 Dr. Ing. Dieter Huttenloher**

Mo, ab 23.6.2025, 19–20.30 Uhr, 4x

**Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 102**

48 Euro

### Dr. Ing. Dieter Huttenloher

Nach einer Forschungs- und Lehrtätigkeit an der TU München war der Elektrophysiker Dr. Huttenloher langjährig in der Energiewirtschaft tätig. Seit einigen Jahren engagiert er sich in Erwachsenenbildung mit dem Ziel, verschiedene Gebiete der Naturwissenschaft und deren Umfeld anschaulich zu präsentieren. Dabei werden Zusammenhänge, Erkenntnisse und Fortschritte in diesen Wissenschaften mit vielen Bildern dargestellt. In der Verbindung mit aktuellen Ereignissen soll die Bedeutung moderner Naturwissenschaften auch für unser tägliches Leben zum Ausdruck kommen.





# Gesellschaft

## Schönheit der Astrophysik

vhs.wissen live

Dr. Andreas Müller entführt sein Publikum in die Magie der astronomischen Aufnahmen und tritt den Beweis an: Die Schönheit der Bilder wird noch tiefer empfunden, wenn man sie mit etwas mehr wissenschaftlichem Hintergrundwissen betrachtet.

**P1701** Andreas Müller

Mo, 17.2.2025, 19.30–21 Uhr

**online**

5 Euro



## Faszinierender Sternenhimmel: eine verständliche Einführung in die Himmelskunde

Sie erfahren, was z.B. Sterne, Gas- und Staubnebel und Galaxienhaufen sind. Sie erfahren, woraus die Sonne ihre Energie gewinnt und wir zeigen Ihnen in Grundzügen, wie man sich die Entstehung und den Aufbau des Kosmos vorstellt. Bei klarem Himmel beobachten wir mit dem großen Newton-Spiegel, bei bedecktem Himmel kann keine Beobachtung mit dem Teleskop stattfinden.

**P1702G** Bernd Kramer

Fr, 4.4.2025, 20–22 Uhr

vhs Gilching, Fachraum R106, Landsbergerstr. 17a, Gilching  
16 Euro

## a matter of taste – wie kommt der Geschmack in unser Essen?

vhs.wissen live

Für Farbe, Duft und Geschmack in unserem Essen sind pflanzliche Sekundärstoffe verantwortlich. Carotine sorgen zum Beispiel dafür, dass Möhren orange aussehen. Furaneol ist für das Erdbeeraroma zuständig. Anbauflächen werden allerdings immer knapper und hier kommen die Mikroalgen ins Spiel, ein Rohstoff für die Zukunft. Sie können sich extrem gut anpassen, gedeihen in Salzwasser und sind wie Pflanzen in der Lage Kohlendioxid zu fixieren und in Zucker und Sauerstoff umzusetzen.

**P1705** Ilka Maria Axmann

Do, 10.4.2025, 19.30–21 Uhr

**online**

5 Euro



## Ilka Maria Axmann

Ilka Axmann ist Professorin für Synthetische Mikrobiologie und trainiert Mikroalgen darauf, pflanzliche Aromen und Farbstoffe anzunehmen.



## Vom Regenbogen zum Polarlicht

Warum ist der Himmel blau? Wie entstehen Regenbögen und Sonnenuntergänge? Wann sind Polarlichter zu sehen? Und was ist der „grüne Strahl“? Einige dieser Phänomene haben Sie vielleicht schon gesehen, manche sind so selten, dass man an ihrer Existenz zweifeln mag. Anhand brillanter Bilder erklärt der Physiker, wie diese Leuchtpheänomene entstehen, und gibt Tipps, wo und wie Sie diese mit eigenen Augen beobachten können.

**P1706** Markus Vossebürger

Do, 20.3.2025, 18–19.30 Uhr

**online**

9 Euro



## Die Mondlandung: Ein menschliches Abenteuer mit Siegen und Katastrophen

Es war ein außergewöhnliches Ereignis – der erste Mensch betritt einen fremden Himmelskörper. Mit der Mondlandung erreicht ein zehnjähriger Wettlauf zwischen den USA und Russland seinen Höhepunkt. Die USA sah damit ihre Überlegenheit im Weltraum bewiesen und den Schock nach dem Start des russischen Sputniks überwunden. Auf dem Wettlauf waren aber von beiden Seiten schwere Katastrophen zu verkraften.

**P1707**

Di, 25.2.2025, 18.30–20 Uhr

**online**

9 Euro



## Mantrailing für Hunde

Mantrailing ist die Suche des Hundes nach einer versteckten Person. Trailen eignet sich nicht nur für Rettungshunde, sondern auch zur artgerechten Auslastung eines Familienhundes. Wir vermitteln am Freitag online grundlegende Kenntnisse und arbeiten am darauffolgenden Tag mit Ihren Hunden. Voraussetzungen: Hund ist gesund, vollständig geimpft, entwurmt. Läufige Hündinnen vorher melden. Hunde an der Leine u. reaktive Hunde mit Maulkorb. Gültige Haftpflichtversicherung.

**P1708 Dr. Andrea Thiess-Blanke**

Fr, 9.5.2025, 18–19 Uhr, Sa, 10.5.2025, 14–16 Uhr

**Treffpunkt:** Vor dem Eingang Bürgertreff

33 Euro

Hybrid



## Führungen & Exkursionen

### Das Cuvilliés-Theater

#### Raumkunst des Rokoko

Das Cuvilliés-Theater gilt als bedeutendstes Rokokotheater Deutschlands. Mitte des 18. Jahrhunderts von Kurfürst Max III. Joseph nach Plänen des Architekten François Cuvilliés errichtet, erlebte es prunkvolle Operninszenierungen und war Schauplatz rauschender Feste der bayerischen Hofgesellschaft. Heute ist es Spielstätte des Residenztheaters. Der prächtige Theaterraum mit seinem überbordenden figürlichen und ornamentalen Dekor ist ein Hauptwerk des bayrischen Spätbarock und ein einzigartiges Gesamtkunstwerk europäischen Rangs.

Zugang über Brunnenhof der Residenz

**E1950 Dr. Edith Schmidmaier-Kathke**

Mi, 12.2.2025, 14–15.30 Uhr

**Treffpunkt:** München, Cuvilliés-Theater, Residenzstr. 1

18 Euro (inkl. Eintritt)

### Kultur am Vormittag

In einer festen Gruppe besuchen wir an drei Vormittagen aktuelle Ausstellungen in München. In diesem Semester sind folgende Führungen geplant:

1. Lenbachhaus: „Aber hier leben? Nein danke.“ Surrealismus + Antifaschismus

2. Pinakothek der Moderne: Eccentric – Ästhetik der Freiheit

3. Museum Brandhorst: FÜNF FREUNDE – John Cage, Merce Cunningham, Jasper Johns, Robert Rauschenberg, Cy Twombly

Diesen Kurs bieten wir zweimal, mit identischem Inhalt, zu jeweils unterschiedlichen Terminen an (E1952).

**E1951 Ursula Mosebach**

Do, 20.2.2025, 10.30–12.15 Uhr, Do, 20.3.2025, 10.45–12.30 Uhr

Uhr, Do, 8.5.2025, 10.45–12.30 Uhr

**1. Treffpunkt:** München Lenbachhaus Eingangshalle, Luisenstr. 33

39 Euro (ohne Eintritte, bitte kaufen Sie selbst die Tickets)



# Gesellschaft

## Kultur am Nachmittag

In einer festen Gruppe besuchen wir an drei Nachmittagen aktuelle Ausstellungen in München. In diesem Semester sind folgende Führungen geplant:

1. Lenbachhaus: „Aber hier leben? Nein danke.“ Surrealismus + Antifaschismus
  2. Pinakothek der Moderne: Eccentric – Ästhetik der Freiheit
  3. Museum Brandhorst: FÜNF FREUNDE – John Cage, Merce Cunningham, Jasper Johns, Robert Rauschenberg, Cy Twombly
- Diesen Kurs bieten wir zweimal, mit identischem Inhalt, zu jeweils unterschiedlichen Terminen an (E1951).

### **E1952 Ursula Mosebach**

*Do, 27.2.2025, 15.15–17 Uhr, Do, 10.4.2025, 15.15–17 Uhr, Do, 22.5.2025, 15.15–17 Uhr*

**Treffpunkt: München Lenbachhaus Eingangshalle, Luisenstr. 33**

**39 Euro (ohne Eintritte, bitte kaufen Sie selbst die Tickets)**

## Museo delle Antichità (Staatliche Antikensammlung)

### Führung auf Italienisch

Chi erano le misteriose statuette cicladiche che hanno ispirato Modigliani? Perché Dioniso trasformò in delfini dei pirati etruschi? Quanto e come bevevano il vino gli antichi greci? Quali erano gli sport che si praticavano durante le antiche Olimpiadi? Chi erano gli opliti e come erano equipaggiati? Tutto questo e altro ancora in una visita alla Staatliche Antikensammlung. Voraussetzung: Italienischkenntnisse ab Niveau B2

### **P1954 Simone Cofferati**

*Sa, 8.3.2025, 11–12.40 Uhr*

**Punto d'incontro: München, ingresso Staatliche Antikensammlung**

**12 Euro (zzgl. Eintritt)**



## Eccentric! Ästhetik der Freiheit

### Führung durch die Ausstellung

Die Exzentriz verweigert sich jeder Ideologie – für die Freiheit der Demokratie. Dies ist der Grundgedanke der ersten Ausstellung über das Potenzial von Exzentrik 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.

Treffpunkt: Infopoint in der Rotunde



### **P1953 Constanze Lindner-Haigis**

*Fr, 14.3.2025, 10.30–12 Uhr*

**Treffpunkt: München, Pinakothek der Moderne, Barer Str. 15 Euro (zzgl. Museumseintritt, vor Ort zu kaufen)**

## Die Hofpfisterei in München – Wissenswertes zu Mehl und Schrot, Sauerteig und Brot (auch für Familien mit Kindern ab 12 Jahren)

Nach einer kurzen Einführung und einer kleinen Stärkung gehen Sie in die Backstube und schauen den Bäckern über die Schulter. Erfahren Sie, was es bei der Verarbeitung von ökologischen Mehlen und Schroten zu beachten gilt, wie ausschlaggebend ein guter Sauerteig ist und wie man richtig knetet. Kinder ab 12 Jahren in Begleitung Erwachsenener herzlich willkommen!

Die Führung ist nicht barrierefrei. Nicht geeignet für Kinder unter 12 Jahren. Tragen Sie bitte festes Schuhwerk.

### **P1901 Hofpfisterei München, Maximilian Steidle**

*Di, 18.3.2025, 18–20.30 Uhr*

**Treffpunkt: 80335 München, Empfang Hofpfisterei, Kreittmayrstr. 5**

**7 Euro**

## NEUE KUNST. München und der Jugendstil Führung durch die Ausstellung in der Kunsthalle der Hypo-Kulturstiftung

Um 1900 wandten sich Künstler:innen wie Richard Riemerschmid, Hermann Obrist oder Margarethe von Brauchitsch von historischen Vorbildern ab, um zu einer neuen Kunst zu finden. Mit Objekten aus Malerei, Grafik, Skulptur, Fotografie, Design

und Mode beleuchtet die Ausstellung die Rolle Münchens als Wiege des Jugendstils in Deutschland und zeigt, wie aktuell die schon damals diskutierten Lebensfragen heute noch sind.  
**Treffpunkt:** Erster Stock, bei den roten Bänken gegenüber vom Café.



**P1952 Constanze Lindner-Haigis**

Do, 20.3.2025, 13–15.30 Uhr

**Treffpunkt:** München, Kunsthalle, Theatiner Str. 8  
15 Euro (zzgl. Museumseintritt, vor Ort zu kaufen)

## Der Kolonialismus in den Dingen

### Ausstellungsführung im Museum 5

#### Kontinente

»Wann ist ein Kunstwerk kolonial?« Dieser und weiterer Fragen widmet sich die Sonderausstellung. Sie zeigt einzigartige historische Zeugnisse, wie Skulpturen, Malereien, Bronzegüsse oder Lackarbeiten, die in der Kolonialzeit nach München gebracht wurden und heute vielfach als Meisterwerke gelten. Sie dokumentiert, wie diese Dinge in europäisch beherrschten Kolonialgebieten geraubt, gekauft, getauscht oder als Geschenke angenommen wurden. Dabei zeigt die Ausstellung auch die Gewalt, den Rassismus sowie den Versuch, die Kulturen der Kolonisierten zu verdrängen.



**E1901 Hausführung**

Fr, 21.3.2025, 15–16 Uhr

**Treffpunkt:** München, Museum 5 Kontinente, Maximilianstr. 42  
13 Euro (ohne Eintritt, bitte kaufen Sie selbst ein Ticket)

## Münchner Kindl Senf

### Werksführung in der Senfmanufaktur

Münchner Kindl Senf überzeugt mit seiner Unternehmensgeschichte: Seit 100 Jahren wird der Senf in Handarbeit hergestellt, seit 35 Jahren bio und so regional wie möglich, inzwischen bereits in der vierten Generation. Ursprünglich auf dem Viktualienmarkt entstanden, sitzt die Produktion heute in Fürstenfeldbruck, immer noch wird alles selbst gemacht. 2021 gab es dafür sogar die Goldmedaille „Bayerns Bestes Bioprodukt“. Wir lernen die Produktion kennen und können anschließend im Werksverkauf alle Köstlichkeiten probieren und mit nach Hause nehmen.

**E1902 Betriebsführung**

Fr, 21.3.2025, 15–16.30 Uhr

**Treffpunkt:** Fürstenfeldbruck, Münchner Kindl Senf, Liebigstr.

15

6 Euro (Verwaltungspauschale der Vhs)

## Kirche und Künstler: Die Asamkirche und das Hackenviertel

Wir erkunden eines der ältesten Viertel der Stadt – mit dem vielleicht großartigsten Gesamtkunstwerk Münchens, der Asamkirche. Neben dem grandiosen Ensemble der Gebrüder Asam begegnen Sie auf der Führung weiteren Künstlern und Handwerkern, die traditionell im Hackenviertel wohnten.



**E1953 Myriam Wagner-Heisig**

Mi, 26.3.2025, 15–16.30 Uhr

**Treffpunkt:** München, Asamkirche innen, Sendlinger Str. 32  
15 Euro



# Gesellschaft

## Frisch, regional und bio – Was steckt dahinter? Ein Nachmittag auf dem Biolandhof Uglert

### Für Erwachsene und Familien mit Kindern

Seit 1989 arbeitet Familie Uglert auf ihrem Hof nach strengen Bioland-Richtlinien: Vier Generationen und auch Angestellte leben und arbeiten auf dem vielseitigen Betrieb mit Pinzgauer Mutterkühen, Federvieh, Pferden, Hunden, Katzen, sowie zwei großen Schafherden. Die Tiere genießen die ausgedehnten Weide- und Wiesenflächen rund um den Hof. Sie erhalten nur biologisches Futter aus Eigenanbau und werden über den Hofladen vermarktet. Tochter und Betriebsleiterin Michaela Höfel führt Sie über den Bio-Hof und gibt Ihnen einen spannenden Einblick in einen Bio-Betrieb. Kinder in Begleitung von Erwachsenen willkommen!  
Bitte tragen Sie feste Schuhe und dem Wetter angepasste Kleidung.  
Bitte bei der Online-Anmeldung Name und Geburtsdatum des Kindes ins Bemerkungsfeld eintragen.



© M. Höfel

**P1911 Michaela Höfel**

Fr, 28.3.2025, 14.30–16.30 Uhr

**Treffpunkt:** Puchheim, Biolandhof Uglert, Alte Bahnhofstr. 12

14 Euro (Erwachsene 14 Euro, Kinder bis 12 Jahre: 11 Euro)

**P1922K Norbert Hempell**  
Sa, 29.3.2025, 10.45–11.30 Uhr  
**Treffpunkt:** 82139 Starnberg, Nepomukweg 4  
7 Euro

**Die Nibelungensäle der Residenz**  
Die fünf Nibelungensäle im Königsbau der Residenz wurden im Auftrag König Ludwigs I. nach Entwürfen des Architekten Leo von Klenze in Anlehnung an italienische Vorbilder gestaltet. Nach über 10-jähriger Restaurierung beeindrucken die vollständig ausgemalten Räume in ihrer Farbenpracht umso mehr. Bei den monumentalen Fresken handelt sich um eine der bedeutendsten bildlichen Umsetzungen des berühmten hochmittelalterlichen Heldenlieds. Wir tauchen ein in Geschichte und Geschichten der Nibelungensäle.



© Bayrische Seenschifffahrt

**E1954 Dr. Edith Schmidmaier-Kathke**

Mi, 2.4.2025, 15–16.30 Uhr

**Treffpunkt:** München, Residenz Eingangsbereich, Residenzstr. 1

13 Euro (ohne Eintritt, bitte kaufen Sie selbst ein Ticket)



## SchichtWerk Gilching – Zeitreisen im Wersonhaus

### Führung durch die Dauerausstellung

In der Führung gehen wir auf Zeitreise in die bajuwarische und römische Zeit. Im Fokus der Dauerausstellung stehen archäologische Funde aus dieser Zeit Gilchings. Wir erkunden das Museum Schicht für Schicht und legen dabei spannende Geschichten frei. Besonderer Fokus liegt auf

den aktuellsten wissenschaftlichen Ergebnissen zu den drei bajuwarischen Skeletten, den sogenannten „Kiltis“ und der antiken Römerstraße.



#### E1955 Hausführung

Do, 3.4.2025, 15–16.30 Uhr

**Treffpunkt:** Gilching, Schichtwerk, Brucker Str. 11, 1. OG

13 Euro (inkl. Eintritt)

- Reparaturservice
- Klimaservice
- Reifenservice
- Elektronikservice
- Autoglasservice
- Karosserieservice
- TÜV/AU
- Inspektionen

Tel.: 089 / 800 709-14

Fax: 089 / 800 709-16

E-Mail: schuster-kfz@t-online

■ KOMPETENT ■ FLEXIBEL ■ PERSÖNLICH ■



KFZ-Service  
Sigi Schuster  
Meisterbetrieb

Dieselstraße 6  
82178 Puchheim

## Hinter den Kulissen: Die „Deutsche Eiche“

### Ein etwas anderes Wirtshaus

Das 1864 errichtete Gasthaus „Deutsche Eiche“ im Gärtnerplatzviertel gehört zu den traditionsreichsten Häusern der Stadt. Hinter dem biederen Namen verbirgt sich einer der ältesten Treffpunkte der schwul-lesbischen Szene und der Münchener Kulturschaffenden. Rainer Werner Fassbinder, Curd Jürgens, Bernd Eichinger, Hanna Schygulla und Freddie Mercury logierten hier. Dietmar Holzapfel, Besitzer der Eiche, empfängt uns mit einem Glas Sekt und erzählt über die Geschichte seines Hauses. Wir können das berühmte Badehaus besichtigen und von der Dachterrasse einen grandiosen Blick über die Stadt genießen.

#### E1903 Dietmar Holzapfel

Di, 8.4.2025, 9.30–12.30 Uhr

**Treffpunkt:** München, Hotel Deutsche Eiche, Reichenbachstr. 13

8 Euro (inkl. Getränk)

## Besuch der Forschungs-Neutronenquelle Heinz Maier-Leibnitz (FRM II)

Die Forschungs-Neutronenquelle Heinz Maier-Leibnitz (FRM II) ist ein wissenschaftliches Zentralinstitut der Technischen Universität München (TUM) auf dem Gelände des Forschungszentrums in Garching. Der FRM II nahm zum 29. April 2005 seinen Nutzerbetrieb auf und liefert jährlich in bis zu vier Zyklen zu je 60 Tagen Neutronen für Wissenschaft, Industrie und Medizin. Bei der Führung erhalten Sie einen tiefen Einblick in die Großforschungseinrichtung. Sie werfen einen Blick in das Reaktorbecken, erfahren mehr über die zerstörungsfreie Untersuchung von Materie mit Neutronen und wie Radioisotope in der Medizin genutzt werden. Weitere interessante Details und wichtige Informationen entnehmen Sie bitte unserer Homepage. In Kooperation mit der Vhs Würmtal.

Treffpunkt: Pforte der Forschungs-Neutronenquelle Heinz Maier-Leibnitz (FRM II) auf dem Forschungsgelände Garching. Bitte mitbringen: Gültigen Personalausweis oder Reisepass; nicht EU-Bürger: Reisepass; Aufenthaltstitel / Führerscheinr werden nicht akzeptiert. Unterschriebenen Ausdruck der Strahlenschutzanweisung. Mindestalter: 18 Jahre.

#### P1915W Führungsteam FRM II, Garching

Mi, 9.4.2025, 13.40–16 Uhr

**Forschungsgelände Garching, Lichtenbergstraße 1**

gebührenfrei (ohne Gebühr)

# Gesellschaft



## Der Trinkwasser-Hochbehälter im Forstenrieder Park: Wo das Trinkwasser für München gesammelt wird



© Stadtwerke München

Die Stadtwerke geben Ihnen einen interessanten Einblick in ihre Anlagen und zeigen Ihnen, wie das Münchner Trinkwasser gewonnen wird. Nutzen Sie die außergewöhnliche Gelegenheit, die Betriebsanlagen im Forstenrieder Park zu erkunden und gleichzeitig viele spannende Informationen rund um die Münchner Trinkwasserversorgung zu erhalten. Keine Film- und Fotoaufnahmen. Anfahrt mit PKW oder per S-Bahn: S7 und 45 Minuten Fußweg. Die Anfahrtsbeschreibung erhalten Sie einige Tage vor der Führung per Mail.  
Bitte tragen Sie bequeme, wetterfeste Kleidung sowie flache Schuhe. Die Führung findet teilweise im Freien statt.

**P1903K** Stadtwerke München, Melina Weber

Mi, 9.4.2025, 14–16 Uhr

**Treffpunkt:** Forstenrieder Park, Behälterareal, Augusten Geräumt

7 Euro

## Bavarian Moonshine – Erlebnisbrennerei in Eichenau

### Brennereibesichtigung mit Live-Brennen und Tasting

Eichenau hat seit 2021 eine kleine Brennerei im Familienbetrieb. Hier werden Spirituosen, Whiskey, Rum und Liköre mit Hingabe, regionalen Zutaten und in Handarbeit hergestellt. Namensgeber war der ursprünglich schwarzgebrannte Schnaps aus den USA, der „Moonshine Whisky“ – deswegen verkauft die Familie Schnell ihren Moonshine auch in den traditionellen Einmachgläsern. Bei einem exklusiven Termin können wir die Destillerie besichtigen, die Brenner kennenlernen, Wissenswertes zum Thema Einmaischen und Brennen erfahren und beim Destillieren zuschauen. Die verschiedenen Sorten werden erklärt und wir dürfen alles verkosten.

Teilnahme ab 18 Jahren!

**E1904** Markus Schnell

Fr, 2.5.2025, 18.30–21 Uhr

**Treffpunkt:** Eichenau, Bavarian Moonshine, Brucker Str. 1b

45 Euro (inkl. Proben und Snacks)



## Münchens Lust auf Jugendstil: Jugendstilfassaden in Schwabing

### Ein Spaziergang mit Überraschungen

Neben den kunsthandwerklichen Hinterlassenschaften des Stadtmuseums, die heuer in der Kunsthalle ausgestellt waren, war der Jugendstil in München auch in der Architektur um 1900 präsent. Es entstanden Häuser, die sich vor allem durch eine vollkommen neue Ornamentik und eine belebende Farbigkeit auszeichneten. Die Architekten des Jugendstils gaben den Gebäuden daneben eine moderne Form und befreiten sie von historisierenden Zutaten. Der Spaziergang von der Georgen-, über die Friedrichstraße bis hin zur Römerstraße hält viele Überraschungen bereit.



© A. Mischke-Jüngst

**P1958** Anne Mischke-Jüngst M.A.

Sa, 3.5.2025, 11–12.30 Uhr

**Treffpunkt:** München, Georgenstraße 8

14 Euro

## Die Kläranlage Geiselbullach

### Sauberer Wasser zurück in die Amper

Machen sie einen spannenden Rundgang durch die „Zauberwelt“ der Kläranlage Geiselbullach. Wie wird Schmutzwasser wieder zu sauberem Wasser? Wie sauber ist das Wasser am Ende der Reinigung, wenn es in die Amper zurück fließt? Was darf in die Toilette und was sollte besser in den Mülleimer? Diese und alle weiteren Fragen beantworten wir Ihnen gerne bei einer Führung über die Kläranlage. Lernen Sie die Arbeit des Amperverbands kennen, damit auch künftige Generationen eine saubere Natur genießen können.

Wir treffen uns vor dem Verwaltungsgebäude.

**P1905 Marianne Kaunzinger**

Mo, 5.5.2025, 9.30–11.30 Uhr

**Treffpunkt:** Olching, Geiselbullach, Josef-Kistler-Weg 20

6 Euro (Verwaltungskostenpauschale der Vhs)

## Besuch in der Bayerischen Akademie der Wissenschaften

Sie ist eine der größten und ältesten Akademien in Deutschland und zugleich Gelehrtengesellschaft sowie außeruniversitäre Forschungseinrichtung von internationalem Rang. Die Akademie widmet sich der Grundlagenforschung von der Keilschrift bis zum Quantencomputer: Hier entstehen wissenschaftliche Wörterbücher und Editionen, Lexika und Werkausgaben, sowie Datenbanken und Messreihen. Der Rundgang durch die Räumlichkeiten informiert über die Akademie, beim Besuch im Gletscherprojekt wird die Langzeitforschung konkret.

In Kooperation mit der Vhs Würmtal.

Treffpunkt: Foyer der Akademie, Alfons-Goppel-Str. 11 (Residenz)

**P1920W Dr. Isabel Leicht**

Mi, 7.5.2025, 16.30–18 Uhr

**Treffpunkt:** München, BAdW, Alfons-Goppel-Str. 11

8 Euro

## Musikerlebnis! Besuch beim Münchner Rundfunkorchester

### zur Hauptprobe von Werken von Dmitrij Schostakowitsch und Mieczyslaw Weinberg

Eine tiefe Freundschaft verband die beiden Komponisten. Weinberg floh 1939 nach Minsk und lebte später in Moskau. Repression und Bedrohung erlitten beide Komponisten – und mussten zugleich einen Weg finden, der sowjetischen Kulturideologie mit ihrer Musik zu trotzen und zu überleben. Wie damals treten ihre Werke auch in diesem Programm in einen subtilen Dialog miteinander, geprägt von Licht und Dunkel, Trost und Verzweiflung. Hören Sie die Hauptprobe des Münchner Rundfunkorchesters zum Sonntagskonzert unter Leitung von Patrick Hahn. Weitere Details zur Probe finden Sie auf unserer Homepage.

Treffpunkt: 20 Minuten vor Veranstaltungsbeginn am Haupteingang des BR, Pforte Hopfenstraße.

**P1904 Programmdirektion Kultur Bayrischer Rundfunk**

Do, 8.5.2025, 10–11.30 Uhr

**Treffpunkt:** 80335 München, Bayrischer Rundfunk,

**Rundfunkplatz 1**

10 Euro



© M. Konvalin

## Dem „Dießner Himmel“ so nah!

### Führung durch das Marienmünster in Dießen

Wie auf kaum eine andere Kirche trifft auf das Dießner Marienmünster die Bezeichnung „Thronsaal Gottes“ zu. Dieses spätbarocke Kleinod zu besuchen, die kunsthistorischen Schätze zu bestaunen, aber auch innezuhalten, ist ein besonderes Erlebnis. Die namhaften Künstler haben an beeindruckenden Fresken, filigranen Stuckarbeiten und unzähligen Engeln und Putten nicht gespart. Nach dem Motto „Man sieht nur, was man weiß“ entdecken Sie die 28 Heiligen und Seligen aus dem Graffengeschlecht Andechs-Meranien und erfahren Erstaunliches über eine der wenigen noch erhaltenen Mysterienbühnen.

In Kooperation mit der Vhs Ammersee West.

**P1960A Heike Gerl, Vhs Ammersee West**

Fr, 9.5.2025, 14–15.30 Uhr

**Treffpunkt:** Dießen, Marienmünster, Klosterhof 10 A

6 Euro



# Gesellschaft

## Tagesfahrt in den Pfaffenwinkel

Viele Kirchen und Klöster prägten über Jahrhunderte hinweg das Land zwischen Lech und Loisach. Daher auch der Name „Pfaffenwinkel“. Unsere Tagesfahrt mit dem Reisebus führt uns nach Polling und auf den hohen Peißenberg mit herrlichem Alpenpanorama und der Wallfahrtskirche Mariä Himmelfahrt. Weiter geht es nach Rottenbuch und den Abschluss unserer Fahrt bildet ein Besuch in der Wieskirche. Unterwegs kehren wir zum Mittagessen ein (nicht in der Gebühr enthalten). Es können sich eventuell noch Änderungen im Programmablauf ergeben.



**E1956 Ursula Mosebach**

Sa, 10.5.2025, 8–19 Uhr

**Bus Abfahrt: Eichenau, kath. Kirche, Hauptstr. 2, 9.00 Uhr**

87 Euro (inkl. aller Eintritte & Führungen)

## Jugendstil a Schwabing

### Führung auf Italienisch

Perché Adamo ed Eva giacciono nudi in cima a una porta? Quando è nato ed è arrivato a Schwabing il movimento artistico indicato con tanti nomi diversi in tanti paesi diversi? Dove sono nell'artistica Schwabing le case decorate con colori vivaci e oro? Tutto questo e molto altro in una visita allo Schwabing dello Jugendstil.

Voraussetzung: Italienischkenntnisse ab Niveau B2



**P1955 Simone Cofferati**

So, 11.5.2025, 11–12.40 Uhr

**Punto d'incontro: Münchener Freiheit, sotto tetto autobus**

12 Euro

## Leibniz-Rechenzentrum: Super-Computer und Virtuelle Welten

### Für die ganze Familie

„Big Data“ – das sind die unvorstellbaren Datenmengen, die im Netz gesammelt werden. Das Leibniz-Rechenzentrum als IT-Dienstleister für die Münchner Hochschulen und die Forschung in Deutschland und Europa kommt für diese extreme Rechenkapazität als Datenverarbeiter ins Spiel. Ihr Super-Computer SuperMuc NG berechnet Klima-Veränderungen, simuliert den Benzinverbrauch oder stellt die Funktionsweise der Lunge dar. Erleben Sie virtuelle 3D-Welten im „Zentrum für Virtuelle Realität und Visualisierung“. Treten Sie ein in die Welt von morgen. Bringen Sie gerne Ihre Kinder, Jugendlichen oder Enkel mit. In Kooperation mit der Vhs Würmtal. Eintritt nur mit gültigem Ausweis möglich.

**P1912W Rainer Oesmann**

Di, 13.5.2025, 18–21 Uhr

**Treffpunkt: Garching, Foyer Rechenzentrum, Boltzmannstr. 1**

5 Euro

## Giesing: Kirche, Bräu und Uhrmacherhäusl

Abgelegen von der klassischen

Altstadt hat Giesing sich einen ursprünglichen, an manchen Ecken fast dörflichen Charme bewahrt. Entdecken Sie bei einer Führung das Giesing von einst und jetzt: die typischen kleinen Handwerkshäuser, die großartigen Jugendstilbauten und eine Brauerei mitten in der Stadt.



© Wikimedia Commons

**E1957 Anneliese Döhring**

Fr, 16.5.2025, 15–16.30 Uhr

**Treffpunkt: München, vor Heilig-Kreuz-Kirche, Ichostr. 1**

15 Euro

## **Das Kloster Seeon: Einblicke in die Vergangenheit und Gegenwart des Klosters**

### **Führung durch das Kloster und die Klosterkirche**

Die mehr als tausendjährige Geschichte des Klosters ist sehr bewegt: So wurden die einstigen Klostergebäude später auch als Schloss bewohnt, als Kurbad vermarktet oder als Lazarett genutzt. Erst 1993 wurden sie zum Kultur- und Bildungszentrum des Bezirks Oberbayern umgewandelt. Tauchen Sie ein in die Geschichte von Kloster Seeon und besichtigen die historischen Gemäuer der ehemaligen Klosteranlage. Bei der Führung erfahren Sie alles Wissenswerte rund um die Entstehung des Klosters und seine gegenwärtige Nutzung. Sie besichtigen die ehemalige Klosterkirche St. Lambert mit ihren wunderschönen Fresken und den angrenzenden russisch-orthodoxen Friedhof.

In Kooperation mit der Vhs Garching.

Treffpunkt: St. Walpurgiskapelle. Man geht vom Parkplatz am Klosterweg Richtung Kloster. Auf der linken Seite befindet sich die Kapelle mit dem russischen Friedhof.

**P1914G Marlis Laemmle**  
*Sa, 17.5.2025, 14–16 Uhr*  
**Kloster Seon, Walpurgiskapelle**  
*15 Euro*

## **Jugendstil in Schwabing**

### **Bunt sind alle meine Häuser**

München war eine Hochburg des Jugendstil in Deutschland. Gerade im bei Künstlern so beliebten Stadtteil Schwabing mit seinen großbürgerlichen Wohnhäusern finden sich reiche Zeugnisse der Epoche. Farbenfroh, filigran und verspielt präsentieren sich wunderschöne Fassaden bei einem Spaziergang durch die Altbaustraßen des Viertels. Tauchen Sie ein in die Vielfalt Münchner Jugendstilfassaden!



**E1958 Neven Denhauser M.A.**  
*Mi, 21.5.2025, 11–12.30 Uhr*  
**Treffpunkt: München, Ecke Münchener Freiheit/  
 Haimhauserstraße**  
*15 Euro*

## **Die Synagoge Beth-Shalom in Sendling**

Lernen Sie bei der Führung die liberale jüdische Gemeinde Beth Shalom kennen. Es werden die Einrichtung und die Funktionsweise einer (liberalen) Synagoge erklärt sowie die Grundlage der jüdischen Religion und die Pluralität der jüdischen Lebenspraxis in München vorgestellt. Je nach den Fragen der Besucher werden weitere Themen angesprochen oder vertieft. Die neuen Pläne für die Wiedererrichtung der Synagoge von Daniel Libeskind können ebenfalls Thema sein. Treffpunkt: 15 Minuten vor Führungsbeginn in der Beth Shalom Synagoge, Steinerstraße 15, Haus K, I. Stock, München-Mitterndorf.

In Kooperation mit der Vhs Würmtal.

Bitte beachten: Keine Taschen, Rucksäcke oder Speisen mitbringen. Fotografieren und Filmen ist nicht erlaubt. Mobiltelefone bitte abschalten.

Bitte schicken Sie uns bis zum 03.05.2025 eine Ausweiskopie zu, die wir an die Synagoge weiterleiten.

**P1921W Jan Mühlstein**  
*Do, 22.5.2025, 17.30–19 Uhr, Anmeldeschluss: 03. 05.2025.*  
**München, Beth-Shalom-Synagoge, Steinerstraße 15**  
*10 Euro*



# Gesellschaft

## Zu Besuch im Geophysikalischen Observatorium in Fürstenfeldbruck

Kann man ein Erdbeben wirklich voraussagen? Wie werden Erdbebenerschütterungen aufgezeichnet und ausgewertet? Wo treten Erdbeben auf? Was ist die Ursache? Der Referent erklärt Ihnen, wie Seismographen arbeiten, wie man Auswertungen von Erdbeben und anderen Bodenerschütterungen „liest“ und was die gängigen Magnituden- und Intensitätsskalen bedeuten. Gerne geht der Dozent auf Ihre Fragen und speziellen Interessen ein.

Das Observatorium liegt an der B2 Richtung München auf der rechten Seite gegenüber vom Tonwerk in Fürstenfeldbruck. Achtung: Außerhalb des Geländes gibt es nur wenige Parkplätze.

**P1917 Joachim Wassermann**

Fr, 23.5.2025, 16–17.30 Uhr

**Treffpunkt:** 82256 FFB, *Geophysikal. Observatorium, Ludwigshöhe 8*

13 Euro

## Führung durch das Laufwasserkraftwerk Isarwerk 2 am Flaucher

Seit 1923 drehen sich die Turbinen im Isarwerk 2 und erzeugen aus dem Wasser des Isarkanals umweltfreundlichen Strom für städtische Haushalte. Die SWM entschlossen sich im Rahmen der „Ausbauoffensive Erneuerbare Energien“ zu einer grundlegenden Modernisierung des historischen Wasserkraftwerks: Vier moderne Kaplan-Turbinen mit einer Gesamtleistung von 2500 Kilowatt erzeugen jetzt Strom für 6000 Münchner Haushalte. Eine Referentin führt Sie im Auftrag der Stadtwerke München durch das historische Gebäude und erläutert die Stromerzeugung durch Wasserkraft.

Bitte an festes Schuhwerk und witterfeste Kleidung denken.

**P1902K Stadtwerke München**

Di, 27.5.2025, 14.30–16 Uhr

**Treffpunkt:** 81379 München, Isarauen 4, braunes Stahltor

10 Euro



© Stefan Obermeier

## Gondelfahrt Schloss Nymphenburg –

### auch für Familien und Kinder

Schon unter Kurfürst Max Emanuel ließ sich die höfische Gesellschaft in golden verzierten, venezianischen Gondeln über den prächtigen Schlosskanal fahren. Bei der Gondelfahrt über den Mittelkanal erleben Sie die herrliche Parkanlage aus einer neuen Perspektive. Gondoliere Maximilian wird über die Zeit Max Emanuels sowie die Hintergründe zum Bau des Schlosses Nymphenburg während der 30-minütigen Fahrt erzählen. Bitte geben Sie bei der Anmeldung das Geburtsjahr des Kindes an. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.

**P1907 Maximilian Koch**

Fr, 30.5.2025, 16–16.30 Uhr

**Treffpunkt:** Nymphenburg, Höhe Café Palmenhaus, Mittelkanal

15 Euro (Kinder unter 7 Jahren: € 5 pro Kind auf dem Schoß. Ab 7 Jahren: 19 € pro Person.)

**P1908 Maximilian Koch**

So, 20.7.2025, 11–11.30 Uhr

**Treffpunkt:** Nymphenburg, Höhe Café Palmenhaus, Mittelkanal

15 Euro (Kinder unter 7 Jahren: € 5 pro Kind auf dem Schoß. Ab 7 Jahren: 19 € pro Person.)

## 101 Jahre Borstei! – Malerische „Stadt“ in der Stadt

In der Borstei scheint die Welt noch in Ordnung zu sein. Absolut ruhige Innenhöfe, liebevolle Details, nachbarschaftliches Miteinander und das mitten in München! Wir beschäftigen uns mit der Entstehung dieses Viertels, einer kleinen selbstständigen Stadt in der Stadt. Wir genießen die malerischen Ansichten und die zahlreichen Kunstwerke, die den Garten schmücken und hören Geschichten von Persönlichkeiten, die hier gewohnt haben.

**P1909 Petra Rhinow**

Do, 5.6.2025, 13.45–15.15 Uhr

**Treffpunkt:** München, Dachauer Straße Ecke Franz-Marc-Straße

17 Euro



## Die Maximiliansanlagen

### Kunstvolle Parklandschaft am Isarhochufer

Kaum Jemand kennt den reizvollen Landschaftspark am rechten Isarhochufer zwischen Haidhausen und Bogenhausen, dabei plante sogar Ludwig II. dort sein eigenes Wagner-Festspielhaus errichten zu lassen. Bereits 1857 verwandelte Carl von Effner hier im königlichen Auftrag eine Schafweide in eine kunstvolle Parklandschaft, die viele reizvolle Blicke auf die Stadt öffnet. Raffiniert mit Terrassen und Treppen gestaltete er etwas später die angrenzenden Gasteiganlagen südlich des Maximilianeums. Dort prägt der 38 Meter hohe „Friedensengel“ das Stadtbild.



© Pixabay

**E1906 Siglinde Franke-Fuchs**

Fr, 6.6.2025, 15–17.30 Uhr

**Treffpunkt:** Hauptzollamt München, Landsberger Str. 124, braune Tür

13 Euro

**E1906 Siglinde Franke-Fuchs**

Fr, 6.6.2025, 15–17.30 Uhr

**Treffpunkt:** Hauptzollamt München, Landsberger Str. 124, braune Tür

13 Euro

## Hinter den Kulissen: Das Hauptzollamt in München

Wem ist das riesige, an den Bahngleisen entlang verlaufende markante Gebäude durch seine in die Höhe ragende Glaskuppel noch nicht aufgefallen? Viele wissen nicht, was sich hinter der Fassade verbirgt. Im Verlauf einer Führung erfahren Sie von einer langjährigen Mitarbeiterin des Hauptzollamtes viel Wissenswertes und Interessantes über das im Jugendstil gehaltene Gebäude, aber auch über die vielfältigen Aufgaben des Zolls als Partner der Wirtschaft.

Es müssen steile Treppen, sieben Stockwerke und längere Wegstrecken zu Fuß bewältigt werden! Die Führung ist nicht barrierefrei und erfolgt ausschließlich auf eigene Gefahr. Da ein Teil der Führung im Freien stattfindet, bitte auf witterungsbedingte Kleidung achten.

Zugang über erstes Tor rechts nach der Donnersberger Brücke.



## Heimat entdecken: Klosterdorf St. Ottilien

### Führung durch Klosterareal und Missionsmuseum

Die benediktinische Erzabtei St. Ottilien ist eine eindrucksvolle Anlage: im Klosterdorf rund um die Kirche leben und arbeiten etwa 100 Mönche. Sie bewirtschaften ein großes landwirtschaftliches Anwesen mit Ackerbau, Viehwirtschaft und Gärtnerei. Auch beim Handwerk ist das Kloster fast autark, es gibt Werkstätten, Metzger, Bäcker und einen eigenen Verlag. Aber auch Zeugnisse jüdischen Lebens finden sich, z.B. ein jüdischer Friedhof, denn von 1945 – 1948 war St. Ottilien Zuflucht und Zwischenstation für über 5000 jüdische Menschen, die Ihre Heimat verloren hatten. Im Konventbau befindet sich das hochinteressante Missionsmuseum, das vor wenigen Jahren in neuem zeitgemäßem Stil wiedereröffnet wurde. Genießen Sie eine Führung durch Klosterdorf und Museum und vielleicht schließen Sie den Ausflug ab mit einem Besuch im Biergarten und Klosterladen.

Mit der S 4 bis Geltendorf. Von dort ist das Kloster zu Fuß in 20 Minuten zu erreichen: vor dem Bahnhof rechts bis zur Unterführung, hinter der eine Fußgänger-Allee nach St. Ottilien führt.

**E1907 Tanja Holthausen**

Sa, 28.6.2025, 10.30–13 Uhr

**Treffpunkt:** St. Ottilien, vor der Kirche, Erzabtei 1

15 Euro



© Charlotte Mosebach



# Gesellschaft

## Auf den Spuren von Bayern erstem Königspaar durch die Münchener Innenstadt

In der Münchener Innenstadt kann man den Veränderungen während der Regierungszeit von Max I. Joseph und seiner Gemahlin Caroline nachspüren. Wir starten in der Alten Münze, bewundern das Denkmal auf dem Max-Josephs-Platz wo das Franziskanerkloster stand und nun das Nationaltheater steht. In der Residenz entstand für Königin Caroline der erste protestantische Betsaal in München. An der Stelle dieses Raumes befindet sich heute das Cuvilliés-Theater. Nach Besichtigung des Ortes der Münchener Stadtmauer, die unter Max I. Joseph abgerissen wurde, wenden wir uns noch der Theatinerkirche zu.

**P1905 Christian Sepp**

Do, 3.7.2025, 15–16.30 Uhr

**Treffpunkt: 80539 München, Alte Münze, Hofgraben 4**

17 Euro

### Christian Sepp

Historiker und Autor mit dem Schwerpunkt bayerische Geschichte im 19. Jahrhundert, insbesondere die Frauen aus dem Hause Wittelsbach. Biografien über Herzogin Sophie Charlotte von Alençon und Herzogin Ludovika in Bayern.



## Schloss Blutenburg

### Kleinod an der Würm

Idyllisch von der Würm umflossen liegt in Obermenzing das Schloss Blutenburg. Die Anlage stammt aus dem Spätmittelalter. Sie wurde in der ersten Hälfte des 15. Jahrhunderts errichtet und zum Ende des Jahrhunderts von Herzog Sigismund um eine einzigartige spätgotische Kapelle ergänzt. Seit 1983 ist in den Räumen des Schlosses die Internationale Jugendbibliothek zuhause, die weltweit größte Bibliothek ihrer Art. Auf unserem Rundgang lernen wir das Schloss, die Bibliothek und zugehörige Ausstellungen, die Wehrgang-Galerie und die mittelalterliche Schlosskapelle mit den wunderschönen gotischen Altären Jan Polacks kennen.



