

# entdecken



**Programm**  
Herbst/Winter  
2025/2026

**ÖKOSTROM**

**ÖKOGAS**

**PHOTOVOLTAIK**

**E-MOBILITÄT**

Mein regionaler



Energiepartner

Alles aus einer Hand  
► und für Sie vor Ort.

Hauptplatz 4  
82223 Eichenau  
  
08141 2287-0  
info@kommenergie.de

Eichenau • Puchheim • Gröbenzell

**KommEnergie**

## ENTDECKEN



Liebe Leserin, lieber Leser,

nichts ist, wie es immer war! Und wie es war, wissen wir auch nicht immer. Aus diesem Grund machen wir uns in diesem Semester auf eine Entdeckungsreise. Und entdecken kann man viel: Rosinen im Kuchen, Nadeln im Heuhaufen oder Wissen in der Welt der Informationen. Damit Sie nicht alleine sind bei dieser Entdeckungsreise erlauben Sie uns, Sie zu begleiten. Wir haben da einige Perlen im Angebot, die Ihnen sicherlich das eine oder andere Auge öffnen werden. Die Himmelsscheibe von Nebra zum Beispiel ist bereits entdeckt. Aber der Landesarchäologe, der hierfür zuständig ist, in Sachsen-Anhalt arbeitet und zufällig aus Olching stammt, beeindruckt uns mit einem Vortrag. Thema ist die Archäologie und was sie uns über die gesellschaftlichen Auseinandersetzungen der Menschen in den Jahrtausenden erzählt. Mit diesem Thema beschäftigen wir uns in einer Vortragsreihe über die Architektur des Alten Ägyptens und – direkt vor unserer Haustür – erkunden wir in Fürstenfeldbruck die Archäologie des Landkreises. Auch Straßennamen erzählen uns so Eines, wenn man halt wüsste, wer hinter den Namen steckt. In Puchheim werden derzeit zusätzliche Erklärtafeln angebracht und im Rahmen einer kleinen Wanderung geben wir Ihnen einen Einblick in die Geschichte unserer Stadt. Sie möchten mehr in Ihrem Inneren als im Außen entdecken? Auch kein Problem: Mit unserem Seminar „Auszeit in der Natur“ kommen Sie mal so richtig runter, entspannen und nehmen sich und die Umwelt über Achtsamkeitsübungen neu wahr. Vorweihnachtliche Stimmung und Besinnlichkeit finden Sie bei unserem Adventskonzert in der wunderschönen gotischen Georgskapelle Roggenstein. Eine Entdeckung ganz anderer Art ist das Seminar über Greifvögel, das Ihnen garantiert neue Einblicke in die gefiederte Fauna in der Umgebung bietet. Und dann haben wir noch unsere Demokratierally, an der wir uns zusammen mit vielen anderen Einrichtungen in Puchheim beteiligen werden. Hier können Sie mit einer App wie auf einer Schnitzeljagd Mitmachaktionen für die ganze Fami-

lie entdecken und ganz nebenbei spielerisch einen Beitrag für die Demokratie in unserer Region leisten.

Ihr nächster Schritt auf Ihrer Entdeckungsreise ist jetzt, diese Seite umzublättern und sich auf Ihre ganz eigene Suche nach spannenden Veranstaltungen zu machen. Hierbei wünscht Ihnen viel Erfolg Ihr

Team der 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)



Julia Sciotto  
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)

## Der Vorstand der vhs Puchheim besteht aus (v.l.n.r.)

Thomas Prediger (2. Vorsitzender)  
Dr. Reinhold Koch (1. Vorsitzender)  
Lydia Winberger (Schatzmeisterin)  
Ulrich Schuon (Schriftführer)  
**Beisitzerinnen:** Birgit Kirfel,  
Alexandra Knürr, Erika Salfeldner

# Ferienkalender Wintersemester 2025/2026

Oktober								
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	
40			1	2	3	4	5	
41	6	7	8	9	10	11	12	
42	13	14	15	16	17	18	19	
43	20	21	22	23	24	25	26	
44	27	28	29	30	31			

November								
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	
44						1	2	
45	3	4	5	6	7	8	9	
46	10	11	12	13	14	15	16	
47	17	18	19	20	21	22	23	
48	24	25	26	27	28	29	30	

Dezember								
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	
49	1	2	3	4	5	6	7	
50	8	9	10	11	12	13	14	
51	15	16	17	18	19	20	21	
52	22	23	24	25	26	27	28	
1	29	30	31					

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

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

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

**Semesterbeginn 29. September 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, Germering

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: KI generiert



## Politik und Gesellschaft

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



## Sprachen

8		98
11	Einbürgerungstest	100
13	Deutsch	100
14	Englisch	101
17	Französisch	103
19	Italienisch	104
19	Spanisch	107
24	Sonstige Sprachen	109
25		



## Kultur und Kreativität

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



## Gesund und aktiv

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



## Beruf & Karriere, Medienkompetenz

40		110
41	Berufsbezogene Kompetenzen	111
42	Xpert-Wissen	112
43	SAP-Wissen	116
46	Cloud, Handy & Tablet	116
47	Computerwissen	117
50	Grafikprogramme	118
52		
56		
56		



## Junge vhs und Schülerförderung

62		120
62	Ich & die Welt	121
62	Neugier & Kreativität	123
63	Fit & Gesund	125
63	Sprache öffnet die Welt	126
67	Schule und Persönlichkeit	127
69		
74		
76		

## Übersichten

80	Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)	130
82	Datenschutz	131
87	Impressum	4
89	Sprachniveau	99
90	Anmeldeformular	132
	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.

Manchmal sind es die kleinen Dinge, die uns begeistern und zu neuen Gedanken anregen. Ein Nachdenken, wer das eigentlich ist auf dem Straßenschild oder das Entdecken ganz neuer Winkel, in einer eigentlich vertrauten Stadt. Eine kleine Wanderung mit Entspannungsübungen oder eine gemeinsame Radtour, bei der die Anspannung abfällt und man sich ganz der Schönheit der herbstlichen Natur hingeben kann. Viele kleine Dinge sind es, die uns zu uns selbst führen und uns entdecken lassen, wer wir sind und was wir aus unserem Leben heraus neu gestalten können. Wenn wir nicht stehen

bleiben möchten – als Individuum oder als Gesellschaft – müssen wir uns auf Entdeckungsreise begeben. Und das „müssen“ macht umso mehr Freude, je mehr wir gemeinsam Anlässe für die Suche finden. Als Volkshochschule versuchen wir jedes Semester neu, Ihnen diese Anlässe zu bieten, die Ihnen Informationen, Wissen und Austausch ermöglichen. Frei nach dem Motto „den Rahmen bieten wir, was Sie daraus machen, bestimmen Sie selbst“, freuen wir uns auf Ihre Neugierde und darauf, Sie bei unseren Veranstaltungen begrüßen zu dürfen.

## Politik & Gesellschaft

### Stadtrallye der Demokratie

In der Woche der Demokratie findet in Puchheim eine interaktive Stadtrallye statt. Mit einer speziellen App werden Aufgaben an verschiedenen Orten gestellt, die von Vereinen und Einrichtungen aus Puchheim ausgearbeitet wurden. Sie können die Stationen ablaufen, mitmachen, Neugkeiten erfahren und vor allem zeigen, dass Demokratie für unser Land eine Grundvoraussetzung ist. Die genauen Infos zu der Veranstaltung für die gesamte Familie erhalten Sie in der Presse und den Webseiten der Akteure einige Wochen vor der Veranstaltung.

**P1000**

Sa, 4.10.2025, 9.30–12.30 Uhr

**Bürgertreff Puchheim**

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 und den Seiten von VHS, Stadt Puchheim und Gemeinde Eichenau, wie auch in den Zeitungen veröffentlicht. Die 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, 9.10.2025, 19.30–21.30 Uhr

**Bürgerzentrum Eichenau (Friesenhalle)**

gebührenfrei

### Syrien nach Assad

**Ein neuer Anfang zwischen Hoffnung, Zweifeln und vielen offenen Fragen**

Nach über fünf Jahrzehnten stürzte im Dezember 2024 das Assad-Regime. Das Land am Euphrat steht nun vor immensen Herausforderungen: ein politischer Neustart ohne demokratische Traditionen, der Wiederaufbau zerstörter Städte, die Frage der Rück-



© Pixabay

kehr der Geflüchteten und vieles mehr. Und nicht zuletzt: wie ordnet sich das neue Syrien in das regionale Machtgefüge ein? Diesen und weiteren Fragen wird sich die Veranstaltung widmen.

Der Dozent ist Nahostexperte und Politologe, er beschäftigt sich seit vielen Jahren mit der Situation dort und kennt die Region auch von eigenen Reisen.

**E1001** Dr. Robert Staudigl

Mi, 29.10.2025, 19–20.30 Uhr

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

9 Euro

### Bevölkerungsschutz im Zeichen der Zeitenwende

Die politische und militärische Bedrohung Deutschlands ist die größte seit dem Zweiten Weltkrieg. Mit dem russischen Angriffskrieg in Europa begann eine Zeitenwende und viele Menschen stellen sich die Frage, wie sicher wir in unserer Heimat sind und welche Selbstschutzmaßnahmen man in einer Krise ergreifen könnte. Frau Bijok vom Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe, gibt einen Überblick über den Bevölkerungsschutz und die Zivile Verteidigung in Deutschland, die aktuelle Situation und welche Selbstschutzmaßnahmen empfohlen werden.

**P1002** Claudia Bijok

Do, 22.1.2026, 19–20.30 Uhr

**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Vortragssaum**



9 Euro

Hybrid



# Gesellschaft

## Kommunal- und Bürgermeisterwahl Puchheim

Am 8. März findet unter anderem die Kommunalwahl und die Bürgermeisterwahl in Puchheim statt. Wir laden die Kandidatinnen und Kandidaten aus den Fraktionen und für das Bürgermeisteramt ein und stellen ihnen Fragen zu den wichtigsten Bereichen, die Puchheim bewegen: Innenstadtumbau, schlanke Verwaltung, Wirtschaft und Wohnen, Soziales und Miteinander. Erfahren Sie, welche Positionen vertreten werden und diskutieren Sie mit!

**P1003** Achim Puhl

Fr, 6.2.2026, 19–21 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Vortraagsraum  
gebührenfrei



## Fit für die Kommunalwahl: Informiert wählen, aktiv mitgestalten

Viele Bürgerinnen und Bürger empfinden Wahlprogramme als unübersichtlich oder zu allgemein gehalten – es bleibt unklar, was tatsächlich realistisch ist und später umgesetzt werden kann. In diesem Workshop erhalten Sie praktische Anregungen, wie Sie sich mit wenig Aufwand gezielt auf die Kommunalwahl vorbereiten und Ihre Wahlentscheidung bewusst treffen können. Außerdem erfahren Sie, wie Sie sich, je nach Ihren zeitlichen Möglichkeiten, auch über die Wahl hinaus engagieren können.

**P1004** Susanne Tannenberger

Fr, 30.1.2026, 19–21 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum U8

8 Euro



## vhs.wissen live: Demographische Transformation und Pflege

Die Pflege krankt finanziell, personell und strukturell.

Thomas Klie analysiert in diesem Vortrag die Dilemmata der Pflegeindustrie und präsentiert Ideen und Perspektiven für die Zukunft. Thomas Klie war als Professor für Rechts- und Verwaltungswissenschaften an der Evangelischen Hochschule Freiburg tätig.

**WISSEN LIVE**  
öffnet horizonte



**P1005**

Mi, 21.1.2026, 19.30–21 Uhr

online

5 Euro

## Nordkorea und die Bombe

Nordkorea wird diktatorisch regiert und gilt als das am stärksten abgeschottete und restriktivste Land weltweit. Sein Atomwaffenprogramm steht unter massiver Kritik. Dennoch führte das Land seit 2006 mehrfach Nuklearwaffentests durch und gibt an, mehrere Atombomben zu besitzen. Die Vortrag fragt nach den Machtverhältnissen auf der koreanischen Halbinsel und ihrer Umgebung. Er befasst sich mit dem Atomwaffenprogramm und den Beziehungen zu Südkorea und den USA.

**P1006**

Mi, 21.1.2026, 19–20.30 Uhr

online

9 Euro



## vhs.wissen live: Innovationen für die Verteidigung

Wer entwickelt Technologien, Produkte und Dienstleistungen, um mögliche Gefahren frühzeitig zu erkennen, ihnen entgegenzutreten und Folgeschäden zu minimieren? Welchen Stellenwert hat die Forschung? Unterscheiden sich zivile und militärische Innovationssysteme? Innovationsforscher Michael Lauster geht in seinem Vortrag diesen Fragen nach. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech) statt.

**P1007**

Di, 25.11.2025, 19.30–21 Uhr

online

5 Euro



## vhs.wissen live: Bullshit, Fake News und Manipulation

Harry Frankfurter Bullshit als Mangel an Interesse am Unterschied zwischen wahr und falsch. Derjenige, der Bullshit verbreitet, spricht aus, was seinen Interessen dient. Frankfurter identifiziert damit eine dritte Kategorie neben Wahrheit und Lüge. Gyburg Uhlmann stellt in ihrem Vortrag antike und aktuelle Beispiele vor und erarbeitet konkrete Handlungsmittel gegen Propaganda, Manipulation und populistischen Bullshit.

**P1008**

Mi, 3.12.2025, 19.30–21 Uhr

online

5 Euro



## vhs.wissen live: Letzte Chance: Der neue Kanzler und der Kampf um die Demokratie

Friedrich Merz steht vor gewaltigen Aufgaben. Während Trump und Putin die alte Weltordnung zerstören, droht die AfD die politische Mitte in Deutschland zu sprengen.

Ist Friedrich Merz, der bislang keine Regierungserfahrung hat seiner Aufgabe gewachsen? Und was muss er aus dem Desaster der Ampel lernen, um unsere Demokratie vor dem endgültigen Aufstieg der extremen Rechten zu bewahren? Robin Alexander ist stellvertretender Chefredakteur Politik der „Welt“.

**P1009**

Fr, 26.9.2025, 19.30–21 Uhr

**online**

5 Euro



## vhs.wissen live: Ökonomie für eine gerechte Gesellschaft

Unter Donald Trump und Elon Musk greift ein Kult der Freiheit um sich. Doch die Wahl- und Meinungsfreiheit, die J.D. Vance & Co. zu einem Fetisch erhoben haben, geht immer auf Kosten der Freiheit anderer. Nobelpreisträger Joseph Stiglitz zeigt, wer die Opfer der neuen Meritokratie sind – und wie der Abbau von Bürokratie sowie unregulierte Märkte Wachstum bremsen und unsere Gesellschaften ärmer machen. Joseph Stiglitz ging als Chefvolkswirt zur Weltbank und wurde 2001 mit dem Nobelpreis für Wirtschaft ausgezeichnet. Die Veranstaltung findet auf Englisch statt.

**P1010**

Mo, 15.9.2025, 19.30–21 Uhr

**online**

5 Euro



## (Zeit-)Geschichte

### Archäologie und was sie uns über unsere Welt verrät

Prof. Dr. Harald Meller ist Landesarchäologe von Sachsen-Anhalt und insbesondere über seine Verhandlung mit den Hehlern im Zusammenhang mit der Himmelsscheibe von Nebra bekannt geworden. Ca. 500 Grabungen verantwortet er jährlich und diese erzählen viel von Lebensumständen, Gesellschaft und Kriegen. In seinem neuen Buch „Die Evolution der Gewalt. Warum wir Frieden wollen, aber Kriege führen“ stellt er Bezüge zwischen den Ausgrabungen und der heutigen Gesellschaft her. In der Veranstaltung führt Meller durch die Ausgrabungen, die spannendsten Funde und durch die Menschheitsgeschichte mit dem Blick auf Krieg und Frieden. Dabei hinterfragt er kritisch, warum wir immer wieder in kriegerische Auseinandersetzungen verstrickt sind und welche Wege uns die Geschichte aus dieser Situation weisen könnte. Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Verein D’Buachhamer.

**P1101 Prof. Dr. Harald Meller**

Fr, 31.10.2025, 19–20.30 Uhr

**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Vortragssaum**



5 Euro

## Straßennamen in Puchheim

Wer hat die Geschichte in Puchheim über die letzten hundert Jahre geprägt? Welche Bürgermeister gab es? Vieles davon erzählen uns die Straßennamen. In einer kleinen Wanderung werden wir die historisch bedeutsamen Straßen besuchen und erfahren, was es mit den Namen auf sich hat. In diesem Zusammenhang werden auch die erklärenden Zusatzschilder vorgestellt, die dieses Jahr angebracht werden sollen. Ist das Laufen zu anstrengend, können Sie über daniela.schulte@puchheim.de oder 089/80098-526 die Rikscha buchen. Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Stadt Puchheim und d’Buachhamer.

**P1107 Mandy Frenkel, Marianne Schuon**

Sa, 11.10.2025, 10–12 Uhr

**Treffpunkt: Puchheim, vor dem Haupteingang der Mittelschule**

3 Euro



# Gesellschaft

## Auf der Suche nach der Vergangenheit: Ahnenforschung in Internet und Archiven

Woher kommen meine Vorfahren, welche Berufe übten sie aus, wie lebten sie? Diese Fragen beschäftigen immer mehr Menschen, die auf der Suche nach ihren Wurzeln sind. Das Internet-Zeitalter erleichtert die Suche nach der eigenen Vergangenheit. Dennoch sollten Sie sich als Ahnenforscher grundlegendes Handwerkszeug aneignen, um erfolgreich zu sein und fundierte Informationen zu erhalten. In diesem Vortrag erfahren Sie daher die Grundbegriffe der Ahnenforschung, der Referent vermittelt selbst gesammelte Erfahrungen und wird Ihnen, dem interessierten Laien, mit Praxiserfahrungen aus kniffligen Situationen heraus helfen.

**P1100** Dieter Linder  
*Fr, 28.11.2025, 16–18 Uhr*  
**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum U4**  
*15 Euro*

## Karl Marx – Eine kritische Lektüre der ersten Kapitel von „Das Kapital“

Häufig wird behauptet, die Theorien von Marx seien widerlegt oder überholt. Doch was steht tatsächlich in seinem Hauptwerk „Das Kapital“, insbesondere in den ersten Kapiteln? Ziel des Seminars ist es, die zentralen Argumente von Marx unvoreingenommen zu lesen, zu verstehen und kritisch zu prüfen, um fundiert beurteilen zu können, ob seine Analysen heute noch zutreffen oder nicht. Das Seminar richtet sich an alle, die sich ohne ideologische Scheuklappen mit den Grundlagen der Marxschen Theorie auseinandersetzen wollen.

**P1108** Bernhard Ufholz  
*Do, 2.10.2025, 19–20.30 Uhr*  
**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Vortragssaal**   
*9 Euro*  
*Hybrid*

## Lesung und Zeitzeugin-Gespräch mit Dr. Eva Umlauf

Dr. Eva Umlauf, eine der jüngsten Überlebenden von Auschwitz, liest aus ihrem Buch „Die Nummer auf deinem Unterarm ist blau wie deine Augen“ und berichtet als Zeitzeugin von ihren Erfahrungen während der NS-Zeit. Im anschließenden Gespräch steht sie für Fragen zur Verfügung und diskutiert

mit den Teilnehmenden über die Bedeutung des Erinnerns, den Umgang mit Antisemitismus und gesellschaftlicher Verantwortung heute. Die Veranstaltung richtet sich an Jugendliche ab Klasse 9 sowie an die interessierte Öffentlichkeit.

**P1105** Eva Umlauf  
*Di, 21.10.2025, 19.30–21 Uhr*  
**Gröbenzell, Bürgerhaus, Saal**  
*gebührenfrei*

## vhs.wissen live: Der Sternenhimmel und die Schöpfungsmythen der Menschheit

In diesem Vortrag werden Sternenhimmel aus verschiedenen Kulturen, Zeiten und Kontinenten vorgestellt: von den Alten Ägyptern bis zu den australischen Aborigines, von den Inuit, Buschleuten und den Tuareg. Unser Großer Wagen war für die Maya ein göttlicher Papagei, für die Inka der einbeinige Gott des Gewitters, für die Inuit ein Elch, für die Araber eine Totenbahre. Die Sternbilder dienten jeder Kultur als «Bilderbuch» ihrer Götter, Helden, und wichtigsten Objekte.

**P1102**  
*Do, 16.10.2025, 19.30–21 Uhr*  
**online**  
*5 Euro* 

## vhs.wissen live: Für die Freiheit: Der Bauernkrieg 1525

Der deutsche Bauernkrieg war der größte Volksaufstand in Westeuropa vor der Französischen Revolution. Lyndal Roper zeigt in ihrem Vortrag, dass die Utopie der Bauern und ihr Blick auf die Natur und ihre Ressourcen uns näher sind, als wir glauben.

**P1103**  
*Mi, 5.11.2025, 19.30–21 Uhr*  
**online**  
*5 Euro* 

## vhs.wissen live: Aramäisch: Weltsprache des Altertums und der Gegenwart

Unter den Weltsprachen ist Aramäisch ein Sonderfall, weil mit ihm das persische Großreich Sprache und Schrift eines politisch wenig bedeutenden Gebietes gleichsam adoptiert und durch die imperiale Verwaltung zu einem maßgeblichen

Kulturträger von Ägypten bis Indien erhoben hat. Der Vortrag führt durch die dreitausendjährige Geschichte des Aramäischen.

Prof. Dr. Holger Gzella ist Ordinarius für Alttestamentliche Theologie an der Ludwig-Maximilians-Universität München.

**P1104**

Mo, 26.1.2026, 19.30–21 Uhr

**online**

5 Euro



## vhs.wissen live: Spinnen und Menschen: Eine verwobene Beziehung

Nützliche Mitbewohnerinnen, Ekelobjekte oder verblüffende Wesen? Jan Mohnhaupt lockt die Spinne kulturhistorisch aus ihrer dunklen Ecke und zeigt die vielen Verbindungen zwischen Spinne und Mensch.

**P1106**

Mo, 24.11.2025, 19.30–21 Uhr

**online**

5 Euro



## Medien & Digitalisierung

### 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.

**P1201 Romeo Ritthaler**

Mi, ab 1.10.2025, 11–12.30 Uhr, 4x

**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum U4**

39 Euro

**Kleingruppe**



## Möglichkeiten von Künstlicher Intelligenz

KI gilt als eine der wichtigsten Zukunftstechnologien der nächsten Jahre. Viele sehen in der Nutzung von Künstlicher Intelligenz eine weitere Vereinfachung unseres Alltags, indem Routineaufgaben durch Maschinen übernommen werden. Anderen gilt Künstliche Intelligenz als Vernichter von Millionen von Arbeitsplätzen. Wir wollen Sie in diesem Kurs mit den Grundlagen von Künstlicher Intelligenz vertraut machen und Ihnen an konkreten Beispielen aufzeigen, was heutige und zukünftige Lösungen damit im Stande sind zu leisten.

**P1202 Hartmut Nehme**

Sa, 25.10.2025, 10–12.30 Uhr

**online**

15 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.

**P1203 Hartmut Nehme**

Mo, 1.12.2025, 18.30–21 Uhr

**online**

15 Euro



## KI im Alltag sicher nutzen – das BSI informiert

In einer kompakten Anleitung zur sicheren Nutzung künstlicher Intelligenz stellt das BSI 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.

**P1204**

Mo, 6.10.2025, 19–21 Uhr

**online**

gebührenfrei





# Gesellschaft

## Verbraucherbildung, Recht & Finanzen

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

Sie erhalten Basiswissen über Geldanlagen (Sparbuch, Tagesgeld, Festgeld vs. Aktien, Fonds, Anleihen), lernen den Unterschied zwischen Sparen und Investieren, sowie die Bedeutung des Zinseszins-Effekts für den Vermögensaufbau. Es wird auf versteckte Kosten und wie Sie diese erkennen können, eingegangen. Ein Abend für alle, die ihr Geld klug anlegen möchten – unabhängig von Alter oder finanziellen Zielen: Schüler, Berufseinsteiger, erfahrene Berufstätige oder Ruheständler, ob erste Sparpläne oder langfristige Vermögenssicherung



© Pixabay

**E1300** Robert Förög  
Do, 30.10.2025, 19–20.30 Uhr  
Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104  
9 Euro

### Robert Förög

Ich bin seit über 20 Jahren Vermögensplaner und seit sieben Jahren Family Officer und privater Vermögensberater. Mit Abschlüssen als CFP®, Finanzfachwirt (FH) und Stiftungsberater biete ich umfassende Beratung für Unternehmer und Vermögende. Mit meinem Wissen möchte ich nun auch für die VHS im Bereich der finanziellen Bildung Menschen befähigen, fundierte Entscheidungen zu treffen.



### ETFs verstehen: Grundlagen für kluge Investments

Entdecken Sie die Grundlagen des Börsenhandels, die Funktionsweise von ETFs und wichtige Kennzahlen. Verstehen Sie Rendite, Risiko und Liquidität, um fundierte Entscheidungen zu treffen. Folgende Themen erwarten Sie: Einführung Börse, Handel an der Börse, Einführung Exchange Traded Funds (ETF), Kennzahlen ETF, Erwartungshaltung: Rendite, Risiko, Liquidität, eine Investitionsstrategie



© Pixabay

**E1301** Robert Förög  
Do, 13.11.2025, 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  
Mo, 27.10.2025, 18.30–21 Uhr  
**online**  
15 Euro



### Kryptowährungen – Bitcoin und seine Alternativen

Einige Visionäre sehen in Kryptowährungen die nächste Generation unserer heutigen Zahlungsmittel, welche unabhängig von politischen Interessen einzelner Staaten sowie von marktbeherrschenden Großbanken existieren. Für die anderen bleiben Kryptowährungen weiterhin Spielgeld von Technikfreaks. Wertzuwächse von mehreren Hundert Pro-

zent haben Bitcoins auch einem breiteren Publikum bekannt gemacht. Wir zeigen Ihnen, wie Kryptowährungen funktionieren und wo sie Einzug in unseren Alltag gefunden haben.

**P1302 Hartmut Nehme**  
Mo, 17.11.2025, 18.30–21 Uhr  
**online**  
15 Euro



## Früher in Rente

### Auch wenn die Rente gefühlt noch in weiter Ferne liegt

Früher den Ruhestand mit möglichst wenig Abschlägen genießen? Wie der bestmögliche Weg in die Rente nach aktuellem Rechtsstand aussieht, zeigt Ihnen eine unabhängige Rentenberaterin. Sie erfahren, wann Sie unter welchen Voraussetzungen in Rente gehen können, was die Flexi-Rente ist, wie Sie hohe Abschläge (bis zu 14,4 %) reduzieren können und welche Hinzuerdienstgrenzen gelten. Auch der Übergang in die Rente bei Arbeitslosigkeit, Krankheit, Schwerbehinderung, Altersteilzeit und langjähriger Versicherung ist Thema.

**E1302 Maria Nickl**  
Do, 20.11.2025, 19–21 Uhr  
**Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104**  
12 Euro



© Pixabay

## Teilzeitfalle – wie FRAU trotzdem eine hohe Rente erreichen kann

Frauen werden schlechter bezahlt, haben in der Folge eine schlechtere Altersvorsorge als Männer und leben länger. Das erfordert \*kluge Vorausplanung und frühzeitiges Handeln\*. Wie kann Frau hier sinnvoll vorsorgen? Auch mit niedrigem Einkommen wegen beispielsweise Teilzeit gibt es Lösungen.

**P1303**  
Di, 7.10.2025, 19–20 Uhr  
**online**  
9 Euro



## 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,

© Pixabay

Schenkungen, Testament, Steuerklassen und Freibeträge. Fragen wie „Wann sind Schenkungen zu Lebzeiten sinnvoll?“ werden beantwortet, Gestaltungsmöglichkeiten in Testament und Erbvertrag vorgestellt und auf rechtliche „Fallen“ und Neuerungen hingewiesen.

Der Dozent ist Fachanwalt für Erbrecht.

**E1303 Markus Rainer**  
Do, 29.1.2026, 19–20.30 Uhr  
**Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104**  
9 Euro



## 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.

**P1307 Bertram Böhm**  
Mo, 3.11.2025, 18.30–20 Uhr  
**online**  
14 Euro



# Gesellschaft



## Erb schaftssteuer 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. Auch wenn eine solche Übertragung nicht der richtige Weg ist, kann durch geschickte Gestaltung des Testaments eine erhebliche Steuerersparnis erreicht werden.

Der Dozent ist Fachanwalt für Erbrecht.



**E1304** Markus Rainer  
Do, 5.2.2026, 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 gegen diesen behandelt, zwangernährt oder künstlich am Leben erhalten zu werden. Welche Maßnahmen muss man treffen, um selbst über sein Schicksal bestimmen zu können? Welche Formalien sind einzuhalten und wie verhindert man, 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.



© Pixabay

**E1305** Markus Rainer  
Do, 12.2.2026, 19–20.30 Uhr  
Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104  
9 Euro

## 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, 20.10.2025, 18.30–20 Uhr  
**online**  
14 Euro



## vhs.wissen live: Gefährliche Rivalitäten: Wirtschaftskriege – von den Anfängen bis zu Trumps Deal-Politik

Dass die bislang geltende Weltordnung zu Ende ist, zeigt sich auch an sich verschärfenden Handelskonflikten. In dem Vortrag zeigt der Wirtschaftshistoriker Professor Werner Plumpe, wie die Geschichte immer schon von wirtschaftlichen Rivalitäten geprägt war, die nicht selten in offene Kriege mündeten – von der Eroberung der Neuen Welt bis in die hypervernetzte Welt von heute.

**P1305**  
Mi, 8.10.2025, 19.30–21 Uhr  
**online**  
5 Euro



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

## Umwelt & Nachhaltigkeit

### Photovoltaik – ist das etwas für mich?

Es werden unterschiedliche Arten von PV-Anlagen und deren Nutzung vorgestellt, auf Mini- oder Balkon-PV-Anlagen eingegangen. Weitere Themen sind Einspeisevergütung, Förderungen, rechtliche Voraussetzungen oder Einschränkungen und Anmeldungen. Anhand einer beispielhaften Wirtschaftlichkeitsberechnung wird gezeigt, inwieweit sich eine PV-Anlage auszahlen kann. Fragen wie „Was passiert mit meiner Anlage nach 20 Jahren? Wann benötige ich einen Leistungsoptimierer? Was bedeutet Notstromversorgung?“ werden beantwortet.



© Pixabay

**E1400 Gottfried Obermair**  
Di, 18.11.2025, 19–20.30 Uhr  
**Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 103**  
12 Euro

### Balkonkraftwerk (Mini-Photovoltaik)

Nach diesem Vortrag wissen Sie, wie man den eigenen Strom schnell, einfach und ohne Bürokratie produziert und ihn direkt in das eigene Haus oder die Mietwohnung einspeist. Vorgestellt wird der komplette Ablauf von ersten Überlegungen über die Materialbeschaffung, Installation, Inbetriebnahme bis hin zum Vorteil für das eigene Portemonnaie – und für den Klimawandel. Inkl. Download-Link für entsprechende Informationsmaterialien.

**P1405**  
Di, 11.11.2025, 19.30–21 Uhr  
**online**  
5 Euro

### Heizungssanierung und KfW-Zuschüsse

Der Heizungswechsel steht an und Sie möchten sich umfassend informieren? Im Seminar erhalten Sie Wissen zu unterschiedlichen aktuellen Heizungssystemen mit ihren Vor- und Nachteilen. Sie erfahren zudem, welche verschiedenen Förderzuschüsse es gibt, welche Fördervoraussetzungen existieren und wie Sie vorgehen müssen, um eine Förderzusage zu erhalten. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern statt.



Gefördert durch:  
  
Bundesministerium für Wirtschaft und Energie  
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

**P1401 Alexander Waltner**  
Do, 23.10.2025, 19–20.30 Uhr  
**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Vortragssaum**   
5 Euro

#### Alexander Waltner

Ich bin Diplom-Ingenieur, Energieberater und Solarfachkraft. Rund um das Thema Energiesparen bin ich als Berater und Planer unterwegs. Zudem unterrichte ich an der HWK, bin für die Verbraucherzentrale tätig und freue mich, auch an der VHS mein Wissen weiterzugeben.



### Energiefresser Internet.

#### Wo können wir sinnvoll Energie sparen?

Internet und Datenschutz – online  
In diesem Vortrag erhalten Sie einen Einblick über Zusammenhänge in der digitalen Welt, welche Hauptenergieverbraucher es gibt und wodurch wir den Energiehungeranstieg verlangsamen können. Sie erhalten handfeste und sinnvolle Energiespar-Tipps, die Sie leicht umsetzen können. Bei manchen davon werden Sie sogar die Einsparung direkt erkennen können.

**P1402**  
Do, 4.12.2025, 19–20.30 Uhr  
**online**  
9 Euro





# Gesellschaft

## 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>

**P1403** Verbraucherzentrale Bayern  
12.30–13.30 Uhr  
**online**  
gebührenfrei



## Der Klimawandel am Polarkreis und seine globalen Folgen

In diesem Vortrag wird auf die generelle Problematik des Klimawandels, aktuelle Entwicklungen im geopolitischen Kontext und Lösungsansätze eingegangen. Schwerpunkt liegt auf den Polargebieten. Der Meeresbiologe Prof. Dr. Frithjof erforscht seit mehr als 30 Jahren die Weltmeere. Anhand von vielen Fotos von seinen Expeditionen in die Arktis und Antarktis zeigt er, was die Klimaveränderungen für die biologische Vielfalt am Polarkreis sowie auf die globalen Luft- und Meeresströmungen bedeuten.

**P1404**  
Mi, 3.12.2025, 18–19.30 Uhr  
**online**  
9 Euro



## Bienenvielfalt entdecken:

### Die faszinierende Welt der Wildbienen

Entdecken Sie die faszinierende Welt der Wildbienen in einem spannenden Vortrag mit beeindruckenden Fotos! Erfahren Sie mehr über ihr ungewöhnliches Leben, die unglaubliche Vielfalt der Arten und die besonderen Anforderungen, die sie an ihren Lebensraum stellen. Erfahren Sie, welche Pflanzen Wildbienen anziehen und wie Sie Ihren Garten zu einem einladenden Lebensraum für diese erstaunlichen Geschöpfe gestalten können.



© Franziska Fröhlich

**P1400** Franziska Fröhlich

Do, 12.2.2026, 19–20.30 Uhr  
**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Vortragssaum** &  
10 Euro

### Franziska Fröhlich

Ich engagiere mich seit 2019 für Wildbienen. Eine Fotoausstellung, Wildbienenzauberkalender und Artikel in lokalen Zeitungen sowie ein Vortrag beim Landesbund für Vogel- und Naturschutz sind Beispiele für mein Engagement. Mein Ziel ist es, über Wildbienen zu informieren und Möglichkeiten für ihren Schutz aufzuzeigen.



## 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

## Philosophie, Religion & Ethik

### vhs.wissen live: Ordnung – und was wir von ihr zu halten haben

Wir verbringen große Teile unseres Lebens damit, Ordnung zu schaffen. Andererseits hat Ordnung keinen guten Ruf. Sie gilt als langweilig oder repressiv, während das Chaos als interessant und reizvoll erscheint. Ist Ordnung tatsächlich notwendig oder können wir auf sie auch verzichten? Und woher kommt die beschriebene Wertungsdiskrepanz? Kurt Bayertz ist emeritierter Professor für Praktische Philosophie an der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster.

**P1501**

Di, 30.9.2025, 19.30–21 Uhr

**online**

5 Euro



**P1504**

Mi, 22.10.2025, 19–20.30 Uhr

**online**

9 Euro



© pexels

### Wie ist Gott zu denken?

#### Impulse mittelalterlicher Philosophie

##### Teil 1: Anselm von Canterbury und Thomas von Aquin

Können wir Gott denken, begreifen, aussprechen? Anselm von Canterbury und Thomas von Aquin sind überzeugt, die Existenz Gottes beweisen zu können. Meister Eckhart hingegen sucht die mystische Vereinigung mit Gott in der Stille. Nicolaus Cusanus erkennt, dass menschliche Sprache die Unendlichkeit Gottes nicht ausdrücken kann.

**P1502**

Mi, 8.10.2025, 19–20.30 Uhr

**online**

9 Euro



### Wie ist Gott zu denken?

#### Impulse mittelalterlicher Philosophie

##### Teil 2: Meister Eckhart

**P1503**

Mi, 15.10.2025, 19–20.30 Uhr

**online**

9 Euro



### Wie ist Gott zu denken?

#### Impulse mittelalterlicher Philosophie

##### Teil 3: Nicolaus Cusanus

## Psychologie & Pädagogik

### Nett sein ist auch keine Lösung – die positive Kraft des „Nein“

#### Workshop

Sie sind immer nett und höflich, fühlen sich dabei aber oft unwohl? Sie sagen selten nein, weil Sie Angst haben, andere zu enttäuschen oder zu verärgern? Sie vermeiden Konflikte, weil Ihnen Harmonie wichtig ist? Sie lernen, was dem Wunsch nach Harmonie zugrunde liegt, wie wir uns von Schuldgefühlen befreien und eigene Bedürfnisse und Grenzen klar und freundlich kommunizieren. Wir entscheiden wir uns bewusst für mehr Freiraum, Selbstvertrauen und Mut zur Ehrlichkeit. Erleichtern Sie sich selbst den Umgang mit wertvollen Beziehungen – und mit sich selbst. Bitte mitbringen: Schreibzeug, Pausensnack und Getränk

**E1600 Martina Fuchs**

Sa, 22.11.2025, 12–15 Uhr

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 102

39 Euro



## Martina Fuchs

Ich bin Wirtschaftsmediatorin, Business Coach und Kommunikationstrainerin. Persönliche und unternehmerische Weiterbildung und Entwicklung bilden meinen Schwerpunkt, in meinen Kursen möchte ich Menschen allen Alters beim Aufbau ihrer beruflichen Laufbahn und ihres sozialen Umfelds unterstützen. 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.





# Gesellschaft

## Neue Freundschaften und Kontakte im Internet knüpfen

Viele Menschen sind heutzutage sehr stark in ihren Alltag eingebunden. Neue Freunde und Partner zu finden ist daher nicht ganz einfach. Dieser Vortrag zeigt die aktuellen Angebote, um andere Menschen im Internet kennenzulernen und sich mit ihnen auszutauschen.

**P1601 Hartmut Nehme**  
Sa, 8.11.2025, 10–12.30 Uhr  
**online**  
15 Euro



## Wie wir die Welt sehen. Vom positiven Umgang mit negativen Nachrichten und Gedanken!

In einer Welt, in der negative Nachrichten oft dominieren, stellt sich die Frage, wie es möglich ist, politisch informiert zu sein ohne dabei komplett zu resignieren. Im Seminar erfahren Sie mit inspirierenden Geschichten und wissenschaftlich fundierten Perspektiven, wie Informationen unsere Entscheidungen und Denkprozesse beeinflussen und wie wir unseren Fokus auf positive Lösungen lenken können. So bleiben wir auch in schwierigen Zeiten resilient und motiviert.

Die Referentin ist Autorin des Spiegel-Bestsellers: „Wie wir die Welt sehen. Was negative Nachrichten mit unserem Denken machen und wie wir uns davon befreien“

**P1602 Ronja von Wurmb-Seibel**  
Di, 2.12.2025, 19–20.30 Uhr  
**online**  
15 Euro  
Online



## Die Kraft des Schweigens – wie Sie mit weniger Worten mehr erreichen können!

In unserer hektischen Welt, in der Worte oft im Überfluss fließen, wird die Kunst des Schweigens immer wertvoller. Ob im Berufsleben oder im privaten Umfeld – wer gezielt Stille einsetzt, kann Gespräche wirkungsvoller lenken, Vertrauen aufbauen und Konflikte entschärfen. Dieses praxisnahe Seminar zeigt Ihnen, wie Sie mit weniger Worten mehr Wirkung erzielen. Sie lernen, wie strategisches Schweigen Ihre Kommunikationsfähigkeit stärkt, Ihre Präsenz erhöht und Ihnen hilft, in schwierigen Gesprächssituationen souverän zu bleiben.

