



Volkshochschulen
Puchheim-Eichenau

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 Himmelscheibe von Nebra zum Beispiel ist bereits entdeckt. Aber der Landesarchäologe, der hierfür zuständig ist, in Sachsen-Anhalt arbeitet und zufällig aus Olching stammt, beehrt 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 Einiges, 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





Charlotte Mosebach M.A.
Geschäftsführung
08141 80406
leitung@vhs-eichenau.de



Michaela Tronsberg
Anmeldung, Finanzen, Service
08141 80405
info@vhs-eichenau.de



Julia Sciotto
Anmeldung, Verwaltung, Service
08141 80405
info@vhs-eichenau.de

Kontakt

Telefon: 08141 80405

Mail: 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 oder online
auf www.vhs-pucheich.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



Elisabeth Holzmann
Anmeldung, Verwaltung,
Service
089 80 37 10
info@vhs-puchheim.de



Barbara Schiele, M.A.
Programm, Organisation,
Service
089 800 72 998
barbara.schiele@vhs-puchheim.de



Kontakt

Telefon: 089 80 37 10, Fax: 089 80 26 29
Mail: 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 oder online
auf www.vhs-pucheich.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

Vi.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 © wikimedia.org, flickr.com, pixabay.com, pixhere.com, pexels.com,

istock.com, vhs Puchheim, vhs Eichenau

Titelbild: KI generiert



Politik und Gesellschaft

8

(Zeit-)Geschichte	11
Medien & Digitalisierung	13
Verbraucherbildung, Recht & Finanzen	14
Umwelt & Nachhaltigkeit	17
Philosophie, Religion & Ethik	19
Psychologie & Pädagogik	19
Naturkunde & Naturwissenschaft	24
Führungen & Exkursionen	25



Kultur und Kreativität

40

Studium Generale	41
Literatur	42
Musik	43
Medienpraxis	46
Tanzpraxis	47
(Kunst-)Handwerk, Gestaltung & Lifestyle	50
Malen, Zeichnen & Drucktechnik	52
Plastisches & Textiles Gestalten	56
Kunst- & Kulturgeschichte	56



Gesund und aktiv

62

Förderung durch Krankenkassen	62
Vorsorge, Einzelworkshop & Vorträge	63
Entspannung & Stressbewältigung	67
Fitness	69
Outdoor-Angebote	74
Gymnastik & Rückentraining	76
Qigong & Taiji	80
Yoga	82
Pilates	87
Selbstverteidigung	89
Kochkultur & Ernährungswissen	90



Sprachen

98

Einbürgerungstest	100
Deutsch	100
Englisch	101
Französisch	103
Italienisch	104
Spanisch	107
Sonstige Sprachen	109



Beruf & Karriere, Medienkompetenz

110

Berufsbezogene Kompetenzen	111
Xpert-Wissen	112
SAP-Wissen	116
Cloud, Handy & Tablet	116
Computerwissen	117
Grafikprogramme	118



Junge vhs und Schülerförderung

120

Ich & die Welt	121
Neugier & Kreativität	123
Fit & Gesund	125
Sprache öffnet die Welt	126
Schule und Persönlichkeit	127

Übersichten

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)	130
Datenschutz	131
Impressum	4
Sprachniveau	99
Anmeldeformular	132
Leitbild	6



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 begeisterte 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



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

„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.

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, Neuigkeiten 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 Fürstentum 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 Rückkehr 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.



© Pixabay

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, Vortragsraum

9 Euro

Hybrid





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, Vortragsraum 
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.

P1005

Mi, 21.1.2026, 19.30–21 Uhr

online

5 Euro

WISSEN LIVE
öffnet horizonte



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 Technikwissenschaft (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 Ne-bra 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, Vortragsraum

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



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, Vortragsraum 
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 Altentums 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 Alltages, 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





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 Förg
Do, 30.10.2025, 19–20.30 Uhr
Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104
9 Euro

Robert Förg

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 Förg
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 Hinzuverdienstgrenzen gelten. Auch der Übergang in die Rente bei Arbeitslosigkeit, Krankheit, Schwerbehinderung, Altersteilzeit und langjähriger Versicherung ist Thema.



© Pixabay

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

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, 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.