**E1960 Hausführung**

Do, 3.7.2025, 14.30–16 Uhr

**Treffpunkt: Eingang IJB, Schloss Blutenburg, Seldweg 15, München**

13 Euro

**HEOS**  
IHR IMMOBILIEN-PARTNER

Mieten • Kaufen • Vermieten • Finanzieren  
Hausverwaltungen • Grundstücksentwicklungen

*Wir vermitteln Heimat!*

**Sie wollen verkaufen/vermieten?  
Wir kennen den Preis Ihrer  
Immobilie! Rufen Sie uns an!**

**08141 3 60 60**

**mehr als  
50 Jahre  
HEOS**

**FOCUS TOP IMMOBILIEN MAKLER 2024 EICHENAU**

FOTOGRAFIE: HEOS IN KOPPLUNG MIT statista

Schulstr. 15 • 82223 Eichenau • FAX: 08141 8 03 83 • [info@heos.de](mailto:info@heos.de) • [www.heos.de](http://www.heos.de)

## Kulturhistorische Führung in Dachau: Altstadt und Schloss

### Spaziergang durch die historische Altstadt zum Schloss

Wie viel Dachau kennen Sie?

Einst strategischer Marktflecken an der Handelsroute zwischen Augsburg und München, Wittelsbacher Sommerresidenz, bedeutende Künstlerkolonie und Standort des ersten NS-Konzentrationslagers – mehr als 1200

Jahre prägen die lebhafte Stadt im gleichnamigen Nachbar-Landkreis. Zusammen mit Gästeführer Herrn Steiner begeben Sie sich auf einen Spaziergang durch die historische Altstadt, besuchen Sie Schloss Dachau und den bezaubernden Hofgarten. Die Tour endet mit einem Panoramablick über München bis hin zu den Alpen.

**P1913K Georg Steiner**

Fr, 4.7.2025, 14–15.30 Uhr

**Treffpunkt:** Dachau, Rathausvorplatz, Konrad-Adenauer-Straße 2-6

14 Euro (zzgl. 1-2 Euro Eintritt ins Schloss)



## Ausflug zum Juwel Hoflacher Votivkirche

### Besichtigung mit Führung

Vor 600 Jahren endete der Bayerische Krieg mit der Schlacht von Hoflach bzw. Aliling. Nach zwei Jahren blutiger Kämpfe gingen die Herzöge Ernst und Wilhelm III. von Bayern-München als Sieger hervor und Ludwig VII. von Bayern-Ingolstadt verlor. Ein Fresko in der Hoflacher Votiv-



© A. Mischke-Jüngst

kirche zeugt von diesem Kampf. Mittlerweile gibt es ein Fresko-Abbild am Fuße des Hoflacher Hügels. Bei dieser Führung haben wir die Möglichkeit, das Originalfresco in der Kirche zu bewundern. Die Dozentin, die auch im Buch zu der Schlacht mitgewirkt hat, gibt einen kunsthistorischen Einblick.

Der Treffpunkt für die Besichtigung befindet sich an der Tafel mit dem Fresko der Kapelle am Fuß des Hoflacher Berges.

**P1957 Anne Mischke-Jüngst M.A.**

Sa, 5.7.2025, 13.30–15 Uhr

**Treffpunkt:** Hoflach, Tafel mit dem Fresko der Kapelle

12 Euro

## Wo kommt unser Trinkwasser her?

### Besichtigung des Wasserwerks in Puchheim

Der Amperverband versorgt mehr als 70.000 Haushalte mit Trinkwasser. Es wird aus sieben, bis zu 260 m tiefen Brunnen gewonnen, aufwändig gefiltert, gereinigt und dann über ein weit verzweigtes Leitungsnetz bereitgestellt. Wir haben die exklusive Möglichkeit, das Wasserwerk zu besichtigen und einen Blick in die unterirdische Aufbereitungsanlage zu werfen. Im Anschluss kann noch der Hochbehälter am Parsberg besichtigt werden, der mit 100 x 60 m Größe das Trinkwasser für die Region speichert.

Bitte ziehen Sie feste Schuhe und warme Kleidung an!

Zum Treffpunkt fahren Sie am Kreisel an der Eichenauer Straße bei der Shell-Tankstelle auf den Feldweg, von dort sind es ca. 200m zu Fuß. Zum Hochbehälter sind es von dort ca. 5 Min. Autofahrt.

**E1908 Marianne Kaunzinger**

Di, 8.7.2025, 9:00–12 Uhr

**Treffpunkt:** Wasserwerk Puchheim, Städlingweg

6 Euro (Verwaltungskostenpauschale der Vhs)

## Ihr professioneller Partner für:

Heizung- und Sanitärbau • Badumbau  
Neu- und Umbauten • Solaranlagen • Kundendienst



*Jetzt eine Heizung von...*

Hans-J. Müller

Fasanstr. 26 • 82223 Eichenau

Tel. 08141 37435 • Fax 08141 538951

info@heizung-eichenau.de



# Gesellschaft

## Sternenwanderung für Nachteulen – Winkelmoosalm

**Für Erwachsene und Familien mit Kindern (ab 14 Jahren)**

Wie heißen die Sterne? Und kann ich das Space Shuttle sehen? Auf dieser Wanderung lernen Sie die Welt am Himmelszelt kennen. Wir starten mit einer mäßig anstrengenden Wanderung (90 Minuten). Während die Sonne untergeht, sind wir auf dem Rückweg und erreichen die Hütte. Dort können wir uns ausgiebig stärken (Selbstzähler), bevor wir in den Sternenhimmel schauen und dem Vortrag des Experten lauschen. Bei klarer Sicht zeigt uns der Experte die Konstellationen mit dem Laserpointer direkt am Nachthimmel. Alternativ betrachten wir den Himmel in einem Raum mit Projektionen. (Dauer: ca. 2 Stunden). Gegen Mitternacht treten wir die Heimfahrt an, mit vielen Sternenbildern im Kopf.

Bitte mitbringen: Leichte Wanderausrüstung, Rucksack, Getränke und kleine Brotzeit, Wechselwäsche, Klappstuhl o. Schlafsack o. Isomatte, Taschenlampe

Drei Tage vor dem Termin erhalten Sie eine Mail mit Details zu Anfahrt/ Parken/Ausrüstung/ Wetter. Termin: Voraussichtlich im Juni/Juli. Sie finden ihn ab Februar auf der Homepage.

**P1980 Karl-Heinz Reindl**  
16.30–23.59 Uhr

**Treffpunkt:** Parkplatz Winkelmoosalm via Mautstraße  
39 Euro (zzgl. 20 Euro für Vortrag in bar vor Ort zu entrichten)  
Hybrid



## Insektenarten der Gärtnerei Dumbsky

**Nachhaltig gärtnern mit Nützlingen und Pflanzenstärkung**

Die Gärtnerei Dumbsky hat einen weitläufigen Insektenarten angelegt, der auch vom Staatsministerium im Rahmen des Blühpakts besonders gewürdigt wurde. Auf 550 qm demonstriert die Gärtnerei die Anlage und Pflege eines Insektengartens. Im Rahmen der Besichtigung zeigt Ihnen die Familie Dumbsky, welche Pflanzen sich besonders eignen, den Insekten eine Heimat zu bieten und wie mit Nützlingen und Pflanzenstärkung der Einsatz von chemischen Mitteln unnötig wird.



**P1981 Siegfried Dumbsky**

Sa, 17.5.2025, 14–15.30 Uhr

**Treffpunkt:** Hechenwang, Gärtnerei Dumbsky,  
An d. Schweinach 1  
6 Euro

## Kräuterwanderung im Frühling: Entdecken Sie die Vielfalt der Natur!

Ein informativer Spaziergang im Walderlebniszentrums Grafrath

Die ersten Pflanzen haben schon ihre Köpfe aus der Erde gestreckt, um Frühlingsluft zu schnuppern. Und auch wir können es kaum erwarten, wieder die Natur zu erleben und zu genießen: Auf dieser Wanderung durch das Walderlebniszentrums entdecken und erfahren Sie kulinarisches, kulturelles und medizinisches Wissen zu den wilden Kräutern des Frühlings. Der Diplom-Biologe Martin Piepenburg führt Sie sachkundig und kompetent an die Kräuterwelt heran.

**Treffpunkt:** Walderlebniszentrums im Forstlichen Versuchsgarten, vor dem Haupteingang des Hauptgebäudes.  
Bitte denken Sie an feste Schuhe und wettergemäße Kleidung.



© M. Piepenburg

**P1984 Martin Piepenburg**

Sa, 3.5.2025, 10–12 Uhr

**Treffpunkt:** Grafrath, Walderlebniszentrums, Jesenwanger Str. 11  
7 Euro

## Die Schätze der Natur rund um Eichenau entdecken

### Wildkräuterspaziergang

Wir tauchen in die faszinierende Welt der heimischen Wildpflanzen ein. Besonders im Frühjahr gibt es eine Fülle an frischen Wildkräutern, die wir kulinarisch und heilkundlich nutzen können. Sie erfahren die wesentlichen Bestimmungsmerkmale ausgewählter Pflanzen, bekommen Tipps für kulinarische Zubereitungen und lernen über heilenden Eigenschaften. Wo möglich werden auch giftige Doppelgänger und Verwechslungsmöglichkeiten erklärt. Wir sind meist auf Wiesen, Wald-, Forst- und Schotterwegen unterwegs, bitte schätzen Sie Ihre Kondition eigenverantwortlich ein.

Festes Schuhwerk & wetterangepasste Kleidung, evtl. Sonnen-/ Mückenschutz, Getränk. Sammelbehältnis, Gartenschere, ggf. Schreibzeug für Notizen

**E1980** Anna Zeidler

Sa, 10.5.2025, 11–12.30 Uhr

**Eichenau, genauer Treffpunkt wird noch bekannt gegeben**

13 Euro

Bei diesem Spaziergang lernen wir Frühjahrskräuter kennen.



© Pixabay

## Grüne Helden im Wandel: Geschichte und Geschichten zu Bäumen aus aller Welt.

### Führung durch den Forstlichen Versuchsgarten im Walderlebniszentrums in Grafrath

In Grafrath liegt ein ganz besonderer Schatz: Seit 1881 besteht dort der Forstliche Versuchsgarten, der mittlerweile zu einem Walderlebniszentrums erweitert wurde. Bei der Führung erfahren Sie Geschichte und Geschichten zu Baumarten aus aller Welt, wie z.B. dem Berg-Mammutbaum, der Baumkraftwurz und der Schindelborkigen Hickory. Wir gehen auch der Frage nach, welche Herausforderungen der Klimawandel für unsere Wälder und die Forstwirtschaft mit sich bringt.

Treffpunkt: Walderlebniszentrums im Forstlichen Versuchsgarten, vor dem Haupteingang des Hauptgebäudes  
Bitte denken Sie an feste Schuhe und wettergemäße Kleidung.



© M. Piepenburg

**P1985** Martin Piepenburg

Sa, 7.6.2025, 10–12 Uhr

**Treffpunkt: Grafrath, Walderlebniszentrums, Jesenwanger Str.**

11

7 Euro

**E1981** Anna Zeidler

So, 29.6.2025, 10–11.30 Uhr

**Eichenau, genauer Treffpunkt wird noch bekannt gegeben**

13 Euro

Bei diesem Spaziergang lernen wir Frühsommerkräuter kennen.

# Kultur



Jeder Mensch ist ein Künstler – sagt man – und wir denken, da ist ein Kern Wahrheit dahinter. Natürlich werden nicht alle mit unseren Kursen zu Picasso, auch nicht alle werden mit unseren kunst- und kulturhistorischen Angeboten zu Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern. Aber es macht unheimlich viel Spaß, sich mit Kunst und Kultur theoretisch oder ganz praktisch auseinan-

## „Kreativ werden und Horizonte erweitern!“

Entdecken Sie Ihre Talente und Interessen, erfahren Sie mehr über Kultur, Kunst und Kunstmöglichkeiten und genießen Sie anregende Stunden mit Gleichgesinnten.

derzusetzen. Hier bieten wir eine große Bandbreite an Themen und Niveaustufen. Probieren Sie einfach einmal aus, ob Farben und Sie zusammenpassen – entweder beim Malen oder Sie entdecken Ihre ganz persönlichen Farben in unserer Farbtypberatung. Sie werden einen anderen Blick auf die Welt bekommen, wenn Sie mit unseren Fotografiekursen durch Ihr Objektiv sehen. Natürlich werden Sie beschwingter durch das Leben gehen, wenn Sie einen unserer zahlreichen Tanzkurse besuchen. Manchmal ist es nur ein kleiner Anstoß, den man mit unseren Seminaren benötigt, um ganz neue Seiten an sich zu entdecken!

## Studium Generale

Wissen breiten Bevölkerungsschichten nahebringen – dies gehört zu den wesentlichen Aufgaben der Volkshochschulen. Um eine zunehmend komplexe Welt zu verstehen, kommt der gut aufbereiteten Vermittlung akademischen Wissens eine hohe Bedeutung zu. Das Studium Generale ist geeignet, interessierten Menschen Aspekte und Zusammenhänge aus vielen Wissenschaftsbereichen fundiert und anschaulich zu vermitteln. In semesterübergreifenden Kursen steht vor allem der einführende und interdisziplinäre Charakter im Vordergrund. Das Studium Generale ist ein ideales Bildungsangebot für Erwachsene direkt vor Ort.

### Studium Generale interdisziplinär – Momente der Geschichte

Bestimmte „Momente der Geschichte“ prägen unsere Gegenwart bis heute. An acht Vormittagen stellen Dozent:innen unterschiedlichster Fachbereiche Ereignisse, Personen, Werke und Epochen, in Geschichte und Kunst, vor, die unseren Blick auf die Welt noch immer beeinflussen.

**10.3.2025:** Napoleon: Weltseele und Übermensch?  
Dr. Peter Seyferth, Politologe

**17.3.2025:** Der älteste Friedensvertrag der Menschheitsgeschichte 1259 v. Chr. zwischen Ramses II. und Hethiterkönig Hattuschili III.  
Joachim Willeitner, Archäologe

**24.3.2025:** Zwei Wege der deutschen Literatur nach dem Krieg  
Dr. Ingrid Suhr-Täger, Literaturwissenschaftlerin

**31.3.2025:** Die unglaubliche Reise des Marco Polo  
Michael Mosebach, Dipl. Betriebswirt



**7.4.2025:** Die Berliner Mauer  
Dr. Dieter Huttenloher, Physiker

**28.4.2025:** München „Hauptstadt der deutschen Kunst“ im Jahr 1937  
Ursula Mosebach, Kunsthistorikerin

**5.5.2025:** Die sieben Weltwunder der Antike  
Anne Mischke-Jüngst M.A., Kunsthistorikerin

**12.5.2025:** Die Russische Revolution  
Dr. Erika Fieber, Historikerin

**E2000 Ursula Mosebach, Dr. Ingrid Suhr-Täger, Joachim Willeitner, Dr. Ing. Dieter Huttenloher, Dr. Erika Fieber, Anne Mischke-Jüngst M.A., Dr. Peter Seyferth, Michael Mosebach**  
**Mo, ab 10.3.2025, 10.45–12.15 Uhr, 8x**  
**Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104**  
**88 Euro**

## Studium Generale

### Kunst, Geschichte, Naturwissenschaften, Literatur

Folgen Sie an 16 Vormittagen unseren Dozent:innen durch den Verlauf der Weltgeschichte vom Mittelalter bis heute. In diesem Semester erkunden wir die Zeit der Aufklärung in Geschichte, Literatur, Naturwissenschaft und Kunst. Folgende Reihenfolge ist geplant: 5x Kunstgeschichte: 25.2. bis 1.4., 5x Geschichte: 8.4. bis 20.5., 3x Naturwissenschaft: 27.5. bis 24.6., 3x Literatur: 1.7. bis 22.7.



**E2001 Dr. Ingrid Suhr-Täger, Dr. Erika Fieber, Ursula Mosebach, Dr. Ing. Dieter Huttenloher**  
**Di, ab 25.2.2025, 9.30–11.30 Uhr, 16x, kein Kurs am 8.7.**  
**Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104**  
**131 Euro**



# Kultur

## Studium Generale

### Geschichte, Kunst, Naturwissenschaften, Literatur

Folgen Sie an 16 Vormittagen unseren Dozent:innen durch den Verlauf der Weltgeschichte bis heute. In diesem Semester erkunden wir die Zeit der Renaissance in Geschichte, Literatur, Naturwissenschaft und Kunst. Folgende Reihenfolge ist geplant: 5x Geschichte: 25.2. bis 1.4., 5x Kunstgeschichte: 8.4. bis 20.5., 3x Literatur 27.5. bis 24.6., 3x Naturwissenschaft: 1.7. bis 15.7.

**E2002** Dr. Erika Fieber, Ursula Mosebach, Dr. Ing. Dieter Huttenloher, Dr. Ingrid Suhr-Täger  
Fr, ab 25.2.2025, 10–12 Uhr, 16x  
**Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 102**  
131 Euro

## Studium Generale: Sozialstaat Deutschland – War früher alles besser?

In diesem Seminar machen wir einen Ritt durch die Entwicklung der Sozialgesetzgebung im 20. und 21. Jahrhundert. Wir sehen uns an, welche Leistungen neu entwickelt und gesetzlich festgelegt wurden, welche Zielgruppen hierbei besondere Beachtung gefunden haben und hinterfragen, ob der häufig beklagte Sozialabbau tatsächlich stattgefunden hat. Der Dozent, selbst ehemaliger Richter am Sozialgericht und Lehrer auf dem Gebiet des Sozialrechts, nimmt Sie mit auf die Reise durch die Entwicklungen unseres Staates im Nachkriegsdeutschland auf der Suche nach einem gerechten und nachteilsausgleichenden Staat.

**P2003** Andreas Knipping  
Fr, ab 28.3.2025, 10.30–12 Uhr, 7x  
**Puchheim, Bürgertreff, Raum U6**  
86 Euro

## Kunst- & Kulturgeschichte

### Grundkurs europäische Architektur – Architektur des Klassizismus

#### Sehen – Erkennen – Verstehen

Die Baukunst gilt als „Mutter“ der bildenden Künste, denn Malerei oder Bildhauerei entwickelten sich häufig im Zusammenhang mit Gebäuden, etwa in Form von Wandgemälden oder plastischen Friesen. Über mehrere Semester behandelt dieser Grundkurs die Entwicklung der europäischen Architektur. Zielsetzung ist, dass Sie lernen architektonische Formen zu erkennen, stilistisch und zeitlich einzuordnen und ihre Bedeutungsfunktionen zu erfassen. In diesem Semester behandeln wir Architektur des Klassizismus. Neue Teilnehmer:innen sind herzlich willkommen.



**E2900** Ursula Mosebach  
Fr, ab 14.3.2025, 9.30–11 Uhr, 5x  
**Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104**  
45 Euro

## Malerinnen der Renaissance

### Vortragsreihe: Geniale Malerinnen

Plautilla Nelli, Catarina van Hemessen oder Sofonisba Anguissola waren anerkannte Malerinnen ihrer Zeit, heute sind sie fast vergessen und nur selten in Ausstellungen gezeigt.



**P2004**  
Mo, 10.3.2025, 19.30–21 Uhr  
**online**  
10 Euro

## Malerinnen des Barocks und Rokoko

### Vortragsreihe: Geniale Frauen

Artemisia Gentileschi oder Lavinia Fontana, dahinter verbergen sich nicht nur ausgezeichnete Künstlerinnen, sondern auch Frauenschicksale, die berühren.



**P2005**  
Mo, 7.4.2025, 19.30–21 Uhr  
**online**  
10 Euro

## Die Entdeckung des Weiblichen in der Kunst

### – Vortragsreihe: Geniale Frauen

Rosalba Carriera und Marie Vigée-Lebrun in Paris, Angelika Kauffmann in London waren mehr als nur Malerinnen, sie unterhielten jeweils einen Salon, ein Treffpunkt der damaligen Gesellschaft.

**P2006**

Mo, 12.5.2025, 19.30–21 Uhr

**online**

10 Euro



## Geliebt – verfeindt – vergessen: Künstlerinnen der Weimarer Republik

Sie werden gerade wiederentdeckt, Ottlie Röderstein, Marie Epstein oder Charlotte Salomon. Sie werden momentan in Ausstellungen gewürdigt, andere warten noch auf ihre ganz persönliche Renaissance.

**P2007**

Mo, 14.7.2025, 19.30–21 Uhr

**online**

10 Euro



## Dürer im Zeitalter der Wunder: Kunst und Gesellschaft an der Schwelle zur globalen Welt vhs.wissen live

In ihrem Vortrag bringt uns die Historikerin die Gedanken- und Gefühlswelten Albrecht Dürers und der Kaufleuten seiner Zeit näher. Anhand von originalen Schriftstücken, Briefverläufen und Bildern zeichnet Prof.Dr. Ulinka Rublack eindrucksvoll die Geschichte Dürers, seines Werks und des aufkommenden europäischen Kunst- und Handwerksmarkts nach.

**P2901 Ulinka Rublack**

Di, 25.2.2025, 19.30–21 Uhr

**online**

5 Euro



## Die Königin von Saba

### Legendäre Königinnen im Alten Orient 1. Abend

Das Alte Testament schildert den Besuch der Königin von Saba, die mit Gefolge und reichen Geschenken zu König Salomo gereist sein soll, um dessen viel gerühmte Weisheit zu prüfen. Historisch wirft dieses Herrschertreffen Probleme auf, da Salomo bereits um 1000 v. Chr. regierte, während das Reich von

Saba in Südarabien erst Jahrhunderte später entstand. Bleibt im Alten Testament die Königin noch anonym, so erhielt sie in der christlich-äthiopischen Überlieferung den Namen Makeda und galt als Stammutter des dortigen Herrschergeschlechts. Auch der Islam übernahm die Überlieferung: im Koran heißt die Regentin Bilqis. Auch wenn bei den Ausgrabungen in Südarabien noch keine Hinweise auf die legendäre Herrscherin selbst gefunden werden konnten, so ließ sich mittlerweile ein umfassendes Bild der damaligen Königreiche gewinnen, die überwiegend vom Weihrauchhandel lebten.

**E2901 Joachim Willeitner**

Mi, 12.3.2025, 19.30–21 Uhr

**Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 103**

11 Euro

# Girokonto und Kreditkarte ein Jahr kostenlos!

Wechseln Sie jetzt zur Sparkasse – ganz einfach mit dem bequemen Kontowechselservice – und sichern Sie sich das **Girokonto Ideal Premium inklusive Mastercard Gold** (Kreditkarte) **ein Jahr kostenlos!**

Alle Infos in einer unserer Filialen oder unter [sparkasse-ffb.de/wechseln](http://sparkasse-ffb.de/wechseln)



**Sparkasse  
Fürstenfeldbruck**

# Kultur



## Zenobia von Palmyra

### Legendäre Königinnen im Alten Orient 2. Abend

Zenobia regierte von 267 bis 272 n. Chr. über das teilautonome Königreich Palmyra, das ihr Gemahl zur Zeit der römischen Reichskrise unter den Kaisern Valerian und Gallienus errichten konnte. Die syrische Oasenstadt war einer der wichtigsten Handelsstationen im Vorderen Orient an der bis nach China führenden Seidenstraße, musste sich aber ständig der Sassaniden im Osten und der Römer im Westen erwehren. Zenobia erweiterte ihren Herrschaftsbereich um Arabien sowie um Teile Kleinasiens und Ägyptens und ernannte ihren Sohn zum Augustus und sich zur Augusta. Dadurch gerieten beide in Konflikt mit dem römischen Reich. Kaiser Aurelian konnte Zenobia und ihren Sohn schließlich 272 in einem ausgedehnten Orientfeldzug besiegen und gefangen nehmen.

**E2902 Joachim Willeitner**

*Mi, 19.3.2025, 19.30–21 Uhr*

*Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104*

*11 Euro*

## Königin Semiramis

### Legendäre Königinnen im Alten Orient 3. Abend

Unter den „Sieben Weltwundern“ der Antike erscheinen auch die „Hängenden Gärten“ von Babylon, die auf die legendäre Königin Semiramis zurückgehen sollen. Bei Ausgrabungen ließen sich die Gartenterrassen bisher noch nicht lokalisieren. Vielleicht sucht man aber auch im falschen Ort, denn eine Königin Semiramis ist nur im zu Babylon konkurrierenden assyrischen Reich weiter im Norden belegt: dann hätten sich die berühmten Gärten in deren Residenzstadt Ninive befunden. Aber auch weitere antiker Denkmäler werden mit der rätselhaften Königin in Verbindung gebracht, wie ein umfangreiches Bewässerungssystem am Vansee im heutigen Ostanatolien.

**E2903 Joachim Willeitner**

*Mi, 26.3.2025, 19.30–21 Uhr*

*Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104*

*11 Euro*

## Legendäre Königinnen im Alten Orient

### Vortragspaket

Das Vortragspaket umfasst die drei Vortragsabende E2902, E2903, E2904 zu einem ermäßigten Preis:

**E2904 Joachim Willeitner**

*Mi, ab 12.3.2025, 19.30–21 Uhr, 3x*

*Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 103/ 104*

*30 Euro*

## Schnupperkurs Kunstgeschichte

In unserem Schnupperkurs soll nicht etwa ein chronologischer Gang durch die Kunstgeschichte unternommen werden, sondern jeder Abend widmet sich einem Spezialthema aus dem Bereich der bildenden Kunst.

### Sandro Botticelli – Maler des Mythos und der Schönheit

#### Schnupperkurs Kunstgeschichte 1. Abend

Sandro Botticelli ist einer der bedeutendsten italienischen Maler aller Zeiten und gilt als Symbolfigur der Renaissance. Er ist der Florentiner Künstler, der einige der weltweit berühmtesten Kunstwerke schuf. Seine mythischen Frauengestalten, etwa die schaumgeborene, nackt in einer Muschel stehende Venus galten schon in der Zeit der Renaissance als Inbegriff der Schönheit.



© Pixabay

**E2905 Ursula Mosebach**

*Mi, 30.4.2025, 19–20.30 Uhr*

*Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104*

*11 Euro*

### Carl Peter Fabergé – Magie aus Gold und Edelsteinen

#### Schnupperkurs Kunstgeschichte 2. Abend

Carl Peter Fabergé war Goldschmied und Juwelier, seit den 80er Jahren des 19. Jahrhunderts Hoflieferant der Zaren. Er schuf exzentrische Goldschmiedewerke voll kostbarer, raffinierter Details und wurde mit internationa-



len Ehrenpreisen ausgezeichnet. Aus ganz Europa kamen Aufträge, seine Werkstätten beschäftigten teilweise über 500 Mitarbeiter. Adelige und Industrielle wollten sich mit Fabergés originellen Einzelstücken schmücken.

**E2906 Ursula Mosebach**  
*Mi, 14.5.2025, 19–20.30 Uhr*  
**Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104**  
 11 Euro

## Marc Chagall – Der Künstler mit dem eigenen Stil

### Schnupperkurs Kunstgeschichte 3. Abend

Der Phantasie scheinen in Marc Chagalls Gemälden keine Grenzen gesetzt zu sein. Seine poetischen Bildwelten sind von leuchtend intensiver Farbigkeit, seine Motive bis heute rätselhaft. Aufgewachsen in der Kleinstadt Witebsk (im heutigen Belarus) als ältestes Kind einer jüdisch-orthodoxen Familie, reflektierte Chagall zeitlebens seine Herkunft. Seine Bilder erzählen vom Alltag und Gebräuchen, aber auch von Ausgrenzung und Pogromen. Sie handeln vom Trauma der Verfolgung, aber auch vom Traum eines besseren Lebens.



© Foto:U. Mosebach

**E2907 Ursula Mosebach**  
*Mi, 28.5.2025, 19–20.30 Uhr*  
**Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104**  
 11 Euro

### Schnupperkurs Kunstgeschichte:

### 3 Abende – 3 Themen

#### Vortragspaket

Das Paket umfasst alle drei Vortragsabende E2905, E2906 und E2907 zu einem ermäßigten Preis.

**E2908 Ursula Mosebach**  
*Mi, 30.4.2025, 19–20.30 Uhr, Mi, 14.5.2025, 19–20.30 Uhr, Mi, 28.5.2025, 19–20.30 Uhr*  
**Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104**  
 30 Euro

## Wien... Habe die Ehre!

**Reisevortrag mit Bildern**  
 Wien ist Synonym für Kultur und Lebensart und nimmt seit Jahren einen Spitzenplatz unter den „lebenswertesten Städten der Welt“ ein. Legendär sind „Wiener Schmäh“, Fiaker und Prater, Walzer-Romantik, Kunst und Architektur. Zudem bietet Wien ein intaktes historisches Stadtbild wie kaum eine andere Großstadt. Die Schlösser und Parkanlagen aus der Habsburgerzeit sowie zahlreiche Jugendstil-Bauten verleihen einen imperialen Charakter, der oft in Hand geht mit einer beschaulichen, gemütlichen Atmosphäre. Wir werden die Stadt bei zwölf Spaziergängen zu verschiedenen Jahreszeiten erkunden, Schlösser und Märkte besuchen, in Kaffeehäusern einkehren, dem „Dritten Mann“ in die Kanäle folgen, Theater und den Zentralfriedhof besuchen.



© Werner Menner

© Foto:U. Mosebach

**E2909 Werner Menner**  
*Do, 10.4.2025, 19–20.30 Uhr*  
**Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104**  
 11 Euro

## Holzschnitzereien

aus eigener Werkstatt



# KREUTZ

Kreuzbreitstr. 10 (Nähe Friedhof)

82194 Gröbenzell

08142/93 40 FAX 08142/6 0784



# Kultur

## Die Goldenen 20er Jahre – Die Kunst und die Welt der Künstler in Berlin

### „Langer Abend“

Kunst, Geschichte und Kultur auf hohem Niveau genießen am „Langen Abend“ der Vhs Eichenau. Einmal jährlich an einem Sommerabend lädt das Vhs-Team ein, sich auf unterhaltsame und verständliche Weise mit einem Experten auf die Reise durch sein Fachgebiet zu begeben. Getränke und ein kleiner Imbiss sorgen in der Pause für einen rundum genussvollen Abend.

In den Goldenen Zwanzigern zeigt sich die Moderne in Berlin wie unter einem Brennglas. Es ist die Dekade der Neuen Sachlichkeit, der Bohème in Opiumhöhlen und Kaffeehäusern, der selbstbewussten Frau und neuer Lebensstile. Auf den Ersten Weltkrieg folgt ein kleines Wirtschaftswunder und in Berlin entstehen Perlen der Architektur und Kunst. Die Welt der Künstler ist ausschweifend und glamourös, aber auch kritisch und politisch engagiert. In Bars, Nachtclubs, Varieté-Theatern, Weindielen, russischen Teestuben und Ballhäusern konnte man die Nacht zum Tag machen. Begleiten Sie uns auf einem unterhaltsamen Ausflug durch die Berliner „Wilden Jahre“.

**E2911 Ursula Mosebach**

Fr, 11.7.2025, 18.30–21.30 Uhr

**Eichenau, Evangelisches Gemeindezentrum, Hauptstr. 33, Saal**  
29 Euro (inkl. Imbiss und Getränke in der Pause)



## Literatur

### Literatur am Abend

Wir, Menschen, die Spaß daran haben, Bücher zu lesen und zwanglos mit anderen Eindrücke und Gedanken darüber auszutauschen, suchen gleichgesinnte „Bücherwürmer“. In diesem Semester widmen wir uns der Literatur des 21. Jahrhunderts. Lesen Sie bitte für den ersten Abend „Die Hochzeit der Chani Kaufman“ von Eve Harris.

**E2100 Dr. Ingrid Suhr-Täger**

Mi, 12.3.2025, 18.30–20 Uhr, Mi, 9.4.2025, 18.30–20 Uhr, Mi, 14.5.2025, 18.30–20 Uhr, Mi, 4.6.2025, 18.30–20 Uhr, Mi, 9.7.2025, 18.30–20 Uhr

**Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104**

45 Euro

### LiteraturTreff am Donnerstagabend

Möchten Sie sich mit Gleichgesinnten über gemeinsam gelesene Bücher austauschen? Im LiteraturTreff ist dazu der richtige Ort. Für jede Leserin und jeden Leser eine Bereicherung seiner persönlichen Leseerfahrung. Die Dozentin moderiert den Abend, indem sie den Text in sein Umfeld einordnet, Fragen zum Verständnis stellt und Textpassagen zusammen mit Ihnen analysiert. Lesen Sie bitte bis zum ersten Termin: „Ein Brautkleid aus Warschau“ von Lot Vekemans.

**P2106 Dr. Ingrid Suhr-Täger**

Do, 20.3.2025, 19–20.30 Uhr, Do, 10.4.2025, 19–20.30 Uhr, Do, 15.5.2025, 19–20.30 Uhr, Do, 26.6.2025, 19–20.30 Uhr, Do, 17.7.2025, 19–20.30 Uhr

**Puchheim, Bürgertreff, Raum U6**

45 Euro

### Der Zeitpächter. Einiges über Goethe und Italien. vhs.wissen live

Mehrmals geriet Goethe auf seiner italienische Reise in Situationen, in denen er glauben wollte, aus der eigenen Zeit gefallen zu sein. Goethe hatte andere Vorstellungen von Zeit und Geschichte, als wir sie hegen – erkennbar etwa an seiner Beschreibung italienischer Gasthäuser, an der Schilderung seiner Ankunft auf Sizilien, an seinen Äußerungen über Palladio oder auch an seinen Versuchen, die „Urpflanze“ zu entdecken. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Casa di Goethe in Rom statt.

**P2101 Thomas Steinfeld**  
*Mi, 14.5.2025, 19.30–21 Uhr*  
**online**  
*5 Euro*



## Daniel Kehlmann

### Die Erfindung einer zweiten Wirklichkeit

2007 gelang dem 1975 in München geborenen Schriftsteller Daniel Kehlmann mit dem Roman „Die Vermessung der Welt“ der internationale Durchbruch. Seitdem ist sein Name aus der Gegenwartsliteratur nicht mehr wegzudenken. Die vorhandene Wirklichkeit zu korrigieren, eine zweite, private Wirklichkeit zu erfinden – so beschreibt Daniel Kehlmann sein erzählerisches Selbstverständnis. Wir verfolgen diese Vorstellung des Autors vom Schreiben anhand ausgewählter Werke – wobei auch die Biographie Kehlmanns nicht zu kurz kommt.

**E2101 Dr. Ingrid Suhr-Täger**  
*Mi, 7.5.2025, 19–20.30 Uhr*  
**Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104**  
*11 Euro*

## Im Schreibfieber! Kreatives Schreiben für Einsteiger:innen

### Workshop

Sie wollten schon immer einmal die Geschichte Ihrer Familie aufschreiben? Sie möchten sich gern an einen Roman wagen und wissen nicht, wie Sie anfangen sollen? Oder würden Sie gerne Kurzgeschichten schreiben – vielleicht auch im Themenkreis „Glücklich sein“? In diesem Workshop lernen Sie das Handwerkszeug, kombiniert mit praktischen Übungen und Anregung der Kreativität. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Schreibheft oder -block, Stifte, alternativ: Laptop, evtl. ein Getränk und einen Snack.



**P2100K Yngra Wieland**  
*Sa, 17.5.2025, 10–16 Uhr*  
**Puchheim, Bürgertreff, Raum U6**  
*42 Euro*  
*Kleingruppe*

## Yngra Wieland

Yngra Wieland ist Autorin und Dozentin. Sie hat bereits zahlreiche Romane, Sachbücher und Kurzgeschichten veröffentlicht.



## Schreiben macht glücklich!

### Kreatives Schreiben für Fortgeschrittene Workshop

Dieser Workshop befasst sich mit den Feinheiten des Schreibens – Stil, Wortwelten, den Möglichkeiten, Schreibblockaden zu überwinden, dem Aufbau einer Geschichte und den Do's und Dont's beim Schreiben. Mit vielen Schreibübungen können Sie sich glücklich schreiben! Die Teilnahme am Kurs „Kreatives Schreiben für Anfänger“ oder entsprechende Vorkenntnisse sind sinnvoll.

Bitte mitbringen: Schreibheft oder -block, Stifte, alternativ: Laptop, evtl. ein Getränk und einen Snack.

**P2102K Yngra Wieland**  
*Sa, 24.5.2025, 10–16 Uhr*  
**Puchheim, Bürgertreff, Raum U6**  
*42 Euro*  
*Kleingruppe*

# Kultur



## Der Traum vom eigenen Buch! Grundlagen und Wissenswertes zum Schreiben von Büchern

### Workshop

Denken Sie immer wieder daran, ein Buch zu schreiben und wissen nicht, wie das gehen soll? Haben Sie eine großartige Idee, aber Sie scheuen sich davor, das Projekt anzugehen, weil es so groß erscheint? In diesem Kurs erarbeiten wir die Grundlagen, die Sie brauchen, um Ihr Projekt zu beginnen. Sie bekommen Werkzeuge an die Hand, die es Ihnen ermöglichen, Ihre kreativen Vorstellungen zu strukturieren und Ihren Traum in die Realität umzusetzen. Wir befassen uns zum Beispiel mit verschiedenen Methoden des Plottens, der Wichtigkeit von Genres und der Figurenentwicklung.

Bitte mitbringen: Schreibheft oder -block, Stifte, alternativ: Laptop, evtl. ein Getränk und einen Snack.

**P2103K Yogra Wieland**  
Sa, 29.3.2025, 10–16 Uhr  
**Puchheim, Bürgertreff, Raum U6**  
42 Euro  
Kleingruppe

## Musik

### Musiktheorie für Anfänger:innen

Musiktheorie mag zunächst kompliziert erscheinen, doch sie spielt eine unentbehrliche Rolle in jedem Aspekt der Musik. Oft taucht die Frage auf, warum Musiktheorie lernen, wenn man einfach nur ein Instrument spielen oder Musik genießen möchte? Es hilft uns, Tonarten, Akkorde und Rhythmen, wie und warum bestimmte Töne gut zusammenpassen, besser zu verstehen. Das Spielen und das Verständnis von Musik wird viel einfacher. Egal ob Anfänger oder erfahrener Musiker – erweitern Sie mit uns Ihr musikalisches Verständnis und die eigenen Fähigkeiten.

Bitte mitbringen: Notenheft, Bleistift, Radiergummi, Ansitzer

**E2300 Kristina Gioth-Hee**  
Mo, ab 28.4.2025, 18–19.30 Uhr, 6x  
**Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 102**  
59 Euro



© Pixabay

### Kristina Gioth-Hee

Meine musikalische Ausbildung habe ich am Richard-Strauss-Konservatorium München genossen. Ich bin Lehrerin in den Instrumenten Akkordeon, Keyboard und Flöten, habe aber auch Aufführungen von Musiktheaterstücken geleitet und eigene Stücke geschrieben. Seit einem Jahr lebe ich in Eichenau und freue mich auf neugierige musikalische Kontakte.



### Singkreis „Chanten“

#### Lieder und Melodien aus aller Welt

Wir singen Lieder aus verschiedenen Kulturen der Welt. Die meist kurzen Texte und einfachen Melodien, die sich oft wiederholen, können uns in einen entspannten Zustand versetzen. Die Bandbreite der Gesänge mit oft spiritueller Bedeutung reicht von langsam-meditativ bis schwungvoll-lebendig. Singen trägt viel zu unserem Wohlbefinden und unserer Gesundheit bei: Es steigert die Konzentration, stärkt das Herz-Kreislaufsystem, aktiviert die Selbstheilungskräfte und regt die Produktion von Glückshormonen an. Jede:r kann mitsingen!

**E2301 Stefanie Steiner**  
Mi, ab 12.3.2025, 17–18.30 Uhr, 6x  
**Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 102**  
45 Euro

### Stimmbildung im Frühling: Entdecken Sie Ihre Stimme neu! Workshop, ohne Vorkenntnisse

Singen Sie in einem Chor, oder haben Sie es vor? Vielleicht ist Ihre Stimme beruflich sehr wichtig? Oder möchten Sie Ihre Stimme weiter entwickeln und verborgene Schätze heben? Die Dozentin leitet Sie an, Ihre Stimme neu



zu entdecken, zu pflegen und zu entwickeln. Seien Sie mutig, nehmen Sie Ihre Stimme intensiv wahr und probieren Sie sich aus! Spüren Sie die befreiende Wirkung, und genießen Sie die Freude, wenn Sie nach den Übungen gemeinsam Frühlingslieder singen. Alle, die gerne singen, sind herzlich willkommen! Bitte bringen Sie ein Getränk mit.

**P2310 Marina Ulewicz**

Sa, 22.2.2025, 10–12 Uhr, Sa, 1.3.2025, 10–12 Uhr

**Puchheim, Bürgertreff, Raum U6**

27 Euro

### Marina Ulewicz

Beruflich bin ich als Dozentin an der Hochschule für Musik tätig, wo ich auch Stimmbildung unterrichte. Ich freue mich darauf, mit Ihnen gemeinsam zu singen und Sie bei der Entdeckung der Kraft Ihrer Stimme zu begleiten!



### Jodelseminar mit alpenländischen Jodlern

#### Ohne Vorkenntnisse

Jodeln ist in, und Jodeln kann jeder! Jodeln befreit. Jodeln ist Meditation und macht gute Laune! An diesem Abend lernen wir alle gemeinsam alpenländische mehrstimmige Jodler – ob kraftvoll oder getragen. Vorkenntnisse oder Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

In Kooperation mit der Vhs Würmtal.

Kursort: Kath. Pfarrzentrum, St. Elisabeth, 1. Stock, Planegg

**P2301W Traudi Siferlinger, vhs-Würmtal e.V.**

Mi, 2.7.2025, 17–18.30 Uhr

**Planegg, Kath. Pfarrheim St. Elisabeth, Bräuhausstraße 5**

15 Euro

### Die schönsten Ballette der Musikgeschichte

#### Einheit 1: Das Französische „Ballett de Cour“ und Adolphe

#### Adam „Giselle“

Alle Jahre wieder kommt das beliebteste Ballett von P.I.Tschajkowskij „Nussknacker“ zum Weihnachten auf die Bühne. Warum wird genau dieses Ballett überall auf der Welt aufgeführt? Die Antwort ist einfach: das Ballett verzaubert das Publikum durch die Schönheit der Musik, durch die Eleganz der Choreografie und natürlich durch das märchenhafte Geschicht an sich. Für diese Vortragsreihe hat der Dozent die schönsten Ballette der Musikgeschichte ausgesucht. Die weiteren 4 Einheiten zur Reihe können Sie unter [www.vhs-puchheim.de](http://www.vhs-puchheim.de) buchen.

**P2302**

Do, 13.3.2025, 19–20.30 Uhr

**online**

9 Euro



### Medienpraxis

#### Gestaltung eines CEWE FOTOBUCHS

##### Grundlagen der Gestaltungssoftware

Schwellgen Sie gern in Erinnerungen an den letzten Urlaub, Ihre Hochzeit oder die Familienfeier? Machen Sie Ihre Erlebnisse mit uns unvergesslich! Schritt für Schritt mit Ihrer Kreativität erwecken Sie in unserem leicht verständlichen Kurs Bilder und Videos erneut zum Leben. Ein Mitarbeiter von CEWE erklärt Ihnen an modernen Schulungskomputern alle Tipps und Tricks, außerdem erhalten Sie einen Gutschein für Ihr individuelles, ganz persönliches CEWE FOTOBUCH.



**E2400 CEWE Mitarbeiter:in**

Mi, 7.5.2025, 14–17 Uhr

**Germering, CEWE Stiftung, Cewe-Str. 1-3, Empfang**

15 Euro (inkl. Gutschein für CEWE FOTOBUCH)



# Kultur

## Der Weg zum „Wow!“-Bild – Grundlagen der Bildbearbeitung

Dieses Seminar führt in die Theorie der Bildbearbeitung ein und zeigt die praktischen Schritte, um zu einem guten Bild zu kommen, und zwar unabhängig vom jeweiligen Bearbeitungsprogramm.

**P2401 Stefan Sporrer**  
Mi, 9.4.2025, 19–21 Uhr  
**online**  
19,50 Euro



© Stefan Sporrer



### Stefan Sporrer

Stefan Sporrer fotografiert seit Kindertagen und verfügt über viel Erfahrung in analoger Fotografie inklusive der Arbeit in einem analogen Fotolabor. Digital fotografiert er seit Mitte der 1990er Jahren. Er ist Experte in der digitalen Bildbearbeitung und gibt sein großes Wissen seit 2015 auch gerne bei Kursen über die Fotografie weiter.



## Alles automatisch? – So belichtet man Fotos richtig

In diesem Workshop wird der Zusammenhang zwischen den Einstellmöglichkeiten erklärt und gezeigt, wie man durch richtige Belichtung zu optimalen Bildern kommt. Sie lernen, wie Sie die eigene Kamera optimal einsetzen.

**P2402 Stefan Sporrer**  
Mo, 24.3.2025, 19–21 Uhr  
**online**  
19,50 Euro



© Stefan Sporrer



## Fotografieren der Abendstimmung am Ammersee

Der Dozent zeigt Ihnen wie es Ihnen gelingt, schwierige Belichtungssituationen am Abend zu meistern und tolle Fotos vom Ammersee mit nach Hause zu bringen. In der Online-Nachbesprechung werden dann die Fotos gemeinsam analysiert und weitere Tipps für das perfekte Bild gegeben.