**P1603 Matthias Dahms**  
Mi, 12.11.2025, 18.30–21.30 Uhr  
**online**  
65 Euro



## Missverständnisse in Beziehungen: Klarheit schaffen für ein besseres Miteinander

In diesem Kurs beleuchten wir, warum Missverständnisse in zwischenmenschlichen Beziehungen häufig vorkommen und wie Sie diese verhindern können. Durch anschauliche Beispiele und Kommunikationsmodelle bekommen Sie nützliche Impulse, um klarer zu kommunizieren und ein besseres Verständnis füreinander zu fördern.

**P1604 Michael Jäger**  
Sa, 13.12.2025, 11–12.30 Uhr  
**online**  
17 Euro  
Kleingruppe



### Michael Jäger

Ich bin Redner, Führungskraft und Ausbilder für Nachwuchskräfte. Die Themen Kommunikation und Auftreten liegen mir besonders am Herzen. Was mich ausmacht, ist meine Fähigkeit Menschen gezielt beim Wachstum ihrer eigenen Fähigkeiten zu unterstützen. Gerne möchte ich meine Begeisterung teilen und erfahrbar machen, wie klare und wirkungsvolle Kommunikation zu mehr Souveränität und Wohlbefinden im Leben führen kann.



## Konflikte clever lösen in der Weihnachtszeit

### Online-Workshop

Die Weihnachtszeit sollte besinnlich und harmonisch sein – doch oft entstehen genau dann Konflikte, die sich jedes Jahr wiederholen. In diesem Workshop lernen Sie, Konflikte souverän zu lösen und unnötige Streitigkeiten zu vermeiden – für entspannte, friedliche Familienfeiern ohne Spannungen, Missverständnisse und dem Gefühl, sich ständig rechtfertigen zu müssen.

**P1615**

Fr, 12.12.2025, 18–19.30 Uhr

**online**

9 Euro



## vhs.wissen live: Hoffnung: Eine Geschichte der Zuversicht von Homer bis zum Klimawandel

Darf Hoffnung heute eigentlich noch als Quelle der Kraft gelten oder ist sie nicht viel mehr eine Flucht vor der Realität? Jonas Grethlein untersucht in diesem Vortrag 2500 Jahre Geschichte der Hoffnung. Er führt vor Augen, wie Menschen zu allen Zeiten darum rangen, eine ihnen unverfügbare Zukunft zu bewältigen, und zeigt neben den mannigfaltigen Formen des Hoffens auch seine Bedeutung in der Gegenwart auf.

**P1605**

Mi, 22.10.2025, 19.30–21 Uhr

**online**

5 Euro



## Kommunikation mit deinen Kindern im Jugendalter

Du hast ein oder mehrere Kinder im Alter von 12 bis 18 Jahren? Die Kommunikation zwischen euch ist schwierig und herausfordernd. Lerne gewaltfreie und bedürfnisorientierte Kommunikationstechniken für einen besseren Zugang zu deinem Kind und einen wohlwollenden Umgang miteinander.

**P1606 Franziska Straub**

Di, 21.10.2025, 19–20.30 Uhr

**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum U6**

18 Euro

**Kleingruppe**

## Kommunikation mit deinen Kindern im Jugendalter – Online

**P1607 Franziska Straub**

Mo, 20.10.2025, 19–20.30 Uhr

**online**

18 Euro



## Abschied nehmen von den Eltern – Online für Erwachsene mit Eltern im Alter von 70+

Was will oder muss noch aufgearbeitet werden mit der Elterngeneration? Um dieses schwere Thema besser zugänglich zu machen, schauen wir uns in diesem Kurs systemische Herangehensweisen und Techniken an, die unterstützend wirken bei der Konfrontation mit dem Abschied. Ich gebe dir Techniken mit an die Hand für deine Selbstreflexion, um ins Gespräch zu kommen und diesen Prozess gut gestalten zu können.

**P1608 Franziska Straub**

Mi, 22.10.2025, 19–20.30 Uhr

**online**

18 Euro



## Abschied nehmen von den Eltern für Erwachsene mit Eltern im Alter von 70+

**P1609 Franziska Straub**

Do, 23.10.2025, 19–20.30 Uhr

**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum U6**

18 Euro

**Kleingruppe**

## Trauer bewältigen

Trauer ist ein Gefühl, das jeden von uns früher oder später treffen wird. Nicht nur nach dem Tod eines geliebten Menschen empfinden wir Trauer, auch einschneidende Veränderungen wie Arbeitslosigkeit, Scheidung und Umzug können Kummer bereiten. Wie kann Trauer „gelingen“? Dieser Vortrag gibt Einblicke in Trauerprozesse nach Verena Kast und Elisabeth Kübler-Ross sowie Anregungen zur Bewältigung von Trauer.

**P1616**

Fr, 16.1.2026, 10–11.30 Uhr

**online**

11 Euro





# Gesellschaft

## 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.

**P1610** Helmut Lange  
Di, 21.10.2025, 19–21.30 Uhr  
**online**  
26 Euro



## 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.

**P1611** Helmut Lange  
Do, 2.10.2025, 19–21.30 Uhr  
**online**  
26 Euro



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**

## 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.

**P1612** Helmut Lange  
Sa, 25.10.2025, 9–16.30 Uhr  
**online**  
66 Euro



## Auszeit in der Natur – Zeit für Dich ohne Stress

Nimm dir Zeit für Dich und lass den Stress zurück während Du bei diesem Spaziergang in die Natur eintauchst. Dank verschiedener Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen kannst du im Hier & Jetzt ankommen und dich auf das Wesentliche besinnen. Die Natur inspiriert, die frische Luft verhilft zu klaren Gedanken und die Bewegung regt unseren Kreislauf an. Aktiviert, gestärkt und mit neuen Impulsen startest Du in deinen Tag.

## Kellerer Computer Service

**KCS**

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)

Bitte auf festes Schuhwerk und wetterangepasste Kleidung achten. Mitzubringen sind eine Sitzunterlage, etwas zu trinken und Schreibzeug. Der Kurs findet nur bei starkem Regen nicht statt.

**P1613 Franziska Straub**  
Sa, 25.10.2025, 10–12 Uhr

**Treffpunkt Gröbenthalweg (an der Ecke Lochhauser Straße 82)**  
21 Euro  
Kleingruppe

### Franziska Straub

Als Erlebnispädagogin und systemische Beraterin biete ich Workshops und Auszeiten in der Natur an, um auch andere Menschen mit meiner Begeisterung für die Natur anzustecken! Es bereitet mir große Freude, Selbstfahrung in der Natur zu ermöglichen und dabei praktisch, theoretisch und spielerisch Wissen zu vermitteln.



### Unterm Teppich: die Scham. Über die Macht einer tabuisierten Emotion

Es gibt viele Tabus in unserer Gesellschaft. Scham ist eines davon. Wir alle kennen Scham! Wir alle mögen sie nicht! Ihr Einfluss auf unser Leben kann gewaltig sein! Der Vortrag sensibilisiert für die Allgegenwärtigkeit und Macht der Scham. Er geht der Frage nach, wie es gelingen kann, der Scham immer wieder Räume der Würde entgegenzusetzen. Übungen zum achtsamen Umgang mit Scham, Schuld sowie zur Praxis der Selbstvergebung runden den Vortrag ab.

**P1614**  
Mi, 11.2.2026, 19–20.30 Uhr  
**online**  
9 Euro



### „Kleine Schritte, große Veränderungen“ – Begleitung bei kleinen und großen Übergängen für Eltern mit Kindern zwischen 1 und 4 Jahren

Der Vortrag beleuchtet allerlei Übergänge in der kindlichen Entwicklung – von Alltagssituationen bis zum Krippen- oder Kindergartenstart. Sie erfahren, wie diese das Wohlbefinden beeinflussen und erhalten Tipps, wie Sie Ihr Kind dabei unterstützen können. Es bleibt Raum für Fragen und Austausch.

**P1630**  
Mo, 6.10.2025, 19.30–21 Uhr  
**online**  
11 Euro



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

Fast 2 Millionen Kinder sind von Cybermobbing betroffen. Inhalte des Vortrages: 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.

**P1631**  
Do, 9.10.2025, 20–21.30 Uhr  
**online**  
gebührenfrei



**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

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



#### Autohaus Eiselt FFB GmbH

Nicolaus-Otto-Straße 2  
82256 Fürstenfeldbruck  
Tel. 08141 53465-0  
info.ffb@autohaus-eiselt.de

#### Autohaus Eiselt GmbH

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



# Gesellschaft

## Kinder mit einer Leseschwäche unterstützen für Eltern mit Kindern im Grundschulalter

Lesen ist entscheidend für schulischen Erfolg. Sie erfahren, wie Sie leseschwache Kinder erkennen, gezielt fördern und ihre Motivation stärken. Der Vortrag bietet konkrete Tipps, um Misserfolge zu vermeiden und Lesen als positive Erfahrung zu gestalten – für mehr Lernfreude.

**P1632**

Mo, 13.10.2025, 19–20.30 Uhr

**online**

11 Euro



## Grenzen setzen – feinfühlig bleiben

Feinfühlige Elternschaft bedeutet nicht, dem Kind alles zu erlauben, um es vor Enttäuschung zu bewahren. Grenzen bieten dem Kind Sicherheit, damit es sich selbstbewusst und angstfrei entwickeln kann. Wir klären in diesem Vortrag, was es bedeutet, feinfühlig auf die Bedürfnisse des Kindes einzugehen und wie es dabei trotzdem gelingt, Grenzen zu setzen.

**P1633**

Mi, 15.10.2025, 19–20.30 Uhr

**online**

11 Euro



## Grenzenloser Spaß? Mediennutzung und Sucht im Jugendalter

### Vortrag für Eltern von Jugendlichen

Welches Medienverhalten ist noch „normal“ und wann wird es zu viel? 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. Der Kurs ist gefördert durch das bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus.

**P1634**

Do, 23.10.2025, 19–20.30 Uhr

**online**

gebührenfrei



## ADHS bei Kindern erkennen und handeln

ADHS ist eine häufig diagnostizierte neuropsychologische Besonderheit. Dieser Vortrag informiert über typische Merkmale, Kriterien für eine fachgerechte Diagnose, mögliche Therapieansätze sowie darüber, wie Eltern ihre Kinder einfühlsam unterstützen und begleiten können. Im Anschluss besteht die Möglichkeit zum Austausch mit der Dozentin.

**P1635**

Mi, 21.1.2026, 19–20.30 Uhr

**online**

11 Euro



## Naturkunde & Naturwissenschaft

### Die spannende Welt der Greifvögel

#### Vortrag für die ganze Familie

In unserer Region sieht man Greifvögel mittlerweile sehr häufig. Doch wie erkenne ich sie? Welche Vögel außer Busard und Falke kommen in unserer Region vor? Im kurzweiligen Vortrag werfen wir einen Blick auf Evolution, Einteilung, Sinne, Gefieder, Brut und Aufzucht. Zudem werden unsere heimischen Greifvögel anhand von Eckpunkten zur jeweiligen Art vorgestellt. Anschaulich wird der Vortrag durch beeindruckendes Bildmaterial eines Schweizer Naturfotografen. Auch Kinder und Jugendliche sind willkommen.



**P1702 Matthias Wersching**

Do, 9.10.2025, 19–20.30 Uhr

**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Vortragssaum**



9 Euro

**E1700 Matthias Wersching**

Do, 22.1.2026, 18–19.30 Uhr

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

9 Euro

## vhs.wissen live: Schönheit der Astronomie II

Die Astronomie gehört zu den schönsten Wissenschaften überhaupt, weil wir mit ihr faszinierende und atemberaubend ästhetische Aufnahmen gewinnen. Dr. Andreas Müller entführt sein Publikum in die Magie der astronomischen Aufnahmen.

**P1701**

Mo, 3.11.2025, 19.30–21 Uhr

**online**

5 Euro



## Aktuelle Ergebnisse aus der Weltraumforschung für die Kosmologie

Teleskope wie das James-Webb-Weltraumteleskop und das eROSITA Observatorium liefern beeindruckende Bilder aus dem Weltall. Teleskope wie das E-ELT der ESO und das SKA (Square Kilometre Array) sind in Chile, Südafrika und Australien im Bau. Für die offenen Fragen der Kosmologie, wie die großräumige Struktur im Universum und die Entstehung der ersten supermassiven Schwarzen Löcher, gibt es spannende neue Ergebnisse. Astrophysiker Prof. Dr. Werner Becker stellt in seinem Vortrag für interessierte Laien neueste Erkenntnisse vor und ordnet ihre Bedeutung für unser Wissen über den Kosmos ein.

**P1703**

Di, 2.12.2025, 19.30–21 Uhr

**online**

11 Euro



## Der Mars: Phantasie und Wirklichkeit

Gibt es Leben auf dem Mars, können Menschen dorthin reisen und wie sieht es dort aus? Das fragten schon Autoren des 18. Jhdts. Der Vortrag zeigt, welche Bilder über den Mars und seine potenziellen Bewohner im Laufe der Zeit entstanden sind, welche Wurzeln sie haben und was sie letztlich über den Menschen selbst aussagen. Die Naturwissenschaften des 21. Jahrhunderts zeichnen ein anderes – aber nicht weniger spannendes – Bild vom Mars.

**P1704**

Mi, 28.1.2026, 19–20.30 Uhr

**online**

9 Euro



## Alchemie und Naturwissenschaften

Auf Alchemisten gehen grundlegende technische und experimentelle Errungenschaften zurück, die in der Neuzeit Grundlagen für die sich entwickelnden modernen Naturwissenschaften darstellten. Davon profitierten Pharmazie, Physik und Chemie. Ein Beispiel ist Isaac Newton, der als Mitbegründer

der der modernen Physik gilt und alchemistische Forschung betrieb. Der Vortrag skizziert den Übergang von alchemistischer Praxis in die modernen Naturwissenschaften und die Unterschiede zwischen beiden Konzeptionen.

**P1705**

Mi, 4.2.2026, 19–20.30 Uhr

**online**

9 Euro



## Bonobos und ihre Bedeutung für uns Menschen

Bonobos und Schimpansen sind die dem Menschen nächsten Verwandten. Barbara Fruth berichtet aus 30 Jahren Bonobo-forschung im Tieflandregenwald des Kongobeckens und zeigt die Bandbreite des Verhaltens dieser faszinierenden Menschenaffenart.

**P1707** Barbara Dr. Fruth

Do, 13.11.2025, 19.30–21 Uhr

**online**

5 Euro



## Führungen & Exkursionen

### 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: „Auguste Herbin“
2. Alte Pinakothek: „Was Bilder erzählen“
3. Museum Brandhorst: „Long Story Short“

**E1950 Ursula Mosebach**

Do, 2.10.2025, 11–12.45 Uhr, Do, 20.11.2025, 11–12.45 Uhr, Do, 8.1.2026, 11–12.45 Uhr

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

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

**E1952 Ursula Mosebach**

Do, 16.10.2025, 11–12.45 Uhr, Do, 27.11.2025, 11–12.45 Uhr, Do, 22.1.2026, 11–12.45 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: „Auguste Herbin“
2. Alte Pinakothek: „Was Bilder erzählen“
3. Museum Brandhorst: „Long Story Short“

### **E1951 Ursula Mosebach**

*Do, 9.10.2025, 14.30–16.15 Uhr, Do, 4.12.2025, 15–16.45 Uhr, Do, 15.1.2026, 15–16.45 Uhr, Achtung! Beim 1. Termin geänderte Zeit: 14.40 – 16.15 Uhr*

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

**33**

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

## Entdecken Sie die wundervolle Welt der Pilze!

### Pilzexkursion in Grafrath

Auf der Exkursion werden Sie in die spannende Welt der Pilze eingeführt: Sie erfahren Wissenswertes über die Bedeutung und Bestimmung von Pilzen. Denn im Forstlichen Versuchsgarten rund um das Walderlebniszentrums mit seiner Vielfalt an verschiedensten Baumarten lässt sich auch eine bunte Vielfalt an Pilzarten entdecken. Bei dieser Exkursion lernen Sie einige Arten aus nächster Nähe kennen und erfahren etwas über ihre wichtige Bedeutung im Naturkreislauf. Treffpunkt: Walderlebniszentrums im Forstlichen Versuchsgarten Grafrath, Haupteingang  
Bitte mitbringen: Sammelkorb, kleines Messer, feste Schuhe und wettergemäße Kleidung.

### **P1980K Martin Piepenburg**

*Sa, 4.10.2025, 10–12 Uhr*

**Grafrath, Walderlebniszentrums, Jesenwanger Str. 11**

**8 Euro**



## Klar wie Wasser?

### Besichtigung der Kläranlage in Geiselbullach bei Olching

Durch 600 km Schmutzwasserkanäle fließen täglich 30 Millionen Liter Abwasser von 165.000 Einwohnern aus dem Landkreis Fürstenfeldbruck. Wie diese Wassermassen mechanisch gereinigt und später chemisch und biologisch behandelt werden, sehen Sie in der Kläranlage Geiselbullach. Das Ergebnis ist zu 99 Prozent „optisch klares“ Wasser, das in den Wasserkreislauf in die Amper zurückgeführt wird. Wie das genau funktioniert, erfahren Sie bei dieser Exkursion.

Bitte tragen Sie festes Schuhwerk und entsprechende Kleidung.

### **P1910 Marianne Kaunzinger**

*Mo, 6.10.2025, 9.30–11.30 Uhr*

**Olching, Kläranlage, Josef-Kistler-Weg 20**

**6 Euro (Verwaltungskostenpauschale der Vhs)**



© Amperverband



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

Wir machen Ihren Urlaub zum Erlebnis!

**Reisebüro Nette**

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

## Das Westend – Rundgang durch ein Stadtquartier im Wandel

### Vom Arbeiterviertel zur global community

Im ehemaligen „Glasscherbenviertel“ der Bahnarbeiter, Handwerker und Brauergesellen schlägt das Herz der Stadt. Die ersten Einwanderer aus Süd- und Osteuropa kamen bereits im 19. Jahrhundert auf der Suche nach Arbeit. Zuletzt zogen Berufsnomaden, IT-Techniker und Unternehmensberater in die neuen Glaspaläste auf dem ehemaligen Messegelände an der Theresienhöhe. Unsere interkulturelle Spurensuche führt in ein spannendes Viertel, in dem scheinbar unvereinbare Welten auf der Suche nach einer Synthese sind.



© Pexels

#### E1900 Dr. Elisabeth Siedel

Do, 9.10.2025, 15–16.30 Uhr

**Treff:** München, Augustinerbrauerei, Ecke Landsberger / Holzapfelstr  
13 Euro

## CEWE – Europas führender Fotoservice

### Betriebsbesichtigung in Germering

CEWE ist Europas führender Fotoservice und kommerzieller Online Druckpartner, einer der deutschen Hauptstandorte ist in Germering. Sie erwarten einen exklusiven Laborrundgang, in dem Sie erleben, wie die Fotos vom Smartphone oder der Digitalkamera ins Fotobuch oder auf Wandbilder kommen. Besonders beeindruckend sind die unterschiedlichen Druckverfahren und eine ausgeklügelte Logistik, die dem Kunden viel Raum für Individualität bietet.

Das Tragen von festem und geschlossenem Schuhwerk ist Voraussetzung! Die Wege sind teils sehr eng und nicht barrierefrei. In der Produktion gehen von einigen Maschinen elektromagnetische Felder aus. Diese können die Funktion aktiver Implantate (z.B. Defibrillatoren, Herzschrittmacher oder Insulinpumpen) stören.

#### E1901 CEWE Stiftung Germering

Fr, 10.10.2025, 10–12.30 Uhr

**Treffpunkt:** Germering, CEWE Stiftung, Cewe-Str. 1-3, am Empfang  
6 Euro (Verwaltungskostenpauschale der Vhs)

## Geheimnisvolle Titanic: Ihre Zeit. Ihr Schicksal. Ihr Mythos.

### Führung durch die Ausstellung im Lokschuppen Rosenheim, ab 14 Jahren

Herzlich willkommen an Bord! Wie konnte es sein, dass so ein luxuriöses, angeblich doch unsinkbares Schiff, untergeht? Und wie wäre es gewesen, dabei zu sein? Wie kalt war das Wasser, und wie kam eigentlich Rettung nach dem Untergang? An Originalobjekten, multimedialen Installationen und durch Geschichten von Passagieren ist man ganz nah am Untergang dabei und versteht, welche Veränderungen es in der Seefahrt gab, dass so ein Unglück danach nicht wieder geschehen konnte. Treffpunkt: 13.40 Uhr an der Kasse des Ausstellungszentrums (Vergabe der Tickets, etc.). Führungsbeginn: 14:10 Uhr. Anfahrt per MVV möglich. Naviadresse: Hammerweg 1

Bitte bringen Sie Ihren Ausweis mit. Taschen und Rucksäcke dürfen Sie nicht in die Ausstellung mitnehmen.

Bitte informieren Sie sich vor Ihrem Besuch über die Besuchsregeln unter: [www.lokschuppen.de/info](http://www.lokschuppen.de/info).

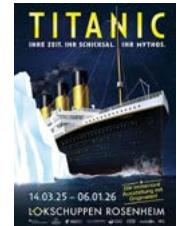
Kostenfreie Stornofrist: 10 Werkstage vor der Veranstaltung.

#### P1950K Lokschuppen Rosenheim, Führungsteam

Fr, 10.10.2025, 14–15.10 Uhr, Anmeldung bitte bis 30.09.2025

**Rosenheim, Lokschuppen, Rathausstr. 24**

26 Euro (inkl. Museumseintritt. Die Tickets sind den ganzen Tag über gültig)





# Gesellschaft

## Gemeinsame Radltour nach Schloss Seefeld

### Für Jung & Alt, mit Fahrrad oder E-Bike

Gemeinsam mit einer erfahrenen Tourenleiterin fahren wir, nach einem kleinen Sicherheitscheck in Eichenau, auf einer schönen Route zum Schloss Seefeld und genießen die reizvolle Landschaft in den ersten Herbsttagen. Am Ziel ist eine gemütliche Einkehr in der Schlosswirtschaft geplant. Auf unserer Tour sind Alle willkommen, ob mit E-Bike oder normalem Fahrrad, Jung oder Alt, mit Familie oder allein, Anfänger oder alte Hasen. Für Fragen können Sie die Dozentin bei e-bike Hereth unter 08141 2284700 kontaktieren.

**P1980** Monika Hereth

So, 11.10.2025, 12–17 Uhr

**Treffpunkt:** Eichenau, vor e-bike Hereth, Hauptstr. 41

8 Euro

## Ertrunken, Erdrosselt, Erschlagen.

### Führung im Münchner Ostfriedhof

Der Psychiater, der Modemacher und die Millionärin – alle drei zählen zu den spektakulärsten Kriminalfällen Bayerns der letzten 200 Jahre. Und der Sänger, der freiwillig aus dem Leben geschieden ist. An der Mauer das Grab von Kaiserin Sisis Bruder und daneben das seiner Tochter: „Jener Gräfin Larisch“.

Dann noch ein Henker, ein Gastronom, ein Schriftsteller und natürlich der Gedenkstein für Kurt Eisner. Geschichte und Geschichten werden auf diesem Rundgang lebendig.

**P1908** Cornelia Ziegler

So, 12.10.2025, 16–18 Uhr

**Treffpunkt:** München, St. Martins-Platz, Zugang zum Ostfriedhof

17 Euro



© privat

## Wald, Wasser, Moore: Naturkundliche Wanderung rund um den Jexhof

### Auch für Familien mit Kindern

Die Wälder um den Jexhof sind berühmt für ihre Artenvielfalt und die nachhaltige Waldwirtschaft. Unsere Familienwanderung führt entlang des Kellerbachs und durch das NSG Wildmoos mit seinen vorgeschichtlichen Grabstätten. Dabei werden nicht nur Naturschutzmaßnahmen vorgestellt, sondern auch die Initiativen der Wasserwirtschafts-Verwaltung. Bitte keine Hunde mitnehmen. Die Führung findet bei jeder Witterung statt. Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Wasserwirtschaftsamt München. Treffpunkt: Museumskasse. In Kooperation mit dem Jexhof.

Die Wanderung ist für Familien mit Kindern geeignet, die die Wegstrecke laufen können.

**P1983J** Marc Koch, Sebastian Werner

So, 12.10.2025, 14–16.30 Uhr

**Treffpunkt:** Schöngleising, Bauernhofmuseum Jexhof, Jexhof 1

6 Euro

## Die Sonne auf die Erde holen – Führung durch das MPI für Plasmaphysik

Erleben Sie Forschung hautnah. Wir starten mit einer Einführung, bei der die Grundlagen der Fusionsforschung sowie die Arbeit des IPP in Garching und Greifswald anschaulich erklärt werden. Bei dem geführten Rundgang erhalten Sie dann exklusive Einblicke in den Kontrollraum und die Torushalle des ASDEX Upgrade, einem der weltweit führenden Tokamak-Experimente zur Kernfusion, in die Energiezentrale sowie das Besucherzentrum mit spannenden Exponaten und Modellen. Bitte 10 Minuten vor Beginn da sein. Die Führung ist nicht barrierefrei.

In Kooperation mit der vhs Würmtal.

Mindestalter: 16 Jahre

**P1911W** Felix Albrecht

Mo, 13.10.2025, 14–16 Uhr

**Treffpunkt:** Garching, MPI, Boltzmannstr. 2, an der Pforte

8 Euro

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

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.



© Stadtwerke München

**P1903** Stadtwerke München, Melina Weber

Do, 16.10.2025, 13.30–15.30 Uhr

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

7 Euro

## Wie Bilder erzählen: Storytelling von Albrecht Altdorfer bis Peter Paul Rubens

### Führung in der Alten Pinakothek

Die Sammlungspräsentation mit Werken aus der Altdeutschen und Altniederländischen sowie der Flämischen Malerei des 16. und frühen 17. Jahrhunderts verspricht Überraschungen beim Betrachten des Erzhakens von Geschichten: Wie, was und durch wen wird erzählt? Welchen Zweck verfolgen Künstler:innen sowie Auftraggeber:innen und an welches Publikum richten sie sich dabei? Und ist dies eindeutig, oder werden die Betrachterinnen und Betrachter sogar in die Irre geführt?

Treffpunkt: 10 Minuten vor Beginn der Führung im Foyer, bei den Sitzbänken.

**P1952** Constanze Lindner-Haigis

Do, 16.10.2025, 10.30–12.30 Uhr

**München, Alte Pinakothek, Barer Str. 27**

15 Euro (zzgl. Eintritt; bitte kaufen Sie Ihr Ticket selbst.)

## Unbekanntes München: Kulturparadies Alte Utting und Bahnwärter Thiel

Entdecken Sie ein ganz anderes München!

Das „Bahnwärter Thiel“ ist ein Gelände, wie man es in der Stadt niemals vermuten würde. Junge Künstler haben aus Containern, alten U-Bahn-Wägen uvm. ein aufregendes Kulturquartier geschaffen. Den Anblick dieser bunten, verrückten Stadt in der Stadt werden Sie nie vergessen! Fast nebenan liegt das ehemalige Ammersee-Schiff „Alte Utting“ auf einer Eisenbahnbrücke. Zwei Brüder holten sie mit unglaublichem Engagement nach München, nun ist sie Biergarten und Veranstaltungsort. Wir erkunden Maschinenraum, Salons und Sonnendeck und erfahren wie es die Utting bis in die New York Times geschafft hat.



© Ursula Mosebach

**E1953** Stattreisen München

Fr, 17.10.2025, 15–16.30 Uhr

**Treffpunkt:** München, Ecke Tumblinger-/Ruppertstraße  
19 Euro

## Berühmte Frauen, die Fürstenfeldbruck prägten: Entdecken Sie ihre Geschichten!

### Ein Stadtspaziergang

Auf den Spuren berühmter Frauen in Fürstenfeldbruck: Von Malerin Maria Theresia Asam über Schriftstellerin Lena Christ bis zur Brauereibesitzerin Julie Mayr – ihre außergewöhnlichen Lebenswege und -geschichten sind oft kaum bekannt.



© E. Lang

Bei einem kurzeiligen Spaziergang durch die Innenstadt erzählt die Historikerin Elisabeth Lang spannende Fakten zu diesen bedeutenden Persönlichkeiten und ihren Wirkungsorten. Besuchen Sie die Wohn- und Wirkungsstätten der Damen, und lernen Sie die Frauen kennen, die Fürstenfeldbruck geprägt haben! Bitte denken Sie an wettergemäße Kleidung.

**P1906** Elisabeth Lang

Fr, 17.10.2025, 14–15 Uhr

**Treffpunkt:** Fürstenfeldbruck, Leonhardikirche,  
Führungstreffpunkt

14 Euro



# Gesellschaft

## Dirndl – Tradition goes Fashion!

### Führung durch die Dirndl-Ausstellung im Staatlichen Textil- und Industriemuseum Augsburg (tim)

Die Wiesn ist vorbei – das Dirndl bleibt. Denn das Dirndl ist mehr als nur ein Kleid: Einerseits steht es für bayerische Tradition, Geschichte und Handwerkskunst. Heute aber ist es auch modisches Statement – mit innovativen Designs und Akzenten von bekannten Modemachern. In einer opulenten und sehenswerten Sonderausstellung lädt das tim Sie ein auf einen modischen Streifzug vom 19. Jahrhundert bis in die Gegenwart. Informieren Sie sich über die spannende Entwicklungsgeschichte des Dirndls, seine Ursprünge, seine Geschichte sowie die politischen Vereinahmungen. Und lassen Sie sich begeistern von den kreativen, aufregenden Neinterpretationen des Dirndl!

Treffpunkt: 15 Minuten vor Beginn der Führung an der Museumskasse.

Garderobe darf nicht in die Ausstellung mitgenommen werden.

**P1955K** *tim*

Sa, 18.10.2025, 14–15.30 Uhr

Augsburg, *tim*, Provinstraße 46

14 Euro (zzgl. Eintritt; bitte kaufen Sie Ihr Ticket selbst.)



© Christoph Jorda

## Historische Burgen auf der Amperleite: Roggenstein, Gegenpoint und Engelsberg

### Archäologische Exkursion

Auf unserer Wanderung entlang der Amperleite passieren wir drei mittelalterliche Burgen zwischen Eichenau und Fürstenfeldbruck: Roggenstein, Gegenpoint und Engelsberg. Zwar sind von der hölzernen Innenbebauung keine Reste mehr erhalten. Doch ihre Wall- und Grabenanlagen sind noch heute eindrucksvolle Zeugnisse im Gelände. Wir erkunden die Befestigungen, ihre Geschichte und Beziehungen zueinander, besuchen die gotische Burgkapelle aus dem 12./13.Jahrhundert in Roggenstein (mit kurzer Führung) und erfahren mehr über die Gründung des Klosters Fürstenfeld. Auch Spuren des Tonabbaus im Gelände werden sichtbar. Rückfahrt nach Eichenau mit der S-Bahn.



© M. Wild

Bitte mitbringen: Feste Schuhe (für Waldwege und kurze weggelose Passagen), wettergemäße Kleidung, evtl. Regenschutz; Brotzeit und Getränk für die Picknickpause.

**P1981** *Markus Wild*

Sa, 18.10.2025, 11–15 Uhr

Treffpunkt: Eichenau, S-Bahnhof, vor dem Kiosk  
22 Euro

## Dackelhund, Dampferschiff und Damenstrumpf – Streifzug durchs Olympische Dorf und den Olympiapark

Das Olympische Dorf ist eine Insel mitten in der Großstadt.

Lange als Betonwüste geschmäht, gilt das „Dorf“ mittlerweile als eines der lebenswertesten Viertel Münchens. Cornelia Ziegler, selbst jahrelang begeisterte Olympiadörflerin, führt durch verdeckte



© privat

Winkel des Dorfes und zeigt es aus einer überraschenden Perspektive, wie man sie so kaum kennt. Sie erzählt von Esperanto, Maulwurf, Pferd und stiefelkalten Winden; und von einer Schokolade, die eine vergessene historische Tatsache erzählt. Treffpunkt: U-Bahn-Olympiazentrum, Ausgang BMW-Welt, Infotafel

**P1909** *Cornelia Ziegler*

So, 19.10.2025, 14–17 Uhr

Treffpunkt: München, U-Bahn-Olympiazentrum  
24 Euro

## Das ehemalige Zwangsarbeiter\*innenlager Neuauing

### Exklusive Gelände-Führung

Fast alle Münchner Unternehmen profitierten während des Zweiten Weltkriegs vom Einsatz von mindestens 150.000 Menschen, die aus von der Wehrmacht besetzten Gebieten nach Deutschland verschleppt wurden. Das Lager in Neuauing wurde von der Reichsbahn errichtet und diente der Unterbringung von bis zu 1.000 Zwangsarbeiter\*innen, die beim nahegelegenen Ausbesserungswerk Neuauing (RAW) arbeiten mussten. Die Baracken sind einer der letzten baulich erhaltenen Lagerkomplexe in Deutschland. Heute werden sie überwiegend als Ateliers und Werkstätten genutzt. Das NS-Dokumentationszentrum München engagiert sich für die Be-

wahrung des Ortes und führt uns über das Gelände. Das Gelände ist nicht barrierefrei. Es sind keine öffentlichen Sanitäranlagen vorhanden

**E1902 NS-Dokumentationszentrum**  
*Mi, 22.10.2025, 14.30–16.30 Uhr*  
**Treffpunkt: München, Ehrenbürgstr. 9, Erinnerungsort Neuauing,**  
*6 Euro (Verwaltungskostenpauschale der Vhs)*

## Stadtspaziergang rund um den Elisabethmarkt

### Im Herzen von Schwabing-West

Am neuen Design des wiedereröffneten Elisabethmarkts scheiden sich die Geister. Wenn auch die alte Idylle verschwunden ist, so bleibt doch der Markt mit seinen vielfältigen Einkaufs- und Aufenthaltsmöglichkeiten der lebendige Mittelpunkt von Schwabing-West. Auf den einstigen Viehweiden Schwabinger Bauern entstand im Laufe des 19. Jahrhunderts ein beliebtes und dicht bevölkertes Stadtviertel mit prächtigen Gründerzeit- und Jugendstilbauten, Läden und Cafés, in dem die Schwabinger Bohème um 1900 eine große Rolle spielte. Im Standllokal „Casa Sarda“ am Markt, einem Geheimtipp der Münchner Kleingastronomie, können Sie unseren Rundgang kulinarisch ausklingen lassen.

**E1903 Dr. Elisabeth Siedel**  
*Do, 23.10.2025, 15–16.30 Uhr*  
**Treffpunkt: München, vor Theater Schauburg, Franz-Joseph-Str. 47**  
*13 Euro*

## 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

## Bummeln und Geschichte erleben in der Au: Von den Museumslichtspielen zur einstigen Papiermühle

### Stadtführung

Früher ein unspektakulärer Vorort der kleinen Leute, heute ein beliebtes Wohnviertel mit romantischem Flair: Alte Wohnhäuser, der Auermühlbach, Spuren der alten Manufakturen und Fabriken und einem traditionsreichen Wirtshaus. Wir streifen durch die schönsten Straßenzüge, lernen die Geschichte dieses Viertels und seiner Bewohner kennen und genießen Alt-münchner Beschaulichkeit. Nach der Tour haben Sie Gelegenheit, auf eigene Faust über die Auer Dult zu schlendern.

**P1912 Petra Rhinow**  
*Do, 23.10.2025, 14.30–16 Uhr*  
**Treffpunkt: München, Lilienstraße 2, vor Kino**  
*Museumslichtspiele*  
*17 Euro*

## Die Schätze der Natur rund um Eichenau entdecken

### Wildkräuterspaziergang

Wir tauchen in die faszinierende Welt der heimischen Wildpflanzen ein. Im Herbst gibt es eine Fülle an Samen und Früchten, die wir kulinarisch und heilkundlich nutzen können. Sie erfahren die wesentlichen Bestimmungsmerkmale ausgewählter Pflanzen, bekommen Tipps für kulinarische Zubereitungen und lernen etwas über die 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.



© Pixabay

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

**E1981 Anna Zeidler**  
*So, 26.10.2025, 11–12.30 Uhr*  
**Eichenau, genauer Treffpunkt wird noch bekannt gegeben**  
*13 Euro*



# Gesellschaft

## **Spooky Halloween! Ein grusiger Online-Spaziergang in Münchens schaurige Vergangenheit**

Wir besuchen die gruseligsten Ecken in München und dem Münchner Umland: Die Ruinen und Kapellen, Friedhöfe und Plätze. Es gibt fantastische Sagen und Legenden, Romanvorlagen und Dichtungen. So stimmen wir uns mit Humor und Gänsehaut ein auf die dunkle Jahreszeit. Natürlich gibt es wieder Tipps und Beschreibungen, wie Sie diese Orte selbst finden können.

In Kooperation mit der Vhs Würmtal.

Den Zugangslink erhalten Sie nach der Anmeldung.



© Petra Rhinow

**P1916W** *Petra Rhinow*  
Mo, 27.10.2025, 19–20.30 Uhr  
**online**  
15 Euro  
Online



## **Spaziergang durch die Au**

Zentrum der Au ist der Mariahilfplatz, heute vor allem durch die dreimal im Jahr stattfindenden Dulten bekannt. Der Auer Mühlbach trieb die verschiedensten Mühlen an und sorgte auch für die Abwasserentsorgung. Wir entdecken das Stadtviertel und erinnern an bekannte Persönlichkeiten, die in der Au lebten wie Carl Amery und Karl Valentin und Sie lernen Augia, die Allegorie des Stadtteils kennen.

**E1954** *Martina Sepp M.A.*  
Mi, 29.10.2025, 15–16.30 Uhr  
**Treffpunkt:** München, vor Kirche Maria Hilf, Mariahilfplatz 11  
15 Euro

## **Die Benediktinerabtei St. Bonifaz in München und Andechs – eine lebendige Pfarrei im Herzen Münchens**

### **Führung in der Basilika St. Bonifaz**

Wussten Sie, dass auch das Kloster Andechs zur Abtei St. Bonifaz gehört? Zur materiellen Versorgung der Mönche erwarb Ludwig I. das Kloster Andechs und schenkte es der Abtei. König Ludwig I. (1786-1868) hatte großen Einfluss auf die Entwicklung des Königreiches Bayerns und Münchens als Residenzstadt. Die Neugründung Sankt Bonifaz war ihm ein besonderes Herzensanliegen. Seit 1850 bildet Sankt Bonifaz ein religiöses, kulturelles und soziales Zentrum in München. Pater Lukas L. Essendorfer führt Sie durch die Basilika und erzählt Ihnen Wissenswertes zur Geschichte und zu den aktuellen Aktivitäten des Klosters. Treffpunkt: Am Eingang der Basilika.