© Pixabay

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





Erbschaftssteuer sparen beim Vererben und Verschenken von Immobilien

Bei Vererbung einer Immobilie wird fast immer eine hohe Erbschaftssteuer fällig. Die Übertragung zu Lebzeiten unter Vorbehalt von Nießbrauch oder Wohnungsrecht kann dies erheblich reduzieren oder sogar entfallen lassen. Doch dabei sind zahlreiche Fallstricke zu beachten, damit der Übergeber sein Wohnungsrecht behalten kann und kein Streit zwischen den Erben entsteht. 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, zwangsernährt 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.

E1305 Markus Rainer

Do, 12.2.2026, 19–20.30 Uhr

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104

9 Euro



© Pixabay

Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Grundbegriffe aus dem Erbrecht

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

P1306 Bertram Böhm

Mo, 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



Zweirad Fischbeck

F A H R R Ä D E R

IN BEWEGUNG SEIT 1948

Schöingeisinger 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 Wirtschaftlichkeitsbetrachtung 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 Infomaterialien.

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, Vortragsraum 
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





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 Anmelde-link 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

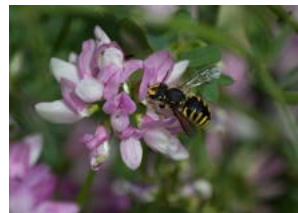
9 Euro



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, Vortragsraum

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.

e-bike-hereth
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



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

P1504

Mi, 22.10.2025, 19–20.30 Uhr

online

9 Euro

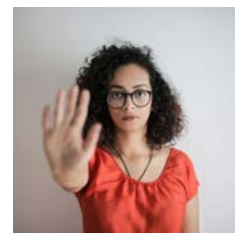


Psychologie & Pädagogik

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



© pexels

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.





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





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



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.



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



☎ 0 89/8 00 28 76

KCS

Kellerer Computer Service

Ihr Spezialist für Computer, Netzwerk,
Internet und Telekommunikation

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

Hauptstraße 74
82223 Eichenau

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

Besuchen Sie unsere Webseite im Internet unter:
www.kcs-kellerer.de

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, Selbsterfahrung 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

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!



EURO REPAR
CAR SERVICE

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





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

Feinfühligkeit 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 Bussard 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, Vortragsraum

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 Mitbegrün-

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 Bonoboforschung 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)



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 Walderlebniszentrum



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: Walderlebniszentrum 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, Walderlebniszentrum, 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 Fürstentfeldbruck. 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.



© Amperverband

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)



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 erwartet ein exklusiver 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.

Kostenfreie Stornofrist: 10 Werktage 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)





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.

E1980 Monika Hereth

Sa, 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.



© privat

P1908 Cornelia Ziegler

So, 12.10.2025, 16–18 Uhr

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

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

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



© E. Lang

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 Wiesen 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 Vereinbarungen. Und lassen Sie sich begeistern von den kreativen, aufregenden Neuinterpretationen des Dirndls!

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

Garderobe darf nicht in die Ausstellung mitgenommen werden.



© Christoph Jorda

P1955K tim

Sa, 18.10.2025, 14–15.30 Uhr

Augsburg, tim, Provinostraße 46

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

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 weglose 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 versteckte 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



© privat

P1909 Cornelia Ziegler

So, 19.10.2025, 14–17 Uhr

Treffpunkt: München, U-Bahn-Olympiazentrum
24 Euro

Das ehemalige Zwangsarbeiter*innenlager Neuaubing

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 Neuaubing wurde von der Reichsbahn errichtet und diente der Unterbringung von bis zu 1.000 Zwangsarbeiter*innen, die beim nahegelegenen Ausbesserungswerk Neuaubing (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

Neuaubing,

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



© Pixabay

E1981 Anna Zeidler

So, 26.10.2025, 11–12.30 Uhr

Eichenau, genauer Treffpunkt wird noch bekannt gegeben

13 Euro



Spooky Halloween! Ein grusliger 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. Unterscriebenen 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 Kneiβl – Erinnerungen an eine schillernde Gestalt

Rundgang im Museum der Brauerei Maisach mit Führung

Vor 150 Jahren wurde Mathias Kneiβl 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-Kneiβl-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 Kneiβl Hias sei Henkersmahlzeit“ essen. Treffpunkt: Räuber-Kneiβl-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.



© Charlotte Mosebach

E1904 Stattdessen München

Fr, 14.11.2025, 14–15.30 Uhr

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

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.

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

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



© Pixabay

E1905

Di, 18.11.2025, 9.45–13 Uhr

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



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 Einmischen 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 Geothermieranlage 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 Fernwärme-Vision. 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 Hopffisterei 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 Hopffisterei 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 Hopffisterei München

Di, 25.11.2025, 18–21 Uhr

München, Empfang Hopffisterei, 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 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



© Charlotte Mosebach

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 Münchner 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.)