© Stefan Sporrer

**P2403 Stefan Sporrer**  
So, 16.3.2025, 16.30–20.30 Uhr, Do, 27.3.2025, 19–21 Uhr  
**Treffpunkt: StegenEismacherei Fischer, Landsberger Str. 80**  
49,50 Euro

## vhs.online: Grundlagen der HDR Fotografie

Selbst die beste Belichtung eines Fotos kommt bei sehr kontrastreichen Motiven an ihre Grenzen. Oft müssen dann Entscheidungen getroffen werden, ob die Lichter „ausbrennen“ oder die Tiefen „absauen“. Abhelfen kann hier die HDR-Technologie. In dem Webinar werden die Grundlagen erklärt. Es wird gezeigt, wie die Belichtungsreihen fotografiert werden müssen und welche Programme sich für das Erstellen von HDR-Bildern eignen.

**P2404**  
Do, 24.4.2025, 19–21 Uhr  
**online**  
15 Euro



## Tanzpraxis

### Line-Dance für Einsteiger:innen

#### Für alle Altersklassen (ab 14 Jahren)

Beim Linedance wird in Reihen vor- und nebeneinander getanzt. Es ist kein Paartanz, jeder tanzt für sich, aber in einer Gruppe und ist somit nicht allein. Die Gruppe tanzt gleichzeitig und synchron eine festgelegte Choreographie, die sich wiederholt und zum jeweiligen Musiktitel passt. Es wird zu vielen verschiedenen Musikrichtungen getanzt, von Country bis Pop und Rock, auch aktuelle Charthits sind dabei. Line-dance macht Spaß, trainiert Fitness, Konzentration und Merkfähigkeit. Einfach ausprobieren!

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Getränk, Schuhe mit einer glatten, aber nicht rutschigen Sohle

**P2507 Karoline Zikeli**

*Mi, ab 26.2.2025, 18.40–19.40 Uhr, 15x*

*Eichenau, Nachbarschaftshilfe, Fasanstr. 32*

*85,50 Euro*



### Line-Dance

#### Für Einsteiger:innen und leicht Geübte

Tanzen macht Spaß! Wir tanzen ohne Partner:in in Reihen, neben- und hintereinander. Die Musik reicht von Pop bis Mambo, von Rock bis Country. Wir erlernen die Choreographien gemeinsam, langsam und Schritt für Schritt. Line-Dance stärkt die Fitness, aber auch den Kopf und erhöht die Konzentrationsfähigkeit. Alle, die gerne tanzen, sind herzlich willkommen! Vorkenntnisse sind nicht unbedingt erforderlich, etwas tänzerische Erfahrung ist jedoch von Vorteil.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Getränk, Schuhe mit einer glatten, aber nicht rutschigen Sohle

**P2501 Claudia Quincke**

*Mo, ab 24.2.2025, 15.50–16.50 Uhr, 15x*

*Puchheim, Bürgertreff, Raum E6*

*85,50 Euro*



### Line-Dance

#### Für leicht Fortgeschrittene

Tanzen macht Spaß! Dieser Line-Dance-Kurs richtet sich an Personen, die schon einen Kurs besucht haben oder etwas Vorkenntnisse mitbringen. Informationen auch unter Kurs 251P2501.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Getränk, Schuhe mit einer glatten, aber nicht rutschigen Sohle

**P2502 Claudia Quincke**

*Mo, ab 24.2.2025, 14.45–15.45 Uhr, 15x*

*Puchheim, Bürgertreff, Raum E6*

*85,50 Euro*



### Line Dance – Gute Laune mit Schwung

#### Für Fortgeschrittene

Gute Laune mit Schwung – und gleichzeitig trainieren Sie Ihr Gedächtnis! Line Dance ist für alle ein Tanz für jedes Alter, jedes Geschlecht, ob mit oder ohne Tanztalent. Wir tanzen vor- und nebeneinander, in Reihen und Linien (daher der Name). Alle in der Gruppe tanzen synchron die gleichen Schritte und alle können trotzdem ihren eigenen Stil, ihr eigenes Temperament und Können einbringen. Der Einstieg ist nur mit fortgeschrittenen Erfahrungen im Line Dance möglich.

**P2503 Silvia Gerisch**

*Mi, ab 26.2.2025, 16.15–17.15 Uhr, 12x*

*Puchheim, Bürgertreff, Raum E6*

*81,60 Euro*



### ALOHA! Hawaiianischer Hula-Tanz

#### Tanzkurs, fünf Termine

Der Hula-Tanz ist Teil der Geschichte Hawaiis und so alt wie die Inseln selbst. Er ist ein „erzählender“ Tanz, mit weichen, fließenden Bewegungen. Er versprüht Freude, Leichtigkeit und Lebendigkeit. Nebenbei koordinieren Sie Arme und Beine, stärken Ihren Beckenboden und fühlen sich wohl in Ihrem Körper. Hula-Tanzen kann jeder – ob jung oder alt, schlank oder füllig, Mann oder Frau.



Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken oder Gymnastikschuhe, Getränk; evtl. ein Pareo oder Tuch, das zum Rock gebunden wird

**P2504 Ingeborg Kinigadner**

*Sa, 22.3.2025, 10–11.30 Uhr, Sa, 5.4.2025, 10–11.30 Uhr, Sa,*

*3.5.2025, 10–11.30 Uhr, Sa, 10.5.2025, 10–11.30 Uhr, Sa,*

*24.5.2025, 10–11.30 Uhr*

*Puchheim, Bürgertreff, Raum E6*

*55 Euro*





# Kultur

## Entdecken Sie die Welt des Tanzes: Standard- und Lateintänze

### Tanzkurs für (Wieder-)Einsteiger:innen

„Tanzen ist Träumen mit den Füßen!“ Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Tanzes, und lernen Sie die Schritte zu den angesagtesten Standard- und Lateintänzen! Der Kurs bietet Ihnen Gelegenheit, Ihre Tanzkenntnisse aufzufrischen oder neue Moves zu erlernen. In entspannter, freundlicher und ungezwungener Atmosphäre können Sie sich gemeinsam mit Gleichgesinnten ausprobieren und verbessern. Zielgruppe: Einsteiger:innen mit Vorerfahrung aus anderen Tänzen oder Personen, die ihre Tanzkenntnisse auffrischen möchten. Anmeldung paarweise erwünscht, auf Anfrage ggfs. auch Einzelanmeldung möglich.

In Kooperation mit der Vhs Olching.

Bitte mitbringen: Tanzschuhe oder Schuhe mit weicher Sohle, in denen man gut gleiten kann, evtl. ein Getränk

**P2510K Wolfram von Unwerth, Marianne Wiedemann**  
So, ab 16.3.2025, 16.30–18 Uhr, 8x, Kein Kurs am 25.05.25  
**Puchheim, Bürgertreff, Vortragssaal**  
90 Euro (Gebühr pro Person)

## Leichter Lindy Hop – Schwungvoll in den Sonntag tanzen!

### Für Einsteiger:innen (Paartanz)

Lindy Hop – der mitreißende Swingtanz aus den 1930er Jahren – ist nicht nur ein faszinierender Weg, sich zu bewegen, sondern auch eine wunderbare Möglichkeit, in die lebendige Welt des Swing einzutauchen. Der Kurs richtet sich an alle Tanzbegeisterten, die die Grundlagen dieses aufregenden Tanzstils erlernen möchten, ganz ohne Vorkenntnisse.



© V. Stefurak



Bitte mitbringen: Saubere, bequeme Schuhe ohne Absatz (Tanz-, Gymnastik- oder Jazz-Dance-Schuhe), evtl. ein Getränk. Tragen Sie bequeme Kleidung.  
Anmeldung paarweise erwünscht.

**P2514 Oksana Pavlova**  
So, 16.3.2025, 11–13.30 Uhr  
**Puchheim, Bürgertreff, Raum E6**  
21 Euro (Gebühr pro Person)



### Oksana Pavlova

Tanzen ist (m)eine Leidenschaft! Nach meiner Tanzausbildung in der Ukraine war ich dort bis 2022 in vielen Tanzstudios tätig. Zudem nahm ich bereits an vielen internationalen Tanz-Festivals teil oder unterrichtete dort. Nun freue ich mich sehr darauf, meine Tanzstunden auch in Puchheim anzubieten! Lassen Sie sich durch meinen Unterricht anleiten und inspirieren! Und vor allem: Lassen Sie sich anstecken von meiner Freude am Tanzen!



## Lindy Hop – Tanztreff an vier Terminen

### Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen (Paartanz)

Lindy Hop – der mitreißende Swingtanz aus den 1930er Jahren – ist nicht nur ein faszinierender Weg, sich zu bewegen, sondern auch eine wunderbare Möglichkeit, in die lebendige Welt des Swing einzutauchen. Der Kurs richtet sich an alle Tanzbegeisterten, die die Grundlagen dieses aufregenden Tanzstils wiederholen und vertiefen möchten. Vorkenntnisse und/oder Tanzerfahrung ist erwünscht.

Bitte mitbringen: Saubere, bequeme Schuhe ohne Absatz (Tanz-, Gymnastik- oder Jazz-Dance-Schuhe). Tragen Sie bequeme Kleidung.

Anmeldung paarweise erwünscht.

**P2515 Oksana Pavlova**  
So, 16.3.2025, 14–16.30 Uhr, So, 11.5.2025, 12–14.30 Uhr,  
So, 29.6.2025, 14–16.30 Uhr, So, 20.7.2025, 14–16.30 Uhr,  
Achtung: Kurszeit am 11.05.25: 12.00 – 14.30 Uhr  
**Puchheim, Bürgertreff, Raum E6**  
77 Euro (Gebühr pro Person.)



## Blues Dance

### Für Einsteiger:innen (Paartanz)

Blues-Tanz ist ein Überbegriff für eine Familie historischer und moderner Tänze, die zu Blues-Musik getanzt werden. Verwurzelt in der afrikanischen Bewegung legt der Tanz großen Wert auf Improvisation, Rhythmus, Polyrhythmus und Körperbewegungen. Der Workshop richtet sich an Anfänger:innen ohne oder mit wenig Vorerfahrung im Blues oder anderen Tänzen. Sie lernen an diesem Sonntag einige grundlegende Elemente kennen, die Sie später für jeden Song verwenden können.  
Bitte tragen Sie flache Schuhe mit glatter Sohle und bequeme Kleidung, ggf. ein Getränk mitbringen.  
Solotanz: Einzelanmeldung möglich.



© V. Stefurak

**P2516 Oksana Pavlova**  
So, 20.7.2025, 11–13.30 Uhr  
**Bürgertreff, Raum E6**  
21 Euro (Gebühr pro Person)

## Swingtanz – pure Lebensfreude!

### Tanz-Workshop für Einsteiger:innen (Paartanz)

Swing ist eine amerikanische Tanzform, die pure Lebensfreude ausstrahlt! Der Tanzstil wurde in den frühen 1920er Jahren in den schwarzen Gemeinden von Harlem, New York City, geboren, hat einfache Schritte und ermöglicht es Ihnen daher, mühelos zu schnelleren Tempi zu tanzen. Anmeldung bitte paarweise, Frau & Frau oder Mann & Mann sind willkommen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte tragen Sie flache Schuhe mit glatter Sohle und bequeme Kleidung, ggf. ein Getränk mitbringen.  
Anmeldung paarweise erwünscht.

**P2517 Oksana Pavlova**  
So, 29.6.2025, 11–13.30 Uhr  
**Bürgertreff, Raum E6**  
21 Euro (Gebühr pro Person)

## (Kunst-)Handwerk, Gestaltung & Lifestyle

### Farbtypberatung für Sie und Ihn

#### Individuelle Farbanalyse nach 13 verschiedenen Farbtypen

Lernen Sie über die Farben, die Ihre Persönlichkeit unterstreichen. Die richtigen Farben sind ein natürliches „Lifting“ und sorgen für ein positives Körpergefühl, gesteigerte Selbstsicherheit, unaufdringlich strahlende Eleganz und Authentizität. Farbexperimente bei Haaren, Kleidung und Brillenwahl werden in Zukunft überflüssig und so der Geldbeutel beim Shopping geschont. Seien Sie in Zukunft in Beruf und Alltag perfekt gekleidet und erfahren Sie ganzheitlichen neuen Schwung. Die Beratung beinhaltet einen energetischen Farbtest und einen exklusiven Stoff-Farbpas, abgestimmt auf Ihren Farbtyp.



Für ein authentisches Ergebnis nehmen Sie bitte ab ca. zwei Wochen vor Kursbeginn keine Karotintabletten und setzen mit dem Besuch im Sonnenstudio und der Nutzung von Selbstbräunern aus. Bitte am Tag der Beratung auf Rollkragen, die Farbe Schwarz am Oberkörper und Make-Up verzichten!

**E2600 Stephie Höltzel**  
Sa, 22.3.2025, 10–14 Uhr  
**Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 103**  
168 Euro (inkl. Farbpas im Wert von 50 Euro)  
Kleingruppe

**E2601 Stephie Höltzel**  
Sa, 22.3.2025, 15–19 Uhr  
**Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 103**  
168 Euro (inkl. Farbpas im Wert von 50 Euro)  
Kleingruppe

**E2602 Stephie Höltzel**  
Fr, 30.5.2025, 15–19 Uhr  
**Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 103**  
168 Euro (inkl. Farbpas im Wert von 50 Euro)  
Kleingruppe



# Kultur

## Farbberatung mit 13 Farbtypen

### FINE TUNING

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits eine Farbberatung nach den vier Grundtypen Frühling, Sommer, Herbst, Winter hatten, aber glauben, dass noch mehr hinter ihrem Farbtyp steckt und die aktuelle Farbpalette nicht ausreichend ist. Wir vertiefen die ursprüngliche Farbanalyse, wobei v.a. Mischtypen und sogenannte Nachbarfarbfamilien im Fokus stehen. Sie erhalten ein präziseres Verständnis für Farbsättigung, Wärme-Kälte-Verhältnis und die Widerspiegelung Ihrer Persönlichkeitsmerkmale. Wenn Sie schon einen Farbpass besitzen, bringen Sie ihn unbedingt mit.

Für ein authentisches Ergebnis nehmen Sie bitte ab ca. zwei Wochen vor Kursbeginn keine Karotintabletten und setzen mit dem Besuch im Sonnenstudio und der Nutzung von Selbstbräunern aus. Bitte am Tag der Beratung auf Rollkragen, die Farbe Schwarz am Oberkörper und Make-Up verzichten!

**E2603 Stephie Höltzel**

Do, 15.5.2025, 15–19 Uhr

**Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 103**

138 Euro (inkl. Farbpass im Wert von 50 Euro)

Kleingruppe

### Stephie Höltzel

„Die Auseinandersetzung mit den Eigenfarben ist immer auch ein Weg zurück zu unserer ursprünglichen Persönlichkeit.“ Mit dieser Überzeugung möchte ich mit Ihnen Ihre individuellen Farben identifizieren, die Ihre Persönlichkeit zur Geltung bringen. Über mehrere Stationen habe ich das dafür benötigte Wissen erlangt: als studierte Modemanagerin, Garderobiere und Kostümbildnerin für Film, Kino und TV und als Farbtypstylistin und Visagistikberaterin. Ich freue mich auf Sie!



## Spinnkurs – alles rund um die Wolle

### Workshop auf dem Biolandhof Uglert

Kursleiterin Monika Uglert vermittelt Ihnen alles rund um die Wollverarbeitung und das Spinnen, vom Rohprodukt bis zum fertigen Faden. Mit der Wolle der Puchheimer Schafe lernen Sie im gemütlichen Stüberl anschaulich, wie aus dem Rohprodukt Wolle ein feiner Faden wird: Vom Waschen und



© M. Höfel

Trocknen über das Kämmen und Kardieren bis zum Spinnen wird alles genau gezeigt. Wer ein (auch nicht einsatzfähiges) Spinnrad hat, bringt es gerne zum Kurs mit. Fachkundig kann es überholt werden und dann vielleicht sogar schon an diesem Nachmittag zum Einsatz kommen. Alle Materialien werden gestellt. Stallführung, Kaffee & hausgemachter Kuchen sind inklusive.

Treffpunkt: Vor dem Hofladen auf dem Biolandhof Uglert. Kursende: ca. 17:30 – 18:00 Uhr.

Spinnräder können vor Ort ausgeliehen werden. Falls vorhanden, bringen Sie Ihr eigenes Spinnrad mit.

Kostenfreie Stornierung bis 10 Tage vor Kurstermin möglich.

**P2600K Michaela Höfel, Monika Uglert**

Fr, 14.3.2025, 14.30–17.30 Uhr

**Biolandhof Uglert, Alte Bahnhofstr. 12, Puchheim**

55 Euro (inkl. Materialkosten für Wolle und weiteres Material)

## Ikebana – die hohe Kunst des Blumensteckens

Gönnen Sie sich eine Reise in die Welt der japanischen Blumensteck-Kunst, welche die Schönheit der ganzen Blume in Szene zu setzt. Dabei zelebrieren Sie die „Kunst des Weglassens“, indem Sie sich auf wenige Blumen konzentrieren. Klar arrangiert, kommt die Einmaligkeit der Blume perfekt zur Geltung. Ikebana-Gefäße und Blumenigel können Sie bei der Dozentin direkt kaufen oder ausleihen. Für Einsteiger:innen, die etwas Neues ausprobieren möchten und alle, die in der Ikebana-Kunst Vorkenntnisse haben.



Bitte mitbringen: Gefäße, Blumenigel, Gartenschere, einen kleinen Eimer, ein Tuch und Schreibzeug.

**P2607 Angelika Eisinger**

Sa, 24.5.2025, 10–17 Uhr, So, 25.5.2025, 10–17 Uhr

**Puchheim, Bürgertreff, Raum U3**

84 Euro (zzgl. Materialkosten in Höhe von ca. 40 Euro; im Kurs direkt an die Dozentin zahlbar)

Workshop an zwei Tagen. Einzeln oder gesamt buchbar.

Anmeldung bis 19.05.25 erwünscht.

Kleingruppe

**P2608A Angelika Eisinger**

Sa, 24.5.2025, 10–17 Uhr

**Puchheim, Bürgertreff, Raum U3**

46 Euro (zzgl. Materialkosten in Höhe von ca. 20 Euro; im Kurs direkt an die Dozentin zahlbar)

Anmeldung bis 19.05.25 erwünscht.

Kleingruppe

**P2609B Angelika Eisinger**

So, 25.5.2025, 10–17 Uhr

**Puchheim, Bürgertreff, Raum U3**

46 Euro (zzgl. Materialkosten in Höhe von ca. 20 Euro; im Kurs direkt an die Dozentin zahlbar)

Anmeldung bis 19.05.25 erwünscht.

Kleingruppe

## Malen, Zeichnen & Drucktechnik

### Freies Malen

Für alle, die den eigenen kreativen Weg finden und sich künstlerisch weiterentwickeln möchten. Gearbeitet wird mit Farbkreiden, Aquarell oder Acryl, auch in Mischtechnik mit eigenen Bildthemen. Individuelle Beratung zur Umsetzung der Bildidee und gemeinsame Arbeitsbesprechungen sind Bestandteile des Kurses.

Bitte mitbringen: eigenes Zeichen- und Malmaterial, mit dem Sie gerne arbeiten möchten, geeignete Bildvorlagen oder Skizzen, Abdeckmaterial für den Arbeitstisch



© Pixabay

**E2700 Gabriele Witzig**

Mi, 26.2.2025, 19–21 Uhr, Mi, 12.3.2025, 19–21 Uhr, Mi, 19.3.2025, 19–21 Uhr, Mi, 2.4.2025, 19–21 Uhr, Mi, 9.4.2025, 19–21 Uhr, Mi, 30.4.2025, 19–21 Uhr

**Eichenau, Josef-Dering-Grundschule, Schulstr. 34, Werkraum 75 Euro**

### Malen ohne Pinsel – Pouring, Fluidtechnik, fließende Farben

#### Für Jugendliche und Erwachsene

Wir arbeiten mit fließenden Farben und lassen sie auf die Leinwand laufen oder bewegen sie mit dem Fön. Die Bilder entwickeln sich selbst und bringen erstaunliche Effekte hervor, immer für eine Überraschung gut. Mit viel Freude an Farbe und Bewegung! Farbe ist in der Materialgebühr enthalten. Leinwände können bei der Dozentin gekauft werden.



© Sonja Lauber-Karres

**E2701 Sonja Lauber-Karres**

Do, ab 13.3.2025, 19–21 Uhr, 4x

**Atelier Lauber-Karres, Sudetenstr. 30, 82140 Olching**

115 Euro (inkl. 20 Euro Materialgebühr)

Kleingruppe



## Malen ohne Pinsel – Acryl Abstrakt

### Für Erwachsene und Jugendliche

Wir malen mit dem Malmesser und dem Schwamm, setzen Strukturen auf die Leinwand und erschaffen so Höhen und Tiefen. Ihr Bild entsteht wie von selbst und entwickelt sich mit jeder Farbe weiter. Erstaunliche Ergebnisse, die Freude machen. Farbe ist in der Materialgebühr enthalten. Leinwände können bei der Dozentin gekauft werden.



© Sonja Lauber-Karres

**P2702** Sonja Lauber-Karres

Mi, ab 9.7.2025, 19–21 Uhr, 4x

**Atelier Lauber-Karres, Sudetenstr. 30, 82140 Olching**

115 Euro (inkl. 20 Euro Materialgebühr)

Kleingruppe

## Zeichnen und Malen lernen!

Zeichnen und Malen können alle lernen. Im praktischen Teil üben Sie den Umgang mit den unterschiedlichen Materialien und Techniken. Im begleitenden theoretischen Teil besprechen wir Themen wie Gestalten, Bildaufbau, Farblehre und vieles Interessante mehr.

**P2700** Ferdinand Heidenfelder

Mi, ab 26.2.2025, 19–21 Uhr, 8x

**Puchheim, Bürgertreff, Raum U3**

78 Euro (zzgl. ca. 8 Euro Materialkosten, im Kurs direkt an den Dozenten zahlbar)

## Öl- und Acrylmalerei, Aquarell und Collage: Maltechniken richtig anwenden

### Für Einsteiger:innen und Fortgeschrittene

Während sich Acrylmalerei gut für Experimente nutzen lässt, zählt die Ölmalerei zu der bedeutendsten Technik, mit der große Werke geschaffen wurden. Beide Techniken eignen sich hervorragend, um unterschiedliche Stimmungen einzufangen und Empfindungen auszudrücken. Wenn Sie sich gerne im Aquarell-Malen ausprobieren oder die Collage-Technik erlernen möchten, sind Sie hier ebenfalls herzlich willkommen. Auf Ihre Vorlieben und Wünsche geht der Dozent gerne ein und leitet Sie fachkundig an.

Bitte mitbringen: Malblock (Öl/Acryl) DIN A3, Bleistifte HB. Weitere Informationen erhalten Sie am ersten Kursabend.

**P2701** Antonino Niosi

Do, ab 27.2.2025, 19–21 Uhr, 5x

**Puchheim, Bürgertreff, Raum U3**

59 Euro

## Kreatives Farbenspiel! Zeichnen und Malen mit Softpastell-Kreiden

### Zeichen- und Mal-Workshop, auch ohne Vorkenntnisse

Das Malen mit Softpastellkreiden hat viele Vorteile: Sie benötigen dazu nur das Papier und die Kreiden, eventuell auch eine Staffelei. Pastellkreiden sind Farben von besonderer Intensität. Die pulvriegen Pigmente tragen Sie direkt auf das Papier auf, Zeichnen und Malen gehen ineinander über. Der Kurs richtet sich sowohl an Einsteiger:innen als auch an Personen mit Vorkenntnissen. Weitere Infos zum Dozenten auf youtube.

Bitte mitbringen: 12 oder 24 Softpastell-Kreiden; ein Block Papier „Pastelmatt“; falls vorhanden: eine Staffelei



© Norbert v. Bertoldi

**P2702** Norbert von Bertoldi

Sa, 15.3.2025, 14–17 Uhr, So, 23.3.2025, 14–17 Uhr

**Puchheim, Bürgertreff, Raum U3**

36 Euro

## Kreatives Farbenspiel! Zeichnen und Malen mit Softpastell-Kreiden – Online

### Zeichen- und Mal-Workshop, auch ohne Vorkenntnisse

Das Malen mit Softpastellkreiden hat viele Vorteile: Sie benötigen dazu nur das Papier und die Kreiden, eventuell auch eine Staffelei. Pastellkreiden sind Farben von besonderer Intensität. Die pulvriegen Pigmente tragen Sie direkt auf das Papier auf, Zeichnen und Malen gehen ineinander über. Der Kurs richtet sich sowohl an Einsteiger:innen als auch an Personen mit Vorkenntnissen. Weitere Infos zum Dozenten auf youtube. Bitte besorgen: 12 oder 24 Softpastell-Kreiden; ein Block Papier „Pastelmatt“; falls vorhanden: eine Staffelei

**P2703** Norbert von Bertoldi

Sa, 10.5.2025, 14–17 Uhr, Sa, 17.5.2025, 14–17 Uhr

**online**

36 Euro



## Farbrausch! Experimentelles Aquarellieren

Wollten Sie schon immer einmal die Technik des Aquarellierens ausprobieren, ohne Druck, aber mit Freude am Experimentieren? Unter fachkundiger Anleitung können Sie hier die Effekte der Maltechnik auf Wasserbasis ausprobieren und erforschen. Sie lernen verschiedene Materialien und Techniken kennen, und oft malen wir auch ohne Pinsel. Den Druck, jedes Mal etwas Fertiges zu produzieren, haben wir nicht, sondern wir lassen unserer Kreativität freien Lauf! Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Pinsel in verschiedenen Stärken, Aquarellblock



**P2704 Tellervo Korpi**

Fr, ab 9.5.2025, 10–12 Uhr, 5x

**Puchheim, Bürgertreff, Raum U3**

60 Euro

## Was war? Was kommt? – Rückblick, Innehalten und die Zukunft betrachten Kombinierter Workshop: Meditieren & Malen, ohne Vorkenntnisse

Nehmen Sie sich Zeit für sich, und blicken Sie in Ruhe auf die letzten Monate zurück. Im Kurs betrachten wir die Ereignisse der letzten Monate, und Sie spüren Ihren aktuellen Empfindungen nach. Danach stimmen Sie sich gedanklich auf die nahe Zukunft ein: Was steht an? Worauf freuen Sie sich? Was macht Ihnen Sorge? Nun gehen wir in die meditative Praxis. Nach der Meditation gestalten Sie Ihr ganz persönliches Bild, auf das Sie auch nach dem Kurs immer wieder positiv zurückblicken werden. Durch die Kombination von Meditation und Malen erlangen Sie mehr Klarheit, was in Ihrem Leben vor sich geht. Materialien können Sie selbst mitbringen oder bei der Dozentin direkt im Kurs erwerben. Bitte mitbringen: Papier (A4 oder A5) 120-150g/m<sup>2</sup> und Soft-Pastell-Kreiden. Alternativ auch andere Materialien (Bleistifte, Buntstifte; alles, was sich zum Malen eignet)



**P2707 Tamara Nefedova**

Di, 1.4.2025, 19–21 Uhr

**Puchheim, Bürgertreff, Raum U3**

21 Euro (Bei Bedarf: zzgl. 2 Euro Materialkosten, im Kurs direkt an die Dozentin zahlbar.)

Kleingruppe

# delikArt26

## Feinkost & Kunsthandwerk

Inh. Elke Weckherlin

Hauptstraße 26 • 82223 Eichenau

08141 8908528 • [www.delikart26.de](http://www.delikart26.de)

ausgesuchte Weine & Spirituosen • exquisite Schokoladen  
aromatischer Kaffee & Tee • italienische & französische Delikatessen  
Fruchtaufstriche • duftende Seifen • Kunsthandwerk • Schmuck  
Tastings • Geschenkkörbe nach Wunsch zusammengestellt



Mein Lieblingssladen



# Kultur

## Grundlagen des Zeichnens – systematisch und einfach erlernt!

### Zeichenkurs für Einsteiger:innen, ab 16 Jahren

Dieser Kurs vermittelt einen umfassenden Einstieg in die Kunst des Zeichnens. Zu Beginn konzentrieren wir uns auf Basiskenntnisse. Wir üben das genaue Beobachten und die Übertragung von Proportionen. Im weiteren Verlauf experimentieren wir mit verschiedenen Materialien. Sie erlernen das Darstellen von Texturen und Perspektiven. Jeder Termin kombiniert theoretische Grundlagen, praktische Übungen und individuelles Feedback. Jugendliche ab 16 Jahren sind herzlich willkommen!

Bitte mitbringen: Bleistifte HB, 2B, Radiergummi, Skizzenblock DIN A3 oder größer

#### P2708 Kilian von Ohlen

*Fr, ab 21.3.2025, 15.30–17 Uhr, 6x, Kurs am 11.04.25 im Raum U6.*

**Puchheim, Bürgertreff, Raum U3**

65 Euro (inkl. 2 Euro Materialgebühr)



© Kilian von Ohlen

#### Kilian von Ohlen

Ich bin Kilian, gelernter Concept Artist und Illustrator. Meine Freizeit verbringe ich am liebsten mit Dungeons & Dragons und dem Zeichnen und Malen in der Natur. Ich liebe es, in fantastische Welten abzutauchen und kreative Konzepte für Games zu entwickeln. Ich möchte allen interessierten Personen zeigen, dass Zeichnen und Malen erlernbar sind! Und damit allen die Möglichkeit geben, sich kreativ auszudrücken und eigene Ideen und Geschichten visuell zum Leben zu erwecken.



## Zeichnen lernen und üben – Aufbaukurs

### Für Personen mit Grundkenntnissen, ab 16 Jahren

Dieser Kurs bietet die Gelegenheit, Ihre Fähigkeiten im Zeichnen weiter auszubauen und sich künstlerisch weiterzuentwickeln. Wir vertiefen Themengebiete wie Perspektivzeichnung, Komposition, Textur und das Darstellen von Material wie Holz oder Metall. Dieses Wissen wird durch eine Kombination aus theoretischen Grundlagen, praktischen Übungen und individuellem Feedback erarbeitet. Der Dozent leitet Sie individuell und fachkundig an, Ihre Zeichenkenntnisse weiter zu entwickeln.

Bitte mitbringen: Zeichenmaterial nach Wahl

#### P2709 Kilian von Ohlen

*Fr, ab 16.5.2025, 15.30–17 Uhr, 5x*

**Puchheim, Bürgertreff, Raum U3**

54,50 Euro (inkl. 2 Euro Materialgebühr)



© Kilian von Ohlen

## Gouache-Malerei

Die Gouache-Farbe kann sowohl für deckende als auch für lasierende Maltechniken verwendet werden. Damit vereint sie Eigenschaften der Ölfarbe und der Aquarellfarbe. Die Farbe kann auch nach dem Trocknen wieder angelöst werden. Ihre Bilder sind somit beliebig korrigierbar! Für das Malen im Urlaub ist die Gouache-Farbe unschlagbar. Sie benötigen nur die Farben und etwas Wasser. Das Bild ist sehr schnell trocken und sofort transportfähig!

Bitte mitbringen: zwei Malplatten (24 x 30 und 30 x 40) oder Aquarellpapier (mind. 250 gr.) / mind. diese Gouache-Farben: Chromgelb, Ultramarinblau, Titanweiß, Cadmiumrot. / 2 Pinsel ab Größe 14, evtl. Malspachtel / Papierteller und Haushaltsrolle / ggf. Kunstdücher als Anregung



#### P2710 Norbert von Bertoldi

*So, 6.7.2025, 10–13 Uhr, So, 13.7.2025, 10–13 Uhr*

**Puchheim, Bürgertreff, Raum U3**

36 Euro

## Plastisches & Textiles Gestalten

### Kreative Töpferabende

#### Für Erwachsene und Jugendliche

Wollten Sie nicht schon längst mal (wieder) töpfern?! Hier haben Sie Gelegenheit in lockerer Atmosphäre erste Erfahrungen zu sammeln oder vergessene Fähigkeiten aufzufrischen, indem Sie Gegenstände Ihrer Wahl unter Anleitung töpfern. Bei Fragen können Sie die Kursleiterin anrufen: 08141/82111. Das Material wird von der Kursleiterin gestellt und abgerechnet.

#### E2800 Elisabeth Köbele

Töpfern: Mo., 10.3./ 17.3./ 24.3.2025, 19 – 21.30 Uhr

Glasieren: Mo., 28.4.2025, 19 – 22 Uhr

**Eichenau, Josef-Dering-Grundschule, Schulstr. 34, Werkraum 60 Euro**

#### E2801 Elisabeth Köbele

Töpfern: Di., 13.5./ 20.5./ 27.5.2025, 19 – 21.30 Uhr

Glasieren: Di., 24.6.2025, 19 – 22 Uhr

**Eichenau, Josef-Dering-Grundschule, Schulstr. 34, Werkraum 60 Euro**

### Zu schade für den Müll! –

### Neue Webstücke aus alter Kleidung

#### Workshop für Erwachsene und Familien mit Kindern

#### (ab 8 Jahren)

Wir alle haben Kleidungsstücke im Schrank, die wir nicht mehr tragen – auch, wenn der Stoff immer noch schön ist. Oder haben Sie eine spezielle Erinnerung an ein gutes Stück und möchten sich nicht trennen?. Also, zu schade für den Müll! Wir schneiden Bänder daraus und weben diese zu einem neuen Stück, z.B. einem kleinen Teppich. Geeignet sind auch Tischdecken, Stoffreste, Bettwäsche, etc. Die Dozentin stellt die Webrahmen bei Bedarf zur Verfügung. Alle können teilnehmen:

Frauen, Männer, Großeltern, Kinder – herzlich willkommen!  
Bitte mitbringen: Alte Stoffe, Schere, Nadel und Faden. Webrahmen, falls vorhanden. Evtl. ein Getränk.  
Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie einen Webrahmen benötigen.



© M. Rothbacher

#### P2800 Maria Rothbacher, Gabriele Schlüter

Sa, 29.3.2025, 14.30–17 Uhr

**Puchheim, Bürgertreff, Raum U3**

18,50 Euro (inkl. 5 Euro Materialgebühr.)

### Maria Rothbacher

Die Umwelt und die Müll-Vermeidung liegt uns sehr am Herzen. Frau Schlüter und ich möchten deshalb nicht mehr benutzte Stoffe gemeinsam mit Ihnen in neue Produkte verarbeiten. Wir freuen uns auf den Nachmittag!



### Kreatives Stickern

Stickern macht Freude. Wir fertigen nach Ihren Entwürfen kleine eigene Kunstwerke. Inspirieren lassen wir uns von Picassos Tauben oder seinen anderen Tieren. Dazu sticken wir in fünf verschiedenen Stichen, die wir zusammen ausprobieren. Das Material wird von der Kursleiterin gestellt.



#### E2803 Ilse Hüttenloher

Mi, ab 12.3.2025, 15–16.30 Uhr

**Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 102**

46 Euro (inkl. 5 Euro Materialkosten)



# Gesundheit



Bewegung macht glücklich! Das ist wissenschaftlich erwiesen, denn unser Körper schüttet Glückshormone aus, wenn wir uns sportlich betätigen. Aber nicht nur Bewegung, sondern auch Entspannung hilft uns, im Alltag zufriedener zu sein und Problemen mit mehr Gelassenheit entgegenzublicken. Am besten erfahren Sie das in einem unserer zahlreichen Kurse. Ob Entspannung, Gymnastik oder Workout – nehmen Sie sich die Zeit für eine Pause im Alltag, die nur Ihnen und Ihrer Gesundheit gehört. Wir haben ein breites Angebot für unterschiedliche Bewegungsarten, wobei auch die geistige Beweglichkeit berücksichtigt wird. In einer festen Gruppe mit netten Menschen und kompetenten Dozent:innen stärken Sie Körper und Geist, schöpfen Kraft, um bis ins hohe Alter glücklich zu sein und das Leben genießen zu können. Und zum Thema „genießen“ haben wir ebenfalls eine Vielzahl von Angeboten. Bei unseren Kochkursen können Sie auf Weltreise gehen und ein bisschen „Urlaubsglück“ erleben bei einem kulinarischen Ausflug nach z.B. Bali, Mexiko, Italien oder Singapur. Oder Sie finden das Glück in der Perfektion im Kleinen - stellen

## „VHS macht gesünder!“

Belegt eine bundesweite Studie des Universitätskrankenhauses Eppendorf zur Wirksamkeit z. B. von Entspannungskursen an Volkshochschulen.

Machen auch Sie mit und buchen den für Sie richtigen Kurs.  
Wir beraten Sie gerne!

Sie mit Konditormeister Schönleben Pralinen her! Suchen Sie etwas aus in unserem Programm und machen Sie sich und Ihren Körper glücklich!

## Förderung durch Krankenkassen

Die Volkshochschulen Puchheim-Eichenau bieten Ihnen ein hochwertiges Angebot an Kursen zur Gesundheitsförderung und Primärprävention. Gemäß § 20 SGB V sind die gesetzlichen Krankenkassen verpflichtet, die Primärprävention als gesetzliche Aufgabe wahrzunehmen. Dies geschieht u.a. dadurch, dass die Teilnahme an Kursen, die bestimmten, von den Krankenkassen festgelegten Förderkriterien genügen, individuell gefördert und die Gebühr in Teilen erstattet wird. Seit 1.1.2011 wurde jedoch der Nachweis der Förderkriterien erheblich erschwert, zudem handhaben die einzelnen Kassen die Nachweisprüfung unterschiedlich. Den damit verbundenen zusätzlichen Verwaltungsaufwand kann die Vhs nicht leisten. Sie erhalten deshalb auf Anfrage gern eine Bestätigung über Ihre regelmäßige Kursteilnahme (mindestens 80%). Ob und wie diese dann gefördert wird, bitten wir Sie direkt mit Ihrer Krankenkasse zu klären.

## Vorsorge, Einzelworkshop & Vorträge

### Demenztag

Dieser Demenztag wird unter Beteiligung unterschiedlicher lokaler und regionaler Partner durchgeführt. Es erwarten Sie Vorträge zum Umgang mit Demenz und Workshops, an denen Sie Wissenswertes zu Prävention und Behandlung erfahren. Die genauen Inhalte, den Ablauf und die Anmeldemodalitäten entnehmen Sie bitte den aktuellen Pressemitteilungen oder den Internetseiten von Stadt Puchheim oder Volkshochschulen Puchheim-Eichenau.



**P3001**

Fr, 23.5.2025, 13–16 Uhr

**Puchheim, PUC, Béla-Bartók-Saal**  
gebührenfrei



### Lesung zum Demenztag – Der Bademeister ohne Himmel

Linda würde am liebsten vor ein Auto laufen. Doch noch halten zwei Menschen sie davon ab: ihr einziger Freund Kevin – und Hubert, sechsundachtzig Jahre alt, ein Bademeister im Ruhestand, der Karotten toastet und auf seine Frau wartet, die vor sieben Jahren verstorben ist. Dreimal wöchentlich verbringt Linda den Nachmittag bei Hubert, um die polnische Pflegerin Ewa zu entlasten. Feinfühlig und spielerisch begegnet Linda Huberts fortschreitender Demenz und versucht, den alten Bademeister im Leben zu halten...

In Kooperation mit der Buchhandlung Bräunling und weiteren Partnern. Tickets bei der Buchhandlung Bräunling und allen PUC-Vorverkaufsstellen

**P3002 Petra Pellini**

Fr, 23.5.2025, 19.30–21 Uhr

**Puchheim, PUC, Béla-Bartók-Saal**  
18 Euro



### Fitness für die Augen – ein ganzheitliches Sehtraining

#### Für Personen jeden Alters, mit und ohne Brille

Entspannte und lebendige Augen – auch unsere Augen brauchen ein Fitness-Training. Vorbeugend für alle, die ihre Augen gesund und beweglich halten wollen. Für alle Brillenträger oder Personen mit und ohne Augenproblemen, die ihren Augen etwas Gutes ohne Nebenwirkungen tun wollen. Lernen Sie praktische Übungen kennen zur Lockerung und Stärkung der Augenmuskeln und Belebung der Sehzellen. Bitte tragen Sie während des Workshops keine Kontaktlinsen. Ehemalige Teilnehmer:innen sind herzlich willkommen!

**P3003 Agnes Maria von Agris-Loewen**

Sa, 24.5.2025, 10–12 Uhr

**Puchheim, Bürgertreff, Vortragssaum**  
17 Euro



### Wildes Kraut? – Gesundheit pur!

#### Vortrag zur Geschichte und Heilwirkung von Kräutern

Kennen Sie noch alte Geschichten, die von Kräutern erzählen? Wilde Kräuter – wie z.B. Bärlauch, Gänseblümchen, Löwenzahn, Brennnessel – wurden schon immer bei allerlei Gebrechen angewendet. Ein Arztbesuch war oft zu teuer, oder der Arzt zu weit weg. Im Zuge der modernen Medizin ging dieses alte Wissen leider fast verloren. Die Dozentin stellt Ihnen wichtige Wildkräuter vor, deren Wirkung wissenschaftlich bestätigt ist – und die somit für unsere Gesundheit sehr hilfreich sind. Kräuter- und Wildpflanzen können eine Alternative zur Verschreibung von Medikamenten sein und sollten in keinem Haushalt fehlen!



**P3004 Daniela Gottstein**

Do, 13.3.2025, 19–20.30 Uhr

**Puchheim, Bürgertreff, Raum U6**  
12,50 Euro



# Gesundheit

## Heilsame Wirkung von ätherischen und fetten Pflanzenölen

### Vortrag zur Anwendung von ätherischen Ölen im Alltag

Ätherische Öle sind Power-düfte der Natur! Sie können Selbstheilungskräfte aktivieren, das Wohlbefinden steigern und wirken positiv auf Körper, Geist und Seele. Zudem wirken sie vorbeugend und können wertvolle Begleiter im Kampf gegen Viren, Bakterien und Parasiten sein.

Es gibt verschiedenste Düfte: Zur Stärkung oder zur Entspannung, für ein gutes Raumklima, Öle zur Haut- und Mundpflege, zur begleitenden Schmerzlinderung. Was macht ein gutes ätherisches, fettes Pflanzenöl aus? Worauf sollten Sie beim Kauf achten? Die Dozentin informiert Sie über Qualität und vielfältige Anwendungsbereiche von ätherischen Ölen und gibt Ihnen viele Praxisbeispiele für den Alltag.

**P3008** Monika Furtner-Keil  
Do, 3.4.2025, 19.30–21 Uhr  
**Puchheim, Bürgertreff, Raum U6**  
11 Euro (inkl. 2 Euro Materialgebühr)



© M. Furtner-Keil

### Monika Furtner-Keil

Als Krankenschwester habe ich viele Patient:innen mit Aromapflegeprodukten gepflegt und dabei ihre wohltuende Wirkung beobachtet. Durch die Praxis habe ich viel Wissen zur heilsamen Wirkung von ätherischen Ölen erlangt. Es macht mir große Freude, mein Wissen über die konkreten Anwendungsmöglichkeiten der Aroma-Öle an Sie weiterzugeben!



## Gesunder Schlaf – Tipps, Tricks und Methoden

Abends gut einschlafen, durchschlafen und sich morgens frisch erholt fühlen. Damit das klappt zeigt dieser Kurs konkrete praktische Tipps auf, um den für unsere Gesundheit so wichtigen Regenerationsprozess des Schlafens optimal zu unterstützen. Nach einer theoretischen Einführung zur Bedeutsamkeit von Schlaf und einer Vorstellung der verschiedenen Schlafphasen, wird z.B. folgenden Fragen auf den Grund gegangen: Was passiert in unserem Gehirn, während wir schlafen? Wie individuell ist unser Schlafverhalten? Wie verändert sich unser Schlafverhalten im Lauf des Lebens?