© Benediktinerabtei St. Bonifaz in München und Andechs

**P1918** *Pater Lukas L. Essendorfer OSB, Benediktinerabtei St. Bonifaz*  
Mi, 29.10.2025, 15–16.30 Uhr  
**München, Abtei St. Bonifaz München und Andechs, Karlstr. 34**  
14 Euro

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

Der FRM II liefert jährlich in bis zu vier Zyklen zu je 60 Tagen Neutronen für Wissenschaft, Industrie und Medizin. Viele Fragen werden geklärt: Wer arbeitet an der Forschungs-Neutronenquelle? Wie funktioniert ein Hochleistungs-Forschungsreaktor? Wo begegnet uns Radioaktivität im Alltag? Wieso forscht man mit Neutronen? Weshalb nutzt man Radioisotope/Radiopharmaka zur Krebstherapie? Warum können Bakterien gegen Antibiotika resistent werden? Treffpunkt: Pforte des FRM II. In Kooperation mit der vhs Würmtal.

Bitte mitbringen: Gültigen Personalausweis oder Reisepass. Nicht-EU-Bürger benötigen einen Reisepass. Aufenthaltstitel oder Führerschein werden nicht akzeptiert. Unterschriebenen Ausdruck der Strahlenschutzanweisung. Mindestalter: 18 Jahre.

**P1920W** *Führungsteam FRM II, Garching*  
Di, 11.11.2025, 13.40–16.30 Uhr, Anmeldung bitte bis 28.10.25.  
**Garching, Forschungsgelände, Lichtenbergstraße 1**  
8 Euro

## Der Räuber Mathias Kneißl – Erinnerungen an eine schillernde Gestalt

### Rundgang im Museum der Brauerei Maisach mit Führung

Vor 150 Jahren wurde Mathias Kneißl im Landkreis Dachau geboren. Im Jahr 1900 war er der meistgesuchte Verbrecher Oberbayerns, die Zeitungen waren voll mit Berichten und Anekdoten über ihn. Die „Prinzregentenzeit“, während der er lebte, wird oft verklärt als die „gute alte Zeit“. Vor Ort, im „Räuber-Kneißl-Keller“ der Brauerei Maisach, erfahren Sie bei einem Rundgang durch das Museum mehr über den „Schachermui-Hiasl“ und seine Lebensumstände. Wer möchte, kann im Anschluss im Bräustüberl noch „An Kneißl Hias sei Henkersmahlzeit“ essen.

Treffpunkt: Räuber-Kneißl-Keller im Bräustüberl Maisach



© Brauerei Maisach

#### P1954 Elisabeth Lang

*Do, 13.11.2025, 17–18 Uhr*

**Maisach, Bräustüberl Maisach, Hauptstraße 24**  
12 Euro

## Führung durch den neuen Gasteig HP8

Das neue HP8 mit der Isarphilharmonie bietet eine beeindruckende Symbiose aus Alt und Neu. Im Herbst 2021 ist der Gasteig nach Sendling gezogen. Bleibt er dort tatsächlich nur eine Interimsunterbringung? In einem spannenden Umfeld und außergewöhnlicher Architektur sind nun Stadtbibliothek, Philharmonie und weitere Kultureinrichtungen beheimatet. Bei diesem exklusiven Rundgang haben Sie die Möglichkeit hinter die Kulissen zu blicken und Europas größtes Kulturzentrum in allen Facetten kennenzulernen.

Hinweis: Durch Veranstaltungen bzw. Proben ist nicht gewährleistet, dass alle Räume zugänglich sind. Wir treffen uns in der Halle beim Ticketschalter.

#### E1904 Stattreisen München

*Fr, 14.11.2025, 14–15.30 Uhr*

**Treffpunkt: München, Gasteig HP8, Hans-Preißinger-Str. 8**  
21 Euro



© Charlotte Mosebach

## Adel, Mätressen und Banken: Highlights im Kreuzviertel

### Stadtführung in München

Vom bevorzugten Wohngebiet der Hofbediensteten und des Hofadels wandelte sich das Kreuzviertel zum Bankenzentrum in der Altstadt. Viele Gebäude erzählen noch heute Stadtgeschichtliches und Anekdotisches über das alte München und seinen Weg ins 20. Jahrhundert. Die spannenden Details dazu erzähle ich Ihnen auf unserem Spaziergang durch das Kreuzviertel.



© Tom Dassel

#### P1914K Tom Dassel

*Sa, 15.11.2025, 10.30–12.30 Uhr*

**Treffpunkt: München, Marienplatz, vor der Touristeninformation**

15 Euro

## Besuch im Bayerischen Landtag

Wir sind eingeladen, den Bayerischen Landtag zu besuchen. Nach einem kurzen Einführungsfilm über Tätigkeit, Aufbau und Aufgaben des Landtages lernen wir bei einer Führung die der Öffentlichkeit sonst nicht zugänglichen historischen Räume des Maximilianeums kennen. Im Anschluss daran nehmen wir im Plenarsaal Platz, können Fragen stellen und Abgeordneten der Fraktionen über aktuelle politische Themen diskutieren. Abschließend sind wir zum Mittagessen in der Landtagsgaststätte eingeladen.



© Pixabay

Bitte geben Sie bei der Anmeldung für jeden Teilnehmer den vollständigen Namen an und führen Sie Ihren Personalausweis am Führungstag mit sich!

Einlass erfolgt nur über das Westfoyer (Vorderseite des Gebäudes – Richtung Isar).

#### E1905

*Di, 18.11.2025, 9.45–13 Uhr*

**Treffpunkt: München, Maximilianeum, Westpforte Landtag**  
6 Euro (Verwaltungskostenpauschale der Vhs)



# Gesellschaft

## Bavarian Moonshine – Erlebnisbrennerei in Eichenau

### Brennereibesichtigung mit Live-Brennen und Tasting

Eichenau hat seit 2021 eine kleine Brennerei im Familienbetrieb. Hier werden Spirituosen 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 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!

**E1906** Markus Schnell

Fr, 21.11.2025, 18.30–21 Uhr

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

45 Euro (inkl. Proben und Snacks)



## So entsteht umweltfreundliche Wärme

### Besichtigung der Geothermieanlage Freiham

In 3000 Meter Tiefe befindet sich die „Energiequelle“ für das umweltfreundliche Heizwerk: Ein riesiger Vorrat an 90 Grad heißem Wasser, das ständig verfügbar ist. Die Geothermie Freiham ist das erste Element der SWM Fernwärmevereinigung. Eine Vertreterin der SWM führt Sie durch die Anlage und erklärt Ihnen die Funktionsweise anschaulich und direkt vor Ort.

Anfahrt: S8, Haltestelle Freiham, Bodenseestraße / Ecke Hans-Steinkohl-Straße. Keine Zufahrt mit dem Auto auf das Gelände.

Bitte tragen Sie aufgrund des Führungsweges geschlossenes, festes Schuhwerk ohne Absatz und wetterfeste Kleidung.



© Marcus Schlaf

**P1917** Stadtwerke München GmbH SWM, Angelika Magerl

Fr, 21.11.2025, 16–18 Uhr

München Freiham, SWM, Bodenseestraße

10 Euro

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

Nach einer Einführung über die Geschichte und Tradition der Hofpfisterei und einer kleinen Stärkung mit einer Brotzeit gehen Sie in die Backstube und schauen den Bäckern über die Schulter. Dort erleben Sie die Verarbeitung von ökologischen Mehlen und Schroten, die Sauerteigzubereitung in den verschiedenen Stufen, das Kneten und Backen bis hin zum ofenfrischen Pfister Öko-Brot, das in die LKWs zum Abtransport verladen wird.



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

**P1905** Hofpfisterei München

Di, 25.11.2025, 18–21 Uhr

München, Empfang Hofpfisterei, Kreittmayrstr. 5

7 Euro

## Die Münchner Ohel-Jakob-Synagoge

### Exklusive Führung

Die Münchner Hauptsynagoge ist ein Meisterwerk zeitgenössischer Architektur und gehört zu den größten und eindrucksvollsten Synagogenneubauten Europas. Sie bekommen einen Einblick in die Architektur und lernen die Geschichte der jüdischen



© Charlotte Mosebach

Gemeinde in München, Bräuche und Traditionen des jüdischen Glaubens und den Ablauf des Gottesdienstes kennen. Außerdem durchqueren wir den „Gang der Erinnerung“, der die Synagoge mit dem Gemeindezentrum verbindet, dort

finden sich in einer Kunstinstallation die Namen von 4.500 Münchner Juden, die während der Zeit des Nationalsozialismus ermordet wurden.

Teilnehmer über 16 Jahre müssen einen amtlichen Lichtbildausweis bei sich haben. Männliche Teilnehmer jeden Alters benötigen eine Kopfbedeckung (Mütze, Hut, Käppchen etc.). Der sakrale Charakter der Synagoge verlangt angemessene Kleidung. Große Taschen bedeuten einen erhöhten Zeitaufwand bei der Sicherheitskontrolle.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung die vollständigen Namen aller Teilnehmenden an, da dies für die Sicherheitskontrolle nötig ist.

**E1955 Jüdisches Gemeindezentrum München**

*Mi, 26.11.2025, 12–13.30 Uhr*

**Treffpunkt: München, Vor jüd. Gemeindezentrum, St.-Jakobs-Platz 18**

*13 Euro*

## Die Kunst von Miguel Chevalier – DIGITAL BY NATURE

### Führung in der Münchener Kunsthalle

Die Kunsthalle widmet Miguel Chevalier die erste große Einzelausstellung in Deutschland. Er gehört zu den Wegbereitern der virtuellen und digitalen Kunst. Gezeigt werden Skulpturen und Zeichnungen, die er mithilfe von 3D-Druck und Robotik herstellt, Videos sowie raumgreifende Installationen. In letzteren kreieren Algorithmen fortlaufende Bilder, die das Publikum durch Körperbewegungen interaktiv mitgestalten kann. Treffpunkt: 10 Minuten vor Beginn der Führung oben im ersten Stock, gegenüber vom Café bei den roten Sitzbänken

**P1953 Constanze Lindner-Haigis**

*Do, 27.11.2025, 11–12.30 Uhr*

**München, Kunsthalle, Theatiner Str. 8**

*15 Euro (zzgl. Eintritt; bitte kaufen Sie Ihr Ticket selbst.)*

## Münchener Kindl Senf

### Werksführung in der Senfmanufaktur

Münchener 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 vierter Generation. Ursprünglich auf dem Viktualienmarkt entstanden, wird heute in Fürstenfeldbruck produziert, dabei immer noch alles selbst gemacht. 2021 gab es dafür die Goldmedaille „Bayerns Bestes Bioprodukt“. Wir lernen die Produktion kennen und können anschließend im Werksverkauf alle Köstlichkeiten probieren und mit nach Hause nehmen.

**E1907 Betriebsführung**

*Fr, 28.11.2025, 15–16.30 Uhr*

**Treffpunkt: Fürstenfeldbruck, Münchener Kindl Senf, Liebigstr. 15**

*6 Euro (Verwaltungspauschale der Vhs)*

- 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.de**



**KFZ-Service  
Sigi Schuster  
Meisterbetrieb**  
**Dieselstraße 6  
82178 Puchheim**

# Gesellschaft



## Kloster Fürstenfeld – Barocke Pracht hinter ehemaligen Klostermauern

### Führung im Klosterareal mit Besichtigung des Klosters

Der in der Barockzeit errichtete Churfürstensaal des ehemaligen Klosters wurde bis November 2010 originalgetreu restauriert und ist nun für Veranstaltungen nutzbar. Viele Musikliebhaber haben dort Konzerte mit hervorragender Akustik erlebt. Und



© A. Mischke-Jüngst

auch die freigelegten Fresken von Hans Georg Asam können bewundert werden. Die Führung umfasst auch die reich stuckierten Treppenhäuser und Flure, kurfürstliche Räume, die Sommerabtei und den Blick von der Empore der Klosterkirche – „einer der schönsten Kirchen auf dem Land in Bayern“. Treffpunkt: Am Westtor des Klosters, nördlich bzw. links neben der Kirche.

**P1957** Anne Mischke-Jüngst M.A.

Sa, 29.11.2025, 11–13 Uhr

**Treffpunkt:** München, Kloster Fürstenfeld

14 Euro

## Highlights des Ägyptischen Museums

In einem spektakulären unterirdischen Bau im Zentrum des Kunstsareals präsentiert das Staatliche Museum Ägyptischer Kunst eine der wichtigsten Sammlungen altägyptischer Objekte weltweit. Es lädt Sie ein zu einer Entdeckungsreise durch 5000 Jahre Kunst und Kultur und bietet faszinierende Einblicke in die Lebenswelt des alten Ägypten. Bei einer fachkundigen Führung lernen wir die Highlights der Sammlung näher kennen.



© SMÄK / Claus Rammel

**E1956** Hausführung

Fr, 5.12.2025, 14.30–16 Uhr

**Treffpunkt:** München, Ägypt. Museum, Gabelsbergerstr. 35

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

## Die theuren Weihnachtswochen, die ich stets mit gleicher Freude begrüße

### Eine königliche Weihnachtstour rund um König Ludwig II.

König Ludwig II. liebte und zelebrierte Weihnachten. Das Fest verkörperte für ihn alles, was er schätzte: Den Glanz von Lichtern, und auch liebte er es, die Seinen zu beschenken. In dieser Vorweihnachtstour durch die Innenstadt geht es um Weihnachten in

© privat

der Residenz, um Schenken und beschenkt werden, um ein Weihnachtsgeschenk, um Krippen und Weihnachtskugeln, um kulinarische Genüsse – kurzum, um alles, was zu einem König-Ludwig-Weihnachtsfest gehörte und gehört!

**P1907** Cornelia Ziegler

Sa, 13.12.2025, 10–12 Uhr

**Treffpunkt:** München, Odeonsplatz, vor der Feldherrnhalle

17 Euro



## Das Erzbischöfliche Palais – Kunstgeschichtliches Juwel und Multifunktionshaus

### Exklusive Führung

Der 1737 vollendete Bau des Palais Holnstein ist eines der wenigen Rokokopaläis in der Innenstadt, die den Zweiten Weltkrieg nahezu unbeschädigt überstanden haben. Am Bau waren prominente Künstler wie Cuvilliés und J.B. Zimmermann beteiligt. Nach den Zwangseignungen der Kirche 1803 verpflichtete sich der bayerische Staat, für die Wohnung und den Unterhalt der Erzbischöfe zu sorgen und stellte dafür das Palais bereit. Heute ist es ein „Multifunktionshaus“: Die meisten Räume dienen als Büro-, Empfangs- und Sitzungsräume, aber auch die kleine Wohnung des Erzbischofs ist im Haus. Für Menschen mit Mobilitätseinschränkung ist diese Führung nicht geeignet.

**E1957** Ina Müller

Mi, 17.12.2025, 14.30–16 Uhr

**Treffpunkt:** München, vor der Brasserie im Literaturhaus,

Salvatorplatz 1

15 Euro

## Stille Nacht! Die Krippensammlung des Bayrischen Nationalmuseum

### Führung durch die Ausstellung

Einstimmung auf das Weihnachtsfest: Von wertvollen Fatschen-Kindern über feine Münchner Krippen-Schnitzkunst bis hin zu italienischen Großkrippen: Das Bayerische Nationalmuseum besitzt eine Sammlung mit Weltruf. Lassen wir uns in der Weihnachtszeit verzaubern von den Figuren und den phantastischen Geschichten, die über ihre Entstehung und Konservierung erhalten sind.

Treffpunkt: 10 Minuten vor Beginn der Führung im Foyer.

**P1951K** Petra Rhinow

Do, 18.12.2025, 16–17.30 Uhr

München, Bayrisches Nationalmuseum

17 Euro (zzgl. Eintritt; bitte kaufen Sie Ihr Ticket selbst.)

## Aufregende Kriminalgeschichten in der Alten Pinakothek

### Führung

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

Treffpunkt: 15 Minuten vor Beginn der Führung im Foyer.

**P1960W** Petra Rhinow

Fr, 9.1.2026, 14.30–16 Uhr

München, Alte Pinakothek, Barer Str. 27

16 Euro (zzgl. Eintritt; bitte kaufen Sie Ihr Ticket selbst.)

## Wie entsteht die Nudel?

### Werksführung bei Bernbacher Nudeln

Erleben Sie bei der exklusiven Werksführung eines der modernsten Nudelwerke Europas, das immer noch in Familienhand ist. Wir lernen die Produktion kennen, erfahren über Geschichte des Familienunternehmens und bekommen Auskunft über Lebensmittelkontrollen. Die Führung endet im Werksverkauf, dort können Sie Produkte zu vergünstigten Preisen erwerben.

**E1908** Bernbacher Nudeln

Mi, 14.1.2026, 11–12 Uhr

Treffpunkt: Bernbacher, Hohenbrunn, Lise-Meitner-Str. 5

9 Euro (inkl. 5 Euro Gutschein für Werksverkauf)

## Krone und Gerstensaft – Handel und Highlights in der Graggenau

### Thematischer Rundgang durch die Münchener Altstadt

Entdecken Sie charmante Ecken in der Münchener Altstadt, der Graggenau: Auf einem Rundgang durch die nordöstliche Altstadt schlendern wir zu ausgewählten Stationen des ehemals bürgerlichen Gewerbe- und Handelszentrum und seinen höfischen Institutionen.

Wir passieren historische Gebäude, wie z.B. die Alte Hauptpost, den Alten Hof, das Stadtschreiberhaus, das Weiße Bräuhaus u.a. Vor Ort erläutert der Dozent Wissenswertes zum Handel und zu historischem Gewerbe in München.



© Tom Dassel

**P1913** Tom Dassel

Sa, 17.1.2026, 10.30–12.30 Uhr

Treffpunkt: München, Marienplatz, vor der Touristeninformation

15 Euro

### Tom Dassel

Seit vielen Jahren begeistere ich mich für die großen und kleinen Geschichten aus der Münchener Vergangenheit. Nach zwei Ausbildungen zum Stadtführer begleite ich regelmäßig Touristen durch die Münchener Altstadt und bringe ihnen die Geheimnisse meiner Wahlheimat näher.





# Gesellschaft

## Münchens älteste Mühle

### Führung durch die Hofbräuhaus-Kunstmühle

Mitten in der Innenstadt, hinter einer schönen Altbaufassade, versteckt sich eine Mühle, die 1677 als ehemals zum Hofbräuhaus gehörendes Malzhaus erbaut wurde. 1870 wurde sie umgebaut und ist heute die einzige noch aktive Getreidemühle in München. Gearbeitet wird mit historischen und modernen Maschinen. Bei der exklusiven Führung erfahren wir, welchen Weg ein Getreidekorn durchläuft, bis es schließlich zu dem Mehl wird, das wir zum Backen und Kochen verwenden. Im Mühlenladen können verschiedene Sorten Mehl, Brotgewürze usw. erworben werden.

Die Führung ist nicht barrierefrei, der Weg enthält steile, schmale Treppen.

#### E1909 Hausführung

*Do, 22.1.2026, 15–16 Uhr*

**Treffpunkt:** München, Neuturmstr. 3, vor der Mühle

11 Euro



© Charlotte Mosebach

## Archäologie im Landkreis – 12.000 Jahre Vergangenheit entdecken

### Führung im Museum

#### Fürstenfeldbruck

Wussten Sie, dass im Landkreis Fürstenfeldbruck vor gut 200 Jahren die erste Ausgrabung in Deutschland stattfand? In den letzten Jahr-



© Johannes Simon

zehnten traten immer weitere Funde zutage. Sie zeigen, wie vor etwa 12.000 Jahren die ersten Menschen in das Gebiet des heutigen Landkreises kamen und wie Kelten, Römer und Bajuwaren in den folgenden Jahrtausenden hier lebten. Mit fachkundiger Führung tauchen wir in die Vergangenheit unserer Heimat ein.

#### E1958 Doris Hefner

*Do, 29.1.2026, 15–16 Uhr*

**Treffpunkt:** Fürstenfeldbruck, Museum im Kloster FFB, Eingang  
15 Euro (inkl. Eintritt)

## Von Turner bis van Gogh

### Führung in der Alten Pinakothek

Solange die Neue Pinakothek noch geschlossen ist, werden in neuer Zusammenstellung Highlights aus der Sammlung in der Alten Pinakothek gezeigt. Zu sehen sind die Werke des Romantikers Caspar David Friedrich sowie der französischen Impressionisten von Édouard Manet und Claude Monet bis zu Paul Cézanne und Vincent van Gogh.



© Foto privat

#### E1959 Ursula Mosebach

*Fr, 30.1.2026, 15–16.30 Uhr*

**Treffpunkt:** München, Alte Pinakothek, Barer Str. 27, Kasse

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

## Die Münchner Residenz

### Vom Antiquarium zu den Reichen Zimmern

Die Münchner Residenz ist das größte Innenstadtschloss Deutschlands. Wir lernen bei unserem Rundgang den ältesten Teil der Residenz kennen, durchwandern das prachtvolle Antiquarium und die Prunkräume bis zu den Reichen Zimmern. Die historischen Raumensembles begeistern mit unterschiedlichen Epochenstilen und vermitteln dem Besucher heute noch einen Eindruck herrschaftlicher Wohnkultur und fürstlicher Repräsentation vergangener Zeiten.



© pexels

#### E1960 Dr. Edith Schmidmaier-Kathke

*Do, 5.2.2026, 14.30–16 Uhr*

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

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

## „Fürstenweg – Königs weg – Schlachtenweg“: Unterwegs auf der Briener Straße Stadtführung zur wechselvollen Geschichte einer Prachtstraße

Auf dem ehemaligen „Fürstenweg“ entstand zu Beginn des 19. Jahrhunderts die älteste der vier Prachtachsen des neuen Königreichs Bayern. Sieben Plätze reihen sich in der Briener Straße aneinander. Ihre Bauten werfen ein Licht auf 150 Jahre Stadtgeschichte – von der Nutzung als gehobenes Wohnquartier für Adel und Großbürgertum bis hin zur Vereinnahmung als Parteiviertel der NSDAP.



**P1915 Tom Dassel**  
Sa, 7.2.2026, 10.30–12.30 Uhr  
**Treffpunkt: München, Odeonsplatz, Feldherrnhalle**  
15 Euro

## Das ESO-Zentrum – ein Blick hinter die Kulissen

Die Europäische Südsternwarte ist die führende europäische Organisation für astronomische Forschung. Gewinnen Sie Einblicke in das Herz der Europäischen Südsternwarte, indem Sie den nicht öffentlich zugänglichen Hauptsitz direkt neben der ESO Supernova besichtigen. Erfahren Sie mehr über die Geschichte und die Zukunft der ESO. Eine Planetariumsshow können Sie direkt online über ESO Supernova buchen. Stornierung nur schriftlich bis zum 10.1.2026 möglich. Treffpunkt: Am Empfang der ESO Supernova.  
In Kooperation mit der vhs Würmtal.

**P1921W**  
So, 8.2.2026, 12.30–13.45 Uhr  
**Garching, ESO Supernova, Karl-Schwarzschild-Str. 2**  
16 Euro

## Zauberhafte Winterlandschaft! Wandern mit Schneeschuhen – Abstieg im Fackelschein! Leichte Schneeschuhwanderung, für Einsteiger:innen und Kinder ab 8 Jahren

In der Nähe des Treffpunkts legen wir unter Anleitung die Schneeschuhe an und wandern durch verschneite Winterlandschaft. Unterwegs erfahren Sie durch den Guide Details zu Steigetechniken und einer effizienten Spuranlage. Im hügeligen Gelände genießen wir die Winterlandschaft und erreichen nach maximal zwei Stunden die gemütliche Hütte. Gestärkt und aufgewärmt nach der Einkehr zünden wir die Fackeln an. Im Feuerschein wandern wir entspannt zurück zum Treffpunkt. Schneeschuhe, Stöcke und Gamaschen werden gestellt.



Anfahrt: Selbstanreise im Pkw, Rückfahrt: ca. ab 19:30 Uhr. Gesamtgehzeit: max. drei Stunden. Bitte geben Sie jede teilnehmende Person einzeln an sowie eine E-Mail-Adresse und eine Mobilnummer.

Bitte mitbringen: Getränk, Snack/Müsliriegel für die Pause unterwegs. In der Hütte dürfen mitgebrachte Getränke und Speisen nicht verzehrt werden.

Der Dozent informiert Sie ca. drei Tage vor Kursbeginn per Mail über Details (Koordinaten zum genauen Treffpunkt, Witterung etc.) Bitte geben Sie bei Kindern die Schuhgröße an.

**P1982 Karl-Heinz Reindl**  
So, 8.2.2026, 14–19.30 Uhr  
**Treffpunkt: Spitzing Dorf, Parkplatz**  
48 Euro (Gebühr: Erwachsene: 48 Euro. Bei Anmeldung von 2 Personen: 90 Euro/Paar. Jugendliche 13–18 Jahre: 39 Euro. Kinder 8–12 Jahre: 28 Euro. Inkl. Leihgebühr für Schneeschuhe, Stöcke, Gamaschen.)

### Karl-Heinz Reindl

Seit vielen Jahren bin ich als autorisierter Bergwanderführer im Gebirge unterwegs. Es bereitet mir viel Freude, auch Einsteiger:innen sowie Familien mit Kindern in der schönen Bergwelt zu begleiten und zu führen. Ich freue mich auf Sie!



# Kultur



Je chaotischer die Welt, um so mehr konzentrieren sich die Menschen auf die Macht der Traditionen. Und das muss nicht negativ sein. Denn oft entdecken wir gerade in Altbewährtem auch Überraschendes, Dinge die uns auch heute noch begeistern, helfen und neue Impulse liefern. Traditionen bieten einen Rahmen, über den sich Menschen und Gesellschaften definieren. Auch wenn

## „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.

längst nicht mehr alle Traditionen ihre Verankerung in der Gesellschaft finden, ist eine Auseinandersetzung damit immer noch spannend und bereichernd. So finden Sie in diesem Semester einige Anlässe, hier einzutauchen. Ein Konzert in der Kapelle Roggenstein bietet Genuss pur, selbst Weihnachtslieder singen oder auf der Gitarre spielen können Sie in zwei verschiedenen Kursen in Puchheim und Eichenau. Die Tradition des afrikanischen Rhythmus entdecken Sie bei Trommelworkshops und zahlreiche Mal- und Tanzworkshops bieten Ihnen Lernfelder, sich mit traditionellen künstlerischen Ausdrucksformen ganz praktisch auseinanderzusetzen. Aber auch bei der Beschäftigung mit anderen Kulturen entdecken wir viel „neues Altes“. Vom Alten Ägypten bis zur italienischen Literatur des Mittelalters – sicher findet sich in der Beschäftigung mit jedem Thema etwas Neues und Bereicherndes.

## 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 Entdeckungen, Ereignisse, Personen, Werke und Epochen, in Geschichte und Kunst, vor, die unseren Blick auf die Welt noch immer beeinflussen.



© Pixabay

6.10.: Charles Darwin – Suche nach dem Ursprung des Lebens / Dr. Dieter Huttenloher, Physiker

13.10.: Die deutsche Revolution 1848 / Dr. Peter Seyferth, Politologe

20.10.: 22. Sept. 1822: Jean-Francois Champollion entziffert die Hieroglyphen / Joachim Willeitner, Archäologe

27.10.: Bahnbrechende literarische Werke am Beginn des 20. Jahrhunderts / Dr. Ingrid Suhr-Täger, Literaturwissenschaftlerin

10.11.: Künstlerkolonie Mathildenhöhe – Aufbruch in die Moderne / Ursula Mosebach, Kunsthistorikerin

17.11.: Die Reichsgründung 1871 / Dr. Erika Fieber, Historikerin

24.11.: Die neue Seidenstraße / Dr. Robert Staudigl, Politologe/ Nahost-Experte

1.12.: Die Entdeckung der Fotografie in Paris / Michael Mosebach, Dipl. Betriebswirt

**E2000 Ursula Mosebach, Dr. Ingrid Suhr-Täger, Joachim Willeitner, Dr. Ing. Dieter Huttenloher, Dr. Erika Fieber, Dr. Peter Seyferth, Michael Mosebach, Dr. Robert Staudigl**  
Mo, ab 6.10.2025, 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 des 19. Jahrhunderts in Geschichte, Literatur, Naturwissenschaft und Kunst. Folgende Reihenfolge ist geplant: Kunstgeschichte: 30.9./ 7.10./ 14.10./ 21.10./ 28.10. Geschichte: 11.11./ 18.11./ 2.12./ 9.12./ 13.1., Naturwissenschaft: 9.12./ 16.12., Literatur: 20.1./ 27.1./ 3.2./ 10.2.



© privat

**E2001 Dr. Ingrid Suhr-Täger, Dr. Erika Fieber, Ursula Mosebach, Dr. Ing. Dieter Huttenloher**  
Di, ab 30.9.2025, 9.30–11.30 Uhr, 16x  
**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: Geschichte: 30.9./ 7.10./ 14.10./ 21.10./ 28.10. Literatur: 11.11./ 9.12./ 16.12., Naturwissenschaft: 18.11./ 25.11./ 2.12., Kunstgeschichte: 13.1./ 20.1./ 27.1./ 3.2./ 10.2.



**E2002** Dr. Erika Fieber, Ursula Mosebach, Dr. Ing. Dieter Hüttenloher, Dr. Ingrid Suhr-Täger  
Di, ab 30.9.2025, 10–12 Uhr, 16x  
**Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 102**  
131 Euro

## 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 „Biographie einer Frau“ von Julia Schoch, Teil 1 „Das Vorkommnis“ und Teil 2 „Das Liebespaar des Jahrhunderts“

**E2100** Dr. Ingrid Suhr-Täger  
Mi, 8.10.2025, 18.30–20 Uhr; Mi, 12.11.2025, 18.30–20 Uhr; Mi, 10.12.2025, 18.30–20 Uhr; Mi, 14.1.2026, 18.30–20 Uhr; Mi, 11.2.2026, 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: „Schaut, wie wir tanzen“ von Leila Slimani.

**P2106** Dr. Ingrid Suhr-Täger  
Do, 16.10.2025, 19–20.30 Uhr; Do, 20.11.2025, 19–20.30 Uhr,  
Do, 18.12.2025, 19–20.30 Uhr; Do, 15.1.2026, 19–20.30 Uhr; Do,  
12.2.2026, 19–20.30 Uhr  
**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum U6**  
45 Euro

### Italienische Literatur: Von Dante über Goldoni bis zu Francesca Melandri

#### Ein Gang durch die italienische Literaturgeschichte

An zwei Nachmittagen verschaffen wir uns einen Überblick über die Epochen der italienischen Literatur bis in unsere Gegenwart. Es werden die wichtigsten Schriftstellerinnen und Schriftsteller und die bedeutendsten Werke vorgestellt – Lektüre-Empfehlungen eingeschlossen.

**P2107** Dr. Ingrid Suhr-Täger  
Fr, 17.10.2025, 16.30–18.30 Uhr; Fr, 24.10.2025, 16.30–18.30 Uhr  
**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum U3**  
22 Euro

### Weihnachtsgeschichten weltweit

Jahrzehnte ist Carmen Rohrbach als Biologin und Weltentdeckerin gereist, nachdem sie es geschafft hatte, aus der DDR zu entkommen. An diesem Abend erzählt sie Geschichten, die sie an verschiedenen Weihnachten erlebt hat: Eine Seelöwengeburt, eine Elefantenbegegnung und eine Dromedarwanderung im Jemen sind einige der Beispiele. Lassen Sie sich verzaubern von den Wundern dieser Erde und der Mystik weihnachtlicher Erlebnisse.



© privat

**P2104** Dr. Carmen Rohrbach  
Do, 4.12.2025, 19–20.30 Uhr  
**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Vortragssaum** ⚡  
12 Euro  
Hybrid

## Kreativer Schreibtreff – So gelingen Ihre Texte!

### Tipps & Tricks zum kreativen Schreiben

Sie haben Lust zu schreiben und die Worte, die schon lange hinter Ihren Lippen warten, zu Papier zu bringen? Egal auf welchem Schreibniveau Sie sind, egal ob Sie Kurzgeschichten, Romane oder Ihre Autobiografie schreiben, hier sind Sie richtig. Im kreativen Schreibtreff bekommen Sie Feedback, konstruktive Verbesserungsvorschläge, Impulse, Schreibübungen und Übungen zur Anregung der Kreativität. Schreiben in der Gruppe bringt enormen Lerneffekt und stärkt Ihre Motivation dranzubleiben! Achtung: Kursstart am 13.02.26: 13:45 Uhr.

In Kooperation mit der vhs Olching.

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



#### P21010 Yngra Wieland

Fr, 17.10.2025, 15.30–17.30 Uhr, Fr, 14.11.2025, 15.30–17.30 Uhr, Fr, 12.12.2025, 15.30–17.30 Uhr, Fr, 9.1.2026, 15.30–17.30 Uhr, Fr, 13.2.2026, 13.45–15.45 Uhr

**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum U4**

75 Euro

Kleingruppe

## Im Schreibfieber! Kreatives Schreiben von Kurzgeschichten

Dieser Kurs öffnet Ihnen die Tür zur Welt des kreativen Schreibens. Im Kurs werden die Grundlagen und das Handwerkzeug vermittelt, um eine Kurzgeschichte zu schreiben – ein hervorragender Einstieg, um später längere Texte zu verfassen. Sie setzen das Erlernte sofort um und schreiben Ihre eigene Kurzgeschichte, gern im Themenkreis „Entdecken!“ Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Am 07.02.26 findet die Lesung statt – laden Sie Ihre Freunde und Familie ein, um Ihre Geschichten zu präsentieren! (Kursnummer: 252-P21030)

In Kooperation mit der vhs Olching.

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

#### P21020 Yngra Wieland

Sa, 17.1.2026, 10–16 Uhr, Sa, 31.1.2026, 10–16 Uhr  
**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum U6**

88 Euro

Kleingruppe

## Kurzgeschichten aus dem Kurs

### „Kreatives Schreiben“

#### Lesung

Hier haben Sie Gelegenheit, die Kurzgeschichten zu hören, die im Rahmen des Seminars „Im Schreibfieber: Kreatives Schreiben von Kurzgeschichten“ entstanden sind. Die Teilnehmer:innen freuen sich darauf, ihre kreativen, phantasievollen Texte zu präsentieren. Sie dürfen gespannt sein, welche Geschichten die Teilnehmer:innen unter Anleitung der Autorin Yngra Wieland verfasst haben!

In Kooperation mit der vhs Olching.

#### P21030 Yngra Wieland

Sa, 7.2.2026, 15.30–17.30 Uhr  
**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum U6**

5 Euro (gebührenfrei für Teilnehmende am Kurs: "Kreatives Schreiben")

## Musik

### „Es wird ein Stern aufgehen“

#### Adventskonzert in der Kapelle Roggenstein

Die Gruppe Bavaria will Sie mit Adventlichen Weisen, Musik aus Bachs Zeiten und festlicher Volksmusik auf die Weihnachtszeit einstimmen. Traversflöte und Geige, Gitarre und Bass füllen den besonderen Raum der 700 Jahre alten Kapelle. Zur festlichen Musik hören Sie weihnachtliche Texte von verschiedenen Autoren. Eintrittskarten in der vhs Eichenau erhältlich.

Der Fußweg zur Kapelle ist nicht barrierefrei und die Kapelle ist nicht beheizt.



#### E2300 Gruppe Bavaria

So, 14.12.2025, 15.30–16.30 Uhr  
**Eichenau, Kapelle St. Georg Roggenstein**

13 Euro



# Kultur

## Weihnachtszeit – Gitarrenzeit

### Workshop Weihnachtslieder auf der Gitarre begleiten

Für alle, die sich selbst, Freunde und Familie auf die Weihnachtszeit musikalisch einstimmen möchten. Wir üben zusammen sowohl traditionelle (z.B. Stille Nacht, Maria durch ein Dornwald ging) als auch moderne und internationale (u.a. Feliz Navidad, Happy X-mas) Weihnachtslieder. Ziel ist es, ein kleines Programm vorzubereiten, das dann in der Weihnachtszeit und an Heiligabend musiziert werden kann. Voraussetzung ist die Beherrschung einfacher Akkorde (z.B. D-Dur, a- moll, G-Dur, C-Dur etc.); Barré Akkorde sind nicht unbedingt nötig.  
Bitte eigene Gitarre mitbringen.



© Pixabay

#### E2301 Günter Wagenpfeil

Sa, 29.11.2025, 15–17 Uhr, Sa, 6.12.2025, 15–17 Uhr

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

76 Euro

#### Günter Wagenpfeil

„Seit meiner Jugend macht mich die Musik glücklich!“ Ich lebe in Eichenau und bin Musiklehrer und Musiker. Ich verfüge über eine Ausbildung in klassischer und moderner Musik, komponiere selbst, gebe Gitarrenkonzerte und bin Singer/Songwriter mit Mundart-Texten. Außerdem übernehme ich Auftragsarbeiten wie z.B. die Vertonung von Filmen oder Hörbüchern.



## Musikalische Einstimmung auf Weihnachten: Gemeinsames Singen im Advent

### Workshop, ohne Vorkenntnisse

Gemeinsam zu singen ist immer ein schönes Erlebnis. Besonders in der Adventszeit ist es wohltuend, sich Zeit zu nehmen für die eigene Kreativität. Die erfahrene Dozentin, die an der Hochschule für Musik in München unterrichtet, begleitet Sie dabei: Sie leitet Sie an, Ihre Stimme neu zu entdecken und zu entwickeln. Sie werden überrascht sein, die Kraft der eigenen Stimme zu erleben. Spüren Sie die befreiende Wirkung, wenn Sie nach den Übungen gemeinsam Weihnachtslieder singen. Gönnen Sie sich zwei besinnliche Vormittage, um das gemeinsame Singen zu genießen und sich musikalisch auf die Weihnachtszeit einzustimmen! Vorkenntnisse sind nicht notwendig – alle sind willkommen!  
Bitte bringen Sie ein Getränk mit.



#### P2310 Marina Ulewicz

Sa, 29.11.2025, 10–12 Uhr, So, 30.11.2025, 10–12 Uhr

**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Vortragssaum**



27 Euro

## 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!

#### E2302 Stefanie Steiner

Mi, ab 29.10.2025, 17.30–19 Uhr, 6x

**Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 202, 1. OG**

45 Euro

## Jodeln staad und lustig!

### Jodelseminar (ohne Vorkenntnisse)

Wir lernen unterschiedliche mehrstimmige Jodler – staade für die Neujahrzeit und lustige für jede Zeit. Mitmachen kann jeder, keine Erfahrung oder Notenkenntnisse erforderlich. Das Singen mit Klangsilben im Wechsel von Brust- und Kopfstimme nennt man in Österreich Jodeln oder Almern und diente zur Kommunikation im Freien.

In Kooperation mit der vhs Würmtal.

**P2301W Traudi Siferlinger**

*Mi, 14.1.2026, 17–18.30 Uhr*

*Planegg, St. Elisabeth Pfarrsaal, Bahnhofstr. 14*

*15 Euro*

## Rhythmus aus Afrika: Eine Reise in die Welt der westafrikanischen Rhythmus-Philosophie

### Trommel-Workshop ab 16 Jahren (ohne Vorkenntnisse)

Möchten Sie einmal afrikanische Rhythmus-Instrumente ausprobieren? Dieses Seminar macht es möglich! Und es vermittelt weit mehr als nur das Spiel auf der Djembe: Es geht auch um westafrikanische Rhythmen, Taktgefühl und die Philosophie, Musik als Weg zu innerer Ruhe, Energie und Zufriedenheit zu begreifen.

Der Workshop richtet sich an alle, die Musik als Ausdruck von Kultur, Freude und Harmonie verstehen möchten – eine kulturelle Reise für Körper, Geist und Seele. Alle, die Freude an Rhythmus und Musik haben, sind herzlich willkommen!