**P3005**  
Di, 11.3.2025, 19–20.30 Uhr  
**online**  
9 Euro



## Gegen den Alltagsstress ankommen – mit einfachen Entspannungstechniken

### Workshop

Ein Genuss-Vormittag für Sie selbst – mit einfachen Methoden zur Entspannung und zum Stressabbau: Erleben Sie ein praxisorientiertes Seminar mit Achtsamkeit, Atemübungen und kurzen Meditationen. Das Seminar richtet sich an alle, die ihren Stress im Alltag besser managen möchten, sowohl im beruflichen als auch im privaten Bereich. Die Dozentin Sabrina Baum – ausgebildete Psychologin und Personal Trainer von Beruf – zeigt Ihnen praxisnah unterschiedliche Entspannungsübungen, die Sie in Ihrem Alltag jederzeit leicht anwenden können, wenn der Stress zu groß wird.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und dicke Socken, ggf. eine Decke

**P3006** Sabrina Baum  
So, 23.3.2025, 10–12 Uhr  
**Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum**  
20 Euro



**P3007** Sabrina Baum  
Sa, 31.5.2025, 10–12 Uhr  
**Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum**  
20 Euro



## Faszinierender Denksport Schach

### Ab 16 Jahren

Wollen sie die Regeln des Schachspiels erlernen? Und möchten Sie die Faszination der Variantenberechnung sowie das Lösen einfacher Aufgaben kennenlernen? Schach erfreut sich weltweit großer Beliebtheit. Schach ist kurzweilig, kann in allen Altersgruppen gespielt und gelernt werden und trainiert das Denkvermögen! Der Kurs richtet sich an Anfänger:innen und Wiedereinsteiger:innen, Jugendliche ab 16 Jahren herzlich willkommen! Die ersten drei Kurstermine finden im Raum U4 statt, die letzten drei Termine im Raum U5 der vhs Puchheim. Kontakt: Herr Romberger, schach-puchheim@web.de



#### P3010 Wolfgang Romberger

*Mi, ab 12.3.2025, 18.30–20.30 Uhr, 5x, Am 12.03.25 findet der Kurs im Raum U6 statt, sonst im U5.*

**Puchheim, Bürgertreff, Raum U5**

30 Euro

## Entspannung & Stressbewältigung

### Feldenkrais®: Bewusstheit durch Bewegung

Mit sanften und behutsamen Bewegungen lernen Sie Ihren Körper und Ihr Selbstbild besser kennen. Gewohnheitsmäßige Bewegungsmuster, die oft einengen oder auch zu Schmerzen führen können, können Sie auf diese Weise verändern. Sie probieren neue Möglichkeiten, Ihren Körper leichter und müheloser zu bewegen. Durch bewusstes Wahrnehmen unserer Bewegungen vergrößert sich das Bewegungsausmaß. Bitte bequeme, warme Kleidung und eine Decke mitbringen.

#### P3103 Monika Hailer-Roggenkamp

*Di, ab 25.2.2025, 9.15–10.30 Uhr, 15x*

**Puchheim, Bürgertreff, Raum E6**

108 Euro

## Meditativer Tanz für Frauen

Die Bewegung zur Musik hilft uns, Stress abzubauen, Alltags-sorgen loszulassen, Kraft aufzutanken und wieder ins eigene Gleichgewicht zu kommen. Im Kreis zu tanzen ist eine uralte Methode, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Es fördert die Beweglichkeit und eigene Körperwahrnehmung und bringt die Lebensenergie wieder ins Fließen. Wir tanzen traditionelle Tänze aus aller Welt, aber auch neuzeitliche Choreographien nach moderner und klassischer Musik. Kreistanz ist für jeden geeignet und leicht zu erlernen.

#### P3110 Andrea Bauer-Zach

*Fr, 28.2.2025, 9–10.30 Uhr, Fr, 14.3.2025, 9–10.30 Uhr, Fr, 28.3.2025, 9–10.30 Uhr, Fr, 2.5.2025, 9–10.30 Uhr, Fr, 16.5.2025, 9–10.30 Uhr, Fr, 30.5.2025, 9–10.30 Uhr, Fr, 13.6.2025, 9–10.30 Uhr, Fr, 27.6.2025, 9–10.30 Uhr, Fr, 11.7.2025, 9–10.30 Uhr  
Puchheim, Wohnpark Roggenstein, Saal EG, Carl-Spitzweg-Ring 5*

76,50 Euro

## Fitness

### Bodystyling

Nach einer schwungvollen Aufwärmphase kräftigen wir die Muskeln von Bauch, Beinen, Po und Rücken. Dabei lassen abwechslungsreiche Übungen mit verschiedenen Hilfsmitteln wie Hanteln, Brasils, Therabändern usw. keine Langeweile aufkommen. Der Gleichgewichtssinn und die Koordinations-fähigkeit werden ebenso trainiert. Dehn-und Entspannungs-übungen lassen die Stunde harmonisch ausklingen. Der Spaß beim Training ist garantiert!

Bitte mitbringen: Isomatte und Handtuch

#### E3200 Claudia Kemmer

*Mi, ab 26.2.2025, 17–18 Uhr, 14x, kein Kurs am 26.03.25  
Eichenau, Josef-Dering-Grundschule, Schulstr. 40, Turnhalle*

81,20 Euro



#### E3201 Claudia Kemmer

*Mo, ab 24.2.2025, 18.30–19.30 Uhr, 14x, kein Kurs am 24.3.25  
Eichenau, Josef-Dering-Grundschule, Schulstr. 40, Turnhalle*

81,20 Euro



# Gesundheit

## Dance Fitness: Tanz dich fit!

Dance Fitness ist ein effektives Training zu lateinamerikanischer und internationaler Musik. Einfache Schritte aus verschiedenen Tanzrichtungen werden mit verschiedenen Fitnessübungen kombiniert. Der Schwerpunkt in dieser Stunde liegt auf Fitness- und Cardio-Elementen, bei denen wir auch einen Teil auf dem Boden ausüben, wie zum Beispiel „Mountain-Climbers“ oder Liegestütze. Aufgrund der hohen Intensität der rhythmischen Bewegungen werden beim Dance Fitness besonders viele Kalorien verbrannt

Treffpunkt: 10 Min. vor Kursbeginn an der Eingangstür, wo Sie die Dozentin gesammelt hereinlässt.

**P3201** Sabrina Baum

Mo, ab 10.3.2025, 18.45–19.45 Uhr, 13x

**Puchheim, Schatzinsel, Gymnastikraum, Distelweg 15**

74,10 Euro

Switch

## Bodyworkout: Fitness und Ausdauer trainieren

### Für jedes Level, ab 16 Jahren

Warm-up, Stretching, und dazwischen jede Menge Power-Übungen, mit denen Sie Ihren Körper straffen: In diesem Kurs trainieren wir unsere Kraftausdauer, kräftigen und formen unsere Muskeln, nicht nur Bauch, Beine, Po, sondern auch Rücken, Brust und Arme! Ein effektives Ganzkörpertraining, das Spaß macht und nebenbei die Fettverbrennung und den Stoffwechsel ankurbelt. Zu aktuellen Chart-Hits wärmen wir uns kurz auf. Nach abwechslungsreichen Übungen im Stehen und auf der Matte runden wir das Training mit Dehnungsübungen ab. Für Frauen, Männer, Jugendliche ab 16 Jahren. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk, ggf. weiche Matte.

**P3202** Sabine Kriegel

Di, ab 25.2.2025, 17–18 Uhr, 14x

**Puchheim, Bürgertreff, Raum E6**

82,60 Euro



## Sabine Kriegel

Ich bin eigentlich Tanzpädagogin, aber seit vielen Jahren auch als Kursleiterin für bewusstes Körpertraining tätig. Mit meiner Leidenschaft für Bewegung unter gesundheitlichen Aspekten gestalte ich meine Kurse gern abwechslungsreich. Es ist mir wichtig, Ihnen zu mehr Körpergefühl, einer besseren Haltung, mehr Kraft und Beweglichkeit zu verhelfen. Bei jedem Training gilt: Wir haben Spaß dabei, fühlen uns besser und spüren Erfolge!



## Bodystyling Spezial

### Fit mit (und ohne) Baby & Kleinkind!

Dieser Kurs richtet sich an alle Personen, die sich fordern möchten! Das Intensiv-Programm ist ein effektives Trainingskonzept mit Fokus auf die Core-Muskulatur und Cardio-Einheiten, die es in sich haben. Das umfassende Training beinhaltet klassische Elemente aus der Funktionsgymnastik, Koordinationsübungen, Aerobic, Pilates, Yoga und HIIT (Hoch Intensives Intervalltraining). Bringen Sie gerne Ihr Baby oder Kleinkind in den Kurs mit – die Kinder können ins Training integriert werden.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Sportschuhe, Getränk

**E3202** Christa Thiede

Di, ab 25.2.2025, 9–10 Uhr, 15x

**Eichenau, Bürgerzentrum Friesenhalle, Hauptstr. 60, Kleiner Saal**

105 Euro

Falls Sie Ihr Kind zum Kurs mitbringen, geben Sie bei der Anmeldung bitte den Namen und das Alter des Kindes an.

**P3225** Christa Thiede

Fr, ab 28.2.2025, 10.30–11.30 Uhr, 15x

**Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum**

88,50 Euro

Falls Sie Ihr Kind zum Kurs mitbringen, geben Sie bei der Anmeldung bitte den Namen und das Alter des Kindes an.



## Christa Thiede

Ich bin Mutter, Ernährungscoach, Fitness-Trainerin (B-Lizenz) und Trainerin für postpartale Fitness. Sport ist für mich Hobby – und auch berufliche Passion. Ich übe viele Sportarten aus (Ballett, Krafttraining, Pilates, Yoga, HIIT ...) und liebe es, auch anderen die Leidenschaft am Sport zu vermitteln. Fitnesskurse und Bodystyling sind auch mit Kindern unkompliziert machbar – deshalb sind alle Sportinteressierte in meinen Kursen herzlich willkommen!



## ZUMBA® für Einsteiger:innen

Zumba Fitness ist ein effektives Training zu lateinamerikanischen und internationaler Musik, das Fitness, Tanz und Party-Feeling vereint. Bei einfachen Choreographien werden sowohl Beweglichkeit und Koordination als auch Ausdauer geschult. Jung und Alt ab 14 Jahren sind herzlich willkommen. Eine Altersgrenze nach oben gibt es nicht.

Bitte mitbringen: lockere Sportbekleidung und Getränk.

### E3204 Valeria Serena

*Do, ab 10.4.2025, 16.45–17.45 Uhr, 10x*

*Eichenau, Josef-Dering-Grundschule, Schulstr. 40, Turnhalle  
58 Euro*

## Valeria Serena

Ursprünglich komme ich aus Italien, aber jetzt lebe ich in Deutschland. Aufgrund meiner Leidenschaft zum Zumba-Tanz habe ich vor einigen Jahren beschlossen, Zumba-Trainerin zu werden. Nun möchte ich diese Leidenschaft an euch weitergeben! Sport mit Musik geben mir gute Laune und Energie für den neuen Tag. Und ich bin sicher: Schon nach dem ersten Tanzen wird das bei euch auch so sein! Beim Tanzen werden wir viel Spaß haben – ich warte auf euch!



## ZUMBA® Basic – Tanz dich fit mit Zumba!

### Für Erwachsene und Jugendliche (ab 14 Jahren)

ZUMBA® ist ein effektives Training zu lateinamerikanischer und internationaler Musik, das Fitness, Tanz und Party-Feeling vereint. Bei einfachen Choreographien zu lateinamerikanischen und internationalen Rhythmen werden sowohl Beweglichkeit und Koordination als auch Ausdauer geschult. Vorkenntnisse im Bereich Tanz sind nicht erforderlich, eine gewisse Grundfitness sollte jedoch vorhanden sein.

Treffpunkt: 10 Minuten vor Kursbeginn vor dem Kinderhaus Schatzinsel, wo die Dozentin Sie gemeinsam abholt.

Bitte mitbringen: Handtuch, feste Sportschuhe und ein Getränk

### P3203 Valeria Serena

*Di, ab 8.4.2025, 18–19 Uhr, 10x*

*Puchheim, Schatzinsel, Gymnastikraum, Distelweg 15  
60 Euro*

## ZUMBA-Toning- Tanz dich fit mit Zumba-Toning!

### Effektives Zumbatraining für Kraft, Koordination und Muskelaufbau, ab 14 Jahren

Zumba-Toning bringt Zumba auf die nächste Stufe: Der Kurs kombiniert das Zumba-Training mit Zumba-Toning-Sticks (oder Gewichten) und stärkt so den ganzen Körper. Durch den Einsatz von Gewichten wird Ihr Training noch intensiver. Der Kurs kombiniert Techniken zur Körperperformance und spezifische Zumba-Bewegungen zu einem kalorienverbrennenden Krafttraining. Der Einsatz von Zumba-Toning-Sticks bzw. Gewichten hilft, Koordination und Muskelkraft zügig aufzubauen und Ihren Körper neu zu formen. Jugendliche ab 14 Jahren herzlich willkommen!

Treffpunkt: 10 Min. vor Kursbeginn am Eingang vor dem Kinderhaus Schatzinsel, wo die Dozentin Sie gemeinsam abholt.

Bitte mitbringen: Handtuch, feste Sportschuhe und ein Getränk. Falls vorhanden: Zumba-Sticks oder Gewichte (0,5 – 1 Kilo)

### P3204 Valeria Serena

*Mi, ab 9.4.2025, 18–19 Uhr, 10x*

*Puchheim, Schatzinsel, Gymnastikraum, Distelweg 15  
60 Euro*





# Gesundheit

## ZUMBA®

Dieser ZUMBA® Kurs ist für alle Geübten. Alle Elemente der klassischen Zumba-Kurse sind enthalten, aber in einem entspannteren Tempo. Spezielle Choreografien mit Cha-cha-cha, Tango, Boogie Woogie, Rock-n-roll, Cumbia stärken die Ausdauer, Herz, Kreislauf und die Koordination. Der Spaß an der Musik und am Rhythmus steht im Vordergrund!

Bitte mitbringen: lockere Sportbekleidung, Handtuch und Getränk.

**E3205** Antonina Aldoshyna

Do, ab 27.2.2025, 17.45–18.45 Uhr, 15x

Eichenau, Josef-Dering-Grundschule, Schulstr. 40, Turnhalle

87 Euro



## Zumba® Gold

Sie lernen die beliebten Zumba® Bewegungen in geringerer Intensität kennen. Lassen Sie sich von lateinamerikanischen Rhythmen mitreißen und erleben Sie, wie Sie mit Spaß und Freude etwas für Ihre Gesundheit tun! Die Choreografien sind einfacher und daher gut für Anfänger:innen und Wiedereinsteiger:innen sowie auch für Übergewichtige geeignet. Machen Sie mit, und gehen Sie mit Schwung in das Wochenende! Der Kurs findet 14-tägig statt.

Bitte mitbringen: lockere Kleidung, leichte Turnschuhe, Getränk

**P3205** Maria Paulina Silva de Schuler

Fr, 28.2.2025, 16.45–17.45 Uhr, Fr, 14.3.2025, 16.45–17.45 Uhr,

Fr, 28.3.2025, 16.45–17.45 Uhr, Fr, 11.4.2025, 16.45–17.45 Uhr,

Fr, 9.5.2025, 16.45–17.45 Uhr, Fr, 23.5.2025, 16.45–17.45 Uhr,

Fr, 6.6.2025, 16.45–17.45 Uhr, Fr, 4.7.2025, 16.45–17.45 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Raum E6

49 Euro



## Sanfte Fitnessgymnastik und Rückentraining -

### Für (Wieder-)Einsteiger:innen jeden Alters

Suchen Sie einen sanften Einstieg – oder auch Wiedereinstieg – in einen Gymnastikkurs? Möchten Sie Ihre körperliche Fitness wieder aufbauen? Dieser ganzheitliche Kurs bietet Menschen, die körperlich nicht oder nur wenig aktiv sein konnten, die Möglichkeit, wieder „in Bewegung“ zu kommen. Die Stunde ist so aufgebaut, dass Ungeübte nicht überfordert werden. Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung.

**P3209** Dagmar Labitzke-Karousis

Mi, 26.2.2025, 9.15–10.15 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Raum E6

104 Euro

Switch



## HIIT Fitnesstraining

### Hochintensives Intervaltraining, Outdoor bei trockenem Wetter.

In diesem Training kann man besonders effektiv und schnell Kalorien verbrennen und zudem Muskeln aufbauen. Dies ist durch knackige Intervalle und kurze Ruhezeiten möglich. Dieser Fitnesskurs startet mit moderaten Übungen und Belastungszeiten. Im Laufe des Kurses werden diese stetig gesteigert. So steigt der Trainingserfolg, es tritt schnell ein Erfolgserlebnis ein. Bei trockenem Wetter findet der Kurs im Freien statt. Bitte denken Sie an entsprechende Kleidung.  
Bitte mitbringen: Rutschfeste Matte, feste Turnschuhe

**P3210** Christa Thiede

Do, ab 27.2.2025, 16.30–17.30 Uhr, 15x

Puchheim, Bürgertreff, Raum E6

112,50 Euro

Kleingruppe



## Ausdauer und Kraft

In diesem Kurs wird mit gezielten Übungen der ganze Körper, vor allem die Kraftausdauer, trainiert. Schwerpunkt liegt auf der Rücken- und Rumpfmuskulatur. Aber auch Bauch, Beine und Po kommen nicht zu kurz. Zum Einsatz kommen neben dem eigenen Körpergewicht auch Kurzhanteln, Pezzibälle und Thera-Bänder. Jede:r ist willkommen!

Bitte mitbringen: Isomatte und Handtuch

**E3210** Rebecca Gruber

Mi, ab 26.2.2025, 19.30–20.30 Uhr, 15x, kein Kurs am 26.3. und am 14.5.2025

Eichenau, Josef-Dering-Grundschule, Schulstr. 40, Turnhalle

87 Euro

## Power Circle – Intervall Fatburner

### Intervaltraining zur Fettverbrennung und Konditionssteigerung

Ich lade Sportenthusiasten aller Fitnessniveaus zum Intervaltraining ein. In dieser Stunde wird mit Hilfe funktioneller Übungen mit eigenem Körpergewicht die Fettverbrennung angekurbelt und die Kondition verbessert. Was aber das Wichtigste ist: Das Intervaltraining ist effektiv und es macht richtig Spaß. Weg mit dem langweiligen Step Touch und Relaxed Workout, hier wird Gas gegeben. Ich freue mich auf Euch!

Bitte mitbringen: Isomatte und Handtuch, Sportkleidung, Turnschuhe, Getränk

#### **E3211 Rebecca Gruber**

*Mi, ab 26.2.2025, 20.30–21.30 Uhr, 15x, kein Kurs am 26.3. und 14.5.2025*

*Eichenau, Josef-Dering-Grundschule, Schulstr. 40, Turnhalle  
87 Euro*

## Bauch, Beine, Po: Workout für Frauen

### Outdoortraining bei trockenem Wetter

Eine klassische Workout-Stunde für Frauen, die ihre bekannten Problemzonen trainieren wollen. Als Ziel wollen wir unsere Bauchmuskeln kräftigen, die Beine straffen und einen festen Po erreichen. Wird die Muskulatur regelmäßig bewegt, verbrennt sie mehr Kalorien. Dadurch verbessert sich die Figur, und ebenso wird die Körperhaltung gestärkt. Bei trockenem Wetter findet der Kurs im Freien statt. Bitte denken Sie an entsprechende Kleidung.

Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, feste Turnschuhe, Getränk

#### **P3212 Susanne Kaufmann**

*Mi, ab 26.2.2025, 8.30–9.30 Uhr, 15x*

*Puchheim-Ort, Alte Schule, Augsburgerstr. 6  
88,50 Euro*

## Fitness-Gymnastik

Wärmen Sie sich auf bei „Guter-Laune“- Musik. Weiter geht es dann mit Übungen, bei denen Sie vor allem Ihre Kraft und Koordination trainieren. Dazu gehören neben Figur-Training selbstverständlich auch Ausgleichsübungen für einseitige Belastungen, wie wir sie alle aus unserem täglichen Alltag mitbringen. Bleiben Sie fit!



Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, eine Matte

#### **P3213 Claudia Kamml**

*Mi, ab 26.2.2025, 19–20 Uhr, 15x, Kein Kurs am 09.04.25*

*Puchheim, Schatzinsel, Gymnastikraum, Distelweg 15  
85,50 Euro*

## Fit in die warme Jahreszeit:

### Bodyworkout und Rückenfit

#### Für Einsteiger:innen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs wird der ganze Körper trainiert, alle Muskelpartien werden gestrafft und gedehnt. Dabei wird auch besonderes Augenmerk auf sanfte Übungen für den Rücken gelegt. Nach 60 Minuten Workout und Gymnastik starten Sie fit und ausgeglichen in den Tag! Für jede Übung biete ich Varianten an, sodass sich der Kurs für jedes Level eignet.

Bitte mitbringen: Matte, Turnschuhe, bequeme Sportkleidung, evtl. Getränk

#### **P3214 Stefanie Först**

*Fr, ab 28.2.2025, 8.30–9.30 Uhr, 15x*

*Puchheim, Bürgertreff, Raum E6*

*85,50 Euro*



## Stefanie Först

Als ausgebildete Physiotherapeutin ist mir der Bewegungsapparat und das Funktionieren der Muskeln bestens vertraut. Seit vielen Jahren gebe ich Gruppenkurse für Seniorengymnastik, Wirbelsäulengymnastik, und seit 2017 bin ich auch Pilates-Trainerin. Ich freue mich darauf, mein Wissen an Sie weiterzugeben!





# Gesundheit

## BodyART® STRENGTH

Das ganzheitliche Kursprogramm basiert auf den fünf Elementen der Chinesischen Medizin und trainiert den Mensch als Einheit von Körper, Geist und Seele. Durch die Übungen werden Kraft, Flexibilität und Balance miteinander verbunden. Stabilität, Koordination, Wohlbefinden, Verbesserung der Körperhaltung, Vorbeugung und Entgegenwirken von Rückenschmerzen sowie Stressabbau sind positive Effekte dieses Trainings.

Bitte bequeme Gymnastikkleidung und eine Yogamatte mitbringen. Der Kurs findet barfuß statt.

**P3216 Isabel Ellen Cugat Schoch**  
Fr, ab 28.2.2025, 8.15–9.15 Uhr, 16x  
**Puchheim, Bürgertreff, Vortragssaum**  
91,50 Euro



## Aquagymnastik

Die wohltuende und ausgesprochen sanfte Aquagymnastik mit viel Spaß für jüngere und ältere Personen. Gelenke, Bänder und Sehnen sind besonders geschont durch den Auftrieb des Wassers. Nach einem kurzen Ausdauerteil kräftigen wir Rücken-, Bauch, Bein- und Armmuskulatur. Für Abwechslung sorgen Schwimmnudeln und -bretter. Sichere Schwimmkenntnisse erwünscht.



**P3237 Julia Netschert**  
Mi, ab 26.2.2025, 19–19.45 Uhr, 15x  
**Puchheim, Schwimmbad Mittelschule**  
165 Euro (inkl. Eintritt)

## Julia Netschert

Ich bin Julia, und ich möchte meine Leidenschaft für Sport und Bewegung an Sie weitervermitteln! Neun Jahre war ich als Fitnesstrainerin (B-Lizenz) tätig; nun habe ich eine weitere Ausbildung zur Aquafitness-Trainerin abgeschlossen. Die Bewegung zu Musik im Wasser macht Spaß, tut gut und ist schonend. Ich freue mich auf Sie und auf die gute Stimmung im Schwimmbad!



## Aquajogging

Sichere Schwimmkenntnisse erwünscht.

**P3238 Julia Netschert**  
Mi, ab 26.2.2025, 19.45–20.30 Uhr, 15x  
**Puchheim, Schwimmbad Mittelschule**  
165 Euro (inkl. Eintritt)

## Aquajogging

Aquajogging – schwerelos im Wasser joggen. Sie bewegen sich mit Hilfe eines Gürtels, der Sie im Wasser trägt – so schonen Sie Ihre Gelenke! Aber trotzdem verbraucht Ihr Körper dreimal so viele Kalorien wie beim normalen Joggen und Laufen aufgrund des Wasserwiderstandes. Aquajogging ist eine Wassersportart, die man bis ins hohe Alter ausüben kann. Teilnehmer:innen, die noch keinen Gürtel besitzen, können diesen auch bei der Dozentin ausleihen. Voraussetzung zur Teilnahme: Gewisse Grundfitness und sichere Schwimmkenntnisse.

**P3239 Silvia Kopp**  
Do, ab 27.2.2025, 19–19.45 Uhr, 15x  
**Puchheim, Schwimmbad Mittelschule**  
165 Euro (inkl. Eintritt)

## Aquajogging

**P3240 Silvia Kopp**  
Do, ab 27.2.2025, 19.45–20.30 Uhr, 15x  
**Puchheim, Schwimmbad Mittelschule**  
165 Euro (inkl. Eintritt)

## Outdoor-Angebote

### Outdoor-Fitness für Mütter

#### LAUFMAMALAUF

Der Kurs in der freien Natur ist der perfekte Einstieg, um nach der Entbindung schnell wieder fit zu werden. Das Ganzkörpertraining ist als outdoor Zirkeltraining konzipiert und auf die Bedürfnisse von frisch gebackenen Müttern zugeschnitten. Wir kräftigen die geschwächte Muskulatur, achten auf Beckenboden- und rückengerechte Übungsausführung, dehnen verspannte Muskelpartien und bringen Dich mit Cardio-Einheiten zum Schwitzen und Schwangerschaftspfund zum Schmelzen. Eine abgeschlossene Rückbildung ist von Vorteil, jedoch kein Muss.

Bitte mitbringen: Wettergerechte Kleidung (wir empfehlen das Zwiebelprinzip), Gymnastikmatte, Getränk. Die Teilnahme sollte mit Gynäkologen oder Hebamme abgesprochen werden. Das Kind ist im Wagen oder in der Trage dabei, es ist grundsätzlich jeder Kinderwagen geeignet, nur von Regenschirmbuggy wird abgeraten.

**E3290 Christa Thiede**

Mo, ab 24.2.2025, 10.30–11.30 Uhr, 6x

**Treffpunkt:** Eichenau, Herbststr. Spielplatz

48 Euro



### Outdoor-Fitness für Mütter

#### LAUFMAMALAUF

Der Kurs in der freien Natur ist der perfekte Einstieg, um nach der Entbindung schnell wieder fit zu werden. Das Ganzkörpertraining ist als outdoor Zirkeltraining konzipiert und auf die Bedürfnisse von frisch gebackenen Müttern zugeschnitten. Wir kräftigen die geschwächte Muskulatur, achten auf Beckenboden- und rückengerechte Übungsausführung, dehnen verspannte Muskelpartien und bringen Dich mit Cardio-Einheiten zum Schwitzen und Schwangerschaftspfund zum Schmelzen. Eine abgeschlossene Rückbildung ist von Vorteil, jedoch kein Muss.

Bitte mitbringen: Wettergerechte Kleidung (wir empfehlen das Zwiebelprinzip), Gymnastikmatte, Getränk. Die Teilnahme sollte mit Gynäkologen oder Hebamme abgesprochen werden. Das Kind ist im Wagen oder in der Trage dabei, es ist grundsätzlich jeder Kinderwagen geeignet, nur von Regenschirmbuggy wird abgeraten.

**E3291 Christa Thiede**

Mo, ab 5.5.2025, 10.30–11.30 Uhr, 10x

**Treffpunkt:** Eichenau, Herbststr. Spielplatz

80 Euro

### Sportbootführerschein (SBF Binnen)

#### Grundlagenkurs zur theoretischen Prüfung

Der Sportbootführerschein mit Geltungsbereich Binnenschifffahrtsstraßen, ist die amtliche Fahrerlaubnis zum Führen von Fahrzeugen unter 20 Meter Länge (ohne Ruder und Bugsriet) mit einer größeren Nutzleistung als 11,03 kW (15 PS) bei Verbrennungsmotoren bzw. 7,5 kW (10,20 PS) bei Elektromotoren. In Berlin und Brandenburg ist er auf bestimmten Binnenschifffahrtsstraßen auch vorgeschrieben für Sportboote unter Segel. Der Kurs vermittelt die Grundlagen als Vorbereitung zur theoretischen Prüfung und beschäftigt sich mit den Basisfragen und spezifischen Fragen zu Binnen, sowie Segeln.

In Zusammenarbeit mit der Sportbootschule Klaus Marx, Utting

**E3294 Sven T. Jenschur**

Sa, 19.7.2025, 9.30–16.30 Uhr, So, 20.7.2025, 9.30–16.30 Uhr

**Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104**

160 Euro



# Gesundheit

## Schnupper-Segeln am Ammersee

### Für Erwachsene und Kinder ab 8 Jahren

Möchten Sie erste praktische Erfahrungen beim Segeln sammeln, es mal austesten oder nur einen Tag auf dem schönen Ammersee verbringen? Sie entscheiden, wie weit Sie sich in Theorie und Praxis einbringen möchten, egal ob Anfänger oder Wiedereinsteiger. Wir lernen: wie

funktioniert segeln, kann ich gegen den Wind segeln, was tun wenn jemand über Board fällt, warum ist klare Kommandosprache hilfreich, wie kann ich mein gestecktes Ziel erreichen. Den ein oder anderen Knoten werden wir auch kennenlernen. Gesegelt wird bei jedem Wetter, nur bei aufziehendem Sturm oder Gewitter muss vor Ort Weiteres entschieden werden. Rettungswesten sind an Bord, Kinderwesten verfügbar. Bei Buchung beider Tage E3295/ E3296 bauen die Inhalte aufeinander auf. Von 12 bis 13:30 Uhr Mittagspause an Land, währenddessen obliegt die Betreuung Minderjähriger den Erziehungsberechtigten. Familien mit Kindern unter 8 können sich vorab mit uns in Verbindung setzen: [Info@STJ-Sportbootfahren.de](mailto:Info@STJ-Sportbootfahren.de)

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung (auf dem Wasser ist es kühler als an Land, wenig Schatten), Kopfbedeckung, Turnschuhe, Brotzeit, Getränke, Sonnenschutz, Handtuch, ggf. Badesachen

**E3295** Sven T. Jenschur

So, 2.8.2025, 9.30–17 Uhr

**Steg Segelschule Klaus Marx Utting, Seestr. 10, ggü. Lena's**  
100 Euro (bei Buchung von E3295 & E3296 20 Euro Rabatt)

**E3296** Sven T. Jenschur

So, 3.8.2025, 9.30–17 Uhr

**Steg Segelschule Klaus Marx Utting, Seestr. 10, ggü. Lena's**  
100 Euro (bei Buchung von E3295 & E3296 20 Euro Rabatt)



© Pixabay

## Gymnastik & Rückentraining

### Die etwas flottere Wirbelsäule

Die Wirbelsäule wird in alle Bewegungsrichtungen mobilisiert. Kräftigung und Muskelaufbau wechseln sich mit Schwungelementen ab. Muskelaufbau für den gesamten Körper mit Mobilisation der Gelenke und Dehnung der Faszien. Alles mit einem Lächeln und guter Laune.

Bitte mitbringen: Isomatte und Handtuch

**E3300** Sabine Dürr

Di, ab 25.2.2025, 8.30–9.30 Uhr, 15x

**Eichenau, Dreifachsporthalle, Budrio Allee**

87 Euro

### Rückenschule – Wirbelsäulengymnastik

Mobilisation und Kräftigung der Wirbelsäule und aller wichtigen Muskelgruppen im Wechsel mit verschiedenen Schwungelementen führen zu mehr Stabilität und besserer Haltung im Alltag. Die Dehnung der trainierten Muskeln sorgt für mehr Geschmeidigkeit.

Bitte mitbringen: Isomatte und Handtuch

**E3301** Sabine Dürr

Di, ab 25.2.2025, 9.30–10.30 Uhr, 15x

**Eichenau, Dreifachsporthalle, Budrio Allee**

87 Euro

### Wirbelsäulengymnastik für alle Altersgruppen

Mit Leichtigkeit und guter Laune wird die Wirbelsäule in alle Bewegungsrichtungen mobilisiert, alle wichtigen Muskelgruppen werden trainiert. Dehnung der trainierten Muskelgruppen und Faszien, sowie die Mobilisierung der Gelenke runden das ganzheitliche Körperkonzept ab. Wir arbeiten an einer guten Haltung, Stabilität und einem guten Gleichgewichtssinn, alles mit einem Lächeln.

Bitte mitbringen: Isomatte und Handtuch

**E3302** Sabine Dürr

Di, ab 25.2.2025, 10.30–11.30 Uhr, 15x

**Eichenau, Dreifachsporthalle, Budrio Allee**

87 Euro

## **Wirbelsäulenfreundliche Gymnastik – in Bewegung bleiben**

### **Online Kurs über Zoom**

Im täglichen Leben bewegen wir uns oft zu wenig, sitzen zu viel beanspruchen nur einen Teil unseres Bewegungsapparates und belasten unseren Körper oft einseitig. Daher erscheint eine ausgleichende Gymnastik sehr sinnvoll. Wir kräftigen, dehnen, mobilisieren, arbeiten an einer aufrechten Haltung, schulen zudem Koordination und Gleichgewicht. Kein Laufen, kein Hüpfen. Ideal auch für die Generation Ü60. Bei diesem online Kurs geht alles etwas langsamer, damit man auch gut folgen kann. Wir brauchen eine Matte und ein Handtuch. Der Kurs wird über Zoom veranstaltet. Den Zugangslink erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per e-mail.

**E3304 Marianne Stöcker-Leitstädler**  
Do, ab 27.2.2025, 9.30–10.30 Uhr, 15x  
**online via Zoom**  
90 Euro

## **Wirbelsäulgymnastik**

Mit dieser Gymnastik gehen Sie sicher, eine allgemein wohltuende Körperschulung zu erreichen. Die gesundheitsfördernden Übungen können Sie alle in den persönlichen Tagesablauf einbeziehen. Ziel ist es, den Rücken durch Mobilität, Dehnung und Kräftigung der Muskelpartien zu stärken. Dies führt zu einer besseren Haltung und beugt Fehlhaltungen vor. Den leidigen Rückenschmerzen können Sie so vorbeugen. Treffpunkt: 10 Minuten vor Kursbeginn am Eingang, wo Sie die Dozentin gemeinsam abholen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, feste Turnschuhe

**P3308 Evelyn Kitzka**  
Do, ab 27.2.2025, 18–19 Uhr, 13x  
**Puchheim, Schatzinsel, Gymnastikraum, Distelweg 15**  
74,10 Euro

## **Wirbelsäulengerechte Fitness-Gymnastik**

Steigern Sie bei flotter Musik Ihre Ausdauer, verbessern Sie Ihre Koordination und kräftigen und dehnen Sie gezielt Ihren Bewegungsapparat. Tipps für ein rückengerechtes Verhalten im Alltag bekommen Sie auch dazu. Herzlich willkommen! Treffpunkt: 10 Min. vor Kursbeginn am Eingang, wo Sie die Dozentin gemeinsam abholen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, feste Turnschuhe

**P3309 Evelyn Kitzka**  
Do, ab 27.2.2025, 19–20 Uhr, 13x  
**Puchheim, Schatzinsel, Gymnastikraum, Distelweg 15**  
74,10 Euro

## **Rücken und Entspannung – aktiv am Vormittag**

Ein umfassendes Training des gesamten Rücken- und Wirbelsäulenhintergrundes beugt Rückenschmerzen und Verspannungen vor. Nach einem ausgewogenen Aufwärmtraining kräftigen und dehnen Sie Ihre gesamte Rückenmuskulatur. Die Übungen finden im Stehen, auf Stühlen und am Boden statt. Bewusst eingesetzter Atem, Konzentration und Entspannung ist die Grundlage des Trainings. Jede Stunde wird mit abwechslungsreichen Entspannungsübungen beendet. Starten Sie aufrecht in den Tag!

Bitte Gymnastikkleidung, feste Turnschuhe, Handtuch und eine Matte mitbringen.

**P3300 Carolin Trager**  
Di, ab 18.2.2025, 9–10 Uhr, 15x, Kein Kurs am 27.05. und 03.06.  
**Puchheim, Bürgertreff, Vortragssaum**  
91,50 Euro



**P3301 Carolin Trager**  
Di, ab 18.2.2025, 10–11 Uhr, 15x, Kein Kurs am 27.05. und 03.06.  
**Puchheim, Bürgertreff, Vortragssaum**  
91,50 Euro





# Gesundheit

## Wirbelsäulengymnastik und Entspannung

Diese Ausgleichsgymnastik hilft Ihnen, Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich zu lindern und Wirbelsäulenbeschwerden vorzubeugen. Spüren Sie selbst, wie eine bewusste Aufmerksamkeit für Ihren Körper und Ihren Atem zu einem besseren Körpergefühl führt. Steigern Sie Ihre Beweglichkeit mit schonenden, aber dennoch kräftigenden Übungen, die ebenfalls Ihre Koordinationsfähigkeit und Ihren Gleichgewichtssinn stärken. Halten Sie sich fit!

Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe, bequeme Kleidung, eine Gymnastikmatte und ein großes Handtuch.



**P3307 Margareta Kistler**

Do, ab 20.2.2025, 18.30–19.30 Uhr, 15x

**Puchheim, Bürgertreff, Raum E6**

85,50 Euro



## Orientalische Gymnastik und Tanz

### Für Fortgeschrittene mit sehr guten Vorkenntnissen

In der ersten Hälfte werden wir uns mit Isolationsübungen aus dem orientalischen Bewegungsspektrum vertraut machen. Diese Übungen sind wirbelsäulenschonend und dienen dem schnellen und exakten Umsetzen der Tanzelemente, welche im zweiten Stundenteil erlernt und vertieft werden. Wir erarbeiten systematisch mit Hilfe von schriftlichen Tanzunterlagen Choreographien, erfahren die Musikumsetzung in Tanzbewegungen und das Kulturhistorische dieser Tanzart. Neueinsteigerinnen mit sehr guten Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

Bitte mitbringen: Isomatte, großes Hüfttuch bzw. Tanzübungskleidung, Gymnastikschuhe

**E3311 Meta Stauner**

Do, ab 27.2.2025, 19.30–21 Uhr, 10x

**Eichenau, Starzelbachschule, Parkstr. 41, Turnhalle**

87 Euro

## Fitte Beckenbodenmuskulatur:

### Gymnastik für eine starke Körpermitte – Beckenbodentraining

#### Grundlagenkurs für Einsteiger:innen und leicht Geübte

Der Beckenboden hat viele Funktionen: Er hält und stützt die Organe im Bauchraum, federt Druckbelastungen beim Niesen und Husten ab und kontrolliert u.a. die Muskulatur von Darm und Blase. Im Kurs lernen wir, diesen Bereich zu erspüren. Die Übungen führen einerseits zur Stärkung der Muskeln im Bereich des Beckenbodens und der Körpermitte, gleichzeitig auch zu mehr Flexibilität und der Fähigkeit, zu entspannen. Der Kurs ist für jedes Alter und Geschlecht geeignet. Bitte mitbringen: eine Matte (falls vorhanden), bequeme Kleidung tragen.

**P3311 Dagmar Wollenweber**

Do, ab 27.2.2025, 8.45–10 Uhr, 12x

**Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum**

112,50 Euro

Kleingruppe



## Fitte Beckenbodenmuskulatur:

### Gymnastik für eine starke Körpermitte, Beckenbodentraining

#### Vertiefungskurs für Fortgeschrittene

In diesem Kurs geht es darum, das Gelernte aus dem Grundlagenkurs zu vertiefen und – wenn möglich – in die Alltagsroutine zu integrieren. Schnellkraft-, Ausdauer- Kraft- und Entspannungsübungen im Beckenbodenbereich bauen wir weiter aus. Die Haltungen für die stabile Körpermitte werden anspruchsvoller. Der Kurs ist für jedes Alter und Geschlecht geeignet. Voraussetzung zur Teilnahme: abgeschlossener Grundkurs oder gute Vorkenntnisse im Beckenbodentraining. Bitte mitbringen: eine Matte (falls vorhanden), bequeme Kleidung tragen.

**P3312 Dagmar Wollenweber**

Do, ab 27.2.2025, 10.15–11.30 Uhr, 13x

**Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum**

93,60 Euro



## Klaren Kopf behalten – Bewegung für die grauen Zellen

In unserer heutigen Zeit ist die geistige Beweglichkeit wichtiger denn je – unabhängig vom Alter. Gut, dass unser Gehirn darauf ausgerichtet ist, lebenslang zu lernen. Wie jeder andere Muskel braucht auch unser Gehirn Bewegung. Ideal ist die Verbindung mit körperlicher Aktivität. Dabei wird das Gehirn mit lebensnotwendigen Nährstoffen versorgt. Mit Übungen und Spielen, die Spaß machen, trainieren wir unsere Konzentration und Koordination – und bleiben geistig und körperlich fit.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe und ein Getränk

**P3313 Carolin Trager**

Di, ab 18.2.2025, 11–12 Uhr, 15x, Kein Kurs am 27.05. und  
03.06.25

**Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum**  
88,50 Euro



## Qigong & Taiji

### Mit Qi Gong die innere Balance stärken

#### Für Einsteiger:innen und Fortgeschrittene

Qi Gong ist fester Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin und basiert auf bis zu 5000 Jahre alten Übungen zur Lebenspflege und Gesunderhaltung. Es verbindet auf harmonische Weise Bewegung, Atmung und Bewusstseinsführung und kann so zu tiefer Entspannung führen. Die sanften Bewegungen lockern und dehnen den gesamten Körper und helfen, das Qi – die Lebensenergie – zum Fließen zu bringen, Körper und Geist kommen in Einklang. Durch ruhig fließende Bewegungen, meditative Elemente, Techniken der Selbstmassage zur Aktivierung der Meridiane und gezielte Bewusstseinsführung versucht Qi Gong diesen Energiefluss zu erhalten und zu fördern. Der gesamte Organismus wird ausgeglichen und harmonisiert, Stress und Unruhe werden reduziert, das Immunsystem gestärkt und Krankheiten vorgebeugt.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eigene Matte oder Decke und ein (Meditations-) Kissen

**E3500 Melanie Kuschmider**

Mi, ab 26.2.2025, 18–19 Uhr, 15x

**Eichenau, Begegnungsstätte, Kolpingweg 2, Saal**  
88,50 Euro

Bei Qigong handelt es sich um ein chinesisches Übungssystem zur Stärkung der Lebenskraft und des allgemeinen Wohlbefindens. Ziel dieser Atem- und Körperübungen ist das Erhalten bzw. Wiederherstellen einer „Ganzheitlichen Gesundheit“, d.h. eines sowohl äußerlich als auch innerlich in sich ruhenden, energiegeladenen Menschen. Um dies zu erreichen, sollen die Übungen in körperlicher Harmonie bei gleichmäßig fließendem Atem und unter konzentrierter geistiger Aufmerksamkeit ausgeführt werden. Qigong-Übungen sind hervorragend geeignet, um eine große Anzahl unserer „Zivilisationskrankheiten“ wie Funktionseinschränkungen der Wirbelsäule und des Bewegungsapparats, körperliche Erschöpfungszustände und geistige Abgespanntheit, Störungen des Atembereichs und stressbedingte Erkrankungen zu lindern bzw. zu beseitigen. Besondere körperliche Voraussetzungen oder Begabungen sind nicht erforderlich.

## Mit Qigong die Lebensenergien harmonisieren und regulieren

#### Für Anfänger:innen (auch ohne Vorkenntnisse) / Wiedereinsteiger:innen

Möchten Sie Qigong kennenlernen und an acht Terminen üben? Detaillierte Informationen zu diesem Kurs finden Sie unter der Kursnummer bei [www.vhs-pucheich.de](http://www.vhs-pucheich.de).

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung, Hallenschuhe oder rutschfeste Socken.

**P3510 Judith Schrötter**

Do, 20.3.2025, 11–12.30 Uhr, Do, 27.3.2025, 11–12.30 Uhr,  
Do, 3.4.2025, 11–12.30 Uhr, Do, 10.4.2025, 11–12.30 Uhr, Do,  
8.5.2025, 11–12.30 Uhr, Do, 15.5.2025, 11–12.30 Uhr, Do,  
22.5.2025, 11–12.30 Uhr, Do, 5.6.2025, 11–12.30 Uhr

**Puchheim, Bürgertreff, Raum E6**  
70,40 Euro



## Judith Schrötter

Seit Anfang der 2010er Jahre praktizierte und lehre ich aus Leidenschaft Qigong. Mit Begeisterung und Erfolg wende ich das jahrtausendealte Wissen an, um mich zu stärken und zur Ruhe zu kommen. Gerne gebe ich mein Wissen und meine Erfahrungen weiter. In meinen Kursen gehe ich individuell auf die Teilnehmer:innen ein und unterstütze sie beim Erspüren und Leiten des Qi.





# Gesundheit

## Qigong für leicht Geübte

Bitte bequeme Kleidung tragen.

**P3511 Wolfgang Ebert**

*Mi, ab 19.3.2025, 11–12 Uhr, 13x, kein Kurs am 30.4. und am 25.6.*

**Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum**

*74,10 Euro*



**P3521 Wolfgang Ebert**

*Mo, ab 17.3.2025, 17–18 Uhr, 13x, kein Kurs am 28.4. und am 23.6.*

**Puchheim, Bürgertreff, Raum E6**

*76,70 Euro*



## Qigong für Geübte

Bitte bequeme Kleidung tragen.

**P3522 Wolfgang Ebert**

*Mi, ab 19.3.2025, 9–10 Uhr, 13x, kein Kurs am 30.4. und am 25.6.*

**Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum**

*74,10 Euro*



## Qigong für Fortgeschrittene

Für Teilnehmer:innen mit guten Vorkenntnissen

Bitte bequeme Kleidung tragen.

**P3530 Wolfgang Ebert**

*Mo, ab 17.3.2025, 18–19 Uhr, 13x, kein Kurs am 28.4. und am 23.6.*

**Puchheim, Bürgertreff, Raum E6**

*76,70 Euro*



**P3531 Wolfgang Ebert**

*Mi, ab 19.3.2025, 10–11 Uhr, 13x, kein Kurs am 30.4. und am 25.6.*

**Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum**

*74,10 Euro*



## Qigong mit Meditation für Fortgeschrittene

Nach den Qigong Übungen meditieren wir im Stile des Zen und vertiefen so unsere Entspannung und Ruhe.