Kursort: Stadtteilzentrum Planie, Erdgeschoss, Seminarraum. Trommeln können gegen eine Spende ausgeliehen werden. Bringen Sie gern Ihre eigene Trommel mit, falls vorhanden.

**P2302 Kingsdonn Ezeoffia**

*Fr, 26.9.2025, 18.15–19.30 Uhr*

*Puchheim, Stadtteilzentrum Planie, Adenauer Str. 18*

*15 Euro (ggf. zusätzlich einer Spende für das Ausleihen der Instrumente, zahlbar im Kurs direkt an den Dozenten.)*



© Kingsdonn Ezeoffia

## Rhythmus aus Afrika: Eine Reise in die Welt der westafrikanischen Rhythmus-Philosophie

### Trommelkurs (ohne Vorkenntnisse)

In diesem Kurs erlernen Sie das Djembe-Trommelspiel! Neben der Djembe kommen auch andere traditionelle Instrumente wie Ogene, Ekwe und Oja zum Einsatz. Unser Augenmerk richtet sich auch auf die faszinierenden westafrikanischen Rhythmen an sich sowie auf eine besondere Philosophie: Die Verbindung von Musik mit innerer Ruhe, Energie und Zufriedenheit. Erleben Sie Musik als Weg zur Harmonie mit sich selbst und der Welt. Der Kurs richtet sich an alle, die Musik als Ausdruck von Kultur verstehen möchten. Entdecken Sie die Kraft der Musik, die Körper, Geist und Seele anspricht. Kursort: Stadtteilzentrum Planie, Erdgeschoss, Seminarraum. Trommeln können gegen eine Spende ausgeliehen werden. Bringen Sie gern Ihre eigene Trommel mit, falls vorhanden.

**P2303 Kingsdonn Ezeoffia**

*Fr, ab 10.10.2025, 18.15–19.45 Uhr, 6x*

*Puchheim, Stadtteilzentrum Planie, Adenauer Straße 18*

*90 Euro (ggf. zusätzlich einer Spende für das Ausleihen der Instrumente, zahlbar im Kurs direkt an den Dozenten.)*

## Holzschnitzereien

aus eigener Werkstätte



# KREUTZ

Kreuzbreitlstr. 10 (Nähe Friedhof)

82194 Gröbenzell

☎ 08142/93 40 FAX 08142/6 0784



# Kultur

## 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, Anspitzer

**E2303 Kristina Gioth-Hee**

Mo, ab 12.1.2026, 18–19.30 Uhr, 5x

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

55 Euro



### 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.



## Medienpraxis

**cewe**

### Gestaltung eines CEWE FOTOBUCHS

#### Grundlagen der Gestaltungssoftware

Schwelgen 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 Schulungscomputern alle Tipps und Tricks, außerdem erhalten Sie einen Gutschein für Ihr individuelles, ganz persönliches CEWE FOTOBUCH.

**E2400 CEWE Mitarbeiter:in**

Mo, 15.10.2025, 14–17 Uhr

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

15 Euro (inkl. Gutschein für ICEWE FOTOBUCH)

### Porträtfotografie mit einem entfesseltem Systemblitz

Ein Aufsteckblitz für eine digitale Kamera gehört heute zur Standardausstattung fast jedes Fotografen. Oft fristet er jedoch ein trauriges Dasein in einer Schublade. Wir zeigen, wie man mit einem entfesseltem Systemblitz ausdrucksstarke Porträts fotografieren kann. Es wird demonstriert, wie sich eine unterschiedliche Lichtsetzung auf den Charakter eines Porträts auswirkt und welches zusätzliche lowcost Equipment sinnvoll sein kann. Auch die Bearbeitung des fertigen Porträtfotos mit einem Bildbearbeitungsprogramm wird erklärt.

**P2401 Stefan Sporrer**

Mo, 24.11.2025, 18.30–21.30 Uhr

**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum U4**

39,50 Euro

**Kleingruppe**

### Fotos richtig belichten

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**

Di, 3.2.2026, 19–21 Uhr

**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum U4**

19,50 Euro

**Kleingruppe, Hybrid**

## Nachtfotografie Erdfunkstelle Raisting

Wenn sich Hightech und Natur zu einer Einheit verbinden, kann das faszinierende Fotos ergeben. Nur wenige Orte bieten die Möglichkeit, eine solche Verbindung fotografisch festzuhalten. Die Erdfunkstelle Raisting ist einer dieser Orte. Vor allem bei Sonnenuntergang und bei Nacht geben die riesigen Satellitenfunkanlagen ein fesselndes Motiv für jeden Fotografen ab.



© Thomas Stern

**P2403 Stefan Sporrer**

Sa, 11.10.2025, 17–21 Uhr, Do, 16.10.2025, 19–21 Uhr

**Treffpunkt:** Parkplatz Erdfunkstelle Raisting

49,50 Euro

## Lightpainting – magische Bilder mit Licht

Erstellen Sie unterschiedliche Lichtquellen und machen sie durch lange Belichtungszeiten magische und kreative Bilder. Von malerischen Bildern bis hin zu Engeln und Lichtkugeln in Ihrem Wohnzimmer – Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Der Online-Zugangscode sowie alle benötigten Bastelmaterialien im Wert von knapp 30 Euro werden Ihnen im Vorfeld, zusammen mit einem Skript, zugesendet und verbleiben danach bei Ihnen.

Sie benötigen: abdunkelbaren Raum (z.B. mit Rollladen), Taschenlampe, Kamera oder Smartphone mit App (Belichtungszeit von >15 Sekunden nötig), möglichst Stativ

**P2404 Martin Keim**

Do, 9.10.2025, 19–20.30 Uhr, Do, 16.10.2025, 19–20.30 Uhr

**online**

78 Euro

Kleingruppe, Online

## Tanzpraxis

### Line-Dance

**Für Einsteiger:innen mit tänzerischen Vorkenntnissen**

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 und Schritt für Schritt. Line-Dance stärkt die Fitness, aber auch den Kopf und erhöht die Konzentrationsfähigkeit. Tänzerische Vorkenntnisse (auch aus anderen Tanzformen) sind erforderlich.

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

**P2501 Claudia Quincke**

Mo, ab 29.9.2025, 15.50–16.50 Uhr, 15x

**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum E6**

85,50 Euro



### Line-Dance

**Für leicht Fortgeschrittene im Line-Dance**

Allgemeine Informationen zum Kursinhalt: Siehe unter Kursnummer: P2501.

Zielgruppe / Voraussetzung zur Teilnahme: Für Personen, die schon einen Line-Dance-Kurs besucht haben oder Vorkenntnisse im Line-Dance mitbringen.

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

**P2502 Claudia Quincke**

Mo, ab 29.9.2025, 14.45–15.45 Uhr, 15x

**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum E6**

85,50 Euro





# Kultur

## Line-Dance mit Vorkenntnissen

Beim Linedance wird in Reihen vor- und nebeneinander getanzt. Es ist ein Solotanz, 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 zur Musik passt. Es wird zu verschiedenen Musikrichtungen getanzt, von Country bis Pop und Rock, auch aktuelle Charthits sind dabei. Linedance macht Spaß, trainiert Fitness, Konzentration und Merkfähigkeit. Tänzerische Vorkenntnisse erforderlich!

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

**E3207** Karoline Zikeli

Mi, ab 24.9.2025, 18.40–19.40 Uhr, 16x

Eichenau, Nachbarschaftshilfe, Fasanstr. 32

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 geeignet: 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, 1.10.2025, 16.15–17.15 Uhr, 12x, Kein Kurs am: 8.10.25 und 25.10.25

Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum E6

81,60 Euro



<h2>Line-Dance Faschingsparty</h2> <p>Lasst uns zusammen tanzen und Spaß haben. Es wird zu vielen verschiedenen Musikrichtungen getanzt, von Country bis Pop und Rock, aktuelle Charthits sind dabei und diesmal auch Stimmungshits. Wir freuen uns auf viele verkleidete Mittanzeigende.</p> <p>Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Getränk, Schuhe mit einer glatten, aber nicht rutschigen Sohle Eine Anmeldung ist erforderlich!</p> <p><b>E3208</b> Karoline Zikeli, Claudia Quincke Sa, 7.2.2026, 17–19.30 Uhr Eichenau, Bürgerzentrum Friesenhalle, Hauptstr. 60, Großer Saal 15 Euro</p>	<h2>Line-Dance Halloweenparty</h2> <p><b>P2500</b> Karoline Zikeli, Claudia Quincke Fr, 31.10.2025, 18–20.30 Uhr Puchheim, PUC, Béla-Bartók-Saal 15 Euro</p>	<h2>ALOHA! Hawaiianischer Hula-Tanz</h2> <h3>Tanzkurs an fünf Terminen</h3> <p>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.</p> <p>Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken oder Gymnastikschuhe, Getränk; evtl. ein Pareo oder Tuch, das zum Rock gebunden wird</p> <p><b>P2504</b> Ingeborg Kinigadner Sa, 27.9.2025, Sa, 18.10.2025, Sa, 8.11.2025, Sa, 22.11.2025, Sa, 29.11.2025, 10–11.30 Uhr Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum E6 55 Euro</p>
--	--	---



## Entdecken Sie die Welt des Tanzes:

### Standard- und Lateintänze

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

„Tanzen ist Träumen mit den Füßen!“ Lernen Sie die Schritte zu den angesagtesten Standard- und Lateintänzen! Der Kurs bietet Ihnen die perfekte Gelegenheit, Ihre Tanzkenntnisse aufzufrischen oder neue Moves zu erlernen. Zielgruppe: Einsteigerinnen und Einsteiger mit Vorerfahrung aus anderen Tänzen und Personen, die ihre Tanzkenntnisse wieder 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

**P25100** *Wolfram von Unwerth, Marianne Wiedemann  
So, 28.9.2025, So, 5.10.2025, So, 12.10.2025, So, 26.10.2025,  
So, 2.11.2025, So, 9.11.2025, So, 16.11.2025, So, 23.11.2025,  
16.30–18 Uhr  
Olching, vhs Olching, Großer Saal  
90 Euro (Gebühr pro Person)*

### Salsa – für Anfänger:innen

Lernen Sie die Grundschritte und erste Figuren im lateinamerikanischen Tanz „Salsa“ kennen. Die flotte Musik und die heißen Rhythmen sorgen für karibisches Flair und beste Laune. Bitte melden Sie sich paarweise an. Eine Person tanzt die Herrenschritte, die andere den Damenpart. In Kooperation mit der vhs Olching.

**P25110** *Saba Peyman  
Sa, ab 8.11.2025, 17–18.30 Uhr, 4x  
Olching, Amperschule im Schwaigfeld, Georgenstraße 9,  
Raum 066  
36 Euro (Gebühr pro Person)*

### Bachata – für Anfänger:innen

Lernen Sie die Grundschritte und erste Figuren im sinnlichen und doch einfachen Tanz „Bachata“ kennen. Die heißen Rhythmen aus der Karibik heben die Lebenslust und eignen sich bestens für Tanzpartys. Bitte melden Sie sich paarweise an. Eine Person tanzt die Herrenschritte, die andere den Damenpart. In Kooperation mit der vhs Olching.

#### **P25120** *Saba Peyman*

*Sa, ab 8.11.2025, 18.45–20.15 Uhr, 4x  
Olching, Amperschule im Schwaigfeld, Georgenstraße 9,  
Raum 066  
36 Euro (Gebühr pro Person)*

### 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 Tanzbegeisterte, 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, 12.10.2025, So, 16.11.2025, So, 14.12.2025, So, 1.2.2026,  
11–13.30 Uhr  
Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum E6  
79 Euro (Gebühr pro Person)*



### Der Tanz der Musicals: Broadway Jazz

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

Lieben Sie Musicals? Dann ist diese Jazz-Routine genau das Richtige für Sie! Inspiriert vom mitreißenden Broadway-Jazz-Stil – von den frühen Anfängen bis heute – vereint dieser Kurs Tanzschritte mit ausdrucksstarker Bewegung und ganz viel Bühnenflair. Im Solo-Tanz können Sie sich frei entfalten. Die Tanzstunden sind so aufgebaut, dass Sie Schritte und Ausdruck lernen und viel Spaß am Ausprobieren und beim Üben haben. Voraussetzung: Etwas Tanzerfahrung, auch aus anderen Tanzrichtungen, ist hilfreich.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, flache Schuhe mit glatter Sohle, ein Getränk

Solotanz – Einzelanmeldung möglich.

#### **P2516K** *Oksana Pavlova*

*So, 14.12.2025, 14–16.30 Uhr  
Bürgertreff, Raum E6  
21 Euro (Gebühr pro Person)*



© O. Pavlova



# Kultur

## Swingtanz – Tanzen ist 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.

**P2517K Oksana Pavlova**

So, 12.10.2025, 14–16.30 Uhr

**Puchheim, Bürgertreff, Raum E6**

21 Euro (Gebühr pro Person.)

## Griechische Tänze: Vom Rembetiko zum Sirtaki

### Für Einsteiger:innen mit etwas Vorkenntnissen und

### Wiedereinsteiger:innen

Der Rembetiko entstand vor langer Zeit als Subkultur in den Tavernen Griechenlands: Männer tanzten ihre Wut und Verachtung gegenüber der „guten Gesellschaft“. Der Bourgeoisie galt das Tanzen in der Taverne aber als anrüchig. Es waren Ungebildete, die da tanzten, sagte man. Bis Mikis Theodorakis mit seinen mitreißenden Melodien und den aufrüttelnden Texten auch die bürgerliche Gesellschaft mitriss: Denn mit der Musik zum Film „Zorba the Greek“ schuf er einen Welthit. Später wurde dafür das Kunstwort „Sirtaki“ erfunden. Sirtaki wird in vielen Varianten getanzt. Einige davon tanzen wir an diesem Samstag gemeinsam. Mittagspause: ca. 12:30 – 13:30 Uhr  
Bitte mitbringen: Rutschfeste Tanz- oder Gymnastikschuhe mit glatter Sohle, bequeme Kleidung, Brotzeit und Getränk

**P2518 Giorgio Zankl**

Sa, 6.12.2025, 9.30–16 Uhr

**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Vortragssaum**

39 Euro



© Pixabay

## (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 positives Körpergefühl, gesteigerte Selbstsicherheit, unaufdringlich strahlende Eleganz und Authentizität. Farbexperimente bei Haaren, Kleidung und Brille werden in Zukunft überflüssig, der Geldbeutel beim Shopping gespart. Seien Sie in Beruf und Alltag perfekt gekleidet und erfahren Sie ganzheitlich 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, 8.11.2025, 10–14.30 Uhr

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

215 Euro (inkl. Farbpas im Wert von 50 Euro)

Kleingruppe

**E2601 Stephie Höltzel**

Fr, 30.1.2026, 15–19.30 Uhr

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

215 Euro (inkl. Farbpas im Wert von 50 Euro)

Kleingruppe

## Spinnkurs – alles rund um die Wolle

### Workshop auf dem Biolandhof Uglert

Die 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



© M. Höfel

Faden wird: Vom Waschen und Trocknen über das Kämmen und Kardieren bis zum Spinnen wird alles genau gezeigt. Wer ein (auch nicht einsatzfähiges) Spinnrad hat, kann es gerne zum Kurs mitbringen. Fachkundig kann es überholt werden und vielleicht sogar schon an diesem Nachmittag zum Einsatz kommen.

Treffpunkt: Vor dem Hofladen.

Spinnräder können vor Ort ausgeliehen werden.

Kostenfreie Stornierung bis 10 Tage vor Kurstermin möglich.

**P2600K** Michaela Höfel, Monika Uglert  
Fr, 14.11.2025, 14.30–17.30 Uhr

**Puchheim, Biolandhof Uglert, Alte Bahnhofstr. 12**  
60 Euro (inkl. Materialkosten für Wolle, weiteres Material, Kaffee und Kuchen)

### 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 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



© A. Eisinger

**P2607** Angelika Eisinger  
Sa, 15.11.2025, 10–17 Uhr, So, 16.11.2025, 10–17 Uhr  
**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, 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 11.11.25 erwünscht.  
Kleingruppe

**P2607A** Angelika Eisinger

Sa, 15.11.2025, 10–17 Uhr

**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum U3**

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

Anmeldung bis 11.11.25 erwünscht.

Kleingruppe

**P2607B** Angelika Eisinger

So, 16.11.2025, 10–17 Uhr

**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum U3**

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

Anmeldung bis 11.11.25 erwünscht.

Kleingruppe

# 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

## Malen, Zeichnen & Drucktechnik

### Abstrakte Malerei mit Acryl

#### Für Anfänger und Fortgeschrittene

Der Kurs ist für Alle, die in die Welt der Abstraktion einsteigen, oder Expertise finden wollen. Unser Ziel ist eigene Fotos oder Zeichnungen in die Ungegenständlichkeit zu übersetzen. Im Kurs lernen Sie die Faszination der Farben und freie zeichnerische Strukturen, Sie übersetzen Licht und Natur in Ihr Werk, so dass Ihre Impressionen auf Leinwand gebannt werden. Wir malen und experimentieren mit Pigmenten und farbigen Nuancen, unmittelbar auf der Leinwand. Farbiges Lasieren, Linien, Elemente, alles ist erlaubt.

Bitte mitbringen: Bleistifte, Buntstifte, Kohle, Acrylfarben, Acrylpinsel, Leinwände bis maximal 80 x 60 Zentimeter(Hochformat), drei Wasserbehälter. Fotos oder Skizzen als Grundlage für Ihre Bilder

#### E2700 Martin Vollmer

*Do, ab 9.10.2025, 18–20 Uhr, 8x*

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

#### Martin Vollmer

Die Malerei hat mich nach dem Abitur in ihren Bann gezogen. Seit dem Studium der freien Malerei an der Akademie der Bildenden Künste in Stuttgart bin ich als freischaffender Kunstmaler tätig. Die Faszination am Spiel mit der Farbe habe ich dabei nie verloren. Die Kombination aus den Elementen Raum, Linie und Farbe ist das Spannende an der Bildentwicklung. Diese Faszination und den Spaß an der Malerei möchte ich in meinem Kurs gern vermitteln.



### 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

#### E2702 Sonja Lauber-Karres

*Do, ab 13.11.2025, 19–21 Uhr, 4x*

*Atelier Lauber-Karres, Sudetenstr. 30, 82140 Olching  
115 Euro (inkl. 20 Euro Materialgebühr)  
Kleingruppe*

### 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!



© Sonja Lauber-Karres

Farbe ist in der Materialgebühr enthalten. Leinwände können bei der Dozentin gekauft werden.

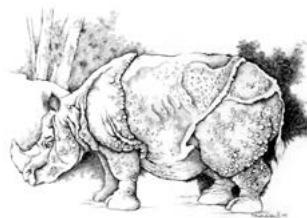
#### E2703 Sonja Lauber-Karres

*Mi, ab 21.1.2026, 19–21 Uhr, 4x*

*Atelier Lauber-Karres, Sudetenstr. 30, 82140 Olching  
115 Euro (inkl. 20 Euro Materialgebühr)  
Kleingruppe*

## Gewusst wie: Zeichnen und Malen lernen!

Zeichnen und Malen können alle erlernen, letztendlich geht es hier nur um das Handwerk: Denn das „Gewusst-Wie“ erleichtert den Zugang zur eigenen Kreativität. Im praktischen Teil üben Sie den Umgang mit den unterschiedlichen Materialien und Techniken (Bleistift, Aquarell-, Tempera- und Ölfarben). Im begleitenden theoretischen Teil besprechen wir u.a. Themen wie Gestalten, Bildaufbau, Farblehre.



© F. Heidenfelder

**P2700 Ferdinand Heidenfelder**

*Mi, ab 15.10.2025, 19–21 Uhr, 8x*

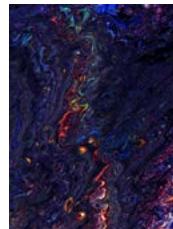
**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum U3**

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

## Farbwelten entdecken, Maltechniken richtig anwenden: Kreativer Malkurs für Acryl, Aquarell und Collage

**Für Einsteiger:innen und Fortgeschrittene**

Möchten Sie mit Acrylfarben lebendige Farbexperimente wagen? Oder mit Aquarellfarben stimmungsvolle Szenen und Empfindungen einfangen? Und möchten Sie außerdem die kreative Collage-Technik erlernen? Kein Problem! Unser erfahrener Dozent geht individuell auf Ihre Wünsche ein, begleitet Sie fachkundig auf Ihrem künstlerischen Weg und zeigt Ihnen, wie Sie die Maltechniken richtig anwenden. Ob Anfänger:innen oder Fortgeschrittene – lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und entdecken Sie unter Anleitung von Herrn Niosi neue Ausdrucksmöglichkeiten! Bitte mitbringen: Malblock (Acryl/Aquarell) DIN A3, Bleistifte HB. Weitere Informationen erhalten Sie am ersten Kursabend.



**P2701 Antonino Niosi**

*Do, ab 9.10.2025, 19–21 Uhr, 6x, Achtung: Am 30.10.25 beginnt der Kurs um 19:10 Uhr.*

**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum U3**

*76 Euro*

## 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.



© Pixabay

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

**E2701 Gabriele Witzig**

*Mi, ab 12.11.2025, 19–21 Uhr, 6x*

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

*75 Euro*

## Kreativ mit Softpastellkreiden: Intensivfarben und einfache Techniken

**Zeichnen und Malen für Einsteiger:innen und Fortgeschrittene**

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 eignet sich sowohl für Einsteiger:innen als auch für Personen mit Vorkenntnissen.



© N. von Bertoldi

Weitere Infos zum Dozenten auf youtube. Der Dozent berät Sie auch gerne bei der Anschaffung der Materialien. Kontakt-daten erfragen Sie bitte bei der vhs Puchheim.

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

**P2702 Norbert von Bertoldi**

*Fr, ab 14.11.2025, 17–20 Uhr, 4x*

**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum U3**

*64 Euro*



# Kultur

## Die Kunst des Aquarellmalens: Technik, Gestaltung und kreative Freude

### Für Einsteiger:innen und Fortgeschrittene

Das Malen mit Aquarellfarben sieht zwar leicht aus, doch Experten sind sich einig: Die Aquarellmalerei ist die schwierigste aller Malweisen. Aber keine Sorge – denn hier kommt der professionelle Unterricht ins Spiel! Mit etwas Übung ist es gut möglich, mit Aquarellfarben so umzugehen, dass sich das gewünschte Ergebnis einstellt. In diesem Kurs erlernen Sie nicht nur verschiedene Techniken des Aquarellierens, sondern wir sprechen auch über gestalterische Elemente wie Komposition, Perspektive etc. Ich freue mich auf Ihr Kommen und auf das gemeinsame kreative Malen!

Kaltgepresstes Aquarellpapier (mindestens 300 Gramm/qm); Aquarellfarben (reine Künstlerfarben; ein mit ganzen Näpfen gefüllter Malkasten (von Schminke oder Lukas oder Newton); Pinsel (z.B. von I love Art), Größe 12; eine Küchenrolle

**P2703** Norbert von Bertoldi

Mo, ab 17.11.2025, 19–21.15 Uhr, 5x

Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum U3

85 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 9.1.2026, 10–12 Uhr, 5x

Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum U3

60 Euro



© T. Korpi

## Einsteigerfreundliche Ölmalerei: Tipps für stimmungsvolle und harmonische Bilder

### Wochenend-Workshop (ohne Vorkenntnisse)

Ölmalerei ist leichter, als Sie denken! Der Dozent zeigt Ihnen, wie man aus einfachen Formen ein Bild zusammestellt, und wie sich dieses immer konkreter entwickelt. So können Sie Ihr Gemälde auf einer beliebigen Malstufe beenden und ein hübsches Werk erhalten. Sie erhalten auch wichtige Informationen und Tipps zu klassischen Themen der Malerei: Wie treffen Sie richtige Tonwerte (Hell-Dunkel)? Was macht ein Bild spannend? Was müssen Sie bei der Komposition beachten? Welche Farben passen zusammen? Der Kursleiter berät Sie auch gern beim Kauf der Materialien. Bitte erfragen Sie die Kontaktdata nach der Anmeldung an der vhs Puchheim.

Kursbeginn: Samstag 13:00 Uhr; Sonntag 10.00 Uhr

Bitte mitbringen: Ölmal-Block oder zwei Malplatten (24 x 30 cm und 30 x 40 cm), Ölfarben (Gelb, Rot, Blau, Titanweiß, Phatlogrün, Alzarinkarmesin, lichter Ocker), 2 Pinsel ab Größe 12; Tisch- oder Feldstaffelei, Rapsöl, Küchenhaushaltsrolle. Ggf. Brotzeit und Getränk.

**P2705** Norbert von Bertoldi

Sa, 29.11.2025, 13–19 Uhr, So, 30.11.2025, 10–14 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum U3

64 Euro

Switch

**Friedrich**  
HEIMTEXTILIEN

Gardinen • Service • Zubehör

Bahnhofstraße 4 • 82216 Maisach

**GARDINENREINIGUNG:**

Abnehmen - waschen - aufhängen!

**LAUFEND NEUE**

**KOLLEKTIONEN NACH SAISON**

**KONFEKTION:**

Fensterfertig genäht nach Wunsch

Öffnungszeiten unter

Tel. 08141 535064 oder

[www.friedrich-heimtextilien.de](http://www.friedrich-heimtextilien.de)



## Zentangle®

Zentangle® ist eine einfach zu erlernende, entspannende und unterhaltsame Technik, um schöne Bilder durch das Zeichnen strukturierter Muster zu erstellen. Es ist eine wundervolle Methode um gleichzeitig zu entspannen und kreativ zu sein. Die Kurse stärken das Selbstvertrauen, helfen beim Entspannen und Abschalten, fördern die Kreativität, reduzieren Alltagsstress, erhöhen die Konzentration und schaffen Zeit nur für sich selbst.

## Zentangle® Basiskurs

### Für Einsteiger:innen und Geübte

An vier Abenden werden wir gemeinsam die Grundlagen der Zentangle®-Methode lernen. Geübte können ihre Kenntnisse vertiefen und weitere Muster auf neuen Kachelformen und mit Farben kombinieren, um so das Repertoire Ihrer Zentangle®-Praxis zu erweitern. Beim Zeichnen und Gestalten in entspannter Atmosphäre sind wir kreativ und können gleichzeitig entspannen und vom Alltag ein wenig abschalten. Es sind keine Vorkenntnisse nötig und auch Jugendliche sind herzlich willkommen.  
Bitte mitbringen: Schwarzer Fineliner und (weicher) Bleistift

**E2710 Veronika Schroll**

Di, ab 13.1.2026, 18.30–20.30 Uhr, 4x  
Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 103  
73 Euro (inkl. 15 Euro Materialkosten)



© Veronika Schroll

## Veronika Schroll

Ich habe Germanistik studiert und wohne mit meiner Familie in Eichenau. Nebenberuflich lebe ich meine Liebe zum kreativen Arbeiten mit Papier aus. Ich bin zertifizierte Zentangle® Trainerin. Gern verbinde ich verschiedene kreative Techniken, ob Stempeln, Scrapbooking, Karten basteln oder Buchbinden – je bunter die Mischung aus Papier und Farbe, desto schöner. Ich freue mich, meine Erfahrungen beim gemeinsamen kreativen Zeichnen und Werken weitergeben zu können.



## Zentangle® Steine bemalen mit Acrylstiften

Schritt für Schritt führt die Dozentin Sie in die Zentangle-Technik ein, gibt Tipps und Tricks, so dass Sie der Fantasie freien Lauf lassen können und wunderschöne Steine gestalten. Viele kreative Muster und Designs sind möglich und die Steine werden so zu schönen Dekorationen, Geschenken, Wandersteinen und mehr. Ein Nachmittag für alle, die Spaß am kreativen Gestalten haben. Egal, ob Jugendliche oder Erwachsene, Anfänger oder bereits Erfahrung im Malen – bringen Sie Ihre Ideen mit und lassen Sie sich inspirieren!

Alle benötigten Materialien werden im Kurs bereitgestellt. Sie können gerne eigene Steine mitbringen, die Sie gestalten möchten.

**E2711 Veronika Schroll**

Sa, 22.11.2025, 16–18 Uhr  
Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 103  
34 Euro (inkl. 12 Euro Materialkosten)

## Explosionsboxen basteln mit Stempeln und buntem Papier

### Für Erwachsene und Jugendliche ab 10 Jahren

Entdecken Sie die kreative Welt des Bastelns! Wir gestalten wunderschöne und individuelle Explosionsboxen, die sich perfekt als Geschenke oder Dekoration eignen. Es steht eine große Auswahl von buntem Papier und Stempeln zur Verfügung. Sie lernen kreatives Stanzen, Stempeln und Erstellen von Dekorationselementen. Die Dozentin zeigt Tipps und Tricks, wie Sie Ihre eigene Box personalisieren können, z.B. für besondere Anlässe. Es wird gemeinsam gebastelt in freundlicher und inspirierender Atmosphäre.

**E2804 Veronika Schroll**

Sa, 31.1.2026, 15–18 Uhr  
Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 103  
51 Euro (inkl. 25 Euro Materialkosten)



# Kultur

## 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**

Töpfen: Mo. 29.9./ 6.10./ 13.10.2025, 19 – 21.30 Uhr

Glasieren: Mo. 10.11.2025, 19 – 22 Uhr

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

60 Euro

**E2801 Elisabeth Köbele**

Töpfen: Di., 13.1./ 20.1./ 27.1.2026, 19 – 21.30 Uhr

Glasieren: Di., 24.2.2026, 19 – 22 Uhr

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

60 Euro

### Nähkurs für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Sie sind Anfänger:in oder haben bereits Übung und möchten unter Gleichgesinnten nähen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Mit Unterstützung der Dozentin nähen Sie, was Ihnen gefällt. Der Kurs bietet für Anfänger:innen eine gute Gelegenheit zum Reinschnuppern und für Fortgeschrittene zum Auffrischen der bereits vorhandenen Fertigkeiten. Schnitt und Stoff nach Wahl und begonnene Projekte können mitgebracht werden. Für Änderungen und Upcycling-Projekte ist ebenfalls Zeit. Bitte mitbringen: Nähmaschine, Nähenadeln, Stecknadeln/Wonderclips, Markierstift/Trickmarker, Stoffschere, Maßband, Lineal, Nahtauftrenner, Nähgarn, sonstige Nähutensilien



© Pixabay

**E2802 Birgit Jung**

Mo, ab 20.10.2025, 18.30–21 Uhr, 6x

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

112 Euro

### Kreatives Stickern in der Vorweihnachtszeit

Stickern macht Freude und Ihre Kreativität darf sich mit Garn und Faden, Stoffen und Stichen „austoben“. Passend zur Vorweihnachtszeit hat die Dozentin Motive für Sterne oder Engel im Gepäck, aber natürlich können Sie auch eigene Ideen oder Entwürfe mitbringen. Perlen und Pailletten verbunden mit besonderen Stichen veredeln unser Stickwerk. Ob Anfänger oder Fortgeschritten, genießen Sie kreative Nachmittage in netter Gesellschaft! Material, wie Garn, Nadel oder Stoff kann mitgebracht oder bei der Kursleiterin erworben werden.



© Ilse Huttenloher

**E2803 Ilse Huttenloher**

Mi, ab 12.11.2025, 15–17 Uhr, 4x

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

44 Euro (inkl. 5 Euro Materialkosten)

## Kunst- & Kulturgeschichte

### Grundkurs europäische Architektur – Architektur 19. Jahrhunderts

#### 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 19. Jahrhunderts. Neue Teilnehmer:innen sind herzlich willkommen.



© Pixabay

**E2900 Ursula Mosebach**

Fr, ab 10.10.2025, 9.30–11 Uhr, 5x

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

45 Euro

## Prickelnde Lebensfreude – Die Champagne

### Reisevortrag mit Bildern

Die Champagne ist Heimat des weltberühmten Schaumweins, jahrhundertlang der Nabel der französischen Monarchie und auch Inbegriff der deutsch-französischen Aussöhnung. Eine von scheinbar endloser Weite geprägte sanfte Landschaft mit Feldern und Rebstöcken, soweit das Auge reicht, mit beeindruckenden Städten, wie Reims mit seiner Kathedrale, das mittelalterliche Troyes mit dem größten Fachwerk-Ensemble Europas oder das wehrhafte Langres, das zu den 50 schönsten Städten Frankreichs zählt. Wir werden durch Kellereien und über Weinberge wandern, Schlösser, Dörfer, Kathedralen und Klöster besuchen und in dem Ort Colombey-les-Deux-Églises vorbeischauen, in dem Charles de Gaulle wohnte und begraben ist

**E2901 Werner Menner**

*Mi, 22.10.2025, 19–20.30 Uhr*

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

*11 Euro*



© Werner Menner

## Bairisch für Zuagroaste und für Bayern, deren Herz für die Heimat schlägt!

### Ein kurzweiliger Abend über die bairische Sprache

Dialekt und Bayern – das gehört einfach zusammen! Für Sie sind aber die echten Bayern mit Ihren merkwürdigen Ausdrücken und lautmalerischen Vokalverschiebungen ein Buch mit sieben Siegeln? Kabarettist, Mundart-Künstler und Autor Thomas Mayer – besser bekannt als Vogelmayer – lädt Sie ein zu einem Bairisch-Kurs der „besonderen Art.“ Er gewährt Ihnen tiefe Einblicke in Dialekt, Sprache und Traditionen des oftmals verschlossenen Völkchens der Bayern. Wissenswerte und spannende Fakten zum Freistaat Bayern und seiner Geschichte runden den Abend ab. Unterhaltsam und humoristisch führt Sie dieses bayerische Original durch die Veranstaltung. Also: Los geht's! – Oder auf gut Bairisch: Pack mas o!

**P2901 Thomas Mayer**

*Do, 13.11.2025, 19.30–22 Uhr*

*Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum U6*

*29 Euro*

# delikArt26

## Feinkost & Kunsthantwerk

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 • Kunsthantwerk • Schmuck  
Tastings • Geschenkkörbe nach Wunsch zusammengestellt



**Mein Lieblingsladen**



# Kultur

## vhs.wissen live: Wie Bilder erzählen: Storytelling von Albrecht Altdorfer bis Peter Paul Rubens

Die Sammlungspräsentation mit Werken aus den Bereichen der Altdeutschen und Altniederländischen sowie der Flämischen Malerei des 16. und frühen 17. Jahrhunderts verspricht die eine oder andere Überraschung. Mirjam Neumeister, Sammlungsleiterin für Flämische Barockmalerei an den Bayerischen Staatsgemäldesammlungen München, beleuchtet das Erzählen von Geschichten in der Malerei. Die Veranstaltung wird live aus der Alten Pinakothek in München gestreamt.

**P2902**

Do, 11.12.2025, 19.30–21 Uhr

**online**

5 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.

## Pieter Bruegel der Ältere – Begründer einer großen Malerdynastie

### Schnupperkurs Kunstgeschichte 1. Abend

Wie der Vater so die Söhne – ein Slogan, der für die bekannte niederländisch-flämische Künstlerfamilie der Bruegels durchaus gelten kann. Pieter Bruegel der Ältere und seine beiden Söhne Pieter der Jüngere und Jan sind die drei bekanntesten Mitglieder der wohl prominentesten Malerdynastie des 16./17. Jahrhunderts. Der Reichtum von Pieter Bruegels Bildwelt sowie seine scharfsinnige Beobachtungsgabe brachten ihm schon zu seinen Lebzeiten Ruhm und große Anerkennung ein.

**E2902 Ursula Mosebach**

Mi, 19.11.2025, 19–20.30 Uhr

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104

11 Euro

**HEOS**  
IHR IMMOBILIEN-PARTNER

**Mieten • Kaufen • Vermieten • Finanzieren**  
**Hausverwaltungen • Grundstücksentwicklungen**

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

**08141 3 60 60**

ivd  
RIN VHM

FOCUS  
TOP  
IMMOBILIEN  
MAKLER  
2024  
EICHENAU

FOCUS BUSINESS CLASS  
DIE RANKING DER MIT  
statista

*Wir vermitteln Heimat!*

mehr als  
**50**  
Jahre  
**HEOS**

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

## **Antoni Gaudí – der große Meister des katalanischen Jugendstils**

### **Schnupperkurs Kunstgeschichte 2. Abend**

Das Werk Antoni Gaudí (1852 – 1926) hat seit jeher Generationen von Architekten und Architekturliebhabern fasziniert und zu Interpretationen angeregt – und dabei nicht selten vor Rätsel gestellt. Seine Ideen und sein Schaffen waren ihrer Zeit weit voraus und haben auch spätere Architekten und Künstler in ihren Werken inspiriert. In Barcelona entstanden einzigartige Bauwerke wie die Casa Batlló, die Casa Milà vor allem aber seine weltberühmten Hauptwerke, die bis heute unvollendete Kathedrale „Sagrada Familia“ und der Park Güell.



© Pixabay

**E2903 Ursula Mosebach**

*Mi, 26.11.2025, 19–20.30 Uhr*

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

*11 Euro*

## **Henri Matisse – der Meister der Farbe**

### **Schnupperkurs Kunstgeschichte 3. Abend**

„Ich habe immer versucht, meine Anstrengungen zu verbergen und wünschte, dass meine Arbeiten die Leichtigkeit des Frühlings hätten. Keiner konnte erkennen, wie viel Mühe mich das gekostet hat.“ Dieses Zitat des französischen Künstlers Henri Matisse (1869 – 1954) ist grundlegend für sein umfangreiches Oeuvre, in dem er durch die Befreiung der Farbe vom Motiv und die Vereinfachung der Formen in seiner Malerei, in seinen Scherenschnitten und Glasfensterentwürfen eine bis dahin unbekannte Leichtigkeit in die Kunst gebracht hat.



© Charlotte Mosebach

**E2904 Ursula Mosebach**

*Mi, 3.12.2025, 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 E2902, E2903 und E2904 zu einem ermäßigten Preis.

**E2905 Ursula Mosebach**

*Mi, 19.11.2025, 19–20.30 Uhr, Mi, 26.11.2025, 19–20.30 Uhr,*

*Mi, 3.12.2025, 19–20.30 Uhr*

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

*30 Euro*

## **vhs.wissen live: Bilderkult und Bildkritik**

Die Gegenwart erlebt eine menschheitsgeschichtlich einmalige Massenproduktion und grenzenlosen Verbreitung von Bildern. Aber was ist ein gutes oder schlechtes, wahrhaftiges oder trügerisches Bild? Diese Frage ist keineswegs neu. So war die Geschichte der christlichen Kunst bestimmt von der Spannung zwischen einem hochkreativen Bilderkult und einer scharfen Bildkritik. Johann Hinrich Claussen hat mit dem Buch „Gottesbilder“ eine vielbeachtete Geschichte der christlichen Kunst veröffentlicht.

**P2903**

*Do, 15.1.2026, 19.30–21 Uhr*

**online**

*5 Euro*





# Kultur

## Kunstanalyse:

### Lyonel Feininger

In dieser Reihe besprechen wir jeweils einen Maler oder eine Malerin und ausgesuchte Werke hinsichtlich Komposition und Wirkung aus der Sicht eines Betrachters und Künstlers. An diesem Abend geht es um Lyonel Feininger. Der Kursleiter ist kein Kunsthistoriker sondern Künstler. Er diskutiert die Wirkung von Sujet, Komposition, Farben, Licht, Maltechnik und Pinselführung mit den Teilnehmern und beschreibt gestalterische und maltechnische Aspekte ca. dreier Werke des Künstlers.