Bitte bequeme Kleidung tragen.

**P3532 Wolfgang Ebert**

*Mo, ab 17.3.2025, 19–20 Uhr, 13x, kein Kurs am 28.4. und am 23.6.*

**Puchheim, Bürgertreff, Raum E6**

*76,70 Euro*



Taijiquan ist eine chinesische Bewegungskunst, deren heilgymnastische Übungen der Erhaltung der Gesundheit und der Vorbeugung gegen Krankheiten dienen. Die sanften körperlichen Übungen werden dabei von der heilenden Kraft des Atems unterstützt. Da Taijiquan neben dem Körper auch den Geist des Übenden anspricht – die langsam, gleichmäßig und harmonisch fließenden Bewegungen sind auf den Atem abgestimmt und werden von einem in sich ruhenden Geist geleitet – bringt das dadurch erreichte Gleichgewicht von körperlichen und geistigen Kräften eine umfassende Steigerung der Lebenskraft mit sich. Durch geistige Ruhe und entspannte körperliche Bewegungen ist Taijiquan hervorragend geeignet, unsere „Zivilisationskrankheiten“ zu beseitigen und uns zu einem sowohl äußerlich als auch innerlich in sich ruhenden, energiegeladenen und ausgeglichenen Menschen zu machen. Besondere körperliche Voraussetzungen oder Begabungen sind nicht erforderlich. In diesem Kurs wird die Yangstil-Langform in der Tradition von Yang Chen-Fu gelernt, geübt und verfeinert.

## Taijiquan Langform – Vertiefung

In diesem Kurs wird die Yangstil-Langform in der Tradition von Yang Chen-Fu gelernt, geübt und verfeinert.

Bitte bequeme Kleidung tragen.

**P3550 Wolfgang Ebert**

*Mi, ab 19.3.2025, 17–18 Uhr, 13x, kein Kurs am 30.4. und am 25.6.*

**Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum**

*79,30 Euro*

*Kleingruppe*



## Taijiquan Schwertform – Vertiefung

Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen

In diesem Kurs wird die Schwertform in der Tradition von Chen Wei-Ming gelernt, geübt und verfeinert.

Bitte bequeme Kleidung tragen.

**P3551 Wolfgang Ebert**

*Mi, ab 19.3.2025, 18–19 Uhr, 13x, kein Kurs am 30.4. und am 25.6.*

**Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum**

*79,30 Euro*

*Kleingruppe*



## Taijiquan Langform – Korrektur

In diesem Kurs wird die Yangstil-Langform in der Tradition von Yang Chen-Fu gelernt, geübt und verfeinert.  
Bitte bequeme Kleidung tragen.

**P3552 Wolfgang Ebert**

*Mi, ab 19.3.2025, 19–20 Uhr, 13x, kein Kurs am 30.4. und am 25.6.*

**Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum**

79,30 Euro

Kleingruppe



## Yoga

### Yoga für Einsteiger:innen

Dieser Kurs beinhaltet ein ganzheitliches System Hatha Yoga. Er harmonisiert Körper, Geist und Seele mit Hilfe von Asanas (Körperhaltungen), Pranayamas (Atemübungen), Konzentration, Meditation und Entspannung. Yoga ist ein wunderbarer Weg für den westlichen Menschen, wieder in die Einheit mit sich selbst zu finden. Mit einfachen Übungen entlastet Yoga die Schultermuskulatur, stärkt die Rücken- und Bauchmuskulatur und lindert Körperschmerzen. Es ist zudem eine hervorragende Entspannungsmethode.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eigene Matte, Handtuch, ein (Meditations-) Kissen und wenn vorhanden Yogaböcke

**E3610 Nilay Tezcan Tevrüz**

*Mo, ab 24.2.2025, 19.30–21 Uhr, 15x*

**Eichenau, Begegnungsstätte, Kolpingweg 2, Saal**

132 Euro



### Sanftes Yoga am Morgen – Fit und frisch in die Woche starten!

#### Für Einsteiger:innen

Yoga kann helfen, ausgeglichener zu sein, zur Ruhe zu kommen und die Wahrnehmung zu fokussieren. Die Dehn- und Streckübungen bewirken, dass die Muskulatur arbeitet und der ganze Körper erfrischt wird. Diese Bewegungsabfolge ist ein wunderbares Ganzkörpertraining, das die gesamte Körpermuskulatur kräftigt: Bauch, Beine, Arme und Gelenke werden gestärkt. Ein besonderer Fokus liegt in diesem Kurs auch auf dem Rücken.

Bitte mitbringen: Matte, warme Socken, Decke

**P3610 Nilay Tezcan Tevrüz**

*Mo, ab 24.2.2025, 9.30–10.45 Uhr, 15x*

**Puchheim, Bürgertreff, Raum E6**

108 Euro

### Yoga auf dem Stuhl: Sanftes Yoga speziell für Rücken, Schulter und Nacken

#### Für jedes Alter und jedes Niveau

Wir praktizieren die Übungen im Sitzen, auf einem Stuhl und an einem Tisch. Dieser Kurs ist ideal für alle, die ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Ziel ist es, den oberen Rücken zu stärken, die Schultern zu mobilisieren und den Nacken gezielt zu entspannen. Durch regelmäßige Yogapraxis gewinnt Ihre Wirbelsäule wieder an Beweglichkeit, Verspannungen werden gelöst, Schmerzen im Rücken-/Schulterbereich können gelindert werden. Der Kurs eignet sich gut für ältere Teilnehmende und für Personen, die viel am Schreibtisch sitzen.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung.

**P3611 Nilay Tezcan Tevrüz**

*Fr, ab 14.3.2025, 16.30–17.30 Uhr, 12x, Kein Kurs am 11.04.25*

**Puchheim, Bürgertreff, Raum U6**

82,80 Euro

Kleingruppe



# Gesundheit

## **Yoga Basic**

Dieser Kurs beinhaltet ein ganzheitliches System Hatha Yoga. Er harmonisiert Körper, Geist und Seele mit Hilfe von Asanas (Körperhaltungen), Pranayamas (Atemübungen), Konzentration, Meditation und Entspannung. Mit einfachen Übungen entlastet Yoga die Schultermuskulatur, stärkt die Rücken- und Bauchmuskulatur und lindert Körperschmerzen. Es ist zudem eine hervorragende Entspannungsmethode. Der Kurs eignet sich für Anfänger:innen, die bereits etwas Erfahrung mit Yoga haben.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eigene Matte, Handtuch, ein (Meditations-) Kissen und wenn vorhanden Yogablöcke

**E3611 Nilay Tezcan Tevrüz**  
Mi, ab 26.2.2025, 19.30–21 Uhr, 15x  
**Eichenau, Begegnungsstätte, Kolpingweg 2, Saal**  
132 Euro

## **Yoga am Morgen**

### **Fit & entspannt den Tag beginnen**

Yoga ist eine wundervolle Möglichkeit, um Ruhe in den Alltag zu bringen, egal wie hektisch er auch sein mag. Die harmonischen Übungen des Daoyin Yoga fördern Kraft und Beweglichkeit, stärken die Vitalität und reduzieren Stress. Über die achtsame Arbeit mit unserem Körper und Atem erfahren wir, wie unser Geist immer mehr zur Ruhe kommt. Ein Gefühl von innerem Frieden und Gelassenheit stellt sich ein. Der Kurs ist für Anfänger:innen und Fortgeschrittene geeignet, die Übungen werden individuell an die Vorkenntnisse angepasst.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eigene Matte und ein (Meditations-) Kissen

**E3612 Melanie Kuschmider**  
Mo, ab 24.2.2025, 9–10.30 Uhr, 14x  
**Eichenau, Bürgerzentrum Friesenhalle, Hauptstr. 60, Kleiner Saal**  
123,20 Euro

## **Yoga – Ein guter Start in den Tag**

Yoga hilft, ausgeglichener zu sein, zur Ruhe zu kommen und die Wahrnehmung zu fokussieren. Oft reicht es aus, sich morgens auf der Yogamatte den Körper in alle Richtungen zu dehnen und zu strecken. Die Übungen helfen, dass die Muskulatur arbeitet und der ganze Körper erfrischt wird. Es gibt kaum

etwas Besseres als eine Yoga Morgenroutine mit dem Sonnengruß zu beginnen. Diese Bewegungsabfolge ist ein wunderbares Ganzkörpertraining, das die gesamte Körpermuskulatur, Rücken, Bauch, Beine, Arme und Gelenke kräftigt. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eigene Matte, Handtuch, ein (Meditations-) Kissen und wenn vorhanden Yogablöcke

**E3613 Nilay Tezcan Tevrüz**  
Mi, ab 26.2.2025, 9.30–10.30 Uhr, 15x  
**Eichenau, Bürgerzentrum Friesenhalle, Hauptstr. 60, Kleiner Saal**  
88,50 Euro

## **Nilay Tezcan Tevrüz**

Yoga ist bereits seit meiner Kindheit meine Leidenschaft. Das Arbeiten mit Menschen bereitet mir viel Freude, und es gefällt mir sehr, meine Teilnehmer:innen zu motivieren und in ihrer Yogapraxis zu unterstützen. Bisher habe ich in zahlreichen Kursen Kinder, Anfänger:innen und auch Fortgeschrittene unterrichtet – und jetzt freue ich mich auf gemeinsame Yogastunden mit Ihnen!



## **Yoga für Frühaufsteher:innen**

### **Für Einsteiger:innen und leicht Geübte**

Beginnen Sie Ihren Tag mit einer erfrischenden Yoga-Session für Frühaufsteher:innen. In diesen 60 Minuten werden Sie sanft den Körper dehnen, die Muskeln stärken und den Geist beruhigen. Die Asanas (Übungen) basieren auf Hatha-Yoga, wobei das bewusste Atmen die Haltungen unterstützt. Wir schließen die Stunde mit einer Entspannung ab – so starten Sie frisch und erholt in den Tag!

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Socken, evtl. eine Decke und ein Getränk.

**P3613 Dagmar Wollenweber**  
Mi, ab 26.2.2025, 8–9 Uhr, 13x  
**Puchheim, Bürgertreff, Raum E6**  
80,60 Euro



## Mit Yoga entspannt in den Feierabend

### Energie tanken und innere Ruhe finden

Um nach einem turbulenten Alltag zur Ruhe kommen und zu entspannen, bietet Yoga eine wundervolle Möglichkeit, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Die harmonisierenden Übungen des Daoyin Yoga lockern sanft die Rückenmuskulatur sowie Schulter- und Nackenbereich und wirken revitalisierend auf den ganzen Organismus. Muskeln, Sehnen und Bänder werden gedehnt und gekräftigt. In ruhiger und entspannter Atmosphäre kommen die Gedanken durch gezielte Atem- und Meditationsübungen zur Ruhe. Die Übungen werden individuell an Ihre Vorkenntnisse angepasst.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eigene Matte und ein (Meditations-) Kissen

**E3614 Melanie Kuschmider**

Do, ab 27.2.2025, 17–18.30 Uhr, 15x

**Eichenau, Bürgerzentrum Friesenhalle, Hauptstr. 60,**

**Kleiner Saal**

132 Euro

## Yoga am Abend

Dieser Kurs führt in das Zusammenspiel von Atem und Bewegung ein und verleiht ein neues Körperbewusstsein. Westliche Dynamik wird mit östlicher Spiritualität verbunden, Kraft, Flexibilität und Ausdauer werden trainiert. Dieses muskel-formendes Ganzkörpertraining hilft Körper, Geist und Seele zur Ruhe zu bringen, es stärkt zusätzlich die Muskulatur und macht Gelenke und Wirbelsäule flexibler.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eigene Matte, Handtuch, ein (Meditations-) Kissen und wenn vorhanden Yogablöcke

**E3615 Nilay Tezcan Tevrüz**

Do, ab 27.2.2025, 18.45–19.45 Uhr, 15x

**Eichenau, Bürgerzentrum Friesenhalle, Hauptstr. 60,**

**Kleiner Saal**

88,50 Euro

## Sanftes Yoga für den Rücken

Rückenschmerzen kennt wohl fast Jede:r. Wir üben unterschiedliche Haltungen, durch die der Rücken in Positionen kommt, die wir normalerweise nicht einnehmen. Vernachlässigte Muskeln werden aktiviert und Verspannungen gelockert. Yoga wirkt sanft und dennoch tief und ist daher ein

idealiger Ausgleich für die einseitige Belastung des Alltags. In diesem Kurs liegt der Fokus auf der Mobilisierung der Wirbelsäule durch Drehungen, Vor- und Rückbeugen sowie auf ausgeglichener Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur, wodurch die meisten Rückenbeschwerden gelindert werden können.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eigene Matte, Handtuch, ein (Meditations-) Kissen und wenn vorhanden Yogablöcke

Wir üben in kleiner Gruppe im neu ausgebauten Yogaraum der VHS.

**E3617 Nilay Tezcan Tevrüz**

Do, ab 27.2.2025, 20.15–21.15 Uhr, 15x

**Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 202, 1. OG**

110 Euro

**Kleingruppe**

## Fit und beweglich im Alltag mit Aktiv-Yoga

### Dynamisches Yoga für sportbegeisterte Personen

In dieser Yogastunde werden Techniken aus dem traditionellen Hatha-Yoga ausgeführt. Dabei werden auch moderne Ansätze zu körperlicher Bewegung berücksichtigt, die von wissenschaftlichen Studien belegt sind.

Jede Stunde ist systematisch aufgebaut, um den Körper harmonisch zu entwickeln: Muskelkraft, Beweglichkeit der Wirbelsäule, Gleichgewicht, Dehnung und Entspannung. Voraussetzung zur Teilnahme: Vorkenntnisse aus der Yogapraxis sind nicht erforderlich; jedoch die Bereitschaft, sich anzustrengen und auszupowern.

Bitte mitbringen: Matte, Fleecededecke

**P3617 Ekaterina Volkova**

Mi, ab 26.2.2025, 18–19.30 Uhr, 15x

**Puchheim, Bürgertreff, Raum E6**

127,50 Euro





# Gesundheit

## Hatha-Yoga für Einsteiger:innen und Geübte

Durch Yoga können wir tiefe innere Ruhe finden und Kraft tanken – unterstützt durch verschiedene Körper- und Atemübungen sowie ein rückengerechtes Übungsprogramm (Körperhaltungen, Atem-, Entspannungs- und Meditationsübungen). Das körperliche Wohlbefinden wird durch sanfte Körperübungen, die gezielt Verspannungen auflösen, gefördert. Finden Sie mehr Ausgeglichenheit und Energie im Alltag, stabilisieren und kräftigen Sie nachhaltig Ihren Körper mit traditionell überlieferten Yogaübungen.

Bitte mitbringen: Yogamatte und Decke

**P3618 Sandra Cardamone**  
Do, ab 27.2.2025, 8.30–10 Uhr, 15x  
**Puchheim, Bürgertreff, Raum E6**  
127,50 Euro



## Yoga-Nidra

### Tiefe Entspannung, mehr Gelassenheit und Energie

Yoga-Nidra ist eine Meditationsmethode, die in der Rückenlage durchgeführt wird, auch bekannt als der „bewusste Schlaf“. Die verbale Anleitung kann einen Bewusstseinszustand zwischen Wachsein und Schlafen erzeugen. Dieser führt in einen tiefen Entspannungszustand, der viele positive Effekte auf Gesundheit und Wohlbefinden hat, wie z.B. Stressabbau, Verbesserung der Schlafqualität, Stärkung des Immunsystems und mehr Energie. Wir beginnen mit sanften Körper- und Atemübungen zur Vorbereitung auf die nachfolgende Yoga-Nidra-Praxis. Dieser Kurs ist für alle, die sich mehr Ruhe und Entspannung im Alltag wünschen. Keine Vorkenntnisse nötig.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eigene Matte, eine Decke und evtl. ein Kissen.

Wir üben in kleiner Gruppe im neu ausgebauten Yogaraum der VHS.

**E3616 Petra Drexler**  
Mi, ab 26.2.2025, 19–20 Uhr, 15x, kein Kurs am 28.5.2025  
**Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 202, 1. OG**  
99 Euro  
Kleingruppe

## Petra Drexler

Während meiner fast 20-jährigen Yoga-Praxis durfte ich unter anderem Yoga-Nidra kennenlernen. Diese Methode hat mich so fasziniert, dass ich sie von Herzen gerne weitergeben möchte. In unserer schnellen und lauten Welt ist es mir wichtig, Dir einen Anker anzubieten, um schnell und einfach in eine tiefe innere Ruhe und in Frieden zu gelangen. Ich freue mich sehr, mit Dir in diese wunderbare Art der Entspannung einzutauchen, aus der Du frisch und entspannt „erwachen“ wirst.



## Morning Flow Yoga

### Ohne Vorkenntnisse

Morning Flow Yoga ist eine Einladung, dich am Vormittag auf der Yogamatte auf den Tag einzustimmen. Zelebriere den Vormittag ganz bewusst und starte mit einem sanften Flow entspannt und beschwingt in den Tag. Die Asanas (Yogastellungen) werden dem Fluss der Atmung folgend zu einem harmonischen Bewegungsablauf verbunden – eine Meditation in Bewegung, die dir Energie und Klarheit für den Tag schenkt. Alle sind willkommen, unabhängig von Alter und Beweglichkeit, egal ob Einsteiger:in oder schon mit Vorerfahrung. Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, ggf. ein Getränk

**P3619 Anke Bogner**  
Fr, ab 28.2.2025, 9.45–10.45 Uhr, 15x  
**Puchheim, Bürgertreff, Raum E6**  
90 Euro



## Anke Bogner

Seit gut zehn Jahren begleitet mich Yoga in meinem Leben. Dennoch verstehe ich mich selbst auch immer als Schülerin und möchte das, was mich inspiriert, mit Freude, Herz und Leichtigkeit an Sie weitergeben – und damit jeden auf seinem persönlichen Weg unterstützen.



## **Yin Yoga – entspannt ins Wochenende!**

### **Ohne Vorkenntnisse**

Wir fühlen uns am besten, wenn wir in unserer Mitte sind, im Gleichgewicht aus Anspannung und Entspannung. Im Alltag sind wir oft sehr gefordert und es bleibt wenig Zeit für Momente der bewussten Entspannung. Dieser Kurs lädt dich ein, vom Alltag loszulassen und körperlich und geistig Raum zu schaffen. Die Asanas (Yogastellungen) werden jeweils für ein paar Minuten gehalten, sodass die tiefer liegenden Muskelschichten (Faszien) erreicht werden. Verspannungen und Blockaden können sich sanft lösen, so dass deine Energie noch freier fließen kann. Egal welches Alter, egal wie beweglich, ob Einsteiger.in oder mit Erfahrung im Yoga – ihr seid jederzeit herzlich willkommen!

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, ggf. ein Getränk

**P3620** Anke Bogner

*Fr, ab 28.2.2025, 11–12 Uhr, 15x*

*Puchheim, Bürgertreff, Raum E6*

*90 Euro*



## **Yoga – Ankommen in Körper, Geist und Atem**

### **Für Fortgeschrittene**

Der ganzheitliche Übungsweg des Yoga führt uns zu mehr Lebensfreude, Entspannung und Gelassenheit. Die achtsame Übungspraxis hilft uns die eigene Kraft und innere Ruhe zu entdecken. Schwerpunkte des Kurses sind dynamische und statische Körperübungen sowie Atem- und Meditationsübungen aus dem Bereich des „Yoga der Energie“. Im Vordergrund steht hierbei immer die individuelle Anpassung der Übung an den Übenden, so dass sich die positiven Wirkungen sowohl auf körperlicher als auch auf mentaler Ebene optimal entfalten können.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte oder feste Decke, warme Socken und bequeme, warme Kleidung

**P3620** Betina Kronacker

*Do, ab 27.2.2025, 17.45–19.15 Uhr, 12x*

*Eichenau, Begegnungsstätte, Kolpingweg 2, Saal*

*105,60 Euro*

## **Yoga und Entspannung**

### **Für Übende mit Vorkenntnissen**

Über die Praxis des Hatha-Yoga, vorwiegend aus dem Bereich des „Yoga der Energie“ gelangen wir in diesem Kurs aus der Bewegung in die Ruhe von Körper, Atem und Geist. Sanfte Bewegungsabläufe und ausgewählte Yoga-Haltungen münden in die Meditation und anschließende Entspannung. Auf diese Weise kann der Tag angenehm und in tiefer Ruhe ausklingen. Bitte mitbringen: Unterlage, warme Socken, Decke und ein Kissen

**E3621** Betina Kronacker

*Do, ab 27.2.2025, 19.15–20.30 Uhr, 12x*

*Eichenau, Begegnungsstätte, Kolpingweg 2, Saal*

*104,40 Euro*

## **Yoga für Einsteiger:innen mit Vorkenntnissen und leicht Geübte**

Der Kurs ist auf Körperübungen fokussiert und beinhaltet dynamische Techniken, genaues Einstellen von Asanas, sowie Gegenstellungen, die dem Körper einen Ausgleich geben. Verschiedene Atemübungen tragen dazu bei, die Verbindung mit dem eigenen Körper zu vertiefen. Die Stunde endet mit Shavasana, der Tiefenentspannung. So lassen sich Körper und Geist wieder in Einklang bringen. Der Kurs ist für gute Anfänger und leicht Geübte geeignet.

Bitte mitbringen: Yogamatte und eine Decke

**P3622** Anke Bogner

*Mo, ab 24.2.2025, 20.15–21.45 Uhr, 15x*

*Puchheim, Bürgertreff, Raum E6*

*127,50 Euro*





# Gesundheit

## **Yoga für Mittelstufe und Fortgeschrittene**

Der Schwerpunkt liegt bei diesem Kurs auf Hatha Yoga. Allerdings beschränken sich die Inhalte nicht auf einen spezifischen Yogastil, vielmehr wird ein kombiniertes und praxisnahes Yoga aus verschiedenen Traditionen praktiziert, sodass Yin und Yang je nach persönlichen Bedürfnissen ausgeglichen werden können. Yang, die Sonnen-Energie, wirkt stärkend, aktivierend und wärmend. Yin, die Mond-Energie, wirkt hingegen regenerierend, harmonisierend und kühlend. Körper, Geist und Seele werden durch Atmung, Bewegung, Energieübungen und Entspannungsphasen wieder in Einklang gebracht.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, eine Wolldecke

**P3623 Anke Bogner**

Di, ab 25.2.2025, 18.15–19.45 Uhr, 15x  
**Puchheim, Bürgertreff, Vortragssaum**  
127,50 Euro



## **Pilates**

### **Pilates & Mobility**

Pilates & Mobility kombiniert die Prinzipien von Pilates mit gezielten Mobilitätsübungen, die darauf abzielen, die Beweglichkeit der Gelenke und die Flexibilität des gesamten Körpers zu verbessern. Der Fokus liegt auf kontrollierten Bewegungen, die Kraft (Bauch, Rücken, Beckenboden), Stabilität und Flexibilität fördern. Die Atmung spielt eine wichtige Rolle bei der Durchführung der Übungen und hilft, die Bewegungen zu vertiefen und die Konzentration zu steigern. Pilates & Mobility ist für alle Fitnesslevels geeignet und ist besonders vorteilhaft für Menschen, die viel sitzen, Sportler, die ihre Beweglichkeit verbessern wollen oder auch für Menschen, die sich nach Verletzungen oder Verspannungen rehabilitieren möchten. Treffpunkt: 10 Min. vor Kursbeginn an der Eingangstür, wo Sie die Dozentin gesammelt hereinlässt.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

**P3701 Sabrina Baum**

Mo, ab 10.3.2025, 17.50–18.35 Uhr, 13x  
**Puchheim, Schatzinsel, Gymnastikraum, Distelweg 15**  
70,20 Euro

## **Pilates für (Wieder-)Einsteiger:innen**

Pilates ist mehr als eine Aneinanderreihung gelernter Übungen: Wer nach den Pilates-Grundprinzipien unter Anleitung innerhalb seiner Leistungsgrenzen trainiert, hat ein gesundes, ganzheitliches Training für Körper und Geist, das Atmung, Mobilisierung, Dehnung, Kräftigung und Entspannung umfasst.

Bitte bringen Sie Ihre eigene Matte mit.



**P3710 Wolfgang Endres**

Mo, ab 24.2.2025, 19–20 Uhr, 15x  
**Puchheim, Bürgertreff, Vortragssaum**  
88,50 Euro

## **Pilates meets Faszientraining**

### **Für Anfänger:innen und Wiedereinsteiger:innen**

Pilates trainiert vor allem die Körpermitte wie Rücken, Bauch, Beckenboden und die Tiefenmuskulatur. Durch die spezielle Atmung beginnen wir jede Bewegung aus unserer „stabilen Mitte“ heraus und trainieren so unsere komplette Muskulatur. Durch das Faszientraining können Beschwerden wie Muskelverspannungen, Gelenkschmerzen gelindert werden. Möchten Sie Pilates neu kennenlernen? Oder praktizieren Sie es schon? Für jedes Alter und jedes Niveau – alle sind herzlich willkommen!



Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Matte, evtl. ein Getränk. Der Kurs findet ohne Schuhe statt (barfuß / mit Socken)

**P3711 Sabine Kriegel**

Di, ab 25.2.2025, 18.10–19.10 Uhr, 15x  
**Puchheim, Bürgertreff, Raum E6**  
88,50 Euro

## Sabine Kriegel

Ich bin eigentlich Tanzpädagogin, aber seit vielen Jahren auch als Kursleiterin für bewusstes Körpertraining tätig. Mit meiner Leidenschaft für Bewegung unter gesundheitlichen Aspekten gestalte ich meine Kurse gern abwechslungsreich. Es ist mir wichtig, Ihnen zu mehr Körpergefühl, einer besseren Haltung, mehr Kraft und Beweglichkeit zu verhelfen. Bei jedem Training gilt: Wir haben Spaß dabei, fühlen uns besser und spüren Erfolge!



## Für Frühaufsteher: Pilates für Wiedereinsteiger:innen und leicht Fortgeschrittene

Sie haben schon Erfahrung mit Pilates, kennen die Grundprinzipien des fließenden Atmens, das Anspannen Ihrer Körpermitte und sind mit den gängigen Pilates-Übungen bereits vertraut. Wir vertiefen diese Übungen und achten dabei auf ihre präzise Ausführung. Besonderes Augenmerk gilt unserem Rücken. Starten Sie aufrecht und beschwingt in die neue Woche!  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Handtuch, eine Matte



### P3720 Carolin Trager

*Di, ab 18.2.2025, 8–9 Uhr, 15x, Kein Kurs am 27.05. und 03.06.*  
**Puchheim, Bürgertreff, Vortragssaum**  
94,50 Euro  
Kleingruppe



## Pilates für Einsteiger:innen und leicht Fortgeschrittene

Die Pilatesmethode ist ein höchst effektives System an Übungen. Einen straffen und vitalen Körper erkennen Sie an einer gesunden und aufrechten Haltung. Dabei ist es die Körpermitte als Kraftzentrum, das Sie kräftigen und stabilisieren. Anders als bei herkömmlichen Trainingsmethoden wird Ihre Muskulatur dabei von innen nach außen trainiert. Dabei unterstützen Sie die Ausführung der Übungen, indem Sie bewusst Ihren Atem fließen lassen. Wichtig ist, dass Sie selbst die Intensität der Bewegungen bestimmen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, eine Matte

### P3721 Dagmar Labitzke-Karousis

*Mi, ab 26.2.2025, 8–9 Uhr, 15x*  
**Puchheim, Bürgertreff, Vortragssaum**  
85,50 Euro  
Switch



## Pilates für Einsteiger:innen und leicht Fortgeschrittene mit Entspannung

Siehe P3739. Der Kurs schließt jeweils mit einer Entspannungsphase ab.

### P3723 Wolfgang Endres

*Mi, ab 26.2.2025, 19.45–21 Uhr, 15x*  
**Puchheim, Bürgertreff, Raum E6**  
115,50 Euro  
Kleingruppe



## Pilates für Fortgeschrittene

Pilates ist mehr als eine Aneinanderreihung gelernter Übungen: Wer nach den Pilates-Grundprinzipien unter Anleitung innerhalb seiner Leistungsgrenzen trainiert, hat ein gesundes, ganzheitliches Training für Körper und Geist; das Atmung, Mobilisierung, Dehnung, Kräftigung und Entspannung umfasst.

Bitte bringen Sie Ihre eigene Matte mit.

### P3730 Wolfgang Endres

*Mo, ab 24.2.2025, 20.15–21.15 Uhr, 15x*  
**Puchheim, Bürgertreff, Vortragssaum**  
88,50 Euro





# Gesundheit

## Selbstverteidigung

### Selbstverteidigung für Frauen

Dieser Kurs zeigt uns die eigenen Stärken und macht Mut, sich zu wehren – in jeder Situation. Wichtige Fragen sind: Was ist ein Angriff und was kann ich konkret tun? Neben einfachen Übungen zur Selbstverteidigung gehören Selbstbehauptungsübungen und Theorie zum interessanten und spannenden Programm. Der Kurs ist für alle Frauen geeignet, unabhängig von Alter oder Fitness. Trauen Sie sich, Sie werden es nicht bereuen und mit einem guten Gefühl nach Hause gehen.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Getränk



© Pixabay

**P3800** Anette Banik

Sa, 15.3.2025, 10–14.30 Uhr

Eichenau, Bürgerzentrum Friesenhalle, Hauptstr. 60,

Kleiner Saal

33 Euro

### Taekwondo traditionell – für Neueinsteiger/-innen und auch Fortgeschrittene ab 12 Jahren

Taekwondo ist eine koreanische Kampfkunst, bei der neben dem Erlernen von Selbstverteidigung und Kampftechniken die Betonung auch auf der Entwicklung einer gefestigten Persönlichkeit liegt. Erlerne eine fernöstliche Selbstverteidigungskunst und verbessere gleichzeitig deine natürlichen Reflexe. Fördere deine Koordination, Schnellkraft und Fitness. Schüler:innen des traditionellen Taekwondo erlernen verschiedene Fuß- und Handtechniken, die in Selbstverteidigung, Freikampf und Formenlauf (Hyong) eingesetzt werden. Abwechselnd werden Angriffs- und Verteidigungstechniken so realistisch wie möglich, aber ohne Kontakt einstudiert. Traditionelles Taekwondo ist für alle Altersgruppen ab 12 Jahren geeignet.

**P3800** Andreas Roidl

Mi, ab 26.2.2025, 20.15–21.45 Uhr, 15x

Puchheim, Schatzinsel, Gymnastikraum, Distelweg 15

127,50 Euro

### Selbstsicherheit für Frauen: Ein Selbstbehauptungskurs für Frauen – ab 16 Jahren

auf der Basis von Jiu Jutsu

„Frauen-Selbst-Sicherheit“ ist das durch den Deutschen Ju-Jutsu Verband initiierte Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskonzept für Frauen (ab 16 Jahre). In dem Kurs lernen Frauen, Situationen besser einzuschätzen, Gefahren zu erkennen und kein Opfer-Typ zu sein.



© Deutscher Ju-Jutsu Verband

Die Frauen üben, „Nein!“ zu sagen, klare Grenzen zu ziehen und die eigene Position zu behaupten. Die Teilnehmer:innen lernen, persönliche Grenzen konsequent zu verteidigen, Übergriffe abzuwehren und sich gegen gewaltsame Angriffe zur Wehr zu setzen. Besondere sportliche Voraussetzungen oder Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Mittagspause: ca. 13:00 – 14:00 Uhr.

Tanja und Uwe Wolff sind zertifizierte Kursleiter für „Frauen-Selbst-Sicherheit! DJJV“ (Deutscher Ju-Jutsu Verband e.V.)

Bitte bequeme Kleidung und Sportschuhe mitbringen.

Anmeldung bis 24.03.25 erwünscht. Kostenfreie Stornierung bis 19.03.25 möglich.

**P3801** Tanja und Uwe Wolff

Sa, 29.3.2025, 10–17 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Raum E6

64 Euro



### Tanja und Uwe Wolff

Tanja und Uwe Wolff üben Ju-Jutsu seit vielen Jahren aus. Als Eltern liegt ihnen das Thema Selbstbehauptung für Kinder und Jugendliche sehr am Herzen. Herr und Frau Wolff haben die Ausbildung zu den Programmen „Nicht mit mir!“ und „Frauen-Selbst-Sicherheit“ beim deutschen Ju-Jutsu-Verband abgelegt. Mit

Freude, Sensibilität und angemessener Leichtigkeit vermitteln sie das Thema in ihren Workshops.



## Kickboxen: Die Lady schlägt zurück – Aktives Training für Fitness und Selbstbewusstsein

### Für Frauen jeden Alters, ab 13 Jahren

Kickboxen – fit und selbstbewusst durch Sport! Kickboxen dient zur Stärkung auf verschiedenen Ebenen – körperlich, mental und psychisch. In keiner anderen Sportart verbrennt man in kürzester Zeit so viele Kalorien! Das Selbstbewusstsein wird verstärkt, der Alltagsstress abbaut. Trau dich, und erforsche deine Stärken mit einer internationalen Meisterin im Kampfsport. Die Dozentin freut sich auf dich / auf Sie! Vorkenntnisse sind für diesen Kurs nicht erforderlich.

In Kooperation mit den Munich Sharks.  
Box-Handschuhe stellt die Dozentin.



© Hannah Kreie

**P3803 Hannah Kreie**  
Mo, ab 24.2.2025, 18.30–20 Uhr, 15x  
**Munich Sharks, Benzstr. 22, 1. Stock, Puchheim**  
119 Euro

## Krav Maga – Verteidigung will gelernt sein ab 15 Jahren

Krav Maga zeichnet sich durch einfache Techniken aus. Natürliche und instinktive Reaktionen werden im System berücksichtigt und sinnvoll eingebunden. Krav Maga ist ein reines Selbstverteidigungssystem und leicht zu lernen. Besonders die richtige Technik unter Stress wird trainiert. Es geht auch darum, Gefahren frühzeitig zu erkennen und durch geschicktes Verhalten dem Konflikt auszuweichen oder den Gegner zu entwaffnen. Der Kurs ist auch für Jugendliche ab 15 Jahren geeignet.

In Kooperation mit den Munich Sharks.  
Bitte tragen Sie bequeme Sportkleidung.

**P3804 Benjamin Langmayr**  
Fr, ab 28.2.2025, 17.30–18.30 Uhr, 15x  
**Munich Sharks, Benzstraße 22, 82178 Puchheim**  
149 Euro

## Kochkultur & Ernährungswissen

### Gaumen-Glück: Pralinen für Gourmets! Neue Rezepte vom Konditormeister Martin Schönleben

#### Pralinen selbst herstellen

„Schokolade macht nicht glücklich, aber sie hilft.“ – Der Konditormeister Martin Schönleben weitet Sie in die Geheimnisse der Pralinenherstellung ein. Sie kreieren gemeinsam raffinierte, moderne und traditionelle Schokoladenkunstwerke. Vom Fachmann gibt es Tipps, wie Sie die erlesenen Kuvertüren selbst herstellen und Tricks, wie Sie daraus die schönsten Köstlichkeiten zaubern. Am ersten Tag kochen wir die leckeren Füllungen und richten die Marzipankörper her. Am zweiten Tag überziehen wir die kleinen Kunstwerke und verzieren sie. Treffpunkt: 10 Minuten vor Kursbeginn am Gerner Platz 2.

Bitte mitbringen: Getränk, Geschirrtuch, Gefäß für die hergestellten Pralinen.



© M. Schönleben

**P3902 Martin Schönleben**  
Fr, 14.3.2025, 18–21 Uhr, Sa, 15.3.2025, 14–17 Uhr  
**Puchheim, Schulküche Mittelschule, Gernerplatz 2**  
57,50 Euro (inkl. 20 Euro Kosten für hochwertige Zutaten)  
Kostenfreie Stornofrist: 10 Tage vor Kurstermin

**E3900 Martin Schönleben**  
Fr, 21.3.2025, 18–21 Uhr, Sa, 22.3.2025, 10–13 Uhr,  
Anmeldeschluss Mi., 12.3.  
**Eichenau, Starzelbachschule, Parkstr. 41, Schulküche**  
57,50 Euro (inkl. 20 Euro Kosten für Zutaten)  
Eingang zur Schulküche auf der rechten Seite des Hauptgebäudes.



# Gesundheit

## Chinesische Küche – authentisch zubereitet und wohlschmeckend

Traditionelle chinesische Gerichte sind leicht und wohlschmeckend. Sie umfassen eine große Bandbreite an Zutaten von Gemüsen, verschiedenen Fleischsorten, unzähligen Meeresfrüchten und vielfältigsten Gewürzen. In diesem Kochkurs zeigt Ihnen der Dozent die Vorbereitung der Zutaten, das Kochen im Wok und gibt Tipps zum Zusammenstellen eines Menüs. Sie setzen das neu erworbene Wissen anhand vorbereiteter Rezeptvorschläge in die Praxis um. Damit können Sie Ihrem Speiseplan daheim neue Akzente oder gar eine ganz neue Richtung geben.

Achtung: Treffpunkt 10 Minuten vor Kurs am Gerner Platz 2. Bitte mitbringen: Küchenmesser, Wok (falls vorhanden), Vorratsbehälter, Schürze oder Küchenkleidung sowie Geschirrhandtücher.

Anmeldung bis 14.03.2025 erwünscht. Kostenfreie Stornierung bis 10 Tage vor Kurstermin möglich.

### P3910 Jimmy Liu

So, 23.3.2025, 14–18 Uhr

**Puchheim, Schulküche Mittelschule, Gernerplatz 2**

70 Euro (inkl. 30 Euro Materialgebühr für die Zutaten)



© J. Liu

## Echte mexikanische Küche: Zubereitung von Tacos

### Kochkurs

Überraschen Sie Ihre Gäste mit leckeren, mexikanischen Tacos! Unter Anleitung der Dozentin bereiten sie mexikanische Tacos zu. Man nennt sie auch „Antojitos“ – kleine Häppchen, die mit köstlichen Gewürzen und in verschiedenen Farben zubereitet werden. Die Dozentin bietet Varianten an, sodass der Kurs



© T. Beilmaier

sowohl Vegetarier:innen als auch Fleischliebende anspricht. Teresa zeigt Ihnen die leckeren Rezepte ihrer Heimat und nimmt Sie mit auf eine Reise durch die mexikanische Küche. Nebenbei erfahren Sie auch Wissenswertes zu Kultur und Tradition in Mexiko. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Achtung: Treffpunkt zehn Minuten vor Kursbeginn am Gerner Platz 2.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Gefäß oder Schüssel (mit Deckel) für die fertigen Tacos, ein Getränk

### P3903 Teresa Beilmaier

Sa, 5.4.2025, 16–19 Uhr

**Puchheim, Schulküche Mittelschule, Gernerplatz 2**

35 Euro (inkl. 15 Euro Materialgebühr für die Zutaten)

## Teresa Beilmaier

Hola Amigos! Ich bin Teresa, komme ursprünglich aus Mexiko und lebe seit 22 Jahren in Deutschland. Ich liebe es, meine Kultur zu leben und weiterzugeben. Durch meine Familientradition kuche ich gerne, und es bereitet mir viel Spaß und Freude, diese Leidenschaft mit anderen zu teilen. Ich warte auf dich, amigo!



## Singapur Nonya-Kitchen

Die Nonya-Küche ist eine einzigartige Mischung malaiischer und traditioneller chinesischer Rezepte. Wir kochen Curry Nudelsuppe mit Huhn und Reisnudel, Rempah-Paste mit Lichnuss, Kokosnuss, Ei, Minze, Limette; Ripperl mit Knoblauch, 5-Gewürz-Pulver und geröstetem Sesamöl; in Kokosmilch gekochtes Wammerl mit Laos-Pulver, Ingwer, Shrimppaste und Kreuzkümmel dazu Salat mit Ananas und Gurke angemacht mit Sambal Ulek, Zitronensaft, Zucker und Chilis; gebratener Reis mit Fleisch, Gemüse, Chilipaste und Thai-Basilikum und Hähnchen mariniert mit Kurkuma, Knoblauch und Pfeffer mit gebratenen Zwiebelringen und Basmatireis indischer Art. Bitte mitbringen: Aufbewahrungsdosen, Geschirrtuch und ein Getränk



© Marlene Oberhofer

Eingang zur Schulküche auf der rechten Seite des Hauptgebäudes.

**E3901 Marlene Oberhofer**

Do, 10.4.2025, 18–21 Uhr

**Eichenau, Starzelbachschule, Parkstr. 41, Schulküche**  
54 Euro (inkl. 30 Euro Kosten für Zutaten)

## Primavera! – Ein italienisches Frühlingsmenü (vegetarisch)

### Kochkurs

Heute bereiten Sie ein köstlich-leichtes Menü zu, vom Antipasto bis zum Dolce: Wir starten mit hausgemachten Bruschette mit bunten Mousse-Phantasien aus Auberginen, Tomaten und Basilikum, Artischocken, Oliven, Roter Beete. Danach folgt ein Risotto in drei Geschmacksrichtungen. Für das Secondo bereiten wir ein Gemüsegericht zu: Aubergine

Parmigiana und gefüllte Zucchini-Schiffchen. Als Dessert gibt es Schokoladentrüffel, gefüllt mit aromatisierten Früchten. Ein leichtes, delikates Menü für den Frühling – perfekt, um Ihre Gäste zu begeistern!

Achtung: Treffpunkt 10 Minuten vor Kurs am Gerner Platz 2. Bitte bringen Sie Gefäße mit Deckel mit, ggf. eine Schürze und ein Geschirrhandtuch.

Kostenfreie Stornierung bis 10 Tage vor Kurstermin möglich.

**P3913 Michela Pavan**

Sa, 10.5.2025, 11–15 Uhr

**Puchheim, Schulküche Mittelschule, Gernerplatz 2**

26,50 Euro (zzgl. Kosten für die Zutaten: ca. 10 – 20 Euro pro Person. Abrechnung nach Verbrauch, im Kurs direkt an die Dozentin zahlbar.)



© M. Pavan

## Ven! (Komm!) – Wir kochen ecuadorianisch!

### Neue leckere Rezepte aus Ecuador

Sind Sie neugierig auf die Küche Ecuadors? Die Hauptgerichte in Ecuador bestehen meistens aus Fleisch, Huhn oder Meeresfrüchten, begleitet von Reis, Kartoffeln, Bohnen oder anderen Hülsenfrüchten, einem kleinen Salat und einem guten hausgemachten Aji. Wir bereiten unser Frühjahrs-Menü mit den besten Rezepten Ecuadors aus dem Hochland und der Küste zu. Die Gerichte sind leicht nachzukochen und auch für europäische Gaumen sehr schmackhaft. Genießen Sie eine Kartoffelsuppe mit Feta, Fisch in Kokosnusssoße als Hauptgericht und als Desert Ananassaft mit Hefe.

Treffpunkt: 10 Minuten vor Kursbeginn am Gerner Platz 2.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrhandtuch, Behälter mit Deckel

Anmeldung bis 12.05.2025 erwünscht. Kostenfreie Stornierung bis 10 Tage vor dem Termin möglich.

**P3915 Juan Benavides**

Sa, 17.5.2025, 10–15 Uhr

**Puchheim, Schulküche Mittelschule, Gernerplatz 2**

47,50 Euro (inkl. 15 Euro Materialgebühr für die Zutaten)





# Gesundheit

## Bali

### Neue originale Rezepte

Kommen Sie mit auf eine neue kulinari-sche Reise nach Bali. Ein Buffet das den Reichtum der indonesischen Küche zeigt, sehr gut vorzubereiten ist und sich auch für viele Gäste eignet. Freuen Sie sich auf duftenden Reis mit Kokosmilch, Pfeffer, Zitronengras, Muskatblüte und Nelke, gebackene Geflügelfleischbällchen mit 5-Spice-Pulver, scharfer Chilisauce mit Limette und Sojasauce, gebratenen Reis mit Paprika, Erbsen und Huhn, Garnelenplätzchen mit Kencur, Knoblauch und Zitronengras und Kokoscreme mit Vanille aus dem Ofen.

Bitte mitbringen: Aufbewahrungsdosen, Geschirrtuch und ein Getränk

Eingang zur Schulküche auf der rechten Seite des Hauptge-bäudes.

**E3902 Marlene Oberhofer**

Do, 22.5.2025, 18–21 Uhr

**Eichenau, Starzelbachschule, Parkstr. 41, Schulküche**

54 Euro (inkl. 30 Euro Kosten für Zutaten)



© Marlene Oberhofer

**P3904 Neetu Suresh**

Fr, 23.5.2025, 17.30–21.30 Uhr

**Puchheim, Schulküche Mittelschule, Gernerplatz 2**

24 Euro (inkl. 18 Euro Materialgebühr für die Zutaten.)

### Neetu Suresh

Hey, I'm Neetu Suresh! I've showcased Indian cooking on TV and now teach in Germany. Food unites us, so my classes mix tradition with innovation. Through these culinary experiences, I aim to bring people together and create a joyful, flavourful journey!