**P2904**

Di, 11.11.2025, 19–20.30 Uhr

**online**

10 Euro



## Architektur im Alten Ägypten – 3000 Jahre

### Kontinuität und Wandel

Nirgendwo mehr als in der Architektur des Alten Ägypten spiegelt sich der gesellschaftliche Wandel wider, den auch das Reich der Pharaonen trotz seiner mehr als 3000-jährigen ungebrochenen Kultur erfahren hat. Wir betrachten die unterschiedlichen Bauwerke, alle Vorträge sind eigenständig, können aber auch als Paket gebucht werden.

## Tempelbauten im Alten Ägypten

### Architektur im Alten Ägypten (1)

Ein altägyptischer Tempel ist leicht als solcher zu erkennen, aber was macht ihn so charakteristisch? Was hat sich einst in seinem Inneren an Kulthandlungen abgespielt? Und wie weit konnte die einfache Bevölkerung an den religiösen Riten teilhaben? Hinzu kommt, dass bestimmte Gottheiten, allen voran die Sonnen- und Unterweltsgötter, Kultbauten besessen haben, die sich teils signifikant von den „gängigen“ Tempeln unterscheiden.



© Pixabay

**E2906 Joachim Willeitner**

Mi, 14.1.2026, 19.30–21 Uhr

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 103

11 Euro



### Urlaub zu Hause im Garten und auf der Terrasse.

Gerne gestalten wir auch Ihren Garten neu.

## Objektmanagement Steffen Lotsch

### Alles Rund um Haus & Garten

Bahnhofstraße 77, 82223 Eichenau

■ 08141 38 987

Mobil: 0172 81 29 515

Email: [info@L-HS.de](mailto:info@L-HS.de)

[www.L-hs.de](http://www.L-hs.de)



Seit 2005  
Ihr zuverlässiger Partner  
in Eichenau

Objektbetreuung,  
Garten- & Rasenpflege,  
Gebäudereinigung,  
Renovierungsarbeiten,  
und vieles mehr

## Wohnen im Alten Ägypten

### Architektur im Alten Ägypten (2)

Wie residierten die Pharaonen, wie wohnten die Priester, die hohen Beamten und das einfache Volk? Da die Wohnarchitektur für die (begrenzte) Lebenszeit auf Erden – anders als die für das ewige Leben im Jenseits konzipierte Grabarchitektur – nur aus vergänglichen Lehmziegeln errichtet wurde, sind die überlieferten Überreste oft nur sehr spärlich. Aber dennoch kennt man (oft mit Wandmalereien ausgestattete) Paläste und ganze „am Reißbrett geplante“ Stadtanlagen sowie viele aus Gräbern stammende Holzmodelle, die ein gutes Bild vermitteln.

**E2907** Joachim Willeitner

Mi, 21.1.2026, 19.30–21 Uhr

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104

11 Euro

## Grabarchitektur im Alten Ägypten

### Architektur im Alten Ägypten (3)

Warum kennen wir für die verstorbenen Pharaonen einerseits Pyramiden, andererseits versteckte Felsengräber wie im Tal der Könige? Was war unabdingbar für die Grabausstattung? Was wurde aus den einfachen Leuten, die sich nach ihrem Tod kein prunkvolles Fels- oder Mastabagrab anlegen konnten? Und warum befinden sich die Gräber bevorzugt auf dem Westufer des Nils? Auf fast alle diese Fragen hat die Wissenschaft mittlerweile (teils überraschende) Antworten.

**E2908** Joachim Willeitner

Mi, 28.1.2026, 19.30–21 Uhr

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104

11 Euro

## Architektur im Alten Ägypten – 3000 Jahre

### Kontinuität und Wandel

#### Vortragspaket

Das Vortragspaket umfasst die drei Vortragsabende E2906, E2907, E2908 zu einem ermäßigten Preis:

**E2909** Joachim Willeitner

Mi, ab 14.1.2026, 19.30–21 Uhr, 3x

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 103

30 Euro



© Pixabay



# Gesundheit



Entdecken Sie, was in Ihnen steckt! Bei unseren Kursen aus dem Gesundheitsbereich können Sie ganz neue Facetten an sich finden, sei es beim fit werden in einem unserer Bewegungskurse oder beim zur Ruhe kommen und zu sich selbst finden. Ob Yoga, Meditation oder Übungen zur Achtsamkeit: Entspannung hilft uns, im Alltag zufriedener zu sein und Problemen mit mehr Gelassenheit entgegenzublicken. 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 und gehen auf Entdeckungsreise zu Körper und Seele. Und zum Thema „Entdeckungsreise“ haben wir noch eine Vielzahl von Angeboten, die sich ganz dem Kennenlernen neuer Genüsse widmen. Bei unseren Kochkursen können Sie die ganze Welt in der Küche entdecken, auf kulinarischen Reisen nach z.B. Marokko, Indien, Italien oder China. Oder Sie entdecken einfach

## „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!

neue Ideen und raffinierte Rezepte, beim Plätzchenbacken mit Konditormeister Schönleben oder in einem unserer anderen Kochkurse!

## 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. Jedoch wurde der Nachweis der Förderkriterien erheblich erschwert, zudem handhaben die einzelnen Kassen die Nachweisprüfung unterschiedlich. Den damit verbundenen zusätzlichen Verwaltungsaufwand kann unsere vhs nicht leisten. Sie erhalten deshalb auf Anfrage gerne 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

### Erste Hilfe am Kind & Säugling

#### Sicher handeln im Notfall

Ein Notfall mit Kind oder Baby ist oft ein Schockmoment. Doch gerade dann ist es wichtig, ruhig zu bleiben und richtig zu handeln. In unserem praxisnahen Kurs lernen Sie mit speziellen Baby- und Kinderpuppen, wie Sie in typischen Notfallsituationen schnell, sicher und effektiv helfen können. Inhalte sind u.a.: Verschlucken und Atemnot, Sturzverletzungen und Wunden, Fieberkrampf, Bewusstlosigkeit und Wiederbelebung (CPR), Vergiftungen und Verbrennungen. Der Kurs richtet sich an (werdende) Eltern, Großeltern und alle, die mit Kindern leben oder arbeiten. In Kooperation mit „Richtig helfen“.



© Michaela Weber; richtig-helfen

#### E3000 Manuel Weber

*Fr, 14.11.2025, 17–21 Uhr*

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

*68 Euro*

#### E3001 Manuel Weber

*Sa, 17.1.2026, 9.30–13.30 Uhr*

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

*68 Euro*

### Fit durch den Winter mit heilsamen ätherischen Ölen

#### Vortrag

Die kalte Jahreszeit ist da! Ätherische Öle und fette Pflanzenöle schenken Wärme, Gesundheit und Wohlbefinden. Sie sind Powerkräfte der Natur, unterstützen das Immunsystem, vertreiben den Winterblues und schaffen behagliche Momente. Sie



© M. Furtner-Keil

wirken auf Körper, Geist und Seele. Es ist der ideale Zeitpunkt, sich selbst und andere mit Düften und guten Einreibungen zu verwöhnen und so möglichen Erkältungen vorzubeugen. Wir sprechen auch darüber, was beim Kauf zu beachten ist.

#### P3001 Monika Furtner-Keil

*Fr, 24.10.2025, 18.30–20 Uhr*

*Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum U8*

*11 Euro (inkl. 2 Euro Materialkosten)*

### Monika Furtner-Keil

Als Krankenschwester habe ich viele Patient:innen mit Aromapflegeprodukten gepflegt und dabei ihre wohltuende Wirkung beobachtet. Mein Wissen über die konkreten Anwendungsmöglichkeiten gebe ich gern an Sie weiter!



### Fitness für die Augen – ein ganzheitliches Sehtraining

#### Workshop, 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 Lockerrung und Stärkung der Augenmuskeln und Belebung der Sehzellen. Bitte tragen Sie während des Workshops keine Kontaktlinsen. Ehemalige Teilnehmer:innen sind zur Auffrischung herzlich willkommen!



#### P3003 Agnes Maria von Agris-Loewen

*Sa, 15.11.2025, 10–12 Uhr*

*Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum U8*

*17 Euro*



# Gesundheit

## Gesundheits-Apps und DiGA:

### Ihr digitaler Begleiter im Alltag

Gesundheits-Apps für das Smartphone und Tablet liegen im Trend. Sie können Schritte und Kalorien zählen, Schlafgewohnheiten erfassen, Trainingsprogramme erstellen und sich auf die Medikamenteneinnahme hinweisen lassen. Seit 2020 können zudem Apps auf Rezept (DiGA) von der Krankenkasse übernommen werden, wie auch andere medizinische Apps. Wie findet man passende Gesundheits-Apps und DiGAs? Welchen Nutzen bieten sie?

**P3004**

Mo, 20.10.2025, 10–11.30 Uhr

**online**

gebührenfrei



## Ein Überblick über die Telemedizin – Chancen und Herausforderungen

Sie erhalten einen Überblick über die wichtigsten Aspekte der Telemedizin und ihrer künftigen Bedeutung für unser Gesundheitssystem und unsere Gesellschaft. Zu den Chancen gehören beispielsweise der verbesserte Zugang zur Gesundheitsversorgung sowie mehr Flexibilität und effizientere Arbeitsabläufe. Welche Herausforderungen liegen noch vor uns?

**P3005**

Do, 5.2.2026, 19–20.30 Uhr

**online**

gebührenfrei



## Alarm im Darm!

Blähungen, Völlegefühl, Reizdarm, Verstopfung oder Durchfall sind häufige Symptome und Beschwerden in der naturheilkundlichen Praxis. Die Gesundheit des Darms ist von sehr großer, oft unterschätzter Bedeutung für unseren gesamten Organismus und unser Wohlbefinden. Die Dozentin ist Heilpraktikerin und Krankenschwester.



© Pixabay

**E3004 Gabriele Fraas**

Do, 15.1.2026, 19–20 Uhr

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

9 Euro

## „Leben nach und mit der Organuhr nach der TCM für mehr Vitalität und Leichtigkeit.“

### Workshop für Interessierte und mit Vorkenntnissen

In diesem Workshop zu den Prinzipien der Traditionellen Chinesischen Medizin erfahren Sie die Zusammenhänge von Wasser trinken, Natursalz nehmen, Säure-Basen-Haushalt regulieren, Basenbäder nehmen, Bewegung an der frischen Luft und positivem Denken bis hin zur Gedankenhygiene in Bezug auf unsere Gesundheit. Sie lernen die Zusammenhänge von Emotionen/ Organen und deren Auswirkungen auf Gesundheit und Leben. Zunächst wird auf die ersten 6 Hauptorgane nach der TCM eingegangen, anschließend können Sie sich in einer Pause austauschen und bei einem kleinen, gesunden Snack stärken, bevor es mit den zweiten 6 Hauptorganen anhand der Organuhr weitergeht.



© Pixabay

**E3005 Ilka Weiß**

Sa, 25.10.2025, 14–18 Uhr

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

50 Euro

## Gesundheit beginnt im Inneren

An drei Abenden beschäftigen wir uns mit Körperwahrnehmung, Ernährung und Selbstverantwortung. Die Vorträge bauen lose aufeinander auf, können aber auch einzeln gebucht werden.

## Wenn der Körper spricht – was uns Symptome sagen wollen

### Gesundheit beginnt im Inneren (1)

Jeder Mensch kennt es: Der Körper meldet sich – mit Verspannung, Müdigkeit, Kopfschmerz oder anderen Symptomen. Aber was will er uns eigentlich sagen? An diesem Abend geht es darum, wie Körper und Seele zusammenwirken, wie wir Körpersignale besser verstehen und in echten inneren Wandel übersetzen können. Mit Beispielen aus der Praxis, kleinen Übungen zur Selbstwahrnehmung und viel Raum für Fragen.

**E3006 Ilka Weiß**

Mi, 12.11.2025, 19–20.30 Uhr

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

15 Euro

## Sauer macht nicht lustig, oder doch?

### Wie Ernährung auf Körper und Stimmung wirkt

#### Gesundheit beginnt im Inneren (2)

In dieser besonderen Zeit des Jahres – zwischen Alltagstrubel und Advent – werfen wir einen Blick auf die Wirkung unserer Ernährung. Wie funktioniert der Säure-Basen-Haushalt? Was bringt ihn aus dem Gleichgewicht? Und wie finde ich wieder in eine gesunde Mitte? Eine Einladung zum liebevollen Innehalten – und zur Inspiration für eine nährende Ernährung, die Körper und Seele gut tut.

**E3007 Ilka Weiß**

Mi, 3.12.2025, 19–20.30 Uhr

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 103

15 Euro

## Zurück in die eigene Kraft – Selbstverantwortung leben

#### Gesundheit beginnt im Inneren (3)

Wie oft geben wir unsere Kraft ab – an äußere Umstände, an andere Menschen oder an alte Muster? Dieser Abend lädt ein, Selbstverantwortung neu zu entdecken: nicht als Pflicht, sondern als Schlüssel zur Freiheit, inneren Klarheit und echter Gesundheit. Was bedeutet es, Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen – ohne Druck, sondern mit Liebe? Mit praktischen Impulsen, persönlichen Einblicken und Raum für Austausch.

**E3008 Ilka Weiß**

Mi, 21.1.2026, 19–20.30 Uhr

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 103

15 Euro

## Gesundheit beginnt im Inneren

### Vortragspaket 3 Abende

Dieser Kurs beinhaltet alle drei Vorträge E3006, E3007 und E3008 zu einem ermäßigten Preis.

**E3009 Ilka Weiß**

Do, ab 13.11.2025, 19–20.30 Uhr, 3x

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 103

41 Euro

## Ilka Weiß

Ich lebe in Olching und bin Mutter von drei erwachsenen Kindern. Bewegung begleitet mich seit meiner Kindheit – von Leistungsturnen über Tanz bis hin zum Ausdauersport. Als Fitnesstrainerin und Coach begleite ich Menschen auf dem Weg zu mehr Bewusstsein, innerer Freiheit und Gesundheit, altes Wissen verbinde ich mit moderner Körper- und Lebenspraxis. Eine weitere Leidenschaft ist Pilates, dieses Training hat mir nach mehreren Verletzungen zu neuer Stabilität und Lebensfreude verholfen. Ich freue mich, in der VHS für dich da zu sein und meine Erfahrungen mit Begeisterung weiterzugeben.



## Stärken Sie Ihr Immunsystem für den Winter

Haben Sie im Winter ständig kalte Hände und Füße, neigen zu Infekten und leiden unter Verspannungen in Schultern und Nacken? Diese typischen Winterbeschwerden können den Alltag erheblich beeinträchtigen. Sie können selbst aktiv werden, um dies zu vermeiden. Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) bietet natürliche Methoden, die Ihnen helfen können, diese Symptome zu lindern.

**P3008**

Do, 27.11.2025, 19–20.30 Uhr

**online**

9 Euro





# Gesundheit

## Nur vergesslich oder schon dement?

### Warnsymptome einer beginnenden Demenz

Wer kennt das nicht, man verlegt den Schlüssel, lässt die Haustüre offen oder weiß partout nicht mehr, was man eigentlich gerade sagen wollte. Schusseligkeit kann ganz schön nerven, ist aber bis zu einem gewissen Grad ganz normal. Doch wann fängt eine Demenzerkrankung an?

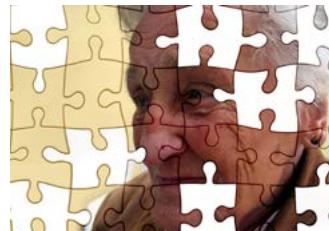
Wie lässt sich einer Demenz vorbeugen oder zumindest der Krankheitsbeginn hinausschieben? Die Dozentin ist Heilpraktikerin und Krankenschwester.

**E3003 Gabriele Fraas**

Do, 27.11.2025, 19–20 Uhr

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104

9 Euro



© Pixabay

## Essen gegen das Vergessen – Gehirn fit halten und Demenz vorbeugen!

Gegen das Altern können wir nichts tun, aber gegen die Vergesslichkeit. Unser Gehirn ist zum Lernen ausgelegt und um aktiv zu bleiben, braucht es u.a. Bewegung, Sauerstoff und Wasser. Und mit der richtigen Ernährung ist die Versorgung von Nährstoffen gewährleistet. Das Gehirn wird aktiv geschützt, das Denkvermögen verbessert, damit wir lange vital und fit bleiben können. Wer das Richtige isst, hat deutlich bessere Chancen, lange geistig leistungsfähig zu bleiben.

**P3011**

Mi, 22.10.2025, 19.30–21 Uhr

online

10 Euro



## Geistig fit im Alter

Manche Gedächtnisschwierigkeiten sind normale, altersbedingte Erscheinungen – manchmal handelt es sich auch um eine Erkrankung. Im Rahmen eines Vortrags wird Ihnen das Team des Klinikums Großhadern erklären, was eine Demenz ist und wie man diese Erkrankung diagnostiziert. Zudem wird auf die aktuellen Behandlungsmethoden und Forschungsaktivitäten hingewiesen. Sie haben die Möglichkeit, an einem

kurzen Gedächtnistest teilzunehmen. Der Test ist kostenfrei und anonym und liefert einen groben Überblick über Ihr Gedächtnis.

**P3012 Veronique Handfest**

Do, 12.3.2026, 14.30–16.30 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Vortragssaum



5 Euro

## Veränderungsprozesse im Alter

Das Seminar vermittelt, welche biologischen und physiologischen Veränderungen im Körper beim Älterwerden auftreten, etwa an Haut, Muskulatur, Herz-Kreislauf-System und Immunsystem. Dabei ist zu unterscheiden zwischen genetisch festgelegten und von Lebensweise beeinflussten Prozessen. Die Teilnehmenden erfahren, wie sich diese auf Gesundheit und Alltag auswirken und welche Faktoren dazu beitragen können, jene Veränderungen zu verzögern oder positiv zu beeinflussen.

**P3013 Bernhard Ufholtz**

Do, 27.11.2025, 14.30–16 Uhr, Do, 4.12.2025, 14.30–16 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Vortragssaum



17 Euro

## Sportschießen Schnuppernachmittag

Das Schießen mit Luftgewehr und Luftpistole hat an positivem Image eingebüßt. Dabei gibt es beim Umgang mit den Waffen im Bereich des Sports durchaus positive Seiten: Gleichzeitig werden beispielsweise Konzentration, Sorgfalt und Entspannung geschult. Zudem hat man beim Schießen einen engen Kontakt zu seinem derzeitigen Befinden. Im Rahmen des Schnuppernachmittags haben Sie die Möglichkeit, sich selbst ein Bild davon zu machen.

**P3016 Barbara Bodenbach**

So, 19.10.2025, 10–15 Uhr

Puchheim, Schützenheim, Bürgermeiter-Ertl-Str. 1

9 Euro

## Bridge-Kurs

### Gehirn Jogging für Einsteiger und Wiedereinsteiger

Bridge ist ein Denksport mit Karten. Es fördert logisches, detektivisches und strategisches Denken, trainiert Geduld, Konzentration und partnerschaftliches Vertrauen. Zum Bridge spielen braucht es 4 Personen – schon kann der Kampf zwischen den 2 Partnerschaften beginnen. Das Lernen ist nicht schwer, die Herausforderungen begegnen Ihnen im Spiel. Egal wie lange Sie spielen: Sie werden immer neue Facetten des Spiels entdecken – genau das macht ein spannendes, interessantes und geselliges Hobby aus. Nach dem Kurs sind Sie in der Lage Anfängerturniere zu bestreiten.

Der Kurs findet auch in den Herbstferien (7.11.) statt.

Bitte mitbringen: Notizblock mit Stift und eventuell ein Getränk.



© Pixabay

#### **E3002 Gudrun Karger**

*Fr, ab 10.10.2025, 19–21 Uhr, 10x , statt Fr. 24.10 am Do 23.10., statt Fr. 5.12. am Do. 4.12.*

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

99 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! Kontakt: Herr Romberger, schach-puchheim@web.de

#### **P3017 Wolfgang Romberger**

*Mi, ab 15.10.2025, 18.30–20.30 Uhr, 6x*

**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum U5**

36 Euro

## Entspannung & Stressbewältigung

### Achtsamkeit für mehr Ruhe und Resilienzfähigkeit

Achtsamkeit bedeutet sich Gegebenheiten und Erfahrungen des Augenblicks annehmend, wohlwollend und nicht wertend zu zuwenden. Bist du erschöpft, gestresst, fühlst dich ausgebrannt?

Hast das Gefühl dich in der Freizeit nicht richtig zu erholen, schlafst schlecht, bist unkonzentriert oder fühlst dich leistungsschwach? Hast du manchmal Ängste angeichts der aktuellen Weltlage? Dann wird es höchste Zeit, einen Gang zurückzuschalten, bewusst zu entspannen. Dieser Kurs ist ein Termin mit Dir selbst, eine Einladung, Dir selbst wieder näher zu kommen. Durch geführte Übungen, meditative Impulse, Körperwahrnehmung, Reflexion und einfachen, aber tiefgreifenden Alltagstransfer. Unabhängig von Alter oder Vorerfahrungen.

Wir üben in kleiner Gruppe im neu ausgebauten Yogaraum der VHS.



© Pixabay

#### **E3100 Ilka Weiß**

*Do, ab 2.10.2025, 18.50–19.50 Uhr, 12x*

**Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 202, 1. OG**

135 Euro

Kleingruppe

Unser Team  
macht sich für Sie  
und Ihre Gesundheit stark.



**Erasmus** Apotheke



Hauptstraße 20, 82223 Eichenau  
Tel. 08141 38380, Fax 08141 38381

info@erasmus-apo.de  
www.erasmus-apo.de



# Gesundheit

## Entspannung pur!

### Achtsamkeits- und Entspannungsübungen mit kreativen Methoden

Durch die Schnelllebigkeit und den Stress des Alltags wird es heutzutage immer schwieriger, einfach mal durchzutauen und sich im Hier und Jetzt zu befinden. Herzlichst lade ich Sie zu meinem Kurs ein, in dem Sie die Möglichkeit haben, durch eine Reihe verschiedenster Übungen im Bereich der Atem-, Achtsamkeit und Entspannung einfach mal die Seele baumeln zu lassen. Lernen Sie, wieder im Augenblick zu leben! Bitte mitbringen: weiche Matte (Leihmatten vorhanden), bequeme Kleidung

**P3101 Isabel Schreiber**

Di, ab 23.9.2025, 20–20.50 Uhr, 5x

**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum E6**

28 Euro



### Isabel Schreiber

Ich bin Heilpraktikerin für Psychotherapie mit dem Schwerpunkt Musik. Durch meine Arbeit durfte ich bei meinen Klient:innen die Erfahrung machen, wie wichtig Achtsamkeits-, Atem- und Entspannungsübungen zur Erhaltung der psychischen und physischen Gesundheit sind. Ich lade Sie herzlich ein, in meinen Kursen die Wirksamkeit selbst zu erfahren!



## Autogenes Training – ein Weg zu innerer Ruhe und Gelassenheit

### Für Einsteiger:innen, ohne Vorkenntnisse

Wer Autogenes Training richtig durchführt, kann Pulsenschlag, Durchblutung und Atmung – also das vegetative Nervensystem – beeinflussen



und so einen günstigen Effekt auf die Gesundheit erzielen. Das Autogene Training kann unter anderem folgende positive Wirkungen haben: Rückgang von chronischen Schmerzen, Kopfschmerzen oder Migräne; Verringerung von Konzentrationsstörungen, positive Auswirkung auf Magen- und Darmstörungen und vieles mehr. Es kann helfen, zu mehr Gelassenheit und innerer Ruhe zu kommen. Der Dozent leitet die Übungen detailliert an.

Bitte mitbringen: Matte (Leihmatten vorhanden), bequeme Kleidung, warme Socken, ggf. Decke.

**P3102 Helmut Tix**

Mo, ab 6.10.2025, 9.30–11 Uhr, 4x

**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Vortragssaum**



50 Euro

Kleingruppe



### Helmut Tix

Autogenes Training und Meditation können viele positive Effekte haben: Abbau von Muskelverspannungen, Rückgang von Kopfschmerzen und die Senkung des Stresslevels sind Beispiele hierfür. Bei jedem Training gilt: Wir haben Spaß dabei, fühlen uns besser und spüren Erfolge!

## 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-Roggencamp**

Di, ab 7.10.2025, 9.15–10.30 Uhr, 13x, Kein Kurs am 28.10.25

**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum E6**



93,60 Euro

## Meditation – Ihr Weg zur inneren Ruhe

Für Einsteiger:innen, ohne

### Vorkenntnisse

Meditation kann helfen, Stress im Alltag abzubauen, den Geist zu beruhigen und Achtsamkeit zu fördern. Regelmäßige Praxis verbessert



die emotionale Kontrolle und Konzentration und sorgt für mehr Entspannung und Ausgeglichenheit. Der Kurs umfasst Grundlagen und Voraussetzungen für Meditation, Meditationstechniken, Atemübungen, stille und bewegte Meditationen sowie Achtsamkeitsmeditation. Das Meditieren kann helfen, nachhaltig ruhiger und ausgeglichener werden.

Bitte mitbringen: Matte, falls vorhanden; bequeme Kleidung, warme Socken, ggf. Decke.

**P3104** Helmut Tix

Di, ab 28.10.2025, 19.30–21 Uhr, 5x

**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum E6**

62,50 Euro

Kleingruppe

## 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. Auch Gleichgewichtssinn und die Koordinationsfähigkeit werden trainiert. Dehn- und Entspannungsübungen lassen die Stunde harmonisch ausklingen. Der Spaß beim Training ist garantiert!

Bitte mitbringen: Isomatte und Handtuch

**E3200** Claudia Kemmer

Mi, ab 1.10.2025, 17–18 Uhr, 14x, Kurs findet auch am 19.11.

(Buß- u. Betttag) statt

**Eichenau, Josef-Dering-Grundschule, Schulstr. 40, Turnhalle**  
81,20 Euro

**E3201** Claudia Kemmer

Mo, ab 29.9.2025, 18.30–19.30 Uhr, 14x

**Eichenau, Josef-Dering-Grundschule, Schulstr. 40, Turnhalle**  
81,20 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, 10.10.2025, Fr, 24.10.2025, Fr, 14.11.2025, Fr, 21.11.2025, Fr, 5.12.2025, Fr, 19.12.2025, Fr, 9.1.2026, Fr, 23.1.2026, Fr, 6.2.2026, 9–10.30 Uhr

**Puchheim, Wohnpark Roggenstein, Carl-Spitzweg-Ring 5, Saal EG**

76,50 Euro

### Bodystyling Spezial für Mütter:

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

**E3202** Christa Thiede

Di, ab 7.10.2025, 10.15–11.15 Uhr, 15x

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



# Gesundheit

## 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 Intervaltraining). Bringen Sie gerne Ihr Baby oder Kleinkind in den Kurs mit – die Kinder können ins Training integriert werden.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Sportschuhe, Getränk  
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 10.10.2025, 10.30–11.30 Uhr, 15x

Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Vortragsraum



88,50 Euro

## 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.

Achtung: Eventuell entfällt im November und Dezember 2025 jeweils ein Kurstermin. Bitte planen Sie den 23.01.26 und den 30.01.2026 als mögliche Nachholtermine ein.

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

**P3216 Isabel Ellen Cugat Schoch**

Fr, ab 10.10.2025, 8.15–9.15 Uhr, 12x

Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum E6



68,40 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 alle Sportinteressierte ab 16 Jahren.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk, ggf. weiche Matte.

**P3202 Sabine Kriegel**

Di, ab 30.9.2025, 17–18 Uhr, 15x

Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum E6



88,50 Euro

## Sabine Kriegel

Seit vielen Jahren bin ich als Kursleiterin für bewusstes Körpertraining tätig. Es ist mir wichtig, Ihnen mit Spaß zu mehr Körpergefühl, einer besseren Haltung, mehr Kraft und Beweglichkeit zu verhelfen.



## Fitness für Schwangere

Dieser Kurs begleitet werdende Mamas ab der 13. Schwangerschaftswoche durch die bewegten Monate mit Babybauch. Das perfekt an die Bedürfnisse werdender Mütter angepasste Workout beinhaltet neben Kräftigungsübungen aus Pilates und Yoga auch ein sanftes Ausdauertraining sowie einen umfassenden Entspannungsteil mit Dehnungs-, Entspannungs- und Atemübungen  
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Sportschuhe, Getränk



© pixels

**E3203 Christa Thiede**

*Mi, ab 7.10.2025, 11.30–12.30 Uhr, 15x*

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

## 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

**E3204 Rebecca Gruber**

*Mi, ab 1.10.2025, 19.30–20.30 Uhr, 15x*

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

## Power Circle – Intervall Fatburner

### Intervaltraining zur Fettverbrennung und Konditionssteigerung

Ich lade Sportenthusiasten aller Fitnessniveaus zum Intervalltraining 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 Intervalltraining 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

**E3205 Rebecca Gruber**

*Mi, ab 1.10.2025, 20.30–21.30 Uhr, 15x*

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

## Cardio-Training mit Bodyworkout

### Für jedes Level

Cardio-Workout ist ein Herzkreislauftraining, das in diesem Kurs mit einem Ganzkörper-Workout kombiniert wird. Mit verschiedenen Hilfsmitteln, wie zum Beispiel Tubes, Kurzhanteln, Bällen etc. trainieren wir alle Muskelgruppen, abwechslungsreich und immer mit viel Spaß! Die Stunde endet mit Übungen zur Mobilisation und Stretching. Eine gewisse Grundkondition ist hilfreich.

Bitte mitbringen: Sportschuhe, Sportkleidung, ein Getränk

**P3207 Stefanie Baptist**

*Mi, ab 1.10.2025, 18–19 Uhr, 15x*

*Puchheim, Gymnasium, Bürgermeister-Ertl-Str. 11, Turnhalle 5  
85,50 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, ab 1.10.2025, 9.15–10.15 Uhr, 16x*

*Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum E6  
110,40 Euro  
Switch*





# Gesundheit

## HIIT Fitnessstraining: Hochintensives Intervalltraining

### 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 2.10.2025, 16.30–17.30 Uhr, 15x

**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum E6**

112,50 Euro

Kleingruppe



## 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 1.10.2025, 9.30–10.30 Uhr, 15x

**Puchheim-Ort, Mitterlängstraße, Laurenzer Sporthalle**

90 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 1.10.2025, 19–20 Uhr, 15x

**Puchheim, Gymnasium, Bürgermeister-Ertl-Str. 11, Turnhalle 5**

85,50 Euro

## Fit in die kalte Jahreszeit: Bodyworkout und Rückenfit

### Für Einsteiger:innen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs wird der ganze Körper trainiert, alle Muskelpartien werden gestrafft und gedeihnt. 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 26.9.2025, 8.30–9.30 Uhr, 15x

**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Vortragssaum**



85,50 Euro

## 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 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 29.9.2025, 18.45–19.45 Uhr, 13x, Kein Kurs am 06.10.25

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

74,10 Euro

Switch

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

Für Erwachsene und Jugendliche (ab 16 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, Getränk



**P3203 Maria Bleicher**

Di, ab 30.9.2025, 18–19 Uhr, 11x

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

### Maria Bleicher

Da mich die fetzigen Rhythmen begeistern, tanze ich schon seit vielen Jahren Zumba – und habe schließlich auch die Ausbildung zur ZUMBA®-Trainerin absolviert. Meine bevorzugte Musikrichtung geht ins Tänzerische, aber auch Power-Rhythmen liebe ich. Am liebsten tanze ich zu den Cumbias aus den 70er und 80ern, denn da kommt immer Freude auf!



## Zumba®

Für jedes Level

Zumba® ist ein mitreißendes Tanz-Fitness-Workout, das Körper und Seele in Schwung bringt. Ob Salsa, Merengue, Cumbia, Bachata oder Reggaetón – hier treffen heiße Beats auf einfache Choreografien, die für alle geeignet sind, egal ob Sie neu einsteigen oder fortgeschritten sind. Lassen Sie den Alltag hinter sich, und genießen Sie ein Training, das nicht nur effektiv ist, sondern auch richtig Spaß macht. Zumba® stärkt die Ausdauer, verbessert die Koordination – und sorgt garantiert für gute Laune! Der Kurs findet 14-tägig statt.

Bitte mitbringen: lockere Kleidung, leichte Turnschuhe, Getränk

**P3205 Maria Paulina Silva de Schuler**

Fr, 26.9.2025, Fr, 10.10.2025, Fr, 24.10.2025, Fr, 5.12.2025,

Fr, 19.12.2025, Fr, 9.1.2026, Fr, 23.1.2026, Fr, 6.2.2026, 16.45–  
17.45 Uhr, Kein Kurs im November 2025.

**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum E6**

50 Euro



## ZUMBA®

Für Einsteiger:innen und Senior:innen

Hier lernst du die Grundlagen von Zumba® – ein energieladenes Tanzfitness-Programm, das lateinamerikanische Rhythmen mit einfachen Choreografien kombiniert. Keine Sorge, du brauchst keine Tanzerfahrung – der Spaß steht im Vordergrund! Dich erwartet Spaß, Energie und eine tolle Gruppenatmosphäre, Verbesserung von Ausdauer, Koordination und Körpergefühl. Wir entwickeln Freude an Bewegung, stärken das Rhythmusgefühl, aktivieren den Körper und bauen Selbstvertrauen beim Tanzen auf.

Bitte mitbringen: bequeme Sportbekleidung, Sportschuhe mit guter Dämpfung und Getränk.

**E3206 Antonina Aldoshyna**

Do, ab 2.10.2025, 18–19 Uhr, 15x

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



# Gesundheit

## 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 und gesundheitliche Eignung sind Voraussetzung. Ggf. ärztliche Abklärung nötig! Einlass: Pünktlich 15 Minuten vor Kursbeginn in der Halle am Drehkreuz. Der Kurs findet im Nicht-Schwimmer-Becken statt. Wassertiefe: 0,75 Meter – 1,25 Meter. Wassertemperatur: 29 Grad. Lufttemperatur: 31 Grad.

Bitte mitbringen: Badeschuhe (Vorschrift); ggf. Bademütze und Bademantel



### P3237 Martina Lena Neher

*Do, ab 2.10.2025, 18.45–19.30 Uhr, 15x*

**Puchheim, Schwimmbad, Nichtschwimmerbecken**

165 Euro (inkl. Eintritt; Ermäßigung ist nur auf die Kerngebühr möglich. Die Materialgebühr ist nicht ermäßigbar.)

### P3238 Martina Lena Neher

*Do, ab 2.10.2025, 19.45–20.30 Uhr, 15x*

**Puchheim, Schwimmbad, Nichtschwimmerbecken**

165 Euro (inkl. Eintritt; Ermäßigung ist nur auf die Kerngebühr möglich. Die Materialgebühr ist nicht ermäßigbar.)

## 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. Voraussetzung zur Teilnahme: Gewisse Grundfitness und sichere Schwimmkenntnisse. Einlass: Pünktlich 15 Minuten vor Kursbeginn in der Halle am Drehkreuz. Der Kurs findet im Kombibecken statt. Wassertiefe: 0,90 Meter – 2,00 Meter. Wassertemperatur: 27 Grad. Lufttemperatur: 31 Grad.

Bitte mitbringen: Gürtel für Aquajogging, Badeschuhe; ggf. Bademütze und Bademantel

### P3239 Marlies Boschetto

*Do, ab 25.9.2025, 18.45–19.30 Uhr, 15x, Kein Kurs am 20.11., 11. und 18.12.25*

**Puchheim, Schwimmbad, Kombibecken**

167 Euro (inkl. Eintritt; Ermäßigung ist nur auf die Kerngebühr möglich. Die Materialgebühr ist nicht ermäßigbar.)

### P3240 Marlies Boschetto

*Do, ab 25.9.2025, 19.45–20.30 Uhr, 15x, Kein Kurs am 20.11., 11. und 18.12.25*

**Puchheim, Schwimmbad, Kombibecken**

167 Euro (inkl. Eintritt; Ermäßigung ist nur auf die Kerngebühr möglich. Die Materialgebühr ist nicht ermäßigbar.)

## Outdoor-Angebote

### Outdoor HIIT für Jedermann

#### Intervaltraining an der frischen Luft

Das Hochintensive Intervall-training verbrennt besonders effektiv Kalorien und baut Muskeln auf. Dies ist durch knackige Intervalle (20-60 Sek.) und kurze Ruhezeiten (15-30 Sek.) möglich. Der Kurs startet mit moderaten Übungen und Belastungszeiten, die stetig gesteigert werden, so dass schnell ein Erfolgserlebnis eintritt. Ausdauer und Kondition werden verbessert. Die Übungen sind abwechslungsreich und decken alle Körperpartien ab, sodass das Training Spaß macht und keine Eintönigkeit einkehrt!

Bitte mitbringen: Wettergerechte Kleidung (wir empfehlen das Zwiebelprinzip), Gymnastikmatte, Getränk.



© pixels

### E3290 Christa Thiede

*Mi, ab 8.10.2025, 19–19.45 Uhr, 6x*

**Treffpunkt: Eichenau, Herbststr. Spielplatz**  
48 Euro

### E3291 Christa Thiede

*Mi, ab 26.11.2025, 19–19.45 Uhr, 8x*

**Treffpunkt: Eichenau, Herbststr. Spielplatz**  
64 Euro

## Outdoor-Fitness

### Für Mütter und Schwangere (ab 13. SSW)

Bei unserem Kurs in der freien Natur wirst Du nach der Entbindung schnell wieder fit oder Du hast als werdende Mama ein perfektes Workout- und Wellness-Programm für eine beschwerdefreie Schwangerschaft, leichte Entbindung und optimale Entwicklung des Babys. Wir kräftigen die geschwächte Muskulatur, achten auf Beckenboden- und rückengerechte Ausführung, dehnen verspannte Muskelpartien und bringen Dich mit Cardio-Einheiten zum Schwitzen. Die Übungen werden an das individuelle Fitness-Level angepasst, für Schwangere sanfter ausgeführt, sowie Dehnungs-, Entspannungs- und Atemübungen mit eingebaut.

Bitte mitbringen: Wettergerechte Kleidung, Gymnastikmatte, Getränk. Die Teilnahme sollte mit Gynäkologen oder Hebamme abgesprochen werden. Nach Entbindung ist eine abgeschlossene Rückbildung von Vorteil, jedoch kein Muss. Dein Kind ist als Personal Trainer im Kinderwagen oder in der Trage dabei.

#### **E3292 Christa Thiede**

Mo, ab 6.10.2025, 10.30–11.30 Uhr, 6x

**Treffpunkt: Eichenau, Herbststr. Spielplatz**

48 Euro

#### **E3293 Christa Thiede**

Mo, ab 24.11.2025, 10.30–11.30 Uhr, 8x

**Treffpunkt: Eichenau, Herbststr. Spielplatz**

64 Euro



## Lauftraining für Einsteiger

Regelmäßiges Laufen hat positive Auswirkungen auf die Gesundheit. Es stärkt das Immunsystem, sorgt für Gewichtsreduktion zugunsten eines besseren Körpergefühls und verbessert die Ausdauer. Es sorgt für Stressabbau, indem es das Stresshormon Cortisol senkt und für Glücksgefühle durch die erhöhte Endorphinausschüttung sorgt. Überwinde deinen eigenen inneren „Schweinehund“ und erreiche neu Ziele. Zusammen mit unserem Lauftrainer erlernst du eine gute Lauftechnik, wirst über Beschwerden im Laufsport aufgeklärt und stärkst die eigene Motivation. Der Kurs findet in einer kleinen Gruppe bei jeden Witterungsbedingungen statt.

Bitte mitbringen: Gute Laune, Laufschuhe, bequeme und wetterangepasste Laufkleidung

#### **E3294 Christoph Hartlieb**

Do, ab 16.10.2025, 18–19 Uhr, 8x

**Treffpunkt: Eichenau, Parkplatz Dreifachsporthalle Budrio-Allee**

68 Euro



© Pixabay

## Christoph Hartlieb

Hallo, ich bin der Christoph und würde mich freuen, Dich coachen zu dürfen! Bei mir sind alle gut aufgehoben, die das Motto haben „Egal wie langsam du läufst, du schlägst immer noch jeden, der zu Hause bleibt!“. Ich bin 38 Jahre jung und möchte anderen Menschen meinen Spaß am Laufen weitergeben. Beim Laufen hast Du einen schnellen Erfolg, egal, ob Du deine ersten 5 km oder 10 km laufen willst. Ich helfe Dir dabei, schnell dein Ziel zu erreichen.





# Gesundheit

## „Kalt, aber glücklich!“ Einführung ins Winterschwimmen

### Winterschwimmen am Eichenauer See, ab 16 Jahren

Schnupperkurs für gesundheitsbewusste Neugierige!

Wir beginnen mit einer Veranstaltung in der vhs Puchheim zu den theoretischen und praktischen Grundlagen, wobei ich gerne alle Ihre Fragen beantworte. Als erfahrener Winterschwimmer führe

ich Sie an fünf Folgeterminen am Eichenauer See behutsam, sicher und individuell ins Wasser. Wir beginnen nach einer Erwärmung mit einem kurzen Anbaden. Sie wählen, ob Sie im Wasser hocken, stehen oder schwimmen möchten. Anschließend wärmen wir uns bei lockerem Gehen wieder auf.

Der erste Kurstermin findet in der vhs Puchheim statt. Am Grünen Markt, 7, Vortragssaum E7.

Bitte mitbringen: Sportliche, möglichst warme Bekleidung mit Handschuhen und Mütze. Schwimmsachen, Badetuch, Badeletschen. Optional ein heißes Getränk in der Thermoskanne.

Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Bitte sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt über eine mögliche Teilnahme! Für Menschen mit Herzbeschwerden und Bluthochdruck ist das Angebot nicht geeignet.

#### P3290 Dirk Brauns

*Do, ab 30.10.2025, 16.30–18 Uhr, 6x*

*Treffpunkt: Eichenau, Eichenauer See, Wasserwacht-Gebäude*

*63 Euro (inkl. 3 Euro Materialgebühr für heißes Getränk)*



© D. Brauns

## Dirk Brauns

Ich bin ausgebildeter Rettungsschwimmer und liebe es, bei jedem Wetter und das ganze Jahr über draußen zu schwimmen! Ein winterlich kaltes Bad ist etwas Wunderbares, weil es Körper und Geist fordert und fördert. Wenn Sie es unter meiner Anleitung geschafft haben, etwa einhundert Sekunden im Wasser zu bleiben, werden Sie sich plötzlich wohlfühlen und glücklich sein.



## „Kalt, aber glücklich!“ Winterschwimmen am Eichenauer See

### Fortsetzungskurs, ab 16 Jahren

Als erfahrener Winterschwimmer führt der Dozent Sie an acht Terminen im Eichenauer See behutsam, sicher und individuell ins Wasser. Nach einer Erwärmung beginnen Sie mit einem kurzen Anbaden. Sie wählen, ob Sie im Wasser hocken, stehen oder schwimmen möchten. Anschließend wärmen Sie sich bei lockerem Gehen wieder auf.

Dieser Kurs schließt an den Einführungskurs an. Informationen: siehe Kursnummer: 252-P3290. Teilnahme auch ohne vorherigen Kursbesuch möglich. Der Dozent informiert Sie individuell über alles Wichtige.

Bitte mitbringen: Sportliche, möglichst warme Bekleidung mit Handschuhen und Mütze. Schwimmsachen, Badetuch, Badeletschen. Optional ein heißes Getränk in der Thermoskanne. Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Bitte sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt über eine mögliche Teilnahme! Für Menschen mit Herzbeschwerden und Bluthochdruck ist das Angebot nicht geeignet.

#### P3291 Dirk Brauns

*Do, ab 18.12.2025, 16.30–18 Uhr, 8x*

*Eichenau, Eichenauer See, Wasserwacht-Gebäude*

*84 Euro (inkl. 4 Euro Materialgebühr für heiße Getränke.)*

## Gymnastik & Rückentraining

### Rücken und Entspannung – aktiv am Vormittag

Ein umfassendes Training des gesamten Rücken- und Wirbelsäulenbereiches 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 mitbringen: Gymnastikkleidung, feste Turnschuhe, Handtuch und eine Matte

#### P3300 Carolin Trager

*Di, ab 30.9.2025, 9–10 Uhr, 15x*

*Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Vortragssaum*

*91,50 Euro*



**P3301 Carolin Trager***Di, ab 30.9.2025, 10–11 Uhr, 15x**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Vortragssaum  
91,50 Euro***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.

Wegen der Sanierung der Budriohalle findet der Kurs ab Januar 2026 im großen Saal der Friesenhalle statt.

Bitte mitbringen: Isomatte und Handtuch

**E3300 Sabine Dürr***Di, ab 30.9.2025, 8.30–9.30 Uhr, 15x, kein Kurs am 2.12.25**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.

Wegen der Sanierung der Budriohalle findet der Kurs ab Januar 2026 im großen Saal der Friesenhalle statt.

Bitte mitbringen: Isomatte und Handtuch

**E3301 Sabine Dürr***Di, ab 30.9.2025, 9.30–10.30 Uhr, 15x, kein Kurs am 2.12.25**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.

Wegen der Sanierung der Budriohalle findet der Kurs ab Januar 2026 im großen Saal der Friesenhalle statt.

Bitte mitbringen: Isomatte und Handtuch

**E3302 Sabine Dürr***Di, ab 30.9.2025, 10.30–11.30 Uhr, 15x, kein Kurs am 2.12.25**Eichenau, Dreifachsporthalle, Budrio Allee  
87 Euro***Wirbelsäulengymnastik und Mobilisation**

Inhalt des Kurses ist die Kräftigung der gesamten Rumpfmuskulatur mit Schwerpunkt des Rückens, sowie Dehnen und Mobilisieren des gesamten Bewegungsapparats. Dieser Kurs ist für Teilnehmer:innen jeden Alters und Fitnesslevels geeignet.

Bitte mitbringen: Isomatte, Handtuch und Getränk



© Pixabay

**E3303 Stefanie Baptist***Di, ab 7.10.2025, 19–20 Uhr, 15x**Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 202, 1. OG**137 Euro**Kleingruppe***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 2.10.2025, 9.30–10.30 Uhr, 15x**online via Zoom**90 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, ein großes Handtuch

**P3307** Margareta Kistler

Do, ab 2.10.2025, 18.30–19.30 Uhr, 15x

**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum E6**

85,50 Euro



## Wirbelsäulengymnastik

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.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, feste Turnschuhe

**P3308** Evelyn Kitzka

Do, ab 9.10.2025, 18–19 Uhr, 15x

**Puchheim, Gymnasium, Bürgermeister-Ertl-Str. 11, Turnhalle 4**

85,50 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 9.10.2025, 19–20 Uhr, 15x

**Puchheim, Gymnasium, Bürgermeister-Ertl-Str. 11, Turnhalle 4**

85,50 Euro

## Fit ins neue Jahr starten! Rückenfit mit Faszientraining

### Schnupperkurs für jedes Level und jedes Alter

Neben einem funktionellen Rückentraining, Übungen zur Kräftigung des Beckenbodens und der tiefen Rumpfmuskulatur sowie Dehnungsübungen trainieren wir hauptsächlich unsere Faszien. Verklebungen oder Verletzungen der Faszien sind Ursache zahlreicher Schmerzzustände und Verspannungen. Durch dieses Training werden Sie geschmeidiger, beweglicher und fühlen sich sofort wohler! Die Dozentin orientiert sich am Niveau der Teilnehmer:innen und bietet verschiedene Varianten für die Übungen an. Die Leistung wird im Verlauf des Kurses gesteigert.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Matte, evtl. ein Getränk. Der Kurs findet ohne Schuhe statt (barfuß / mit Socken)

**P3310** Sabine Kriegel

Di, ab 13.1.2026, 19.20–20.35 Uhr, 5x

**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum E6**

37,50 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

**P3311 Meta Stauner**

Do, ab 9.10.2025, 19.30–21 Uhr, 12x

Eichenau, Starzelbachschule, Parkstr. 41, Turnhalle

104,40 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

**P3311 Dagmar Wollenweber**

Do, ab 2.10.2025, 8.45–10 Uhr, 13x

Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Vortragssaum



118,30 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

**P3312 Dagmar Wollenweber**

Do, ab 2.10.2025, 10.15–11.30 Uhr, 13x

Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Vortragssaum



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 30.9.2025, 11–12 Uhr, 15x

Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Vortragssaum



88,50 Euro



# Gesundheit

## Qigong & Taiji

Qigong ist 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 können dazu beitragen, etliche 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 Qi Gong die innere Balance stärken

### Für Einsteiger:innen und Fortgeschrittene

Qi Gong verbindet auf harmonische Weise Bewegung, Atmung und Bewusstseinsführung und kann so zu tiefer Entspannung führen. Sanfte 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, Selbstmassage und gezielte Bewusstseinsführung versucht Qi Gong diesen Energiefluss zu erhalten und zu fördern. Der Organismus wird harmonisiert, Stress und Unruhe reduziert, das Immunsystem gestärkt und Krankheiten vorgebeugt.

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

**E3500 Melanie Kuschmider**

*Mi, ab 1.10.2025, 18–19 Uhr, 14x*

*Eichenau, Begegnungsstätte, Kolpingweg 2, Saal*

*82,60 Euro*

## Mit Qigong die Lebensenergien harmonisieren und regulieren

### Für Anfänger:innen und Wiedereinsteiger:innen

Möchten Sie Qigong kennenlernen und an acht Terminen üben? Der Einstieg ist ohne Vorkenntnisse möglich. Detaillierte Informationen zu diesem Kurs finden Sie unter der Kursnummer auf unserer Homepage: [www.vhs-puchheim.de](http://www.vhs-puchheim.de) Bitte tragen Sie bequeme Kleidung, Hallenschuhe oder rutschfeste Socken.

**P3510 Judith Schrötter**

*Do, ab 20.11.2025, 11–12.30 Uhr, 8x, Kein Kurs am: 18.12.25, 08.01., 15.01.26*

*Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum E6*

*70,40 Euro*



### Judith Schrötter

Mit Begeisterung und Erfolg wende ich das jahrtausendealte Wissen über Qi Gong an, um mich zu stärken und zur Ruhe zu kommen. Gerne gebe ich meine Erfahrung und Wissen weiter. In meinen Kursen gehe ich individuell auf die Teilnehmer:nen ein und unterstütze sie beim Erspüren und Leiten des Qi.



## Qigong für leicht Geübte

Bitte bequeme Kleidung tragen.

**P3511 Wolfgang Ebert**

*Mi, ab 1.10.2025, 11–12 Uhr, 13x, Kein Kurs am 29.10. und 3.12.*

*Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Vortragssaum*



*74,10 Euro*

**P3521 Wolfgang Ebert**

*Mo, ab 29.9.2025, 17–18 Uhr, 13x, Kein Kurs am 27.10. und 1.12.*

*Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum E6*



*76,70 Euro*

## **Qigong für Geübte**

**Für Teilnehmer:innen mit guten Vorkenntnissen**

Bitte bequeme Kleidung tragen.

**P3522 Wolfgang Ebert**

*Mi, ab 1.10.2025, 9–10 Uhr, 13x, Kein Kurs am 29.10. und 3.12.*

**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Vortragsraum** ⚡  
74,10 Euro

**P3530 Wolfgang Ebert**

*Mo, ab 29.9.2025, 18–19 Uhr, 13x, Kein Kurs am 27.10. und  
1.12.*

**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum E6** ⚡  
76,70 Euro

## **Qigong für Fortgeschrittene**

**Für Teilnehmer:innen mit sehr guten Vorkenntnissen**

Bitte bequeme Kleidung tragen.

**P3531 Wolfgang Ebert**

*Mi, ab 1.10.2025, 10–11 Uhr, 13x, Kein Kurs am 29.10. und 3.12.*

**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Vortragsraum** ⚡  
74,10 Euro

**P3532 Wolfgang Ebert**

*Mo, ab 29.9.2025, 19–20 Uhr, 13x, Kein Kurs am 27.10. und  
1.12.*

**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, 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

## **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 1.10.2025, 17–18 Uhr, 13x, Kein Kurs am 29.10. und 3.12.*

**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, 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 1.10.2025, 18–19 Uhr, 13x, Kein Kurs am 29.10. und 3.12.*

**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, 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 1.10.2025, 19–20 Uhr, 13x, Kein Kurs am 29.10. und 3.12.*

**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Vortragsraum** ⚡  
79,30 Euro  
Kleingruppe



# Gesundheit

## Yoga

### Loslassen & Auftanken – Yin-Yoga & Faszienyoga für den Herbst

**Workshop für jedes Level, auch für Einsteiger.innen**

Die Tage werden kürzer: Der Herbst lädt uns dazu ein, loszulassen und gleichzeitig neue Kraft zu sammeln. Unser Körper beginnt, sich zurückzuziehen – und wir dürfen ihn dabei unterstützen: durch bewusste Entspannung, achtsames Bewegen und Raum für Regeneration und Detox. Die Inhalte dieses Workshops sind: Reflexion in einer kleinen Sharing-Runde über das, was man loslassen möchte; eine sanfte Faszien-Yoga-Sequenz zum Lösen von Verklebungen; eine tiefgehende Yin-Yoga-Einheit zur Integration mit dem Element Metall (TCM). Nimm dir Zeit für dich, um zur Ruhe zu kommen, Verspannungen zu lösen und dein Energiesystem sanft auf die kommende Jahreszeit einzustimmen.

Bitte mitbringen: Yogamatte, falls vorhanden; Decke, Teetasse und Wasserflasche



**P3600 Julia Glaab**

So, 19.10.2025, 10.30–13 Uhr

**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum E6**

22 Euro



### Julia Glaab

Die Philosophie des umsichtigen Mit-einanders sowie die Wertschätzung unseres Körpers sind mir wichtig. Diese Werte lassen sich gut mit der Yogapraxis verbinden. Deshalb möchte ich Menschen mit Yoga zusammenbringen und ihnen einen erweiterten Zugang zu ihrem Körper vermitteln.



### Zurück zur inneren Wärme – Yin Yoga & Faszienyoga im Winter

**Workshop für jedes Level, auch für Einsteiger:innen**

So wie die Natur dürfen auch wir im Winter langsamer werden. Heute widmen wir uns dem Yin Yoga und der Faszienarbeit – sanft, regenerierend und nährend. Der Winter ist mit dem Element Wasser verknüpft. Deshalb praktizieren wir sanftes Yin Yoga für den Blasen- und Nierenmeridian und helfen unserem Körper, in der kalten Jahreszeit weich und fließend zu bleiben. Gönn dir eine bewusste Pause, um deine Energiequellen zu stärken, und genieße Zeit für Reflektion, Achtsamkeit und Ruhe. Durch Atemübungen, Yoga und Meditation stärken wir unsere Resilienz und bauen innere Wärme für die kalte Jahreszeit auf.

Bitte mitbringen: Yogamatte, falls vorhanden; Decke, Teetasse und Wasserflasche

**P3601 Julia Glaab**

So, 18.1.2026, 17–19.30 Uhr

**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum E6**

22 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 aktiviert 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 29.9.2025, 9.30–10.45 Uhr, 15x

**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum E6**

108 Euro



## **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 Yogablocke

**E3610 Nilay Tezcan Tevrüz**

*Mo, ab 29.9.2025, 19.30–21 Uhr, 15x*

*Eichenau, Begegnungsstätte, Kolpingweg 2, Saal*

*132 Euro*

## **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 Yogablocke

**E3611 Nilay Tezcan Tevrüz**

*Mi, ab 1.10.2025, 19.30–21 Uhr, 15x*

*Eichenau, Begegnungsstätte, Kolpingweg 2, Saal*

*132 Euro*



© Pixabay

## **Yoga für alle Level – Einsteiger willkommen!**

Diese Yogastunde eignet sich für alle, ob mit oder ohne Vorkenntnisse. Wir üben Yogasequenzen, die Abwandlungen zulassen und ein fortgeschrittenes Üben möglich machen, aber nicht erfordern. Im Fokus steht der Atem und die Verbindung von Atem, Bewegung und Konzentration.

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

Wir üben in kleiner Gruppe im neu ausgebauten Yogaraum der VHS.

**E3616 Sarah Beroš**

*Mi, ab 8.10.2025, 20–21.30 Uhr, 15x*

*Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 202, 1. OG*

*158 Euro*

*Kleingruppe*

## **Sarah Beroš**

Mein Name ist Sarah Kamala Beroš. Ich bin Mutter von zwei Kindern und lebe in München. Meine Wurzeln sind indisch, malaysisch und deutsch, was meine vielfältigen Perspektiven bereichert. Seit über 20 Jahren praktiziere ich Yoga, und seit fast acht Jahren unterrichte ich in verschiedenen Formaten. Mein Studium der Indologie und Religionswissenschaft habe ich an der LMU München absolviert, was die praktische Übung des Yoga auf geistiger Ebene sehr bereichert hat.





# Gesundheit

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

### Für jedes Alter und jedes Niveau

Wir praktizieren die Übungen im Sitzen, auf einem Stuhl und an einem Tisch. Unser 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- und Schulterbereich können gelindert werden. Der Kurs ist ideal für Personen, die viel am Schreibtisch sitzen. Auch ältere Personen können gut teilnehmen, da wir die Übungen im Sitzen durchführen.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung.

#### **P3611 Nilay Tezcan Tevrüz**

*Fr, ab 10.10.2025, 16.30–17.30 Uhr, 13x*

**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum U5**

91 Euro

Kleingruppe

## 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 angepasst.

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

#### **E3612 Melanie Kuschmider**

*Mo, ab 29.9.2025, 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, 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 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 Yogalöcke

#### **E3613 Nilay Tezcan Tevrüz**

*Mi, ab 1.10.2025, 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 1.10.2025, 8–9 Uhr, 13x*

**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum E6**  
80,60 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

**P3614 Anke Bogner**

*Mo, ab 29.9.2025, 20.15–21.45 Uhr, 14x*

**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum E6**  
119 Euro



## **Mit Yoga entspannt in den Feierabend**

### **Energie tanken und innere Ruhe finden**

Um nach einem turbulenten Alltag zur Ruhe kommen, bietet Yoga eine wundervolle Möglichkeit, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Die harmonisierenden Übungen des Daoyin Yoga lockern sanft die Rückenmuskulatur, 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 Vorkenntnisse angepasst.

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

**E3614 Melanie Kuschmider**

*Do, ab 2.10.2025, 17–18.30 Uhr, 14x*

**Eichenau, Bürgerzentrum Friesenhalle, Hauptstr. 60, Kleiner Saal**  
123,20 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 Yogaböcke

**E3615 Nilay Tezcan Tevrüz**

*Do, ab 2.10.2025, 18.45–19.45 Uhr, 15x*

**Eichenau, Bürgerzentrum Friesenhalle, Hauptstr. 60, Kleiner Saal**  
88,50 Euro





# Gesundheit

## Sanftes Yoga am Freitagvormittag – entspannt ins Wochenende!

**Ohne Vorkenntnisse, für Einsteiger:innen und Fortgeschrittene**

Dieser Kurs lädt dich ein, vom Alltag loszulassen und körperlich und geistig Raum zu schaffen. Die Stunde startet mit sanft fließenden Bewegungen, um den Körper aufzuwärmen. Atmung und Bewegung verbinden sich zu einer Einheit. Anschließend folgt eine Yin-Yoga-Einheit. Dabei werden die Asanas (Yogastellungen) jeweils für ein paar Minuten gehalten, so dass wir auch die tiefer liegenden Muskelschichten (Faszien) erreichen. Verspannungen und Blockaden können sich sanft lösen und die Energie kann freier fließen. Alle sind herzlich willkommen, unabhängig von Alter, Beweglichkeit und Yoga-Erfahrung!

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Getränk



**P3616 Anke Bogner**

Fr, ab 10.10.2025, 10–11.30 Uhr, 14x

**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum E6**  
128,80 Euro



### Anke Bogner

Die bewusste Verbindung von unserem Körper mit dem Atem und dem gegenwärtigen Moment lehrt uns, anzunehmen, was gerade ist und der Weisheit des Körpers zu vertrauen. Ich verstehe mich selbst auch als Schülerin und möchte das, was mich inspiriert, mit Freude, Herz und Leichtigkeit an Sie weitergeben. Namaste!



## 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, Decke

**P3615 Anke Bogner**

Di, ab 30.9.2025, 18.15–19.45 Uhr, 14x

**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Vortragssaum**  
119 Euro



## Sanftes Yoga für den Rücken

Rückenschmerzen kennt Jede:r. Wir üben unterschiedliche Haltungen, durch die der Rücken in Positionen kommt, die wir normalerweise nicht einnehmen. Vernachlässigte Muskeln werden aktiviert, Verspannungen gelockert. Yoga wirkt sanft und dennoch tief und ist daher ein idealer Ausgleich für die einseitige Belastung des Alltags. Unser Fokus liegt 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 2.10.2025, 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, Fleecedecke

**P3617** Ekaterina Volkova

Do, ab 1.10.2025, 18–19.30 Uhr, 15x

Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum E6

130 Euro



## 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.

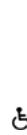
Bitte mitbringen: Yogamatte und Decke

**P3618** Sandra Cardamone

Do, ab 2.10.2025, 8.30–10 Uhr, 13x, Kein Kurs am: 30.10., 13.11. und 20.11.25

Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum E6

110,50 Euro



## Yoga – Ankommen in Körper, Geist und Atem

### Für Fortgeschrittene

Der ganzheitliche Übungsweg des Yoga führt 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 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

**E3620** Betina Kronacker

Do, ab 2.10.2025, 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 2.10.2025, 19.15–20.30 Uhr, 12x

Eichenau, Begegnungsstätte, Kolpingweg 2, Saal

104,40 Euro

## Pilates

### Pilates & Entspannung

#### Für jedes Fitnesslevel

In diesem Kurs kombinieren wir die Prinzipien von Pilates mit gezielten Mobilitätsübungen, die die Beweglichkeit der Gelenke und die Flexibilität des gesamten Körpers verbessern. Der Fokus liegt auf kontrollierten Bewegungen, welche Kraft (Bauch, Rücken, Beckenboden), Stabilität und Flexibilität fördern. Eine bewusste Atmung hilft, Bewegungen zu vertiefen und die Konzentration zu steigern. Der Kurs ist auch vorteilhaft für Personen, die viel sitzen, für Sportler zur Verbesserung der Beweglichkeit und auch zur Rehabilitation nach Verletzungen. Die Stunde endet mit einer ausführlichen Entspannungsphase.

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

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

**P3701** Sabrina Baum

Mo, ab 29.9.2025, 17.35–18.35 Uhr, 13x, Kein Kurs am 06.10.25

Puchheim, Schatzinsel, Distelweg 15, Gymnastikraum

93,60 Euro



# Gesundheit

## 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 29.9.2025, 19–20 Uhr, 15x

**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Vortragsraum**

88,50 Euro



**P3720 Carolin Trager**

Di, ab 30.9.2025, 8–9 Uhr, 15x

**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Vortragsraum**

94,50 Euro

Kleingruppe



## 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 30.9.2025, 18.10–19.10 Uhr, 15x

**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum E6**

88,50 Euro



## 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



## 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 1.10.2025, 8–9 Uhr, 16x

**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Vortragsraum**

91,20 Euro

Switch



## Pilates für Einsteiger:innen und leicht

### Fortgeschrittene – mit Entspannung

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. Zum Ausklang des Tages schließt der Kurs nach 60 Minuten Pilates-Training mit einer erholsamen Entspannungsphase ab. So können Sie sich fit halten – aber auch vom Alltag abschalten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte

**P3723 Wolfgang Endres**

Mi, ab 1.10.2025, 19.45–21 Uhr, 15x

**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, 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 29.9.2025, 20.15–21.15 Uhr, 15x

**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Vortragssaum** ⚡  
88,50 Euro

## Pilates für Fortgeschrittene

### Ganzheitliches Training für Gesundheit, Wohlbefinden und mehr Lebensqualität

Pilates-Training konzentriert sich auf präzise kontrollierte Bewegungen. Die Übungen zielen darauf ab, den Körper auszubalancieren, die Kernmuskulatur zu stärken, die Flexibilität zu erhöhen und das Bewusstsein für die Körperhaltung zu verbessern. Für diesen Kurs weißt Du, wie das Powerhouse sich zusammensetzt und wie du es aktivierst. Übungsfolgen werden erweitert und es wird noch mehr auf eine qualitativ hochwertige Technik und saubere Ausführung geachtet. Wir intensivieren weiterführende Pilates Prinzipien, alle 25 klassischen Übungen des Matwork sind bekannt.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch und Getränk

**E3720 Ilka Weiß**

Do, ab 2.10.2025, 20.15–21.15 Uhr, 15x

**Eichenau, Starzelbachschule, Parkstr. 41, Turnhalle**  
112,50 Euro

## 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

**E3800 Anette Banik**

Sa, 15.11.2025, 10–14.30 Uhr

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



© Pixabay

## Taekwondo traditionell

### Für Neueinsteiger:innen und auch Fortgeschrittene, ab 16 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 16 Jahren geeignet.

**P3800 Andreas Roidl**

Mi, ab 1.10.2025, 20–21.30 Uhr, 15x

**Puchheim, Gymnasium, Bürgermeister-Ertl-Str. 11, Turnhalle 5**  
127,50 Euro



# Gesundheit

## 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 gestärkt, der Alltagsstress abgebaut. 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.

**P3803 Hannah Kreie**

Mo, ab 29.9.2025, 18.30–20 Uhr, 15x

**Munich Sharks, Benzstr. 22, 1. Stock, Puchheim**

119 Euro

## Krav Maga – Verteidigung will gelernt sein

### ab 16 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 16 Jahren geeignet.

In Kooperation mit den Munich Sharks.

Bitte tragen Sie bequeme Sportkleidung.

**P3804 Benjamin Langmayr**

Fr, ab 26.9.2025, 17.30–18.30 Uhr, 15x

**Munich Sharks, Benzstraße 22, 82178 Puchheim**

149 Euro

## Kochkultur & Ernährungswissen

### Wie Sie Kinder für gesundes Essen begeistern: Gesunde Ernährung mit Spaß statt Stress!

#### Vortrag

Mögen Ihre Kinder auch nur trockene Nudeln und sonst nichts? In diesem praxisnahen Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihre Kinder liebevoll an gesunde Ernährung heranführen: mit Spaß, Mitmachen und Kreativität. Gemeinsam finden wir einfache Wege, wie gesunde Ernährung für Kinder Spaß macht, ohne Stress und ohne Verbote. Sie erhalten viele praktische Impulse zu Themen wie: Wichtige Nährstoffe – Picky Eater – spielerische Wege – Lieblingsgerichte kreativ und nährstoffreich abwandeln. Für alle Eltern, die sich eine echte Alltagshilfe beim Essen mit Kindern wünschen!

**P3901 Miriam Schnieber**

Fr, 21.11.2025, 19.30–21 Uhr

**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum U8**

12 Euro

## Kochen für den kleinen Haushalt: Gesund, günstig und mit wenig Aufwand

#### Vortrag

Kochen für den kleinen Haushalt: Planung, Einkaufen und Resteverwertung – kein Problem mit Tipps vom Profi! Viele Menschen wohnen alleine oder zu zweit als Paar in einem Haushalt. Auch mit kleinem Geldbeutel und wenig Aufwand lassen sich ausgewogene, schmackhafte und gesunde Gerichte zubereiten. In diesem Vortrag erhalten Sie praktische Hinweise und hilfreiche Tipps – von der Speiseplanung bis zum Einkaufen. Die Dozentin, ausgebildete Hauswirtschafterin, gibt Ihnen auch wertvolle Tipps und Tricks zur Resteverwertung und Vorratshaltung.

**P3914 Birgit Mellert**

Mi, 14.1.2026, 18–20 Uhr

**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum U3**

14 Euro

## Ausgewogene Ernährung für Körper, Geist und Seele

### Grundlagen für den Erfolg beim Abnehmen – die Reisdiät

In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Lebensmittel uns nachhaltig sättigen, weil sie ein ausgewogenes energetisches Gleichgewicht von Natrium zu Kalium besitzen. Richtig, ausgewogene Ernährung führt nicht von einer Heißhunger-Attacke in die nächste. Eine überlegte Ernährungsweise kann Körper, Geist und Seele wieder in Balance bringen. Die Hintergründe hierfür sind das Hauptthema dieses Vortrags. Der Dozent zeigt Ihnen Wege, wie Sie das energetische Gleichgewicht einfach erreichen und langfristig aufrechterhalten können.



**P3902 Reimar Klemm**

*Mi, 29.10.2025, 19.30–21 Uhr*

**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum U6**

*12,50 Euro*

## Superfood: Gesunde Snacks – schnell und einfach selbst gemacht!

In diesem Kochkurs lernen Sie, wie Sie köstliche und nahrhafte Snacks zubereiten können, die sowohl einfach als auch schnell herzustellen sind. Nüsse und Vollkornprodukte stecken voller Mineralstoffe und gesunder Fette, die unser Gehirn fit halten und lange sättigen. Der Kurs richtet sich an alle, die Freude am Kochen haben und gesunde Ernährung, handlich verpackt, in ihren Alltag integrieren möchten. Schauen Sie vorbei und entdecken Sie, wie einfach es ist, gesunde Snacks selbst herzustellen! Wir essen gemeinsam, und den Rest dürfen Sie mit nach Hause nehmen.

Treffpunkt: 10 Minuten vor Kursbeginn am Gerner Platz 2.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch und Box mit Deckel zum Mitnehmen der Speisen.



© B. Mellert

**P3913 Birgit Mellert**

*Mi, 7.10.2025, 18–20 Uhr*

**Puchheim, Gerner Platz 2, Schulküche**

*29 Euro (inkl. 12 Euro Materialgebühr für die Zutaten)*

## Fasten! – Mehr Energie & Gesundheit durch Heil- und Basenfasten

Fasten ist weit mehr als nur Verzicht – es ist eine bewährte Methode, um den Körper zu entlasten, die Selbstheilungskräfte zu aktivieren und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Heilfasten und Basenfasten gezielt angewendet werden können, um Entzündungen zu reduzieren, den Stoffwechsel zu optimieren und neue Vitalität zu gewinnen. Themen sind u.a. Fastenmethoden, Fastenkur im Alltag und praktische Tipps. Ob Sie erste Erfahrungen mit dem Fasten sammeln oder Ihr Wissen vertiefen möchten – die Dozentin gibt Ihnen fundierte Informationen, wertvolle Praxistipps und Inspiration für Ihren individuellen Fastenweg.

**P3904 Christine Huber**

*Di, 27.1.2026, 19–20.30 Uhr*

**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum U6**

*11 Euro*

### Christine Huber

Das Fasten ist für mich als zertifizierte Fastenleiterin und Darmgesundheitsberaterin die perfekte Prophylaxe, um Gesundheit und inneres Gleichgewicht zu erhalten oder wieder herzustellen. Gerne teile ich mein Wissen mit Ihnen!



## Mit anti-entzündlicher Ernährung leichter leben! Essen gegen den Schmerz!

Lernen Sie die Entzündungstreiber in der Ernährung und die Risikofaktoren kennen, um diese aktiv zu ändern. Egal, ob Kopfschmerzen, Migräne, Rheuma oder Arthrose – die Darmgesundheit spielt eine große Rolle dabei. Welche Lebensmittel sind entzündungshemmend, und welche Nährstoffe können eine Linderung erzielen? Wie unterstützt basische Ernährung? Und was kann ich trinken? Welche Rolle spielt die Bewegung dabei? Nehmen Sie Alltagstipps für eine erfolgreiche Umsetzung mit! Für mehr Energie und Lebensfreude!

**P3905**

*Mi, 29.10.2025, 19–20.30 Uhr*

**online**

*9 Euro*





# Gesundheit

## Cholesterin natürlich senken – ganzheitlich verstehen und wirksam unterstützen

### Vortrag

Erhöhte Cholesterinwerte gelten als Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Doch was bedeuten diese Werte genau? Und lassen sie sich nur medikamentös beeinflussen? In dem Vortrag informieren wir Sie, welche Aufgaben Cholesterin im Körper erfüllt, welche Blutwerte wirklich aussagekräftig sind – und was Sie selbst tun können, um Ihre Gefäße ganzheitlich zu unterstützen. Die Referentinnen geben einen praxisnahen Überblick über Ernährung, Mikro-Nährstoffe, Darmgesundheit und weitere Stellschrauben zur natürlichen Regulation Ihrer Blutfettwerte.



**P3906 Susann Knieling, Ute Micko**

Mo, 20.10.2025, 20–21.30 Uhr

**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum U6**

14 Euro

### Susann Knieling

Ich bin zertifizierter Ernährungscoach mit den Schwerpunkten Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) sowie Hormon- und Stoffwechselgesundheit. Meine Co-Referentin Ute Micko und auch ich haben Zusatzausbildungen in Mikronährstofftherapie und Mikrobiomanalyse.



## Herbst ist Erntezeit! So gelingt das Einmachen von Obst und Gemüse.

### Marmeladen, Kompott & Chutneys

Paprika, Tomaten, Weintrauben und Kürbis: Im Herbst ist das Angebot an frischem Obst und Gemüse sowohl im eigenen Garten als auch im Handel unerschöpflich. Und nicht selten wird alles gleichzeitig reif. Ein idealer Zeitpunkt also, aus dieser Fülle zu schöpfen und sich für den Herbst und Winter mit köstlichen Marmeladen, Kompott und Chutneys einzudecken. Wir essen gemeinsam und den Rest dürfen Sie mit nach Hause nehmen.



© B. Mellert

Treffpunkt: 10 Minuten vor Kursbeginn am Gerner Platz 2. Bitte mitbringen: Behälter mit Deckel, Geschirrhandtuch, Schürze, ggf. ein Getränk

**P3912 Birgit Mellert**

Mi, 1.10.2025, 18–20 Uhr

**Puchheim, Gerner Platz 2, Schulküche**

29 Euro (inkl. 12 Euro Materialgebühr für die Zutaten)

### Birgit Mellert

Kochen ist für mich nicht nur eine tägliche Aufgabe, sondern eine kreative Leidenschaft. Ich lege großen Wert auf regionale und saisonale Zutaten, um gesunde und schmackhafte Gerichte zuzubereiten. Durch die Verwendung frischer, lokaler Produkte fördere ich nicht nur die Gesundheit, sondern unterstütze auch die lokale Landwirtschaft.



## Stressfreies Weihnachtsmenü 2025

### Perfekt vorzubereiten und schnell fertig!

Keine Hektik, eine saubere Küche, Zeit für Gäste und Familie. Fast alles ist am Vortag komplett vorzubereiten! Zur Vorspeise gibt es frisch-würzige Basilikum-Buttermilch Pannacotta mit Kräuter-Garnelen, anschließend einen sanft mit Butter, Salbei und Rosmarin geschmorten Kalbsbraten mit köstlicher Sauce und zum Schluss eine herrliche

Sünde: Espressocreme mit sahniger Mascarpone und frisch-fruchtiger Beerensauce. Im Kurs verkosten Sie alles mit einem guten Glas Wein und erhalten nicht nur die Rezepte, sondern auch gleich die fertige Einkaufsliste.

Bitte mitbringen: Weinglas, gutes Messer, Geschirrtuch und ein Getränk

Eingang zur Schulküche auf der rechten Seite des Hauptgebäudes.

**E3904** Marlene Oberhofer

Do, 4.12.2025, 18–21 Uhr

**Eichenau, Starzelbachschule, Parkstr. 41, Schulküche**

54 Euro (inkl. 30 Euro Kosten für Zutaten)



© Marlene Oberhofer

## Eine Reise nach Sardinien

Wir werden Pecorino Sardo, typische sardische Salami und Schinken in der Vorspeise verkosten. Im Hauptgang produzieren wir sardische Ravioli, die Culurgiones in einer schmackhaften Tomatensauce. Als Dessert gibt es Pardulas, eine süße Versuchung. Im Anschluss an die Zubereitung werden wir gemeinsam unsere Köstlichkeiten verspeisen, dazu gibt es Wein, Wasser und Espresso.

Bitte mitbringen: Schürze

Eingang zur Schulküche auf der rechten Seite des Hauptgebäudes.

**E3901** Nicola Guttenthaler

Sa, 25.10.2025, 14–19 Uhr, Anmeldeschluss 21.10.2025

**Eichenau, Starzelbachschule, Parkstr. 41, Schulküche**

39 Euro (inkl. 15 Euro Kosten für Zutaten und Getränke)



© Nicola Guttenthaler

## Nicola Guttenthaler

Schon in meiner Jugend habe ich begonnen, Rezepte zu sammeln und mich am Kochtopf auszuprobiieren. Kochen, das Variieren und Weiterentwickeln von Gerichten entwickelte sich zu meiner Leidenschaft. Im Lauf der Jahre entstand daraus eine große Liebe zur italienischen Küche ebenso wie zu dem Land selbst und seinen Menschen. Der Reiz an der Beschäftigung mit der traditionellen italienischen Küche sind nicht nur die Gerichte, sondern auch die Geschichten, die dahinterstecken. Das ist, was ich den Menschen näherbringen möchte, denn nichts verbindet mehr als zusammen an einem Tisch zu sitzen und zu genießen.



## Der Star im Herbst! Kürbis einmal anders –

### Köstliche Rezepte aus Italien

Im Kochkurs steht der Kürbis als Königin des Herbstanfangs im Mittelpunkt. Gemeinsam bereiten wir klassische italienische Gerichte zu: zarte Gnocchi mit Butter, Salbei und Grana Padano, eine cremige Kürbislasagne, gefüllte Agnolotti mit Ricotta und



© N. Fabris

Kürbis sowie ein aromatisches Risotto mit Salbei. Der Kurs startet mit einer Einführung und einem Aperitif. Nach dem Kochen genießen wir die Speisen gemeinsam bei einem Glas italienischem Wein – ein genussvolles, geselliges Erlebnis. Bitte tragen Sie keine Ringe, Armreifen, Nagellack oder lange Fingernägel, Sie arbeiten im Teig.

Treffpunkt: 10 Minuten vor Kursbeginn am Gerner Platz 2.

Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch, Handtuch zum Hände trocknen, Boxen mit Deckel, ggf. eine Schürze.

**P3919** Nada Fabris

Fr, 31.10.2025, 15.30–20.30 Uhr

**Puchheim, Gerner Platz 2, Schulküche**

62 Euro (inkl. 28 Euro Materialgebühr für die Zutaten)



# Gesundheit

## Pasta e Basta

Für alle Nudelfans genau der richtige Kurs. Du erlernst, wie Tagliatelle hergestellt werden, dazu werden wir ein schöne Salsa alla Napoletana und eine Salsa alla Gricia kochen. Im Anschluss an die Zubereitung werden wir gemeinsam unsere Köstlichkeiten verspeisen, dazu gibt es Wein, Wasser und Espresso.

Bitte mitbringen: Schürze

Eingang zur Schulküche auf der rechten Seite des Hauptgebäudes.