## Fingerfood & Snacks: Köstlichkeiten aus der irakischen Küche

### Kochkurs

Köstliches Fingerfood aus dem Orient! Mit selbstge-machtem Börek, Kuba oder Bitetajab bereichern Sie jedes Buffet und jeden Grillabend. Die Dozentin, Summaya Matti, stammt aus dem Irak und kocht gerne authentische Gerichte aus ihrer Heimat. Sie wünscht sich, mit Ihnen in Kontakt zu kommen und vermittelt Ihnen alle Schritte sowie Wissenswertes zur Zubereitung von irakischem Fingerfood, um Sie so an die Küche des Orients heranzuführen. Lassen Sie sich überraschen, und genießen Sie gemeinsam das leckere Ergebnis Ihrer Kochkünste!



Achtung: Treffpunkt 10 Minuten vor Kurs am Gerner Platz 2. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrhandtuch, Behälter mit Deckel

Anmeldung bis 30.05.25 erwünscht. Kostenfreie Stornierung bis 10 Tage vor Kurstermin möglich.

**P3911 Summaya Matti**

Mi, 4.6.2025, 18–20.15 Uhr

**Puchheim, Schulküche Mittelschule, Gernerplatz 2**

24 Euro (inkl. 6 Euro Materialgebühr für Zutaten)

## Indische Spezialitäten – auf Englisch

Experience a culinary journey through the rich and aromatic world of Indian cuisine. From the buttery Naan to flavourful dishes like Butter Chicken, Chicken Tikka Masala, Lamb Vindaloo, and Biryani, indulge in a wide array of tastes. Explore traditional favourites such as Aloo Gobi and Paneer Tikka. This course is designed in easy-to-understand English and is simple to follow, making it accessible. Join us for a delightful and culturally diverse Indian cooking adventure, discovering regional treasures from North to South, East to West.

Achtung: Treffpunkt 10 Minuten vor Kurs am Gerner Platz 2. Bitte mitbringen: Behälter mit Deckel, Geschirrhandtuch, ggf. ein Getränk

Anmeldung bis 15.05.2025 erwünscht.. Kostenfreie Stornierung bis 10 Tage vor Kurstermin möglich.



© N. Suresh

## Soulfood? Wie Essen uns (wieder) glücklich macht.

Das Thema Ernährung ist heute immer öfter geprägt von Lebensmittelunverträglichkeiten, der CO<sub>2</sub>-Bilanz oder unsere Einteilung von Nahrung in gute und schlechte Lebensmittel. Dabei verlieren wir unseren natürlichen Zugang zu unserer Intuition, Nahrungsaufnahme ist verbunden mit schlechten Gewissen, Frust und Unsicherheit. Wie kann Essen wieder Freude machen, Genuss bringen und unsere Seele und Körper nähren? Welche Einflüsse hat dabei unsere Kindheit, Verhaltensmuster oder Stress? Dieser Vortrag behandelt das Thema Ernährung in Verbindung mit unserer Psyche, will aufklären und Ansätze zeigen, damit wir uns in unserem Körper wohl fühlen können und gutes Essen genießen und schätzen können.

**P3901**

Mi, 25.6.2025, 19–20.30 Uhr

**online**

11 Euro



## China Culinaria

Essen in China ist mehr als Ernährung – es ist die Kunst Seele und Körper auszubalancieren. Unsere originalen Rezepte sind raffiniert und schnell zuzubereiten: Hot and Dry Noodles mit Honig, Chiliöl, Reisessig, Frühlingszwiebel und Erdnüssen, marinierter Fleischspieß mit Limette und Reiswein mit Erdnusssoße, Curry-Ente mit Lorbeer, Zitronengras und Kokosmilch, dazu scharf-saure Kartoffelstreifen und gebratener Romana Salat mit Knoblauch, Chili und Reiswein. Zum Dessert knusprig gebackene süße WanTan mit Sesam und Vanille. Bitte mitbringen: Aufbewahrungsboxen, Geschirrtuch und ein Getränk

Eingang zur Schulküche auf der rechten Seite des Hauptgebäudes.

**E3903** Marlene Oberhofer

Do, 3.7.2025, 18–21 Uhr

**Eichenau, Starzelbachschule, Parkstr. 41, Schulküche**

54 Euro (inkl. 30 Euro Kosten für Zutaten)



© Marlene Oberhofer

## Indisch Kochen: Vegetarische Gerichte für den Sommer – auf Englisch

Summer vegetarian Indian recipes are light, refreshing, and perfect for warm weather. Dishes like Cucumber Raita, Mango Rice, Moong Dal Khichdi and Yoghurt Rice pair beautifully with soft breads like Phulkajor Masala Paratha and mild gravies like Vegetable Kurma, Paneer Butter Masala, or Spinach



© N. Suresh

Dal, creating a wholesome and flavorful meal. Come and join us to prepare light, exotic and delicious summer meals!

Achtung: Treffpunkt 10 Minuten vor Kurs am Gerner Platz 2. Bitte mitbringen: Behälter mit Deckel, Geschirrhandtuch, ggf. ein Getränk

Anmeldung bis 26.06.2025 erwünscht. Kostenfreie Stornierung bis 10 Tage vor Kurstermin möglich.

**P3905** Neetu Suresh

Fr, 4.7.2025, 17.30–21.30 Uhr

**Puchheim, Schulküche Mittelschule, Gernerplatz 2**

49 Euro (inkl. 18 Euro Materialgebühr für die Zutaten.)

**Einrichtungen  
+ Küchenstudio**  
Weiterempfohlen: Seit 1852



**MOBEL  
FEICHT**

Lindenstraße 6 • 82216 Maisach  
Tel. 08141/90412 • [www.moebel-feicht.de](http://www.moebel-feicht.de)  
Öffnungszeiten  
Mo-Fr 9-12 u. 14-18 Uhr, Sa 9-13 Uhr  
und nach Vereinbarung



# Gesundheit

## Am Familientisch – mit saisonalen und regionalen Lebensmitteln kochen!

### Theorie und Praxis: Familienkost nach dem 1. Lebensjahr / Kochkurs mit Kindern

Diese Praxisveranstaltung gibt einen Überblick über die aktuellen Ernährungsempfehlungen für Kinder. Nach einem praxisnahen Theorieteil geht es an die Umsetzung! Sie bereiten in diesem Kurs Mahlzeiten mit saisonalen Lebensmitteln für Mittag- und Abendessen zu, die mit wenig Arbeitsaufwand im Alltag zu meistern sind und der ganzen Familie schmecken. Für junge Eltern/Familien mit Kindern von 1,5-3 Jahren sowie Großeltern, Tagesmütter, Erzieher:innen. Papas und Opas sind ausdrücklich erwünscht! Geschwisterkinder können mit angemeldet werden.

In Kooperation mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (AELF), Fürstenfeldbruck

Bitte mitbringen: Behältnisse für den Transport der Kostproben, ein Geschirrtuch, Küchenkleidung oder -schürze; lange Haare bitte mit Haargummi hochbinden.

**P3922K Amelie Lehmann**

Sa, 15.3.2025, 9.30–11.30 Uhr

**Puchheim, Schulküche Mittelschule, Gernerplatz 2**

gebührenfrei (zzgl. 3 € Materialkosten (pro Erwachsener) für die Lebensmittel, im Kurs direkt an die Dozentin zahlbar.)

## Kinder an die Töpfe – Ich kuche mit Papa/Opa

### Theorie und Praxis: Familienkost nach dem

### 1. Lebensjahr / Kochkurs mit Kindern

Können denn Kleinkinder im Alter von 1 bis 3 Jahren in der Küche schon mithelfen? Viele scheuen sich davor, Kinder in die Küche zu lassen. Doch durch das Mithelfen können Kleinkinder viel lernen und bekommen einen anderen Bezug zu Lebensmitteln. In dieser Veranstaltung lernen Sie die Grundlagen der Kinderernährung kennen. Gemeinsam mit Ihrem Kind bereiten Sie einfache, kleine Gerichte zu, die das Geschmacksspektrum erweitern. Für Papas und Opas mit Kindern von 1-3 Jahren! Geschwisterkinder können mit angemeldet werden.

In Kooperation mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (AELF), Fürstenfeldbruck

Bitte mitbringen: Behältnisse für den Transport der Kostproben, ein Geschirrtuch, Küchenkleidung oder -schürze; lange Haare bitte mit Haargummi hochbinden.

**P3921K Amelie Lehmann**

Sa, 19.7.2025, 9.30–11.30 Uhr

**Puchheim, Schulküche Mittelschule, Gernerplatz 2**

gebührenfrei (zzgl. 3 € Materialkosten (pro Erwachsener) für die Lebensmittel, im Kurs direkt an die Dozentin zahlbar.)

## Amelie Lehmann

Gekonnte Hauswirtschaft ist die wichtigste Alltagskompetenz im täglichen Leben. Die damit verbundene, gesunde und nachhaltige Ernährung in jedem Alter ist hierbei ein wichtiger Eckpfeiler. Mit Leidenschaft vermitte ich dieses Wissen im Rahmen meiner Tätigkeit als Referentin für Hauswirtschaft und Ernährung. Besonders Kinder erlernen dieses Wissen am besten durch „selber ausprobieren – selber erfahren“. Dies kann ich durch meinen Alltag mit drei Kindern nur bestätigen. Kommt und lasst uns gemeinsam Hauswirtschaft (er)leben!



## Babystreich trifft Fingerfood

Die Phase, in der bei Ihrem Kind Milch- durch Breimahlzeiten ersetzt werden, steht bevor. Wie Sie den Übergang von der Milch zur Beikost Schritt für Schritt gestalten können, ist Inhalt dieser Veranstaltung. Sie erhalten nicht nur Informationen zur klassischen Brei-Bei-kost, sondern auch Hinweise zum sogenannten Baby-led weaning sowie hilfreiche Anregungen für die Praxis.

In Kooperation mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (AELF), Fürstenfeldbruck

**P3920K AELF, Fürstenfeldbruck**

Do, 15.5.2025, 14–15.30 Uhr

**online**

gebührenfrei



## Für Ihre Notizen:



# Sprachen



Auch wenn diverse Übersetzer auf dem Handy wertvolle Dienste leisten: Ohne die Fähigkeit, sich in einer anderen Sprache auszudrücken, gibt es keine Kommunikation, blicken wir nicht in eine Gesellschaft hinein, sondern nur von außen auf sie drauf. Unsere Sprachkurse bieten hier kontinuierliche Sprachanlässe und die Verbesserung von Wortschatz, Grammatik und Ausdrucksfähigkeit. Da die digitalen Lernapps auch nicht schlecht sind, kombinieren wir in diesem Semester erstmalig in

## „VHS macht Konversation!“

Sie möchten sich im nächsten Urlaub in der Ländersprache unterhalten können oder Ihre Kenntnisse für Ihren Job erweitern?

Gehen Sie mit unseren Kursen auf Sprachreise, damit Sie sich im Job sicher und in der Welt zu Hause fühlen.

Italienisch das Beste aus beiden Welten. Ihr Lernen mit den Lernapps wird begleitet mit unseren Kommunikationsstunden, die speziell auf die Apps zugeschnitten sind. Und weil das digitale Lernen grundsätzlich ebenso funktioniert, haben wir neben Schwedisch nun auch Finnisch in unser Programm aufgenommen, beides über die Nutzung einer Videokonferenz. Lassen Sie sich davon überzeugen, dass die Technik nicht immer einen Hinderungsgrund darstellen muss!

## Welche Lernstufe passt zu mir?

### Aufbau der Sprachkurse entsprechend dem europäischen Referenzrahmen

	<b>Hören</b> Am Ende der Stufe können Sie:	<b>Sprechen</b> Am Ende der Stufe können Sie:	<b>Lesen</b> Am Ende der Stufe können Sie:	<b>Schreiben</b> Am Ende der Stufe können Sie:
<b>Grundstufe, A 1</b>	Einfache, deutlich gesprochene Sätze über vertraute Themen verstehen	einfache Sätze und Wendungen über vertraute Themen, nach dem Weg fragen etc.	einfache Aussage und Sätze z. B. auf Schildern und Plakaten	kurze, einfache Postkarten, einfache Formulare im Hotel ausfüllen
<b>Grundstufe, A 2</b>	einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen	kurze Kontaktgespräche in Alltagssituationen führen	kurze einfache Texte, z. B. Anzeigen, Speisekarten verstehen	kurze und einfache Mitteilungen abfassen
<b>Mittelstufe, B 1</b>	deutlich gesprochene Hauptinformationen und Sendungen aus Radio und TV über aktuelle Ereignisse verstehen	in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben	Hauptinformationen aus einfachen Texten in der Standardsprache verstehen	persönliche Briefe schreiben und schriftlich von Erfahrungen und Eindrücken berichten
<b>Mittelstufe, B 2</b>	längere Redebeiträge verstehen, Nachrichten und Sendungen in Standardsprache folgen	sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihren Standpunkt vertreten	Artikel und Berichte über aktuelle Themen aber auch Prosa-Texte verstehen	detaillierte Texte, z. B. Aufsätze oder Berichte schreiben
<b>Aufbau, C 1</b>	Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen, längeren Redebeiträgen folgen	sich spontan in den meisten Fällen fließend ausdrücken, auch komplexe Sachverhalte darstellen	literarische und schwierigere Sachtexte verstehen	sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über schwierige Sachverhalte schreiben
<b>Aufbau, C 2</b>	ohne Schwierigkeiten gesprochener Sprache folgen, ob live oder in den Medien, auch wenn normal schnell gesprochen wird	sich fließend und nuanciert ausdrücken und an allen Gesprächen beteiligen	praktisch alle Arten von Texten/Fachartikel /literarische Werke mühelos lesen	klar, flüssig und stilistisch dem jeweiligen Zweck angepasst schreiben, Fachtexte und literarische Werke zusammenfassen



# Sprachen

## Einbürgerungstest

### Einbürgerungstest

Die Anmeldung zum Einbürgerungstest ist nur persönlich in der Volkshochschule Puchheim möglich. Rufen Sie uns bitte an unter 089 803710 und vereinbaren Sie einen Termin für die persönliche Anmeldung. Bitte bringen Sie einen gültigen Ausweis/Pass mit und bezahlen Sie die Bearbeitungsgebühr in Höhe von € 25,00 in bar. Anmeldungen nach Anmeldeschluss können leider nicht berücksichtigt werden. Mehr Information: Bundesamt für Migration und Flüchtlinge [www.bamf.de](http://www.bamf.de)



**P4000 Dr. Reinhold Koch**  
Do, 20.3.2025, 16.45–17.45 Uhr  
**Puchheim, Bürgertreff, Raum U3**  
25 Euro  
Anmeldeschluss ist am 20.02.

**P4000B Dr. Reinhold Koch**  
Do, 20.3.2025, 18–19 Uhr  
**Puchheim, Bürgertreff, Raum U3**  
25 Euro  
Anmeldeschluss ist am 20.02.

**P4001 Dr. Reinhold Koch**  
Do, 8.5.2025, 16.45–17.45 Uhr  
**Puchheim, Bürgertreff, Raum U3**  
25 Euro  
Anmeldeschluss ist am 10.04.

**P4001B Dr. Reinhold Koch**  
Do, 8.5.2025, 18–19 Uhr  
**Puchheim, Bürgertreff, Raum U3**  
25 Euro  
Anmeldeschluss ist am 10.04.

**P4002 Dr. Reinhold Koch**  
Do, 3.7.2025, 16.45–17.45 Uhr  
**Puchheim, Bürgertreff, Raum U3**  
25 Euro  
Anmeldeschluss ist am 05.06.

**P4002B Dr. Reinhold Koch**  
Do, 3.7.2025, 18–19 Uhr  
**Puchheim, Bürgertreff, Raum U3**  
25 Euro  
Anmeldeschluss ist am 05.06.

## Deutsch

### Deutsch A2 – für Einsteiger:innen mit guten Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die bereits erste Deutsch-Kenntnisse besitzen. Lehrbuch: Netzwerk A 2.1, Klett-Verlag. ACHTUNG: Kurs findet nun im Raum U 6 statt, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7

Teilnehmer:innen, die in Puchheim gemeldet sind, erhalten bei regelmäßiger Teilnahme nach Kursende 50% der Kursgebühr zurückerstattet.



**P4012 Susanne Ursula Huber**  
Mo, ab 24.2.2025, 18–19.30 Uhr, 15x  
**Puchheim, Bürgertreff, Raum U6**  
105 Euro

### Deutsch B1/2

Für Personen mit guten Kenntnissen der deutschen Sprache auf dem Niveau der Stufe B1, die ihre Sprachkenntnisse erweitern wollen. Lehrbuch: Netzwerk neu, B1/2, Klett-Verlag. Teilnehmer:innen, die in Puchheim gemeldet sind, erhalten bei regelmäßiger Teilnahme nach Kursende 50% der Kursgebühr zurückerstattet.

**P4022 Christl Metzenrath**  
Mo, ab 24.2.2025, 19–20.30 Uhr, 15x  
**Puchheim, Bürgertreff, Raum U8**  
105 Euro

### Fit für die Einbürgerung – Vorbereitung Deutsch Prüfung Telc A2/B1

Dieser Kurs richtet sich an alle, die keinen Integrationskurs besucht haben und für ihre Einbürgerung einen Sprachnachweis benötigen. Der Selbstlernkurs bereitet Sie optimal auf die Telc A2/B1 Prüfung vor. Sie lernen, wann & wo Sie wollen. Die Inhalte entsprechen den Inhalten eines Präsenzkurses. Nach Anmeldung erhalten Sie den Zugang zugemahlt. Sie

können dann jederzeit starten. ACHTUNG: Das Seminar beinhaltet NICHT die Prüfung, nur die Vorbereitung. Die Prüfung selbst muss an Prüfungsorten abgelegt werden. Kooperation mit der vhs Südliche Bergstraße

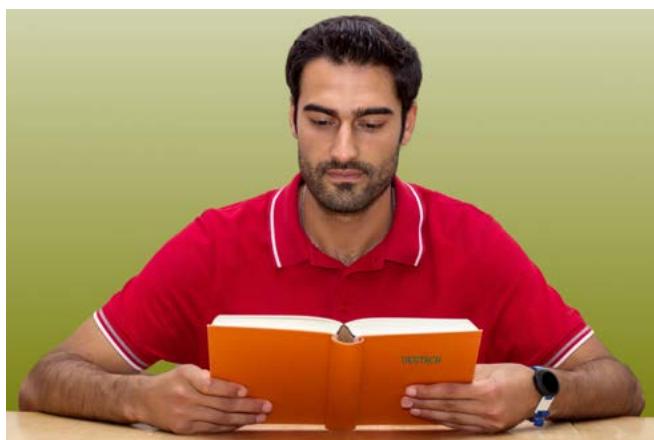
**P4031** Brigitte von Kenne  
Der Kurs kann jederzeit begonnen werden.  
**online**  
210 Euro



## B1 Prüfung Zertifikat Deutsch – Vorbereitung im Selbstlernkurs

In Kooperation mit der vhs Südliche Bergstraße bieten wir für die Prüfungsvorbereitung auf das „Zertifikat Deutsch B1“ einen Selbstlernkurs an: Lernen, wann & wo Sie wollen. Die Inhalte entsprechen den Inhalten eines Präsenzkurses und bereiten Sie auf die Subtests Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen vor. ACHTUNG: Das Seminar beinhaltet NICHT die Prüfung, nur die Vorbereitung. Die Prüfung selbst muss an Prüfungsorten abgelegt werden. Nach Anmeldung erhalten Sie den Zugang zum Selbstlernkurs zugemailt.

**P4032** Brigitte von Kenne  
Der Kurs kann jederzeit begonnen werden.  
**online**  
199 Euro



## Englisch

### Englisch für Senioren – Easy Conversation

Wenn Sie Ihre Englischkenntnisse wieder auffrischen, Grammatik wiederholen und etwas Konversation in einer kleinen Gruppe üben möchten, sind Sie bei uns richtig. Das Lehrbuch wird im Kurs besprochen.



**E4120** Lucille Unbehauen  
Di, ab 25.2.2025, 14.30–16 Uhr, 15x  
**Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 102**  
105 Euro

### Englisch B1

We will be practising listening and speaking, revise grammar structures and vocabulary. We will focus on a wide range of interesting topics and activities to make you feel more confident with spontaneous conversation.

Das Lehrbuch wird im Kurs besprochen.

**E4130** Valeria Dandl  
Mo, ab 24.2.2025, 18–19.30 Uhr, 15x  
**Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104**  
138 Euro  
Kleingruppe

### Englisch B1 – English for Retirees in the Morning!

Join this friendly and fun group if you want to keep your brain active and your memory sharp. We learn in a relaxed atmosphere and at a slower pace.

**P4130** Caroline Kressierer  
Do, ab 27.2.2025, 10.30–12 Uhr, 15x  
**Puchheim, Bürgertreff, Raum U6**  
105 Euro



# Sprachen

## Basic English Conversation B1/ B2

We are going to talk about ourselves, current issues and everyday topics. You are welcome to participate, share your thoughts and opinions and practise your language skills.

Lehrbuch: In Conversation II B1/B2, Klett Verlag

ISBN: 978-3-12-501556-2

**E4131** Sonja Hauser

Mo, ab 10.3.2025, 9–10.30 Uhr, 15x

**Eichenau, Josef-Dering-Grundschule, Schulstr. 34, Raum 205**  
105 Euro

## Book Lovers

### English literature course & book club

You like reading English books? But sometimes you think it would be nice to discuss what you've read? Then join us! We meet once a month, to talk about a book that we've read at home. All ages are welcome!

Book to be read for the first session: J.M. Coetzee „The Pole“

**E4132** Sonja Hauser

Do/Di, 27.3.-17.7.2025, 19–20.30 Uhr, 4x, Kurs am Di. 29.4.

**Eichenau, Josef-Dering-Grundschule, Schulstr. 34, Raum 205**  
40 Euro

## Englisch B2

In this course we use the book to help us revise grammar and find useful expressions for easy conversation about everyday topics.

Lehrbuch: Great! B2; ISBN 978-3-12-501584-5

**E4140** Sonja Hauser

Mi, ab 12.3.2025, 17.45–19.15 Uhr, 15x

**Eichenau, Josef-Dering-Grundschule, Schulstr. 34, Raum 205**  
105 Euro

## Englisch B2 – Refresher

Have you learned English before? Are you out of practice? Learning English should be fun! Welcome to our English Refresher for Intermediate 50plus Students! We discuss everyday situations, learn new vocabulary, read interesting texts, play games and learn more about the English way of life. You don't need a book, the up-to-date material will be handed out to you.

**P4141** Sandra Winter

Di, ab 11.3.2025, 8.30–10 Uhr, 15x

**Puchheim, Bürgertreff, Raum U6**  
105 Euro

## Englisch B2 – Easy English Conversation

This is a very friendly group that enjoys speaking English in a relaxed atmosphere. We read and discuss topics from newspaper articles, magazines and stories as well as watching videoclips. Our focus is on extending our knowledge of spoken English with a little bit of grammar if necessary. Ohne Kursbuch. Bitte 3 € für Kopien direkt bei der Dozentin begleichen.

**P4143** Caroline Kressierer

Mi, ab 26.2.2025, 10.15–11.45 Uhr, 15x

**Puchheim, Bürgertreff, Raum U6**  
105 Euro  
Switch

## Keep fit C1

Improve and activate your English. We read and discuss newspaper articles or short stories and revise grammar and vocabulary.

**E4150** Sonja Hauser

Mi, ab 12.3.2025, 19.30–21 Uhr, 15x

**Eichenau, Josef-Dering-Grundschule, Schulstr. 34, Raum 205**  
138 Euro  
Kleingruppe

## Französisch

### Französisch A1 – Anfänger:innen

In diesem Kurs starten Sie in die französische Sprache. Wortschatz und Grammatik werden lebendig vermittelt. Das Kursbuch wird am ersten Kursabend bekannt gegeben. Mögliches Kopiergeleit bitte direkt im Kurs begleichen.

**P4210** Christine Allanic

Mo, ab 24.2.2025, 19.10–20.40 Uhr, 15x

**Puchheim, Bürgertreff, Raum U4**

148 Euro

Kleingruppe



### Französisch-Auffrischungskurs A2

Dieser Kurs hilft Ihnen, Ihr sprachliches Reaktionsvermögen zu entwickeln und Ihre Grundkenntnisse intensiv aufzufrischen und zu festigen, auch für diejenigen, die 3-4 Jahre Schulfranzösisch hatten. Schwerpunkte sind der mündliche Ausdruck und die Wiederholung wichtiger praxisorientierter grammatischer Aspekte in der Konversation.

**P4220** Ridha Djebali

Mi, ab 12.3.2025, 10–11.30 Uhr, 10x

**Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104**

73 Euro (inkl. 3,00 Euro für Kopien)

### Französisch A2 – Conversation facile

Wir erweitern unser Vokabular und bereiten uns auf allgemeine Gesprächssituationen vor. Zudem lernen wir die reichhaltige französische Kultur intensiver kennen. Den Kurs gestalten wir sehr lebendig und abwechslungsreich.

**P4222** Christine Allanic

Do, ab 27.2.2025, 8.45–10.15 Uhr, 15x

**Puchheim, Bürgertreff, Raum U4**

148 Euro

Kleingruppe

### Französisch-Auffrischungskurs B1

In diesem Kurs wird versucht, die vorhandene Sprachkompetenz individuell zu reaktivieren und durch zusätzliches Vokabel- und Grammatikwissen zu erweitern. Besonders beim Sprechen über unterschiedliche Themen, wird Gelerntes gefestigt und vertieft und Neues geübt. Unterrichtsmaterialien werden so entworfen, dass sie den Fortschritten (und Bedürfnissen) der Teilnehmer:innen möglichst genau angepasst sind.

**E4230** Ridha Djebali

Mo, ab 10.3.2025, 10–11.30 Uhr, 10x

**Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 102**

73 Euro

### Französisch B1 – für Fortgeschrittene

Sie verfügen über solide Kenntnisse und wollen Ihr Französisch weiter pflegen? Dabei wollen Sie Grammatik wiederholen, Ihren Wortschatz weiter ausbauen und im Sprechen fit bleiben? Die Dozentin gestaltet den Kurs lebendig, mit aktuellen Themen und unterschiedlichen Kursmaterialien. Das Kursbuch gibt sie am ersten Kursabend bekannt. Mögliches Kopiergeleit bitte direkt im Kurs begleichen.

**P4231** Christine Allanic

Mo, ab 24.2.2025, 17.30–19 Uhr, 15x

**Puchheim, Bürgertreff, Raum U4**

148 Euro

Kleingruppe

### Französisch C1 – Conversation française

Ce cours s'adresse à tous ceux qui aiment parler français. Avec l'aide d'un peu de grammaire, nous discuterons sur des thèmes variés, actuels, culturels, touristiques.

Sie verwenden in diesem Kurs auch digitale Medien, die den Kurs anregend und abwechslungsreich gestalten. Sie erhalten einen besonders lebendigen und realitätsnahen Einblick in die französischsprachige Welt.

**P4251** Christine Allanic

Mi, ab 26.2.2025, 10–11.30 Uhr, 15x

**Puchheim, Bürgertreff, Raum U8**

110,50 Euro



# Sprachen

## Italienisch

### Italienisch für Anfänger mit Vorkenntnissen

Wollten Sie schon immer mal Italienisch lernen? Dieser Kurs setzt geringe Vorkenntnisse voraus. Neben der Sprache kommen Spaß, Kultur und italienische Lebensart nicht zu kurz. In einem moderaten Lerntempo lernen Sie die Italienische Sprache kennen. Die Muttersprache der Dozentin ist Italienisch.  
Lehrbuch: *Con piacere nuovo A1*, ISBN 978-3-12.525201-1; ab Lektion 4



© Pixabay

#### Sylvia Kroupa

Ich unterrichte seit vielen Jahren Italienisch, sozusagen meine zweite Muttersprache. Bereits während meines Studiums der italienischen Philologie an der LMU München habe ich als Dozentin an verschiedenen VHSen gewirkt. Parallel arbeitete ich als Übersetzerin und an zwei italienisch-deutschen Buchprojekten. Anschließend war ich lange Jahre in der Reiseveranstaltung, beschäftigt und in verschiedenen Regionen Italiens unterwegs. Nun bin ich wieder hauptberuflich als Sprachdozentin tätig und teile gerne meine Leidenschaft für die italienische Sprache mit meinen Schülern.



#### E4310 Rachele Maria Belgiorno

*Mi, ab 26.2.2025, 9–10.30 Uhr, 15x*

*Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 102  
105 Euro*

### Italienisch A1 für Anfänger mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs setzt die ersten Grundkenntnisse voraus und startet im Lehrbuch ab Lektion 4. Sowohl kommunikative wie auch grammatischen Elementen werden ausführlich besprochen. Neue Teilnehmende mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Neben der Sprache kommen Spaß, Kultur und italienische Lebensart nicht zu kurz.

Lehrbuch: *Nuovo Espresso 1*, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-105438-0 ab Lektion 8

#### E4311 Sylvia Kroupa

*Di, ab 25.2.2025, 18.30–20 Uhr, 15x*

*Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104  
138 Euro  
Kleingruppe*

### Italienisch A1 gute Grundkenntnisse – Reden und Babbeln

Kommunikationsseminar begleitend zu Babbel oder

Duolingo

Sie möchten sehr zügig Italienisch lernen und nutzen hierfür eine Lernplattform wie Babbel oder Duolingo? Dieses Onlineseminar vermittelt Sprachkenntnisse begleitend zu diesen Plattformen. Im Vordergrund steht die Kommunikation, zudem wird etwas Grammatik vermittelt. An den sechs Terminen beschäftigen wir uns mit: Allgemeine Gesprächssituation, Restaurant, Einkauf, Übernachten, Erleben und Fortbewegen auf dem Niveau A1.

Die parallele Nutzung von Lernplattformen ist vorausgesetzt und ist Teil dieses Seminars.

#### P4313 Daniela Zangrilli

*Do, ab 20.2.2025, 19.30–21 Uhr, 7x*

*online*

*89,60 Euro*

*Kleingruppe*



## Daniela Zangrilli

Ich komme aus Fiuggi bei Rom und lebe mittlerweile seit vielen Jahren in Deutschland. Als ich von Italien nach München umzog, arbeitete ich kontinuierlich an meinem Traum, eine Dozentin für Italienisch werden. Seitdem arbeite ich – mittlerweile wieder von Italien aus – an verschiedenen (Online-) sprachzentren, Volkshochschulen und als Privatdozentin.



## Italienisch A2.2

Ciao a tutti! Willkommen zu unserem Italienischkurs! Gemeinsam mit einer erfahrenen Italienischdozentin lernen Sie auf lebendige und abwechslungsreiche Weise, Alltagssituationen zu meistern und sich zu verständigen.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, ISBN: 978-3-12-525206-6  
ab Lektion 8

**E4320** Sylvia Kroupa

*Di, ab 25.2.2025, 20–21.30 Uhr, 15x  
Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104  
138 Euro  
Kleingruppe*

## Italienisch A2

Dieser Kurs ist für Teilnehmer:innen mit guten Vorkenntnissen, die die Sprache vertiefen möchten, mit dem Ziel sich sicher zu verständigen, z. B. sich vorstellen und etwas über sich selbst erzählen, einkaufen, etc. Erfahren Sie darüber hinaus Wissenswertes über Italien, seine Regionen und Kultur. Die Muttersprache des Kursleiters ist italienisch.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A2; ISBN 978-3-12-525206-6

**E4321** Simone Cofferati

*Do, ab 13.3.2025, 19.30–21 Uhr, 15x  
Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 102  
105 Euro*

## Italienisch A2 – mit guten Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die bereits gute Grundkenntnisse besitzen. Neben der Sprache kommen Spaß, Kultur und italienische Lebensart nicht zu Kurz. Lehrwerk: Chiaro! Nuova edizione A2.

**P4321** Wolfgang Fröhlich

*Mo, ab 3.3.2025, 17.30–19 Uhr, 15x  
Puchheim, Bürgertreff, Raum U3  
105 Euro*

## Italienisch A2 fortgeschrittene Kenntnisse – Reden und Babbeln

Kommunikationsseminar begleitend zu Babbel oder Duolingo

Sie möchten sehr zügig Ihre passablen Italienischkenntnisse erweitern und nutzen hierfür eine Lernplattform wie Babbel oder Duolingo? Dieses Onlineseminar vermittelt Sprachkenntnisse begleitend zu diesen Plattformen. Im Vordergrund steht die Kommunikation, zudem wird etwas Grammatik vermittelt. An den sechs Terminen beschäftigen wir uns mit: Allgemeine Gesprächssituation, Restaurant, Einkauf, Übernachten, Erleben und Fortbewegen auf dem Niveau A2.

Die parallele Nutzung von Lernplattformen wird vorausgesetzt und ist nicht Teil dieses Seminars.

**P4323** Daniela Zangrilli

*Do, ab 8.5.2025, 19.30–21 Uhr, 7x  
online  
89,60 Euro  
Kleingruppe*



## Italienische Lektüre A2/B1

Wir besprechen im Seminar unterschiedliche literarische Werke in italienisch. Die Texte werden Ihnen vorab digital zur Verfügung gestellt. In den Seminarstunden werden wir dann die Inhalte gemeinsam diskutieren und uns an einer oder anderen Stelle auch mit Wortschatz und Grammatik auseinandersetzen.

**P4324** Kristina Schweigmann

*Mo, ab 24.2.2025, 11–12.30 Uhr, 7x  
online  
76 Euro  
Kleingruppe, Online*





# Sprachen

## Italienisch B1

In diesem Semester vertiefen Sie Ihre Kenntnisse der italienischen Sprache, insbesondere Ihren Wortschatz und Ihre Grammatikkenntnisse. Sie vertiefen Ihr Wissen zu Themen wie italienischer Kunst, Geschichte, Traditionen, Musik und Kultur anhand aktueller Texte und multimedialer Inhalte. Neue Teilnehmer\*innen sind herzlich willkommen! Die Muttersprache des Kursleiters ist italienisch.

**P4330** Simone Cofferati

Do, ab 13.3.2025, 18–19.30 Uhr, 15x

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 102

138 Euro

Kleingruppe

## Italienisch B1.1 – mit guten Kenntnissen

Sie lieben Italien und sprechen Italienisch bereits auf einem passablen Niveau? In diesem Seminar bauen Sie diese weiter aus. Grammatik, Wortschatz und die Kultur Italiens lernen Sie mit viel Freude im Unterricht weiter kennen. Lehrwerk: Chiaro! Nuova edizione B1.

**P4331** Sofia Casini

Mo, ab 24.2.2025, 10–11.30 Uhr, 15x

Puchheim, Bürgertreff, Raum U6

138 Euro

Kleingruppe

### Sofia Casini

Mein Name ist Sofia und ich komme aus Italien, aus Pisa, wo ich Literatur und klassische Archäologie studiert habe. Nach meinem Masterabschluss habe ich entschieden, nach München zu ziehen: Ich liebe den ständigen Austausch zwischen verschiedenen Kulturen und Sprachen, den diese Stadt bietet. Es ist so schön zu sehen, wie viele Menschen hier Italien lieben, und es ist eine Ehre für mich, ihnen meine Sprache und Kultur näherbringen zu können.



## Italienisch B1 14-tägig – mit guten Kenntnissen

Üben Sie ohne Stress in entspannter Atmosphäre an insgesamt sieben Terminen diese wunderschöne Sprache. Die Gruppe arbeitet mit dem Buch „Passo dopo Passo – Lehrwerk plus – B1“, erschienen im Hueber-Verlag, Materialkosten in Höhe von € 2,00 bitte direkt bei der Dozentin begleichen. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen!

**P4332** Serena Granaroli

Di, ab 11.3.2025, 10–11.30 Uhr, 9x

Puchheim, Bürgertreff, Raum U4

114 Euro

Kleingruppe

## Italienisch B1 – Reden und Babbeln

Kommunikationsseminar begleitend zu Babbel oder Duolingo

Sie sprechen schon gut Italienisch und verbessern Ihre Kenntnisse mit Hilfe einer Lernplattform wie Babbel oder Duolingo? Dieses Onlineseminar vermittelt Sprachkenntnisse begleitend zu diesen Plattformen. Im Vordergrund steht die Kommunikation, zudem wird je nach Bedarf etwas Grammatik vermittelt. An den sechs Terminen beschäftigen wir uns mit: Allgemeine Gesprächssituation, Restaurant, Einkauf, Übernachten, Erleben und Fortbewegen auf dem Niveau B1.

Die parallele Nutzung von Lernplattformen wird vorausgesetzt und ist nicht Teil dieses Seminars.

**P4333** Daniela Zangrilli

Fr, ab 21.2.2025, 17–18.30 Uhr, 7x

online

89,60 Euro

Kleingruppe



## Italienisch C1

Wir festigen die sehr fortgeschrittenen Kenntnisse der italienischen Sprache mit Spielen, Dialogen und Übungen. Das Wichtigste ist dabei die freie Unterhaltung in einer freundschaftlichen und heiteren Atmosphäre.

**P4351** Simone Cofferati

Do, ab 13.3.2025, 9.30–11 Uhr, 15x

Puchheim, Bürgertreff, Raum U8

105 Euro

## Spanisch

### Spanisch für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

Wollten Sie schon immer mal Spanisch lernen? Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Neben der Sprache kommen Spaß, Kultur und spanische Lebensart nicht zu kurz. In einem moderaten Lerntempo lernen Sie die spanische Sprache kennen. Die Dozentin ist Muttersprachlerin.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514671-6



**E4410** Carla Linseisen

Di, ab 18.3.2025, 10–11.30 Uhr, 15x

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 103

105 Euro

Kleingruppe

### Spanisch A2.2

Sie besitzen bereits solide Grundkenntnisse in Spanisch und möchten diese kontinuierlich erweitern? Wenn die Antwort Con gusto lautet, dann sind Sie in diesem Kurs richtig! Hier werden Sie Ihre schriftliche und mündliche Kommunikation verbessern, Ihre Wortschatz- und Grammatikkenntnisse erweitern und darüber hinaus mehr über die Kultur sowie über Land und Leute der spanischsprachigen Welt erfahren.

Lehrbuch: Con Gusto Nuevo A2 ab Lektion 4, KLETT Verlag, ISBN 978-3-12-514677-8

**E4420** Magdalene Hopp

Mi, ab 26.2.2025, 18.45–20.15 Uhr, 12x, kein Kurs am 2.4. und am 4.6.2025

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 102

84 Euro (Gebühr bei mind. 8 TN; Kleingruppe bis 7 TN: 138,00 EUR)

### Spanisch A2.4

Spanisch steht auf Platz drei der am meisten gesprochenen Sprachen! Die Dozentin ist Muttersprachlerin und möchte mit Ihnen die Grundkenntnisse weiter ausbauen und festigen. Gute Kenntnisse von Präsens, alle Vergangenheitsformen (Perfekt, Indefinido und Imperfecto) und Imperativs sind erforderlich.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514677-8, ab Lektion 10

**E4421** Carla Linseisen

Fr, ab 21.3.2025, 11.45–13.15 Uhr, 15x

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 102

105 Euro

### Spanisch A2

Sie sprechen schon etwas Spanisch und möchten Ihre Kenntnisse strukturiert ausweiten? In diesem Kurs beschäftigen Sie sich mit Wortschatz und Grammatik und lernen zudem die Mentalität Südamerikas kennen. Wir nutzen das Lehrwerk: Con gusto nuevo A2, Klett Verlag ISBN 978-3-12-514677-8

**P4421** Carla Linseisen

Do, ab 20.3.2025, 18–19.30 Uhr, 12x

Puchheim, Mittelschule, Raum N 6, Neubau

110 Euro

Kleingruppe



### Spanisch A2 – mit guten Vorkenntnissen

Sie besitzen schon gute Kenntnisse auf dem Niveau A2 und wollen diese weiter verbessern? In lockerer, entspannter Atmosphäre üben und lernen Sie die spanische Weltsprache von Grund auf. Redewendungen einüben, den Vokabelschatz erweitern, Sicherheit in einfachen Alltagssituationen aufbauen – immer begleitet von Grammatik und Übungen zum Hör-Versehen. Kosten für Kopien bitte direkt mit der Dozentin begleichen.

**P4422** Maria Paulina Silva de Schuler

Mo, ab 24.2.2025, 18–19.30 Uhr, 15x

Puchheim, Bürgertreff, Raum U5

138 Euro

Kleingruppe



# Sprachen

## Spanisch B1

Sie sprechen schon gut Spanisch auf dem Niveau B1 und möchten Ihre Kenntnisse weiter ausbauen? Hier üben Sie Redewendungen für Alltagssituationen, und natürlich kommt auch die Grammatik nicht zu kurz. Kosten für Kopien bitte direkt bei der Dozentin begleichen.

**P4432** Catalina Perez Karich

Do, ab 27.2.2025, 19–20.30 Uhr, 15x

**Puchheim, Mittelschule, Raum N 5, Neubau**  
105 Euro



## Spanisch B2.4

Wollen Sie die spanische und lateinamerikanische Kultur näher kennenlernen? Wenn Sie bereits über ein sehr gutes Grundwissen (Präsens, Vergangenheit, Futur und Gerundium) verfügen, dies aber weiter üben wollen, sind Sie bei uns richtig! Neue Kursteilnehmer sind sehr willkommen.

Lehrbuch: Con gusto nuevo B2 Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514688-4, ab Lektion 10

**E4440** Carla Linseisen

Fr, ab 21.3.2025, 10–11.30 Uhr, 15x

**Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 102**

138 Euro

Kleingruppe

## Spanisch B2 – Spanisch sprechen ohne Scheu!

Sie möchten natürlich und fließend Spanisch sprechen? Ihr Hörverständnis verbessern? Die Scheu vor dem Spanisch-Sprechen ablegen? Und noch einiges dazu lernen? Dann nutzen Sie dazu diesen Kurs! Über die Anschaffung des Buches stimmen Sie sich zusammen am ersten Kurstag ab. Kosten für eventuelle Kopien bitte direkt bei der Dozentin begleichen.

**P4441** Carla Linseisen

Do, ab 20.3.2025, 9–10.30 Uhr, 12x

**Puchheim, Bürgertreff, Raum U6**

110 Euro

Kleingruppe

## Spanisch B2 – Konversation mit sehr fortgeschrittenen Sprachkenntnissen

Sie verfügen bereits über sehr gute Sprachkenntnisse auf Niveau B2 und möchten diese erweitern? Lernen Sie in diesem Kurs zusammen mit Gleichgesinnten, mit Freude und einer guten Portion Humor. Erfahren Sie nebenbei Interessantes über die Kultur Spaniens und Lateinamerikas. Kosten für eventuelle Kopien bitte direkt bei der Dozentin begleichen.

**P4442** Carla Linseisen

Mi, ab 19.3.2025, 18–19.30 Uhr, 14x

**Puchheim, Bürgertreff, Raum U6**

129 Euro

Kleingruppe

## Sonstige Sprachen

### Schwedisch A1 – für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen

Sie verfügen bereits über geringe Schwedischkenntnisse?

In diesem Seminar bauen Sie diese aus und lernen zudem die Kultur und Gepflogenheiten kennen. Wir verwenden im Unterricht zahlreiche Materialien und nutzen das Lehrwerk Rivstart A1/A2.



**P4610** Renate Kehl

Di, ab 11.3.2025, 18–19.30 Uhr, 15x

**online**

162 Euro

Kleingruppe



## Schwedisch C1

Sie verfügen über gute Schwedisch-Kenntnisse auf dem Niveau C1 und wollen diese erweitern? Wir wiederholen zusammen immer wieder Grammatik und Vokabeln – aber vor allem steht die Konversation im Vordergrund. Die Auswahl und Anschaffung eines Buches wird in der ersten Kursstunde gemeinsam besprochen.

**P4611 Marianne Svensson**

Mo, ab 10.3.2025, 19.30–21 Uhr, 13x  
**Puchheim, Bürgertreff, Raum U5**  
 127,80 Euro  
 Switch, Kleingruppe

## Finnisch A1 – für Anfänger:innen

Für alle, die sich bei den heißen Sommern im Norden wohler fühlen. Starten Sie in die finnische Sprache und lernen Sie, die ersten Unterhaltungen in dieser spannenden Sprache zu führen. Wir verwenden hierzu zahlreiche Materialien, deren Anschaffung zu Kursbeginn besprochen wird. Sie können an dem Seminar entweder online, oder in Präsenz teilnehmen.