© Nicola Guttenthaler

**E3906** Nicola Guttenthaler

Sa, 17.1.2026, 14–19 Uhr, Anmeldeschluss 13.01.2026

Eichenau, Starzelbachschule, Parkstr. 41, Schulküche

39 Euro (inkl. 15 Euro Kosten für Zutaten und Getränke)

## Käse und Ricotta – selbst gemacht

Haben Sie eine Idee, wie man „Primo Sale“ und Ricotta herzstellt, zwei frische Käsesorten mit authentischem Geschmack? In diesem Kurs lernen Sie es. Sie erfahren alles über die Schritte der Käseherstellung, von der Milchverarbeitung bis zur perfekten



© N.Fabris

Konsistenz. Der Kurs umfasst die Zubereitung einfacher Käsesorten sowie kreativer Gerichte wie Caprese und Käsebällchen. Nach einer Einführung und einem Aperitif genießen wir zusammen die zubereiteten Speisen bei einem Glas Wein. Am Ende nimmt jeder den selbst gemachten Käse mit nach Hause – ein einzigartiges kulinarisches Erlebnis.

Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch, Handtuch zum Hände trocknen, Box mit Deckel, ggf. eine Schürze.

Kostenfreie Stornierung bis 10 Tage vor Kurstermin möglich.

**P3920** Nada Fabris

Sa, 24.1.2026, 16–21 Uhr

Puchheim, Gerner Platz 2, Schulküche

62 Euro (inkl. 28 Euro Materialgebühr für die Zutaten)

## Nada Fabris

Ich bin Italienerin und bringe meine Kultur auf eure Tische, indem ich sie als Brücke zwischen den Kulturen sehe, wo die Aromen eine universelle Sprache sprechen. Durch jedes Gericht werden Traditionen, Geschichten und Identitäten offenbart. Für mich ist Essen nicht nur Nahrung: Es ist eine lebendige Erfahrung, geteiltes Wissen, ein Treffen der Seelen!



## vhs.wissen live: Die Zitrusfrüchte Italiens

Zitronen, Mandarinen, Blutorangen, Bergamotten, Pomeranzen, Zitronatzitronen – unendlich ist die Vielfalt der Agrumen, die in Italien kultiviert werden. Und alle haben sie ihre eigene Herkunft, ihren eigenen Ort und ihre eigene Geschichte, die der Gastro- und Italienexperte Peter Peter in seinem Vortrag vorstellt.

Peter Peter verfasste eine prämierte Kulturgeschichte der italienischen Küche. Sein Umbrienbuch gewann den ENIT-Preis für den besten deutschsprachigen Italienführer.

**P3903**

Mi, 10.12.2025, 19.30–21 Uhr

**online**

5 Euro





**Fensterkleider zum Verlieben**

Vorhänge - Plissees - Rollo  
Möbel - Couchen - Lampen  
Wohn- und Lichtkonzepte

[www.gerbl.de](http://www.gerbl.de)  
Hauptstraße 46 82223 Eichenau  
T 08141 818080 info@gerbl.de



## Kulinarische Urlaubserinnerungen aus Marokko und Tunesien

Die stark von Gewürzen dominierte Küche kombiniert arabische, nordafrikanische und mediterrane Einflüsse. Aromatische Kräuter und Gewürze, sowie Harissa, die scharf-rote Gewürzpasta geben den Gerichten Pfiff. Dazu gehören Knoblauch, Paprika, Tomaten, Kichererbsen, Sesampaste und natürlich Couscous. Wir bereiten zu: Sambusas (Thunfisch im Filoteig) oder Fel fel el'jela (Paprika gefüllt), dazu Harissa-Paste, Karbar bes bes (gedämpfte mit geröstetem Fenchel gewürzte Rinds-pflanzerl) mit Sesamsauce und Tabouleh (Couscous-Salat mit Kräutern und Gemüse) und süße lauwarme Murzabani (Marzipanhörnchen). Die Zutaten sind möglichst regional oder aus dem eigenen Garten.

Bitte mitbringen: gutes Messer, Aufbewahrungsboxen, Geschirrtuch und ein Getränk

Eingang zur Schulküche auf der rechten Seite des Hauptgebäudes.

**E3905** Marlene Oberhofer

Do, 11.12.2025, 18–21 Uhr

**Eichenau, Starzelbachschule, Parkstr. 41, Schulküche**

54 Euro (inkl. 30 Euro Kosten für Zutaten)



© Marlene Oberhofer

**P3910** Neetu Suresh

Di, 30.9.2025, 18–22 Uhr

**Puchheim, Gerner Platz 2, Schulküche**

51 Euro (inkl. 20 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!



## Indische Spezialitäten – auf Englisch

Embark on a flavorful journey through the rich and aromatic world of Indian cuisine. From soft, buttery Naan to beloved classics like Butter Chicken, Chicken Biryani, Mutton Rogan Josh, Chettinad chicken Curry, Egg Curry, Hyderabadi Chicken 65, Mutton Keema, Chicken Sukka, Egg Bhurji, Chicken



© N. Suresh

Korma. This mixed menu of both vegetarian and non-vegetarian dishes captures the true diversity of Indian cooking.

Treffpunkt 10 Minuten vor Kursbeginn am Gerner Platz 2.

Bitte mitbringen: Behälter mit Deckel, Geschirrtuch, ggf. ein Getränk

Anmeldung bitte bis 24.09.2025.

## Indisch Kochen: Vegetarische Gerichte – auf Englisch

Vegetarian Indian recipes are light, refreshing, and perfect for both warm and cold weather. They are thoughtfully prepared using vegetables that are in season, ensuring freshness, better taste, and nutrition. By adjusting ingredients based on the time of year, these meals stay balanced, comforting, and naturally flavorful throughout all seasons.

Treffpunkt: 10 Minuten vor Kursbeginn am Gerner Platz 2.

Bitte mitbringen: Behälter mit Deckel, Geschirrtuch, ggf. ein Getränk

Anmeldung bitte bis 27.01.2026.



© N. Suresh

**P3911** Neetu Suresh

Mo, 2.2.2026, 17.30–21.30 Uhr

**Puchheim, Gerner Platz 2, Schulküche**

51 Euro (inkl. 20 Euro Materialgebühr für die Zutaten)



# Gesundheit

## Ven! (Komm!) – Wir kochen ecuadorianisch!

### Neue leckere Rezepte aus Ecuador

Wir bereiten unser Winter-Menü mit den besten Rezepten Ecuadors aus dem Hochland und der Küste zu. Genießen Sie die traditionelle Encebollado – eine ecuadorianische Thunfischsuppe, die zu einer nationalen Delikatesse geworden ist, Seco de Pollo – ein ecuadorianisches Hühnergericht in Tomaten-Bier-Maracuja-Soße als Hauptgericht und als Dessert Pristiños con Miel, ein traditionelles knuspriges Andengebäck, das man speziell zu Weihnachten isst. Bei Online-Teilnahme erhalten Sie vorab eine Einkaufsliste für die Zutaten. Treffpunkt: 10 Minuten vor Kursbeginn am Gerner Platz 2. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrhandtuch, Behälter mit Deckel  
Kostenfreie Stornierung bis 10 Tage vor dem Termin möglich.

**P3921 Juan Benavides**

Sa, 11.10.2025, 10–15 Uhr

**Puchheim, Gerner Platz 2, Schulküche**

47,50 Euro (inkl. 15 Euro Materialgebühr für Zutaten bei Präsenzteilnahme. Bei Onlineteilnahme erhalten Sie eine Einkaufsliste.)

Hybrid



© J. Benavides

um. Damit können Sie Ihrem Speiseplan daheim neue Akzente oder gar eine ganz neue Richtung geben.

Treffpunkt 10 Minuten vor Kurs am Gerner Platz 2.

Bitte mitbringen: Küchenmesser, Wok (falls vorhanden), Vorratsbehälter, Schürze/Küchenkleidung, Geschirrhandtücher Anmeldung bitte bis 22.01.26. Kostenfreie Stornierung bis 10 Tage vor Kurstermin möglich.

**P3917 Jimmy Liu**

So, 1.2.2026, 14–18 Uhr

**Puchheim, Gerner Platz 2, Schulküche**

70 Euro (inkl. 30 Euro Materialgebühr für die Zutaten)

## Sushi

Sushi lediglich als Kombination von Fisch mit Reis und Gemüsen zu bezeichnen, wird der Vielfältigkeit der japanischen Köstlichkeit nicht gerecht. Es sind köstliche, nährstoffreiche und gesunde Häppchen, wie z.B. nigiri zushi (Reis mit rohem Fisch), norimaki zushi (in Seetang gerollter Reis) ebenso die ura maki (Inside-Out-Rolls). In diesem Kurs lernen sie mit den Zutaten umzugehen und Sushi spielerisch zu fertigen. Es werden nur bester frischer Fisch und möglichst Bio-Zutaten verarbeitet, außerdem keine Produkte aus dem verstrahlten Gebiet in Japan.



© Marlene Oberhofer

Bitte mitbringen: gutes, schweres Messer, großes Arbeitsbrett, Aufbewahrungsdosen, Geschirrtuch und ein Getränk Eingang zur Schulküche auf der rechten Seite des Hauptgebäudes.

**E3903 Marlene Oberhofer**

Do, 20.11.2025, 18–21 Uhr, Anmeldeschluss 13.11.

**Eichenau, Starzelbachschule, Parkstr. 41, Schulküche**

59 Euro (inkl. 35 Euro Kosten für Zutaten)

## 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 vielfältigen 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



© J. Liu

## Aus Omas Küche: Mehlspeisen zubereiten

Historisch gesehen waren Mehlspeisen Hauptgerichte aus Mehl oder anderen stärkehaltigen Nahrungsmitteln. Mehl, Milch, Eier, Fett, dazu Obst und Gemüse – man bereitete Speisen aus dem, was Hof und Garten hergaben. In katholischen Gegenden wurde am Freitag grundsätzlich kein Fleisch gegessen, natürlich auch nicht in der Fastenzeit. Wir bereiten Mehlspeisen zu, die mit einer Gemüsesuppe als Vorspeise ein vollständiges vegetarisches Essen ergeben. Treffpunkt: Museumskasse.  
In Kooperation mit dem Jexhof.  
Bitte mitbringen: Behälter mit Deckel für eventuelle Reste.



**P3918** *Maria Lehmayr*

*Fr, 24.10.2025, 17.30–21 Uhr*

**Schögeising, Bauernhofmuseum Jexhof, Jexhof 1**

*33 Euro (inkl. 8 Euro Materialgebühr für die Zutaten)*

## Weihnachtsplätzchen backen: Die kleinen Kunstwerke der Konditorei

Neue Rezepte: In die kleinen und großen Geheimnisse der Plätzchenherstellung weiht Sie Konditormeister Martin Schönleben ein, Tipps und Tricks direkt vom Fachmann! Gemeinsam stellen wir raffinierte, moderne und traditionelle Plätzchen her. Nach dem Kurs gehen Sie mit einer prall gefüllten Tüte selbstgebackener Plätzchen nach Hause – und wissen, welches Plätzchen-Rezept dieses Jahr den Weihnachtsteller bereichern wird!

Bitte mitbringen: Getränk, Geschirrtuch, Gefäß für die hergestellten Leckereien



© M. Schönleben

**P3915** *Martin Schönleben*

*Do, 13.11.2025, 18–22 Uhr*

**Puchheim, Gerner Platz 2, Schulküche**

*44,50 Euro (inkl. 17 Euro Materialgebühr für die Zutaten)*

**P3916** *Martin Schönleben*

*Fr, 14.11.2025, 18–22 Uhr*

**Puchheim, Gerner Platz 2, Schulküche**

*44,50 Euro (inkl. 17 Euro Materialgebühr für die Zutaten)*

*Treffpunkt: 10 Minuten vor Kursbeginn am Gerner Platz 2.*

## Weihnachtsplätzchen backen: Die kleinen Kunstwerke der Konditorei

Es gibt wieder neue Plätzchenrezepte! Konditormeister Martin Schönleben weiht Sie in die kleinen und großen Geheimnisse der Plätzchenherstellung ein. Sie erhalten Tipps und Tricks direkt vom Fachmann. Wir werden raffinierte, moderne und traditionelle Plätzchen backen. Abschließend werden alle Kursteilnehmer:innen mit einer prall gefüllten Tüte selbstgebackener Plätzchen nach Hause gehen – und wissen, welches Plätzchenrezept dieses Jahr den Weihnachtsteller bereichern wird!

Bitte mitbringen: Getränk, Geschirrtuch, Gefäß für die hergestellten Leckereien

Eingang zur Schulküche auf der rechten Seite des Hauptgebäudes.

**E3902** *Martin Schönleben*

*Sa, 15.11.2025, 10–14 Uhr*

**Eichenau, Starzelbachschule, Parkstr. 41, Schulküche**

*45,50 Euro (inkl. 17 Euro Kosten für Zutaten)*



# Sprachen



Starten Sie jetzt mit Ihrem Sprachkurs! Sie werden überrascht sein, wie schnell Sie Fortschritte machen werden und schon im kommenden Sommer werden Sie auf Ihren Reisen in die Kultur eintauchen und sich mit Menschen unterhalten können. Auch wenn Englisch immer mehr zur übergreifenden Sprache wird, geht das Herz erst auf, wenn man sich in der Landessprache zumindest rudi-

## „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.

mentär verstündigen kann. Das Sprachen lernen fördert nicht nur die kognitiven Fähigkeiten und den Erhalt der geistigen Gesundheit, in unseren Kursen finden Sie viele Gleichgesinnte, tauschen sich über Gepflogenheiten aus und das eine oder andere Rezept wird gratis mit dazu gegeben. Lassen Sie sich anstecken von der Freude, sich mit der Sprache und Kultur anderer Länder aus-einanderzusetzen!

## 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, 23.10.2025, 16.45–17.45 Uhr*

**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum U3**  
25 Euro

#### P4000B Dr. Reinhold Koch

*Do, 23.10.2025, 18–19 Uhr*

**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum U3**  
25 Euro

#### P4001 Dr. Reinhold Koch

*Do, 11.12.2025, 16.45–17.45 Uhr*

**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum U3**  
25 Euro

#### P4001B Dr. Reinhold Koch

*Do, 11.12.2025, 18–19 Uhr*

**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum U3**  
25 Euro

#### P4002 Dr. Reinhold Koch

*Do, 5.2.2026, 16.45–17.45 Uhr*

**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum U3**  
25 Euro

#### P4002B Dr. Reinhold Koch

*Do, 5.2.2026, 18–19 Uhr*

**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum U3**  
25 Euro

## Deutsch

### Deutsch A1 – für Einsteiger:innen mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die erste Deutsch-Kenntnisse besitzen. Wir konzentrieren uns in diesem Seminar auf Wortschatz und Grammatik. Teilnehmer:innen, die in Puchheim gemeldet sind, erhalten bei regelmäßiger Teilnahme nach Kursende 50% der Kursgebühr zurückerstattet.



#### P4011 Susanne Ursula Huber

*Di, ab 30.9.2025, 18–19.30 Uhr, 15x*

**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum U8**  
105 Euro

### Deutsch A2 – Kommunikation

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die erste Deutsch-Kenntnisse besitzen. In diesem Seminar werden wir die Kommunikation verbessern. Anlässe sind die täglichen Aufgaben, wie beispielsweise Einkaufen, Arzt, Behörden und Arbeit. Teilnehmer:innen, die in Puchheim gemeldet sind, erhalten bei regelmäßiger Teilnahme nach Kursende 50% der Kursgebühr zurückerstattet.

#### P4012 Susanne Ursula Huber

*Do, ab 2.10.2025, 19–20.30 Uhr, 15x*

**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum U8**  
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 29.9.2025, 19–20.30 Uhr, 15x*

**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, 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 zugemailt. 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 Einzelunterricht

Sie möchten individuell Englisch lernen? Bei Buchung dieses Angebots erhalten Sie direkten Kontakt mit dem Dozenten, der Muttersprachler und Inhaber des TEFL-Zertifikats ist (Teaching English as a Foreign Language). Aufgrund seiner eigenen Profession eignet sich dieser Kurs besonders für die Erweiterung der Sprachkenntnisse im beruflichen Umfeld. Kurszeiten und Anzahl der Termine werden individuell mit dem Dozenten vereinbart.  
Unterrichtstermine nach Absprache



**P4100** Jeff Lynn

Mo, ab 15.9.2025, 8–21 Uhr

online

55 Euro (Gebühr bezieht sich auf 90 Minuten.)

Online



### 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 30.9.2025, 14.30–16 Uhr, 15x

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 102

138 Euro

Kleingruppe

### Englisch A2/B1

Sie sprechen schon passabel Englisch, möchten aber Ihre Kenntnisse aufpolieren? Dann sind Sie hier richtig. Mit aktuellen Artikeln, Spielen, aber auch Grammatikübungen werden Sie strukturell Ihren Wortschatz, die grammatischen Kenntnisse und die Fähigkeit, sich zu unterhalten, erweitern.

**P4120** Ellen Baderschneider

Di, ab 30.9.2025, 16–17.30 Uhr, 15x

Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum U4

148 Euro

Kleingruppe



# Sprachen

## 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 29.9.2025, 18.30–20 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. Textbook: At your Leisure B1- Huber Verlag

**P4130** Caroline Kressierer

Do, ab 9.10.2025, 10.30–12 Uhr, 15x

**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum U6**

105 Euro

## 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 13.10.2025, 9–10.30 Uhr, 15x, letzter Kurstag 23.2.26

(nach den Faschingsferien)

**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:

„A Month in the Country“ ; J.L.Carr

**E4132** Sonja Hauser

Do, ab 23.10.2025, 19–20.30 Uhr, 5x

**Eichenau, Josef-Dering-Grundschule, Schulstr. 34, Raum 205**

60 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 ISBN 978-3-12-501556-2 „In Conversation II“

**E4140** Sonja Hauser

Mi, ab 8.10.2025, 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 23.9.2025, 8.30–10 Uhr, 12x

**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum U6**

88 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 8.10.2025, 10.15–11.45 Uhr, 15x*

**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum U6**

*105 Euro*

*Switch*

## Englisch Cambridge C1 Advanced (CAE)

Sie möchten im Ausland studieren oder arbeiten, oder benötigen aus sonstigen Gründen eine offizielle Bescheinigung Ihrer Sprachkenntnisse? In diesem Seminar bereiten wir Sie auf das CEA-Zertifikat vor, welches weltweit anerkannt wird. Kursmaterialien sind im Preis enthalten. Die Prüfung selbst ist nicht enthalten und kann an zahlreichen Einrichtungen Mitte März abgelegt werden.

**P4150** Ellen Baderschneider

*Do, ab 11.12.2025, 17–18.30 Uhr, 10x*

**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum U5**

*189 Euro*

*Hybrid, Kleingruppe*

## 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 8.10.2025, 19.30–21 Uhr, 15x*

**Eichenau, Josef-Dering-Grundschule, Schulstr. 34, Raum 205**

*138 Euro*

*Kleingruppe*

## Französisch

### Französisch A1 – mit Vorkenntnissen

In diesem Kurs erweitern Sie Ihre Kenntnisse in die französische Sprache. Wortschatz und Grammatik werden lebendig vermittelt. Kursbuch: Rencontres ab Lektion 5. Mögliches Kopiergebeld bitte direkt im Kurs begleichen.



**P4210** Christine Allanic

*Mo, ab 29.9.2025, 19.10–20.40 Uhr, 15x*

**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, 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.

**E4220** Ridha Djebali

*Mi, ab 8.10.2025, 10–11.30 Uhr, 10x*

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

*75 Euro (inkl. 5,00 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 2.10.2025, 9–10.30 Uhr, 15x*

**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum U4**

*148 Euro*

*Kleingruppe*



# Sprachen

## 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.

**P4230 Ridha Djebali**

Mo, ab 6.10.2025, 10–11.30 Uhr, 10x

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 102

75 Euro (inkl. 5,00 Euro für Kopien)

## 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 Kopiergebund bitte direkt im Kurs begleichen.

**P4231 Christine Allanic**

Mo, ab 29.9.2025, 17.30–19 Uhr, 15x

Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum U4

148 Euro

Kleingruppe

## Französisch B2/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 1.10.2025, 10–11.30 Uhr, 15x

Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum U8

110,50 Euro

## Italienisch

### Italienisch A1

Steigen Sie in die italienische Sprache ein mit diesem Kurs in entspannter Atmosphäre. Sie lernen mit einem Kursbuch Wortschatz und Grammatik und daneben das italienische Leben mit seinen sprachlichen Besonderheiten kennen. Die italienische Muttersprachlerin ist auch leidenschaftliche Köchin. Sicher werden im Kurs auch die einen oder anderen Rezepte ausgetauscht.



**P4311 Nada Fabris**

Mo, ab 29.9.2025, 10–11.30 Uhr, 15x

Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum U6

148 Euro

Kleingruppe

### Italienisch A1 – intensiv

Dieser Kurs richtet sich an Lernende, die sich in einer absehbaren Zeit auf Italienisch unterhalten möchten. Voraussetzung ist die Bereitschaft, begleitend zu den Kurstagen, die vermittelte Grammatik und den Wortschatz zu lernen. Sie erhalten in diesem Kurs auch viele Informationen zu Lebensart, Kultur und aufgrund der Leidenschaft der italienischen Muttersprachlerin auch zu kulinarischen Besonderheiten.

**P4312 Nada Fabris**

Mi, ab 1.10.2025, 19–20.30 Uhr, 15x

Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum U4

148 Euro

Kleingruppe

## Italienisch A1 – kompakt Faschingsferien

Wenn Sie schon erste geringe Italienischkenntnisse haben sind Sie hier richtig. Sie erlernen kompakt, wie Sie sich in typischen Gesprächssituationen ausdrücken können. Begrüßung, Restaurant, Bestellungen, Fragen zu Weg, Sehenswürdigkeiten und Reservierungen bilden die Schwerpunkte. Sie erhalten in diesem Kurs auch viele Informationen zu Lebensart, Kultur.

**P4313 Daniela Zangrilli**  
Mo–Fr, 16.2.–20.2.2026, 9–12 Uhr, 5x  
**online**  
99 Euro  
Kleingruppe



### Daniela Zangrilli

Ich komme aus Fiuggi bei Rom und lebte viele 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 für Anfänger mit Vorkenntnissen A1.2

Dieser Kurs setzt Vorkenntnisse voraus. In moderatem Lerntempo erwerben Sie mehr Kompetenzen in der italienischen Sprache und vertiefen Ihr Können.

Neben der Sprache kommen Spaß, Kultur und italienische Lebensart nicht zu kurz. Der Dozent ist Italiener.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, ISBN 978-3-12-525201-1; ab Lektion 5

**E4310 Stefano Riccardi**  
Di, ab 30.9.2025, 18–19.30 Uhr, 15x  
**Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 102**  
105 Euro

### Stefano Riccardi

Ich wurde 1980 in Mailand geboren und bin in Bologna aufgewachsen. Nach dem Jurastudium an der Universität Bologna habe ich berufliche Erfahrungen als Jurist in verschiedenen Ländern gesammelt, darunter Australien, die Slowakei, Spanien, Portugal und Deutschland. Parallel dazu habe ich aus Leidenschaft für Sprachen und interkulturellen Austausch begonnen, Italienisch an der VHS zu unterrichten – eine Tätigkeit, die ich mit großer Begeisterung ausübe und die mich auch persönlich sehr bereichert.



## Italienisch A2 für fortgeschrittene Anfänger

Dieser Kurs setzt die ersten Grundkenntnisse voraus und startet mit dem Lehrbuch Nuovo Espresso A2 . Sowohl kommunikative wie auch grammatischen Elementen werden ausführlich besprochen und vertieft. Neue Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Neben der Sprache kommen Spaß, Kultur und italienische Lebensart nicht zu kurz. Lehrbuch: Nuovo Espresso A2, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-225439-0 ab Lektion 1

**E4320 Sylvia Kroupa**  
Di, ab 30.9.2025, 18.30–20 Uhr, 12x  
**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 25.9.2025, 19.30–21 Uhr, 15x  
**Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 102**  
105 Euro



# Sprachen

## 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 29.9.2025, 17.30–19 Uhr, 15x

**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum U3**

148 Euro

Kleingruppe

## Italienisch A2 – Italienisch für den Urlaub

„L’italiano per le vacanze“ : Come si prenota una stanza di albergo o un tavolo al ristorante? Cosa e come ordinare al bar o in un locale? Come chiedere informazioni ad un’agenzia di viaggi? Lo scopriremo insieme durante questi quattro appuntamenti.

**P4322** Angelina Rossi

Mi, ab 12.11.2025, 17–18.30 Uhr, 4x

**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum U5**

39,50 Euro

Kleingruppe

## L’italiano per l’arte

### Italienisch trifft Kunstgeschichte A2/B1

Wir behandeln die großen Themen der italienischen Kunst – auf Italienisch! An 10 Nachmittagen beschäftigen wir uns je zweimal mit: Antiker Theaterbau, Renaissancemalerei, Botticelli in den Uffizien von Florenz, Leonards Abendmahl, Der David von Michelangelo.

Lehrbuch: „L’italiano per l’arte“, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-255351-6

**E4322** Sylvia Kroupa

Fr, ab 10.10.2025, 16–17.30 Uhr, 10x, kein Kurs am 12.12. und 19.12.

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

110 Euro

Kleingruppe

## 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.

**E4330** Simone Cofferati

Do, ab 25.9.2025, 18–19.30 Uhr, 12x

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

138 Euro

Kleingruppe

## Italienisch B1 für Fortgeschrittene

Ciao a tutti! Willkommen zu unserem Italienischkurs! Gemeinsam mit einer erfahrenen Italienischdozentin lernen Sie auf lebendige und abwechslungsreiche Weise, Alltagssituatiosn zu meistern und sich zu verstndigen. Zusammen werden die Kenntnisse vertieft und gefestigt. Der Kurs startet mit dem Buch Con piacere nuovo B1.

Lehrbuch: Con piacere nuovo B1, ISBN: 978-3-12-525225-7 ab Lektion 1

**E4331** Sylvia Kroupa

Di, ab 30.9.2025, 20–21.30 Uhr, 12x

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

138 Euro

Kleingruppe

### Sylvia Kroupa

Ich unterrichte seit vielen Jahren Italienisch, 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 tatig und teile gerne meine Leidenschaft für die italienische Sprache.



## 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 6.10.2025, 10–11.30 Uhr, 15x

**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum U8**

148 Euro

Kleingruppe, Switch

## Italienisch B1 14-tägig – mit guten Kenntnissen

Wir arbeiten in diesem Seminar mit Texten, die im Vorfeld der nächsten Stunde individuell bearbeitet werden, um über diese Themen im Unterricht sprechen zu können. Die Sprachverwendung steht in Focus, Wortschatz und Grammatik werden wo nötig erweitert. Materialkosten in Höhe von € 2,00 bitte direkt bei der Dozentin begleichen. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen!

**P4332** Serena Granaroli

Di, ab 30.9.2025, 10–11.30 Uhr, 8x

**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum U4**

101,50 Euro

Kleingruppe

## Italienisch B1

Nel corso studieremo la grammatica ma arricchiremo anche il lessico e impareremo a comunicare in maniera chiara prendendo spunto da notizie di cronaca, film, libri per migliorare il livello della lingua italiana.

**P4333** Angelina Rossi

Mi, ab 1.10.2025, 15–16.30 Uhr, 15x

**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum U8**

148 Euro

Kleingruppe

## B2 / C1 Freies Sprechen

Durante il corso ripeteremo i principali argomenti di grammatica e parleremo di costumi e cultura italiana dall'attualità all'enogastronomia. Leggeremo insieme libri ed articoli di giornale e discuteremo di tanti argomenti per approfondire la conoscenza della storia e delle tradizioni d'Italia.

**P4341** Angelina Rossi

Mi, ab 1.10.2025, 11–12.30 Uhr, 15x

**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum U5**

148 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 2.10.2025, 9.30–11 Uhr, 15x

**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum U8**

105 Euro

## Spanisch

### Spanisch A1

Steigen Sie ein in die Weltsprache Spanisch. Mit viel Freude und sehr lebenspraktisch werden wir schnell zu ersten Erfolgen kommen und uns mit einfachen Redewendungen unterhalten können.



**P4410** Lina Wiest

Di, ab 30.9.2025, 9–10.30 Uhr, 15x

**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum U8**

148 Euro

Kleingruppe

### Lina Wiest

Seit März 2023 unterrichte ich Spanisch in einem Konversationskurs. Es begeistert mich, meine Sprache und Kultur mit Freude und Engagement zu vermitteln. Ich möchte meinen Teilnehmenden gerne nicht nur die Sprache, sondern auch die unterschiedlichen Kulturen näherbringen.





# Sprachen

## Spanisch für Anfänger:innen mit Vorkenntnissen

### A1.2

Wollten Sie schon immer mal Spanisch lernen? Für diesen Kurs sind Vorkenntnisse des Präsens erforderlich. Neben der Sprache kommen Spaß, Kultur und spanische Lebensart nicht zu kurz. In einem moderaten Lerntempo lernen Sie die spanische Sprache zu vertiefen. Die Dozentin ist Muttersprachlerin. Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514671-6 ab Lektion 5

**E4410** Carla Linseisen  
Di, ab 30.9.2025, 10–11.30 Uhr, 15x  
**Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 103**  
105 Euro  
Kleingruppe

## 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 2.10.2025, 18–19.30 Uhr, 15x  
**Puchheim, Mittelschule, Raum N 6, Neubau**  
148 Euro  
Kleingruppe



## Spanisch A2.2

Sie besitzen schon gute Kenntnisse auf dem einem Niveau an der Schwelle von A2 zu B1? In lockerer, entspannter Atmosphäre erweitern wir die Kenntnisse von Grammatik und Wortschatz und werden unsere Ausdrucksfähigkeit verbessern. Lehrwerk: Con gusto nuevo A2.

**P4422** Lalis Milagros Garcia Polanco  
Mo, ab 29.9.2025, 18–19.30 Uhr, 15x  
**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum U5**  
148 Euro  
Kleingruppe

## Spanisch A2.3

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 7, KLETT Verlag, ISBN 978-3-12-514677-8

**E4420** Magdalene Hopp  
Mi, ab 1.10.2025, 18.45–20.15 Uhr, 12x, kein Kurs am 19.11. und 17.12.25  
**Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 102**  
110,40 Euro  
Kleingruppe

## Spanisch B1.1

Spanisch steht auf Platz drei der am meisten gesprochenen Sprachen! Die Dozentin ist Muttersprachlerin und möchte mit Ihnen die Grundkenntnisse weiter ausbauen und festigen. Vorkenntnisse des Präsens, alle Vergangenheitsformen (Perfekt, Indefinido und Imperfecto) und Imperativs sind erforderlich. Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514693-8, ab Lektion 1

**E4430** Carla Linseisen  
Fr, ab 10.10.2025, 11.45–13.15 Uhr, 15x  
**Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 102**  
138 Euro  
Kleingruppe

## 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 2.10.2025, 19–20.30 Uhr, 15x  
**Puchheim, Mittelschule, Raum N 5, Neubau**  
105 Euro



## 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 2.10.2025, 9–10.30 Uhr, 15x*

**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum U6**

148 Euro

Kleingruppe

## Spanisch B2.5

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 11

**E4440 Carla Linseisen**

*Fr, ab 10.10.2025, 10–11.30 Uhr, 10x*

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

138 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 1.10.2025, 18–19.30 Uhr, 15x*

**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum U6**

129 Euro

Kleingruppe

## Sonstige Sprachen

### Schwedisch A1 – für Anfänger:innen mit Vorkenntnissen

Sie verfügen bereits über geringe Schwedischkenntnisse? In diesem Seminar bauen Sie diese aus und lernen zudem die Kultur und Gebräuche kennen. Wir verwenden im Unterricht zahlreiche Materialien und nutzen das Lehrwerk Rivstart A1/A2.

**P4610 Renate Kehl**

*Di, ab 30.9.2025, 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 29.9.2025, 19.30–21 Uhr, 13x*

**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum U5**

127,80 Euro

**Switch, Kleingruppe**

## Seltene Sprachen an den vhsen im Landkreis

### Arabisch:

Fürstenfeldbruck

### Japanisch:

Olching, Mammendorf,  
Gröbenzell, Maisach, Germering

### Chinesisch:

Olching, Fürstenfeldbruck,  
Gröbenzell

### Kroatisch:

Fürstenfeldbruck

### Griechisch:

Olching, Fürstenfeldbruck,  
Gröbenzell, Mammendorf

### Norwegisch:

Olching

### Irisch-Gälisch:

Olching

### Schwedisch:

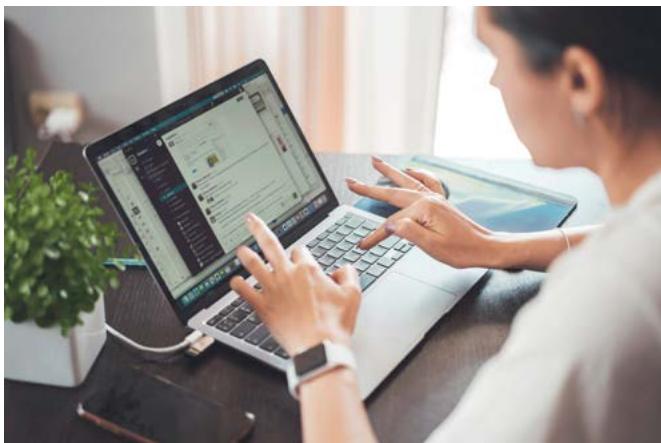
Puchheim

### 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. Unsere SAP-Kurse vermitteln Ihnen das notwendige Rüstzeug für die bedeutendste Verwaltungssoftware. Und natürlich haben wir wieder viele spannenden Kurse im Bereich KI, Kommunikation, 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 Kurse zu Linux als Alternative zu WINDOWS, 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

### Kommunikation im Berufsstart: Souverän und sicher als neuer Teil des Teams

Der erste Job bringt viele Herausforderungen mit sich, besonders in der Kommunikation. In diesem Kurs erfahren Sie anhand von anschaulichen Beispielen und Modellen der Kommunikation, wie Sie sicherer auftreten, Missverständnisse vermeiden und sich schneller ins Team integrieren. Mit wertvollen Impulsen starten Sie selbstbewusst in Ihr Berufsleben und gewinnen Sicherheit im Umgang mit Kolleginnen und Kollegen!

**P5001 Michael Jäger**  
*Sa, 25.10.2025, 11–12.30 Uhr*  
**online**  
 17 Euro  
*Kleingruppe, Online*



### Michael Jäger

Ich bin Redner, Führungskraft und Ausbilder für Nachwuchskräfte. Die Themen Kommunikation und Auftritte liegen mir besonders am Herzen. Was mich ausmacht, ist meine Fähigkeit Menschen gezielt beim Wachstum ihrer eigenen Fähigkeiten zu unterstützen. Gerne möchte ich meine Begeisterung teilen und erfahrbar machen, wie klare und wirkungsvolle Kommunikation zu mehr Souveränität und Wohlbefinden im Leben führen kann.



**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

## Spontane Rede: Souverän und überzeugend in unerwarteten Situationen

Hier lernen Sie, wie Sie in unerwarteten Redesituationen ruhig und überzeugend sprechen können. Der Kurs gibt Ihnen praktische Tipps und Techniken an die Hand, damit Sie auch ohne Vorbereitung sicher auftreten und kurze Stegreifreden erfolgreich meistern. So sind Sie bestens für unvorhersehbare Redesituation gerüstet!

**P5002 Michael Jäger**  
Sa, 29.11.2025, 11–12.30 Uhr  
**online**  
17 Euro  
Kleingruppe, Online



## Frei sprechen und überzeugen: Praxisworkshop für Stegreifreden

Dieser Workshop ist der Praxisbaustein zum Kurs „Spontane Rede: Souverän und überzeugend in unerwarteten Situationen“. Hier üben Sie, Stegreifreden sicher zu halten, klare Strukturen zu nutzen und authentisch zu wirken. Mit praktischen Übungen und wertschätzendem Feedback gewinnen Sie mehr Sicherheit im spontanen Sprechen!

**P5003 Michael Jäger**  
Sa, 20.12.2025, 9.30–12.30 Uhr  
**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum U8**  
17 Euro  
Kleingruppe

## Beruflich sichtbar auf LinkedIn & XING

In diesem praxisnahen Workshop erfahren Sie, wie Sie Ihr Profil auf LinkedIn oder XING professionell gestalten, gezielt Netzwerke aufbauen und von Recruiter:innen gefunden werden. Ideal für alle, die sich beruflich neu orientieren, sichtbar werden oder den nächsten Karriereschritt planen.

**P5004 Sarah Teich**  
Sa, 25.10.2025, 10–12 Uhr  
**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum U8**  
24 Euro

### Sarah Teich

Ich bin systemischer Coach mit langjähriger Erfahrung in Vertrieb, Recruiting und Personalberatung. Ich begleite Menschen mit Klarheit, Tiefe und einem Blick fürs Wesentliche – besonders dann, wenn Veränderung ansteht oder Orientierung gefragt ist.



## Xpert-Wissen

Xpert Business ist das bundeseinheitliche Kurs- und Zertifikatsystem 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 für 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.

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. Die Abschlussprüfungen finden entweder in der VHS in Puchheim oder einer angrenzenden VHS statt.

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   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

## 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. Darüber 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, 4.11.-29.1.2026, 18.30–20.30 Uhr, 22x

**online**

371 Euro (inkl. Skript, zzgl. Prüfungsgebühr)





# Beruf

## 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, 4.11.-22.1.2026, 18.30–20.30 Uhr, 20x

**online**

365 Euro (inkl. Skript, zzgl. Prüfungsgebühr)



## 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, 4.11.-22.1.2026, 18.30–20.30 Uhr, 20x

**online**

365 Euro (inkl. Skript, zzgl. Prüfungsgebühr)



## 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, 4.11.-5.2.2026, 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-Standardkonturenrahmen 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, 4.11.-29.1.2026, 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, 4.11.-22.1.2026, 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, 4.11.-5.2.2026, 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, 4.11.-29.1.2026, 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/Do, 4.11.-22.1.2026, 18.30–20.30 Uhr, 20x

**online**

365 Euro (inkl. Skript, zzgl. Prüfungsgebühr)





# Beruf

## 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-pucheich.de](http://www.vhs-pucheich.de) unter der entsprechenden Kursnummer.

Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn erforderlich.

**P5150 Alfatraining**

Fr, 30.1.2026, 13–18 Uhr, Sa, 31.1.2026, 9–16.15 Uhr

**online**

359 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-pucheich.de](http://www.vhs-pucheich.de) unter der entsprechenden Kursnummer.

Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn erforderlich.

**P5151 Alfatraining**

Fr, 6.2.2026, 13–18 Uhr, Sa, 7.2.2026, 9–16.15 Uhr

**online**

359 Euro



### 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-pucheich.de](http://www.vhs-pucheich.de) unter der entsprechenden Kursnummer.

Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn erforderlich.

**P5152 Alfatraining**

Fr, 6.3.2026, 13–18 Uhr, Sa, 7.3.2026, 9–16.15 Uhr

**online**

359 Euro



### Cloud, Handy & Tablet

#### Smartphone-Sicherheit

Nach immer neuen Angriffen wird das Thema Geräte- und Datensicherheit auch bei den mobilen Endgeräten wie Smartphones und Tablets auf Bundesebene diskutiert. Behalten Sie sich den Spaß am Bedienen Ihres täglichen Begleiters ohne sich verunsichern zu lassen. Es gibt einfache Verhaltensregeln, Einstellungen und Programme, die den Umgang mit dem mobilen Gerät sicherer machen.

**P5402**

Di, 16.12.2025, 19–20.30 Uhr

**online**

9 Euro



### Social-Media-Marketing mit Instagram

#### Erfolgskonzepte und -strategien im Business

Primär ausgerichtet auf ein Video- und Foto-Sharing ermöglicht Instagram ein äußerst wirkungsvolles, bildbasiertes Social Media Marketing für Unternehmen. Für das erfolgreiche Etablieren eines Accounts ist in jedem Fall ein taktisches Vorgehen von zentraler Bedeutung. Im Vordergrund dieses Online-Kurses stehen strategische Überlegungen und Aspekte zur bekannten visuellen Kommunikation.