**P4620 Tellervo Korpi**

Do, ab 27.2.2025, 19–20.30 Uhr, 15x  
**Puchheim, Bürgertreff, Raum U8**  
 162 Euro  
 Kleingruppe



## Seltene Sprachen an den vhsen im Landkreis

### Arabisch:

Fürstenfeldbruck

### Japanisch:

Olching, Fürstenfeldbruck, Mammendorf, Gröbenzell, Maisach, Germering

### Chinesisch:

Olching, Fürstenfeldbruck, Gröbenzell

### Kroatisch:

Fürstenfeldbruck

### Griechisch:

Olching, Fürstenfeldbruck, Gröbenzell, Mammendorf

### Norwegisch:

Olching

### Irisch-Gälisch:

Olching

### Schwedisch:

Puchheim

### Türkisch:

Olching, Germering



# Beruf und EDV



Berufliche Bildung und EDV sind das Handwerkszeug für einen beruflichen Ein- und Aufstieg. Dafür bieten wir unsere Xpert Business-Kurse an, mit denen Sie ein anerkanntes Zertifikat erreichen können. Neu sind unsere SAP-Kurse, die Ihnen das notwendige Rüstzeug für die bedeutendste Verwaltungssoftware vermitteln. Und natürlich haben wir wieder viele spannenden Kurse im Bereich Technik und EDV, die nicht nur für die berufliche Qualifizierung spannend sind, sondern Ihnen auch darüber hinaus helfen, am Ball der aktuellen Entwicklungen zu bleiben. Ob Seminare zu 3D-Druck oder die Programmierung von Microcomputern – nichts ist so schwer, wie es am Anfang aussieht und es macht viel Spaß, sich mit der Technik zu beschäftigen.

**„VHS macht modern!“**

Der Umgang mit Technologien ist fester Bestandteil unseres Alltags. Wir unterstützen Sie beim Erwerb beruflicher Qualifikationen, neuer Fertig- und Fähigkeiten und Kompetenzen.



**vhs** Volkshochschulen  
Puchheim-Eichenau

**Investieren Sie in Ihre  
Mitarbeitenden durch Bildung!**

Investitionen lohnen sich! - vor allem in Ihr wichtigstes Kapital, Ihre Mitarbeitenden. Wir unterstützen Sie dabei durch Bildungsplanung bis hin zur Umsetzung. Nutzen auch Sie, wie zahlreiche weitere Unternehmen in der Region, unsere Kompetenz.

**Ihr Kontakt:**  
Achim Puhl  
GF vhs Puchheim  
089 – 80072999  
[achim.puhl@vhs-puchheim.de](mailto:achim.puhl@vhs-puchheim.de)

- EDV
- Sprachen
- QM
- Kundenkontakt
- Webinare
- in-house-Schulungen
- ...

## Berufsbezogene Kompetenzen

### PowerRhetorik für Frauen: Der Schlüssel zum überzeugenden und sicheren Auftreten

In unserem Workshop ist überzeugendes und sicheres Auftreten in Reden und Verhandlungen der Schlüssel zum Erfolg. Wenn Sie aus dem Stegreif sicher und selbstbewusst argumentieren können, erreichen Sie Ihre Ziele leichter, auch in einer von Männern dominierten Welt.

**P5010** Matthias Dahms

Mo, 7.4.2025, 18.30–21.30 Uhr

**online**

65 Euro

### Nebenberuflich selbstständig: Von der Idee zur Umsetzung

In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie den Weg in die nebenberufliche Selbstständigkeit erfolgreich meistern. Von der ersten Geschäftsidee bis zur praktischen Umsetzung begleiten wir Sie Schritt für Schritt. Sie erhalten wertvolle Tipps zu rechtlichen Grundlagen, finanziellen Aspekten und Marketingstrategien.

**P5011** Matthias Dahms

Mo, 5.5.2025, 18.30–21.30 Uhr

**online**

65 Euro



**C|O|M|W|O|R|L|D**  
GmbH  
MIT UNS KÖNNEN SIE RECHNEN!

Digitalprodukte  
Internet  
Komplettsysteme  
Mobilfunk  
Software

Hardware  
Multimedia  
Netzwerk  
Peripherie  
Zubehör

#### Shopping



Kundencenter:  
Boschstr. 8  
82178 Puchheim

#### Beratung von A-Z



Tel.: 089/864959-0  
Fax: 089/894959-45  
[info@comworld.de](mailto:info@comworld.de)

#### Profi-Service



Telefonische Erreichbarkeit:  
Mo-Fr 8-12 und 13-17 Uhr  
<https://www.comworld.de>

Ihr kompetenter  
Ansprechpartner  
für EDV und  
Kommunikation!



# Beruf

## Xpert-Wissen

Berufliche Weiterbildung  
mit bundesweit anerkannten Abschlüssen

Xpert Business ist das bundeseinheitliche Kurs- und Zertifikatssystem für die kaufmännische Weiterbildung an Volkshochschulen.

Xpert Business-Kurse vermitteln fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen vom Einstieg bis zum Hochschulniveau.

In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen geführt. Jeder Baustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. So sichern Sie Ihren persönlichen Bildungserfolg kleinschrittig und unwiderruflich. Und das Beste: Einen abgeschlossenen Kursbaustein können Sie sogar in mehrere Abschlüsse einbringen.

Alle Kursmodule mit Stundenzahlen und Lernzielkatalogen finden Sie auf der Xpert-Business-Webseite (<http://www.xpert-business.eu/kursuebersicht.html>)

### Credit-Points fürs Studium

An vielen Hochschulstandorten und Kammern werden für Xpert Business-Abschlüsse wertvolle Credit-Points fürs Studium angerechnet. So z.B. an 31 Standorten der FOM-Hochschule, mehreren Handwerkskammern und bundesweit an der Euro-Fernhochschule.

Genaue Informationen über Hochschul- und Kammer-Anerkennungen und Credit-Points erhalten Sie auf der Xpert Business-Webseite (<http://www.xpert-business.eu/hochschule>). Alle hier aufgelisteten Seminare finden als Webinare statt, denen Sie entspannt von zu Hause folgen können. Hier können Sie sich ein Live-Webinar in einer Demo-Version anschauen: <http://xpert-business-lernnetz.de/infovideo/aktuell>.

Zusätzlich zu den Webinaren an den festen Terminen können Sie die Aufzeichnungen noch einmal im Nachgang ansehen. Weiterhin erhalten Sie umfangreichen Selbstlernmaterialien, mit denen Sie sich die Inhalte selbst erarbeiten und vertiefen. Aufkommende Fragen werden im Webinar besprochen.

Die Abschlussprüfungen finden entweder in der VHS in Puchheim oder einer angrenzenden VHS statt.

## Betriebliche Steuerpraxis mit Xpert Business-Zertifikat

Der Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Sie lernen die wichtigen betrieblichen Steuerarten Umsatzsteuer, Einkommensteuer, Körperschaftsteuer und Gewerbesteuer kennen und erfahren, wie die jeweiligen Steuern ermittelt, entsprechende Steuererklärungen erstellt und Meldeverfahren an das Finanzamt durchgeführt werden. Darauf hinaus werden Sie in der Lage sein, steuerliche Aspekte in wichtige unternehmerische Entscheidungen einzubringen, z.B. bei der Bildung von Rücklagen. Sie können bestehende Alternativen beurteilen und Lösungen im Sinne Ihres Unternehmens finden.

Nähere Informationen zum Seminar und den Inhalten finden Sie auf [www.vhs-puchheim.de](http://www.vhs-puchheim.de) unter der entsprechenden Kursnummer.

**P5130**

Di/Do, 4.3.-5.6.2025, 18.30–20.30 Uhr, 22x

**online**

371 Euro (inkl. Skript, zzgl. Prüfungsgebühr)



## Bilanzierung

### mit Xpert Business-Zertifikat

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Bilanzierung als Bestandteil des externen Rechnungswesens. Sie lernen Jahresabschlüsse und Bilanzen zu erstellen und auszuwerten und wenden dabei die entsprechenden gesetzlichen Grundlagen an. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Lage und Entwicklung eines Unternehmens auf der Grundlage von Kennzahlen beurteilen.

Nähere Informationen zum Seminar und den Inhalten finden Sie auf [www.vhs-puchheim.de](http://www.vhs-puchheim.de) unter der entsprechenden Kursnummer.

**P5131**

Di/Do, 4.3.-27.5.2025, 18.30–20.30 Uhr, 20x

**online**

365 Euro (inkl. Skript, zzgl. Prüfungsgebühr)



### Xpert Business Abschlüsse | Betriebswirtschaft

	Geprüfte Fachkraft (XB)				Buchhalter/in (XB)			Manager/in (XB) Betriebswirtschaft	
	Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalter/in	Personal- und Lohnbuchhalter/in	Finanz- und Lohnbuchhalter/in	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen   Lohn und Controlling
Finanzbuchführung (1)	●	●							●
Finanzbuchführung (2)	●		●		●		●	●	●
Finanzbuchführung (3) EDV	●				●		●		●
Bilanzierung			●		●		●	●	●
Finanzwirtschaft		●			●		●	●	●
Kosten- und Leistungsrechnung		●			●		●	●	●
Controlling		●						●	●
Betriebliche Steuerpraxis			●					●	●
Lohn und Gehalt (1)				●				●	●
Lohn und Gehalt (2)				●		●	●		●
Lohn und Gehalt (3) EDV				●	●	●	●		●
Personalwirtschaft					●				●
Einnahmen-Überschussrechnung									
* Personale Kompetenzen	Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderationstraining, Wirksam vortragen								●

\* Webinar-Kurs in Vorbereitung

## Controlling mit Xpert Business-Zertifikat

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse zum betrieblichen Controlling als Bestandteil des internen Rechnungswesens. Er stellt die Ziele eines Controllings dar und führt in die wichtigsten Controlling-Instrumente und -methoden ein. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie wichtige Unternehmensziele explizit und messbar formulieren und die Zielerreichung überwachen. Sie lernen für alle Bereiche des Unternehmens, wie im Falle von Zielabweichungen Handlungsalternativen und Maßnahmen entwickelt werden.

Nähere Informationen zum Seminar und den Inhalten finden Sie auf [www.vhs-puchheim.de](http://www.vhs-puchheim.de) unter der entsprechenden Kursnummer.

**P5132**

Di/Do, 4.3.-27.5.2025, 18.30–20.30 Uhr, 20x  
**online**

365 Euro (inkl. Skript, zzgl. Prüfungsgebühr)





# Beruf

## Finanzbuchführung 1 mit Xpert Business-Zertifikat

Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle (z.B. in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. Sie sind in der Lage, sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen. Nähere Informationen zum Seminar und den Inhalten finden Sie auf [www.vhs-puchheim.de](http://www.vhs-puchheim.de) unter der entsprechenden Kursnummer.

Einen Präsenzkurs in Finanzbuchführung finden Sie bei der VHS Fürstenfeldbruck. Bitte informieren Sie sich dort über die Konditionen.

### P5134

Di/Do, 4.3.-12.6.2025, 18.30–20.30 Uhr, 24x

[online](#)

410 Euro (inkl. Skript, zzgl. Prüfungsgebühr)



## Finanzbuchführung 2

### mit Xpert Business-Zertifikat

Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht vertieft. Dazu werden die in der Praxis eingesetzten DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04 verwendet. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten.

Nähere Informationen zum Seminar und den Inhalten finden Sie auf [www.vhs-puchheim.de](http://www.vhs-puchheim.de) unter der entsprechenden Kursnummer.

### P5135

Di/Do, 4.3.-5.6.2025, 18.30–20.30 Uhr, 22x

[online](#)

386 Euro (inkl. Skript, zzgl. Prüfungsgebühr)



## Kosten- und Leistungsrechnung mit Xpert Business-Zertifikat

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Kosten- und Leistungsrechnung als Teil des betrieblichen Rechnungswesens. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie das Betriebsergebnis eines Unternehmens ermitteln und Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche und über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte treffen.

Nähere Informationen zum Seminar und den Inhalten finden Sie auf [www.vhs-puchheim.de](http://www.vhs-puchheim.de) unter der entsprechenden Kursnummer.

### P5141

Di/Do, 4.3.-27.5.2025, 18.30–20.30 Uhr, 20x

[online](#)

365 Euro (inkl. Skript, zzgl. Prüfungsgebühr)



## Lohn und Gehalt 1

### mit Xpert Business-Zertifikat

Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Reisekosten, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln.

Nähere Informationen zum Seminar und den Inhalten finden Sie auf [www.vhs-puchheim.de](http://www.vhs-puchheim.de) unter der entsprechenden Kursnummer.

### P5142

Di/Do, 4.3.-12.6.2025, 18.30–20.30 Uhr, 24x

[online](#)

410 Euro (inkl. Skript, zzgl. Prüfungsgebühr)



## Lohn und Gehalt 2

### mit Xpert Business-Zertifikat

Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitragspflichtigen Bruttoentgeltes von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern sowie der Berechnung der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dieser Kurs vermittelt weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Lohnbuchhaltung und geht dabei insbesondere auf die zahlreichen Sonderregelungen, verschiedene steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmergruppen ein.

Nähere Informationen zum Seminar und den Inhalten finden Sie auf [www.vhs-puchheim.de](http://www.vhs-puchheim.de) unter der entsprechenden Kursnummer.

**P5143**

Di/Do, 4.3.-5.6.2025, 18.30–20.30 Uhr, 22x

**online**

386 Euro (inkl. Skript, zzgl. Prüfungsgebühr)



## Personalwirtschaft

### mit Xpert Business-Zertifikat

Ein professionelles Personalmanagement gehört in großen Unternehmen schon immer zu den Kernaufgaben der Unternehmensführung. Nicht nur durch den zunehmenden Fachkräftemangel erkennen aber auch immer mehr kleine und mittlere Unternehmen die Vorteile, ihre Mitarbeiter/innen zielgerichtet einzusetzen und zu leiten. Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie die richtigen Mitarbeiter/innen auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln können, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch die Interessen der Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer berücksichtigt werden. Nähere Informationen zum Seminar und den Inhalten finden Sie auf [www.vhs-puchheim.de](http://www.vhs-puchheim.de) unter der entsprechenden Kursnummer.

**P5144**

Di, ab 4.3.2025, 18.30–20.30 Uhr, 20x

**online**

365 Euro (inkl. Skript, zzgl. Prüfungsgebühr)



## SAP-Wissen

### SAP® Grundlagen: Navigation

#### mit Original SAP®-Bildungspartner-Zertifikat

Das Live-Online-Seminar vermittelt die grundlegenden Prozesse des SAP® S/4HANA Systems. Die Teilnehmer:innen lernen die Funktionen, Symbole und Systemmeldungen kennen und erfahren praxisnah, wie Einstellungen in SAP vorgenommen sowie Standardberichte genutzt werden.

Nähere Informationen zum Seminar und den Inhalten finden Sie auf [www.vhs-puchheim.de](http://www.vhs-puchheim.de) unter der entsprechenden Kursnummer.

Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn erforderlich.

**P5150 Alfatraining**

Fr, 21.3.2025, 13–18 Uhr, Sa, 22.3.2025, 9–16.15 Uhr

**online**

315 Euro



### Finanzbuchhaltung in SAP® S/4HANA

#### mit Original SAP®-Bildungspartner-Zertifikat

Das Live-Online-Seminar vermittelt die grundlegenden Prozessschritte der Kreditoren- und Debitorenbuchhaltung in SAP® S/4HANA. Im Fokus des Kurses stehen die praktischen Anforderungen des Fachpersonals in der Kreditoren- und Debitorenbuchhaltung.

Nähere Informationen zum Seminar und den Inhalten finden Sie auf [www.vhs-puchheim.de](http://www.vhs-puchheim.de) unter der entsprechenden Kursnummer.

Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn erforderlich.

**P5151 Alfatraining**

Fr, 11.7.2025, 13–18 Uhr, Sa, 12.7.2025, 9–16.15 Uhr

**online**

315 Euro





# Beruf

## Einkauf in SAP® S/4HANA

**mit Original SAP®-Bildungspartner-Zertifikat**

Das Live-Online-Seminar vermittelt praxisnah den Umgang mit Einkaufsstammdaten, die Bestellprozesse und die Rechnungserstellung im Einkauf mit SAP S/4HANA.

Nähere Informationen zum Seminar und den Inhalten finden Sie auf [www.vhs-puchheim.de](http://www.vhs-puchheim.de) unter der entsprechenden Kursnummer.

Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn erforderlich.

**P5152 Alfatraining**

*Fr, 11.4.2025, 13–18 Uhr, Sa, 12.4.2025, 9–16.15 Uhr*

**online**

315 Euro



## Personaladministration in SAP® ERP

**mit Original SAP®-Bildungspartner-Zertifikat**

Das Live-Online-Seminar vermittelt einen praxisnahen Einblick in die Grundprozesse und -funktionen von SAP HCM (Human Capital Management). Der Fokus des Seminars liegt auf dem Anlegen und Pflegen von Personalstammdaten in SAP.

Nähere Informationen zum Seminar und den Inhalten finden Sie auf [www.vhs-puchheim.de](http://www.vhs-puchheim.de) unter der entsprechenden Kursnummer.

Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn erforderlich.

**P5153 Alfatraining**

*Fr, 28.3.2025, 13–18 Uhr, Sa, 29.3.2025, 9–16.15 Uhr*

**online**

315 Euro



## Cloud, Handy & Tablet

### Social-Media-Marketing mit Instagram

**Erfolgskonzepte und -strategien im Business**

Instagram gehört zu den am meisten genutzten sozialen Medien bzw. Netzwerken weltweit. Primär ausgerichtet auf ein Video- und Foto-Sharing ermöglicht es ein extrem wirkungsvolles, bildbasiertes Social-Media-Marketing. Gerade für kleine und mittlere Unternehmen (KMU) stellt es sich als eine Low-Budget-Alternative zu klassischen Kommunikationsmitteln – im Printbereich etwa Flyer, Plakate usw. – dar.

**P5334**

*Do, 13.3.2025, 13.30–15 Uhr*

**online**

19 Euro



### Online-Banking – aber sicher!

Der umfassende Vortrag richtet sich an Verbraucher:innen, die das Potenzial des Online-Bankings ausschöpfen möchten, ohne Kompromisse bei der Sicherheit einzugehen. Sie lernen alles, was Sie wissen müssen, um Ihre Finanzen sicher und effizient von zu Hause aus zu verwalten.

**P5341**

*Mi, 19.3.2025, 17–18.30 Uhr*

**online**

gebührenfrei



### Digitaler Einkaufsbummel

**Sicher und bequem online einkaufen**

Der bequeme Klick von der Couch erspart den Weg ins Einkaufszentrum, ist rund um die Uhr möglich, hat Vorteile, aber auch Nachteile. Erfahren Sie mehr über das virtuelle Einkaufserlebnis, auch im Hinblick auf Fake-Shops, Gütesiegel, Bezahlung, Datensicherheit, Widerruf und Nachhaltigkeit.

**P5342**

*Di, 11.3.2025, 17–18.30 Uhr*

**online**

gebührenfrei



## Computerwissen

### Textverarbeitung mit WORD

Word ist eine Textverarbeitungssoftware, die es Benutzern ermöglicht, Dokumente zu erstellen, zu bearbeiten und zu formatieren. Mit einer Vielzahl von Funktionen wie Rechtschreibprüfung, Tabellen und Grafiken bietet Word eine benutzerfreundliche Plattform für die Erstellung professioneller Dokumente und Serienbriefe. Der Kurs hat eine Durchführungsgarantie.

**P5310** Andreas Fänger

Mo–Fr, 12.5.–16.5.2025, 16.15–19.30 Uhr, 5x

**online**

148 Euro



### Tabellenkalkulation mit EXCEL

Excel ist eine leistungsstarke Tabellenkalkulationssoftware. Sie ermöglicht das Erstellen, Bearbeiten und Analysieren von Daten in Tabellenform und bietet zahlreiche Funktionen zur Berechnung, Visualisierung und Automatisierung von Aufgaben. Mit Excel können komplexe Datenmodelle erstellt werden, um Geschäftsprozesse zu optimieren und Entscheidungen auf Grundlage von Daten zu treffen. Der Kurs hat eine Durchführungsgarantie.

**P5315** Andreas Fänger

Mo–Fr, 17.3.–28.3.2025, 16.15–19.30 Uhr, 10x

**online**

296 Euro



### Präsentationen mit POWERPOINT

PowerPoint ist eine Präsentationssoftware, die es Benutzern ermöglicht, professionelle und ansprechende Präsentationen zu erstellen. Mit einer Vielzahl von Funktionen wie Folienlayouts, Animationen und Diagrammen können Informationen effektiv vermittelt und visuell dargestellt werden. PowerPoint ist ein beliebtes Tool für Geschäftspräsentationen, Schulungen und Vorträge. Der Kurs hat eine Durchführungsgarantie.

**P5320** Andreas Fänger

Mo–Fr, 19.5.–23.5.2025, 16.15–19.30 Uhr, 5x

**online**

148 Euro



### Datenbanken mit ACCESS

Access ist eine Datenbankmanagementsoftware die es Benutzern ermöglicht, Daten effizient zu speichern, zu organisieren und abzurufen. Mit Access können benutzerdefinierte Datenbanken erstellt werden, um Informationen strukturiert zu verwalten und komplexe Abfragen durchzuführen. Die Software bietet auch Funktionen zur Erstellung von Formularen und Berichten, um Daten visuell darzustellen und zu analysieren. Der Kurs hat eine Durchführungsgarantie.

**P5325** Andreas Fänger

Mo–Fr, 2.6.–6.6.2025, 16.15–19.30 Uhr, 5x

**online**

148 Euro



### Microsoft Loop – innovatives Kollaborationstool

#### Projektorientierte Teamarbeit unter MS 365

Bereits vor seiner regulären Einführung in die Produktivitätscloud von Microsoft (MS 365) im Frühjahr 2024 erwarb sich Loop den Ruf einer App der Master Class. Die projektorientierte, smarte Desktop- und gleichzeitige Web-Anwendung ist auf eine Effektivitätssteigerung in der Zusammenarbeit von „Teams“ (Arbeitsgruppen) ausgerichtet. Sie umfasst optionale Strukturen wie z. B. Kanban Boards oder auch F&A-Sitzungen zum Aufgabenmanagement.

**P5330**

Di, 1.4.2025, 13.30–15 Uhr

**online**

19 Euro



### Microsoft Outlook und OneNote – „Full Power“-Workflows

#### Perfektes Duo zum effektiven Selbst- und Teammanagement

Outlook und OneNote ergänzen sich in ihren Anwendungsmöglichkeiten optimal. Outlook, die Kommunikationszentrale im Büromanagement, ist unter anderem auf das Planen und Verwalten von Terminen und Aufgaben sowie eine Zusammenarbeit von „Teams“ ausgerichtet. OneNote hingegen stellt sich als Basis zur Sammlung, Strukturierung und zum Austausch von Informationen – Wissensmanagement bzw. -transfer – dar.

**P5331**

Do, 20.3.2025, 13.30–15 Uhr

**online**

19 Euro





# Beruf

## Content-Marketing mit Canva

### Online-Creative-Tool der Master Class

Canva zählt zu den weltweit bekanntesten Desktop- und Web-Apps zur Erstellung von professionellem visuellen Content. Bereits die kostenlose Variante bietet eine Kernfunktionalität, mit der sich im Rahmen eines Content-Marketings insbesondere Inhalte für Social Media, beispielsweise für die gegenwärtig sehr beliebte Plattform Instagram, aber auch für Präsentationen sowie Printprodukte entwickeln lassen. Sie lässt sich intuitiv-plausibel bedienen und stellt sich dabei als äußerst produktiv dar.

**P5332**

Di, 11.3.2025, 13.30–15 Uhr

**online**

19 Euro



## Microsoft Teams – die digitale Organisation

### Entwicklung produktiver Strukturen

Die „Organisation hinter der Organisation“, also die Planung und Umsetzung einer entsprechenden Infrastruktur, offenbart sich nicht selten als Herausforderung. Sie erfordert nämlich eine durchgängige Transparenz und Konsistenz sowie zudem ein proaktives Vorgehen zur kontinuierlichen Verbesserung aufgrund sich stetig wandelnder Rahmenbedingungen bzw. Bedarfe von Organisationen. Teams bildet hierzu die technische Plattform.

**P5333**

Di, 6.5.2025, 13.30–15 Uhr

**online**

19 Euro



## Calliope Mini: Die spannende Welt der Microcontroller

Microcontroller, wie Calliope oder Arduino werden in vielen Bereichen des täglichen Lebens eingesetzt: Sie steuern das „Smart Home“, überwachen Umgebungsbedingungen wie Temperatur, Feuchtigkeit und Luftqualität oder automatisieren Prozesse in der Industrie. Auch Kunstprojekte oder LED-Lichtshows werden durch Controller gesteuert. Wir zeigen Ihnen anhand praktischer Beispiele, was diese winzigen Wunderwerke alles können und wie einfach es ist, mit der Programmiersprache die Controller zum Leben zu erwecken.



**P5401** Romeo Ritthaler

Mi, 26.2.2025, 18–19.30 Uhr

**Puchheim, Bürgertreff, Raum U4**

12 Euro

## 3D-Druck

In diesem Seminar erfahren Sie, wie 3D-Drucker funktionieren, was bei einer Anschaffung zu beachten ist und wie Sie Ihre Ideen mit dem Druckprogramm umsetzen. In praktischen Beispielen werden wir Werkstücke vor Ort drucken.

**P5402** Romeo Ritthaler

Mi, 7.5.2025, 18–19.30 Uhr, Mi, 14.5.2025, 18–19.30 Uhr

**Puchheim, Bürgertreff, Raum U4**

28 Euro

## Einführung in Installation und Bedienung von Linux

Linux hat sich als alternatives Betriebssystem zu Windows etabliert. Es wird auf unterschiedlichen Systemen, von PCs über Mobiltelefonen bis hin zu Großrechnern eingesetzt. Insbesondere die professionelle Nutzerverwaltung führt dazu, dass Würmer und Viren sich bei Linux die Zähne ausbeißen. Wie Linux installiert werden kann, welche Besonderheiten bei der Installation von Anwenderprogrammen zu beachten sind und wie die Bedienung von Linux funktioniert, erfahren Sie in diesem Seminar.

**P5404** Romeo Ritthaler

Mi, ab 25.6.2025, 18–19.30 Uhr, 3x

**Puchheim, Bürgertreff, Raum U4**

42 Euro

## Grafikprogramme

### kostenlose Fotobearbeitung mit Gimp

Mit Gimp können Sie Ihre Fotos professionell bearbeiten. Wir erklären Ihnen, welche Bearbeitungsmöglichkeiten existieren, welche Einstellungen Sie vornehmen müssen und wie Sie mit den Ebenen umgehen.

**P5403** Romeo Ritthaler

Mi, ab 21.5.2025, 18–19.30 Uhr, 3x

**Puchheim, Bürgertreff, Raum U4**

42 Euro



**Dein Arbeitgeber in Germering –  
Komme zum Marktführer**



Bewirb dich online unter  
**karriere.cewe.de**



Ihr denkt, die Volkshochschule ist nur was für Erwachsene? Dann schaut mal auf die nächsten Seiten und lasst euch vom Gegenteil überzeugen! Bei uns könnt ihr mit Technik experimentieren, Euch kreativ austoben und viele neue Erfahrungen in unseren Wissenskursen sammeln. Wir sind unterwegs mit Euch zum Sternegucken, Kräutersammeln oder wir besuchen einen Bauernhof. Aber nicht nur die Welt um Euch herum könnt Ihr kennenlernen, sondern auch Euch und Euren Körper bei unseren coolen Workshops für Mädels und Jungs. Und natürlich unterstützen wir Euch in Schule und Alltag, schaut doch mal unsere Lernkurse durch und auch die Angebote zu Bewerbungstraining, Social Media und Persönlichkeitsentwicklung!

### **„Ihr seid die Zukunft“**

Damit ihr eure Potenziale schon heute voll entfalten könnt, haben wir hier ein spannendes Programm für euch!



## Ich & die Welt

### Persönlichkeit im Spiegel – Umgang mit Social Media – Wer bin ich und wie will ich wahrgenommen werden?

#### Workshop für Jugendliche ab 11 Jahren

Bewusst und unbewusst werden wir heute von vielen Informationen beeinflusst. Das bedeutet nicht unbedingt ein genaueres Bild, das Gefühl für „Echtheit“ verschwimmt. Doch genau das macht Persönlichkeit aus: Authentisch sein, ich sein, mit meinen Stärken und Schwächen. Was kann ich dafür tun? Die richtige Mischung macht's: Auftreten und Stimme, Interessen und Fähigkeiten, aber auch, was ich davon zeige und wo bzw. wie ich darüber kommuniziere. Wie viel (mehr) steckt in mir drin? Probieren wir uns aus! Wir gehen auf Entdeckungsreise, denn jeder von uns ist ein bisschen anders, individuell und gleichzeitig Teil einer Gruppe. Gemeinsam lernen wir hilfreiche Tips kennen, geben uns gegenseitig Feedback und prüfen sensible Grenzen.

Bitte mitbringen: Pausensnack und Getränk

**E7100 Martina Fuchs**

Sa, 28.6.2025, 10–13 Uhr

**Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 103**

23 Euro



### Medienführerschein – Sicherer Umgang mit Handy, Sozialen Medien und Cybermobbing Für Kinder in der 4. – 6. Klasse

In diesem Kurs erlernen die Kinder den sicheren Umgang mit Smartphone und Sozialen Medien. Auch das Thema Cybermobbing wird besprochen und Strategien, wie Kinder und Jugendliche sich schützen und damit umgehen können.

Bitte Brotzeit und Trinkflasche mitbringen.

**E7101 Dunja Horn**

Sa, 17.5.2025, 10–15 Uhr

**Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104**

90 Euro (Gebühr gültig für 1 Kind/ 60 Euro für Geschwisterkinder)



© Pexels

### Ein bunter Nachmittag auf dem Erlebnisbauernhof!

**Besuch auf dem Biolandhof Uglert – für Kinder von 5 – 10 Jahren und die ganze Familie**

Auf dem Biolandhof Uglert erwartet euch ein buntes Rahmenprogramm, bei dem alle Tiere auf dem Hof (Kühe, Pferde, Schafe, Hühner, Kaninchen, Katzen uvm.) besucht, kennengelernt, gestreichelt und gefüttert werden. Weißt du, mit welchen Bürsten ein Pony gestriegelt wird? Oder an welcher Körperstelle sich Kühe am liebsten kraulen lassen? Wie weich sich eigentlich Schafe anfühlen? Das alles und noch viel mehr erleben wir zusammen mit Erlebnisbäuerin „Sissi“ auf ihrem Biobauernhof in Puchheim Ort. Wir erkunden den Hof und die Weiden mit dem Traktor und lernen alles Wissenswerte über Tierhaltung, Landwirtschaft und Ernährung. Die Gebühr beträgt 20 € pro Person. Bitte denken Sie an wettergemäße Kleidung und geschlossene Schuhe.

Bei Starkregen wird die Veranstaltung abgesagt.

**P7101 Michaela Höfel**

Fr, 12.9.2025, 14.30–17 Uhr

**Puchheim, Biolandhof Uglert, Alte Bahnhofstraße 12**

20 Euro (pro Person)



© M. Höfel



## Coole Sterngucker entdecken den Kosmos – auf Spritztour durch den Himmel

### Ein Abend für Kinder von 6 -10 Jahren und ihre Eltern

Mit Hilfe eines besonderen Computer-Planetariums gehen wir auf Entdeckungsreise am Himmel und in die Tiefen des Weltalls, unabhängig vom Wetter. Wenn das Wetter gut ist, können wir im Anschluss mit dem großen Spiegelteleskop eigene spannende Beobachtungen machen. Bitte melden Sie jede teilnehmende Person einzeln an und geben Sie bei der Anmeldung das Geburtsjahr des Kindes an. Die Gebühr beträgt 17 € pro Person.

**P7102 Bernd Kramer**  
*Fr, 16.5.2025, 20–21.30 Uhr*  
**vhs Gilching, Fachraum R106, Landsbergerstr. 17a, Gilching**  
 17 Euro (pro Person)

Bei „Frühes Forschen“ lernen Kinder spielerisch und altersgerecht die Welt von Wissenschaft und Technik kennen. Experimentieren, Ausprobieren, den Spaß am Forschen und Entdecken ausleben und die Welt erhalten – mit nachhaltigen „Aha-Erlebnissen“. Die Kinder erarbeiten sich anhand von spannenden und verblüffenden Experimenten viele Naturgesetze aus der Biologie, Physik, Mathematik und Chemie. Weitere Infos unter [www.fruehes-forschen.de](http://www.fruehes-forschen.de).

## Wer hat uns die Stunde geklaut? Kommst du mit, die Zeit entdecken?

### Ein Forscher-Workshop für Kinder von 4 – 6 Jahren

Warum stellen wir die Uhr zweimal im Jahr um? Wer klaut bzw. schenkt uns eine Stunde? Machen dies alle Leute auf der Welt? Wie lange ist überhaupt eine Stunde? Woher weiß die Sonne, wie lange ein Tag ist? Wir wollen erforschen wie Tag und Nacht entstehen, wie Uhren funktionieren und was für verschiedene es gibt. Komm mit auf eine spannende Zeitreise!

Der Kurs findet ohne Eltern satt. Bitte bei der Anmeldung das Geburtsjahr des Kindes angeben.

**P7114 Sabrina Blank**  
*Sa, 22.3.2025, 13–14.30 Uhr*  
**Puchheim, Bürgertreff, Raum U3**  
 21 Euro (inkl. 3 Euro Materialgebühr)  
 Kleingruppe

## Wer hat uns die Stunde geklaut? Kommst du mit, die Zeit entdecken?

### Ein Forscher-Workshop für Kinder von 6 – 8 Jahren

**P7115 Sabrina Blank**  
*Sa, 22.3.2025, 14.45–16.15 Uhr*  
**Puchheim, Bürgertreff, Raum U3**  
 21 Euro (inkl. 3 Euro Materialgebühr)  
 Kleingruppe

### Sabrina Blank

Schon als Kind machte ich aus der heimischen Küche mein Forscherlabor. Die Chemie faszinierte mich! Es musste nicht immer knallen, aber Sprudeln war Pflicht. Ich weiß genau, wie neugierig Kinder sind. Und auf kindgerechte Art möchte ich ihnen zeigen, dass Experimente nicht nur Spaß machen, sondern auch die ersten Grundlagen für die Naturwissenschaften bilden. Bei unseren Experimenten verwenden wir keine gefährlichen Substanzen. Und trotzdem: Die Kinder werden staunen, was man mit einfachen Sachen alles machen kann! Sie können daraus erste Zusammenhänge erkennen und eigenständig erforschen.



## Frühes Forschen: Thema Stromkreislauf / Stromgenerator

### Ein Forscher-Workshop für Kinder von 4 – 6 Jahren

Wir wollen heute dem Stromfluss auf die Spur gehen und uns ein Bastelprojekt mit Leuchtdioden anfertigen. Dazu untersuchen wir zuerst, wie ein Stromkreislauf aufgebaut ist, wie stellt man Strom her und wie funktioniert ein (Magnet-)Relais und prüfen dann eigenständig, was man für die Umsetzung des Bastelprojekt alles benötigt.

Der Kurs findet ohne Eltern satt. Bitte geben Sie bei der Anmeldung das Geburtsjahr des Kindes an.

**P7116 Sabrina Blank**  
*Sa, 5.4.2025, 13–14.30 Uhr*  
**Puchheim, Bürgertreff, Raum U3**  
*23 Euro (inkl. 5 Euro Materialgebühr)*  
*Kleingruppe*

### **Frühes Forschen: Thema Stromkreislauf / Stromgenerator**

**Ein Forscher-Workshop für Kinder von 6 – 8 Jahren**

**P7117 Sabrina Blank**  
*Sa, 5.4.2025, 14.45–16.15 Uhr*  
**Puchheim, Bürgertreff, Raum U3**  
*23 Euro (inkl. 5 Euro Materialgebühr)*  
*Kleingruppe*

### **Frühes Forschen: Thema Wasser mit allen Sinnen**

**Ein Forscher-Workshop für Kinder von 4 – 6 Jahren**

Ohne Wasser kein Leben – wir wollen heute gemeinsam erforschen, was Wasser alles kann. Es kann fest, flüssig und gasförmig sein, wir können es schmecken und darin schwimmen. Dazu gibt es Experimente und wir schauen uns den Kreislauf des Wassers an.

Der Kurs findet ohne Eltern satt. Bitte geben Sie bei der Anmeldung das Geburtsjahr des Kindes an.

**P7118 Sabrina Blank**  
*Sa, 5.7.2025, 13–14.30 Uhr*  
**Puchheim, Bürgertreff, Raum U3**  
*20 Euro (inkl. 2 Euro Materialgebühr)*  
*Kleingruppe*

### **Frühes Forschen: Thema Wasser mit allen Sinnen**

**Ein Forscher-Workshop für Kinder von 6 – 8 Jahren**

**P7119 Sabrina Blank**  
*Sa, 5.7.2025, 14.45–16.15 Uhr*  
**Puchheim, Bürgertreff, Raum U3**  
*20 Euro (inkl. 2 Euro Materialgebühr)*  
*Kleingruppe*

### **Gemeinsame Wildkräuterführung mit Mama, Papa, Oma oder Opa (Kinder ab 6 Jahre)**

Bei dieser Wildpflanzen-Entdeckungsreise lernt ihr verschiedene Kräuter kennen, die in unserer Umgebung wachsen. Ich zeige wie ihr sie verwenden könnt und welche Pflanzen euch ruckzuck bei kleinen Verletzungen, Insektstichen oder auch bei Sonnenbrand helfen können. Wir besprechen außerdem wichtige Erkennungsmerkmale und Sammelregeln. Nach der Erkundungstour stellen wir gemeinsam einen leckeren Kräuteraufstrich her, aus dem was wir in der Natur gefunden haben. Die gesammelten Blüten, Blätter, Gräser etc. könnt ihr anschließend auf einer Wildkräuterkarte verewigen und als Erinnerung mit nach Hause nehmen.

Festes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung, Getränk, ggf. Sonnen-, Mückenschutz. Für den Kräuteraufstrich bitte ein Schneidebrett, ein kleines Messer und ein kleines Schraubglas (ca. 200 ml) mitbringen.

Bei diesem Spaziergang lernen wir Frühlingskräuter kennen.

**E7305 Anna Zeidler**  
*Sa, 24.5.2025, 10–12 Uhr*  
**Eichenau, genauer Treffpunkt wird noch bekannt gegeben**  
*24 Euro*

### **Neugier & Kreativität**

#### **Gemeinsames Töpfern mit Mama, Papa, Oma oder Opa (Kinder ab 5 Jahre)**

##### **Kleine Tierschalen für Ostern/Frühling**

Wir töpfern kleine Tierschalen für Ostern/Frühling und bemalen sie zusammen mit Mama, Papa, Oma oder Opa.

Abholung der Werke: Donnerstag, 27.3.2025, 17:00 – 17:15 Uhr bei Frau Köbele, Schillerstr. 48, Eichenau. Bei Fragen können Sie die Kursleiterin anrufen: 08141/82111

**E7200 Elisabeth Köbele**  
*Fr, 28.2.2025, 14.30–17 Uhr*  
**Eichenau, Josef-Dering-Grundschule, Schulstr. 34, Werkraum**  
*24 Euro (Die Materialgebühr von 2-3 Euro / Person bitte bei der Kursleitung bezahlen.)*



## Wir töpfern ein Eulen-Windlicht

### Für Kinder ab 9 Jahren

Die Kinder töpfern unter fachkundiger Anleitung ein Eulenwindlicht.

Abholung der Werke: Donnerstag, 3.7.2025, 17:00 – 17:15 Uhr bei Frau Köbele, Schillerstr. 48, Eichenau. Bei Fragen können Sie die Kursleiterin anrufen: 08141/82111

**E7202 Elisabeth Köbele**

Töpfen: Fr., 23.5.2025, 14:00 – 17:00 Uhr

Glasieren: Fr., 27.6.2025, 15.00 – 16:30 Uhr

**Eichenau, Josef-Dering-Grundschule, Schulstr. 34, Werkraum**

39 Euro (Die Materialgebühr von 5 Euro bitte bei der Kursleitung bezahlen.)

## Kreatives Malen mit Acryl:

### Wir malen den Sommer!

Malkurs für Kinder von 6 -10 Jahren – mit oder ohne

### Erwachsene

Wie viele Farben siehst du in einer bunten Blumenwiese? In diesem Kurs lernst du die fünf Grundfarben kennen: Rot, Gelb, Blau, sowie Weiß und Schwarz. Mit diesen Grundfarben kannst du aber unglaublich viele verschiedene Farbtöne mischen! Du machst Farb-Experimente und malst phantasievolle Bilder. Auch eure Eltern, Großeltern... können mitmalen und kreativ werden.

Achtung: Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob nur das Kind teilnimmt oder auch eine erwachsene Person. Bitte jede teilnehmende Person einzeln anmelden.

Bitte mitbringen: Malerkittel oder altes T-Shirt; Borstenpinsel (flach und rund) verschiedener Stärke, einen Bleistift HB sowie einen Zeichenblock DIN A3. Gern auch Getränk und Brotzeit mitbringen!

**P7201 Antonino Niosi**

Sa, 17.5.2025, 10–12 Uhr, So, 18.5.2025, 10–12 Uhr

**Puchheim, Bürgertreff, Raum U3**

28 Euro (pro Teilnehmer, inkl. 6 € Materialkosten für Acrylfarben und -papier.)

## Digitales Zeichnen mit dem Grafiktablett/iPad

### ab 14 Jahren

Sowohl mit dem iPad, als auch mit speziellen Grafiktablets für PCs kann man digital zeichnen. Dies ermöglicht sowohl eine leichtere Veränderung der Zeichnungen, als auch eine direkte digitale Speicherung und Weiterverarbeitung. Wir zeigen, wie man Grafiktablett/iPad und die entsprechenden (kostenlosen) Programme nutzt und werden unterschiedliche Zeichnungen anfertigen.

Bitte iPad oder Laptop mit Eingabegerät mitbringen. Als Grafiktablets für den Computer empfehlen wir die Modelle der XP-Pen Deco- oder der Wacom Intuos-Reihe. Die empfohlene Software für den Computer ist Adobe Photoshop oder Clip Studio Paint; als kostenlose Alternative eignet sich Krita.

**P7223 Kilian von Ohlen**

Mo–Mi, 14.4.–16.4.2025, 15–18 Uhr, 3x

**Puchheim, Bürgertreff, Raum U8**

69,50 Euro

## Zeichnen von Mangas oder Comics

### ab 13 Jahren

Um ausdrucksstarke Manga-Geschichten oder Comics zu zeichnen, braucht ihr einige technische Grundlagen: Welche Ausschnitte wähle ich für die Bilder? Wie stelle ich eine Situation am besten dar? Was ist wichtig und was kann ich weglassen? Wie werden Emotionen am leichtesten verständlich gezeichnet? All diese Fragen klären wir und erstellen mit vielen Übungen eine erste kleine Geschichte.

Bitte Zeichenstifte und Papier mitbringen.

**P7224 Kilian von Ohlen**

Di–Do, 10.6.–12.6.2025, 15–18 Uhr, 3x

**Puchheim, Bürgertreff, Raum U3**

69,50 Euro

## GlAngFreWu – Impro und Mini-Forumtheater

### Theaterworkshop für Kinder ab 10 Jahren

Emotionen haben uns fest im Griff. Oft bestimmen sie unser tägliches Leben. Wie fühlt es sich an, bestimmten Emotionen ausgesetzt zu sein? Was ist Empathie? Mit schauspielerischen Elementen möchte ich mit euch an unseren Alltag herangehen: Was ist Glück? Wovor haben wir Angst? Freude fühlen? Warum Wut? Taucht mit mir ein in die Welt des Schauspiels und des Theaters. Vom ersten Kennenlernen, über Impro- bis zum Mini-Forum-Theater probieren wir uns aus.  
Bitte mitbringen: Brotzeit, Getränk und bequeme Kleidung tragen.

**P7202 Matthias Kürzinger**

Mo, 14.4.2025, 9–15.30 Uhr, Di, 15.4.2025, 9–15.30 Uhr, Mi, 16.4.2025, 9–15.30 Uhr, Do, 17.4.2025, 9–15.30 Uhr  
**Puchheim, Bürgertreff, Vortragssaum**  
159 Euro



### Matthias Kürzinger

Ich bin ein Schauspieler und Stadtführer, Laienregisseur und -autor aus Regensburg. Die meiste Zeit bin ich mit einem mobilen Schultheater unterwegs, um Themen wie Mobbing, Beziehung und Sexualität, aber auch Drogenkonsum oder Rechtspopulismus aufzuzeigen. Das Wichtigste an meiner Arbeit ist für mich, die Menschen zu sensibilisieren und zum Reflektieren anzuregen. Meine Erfahrungen und Übungen gebe ich gerne in Workshops und Projekten weiter.



## Duftende Schönheiten!

### Edle Seifen selbst gemacht

#### Workshop für Kinder von 6 – 12 Jahren

Heute stellen wir aus einfachen Kernseifen herrlich duftende Kreationen her! Mit Blüten, Farben und Düften verfeinern wir diese und bringen sie in tolle Formen. Und nebenbei könnt ihr auch erfahren, dass Seife lange Zeit ein Luxusgut war: Seife konnten sich nur ganz reiche Menschen leisten. Mit Asche und Sand mussten sich die armen Leute den Schmutz abreiben! Vielleicht wollt ihr die Seife ja zum Muttertag verschenken?

ken? Oder möchtet ihr sie doch lieber selbst behalten? Das könnt ihr ja dann immer noch entscheiden. Sicher ist: Der Duft und die Schönheit der Seifen wird euch begeistern!