**P5406**

Mo, 2.2.2026, 20–21.30 Uhr

**online**

19 Euro



## Computerwissen

### 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.

**P1201** Romeo Ritthaler

Mi, ab 1.10.2025, 11–12.30 Uhr, 4x

Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum U4

39 Euro

Kleingruppe

Programmiersprache die Controller zum Leben zu erwecken.

**P5401** Romeo Ritthaler

Mi, 14.1.2026, 17.30–19 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum U4

12 Euro

### VPN & Co.: Ist Verschlüsselung sinnvoll für mich als Privatperson?

Es gibt verschiedene Anwendungsarten von Verschlüsselung: Internetverbindungen, Festplatten, einzelne Dateien, E-Mails oder Messages verschlüsseln. Der anwendungsbezogene Vortrag des erfahrenen Dozenten und Ersthelfer des Cyber-Sicherheitsnetzwerks des BSI geht auf diese Arten ein. Das Hauptaugenmerk gilt dem VPN. Dieses virtuelle private Netzwerk wird heute von Browser- oder Sicherheitssoftwarehersteller teils kostenfrei angeboten.

**P5403**

Di, 20.1.2026, 19–20.30 Uhr

online

9 Euro



### KI-Protokolle: Künstliche Intelligenz als Helfer

Die manuelle Protokollerstellung kann zeitaufwendig und mühsam sein. Künstliche Intelligenz bietet effiziente Lösungen, um Besprechungen, Meetings und Gespräche automatisch zu erfassen und strukturiert zu dokumentieren. In diesem Workshop wird praxisnah gezeigt, wie verschiedene KI-Tools zur Protokollerstellung genutzt werden können, um Zeit zu sparen und die Qualität der Notizen zu verbessern.

**P5341** Robert Weniger

Mi, 29.10.2025, 17–17.45 Uhr

online

25 Euro

Kleingruppe, Online



### Linux als Alternative für das Ende von Windows 10

Ihr Computer erfüllt die Anforderungen für Windows 11 nicht? Erfahren Sie, warum das Support-Ende von Windows 10 im Oktober 2025 ein Sicherheitsrisiko darstellen kann, und warum Linux eine gute Alternative sein könnte. Einer der Gründe ist die professionelle Nutzerverwaltung: Würmer und Viren beißen sich hier die Zähne aus. Wie Linux installiert wird, welche Besonderheiten bei der Installation von Anwendungsprogrammen zu beachten sind und wie die Bedienung funktioniert, erfahren Sie in diesem Seminar.

**P5404** Romeo Ritthaler

Mi, ab 19.11.2025, 17.30–19 Uhr, 3x

Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum U4

42 Euro

Hybrid

### 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



# Beruf

## Ändere-Dein-Passwort: Passwortmanager effizient einsetzen

Immer mehr Passwörter – eine echte Herausforderung! Lernen Sie, wie Sie mit dem Passwortmanager KeePass Ihre Passwörter sicher und einfach verwalten. So haben Sie alle Zugangsdaten stets griffbereit, ohne sie sich merken zu müssen. Erfahren Sie zudem, wie die Zwei-Faktor-Authentifizierung Ihre Online-Konten noch besser absichert und wie Sie starke und einprägsame Passwörter erstellen.

**P5405**

*Mi, 3.2.2026, 17–18.30 Uhr*

**online**

**gebührenfrei**



**P5331 Robert Weniger**

*Mi, 19.11.2025, 17.30–20.30 Uhr*

**online**

**45 Euro**

**Kleingruppe, Online**

## Grafikprogramme

### Canva-Workshop: Grundkurs

Canva ist ein vielseitiges Design-Tool, das für Präsentationen, Social-Media-Grafiken, Flyer und viele weitere Designs genutzt werden kann. Doch der Einstieg kann herausfordernd sein. Welche Funktionen sind wichtig? Wie lassen sich Designs professionell gestalten? Und welche Möglichkeiten bieten KI-gestützte Features? Dieser Workshop bietet eine strukturierte Einführung in Canva und vermittelt praxisnah die wichtigsten Grundlagen.

**P5330 Robert Weniger**

*Mi, 8.10.2025, 17.30–20.30 Uhr*

**online**

**45 Euro**

**Kleingruppe, Online**



**P5332 Robert Weniger**

*Di, 28.10.2025, 18–18.45 Uhr*

**online**

**25 Euro**

**Kleingruppe, Online**

### Canva-Workshop: Social Media & Videoerstellung

Visuelle Inhalte sind der Schlüssel zu erfolgreichem Social-Media-Marketing. Doch wie erstellt man ansprechende Designs, fesselnde Videos und gut strukturierte Beiträge mit Canva? In diesem interaktiven Workshop wird praxisnah vermittelt, wie Social-Media-Posts und Reels professionell gestaltet und strategisch geplant werden. Zusätzlich gibt es exklusive Vorlagen. Voraussetzung: Grundkenntnisse Canva

## Für Ihre Notizen:



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 entdecken gemeinsam uns selbst und die Welt: den eigenen Körper, unsere versteckten Talente, neue kreative Ideen und die Natur, angefangen von den Pflanzen vor der Haustür bis zu den Sternen im All! 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

### 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 euch, wie ihr sie verwenden könnt und welche Pflanzen ruckzuck bei kleinen Wunden, Insektenstichen usw. helfen können. Wir besprechen außerdem wichtige Erkennungsmerkmale und Sammelregeln. Nach der Erkundungstour stellen wir gemeinsam aus dem, was wir in der Natur gefunden haben, etwas leckeres her. 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.



© Pixabay

**E7305** Anna Zeidler

So, 28.9.2025, 14–16 Uhr

*Eichenau, genauer Treffpunkt wird noch bekannt gegeben*

24 Euro

### Einmal Prinz oder Prinzessin Im Marstall von Schloss Nymphenburg

Für Kinder ab 6 Jahren, mit Eltern, Großeltern ...

Einmal Prinz oder Prinzessin sein in einem richtigen Schloss! Eine Hofdame wird die Höheiten und ihr Gefolge vor dem Museumsshop von Schloss Nymphenburg empfangen. Die Gäste erhalten einen Lehrgang in feinem Benehmen. Wir lernen dabei wunderschöne Räume kennen und erfahren, wie es war, ein echtes Königskind zu sein. Schließlich wird es richtig spannend: Wir kleiden jeden einzelnen kleinen Gast, der das möchte, nach der Mode früherer Zeiten. Gebühr: 16 Euro pro Person.



© P. Rhinow

Sie können sich schon vor dem Kurs ihr Ticket im Onlineshop besorgen oder direkt an der Kasse des Marstall-Museums. Ticket nur für Erwachsene nötig, Kinder haben freien Eintritt.

**P7120** Petra Rhinow

So, 12.10.2025, 15.45–17.15 Uhr

*Treffpunkt: München, vor dem Marstall von Schloss Nymphenburg*

16 Euro (pro teilnehmende Person (Erw. oder Kind); zzgl. Eintritt für Erwachsene; bitte kaufen Sie Ihr Ticket selbst. )

### 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.

In Kooperation mit der vhs Gilching.

**P7102** Bernd Kramer

Fr, 23.1.2026, 18–19.30 Uhr

*vhs Gilching, Fachraum R106, Landsbergerstr. 17a, Gilching*

17 Euro (Gebühr pro Person)





## Mutige Kinder entdecken sich selbst:: Abenteuer & Emotionen, Stärkung & Gemeinschaft erleben! Ein pädagogisches Selbsterfahrungwochenende für Kinder von 8-13 Jahren

Aufgepasst, liebe Eltern! Eure Kinder dürfen ganz mutig in ein Selbsterfahrungwochenende starten! Wir schaffen eine vertrauensvolle Gruppe, in der die Kids zwei Tage lang durch verschiedenste Elemente neue Stärkung von innen und außen erfahren. An den beiden Tagen befassen wir uns mit dem Thema Umgang mit Emotionen, und beim pädagogischen Boxen erspüren wir unsere Grenzen – sowie die Grenzen anderer. Wir geraten in Situationen, die Zivilcourage fordern und lernen, uns zu behaupten; wir erleben die Natur mit allen Sinnen und werden dabei kreativ. Wir erproben alltagsnahe Entspannungstechniken, kochen gemeinsam und tauschen uns über gesunde Ernährung aus. Zu guter Letzt gibt es einen Input zum Thema Erste Hilfe über das BRK. Bitte mitbringen: Brotzeit, Snack, Getränke für den ganzen Tag. Bequeme Kleidung und Sportkleidung zum Boxen für drinnen; wetterfeste Kleidung für draußen.



### P7103 Hannah Kreie

Sa, 20.9.2025, 10–17.30 Uhr, So, 21.9.2025, 10–14 Uhr  
**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum E6**  
98 Euro (inkl. 3 Euro Materialgebühr)



### Hannah Kreie

Mein Antrieb ist die Wahrnehmung der eigenen Emotionen, die Stärkung von innen und außen, das Vertiefen des eigenen Körpergefühls sowie die Stärkung des Selbstwerts. Durch meine Profikarriere im Kickboxen habe ich gelernt, mentale Stärke zu fühlen und diese zu leben. Meine Tätigkeit als Sozialpädagogin gibt mir das nötige Fachwissen, um Menschen darin zu unterstützen, ihr Leben positiv, sinnvoll und zufrieden zu gestalten. Ich liebe es, mit Kindern zu arbeiten und ihnen die Möglichkeit zu geben, sich und ihre Umgebung mutig zu entdecken!



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).

### Frühes Forschen: Unsichtbares sichtbar machen

Wir gehen unsichtbaren Phänomenen auf die Spur – überlegen gemeinsam, wie eine Geheimschrift wieder sichtbar wird, was Sonnenstrahlen alles können, wo uns täglich unsichtbare Kräfte begegnen und ob man Dinge spüren kann, welche nicht sichtbar sind für uns. Der Kurs findet ohne Elternsatt. Bitte bei der Anmeldung das Geburtsjahr des Kindes angeben. Bitte holen Sie Ihr Kind nach Kursende pünktlich ab. Die Aufsichtspflicht der Dozentin endet mit dem Kursende.

#### P7114 Sabrina Blank

Sa, 18.10.2025, 13–14.30 Uhr  
**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum U3**  
21 Euro (inkl. 3 Euro Materialgebühr)  
Workshop für Kinder von 4–6 Jahren.  
Kleingruppe

#### P7115 Sabrina Blank

Sa, 18.10.2025, 14.45–16.15 Uhr  
**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum U3**  
21 Euro (inkl. 3 Euro Materialgebühr)  
Workshop für Kinder von 6–8 Jahren.  
Kleingruppe

### Sabrina Blank

Schon als Kind machte ich aus der 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. Die Kinder werden staunen, was man mit einfachen Sachen alles machen kann!



## Frühes Forschen: Weihnachtswerkstatt

In diesem Kurs experimentieren wir mit weihnachtlichen Düften, Lichterketten, feuerspeienden Orangen und genießen dabei einen weihnachtlichen Forschertrank. Aus Zahnstochern bildet sich mit magischen Kräften ein Stern, und Wunderkerzen versprühen ihre Funken.

Der Kurs findet ohne Eltern satt. Bitte geben Sie bei der Anmeldung das Geburtsjahr des Kindes an. Bitte holen Sie Ihr Kind nach Kursende pünktlich ab. Die Aufsichtspflicht der Dozentin endet mit dem Kursende.

**P7116** Sabrina Blank

Mo, 8.12.2025, 14–15.30 Uhr

**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum U3**

21 Euro (inkl. 3 Euro Materialgebühr)

Workshop für Kinder von 4-6 Jahren.

Kleingruppe

**P7117** Sabrina Blank

Mo, 8.12.2025, 15.45–17.15 Uhr

**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum U3**

21 Euro (inkl. 3 Euro Materialgebühr)

Workshop für Kinder von 6-8 Jahren.

Kleingruppe

## Frühes Forschen: Bionik – von der Natur abgeschaut und nachgemacht

Bionik ist wie Zauberei aus der Natur! Wissenschaftler schauen sich Tiere und Pflanzen genau an, um ihre Tricks zu lernen und sie für technische Erfindungen zu nutzen. Zum Beispiel wurde der Klettverschluss erfunden, weil sich jemand von den kleinen Widerhaken der Kletpflanze inspirieren ließ. Die Natur ist voller schlauer Ideen – lass sie uns gemeinsam entdecken.

Der Kurs findet ohne Eltern satt. Bitte geben Sie bei der Anmeldung das Geburtsjahr des Kindes an. Bitte holen Sie Ihr Kind nach Kursende pünktlich ab. Die Aufsichtspflicht der Dozentin endet mit dem Kursende.

**P7118** Sabrina Blank

Sa, 31.1.2026, 13–14.30 Uhr

**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum U3**

22 Euro (inkl. 4 Euro Materialgebühr)

Workshop für Kinder von 4-6 Jahren.

Kleingruppe

**P7119** Sabrina Blank

Sa, 31.1.2026, 14.45–16.15 Uhr

**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum U3**

22 Euro (inkl. 4 Euro Materialgebühr)

Workshop für Kinder von 6 – 8 Jahren.

Kleingruppe

## Neugier & Kreativität

### Wir töpfern Tiere als Pflanzenstecker und bemalen sie

**Gemeinsames Töpfern mit Mama, Papa, Oma oder Opa (Kinder ab 4 Jahre)**

Wir töpfern Tiere als Pflanzenstecker und bemalen sie zusammen mit Mama, Papa, Oma oder Opa. Dieser Kurs ermöglicht den Kindern erste Erfahrungen im Umgang mit Ton, gleichzeitig töpfern die Erwachsenen eigenständig. Bei Fragen können Sie die Kursleiterin anrufen: 08141/82111.

Die Materialgebühr von ca. 2 Euro (nach Verbrauch) bitte bei Abholung am 12.2. bei der Dozentin bezahlen.

**E7200** Elisabeth Köbele

Töpfen: Fr, 9.1.2026, 14.30 – 17 Uhr

Abholung der Werke: Do, 12.2.2026, 17 – 17.15 Uhr bei Frau Köbele (Schillerstr. 48, Eichenau)

**Eichenau, Josef-Dering-Grundschule, Schulstr. 34, Werkraum 24 Euro (weiteres Kind 12 Euro)**

### Wir töpfern eine weihnachtliche Plätzchenschale

#### Für Kinder ab 7 Jahren

Die Kinder töpfern unter fachkundiger Anleitung eine Plätzchenschale für die Weihnachtszeit. Bei Fragen können Sie die Kursleiterin anrufen: 08141/82111

Die Materialgebühr von 4 Euro bitte am 1. Kurstag bei der Dozentin bezahlen.

**E7201** Elisabeth Köbele

Töpfen: Fr, 24.10.2025, 14:30 – 15:45 Uhr

Glasieren: Fr, 21.11.2025, von 14:00 – 15:00 Uhr

Abholung der Werke: Do, 11.12.2025, 17:00 – 17:30 Uhr bei Frau Köbele (Schillerstr. 48, Eichenau)

**Eichenau, Josef-Dering-Grundschule, Schulstr. 34, Werkraum 25 Euro**



## Wir töpfern ein weihnachtliches Mobile

Für Kinder ab 8 Jahren

Die Kinder töpfern unter fachkundiger Anleitung ein weihnachtliches Mobile,

Bei Fragen können Sie die Kursleiterin anrufen: 08141/82111  
Die Materialgebühr von 4 Euro bitte am 1. Kurstag bei der Dozentin bezahlen.

**E7202 Elisabeth Köbele**

Töpfen: Fr, 24.10.2025, 16 – 18 Uhr

Glasieren: Fr, 21.11.2025, 15.15 – 16:45 Uhr

Abholung der Werke: Do, 11.12., 17 – 17.30 bei Frau Köbele  
(Schillerstr. 48, Eichenau)

Eichenau, Josef-Dering-Grundschule, Schulstr. 34, Werkraum  
30 Euro

## Kreatives Malen mit Acryl: Wir malen den Winter

Malkurs für Kinder von 6-10 Jahren – mit oder ohne

Erwachsene

Der Winter ist weiß, wegen der Farbe des Schnees. Oder grün, wenn der Schnee doch nicht kommt? Und sind Rot und Orange auch Winterfarben? Aber ja – wenn das Abendrot im Winter den Himmel leuchten lässt! In diesem Kurs lernst du die fünf Grundfarben kennen: Rot, Gelb, Blau, sowie Weiß und Schwarz. Mit diesen Grundfarben kannst du unglaublich viele verschiedene Farbtöne mischen! Du machst Farb-Experimente und malst phantasievolle Bilder. Auch Freunde, Eltern, Großeltern ... können mitmachen.

Bitte geben Sie an, ob nur das Kind teilnimmt oder auch eine erwachsene Person. Bitte melden Sie jede teilnehmende Person einzeln an.

Bitte mitbringen: Malerkittel oder altes T-Shirt; Borstenpinsel (flach und rund) verschiedener Stärke; einen Bleistift HB; einen Zeichenblock DIN A4 sowie eine Malpalette DIN A4 (alternativ: flacher Teller); Getränk und Brotzeit

**P7201 Antonino Niosi**

Sa, 22.11.2025, 10–12 Uhr, So, 23.11.2025, 10–12 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum U3

28 Euro (Gebühr pro Person; inkl. 6 Euro Materialgebühr für Farben und Papier)

## Erlebniszeit – Abenteuer in der Natur!

Für Kinder von 6-10 Jahren in Begleitung einer erwachsenen Person (Elternteil, Großeltern, Vertrauensperson)

Für alle Kinder und Erwachsene, die Lust haben, gemeinsam ein paar tolle Fertigkeiten für kleine Abenteuer in der Natur zu erlernen! In verschiedenen Stationen widmen wir uns nützlichen Outdoor-Skills und Überlebenstechniken. Wir machen Feuer ohne Feuerzeug und üben ein paar sehr nützliche Knoten. Außerdem bauen wir einen praktischen Unterschlupf in der Natur. Wir lernen, uns draußen zu orientieren. Ein paar hilfreiche Erste-Hilfe-Tipps runden das Programm ab. Auch werden wichtige Vorsichtsmaßnahmen und ein achtsamer Umgang mit der Natur vermittelt. Und ganz wichtig: Wir haben jede Menge Spaß!  
Bitte mitbringen: Getränk, Brotzeit, Snacks; festes Schuhwerk, wettergemäße, alte und warme Kleidung  
Falls vorhanden: Taschenmesser, Kompass und Landkarten von der Umgebung  
Bis zum 24.10.25 informieren wir Sie per Mail, ob die Veranstaltung stattfindet. Bei Starkregen entfällt sie.



**P7202 Franziska Straub**

So, 26.10.2025, 11–15 Uhr

Treffpunkt: Puchheim, Pfadfinderwiese, Eichbühlweg / Ecke Eichweg

20 Euro (Gebühr 20 Euro pro teilnehmende Person)

### Franziska Straub

Als Erlebnispädagogin und systemische Beraterin biete ich Workshops und Auszeiten in der Natur an, um auch andere Menschen mit meiner Begeisterung für die Natur anzustecken! Es bereitet mir große Freude, Selbsterfahrung in der Natur zu ermöglichen und dabei praktisch, theoretisch und spielerisch Wissen zu vermitteln.



## **Wir nähen Beanie und passenden Loop (Kinder ab 10 Jahre)**

In diesem Kurs nähst du Dir eine Beanie mit einem passenden Loop für die kalten Tage. Dabei lernst du die Grundlagen des Nähens, arbeitest mit einem Schnittmuster und lernst den Umgang mit der Nähmaschine besser kennen. Närerfahrung ist von Vorteil, aber auch ohne erste Kenntnisse kannst du den Kurs besuchen. Die Dozentin wird Dir alles genau erklären.

Bitte bring folgendes Material zum Kurs mit: 2 x 0,5 m verschiedene farbigen oder 1 x 1 m Jersey- oder Sweatstoff.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Nähnadeln (Jersey), Stecknadeln/Wonderclips, Markierstift/Trickmarker (kein Bleistift!!), gut schneidende Stoffschere, Lineal, Nahtauftrenner, Nähgarn, sonstige Nähutensilien, kleine Brotzeit & Getränk für die Pause

**E7203 Birgit Jung**  
Sa, 15.11.2025, 10–14 Uhr  
**Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 103**  
41 Euro

**E7204 Birgit Jung**  
Sa, 7.2.2026, 10–14 Uhr  
**Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 103**  
41 Euro



© Pixabay

**E7300 Claudia Cornell**

Mi, ab 1.10.2025, 9–10 Uhr, 15x  
**Eichenau, Starzelbachschule, Parkstr. 41, Turnhalle**  
82,50 Euro (Gebühr für weiteres Kind 22,50 EUR)

**E7301 Claudia Cornell**

Mi, ab 1.10.2025, 10–11 Uhr, 15x  
**Eichenau, Starzelbachschule, Parkstr. 41, Turnhalle**  
82,50 Euro (Gebühr für weiteres Kind 22,50 EUR)

## **Fit & Gesund**

### **Spiel und Bewegung**

**Für Mutter/ Vater und Kind (ab 1 Jahr)**

Wir verwandeln die Turnhalle in einen riesigen Spielplatz. Verschiedene Geräte-landschaften laden Kinder und Eltern / Großeltern zum Spielen ein. Kleine und große Hindernisse werden überwunden und ganz nebenbei Koordination und Gleichgewichtsgefühl gefördert.



© Pixabay

**WAGNER**  
 Büro • Trends • Schule • Spiel • Buch

**Treffpunkt Wagner**  
Hauptstraße 20 | 82140 Olching  
**Treffpunkt Wagner Büro & Trends**  
Schöngeisinger Str. 2a | 82256 FFB  
**Treffpunkt Wagner GmbH & Co. KG**  
Geschwister-Scholl-Platz 4b | 82256 FFB

[www.treffpunkt-wagner.de](http://www.treffpunkt-wagner.de)

## 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)



© pexels

**E7302** Anette Banik

Sa, 22.11.2025, 10–12.30 Uhr

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

19 Euro

## Skateboardkurs für Fortgeschrittene (ab 8 Jahren)

Idealerweise hast Du schon Übung im Skaten und kannst Dich sicher auf dem Skateboard fortbewegen. Jetzt geht es daran Tricks zu lernen, die etwas anspruchsvoller sind. Individuell je nach Teilnehmer:in versuchen wir die Grundlagen für Sprünge mit dem Board und weitere Tricks an verschiedenen Rampen zu vermitteln.

Was muss ich mitbringen? Neben der Bereitschaft auch mal auf den Allerwertesten zu fallen:

- Helm, Knie- und Ellenbogenschoner, festes Schuhwerk (keine Ausrüstung = keine Teilnahme am Kurs).
- Skateboard (Wir fahren Rampen! Pennyboards, Longboards, Surf-Skate-Cruiser o.ä. eignen sich nur bedingt oder gar nicht) Bei Bedarf kann ein Skateboard vermittelt werden.



**E7303** Paul Wleklik

Sa, 13.9.2025, 10–13 Uhr, So, 14.9.2025, 10–13 Uhr

*Skatepark Puchheim; Bgm. Ertl Str. am Sportzentrum*

29 Euro

## Zyklus-Show: „Dem Geheimcode meines Körpers auf der Spur“

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! In Kooperation mit der vhs Olching.

Bitte Brotzeit, Hausschuhe und eine Decke/Kissen mitbringen.

**P73000** Christiana Kubny

Sa, 18.10.2025, 10–15.30 Uhr

*Olching, vhs Olching, Großer Saal*

42 Euro

## 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, 14.10.2025, 16–18 Uhr

*online*

26 Euro



## Prüfungsvorbereitung Englisch Gymnasium GA

In diesem Seminar bereiten wir euch in Englisch auf die Abiturabschlussprüfung „Grundlegende Anforderungen“ vor. Hierbei halten wir die relevanten Prüfungsbereiche im Blick und gehen auf individuelle Schwächen ein.

**P7404 Simon Beerbaum***Fr, ab 16.1.2026, 16–17 Uhr, 8x**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum U4**89 Euro**Hybrid, Kleingruppe***Prüfungsvorbereitung Englisch****Realschulabschluss**

In diesem Seminar bereiten wir euch in Englisch auf die Abschlussprüfung Realschule vor. Hierbei halten wir die relevanten Prüfungsbereiche im Blick und gehen auf individuelle Schwächen ein.

**P7403 Ellen Baderschneider***Do, ab 19.3.2026, 15–16.30 Uhr, 8x**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum U4**128 Euro**Hybrid, Kleingruppe***Schule & Persönlichkeit****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 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, Stimme, Interessen und Fähigkeiten, aber auch, was ich davon zeige und wie ich darüber kommuniziere. Wie viel (mehr) steckt in mir? 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 Tipps, geben uns gegenseitig Feedback und prüfen sensible Grenzen.

Bitte mitbringen: Pausensnack und Getränk

**E7100 Martina Fuchs***Sa, 18.10.2025, 11–14 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, 15.11.2025, 11–14 Uhr**Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104**23 Euro***STARK wie ein Löwe****Eltern-Kind-Resilienztraining für Vorschulkinder**

Wenn alles im Außen tobt, ist es wichtig, im Inneren stabil zu sein! Diese „Resilienz“ gilt es bei den Kindern zu stärken! Du (ein Elternteil pro Kind) bist im Kurs mit dabei, teils als Beobachter, teils als Übungspartner:in. Wir arbeiten mit Spaß, Interaktion, Rollenspielen und praktischen Übungen. 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. In Kooperation mit Starkes Dach GmbH  
Bitte Trinkflasche, Lieblings-Kuscheltier und eine Brotzeit einpacken.

© Pexels**E7502 Dunja Horn***Sa, 17.1.2026, 10–15 Uhr**Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 102**110 Euro (Gebühr gültig für 1 Kind mit 1 Erwachsenen)*



## Bewerbungstraining für Jugendliche

Der erste Kontaktanruf, Bewerbungsgespräch oder Praktikum stehen bevor? Doch was konkret brauchst Du, was gilt es zu beachten, welche Tipps und Tricks helfen weiter? Und vor allem: Was hast Du selbst zu bieten und wie kannst Du das gut überbringen? Wir trainieren: Aufreten, Kontaktaufnahme, Vorbereitungen zum Gespräch und Organisation, Kommunikation mit Vorstellen, Gesprächsführung, Vereinbarungen treffen. Wir schlüpfen in verschiedene Rollen, spielen Situationen durch, üben Interviews und Telefonate. Du lernst, wie viel Wirkung und Ausdruckskraft Deine Stimme, Gestik und Mimik haben, entdeckst spannende Seiten an Dir und lernst Wichtiges für Deine Zukunft und Dein Leben.

Bitte mitbringen: Pausensnack und Getränk



© Pixabay

### Romeo Ritthaler

Alles rund um den Computer ist meine große Leidenschaft. Vor allem habe ich viel Freude an der Programmierung von Mikrocontrollern. Mit diesem „KLEINEN“ Chip kann ich meine Welt mit dem Internet verbinden. Meine beiden Enkel im Alter von 8 und 13 Jahren unterstützen mich dabei und geben mir Anregungen. Ich liebe es, mein Wissen weiterzugeben – so geht es nicht verloren und erweitert den Horizont von Jung und Alt.



## Aufbaukurs Calliope Mini: Eigene Projekte programmieren!

Ihr habt schon einmal bei uns einen Calliope-Kurs gemacht oder habt woanders Erfahrungen gesammelt? In diesem aufregenden Kurs werdet ihr ein eigenes Projekt durchführen, das ihr auch mit nach Hause nehmen könnt. Hierzu nutzen wir den Raspberry Pi Pico oder ein ähnliches System. Die Entwicklungsumgebung ist Calliope oder micro:bit, umgesetzt wird es dann in Arduino C.

### P7502 Romeo Ritthaler

*Mi, ab 19.11.2025, 16–17.30 Uhr, 6x*

*Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum U4*

*10 Euro*

## Mädchen entdecken die Welt des Calliope Mini: Programmieren lernen mit Spaß!

### Für Mädchen von 8-12 Jahren

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 Mädchen 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!

### P7501 Romeo Ritthaler

*Mi, ab 1.10.2025, 16–17.30 Uhr, 6x*

*Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum U4*

*5 Euro*

## KI-Abenteuer: Kreativworkshop für Kinder ab 12 Jahren

In diesem Seminar könnt ihr praktisch ausprobieren, welche Möglichkeiten die unterschiedlichen KI-Systeme bieten. Wir kreieren Bilder, Texte und sogar eigene Songs. Wir lassen uns von der KI Bilder analysieren und komplexe Sachverhalte einfach erklären. Dabei spielen wir mit den Prompts und sehen, welche Auswirkungen eine unterschiedliche Formulierung auf das Ergebnis hat. Zudem überprüfen wir, ob die KI tatsächlich immer die Wahrheit spricht und loten die Grenzen der KI aus. Viel Spaß ist dabei garantiert.

### P7503 Romeo Ritthaler

*Mi, ab 1.10.2025, 18–19 Uhr, 6x*

*Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum U4*

*10 Euro*

## 3D-Druck für Kids ab 10

Ihr wolltet schon immer mal ausprobieren, Figuren aus eurer Fantasie zu drucken und real in Händen zu halten? Mit dem 3D-Druck ist das möglich. Im Seminar lernt ihr, wie ihr eure Fantasie von eurem Kopf in den Computer bekommt und dann von dort aus mit dem 3D-Drucker drucken könnt. Ihr werdet begeistert sein!

**P7504 Romeo Rithaler**

*Mi, ab 21.1.2026, 16–17.30 Uhr, 4x*

**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum U4**  
20 Euro

## Mathe II/III 10. Klasse Realschule – Herbstferien

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!

**P7521 Wolfgang Tornow**

*Mo–Fr, 3.11.–7.11.2025, 9–10.30 Uhr, 5x*

**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum U4**  
93 Euro  
Kleingruppe, Hybrid

## Mathe II/III 10. Klasse Realschule

**P7522 Wolfgang Tornow**

*Do, ab 13.11.2025, 16–17.30 Uhr, 6x*

**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum U4**  
101 Euro  
Kleingruppe

## Mathe für 11. Klassen an FOS/BOS (nicht-technischer Zweig) – Herbstferien

Ihr seid in der 11. Klasse an der FOS oder BOS und wünscht euch Unterstützung in Mathe? In diesem Seminar bearbeiten wir den Stoff der letzten Monate und machen euch fit für den weiteren Verlauf.

**P7530 Wolfgang Tornow**

*Mo–Fr, 3.11.–7.11.2025, 10.45–12.15 Uhr, 5x*

**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum U4**  
93 Euro  
Kleingruppe, Hybrid

## Mathe für 12. Klassen an FOS/BOS (nicht-technischer Zweig)

Ihr seid in der 12. Klasse an der FOS oder BOS 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!

**P7531 Wolfgang Tornow**

*Do, ab 15.1.2026, 16–17.30 Uhr, 5x*

**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum U4**  
93 Euro  
Kleingruppe

## Mathe für 12. Klassen an FOS/BOS (nicht-technischer Zweig) – Faschingsferien

**P7532 Wolfgang Tornow**

*Mo–Fr, 16.2.–20.2.2026, 9–10.30 Uhr, 5x*

**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum U4**  
93 Euro  
Kleingruppe, Hybrid

## Mathe 12. Klasse Gymnasium

Ihr seid in der 12. Klasse Gymnasium und möchtet schon jetzt kontinuierlich auf das Abi im nächsten Jahr vorbereitet werden?

Nutzt intensiv die Zeit und überprüft eure Mathe-Kenntnisse und schaut, was ihr noch braucht, um Lücken zu schließen!

**P7541 Wolfgang Tornow**

*Do, ab 13.11.2025, 17.45–19.15 Uhr, 6x*

**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum U4**  
101 Euro  
Kleingruppe

## Mathe 13. Klasse an Gymnasien

Ihr seid in der 13. Klasse Gymnasium und möchtet gezielt auf das Abi vorbereitet werden? Nutzt intensiv die Zeit und überprüft eure Mathe-Kenntnisse und schaut, was ihr noch braucht, um Lücken zu schließen!

**P7542 Wolfgang Tornow**

*Do, ab 15.1.2026, 17.45–19.15 Uhr, 5x*

**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum U4**  
93 Euro  
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 DE58ZZ00000361026, 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 abzüglich der ggf. besuchten Veranstaltungstage 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

Auf Veranstaltungen und in Verbindung mit einem der vhs Puchheim-Eichenau vorliegenden

Antrag auf Ermäßigung sowie aktuell gültigen Nachweisen (Kopie).

#### 10% Ermäßigung:

- Schwerbehinderte Bürger:innen der Stadt Puchheim oder der Gemeinde Eichenau (ab mind. 80% Grad der Behinderung)

#### 50% Ermäßigung:

- Bürger:innen der Stadt Puchheim oder der Gemeinde Eichenau mit aktuellem Bezug von Arbeitslosengeld I

#### 75% Ermäßigung:

- Bürger:innen der Stadt Puchheim oder der Gemeinde Eichenau mit aktuellem Bezug von Arbeitslosengeld II oder Sozialgeld.

Von Ermäßigung ausgenommen sind Kurse ohne Ermäßigungsmöglichkeit, wie beispielsweise Fahrten oder Kooperationskurse und nicht ermäßigebare Gebührenbestandteile, wie beispielsweise Materialgeld. 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. Personen, die nach Kursstart in einen Kurs einsteigen, bezahlen 100% der Kursgebühr, unabhängig vom Einstiegsdatum.

### 4. Rücktritt vom Vertrag

Die Anmeldung ist verbindlich. Ein Rücktritt ist nur unter den untenstehenden Voraussetzungen möglich und telefonisch oder schriftlich (per Brief oder E-Mail) 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 ab dem 10. Werktag vor Kursbeginn ist ein kostenfreier Rücktritt nur möglich, wenn eine Ersatzperson benannt wird.
- Für Kurse ab 9 Kursterminen / Semester: Ein Rücktritt ist bis einen Tag vor dem zweiten Kurstermin kostenfrei möglich.

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 Kurstermine den Kurs kostenfrei stornieren.

Ein kostenfreier Rücktritt aus Krankheitsgründen während des Kursverlaufs ist NICHT möglich. Falls Sie diese Option nutzen möchten, schließen Sie bitte vorab über entsprechende Versicherungsagenturen eine Rücktrittsversicherung ab.

**Die VHS kann vom Vertrag zurücktreten**, wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht ist, der oder die im Programm angekündigte Dozentin oder Dozent 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 per E-Mail 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 verbindlich. 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 Weitergabe Ihrer übermittelten Daten erfolgt nur in dem Umfang der auf der Homepage veröffentlichten Datenschutzerklärung gemäß der DSGVO. Für die Teilnahme an Kooperationsveranstaltungen werden, wo zur Vertragserfüllung erforderlich, personenbezogene Daten an kooperierende Einrichtungen weitergeleitet. Das sind Name, Vorname und wenige Kontaktdata (Telefonnummer und Email-Adresse) der Teilnehmenden.

## **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, bei Zustandekommen des Vertrags über digitale Medien, 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 vorgesehenen 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, Juni 2025



## Anmeldekarte / Lastschrift

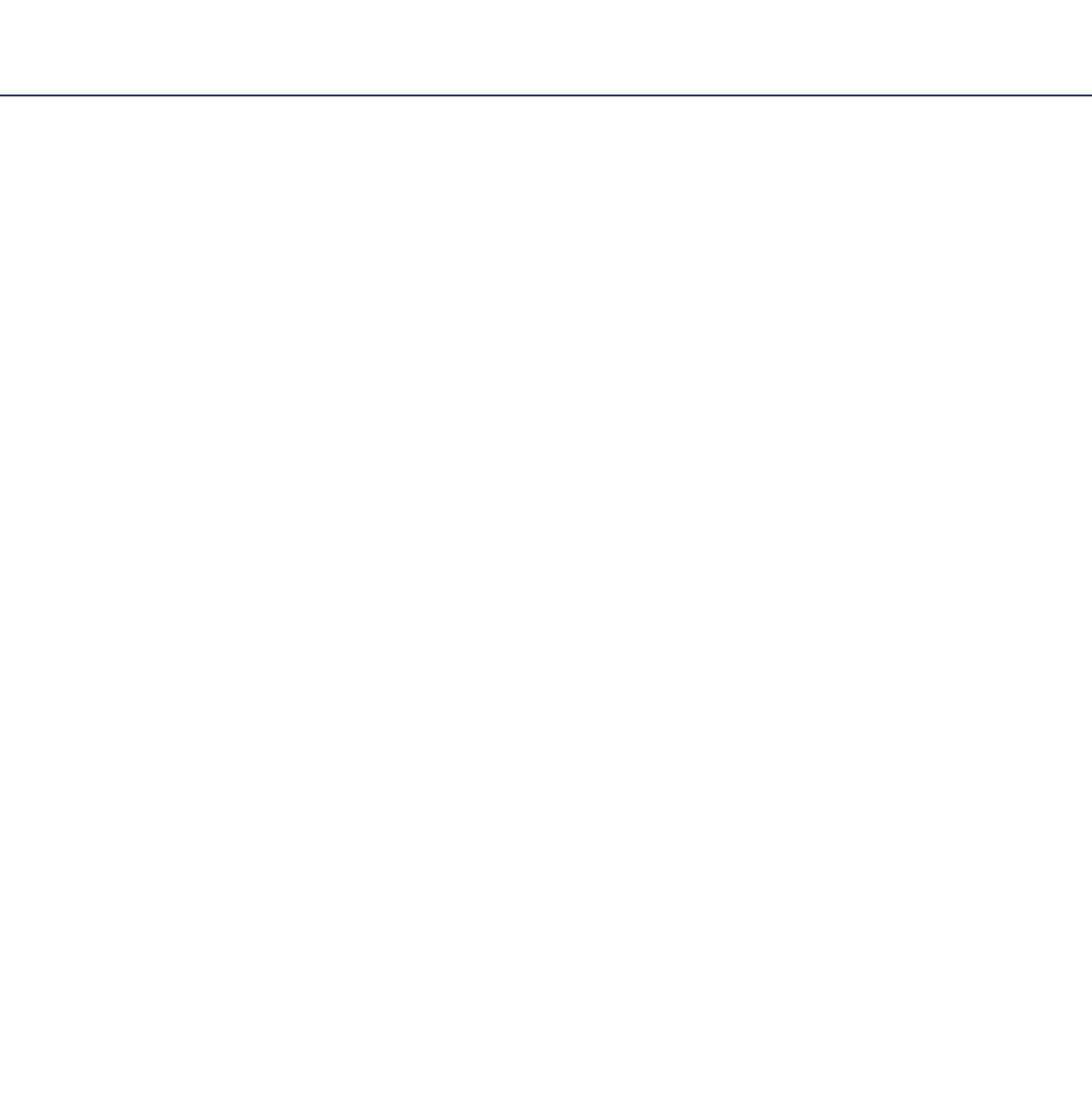


Hiermit melde ich mich **verbindlich** für folgende Veranstaltung an:

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

G  
m  
b  
H

VW • Audi • Mercedes • BMW • Porsche

Opel • Mini • Smart • Ford • Seat • Skoda



- WARTUNG
- REPARATUR
- AUTOGLAS
- REIFENSERVICE
- UNFALLINSTANDSETZUNG  
- incl. Versicherungsabwicklung

Aubinger Weg 53 • 82178 Puchheim

Tel. 089/803363 • [www.autowerkstatt-seidl.de](http://www.autowerkstatt-seidl.de)