Bitte mitbringen: Eine Kässereibe, eine Plastikschüssel, Küchenhandtuch, Plätzchenausstecher, und etwas zu trinken.

**P7207 Daniela Gottstein**

Fr, 11.4.2025, 15–17 Uhr

**Puchheim, Bürgertreff, Raum U3**

22 Euro (inkl. 5,00 Euro für Materialien)



Ihr
TREFFPUNKT

# WAGNER

Büro • Trends • Schule • Spiel • Buch

3x  
IM LANDKREIS...  
...NEUGIERIG?

**Treffpunkt Wagner**  
Hauptstraße 20 | 82140 Olching  
**Treffpunkt Wagner Büro & Trends**  
Schöngesänger Str. 2a | 82256 FFB  
**Treffpunkt Wagner GmbH & Co. KG**  
Geschwister-Scholl-Platz 4b | 82256 FFB

[www.treffpunkt-wagner.de](http://www.treffpunkt-wagner.de)



## Trickfilme drehen mit stop-motion

**ab 12 Jahren**

Wusstet ihr, dass Shaun das Schaf und unzählige andere Filme so gedreht wurden? Etwas Plastilin, Deko, ein Fotoapparat und eine Filmsoftware reichen aus, um coole Filme zu drehen. Wir entwickeln mit euch eine Idee, basteln die Figuren und drehen den Film. Viel Spaß ist garantiert! Ein Werk der Dozentin findet ihr hier: [https://www.youtube.com/watch?v=yv6qq-qs8pc&ab\\_channel=FILMFESTM%C3%9CNCHEN](https://www.youtube.com/watch?v=yv6qq-qs8pc&ab_channel=FILMFESTM%C3%9CNCHEN)  
Bringt Verpflegung für die Pause mit!



**P7220 Luca-Els Mauritz**

*Do, 24.4.2025, 10–15 Uhr, Fr, 25.4.2025, 10–15 Uhr*

**Puchheim, Bürgertreff, Raum U3**

78 Euro

## So kommst du an! – Podcasts und Videocasts

**professionell erstellen**

In diesem Seminar zeigen wir euch, wie ihr mit begrenztem Budget Videocasts oder Podcasts erstellen könnt. Wir bringen euch alles bei, was ihr über Ton, Beleuchtung und Kameraführung wissen müsst. Außerdem zeigen wir euch sinnvolle Apps, die ihr für die Aufzeichnung nutzen könnt. Mit diesem Wissen werdet ihr ja vielleicht die Influencer:innen der Zukunft!  
Bringt ggfs. schon aufgezeichnete Clips und Verpflegung für die Pause mit!



**P7221 Aleksandra Dyja**

*Di, 22.4.2025, 10–15 Uhr, Mi, 23.4.2025, 10–15 Uhr*

**Puchheim, Bürgertreff, Raum U6**

75 Euro

## Fit & Gesund

### Spiel und Bewegung

**Für Mutter/ Vater und Kind (ab 1 Jahr)**

Wir verwandeln die Turnhalle in einen riesigen Spielplatz. Verschiedene Gerätelandschaften laden Kinder und Eltern / Großeltern zum Spielen ein. Kleine und große Hindernisse werden überwunden und ganz nebenbei Koordination und Gleichgewichtsgefühl gefördert.

**E7300 Claudia Cornell**

*Mi, ab 26.2.2025, 9–10 Uhr, 10x*

**Eichenau, Starzelbachschule, Parkstr. 41, Turnhalle**

55 Euro (Gebühr gilt für einen Erwachsenen mit einem Kind, Gebühr mit zwei Kindern: 70 Euro)

**E7301 Claudia Cornell**

*Mi, ab 26.2.2025, 10–11 Uhr, 10x*

**Eichenau, Starzelbachschule, Parkstr. 41, Turnhalle**

55 Euro (Gebühr gilt für einen Erwachsenen mit einem Kind, Gebühr mit zwei Kindern: 70,00 Euro)

## „Dem Geheimcode meines Körpers auf der Spur“

**Workshop für Mädchen von 10-13 Jahren**

Du fragst, was das ganze Theater eigentlich soll mit Pubertät, Hormonen und deinem eigenen Körper? Mit unterhaltsamen Spielen und viel Musik lernen wir die „Zyklus-Show“ kennen, bringen sie miteinander auf die Bühne und erfahren dabei jede Menge Neuigkeiten über das, was jeden Monat in uns abläuft und wie wir die oft seltsame Sprache unseres Körpers verstehen. Du als Mädchen spürst:, das was in mir vorgeht, ist der Rede wert!

Bitte Brotzeit, Hausschuhe und eine Decke/Kissen mitbringen.

**P7300K Christiana Kubny**

*Sa, 29.3.2025, 10–15.30 Uhr*

**Puchheim, Bürgertreff, Raum E6**

42 Euro



## „Agenten auf dem Weg“

### Workshop für Jungs von 10-13 Jahren

Der Workshop „Agenten auf dem Weg“ ist eine einzigartige, anschauliche und liebevolle Darstellung der Vorgänge im Körper von Mann und Frau. In einem fantasievollen Stationenspiel schicken wir die Jungen auf eine spannende Entdeckungsreise durch den männlichen und weiblichen Körper. Weit entfernt von trockener Theorievermittlung oder der mit dem Thema oft verbundenen Peinlichkeit erlernen die Jungen spielerisch und in geschütztem Rahmen, was in ihrem eigenen Körper geschieht, wenn sie sich vom Jungen zum Mann entwickeln, wie neues Leben entsteht und warum Frauen ihre Tage bekommen. In ernsthaften Gesprächen, aber auch mit viel Spaß wird dem Thema in altersgerechter und respektvoller Weise der Raum gegeben, der ihm gebührt. Die Jungen spüren: „Was in mir vorgeht, ist echt cool!“

Bitte mitbringen: Schere, Getränk, Brotzeit

**P73010** Anton Schütz  
 Sa, 5.4.2025, 10–15 Uhr  
**vhs Olching, Seminarraum 1**  
 42 Euro

### Anton Schütz

Mein Name ist Anton Schütz, ich bin Jahrgang 1973, verheiratet und Vater von zwei wunderbaren Söhnen. Ich führe nun seit knapp sieben Jahren diese Workshops mit viel Herzblut und Liebe durch. Diese Arbeit bereichert mich sehr, weil ich dadurch den Jungs auf ihrem Weg ins Erwachsenen werden viel Wertschätzung für sich selbst und ihren eigenen Körper mitgeben darf.



## Selbstverteidigung für Kinder ab 7 Jahren

Sich trauen, sich zu wehren und das mit einfachen, wirkungsvollen Techniken. Wie verhalte ich mich bei einem Angriff und wo bekomme ich Hilfe? Die Kinder lernen im Kurs einfache Schlagtechniken und üben, wie man sich in Gefahrensituationen sinnvoll und selbstbewusst verhält. Praxis und Theorie sind an die Kinder angepasst. Keine Angst machen, sondern sensibilisieren und Kräfte wecken – und das verbunden mit viel Spaß beim Trainieren und Ausprobieren.

Bitte mitbringen: Sportkleidung (ohne Schuhe)

**E7302** Anette Banik  
 Sa, 5.4.2025, 10–12.30 Uhr  
**Eichenau, Bürgerzentrum Friesenhalle, Hauptstr. 60,**  
**Kleiner Saal**  
 19 Euro



## „Nicht mit mir!“ – Selbstbehauptungskurs für Jungen und Mädchen in der 3. und 4. Klasse auf der Basis von Ju-Jutsu

### Workshop zur Gewaltprävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

„Nicht mit mir!“ Wenn ihr das durch eine klare Körpersprache und mit fester Stimme klar macht, kann das schon ausreichen, dass aus unangenehmen Situationen keine gefährlichen werden. Prävention: Wie kann ich Situationen besser einschätzen? Wie kann ich durch Körpersprache und Stimme Stärke zeigen? Selbstbehauptung: Lerne überzeugend „Nein“ zu sagen und ziehe klar deine Grenzen! Selbstverteidigung: Du lernst Techniken, um Übergriffe abzuwehren.

Die Kurszeiten sind: Vormittag: 10:00 -13:00 Uhr. Nachmittag: 14:30 – 17:30 Uhr. Pause von 13:00 – 14.30 Uhr. Achtung: In der Pause findet keine Betreuung statt, bitte holen Sie Ihr Kind zum Mittagessen ab. Die letzte Stunde von 16:30 – 17:30 Uhr findet gemeinsam mit den Eltern statt. Hier zeigen die Kinder, was sie erlernt haben.

Bitte tragt bequeme Sportkleidung und feste Sportschuhe und bringt eine Gymnastikmatte mit. Denkt an eine Brotzeit und Getränke.

**P7303 Tanja und Uwe Wolff**

Sa, 5.4.2025, 10–17.30 Uhr

**Puchheim, Bürgertreff, Vortragssaum**

52 Euro



### Tanja und Uwe Wolff

Tanja und Uwe Wolff üben Ju-Jutsu seit vielen Jahren aus. Als Eltern liegt ihnen das Thema Selbstbehauptung für Kinder und Jugendliche sehr am Herzen. Herr und Frau Wolff haben die Ausbildung zu den Programmen „Nicht mit mir!“ und „Frauen-Selbst-Sicherheit“ beim deutschen Ju-Jutsu-Verband abgelegt. Mit Freude, Sensibilität und angemessener Leichtigkeit vermitteln sie das Thema in ihren Workshops.



## Sprache öffnet die Welt

### Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt für Schüler:innen

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 euch anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen und die besten Vokabellern-Tricks.

**P7401 Helmut Lange**

Di, 18.3.2025, 16–18 Uhr

**online**

26 Euro



### Helmut Lange

Helmut Lange ist ausgebildeter Erwachsenenbildner, Bestsellerautor und seit über 25 Jahren erfahrener Seminarleiter und Vortragsredner. Sein Spezialgebiet ist „Lernen und Gedächtnis“.



## English Summercamp: Let's have fun!

### Englisch für angehende Fünftklässler:innen

Die vierte Klasse liegt hinter Euch. Wohin es im nächsten Schuljahr geht, steht auch schon fest – und damit auch, dass bei den meisten von euch die erste Fremdsprache Englisch sein wird. Nutzt die Zeit! Macht euch fit und erarbeitet euch einen kleinen Vorteil.

- \* Camp-Feeling genießen: zusammen lernen, zusammen im Freien spielen
  - \* Lernen mit Übungen, z. B. aus Green Line 1“, das offizielle Lehrbuch für die 5. Klasse Englisch am Gymnasium.
  - \* Hören, sprechen, schreiben: aktiv sein in einer kleinen Gruppe
  - \* Kompetente Betreuung durch eine erfahrene Dozentin
  - \* Mit mehr Selbstvertrauen in den Englisch-Unterricht an der neuen Schule gehen
- Bitte mitbringen: Brotzeit und Getränk, Stifte und Papier

**P7402 Yulia Strucken**

Mo–Fr, 11.8.–15.8.2025, 8.30–12 Uhr, 5x

**Puchheim, Bürgertreff, Raum U6**

110,50 Euro

Junge vhs, KG

**P7403 Yulia Strucken**

Mo–Fr, 8.9.–12.9.2025, 8.30–12 Uhr, 5x

**Puchheim, Bürgertreff, Raum U6**

110,50 Euro

Junge vhs, KG

## Schule & Persönlichkeit

Wenn alles im Außen tobt, ist es wichtig, im Inneren stabil zu sein! Diese Fähigkeit nennt man „Resilienz“ und eben diese gilt es bei den Kindern zu stärken! Und genau das machen wir im „Starken Dach“ mit unseren Kursen.

Unsere Kurse (in Zusammenarbeit mit der Starkes Dach GmbH) sind voller Spaß und Interaktion, Rollenspielen und praktischen Übungen! Positivität, Freiheit, Freude und Verbindung prägen all unser Engagement und unsere Philosophie. Dein Kind lernt:

- \* Konflikte selbstsicher und ohne Fäuste zu lösen
- \* klar und deutlich zu kommunizieren
- \* in schwierigen Situationen und bei Beleidigungen ruhig und entspannt zu bleiben
- \* nicht aufzugeben, wenn etwas nicht sofort klappt oder läuft wie man will
- \* auf seine Gefühle zu hören
- \* sich auf das Positive zu fokussieren
- \* richtig Hilfe zu holen

## STARK in der Schule

### Resilienztraining für Grundschulkinder

In diesem einzigartigen Training lernt Dein Kind im Grundschulalter Strategien, wie es auch in schwierigen Situationen ruhig und entspannt bleibt, in Konflikten gesunde Entscheidungen trifft, klar kommuniziert und sicher handelt.

Bitte Brotzeit, Trinkflasche und Lieblings-Kuscheltier mitbringen.

**E7501 Dunja Horn**

Sa, 28.6.2025, 10–15 Uhr

**Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104**

90 Euro (Gebühr gültig für 1 Kind/ 60,- EUR für Geschwisterkinder)



© Pexels



## STARK wie ein Löwe

### Eltern-Kind-Resilienztraining für Vorschulkinder

Du (ein Elternteil pro Kind) bist mit dabei! Eltern begleiten den Kurs teils als Beobachter, teils als Übungspartner\*in. Du erfährst, wie Du Dein Kind noch mehr stärken und fördern kannst. Dein Kind lernt gemeinsam mit Dir und anderen Familien u. a. Streit und üble Konflikte zu vermeiden und selbst zu lösen, stark und selbstsicher durchs Leben zu gehen, respektvoll mit Anderen umzugehen. Für eine glückliche und gesunde Kindheit und Schulzeit ohne Mobbing und heftigen Stress. Bitte Trinkflasche, Lieblings-Kuscheltier und eine Brotzeit einpacken.



**E7502 Dunja Horn**

Sa, 12.7.2025, 10–15 Uhr

**Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104**

110 Euro (Gebühr gültig für 1 Kind mit 1 Elternteil)

## Bewerbungs-Training für Jugendliche

Dein erster Kontaktanruf, ein Bewerbungsgespräch oder Praktikum stehen bevor? Doch was konkret brauchst Du noch? Welche Regeln gilt es zu beachten? Welche Tipps und Tricks helfen Dir weiter? Und vor allem: Was hast Du selbst zu bieten und wie kannst Du das gut rüberbringen? Wir trainieren: Auftreten, Kontaktaufnahme, Vorbereitungen zum Gespräch und Organisation. Im Anschluss: Kommunikation mit Vorstellen, Begrüßen, Gesprächsführung, Vereinbarungen treffen. Dabei schlüpfen wir in verschiedene Rollen, spielen Situationen durch, üben Interviews und Telefonate. Du lernst, wie viel Wirkung und Ausdruckskraft Deine Stimme, Gestik und Mimik haben. Dabei entdeckst Du spannende Seiten an Dir selber und lernst Wichtiges für Deine Zukunft und Dein Leben.

Bitte mitbringen: Pausensnack und Getränk

**E7504 Martina Fuchs**

Sa, 15.3.2025, 10–13 Uhr

**Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104**

23 Euro

## Benimm ist wieder in!

### Kleiner Knigge für Teens (10-16 Jahre)

Wer reicht wem zuerst die Hand? Welches Besteck gehört zu welcher Speise? Wer zeitgemäße Umgangsformen beherrscht, ist in jeder Hinsicht im Vorteil. Jugendliche fühlen sich sicherer und sind selbstbewusster, wenn sie folgende Themen im Alltag, in der Schule oder Ausbildung souverän meistern: Der erste Eindruck, Kommunikation, Pünktlichkeit, Etikette bei Tisch und im Restaurant, aber auch Small-Talk, Umgang mit Social Media und kulturelle Unterschiede. Übung macht den Meister: Wir spielen im Kurs wie man sich in bestimmten Situationen richtig verhalten sollte. Bitte mitbringen: Pausensnack und Getränk

**E7505 Martina Fuchs**

Sa, 29.3.2025, 10–13 Uhr

**Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 102**

23 Euro

## Martina Fuchs

Martina Fuchs ist Wirtschaftsmediatorin, Business Coach und Kommunikationstrainerin. Persönliche und unternehmerische Weiterbildung und Entwicklung bilden ihren Schwerpunkt.. Menschen allen Alters beim Aufbau ihrer beruflichen Laufbahn und ihres sozialen Umfelds zu unterstützen, darauf liegt das Augenmerk der Kurse. Der aktive Austausch mit anderen Teilnehmer:innen, Feedback, Fragen und Ideen stärken dabei jeden Einzelnen auf seine Weise und das lockere Miteinander führt oft zu einem prägenden Aha-Effekt.



## Entdecke die Welt des Calliope Mini: Programmieren lernen mit Spaß!

In diesem aufregenden Kurs tauchen wir in die faszinierende Welt des Programmierens mit dem Mikrocontroller Calliope Mini ein! Wir lernen, wie man spannende Projekte erstellt und interaktive Spiele programmiert. Der Kurs ist perfekt für neugierige Kinder zwischen 8 und 12 Jahren, die gerne experimentieren und ihre Kreativität in Form von tollen Programmen ausleben wollen. Vom ersten Tag an wird praktisch mit dem Calliope Mini gearbeitet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!



### P7508 Romeo Ritthaler

*Mi, ab 26.2.2025, 16–17.30 Uhr, 6x  
Puchheim, Bürgertreff, Raum U4  
5 Euro*

### P7509 Romeo Ritthaler

*Mi, ab 30.4.2025, 16–17.30 Uhr, 6x  
Puchheim, Bürgertreff, Raum U4  
5 Euro*

## Mathematik Mittelschule Quali 9 – Pfingstferien

Ihr seid in der 9. Klasse und wollt euch mehr Mathe-Durchblick verschaffen? Nutzt intensiv die Zeit in den Pfingstferien: Überprüft eure Mathe-Kenntnisse, schaut, was ihr noch braucht und macht euch fit für die Qualiprüfungen! Bitte mitbringen: Taschenrechner, Formelsammlung (soweit vorhanden), Mathe-Schulbuch, Bleistift, Schreibblock.



© Mathematic World, CC BY-SA 4.0

### P7521 Wolfgang Tornow

*Di, ab 10.6.2025, 15.30–17 Uhr, 8x  
Puchheim, Bürgertreff, Raum U6  
132 Euro  
hybrid, Kleingruppe*

## Mathematik Mittelschule MSA

Ihr seid in der 10. Klasse und wollt euch mehr Mathe-Durchblick verschaffen? Überprüft eure Mathe-Kenntnisse, schaut, was ihr noch braucht und macht euch fit für die MSA-Prüfung! Bitte mitbringen: Taschenrechner, Formelsammlung (soweit vorhanden), Mathe-Schulbuch, Bleistift, Schreibblock.

### P7522 Wolfgang Tornow

*Do, ab 8.5.2025, 18.15–19.15 Uhr, 4x  
Puchheim, Bürgertreff, Raum U4  
47,50 Euro  
hybrid, Kleingruppe*

## Mathe II/III 10. Klasse Realschule

Ihr seid in der 10. Klasse an der Realschule und wollt euch mehr Mathe-Durchblick verschaffen? Nutzt intensiv die Zeit und überprüft eure Mathe-Kenntnisse und schaut, was ihr noch braucht, um Lücken zu schließen!

### P7531 Wolfgang Tornow

*Do, ab 13.3.2025, 18.15–19.15 Uhr, 5x  
Puchheim, Bürgertreff, Raum U4  
63 Euro  
Kleingruppe, Hybrid*

## Mathe II/III 10. Klasse Realschule – Pfingstferien

Ihr seid in der 10. Klasse an der Realschule und wollt euch mehr Mathe-Durchblick verschaffen? Nutzt intensiv die Zeit und überprüft eure Mathe-Kenntnisse und schaut, was ihr noch braucht, um Lücken zu schließen!

### P7532 Wolfgang Tornow

*Di, ab 10.6.2025, 13.30–15 Uhr, 8x  
Puchheim, Bürgertreff, Raum U6  
132 Euro  
Kleingruppe, Hybrid*



## Mathe II/III 10. Klasse Realschule

Ihr seid in der 10. Klasse an der Realschule und wollt euch mehr Mathe-Durchblick verschaffen? Nutzt intensiv die Zeit und überprüft eure Mathe-Kenntnisse und schaut, was ihr noch braucht, um Lücken zu schließen!

**P7533 Wolfgang Tornow**  
*Fr, ab 9.5.2025, 18.15–19.15 Uhr, 5x*  
**Puchheim, Bürgertreff, Raum U4**  
*63 Euro*  
*Kleingruppe, Hybrid*

## Mathematik II/III für angehende 10. Klassen an Realschulen in der letzten Sommerferienwoche

Ihr kommt nach den Ferien in die 10. Klasse und wollt euch mehr Mathe-Durchblick verschaffen? Nutzt intensiv die Zeit und wiederholt schwerpunktmäßig die Themenbereiche des letzten Schuljahres.

Bitte mitbringen: Taschenrechner, Formelsammlung (soweit vorhanden), Mathe-Schulbuch, Bleistift, Schreibblock.

**P7534 Wolfgang Tornow**  
*Mo–Fr, 8.9.–12.9.2025, 9.15–10.45 Uhr, 5x*  
**Puchheim, Bürgertreff, Raum U4**  
*84 Euro*  
*hybrid, Kleingruppe*

## Mathematik für 12. Klassen an FOS/BOS (nicht-technischer Zweig)

Ihr seid in der 12. Klasse an der FOS und wollt euch mehr Mathe-Durchblick verschaffen? Nutzt intensiv die Zeit und überprüft eure Mathe-Kenntnisse, schaut, was ihr noch braucht und macht euch fit für die Abschlussprüfungen!

Bitte mitbringen: Taschenrechner, Formelsammlung (soweit vorhanden), Mathe-Schulbuch, Bleistift, Schreibblock.

**P7541 Wolfgang Tornow**  
*Fr, ab 14.3.2025, 18.15–19.15 Uhr, 5x*  
**Puchheim, Bürgertreff, Raum U4**  
*63 Euro*  
*hybrid, Kleingruppe*

## Mathematik für 12. Klassen an FOS/BOS (nicht-technischer Zweig) – Osterferien

Ihr seid in der 12. Klasse an der FOS und wollt euch mehr Mathe-Durchblick verschaffen? Nutzt intensiv die Zeit und überprüft eure Mathe-Kenntnisse, schaut, was ihr noch braucht und macht euch fit für die Abschlussprüfungen!

Bitte mitbringen: Taschenrechner, Formelsammlung (soweit vorhanden), Mathe-Schulbuch, Bleistift, Schreibblock.

**P7542 Wolfgang Tornow**  
*Mo, ab 14.4.2025, 13.30–15 Uhr, 8x*  
**Puchheim, Bürgertreff, Raum U4**  
*132 Euro*  
*hybrid, Kleingruppe*

## Mathematik für angehende 12. Klassen an FOS/BOS (nicht-technischer Zweig) in der letzten Sommerferienwoche

Ihr kommt nach den Ferien in die 12. Klasse und wollt euch mehr Mathe-Durchblick verschaffen? Nutzt intensiv die Zeit und wiederholt schwerpunktmäßig die Themenbereiche des letzten Schuljahres.

Bitte mitbringen: Taschenrechner, Formelsammlung (soweit vorhanden), Mathe-Schulbuch, Bleistift, Schreibblock.

**P7544 Wolfgang Tornow**  
*Mo–Fr, 8.9.–12.9.2025, 11–12.30 Uhr, 5x*  
**Puchheim, Bürgertreff, Raum U4**  
*84 Euro*  
*hybrid, Kleingruppe*

## Mathematik 12. Klasse an Gymnasien – Osterferien

### AUSSCHLIESSLICH für Schüler:innen der Auffangklasse!

Ihr seid in der Auffangklasse der 12. Jahrgangsstufe und wollt euch mehr Mathe-Durchblick verschaffen? Nutzt intensiv die Zeit in den Osterferien: Überprüft eure Mathe-Kenntnisse, schaut, was ihr noch braucht und macht euch fit für die Abiturprüfungen!

**P7551 Wolfgang Tornow**

Mo, ab 14.4.2025, 15.30–17 Uhr, 8x

**Puchheim, Bürgertreff, Raum U4**

132 Euro

Kleingruppe, Hybrid

## Mathe für angehende 13. Klassen an Gymnasien in der letzten Sommerferienwoche

Ihr kommt nach den Ferien in die 13. Klasse und wollt euch mehr Mathe-Durchblick verschaffen? Überprüft eure Mathe-Kenntnisse, und verliert nicht den Anschluss für die Prüfungen, die in der 13. Klasse auf euch warten!

Bitte mitbringen: Taschenrechner, Formelsammlung (soweit vorhanden), Mathe-Schulbuch, Bleistift, Schreibblock.

**P7554 Wolfgang Tornow**

Mo–Fr, 8.9.–12.9.2025, 13.30–15 Uhr, 5x

**Puchheim, Bürgertreff, Raum U4**

84 Euro, hybrid, Kleingruppe



## Allgemeine Geschäftsbedingungen

### 1. Vertragsabschluss

Der Vertrag kommt mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung über die durch die VHS zur Verfügung gestellten Anmeldemöglichkeiten zustande. Ggf. wird die Anmeldung von Seiten der VHS schriftlich bestätigt. Mögliche Anmeldeverfahren ersehen Sie im Programmheft und dem Internetauftritt.

Mit der Anmeldung erkennen Sie diese Allgemeinen Geschäftsbedingungen an. Anmeldungen werden in zeitlicher Reihenfolge des Eingangs bearbeitet.

### 2. Zahlung

Die Kursgebühr sowie eventuell damit verbundene Zusatzgebühren werden mit dem Zustandekommen des Vertrages zur Zahlung fällig.

#### 2.1 Einzugsermächtigung

Sie ermächtigen die VHS widerruflich, die von Ihnen zu entrichtenden Zahlungen bei Fälligkeit durch Lastschrift von Ihrem Konto einzuziehen. Im SEPA-Lastschriftverfahren erhalten Sie von uns unsere Gläubiger-Identifikationsnummer (VHS Puchheim DE58ZZZ0000361026, VHS Eichenau DE85EIC00000497504) und Ihre Mandats-Referenznummer, die von der VHS individuell vergeben wird. Die Abbuchung der Kursgebühr erfolgt frühestens 14 Tage vor Kursbeginn.

Die Zahlung der Kursgebühren erfolgt stets über die VHS und nicht über die Kursleitung. Innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum können Sie die Erstattung des belasteten Betrags verlangen, es gelten dabei die mit Ihrem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kosten, die der VHS aufgrund nicht aktualisierter Bankverbindung, erfolgten Widerspruchs oder fehlender Kontodeckung entstanden sind, gehen zu Lasten des oder der Teilnehmenden.

### 3. Gebührenermäßigung

Für Mitglieder der jeweiligen Vereine der VHSen Puchheim e.V. und Eichenau e.V. gelten die in den jeweiligen Satzungen festgelegten Ermäßigungen.

Personen, die nach Kursstart in einen Kurs einsteigen, bezahlen 100% der Kursgebühr, unabhängig vom Einstiegsdatum.

#### Für Angebote der VHS Puchheim gelten nachfolgende Ermäßigungen:

Auf Veranstaltungen **ab einer Gebühr von € 42,00** und in Verbindung mit einem der vhs Puchheim vorliegenden Antrag auf Ermäßigung sowie aktuell gültigen Nachweisen (Kopie).

#### 10% Ermäßigung:

- Schüler:innen, Azubi, Student:innen, Teilnehmer:innen am Bundesfreiwilligendienst, Schwerbehinderte (ab mind. 50% Grad der Behinderung), Mitglieder der vhs Puchheim e.V.

#### 50% Ermäßigung (ohne Einschränkung der Gebührenhöhe):

- Bürger:innen der Stadt Puchheim mit aktuellem Bezug von Arbeitslosengeld I

#### 75% Ermäßigung (ohne Einschränkung der Gebührenhöhe):

- Bürger:innen der Stadt Puchheim mit aktuellem Bezug von Arbeitslosengeld II oder Sozialgeld.

Von Ermäßigung ausgenommen sind Kurse für bestimmte Zielgruppen z.B. Kurse für Kinder und Jugendliche, da diese Kurse bereits zu reduziertem Preis angeboten werden. Der Nachweis für eine Ermäßigungsberechtigung muss jedes Semester neu vorgelegt werden. Beim Zusammentreffen mehrerer möglicher Ermäßigungen und Erstattungen gilt die höchste Ermäßigung oder Erstattung. Eine Ansammlung (Kumulierung) ist nicht möglich.

#### Für Angebote der VHS Eichenau gelten nachfolgende Ermäßigungen:

Ermäßigung (nur bei Vorlage schriftlichen Nachweises bei der Anmeldung) bei berufsbildenden und Sprachkursen erhalten: Schüler:innen, Lehrlinge, Student:innen, arbeitslose Eichenauer Bürger:innen in Höhe von 10%. Eine nachträgliche Ermäßigung kann nicht gewährt werden.

### 4. Rücktritt vom Vertrag

Die Anmeldung ist verbindlich. Ein Rücktritt ist nur unter den untenstehenden Voraussetzungen möglich und möglichst schriftlich an die

VHS zu richten. Eine Nichtteilnahme ist nicht als Rücktritt zu werten. Abmeldungen bei der Kursleitung sind nicht wirksam. Maßgeblich für den Rücktrittstermin ist das Eingangsdatum der Rücktrittsmeldung bei der VHS.

Für alle Kurse und Veranstaltungen ist ein Rücktritt bis zu 10 Werktagen vor Beginn des ersten Kurstermins kostenfrei möglich. Zusätzlich gilt:

- Für Kurse mit 3 bis 8 Kursterminen / Semester: bei Rücktritt bis einen Tag vor dem zweiten Kurstermin und sofern kein/e Ersatzteilnehmer/in gestellt wird behält die VHS 50% der Kursgebühr ein.

- Für Kurse ab 9 Kursterminen / Semester: Ein Rücktritt ist bis einen Tag vor dem zweiten Kurstermin kostenfrei möglich.

Zusätzliche erstattet die VHS Eichenau für ihre Angebote in begründeten Ausnahmefällen, wie z.B. bei Krankheit (Attest erforderlich) und nur bei Kursen mit mehr als drei Kursterminen, die Kursgebühr anteilig, wobei € 5,00 Bearbeitungsgebühr fällig werden.

Sollte das erforderliche Minimum an Teilnehmenden nicht erreicht werden, bieten wir Ihnen nach Möglichkeit eine Verkürzung oder Aufzahlungsregelung an. Eine Information zu den Konditionen erhalten Sie in diesem Fall im Kurs oder über das vhs-Team. Sollten Sie den Veränderungen nicht zustimmen, können Sie abzüglich der bis zu diesem Zeitpunkt bereits besuchten Kursterminen den Kurs kostenfrei stornieren.

**Die VHS kann vom Vertrag zurücktreten**, wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht ist, der/die im Programm angekündigte Dozent:in ausfällt, der angekündigte Ort nicht mehr zur Verfügung steht oder Fälle eintreten, die nicht von der VHS zu verantworten sind, wie beispielsweise höhere Gewalt.

### 5. Prüfungen, Bescheinigungen

Der Vertrag enthält keinen Anspruch auf Zulassung oder Ablegung einer Prüfung oder das Erstellen von Bescheinigungen. Qualifizierende Teilnahmebescheinigungen werden auf Wunsch und gegen eine Gebühr von € 2,50 ausgestellt,

wobei Voraussetzung die Teilnahme an mindestens 80 % der Kursstunden ist.

## **6. Urheberschutz**

Fotografieren sowie audiovisuelle Mitschnitte sind in den Veranstaltungen nicht gestattet. Ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne ausdrückliche Genehmigung der VHS auf keine Weise vervielfältigt werden. Fremde Datenträger dürfen ohne ausdrückliche Genehmigung der VHS nicht benutzt werden.

## **7. Hausordnung**

Die Hausordnungen der Schulen und sonstigen Räume, in denen die VHS zu Gast ist, sind für alle Kursteilnehmer:innen und Mitarbeiter:innen verbindlich. Das Rauchen in den Unterrichtsräumen ist nicht gestattet. Vor Betreten der Turnhallen sind die Schuhe zu wechseln. Den Anweisungen von Bevollmächtigten ist Folge zu leisten.

## **8. Haftung**

Wir weisen darauf hin, dass seitens der Eigentümer der Veranstaltungsräume keinerlei Haftung für Schäden aller Art übernommen wird, die im Bereich der Veranstaltungsorte entstehen. Im Übrigen haftet die VHS nach den gesetzlichen Bestimmungen.

## **9. Leistungsumfang, Schriftform**

Der Umfang der Leistungen der VHS ergibt sich aus der Kurzbeschreibung in den Publikationsmedien, eine Gewähr für die Richtigkeit der Angaben besteht nicht. Mündliche Nebenabreden sind nicht getroffen, Kursleitende sind zur Änderung der Vertragsbedingungen und zur Abgabe von Willenserklärungen für die VHS nicht berechtigt.

## **10. Zusammenarbeit mit Kooperationspartnern**

Bei Veranstaltungen, die in Kooperationen mit oder in Verantwortung von anderen Kooperationspartnern durchgeführt werden, gelten deren Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

## **11. Datenschutz**

Die VHS verarbeitet Ihre Daten intern zum Zweck der Planung, Durchführung und Abrechnung der von Ihnen gebuchten Kurse. Eine Wei-

tergabe Ihrer übermittelten Daten erfolgt nur in dem Umfang der auf der Homepage veröffentlichten Datenschutzerklärung gemäß der DSGVO.

## **12. Hinweis nach dem Verbraucherstreitbeilegungsgesetz**

Die Volkshochschulen Puchheim e.V. und Eichenau e.V. sind grundsätzlich nicht bereit und verpflichtet, an Streitbeilegungsverfahren vor einer Verbraucherschlichtungsstelle teilzunehmen.

## **Widerrufsregelung**

### **Widerrufsbelehrung Widerrufsrecht**

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ab dem Tag des Vertragsabschlusses ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie der jeweiligen veranstaltenden VHS (Volkshochschule Puchheim e.V., Am Grünen Markt 7, 82178 Puchheim, E-Mail: info@vhs-puchheim.de, Tel. 089/803710 oder Volkshochschule Eichenau e.V., Hauptstraße 37, 82223 Eichenau, E-Mail: info@vhs-eichenau.de, Tel. 08141/80405) mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B. ein mit der Post versandter Brief, E-Mail oder Telefon) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren.

Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

### **Folgen des Widerrufs**

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstigste Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas

anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistung während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehnen Dienstleistungen entspricht.

Wenn Sie im Zusammenhang mit dem Vertrag Waren erhalten haben, haben Sie die Waren unverzüglich und in jedem Fall spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag, an dem Sie uns über den Widerruf dieses Vertrags unterrichten, an uns zurückzusenden oder zu übergeben. Die Frist ist gewahrt, wenn Sie die Waren vor Ablauf der Frist von vierzehn Tagen absenden. Sie tragen die unmittelbaren Kosten der Rücksendung der Waren. Wenn die Waren aufgrund ihrer Beschaffenheit nicht normal mit der Post zurückgesandt werden können, tragen Sie die unmittelbaren Kosten der Rücksendung der Waren in Höhe von 20,00 EUR. Sie müssen für einen etwaigen Wertverlust der Waren nur aufkommen, wenn dieser Wertverlust auf einen zur Prüfung der Beschaffenheit, Eigenschaften und Funktionsweise der Waren nicht notwendigen Umgang mit ihnen zurückzuführen ist.

Besonderer Hinweis: Das Widerrufsrecht erlischt, wenn wir die Dienstleistung vollständig erbracht haben und wir mit der Ausführung der Dienstleistung erst begonnen haben, nachdem Sie dazu Ihre ausdrückliche Zustimmung gegeben haben und gleichzeitig Ihre Kenntnis bestätigt haben, dass Sie Ihr Widerspruchsrecht bei vollständiger Vertragserfüllung verlieren.

Puchheim und Eichenau, Dezember 2023



## Anmeldekarte / Lastschrift



Hiermit melde ich mich **verbindlich** für folgende Veranstaltung an:

Mit Stern (\*) gekennzeichneten Felder sind Pflichtfelder, deren Ausfüllen zwingend erforderlich ist.

*Kurs-Nr.	*Bezeichnung
*Name	*Strasse, Hausnr.
*Vorname	*PLZ, Wohnort
*Geburtsjahr	Mitglied: ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> Wenn ja, bei vhs <input type="checkbox"/> Puchheim <input type="checkbox"/> Eichenau
*Telefon	E-Mail
Mobil (zum Versand von SMS bei kurzfristigen Veränderungen)	<input type="checkbox"/> Ja, ich habe Interesse am Newsletter.

*IBAN	<b>SEPA-Lastschriftmandat, AGB &amp; Datenschutz</b>
*Kontoinhaber/in	<b>Zahlungsempfänger:</b>
* <input type="checkbox"/> Mit meiner Anmeldung erkenne ich die AGB und die Datenschutzrichtlinien der VHS Puchheim-Eichenau an.	<b>vhs Puchheim e.V.</b> Am Grünen Markt 7, 82178 Puchheim Gläubiger-Identifikationsnr.: <b>DE58ZZZ00000361026</b>
* <input type="checkbox"/> Ich bin damit einverstanden, dass die VHS Puchheim-Eichenau die Kursgebühren für die o.g. Kurse von meinem Konto abbucht.	<b>vhs Eichenau e.V.</b> Hauptstrasse 37, 82223 Eichenau Gläubiger-Identifikationsnr.: <b>DE85EIC00000497504</b>
*Datum, Unterschrift	

## Anmeldekarthe / Lastschrift



Hiermit melde ich mich **verbindlich** für folgende Veranstaltung an:

Mit Stern (\*) gekennzeichneten Felder sind Pflichtfelder, deren Ausfüllen zwingend erforderlich ist.

*Kurs-Nr.	*Bezeichnung
*Name	*Strasse, Hausnr.
*Vorname	*PLZ, Wohnort
*Geburtsjahr	Mitglied: ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> Wenn ja, bei vhs <input type="checkbox"/> Puchheim <input type="checkbox"/> Eichenau
*Telefon	E-Mail
Mobil (zum Versand von SMS bei kurzfristigen Veränderungen)	<input type="checkbox"/> Ja, ich habe Interesse am Newsletter.

*IBAN	<b>SEPA-Lastschriftmandat, AGB &amp; Datenschutz</b>
*Kontoinhaber/in	<b>Zahlungsempfänger:</b>
* <input type="checkbox"/> Mit meiner Anmeldung erkenne ich die AGB und die Datenschutzrichtlinien der VHS Puchheim-Eichenau an.	<b>vhs Puchheim e.V.</b> Am Grünen Markt 7, 82178 Puchheim Gläubiger-Identifikationsnr.: <b>DE58ZZZ00000361026</b>
* <input type="checkbox"/> Ich bin damit einverstanden, dass die VHS Puchheim-Eichenau die Kursgebühren für die o.g. Kurse von meinem Konto abbucht.	<b>vhs Eichenau e.V.</b> Hauptstrasse 37, 82223 Eichenau Gläubiger-Identifikationsnr.: <b>DE85EIC00000497504</b>
*Datum, Unterschrift	



## Anmeldekarte / Lastschrift

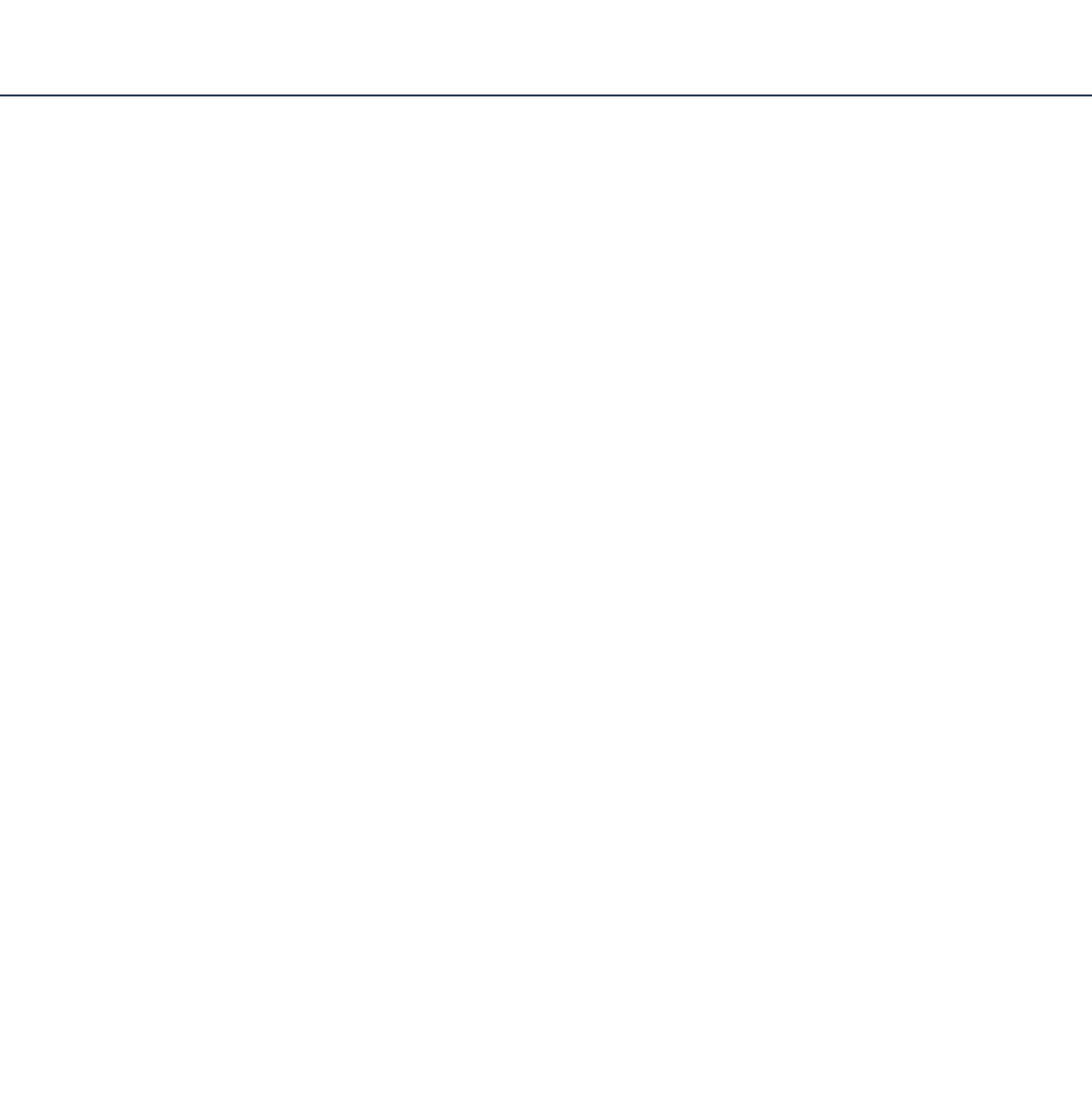


Hiermit melde ich mich **verbindlich** für folgende Veranstaltung an:

Mit Stern (\*) gekennzeichneten Felder sind Pflichtfelder, deren Ausfüllen zwingend erforderlich ist.

*Kurs-Nr.	*Bezeichnung
*Name	*Strasse, Hausnr.
*Vorname	*PLZ, Wohnort
*Geburtsjahr	Mitglied: ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> Wenn ja, bei vhs <input type="checkbox"/> Puchheim <input type="checkbox"/> Eichenau
*Telefon	E-Mail
Mobil (zum Versand von SMS bei kurzfristigen Veränderungen)	<input type="checkbox"/> Ja, ich habe Interesse am Newsletter.

*IBAN	<b>SEPA-Lastschriftmandat, AGB &amp; Datenschutz</b>
*Kontoinhaber/in	<b>Zahlungsempfänger:</b>
* <input type="checkbox"/> Mit meiner Anmeldung erkenne ich die AGB und die Datenschutzrichtlinien der VHS Puchheim-Eichenau an.	<b>vhs Puchheim e.V.</b> Am Grünen Markt 7, 82178 Puchheim Gläubiger-Identifikationsnr.: <b>DE58ZZZ00000361026</b>
* <input type="checkbox"/> Ich bin damit einverstanden, dass die VHS Puchheim-Eichenau die Kursgebühren für die o.g. Kurse von meinem Konto abbucht.	<b>vhs Eichenau e.V.</b> Hauptstrasse 37, 82223 Eichenau Gläubiger-Identifikationsnr.: <b>DE85EIC00000497504</b>
*Datum, Unterschrift	



# **autowerkstatt Seidl**

**VW • Audi • Mercedes • BMW • Porsche**

**Opel • Mini • Smart • Ford • Seat • Skoda**



- WARTUNG
- REPARATUR
- AUTOGLAS
- REIFENSERVICE
- UNFALLINSTANDSETZUNG  
- incl. Versicherungsabwicklung

Aubinger Weg 53 • 82178 Puchheim

Tel. 089/80 33 63 • [www.autowerkstatt-seidl.de](http://www.autowerkstatt-seidl.de)