Münchner Kindl Senf

Werksführung in der Senfmanufaktur

Münchner Kindl Senf überzeugt mit seiner Unternehmensgeschichte: Seit 100 Jahren wird der Senf in Handarbeit hergestellt, seit 35 Jahren bio und so regional wie möglich, inzwischen bereits in 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, Münchner Kindl Senf, Liebigstr. 15

6 Euro (Verwaltungspauschale der Vhs)

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

■ KOMPETENT ■ FLEXIBEL ■ PERSÖNLICH ■



Tel.: 089 / 800 709-14

Fax: 089 / 800 709-16

E-Mail: schuster-kfz@t-online

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



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 auch die freigelegten Fresken von Hans Georg Asam können bewundert werden. Die Führung umfasst auch die reich stückierten 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.



© A. Mischke-Jüngst

P1957 Anne Mischke-Jüngst M.A.

Sa, 29.11.2025, 11–13 Uhr

Fürstenfeldbruck, Kloster Fürstenfeld

14 Euro

Highlights des Ägyptischen Museums

In einem spektakulären unterirdischen Bau im Zentrum des Kunstareals 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 Holstein ist eines der wenigen Rokokopalais 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 Zwangsenteignungen 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 Bayerischen 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, Bayerisches 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 der 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

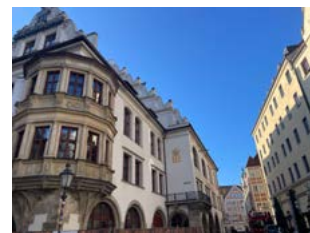
Treffpunkt: Bernbacher, Hohenbrunn, Lise-Meitner-Str. 5

9 Euro (inkl. 5 Euro Gutschein für Werksverkauf)

Krone und Gerstensaft – Handel und Highlights in der Graggenau

Thematischer Rundgang durch die Münchner Altstadt

Entdecken Sie charmante Ecken in der Münchner Altstadt, der Graggenau: Auf einem Rundgang durch die nord-östliche 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 Münchner Vergangenheit. Nach zwei Ausbildungen zum Stadtführer begleite ich regelmäßig Touristen durch die Münchner Altstadt und bringe ihnen die Geheimnisse meiner Wahlheimat näher.





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.



© Charlotte Mosebach

E1909 Hausführung

Do, 22.1.2026, 15–16 Uhr

Treffpunkt: München, Neuturmstr. 3, vor der Mühle

11 Euro

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 Jahrzehnten 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.



© Johannes Simon

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

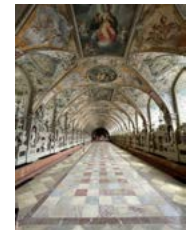
Treffpunkt: München, Alte Pinakothek, Barer Str. 27, Kasse

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 – Königsweg – 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. Gesamtgezeit: 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!





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 Kunstfertigkeiten 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



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 Huttenloher, 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, Vortragsraum
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 Handwerkszeug 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 Bavarica 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 Bavarica

So, 14.12.2025, 15.30–16.30 Uhr

Eichenau, Kapelle St. Georg Roggenstein

13 Euro



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, Vortragsraum
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 Herzkreislaufsystem, 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 Neujahrszeit 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.



© Kingsdonn Ezeoffia

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 Werkstatt



KREUTZ

Kreuzbreitlstr. 10 (Nähe Friedhof)

82194 Gröbenzell

☎ 08142/9340 FAX 08142/60784



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



© Pixabay

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

Mi, 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 Portraits 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 Sterr

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





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 geeigneter: 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



Line-Dance Faschingsparty

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 Mittanzende.

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

Eine Anmeldung ist erforderlich!

E3208 Karoline Zikeli, Claudia Quincke

Sa, 7.2.2026, 17–19.30 Uhr

Eichenau, Bürgerzentrum Friesenhalle, Hauptstr. 60, Großer Saal

15 Euro

Line-Dance Halloweenparty

P2500 Karoline Zikeli, Claudia Quincke

Fr, 31.10.2025, 18–20.30 Uhr

Puchheim, PUC, Béla-Bartók-Saal

15 Euro

ALOHA! Hawaiianischer Hula-Tanz Tanzkurs an fünf Terminen

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

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

P2504 Ingeborg Kinigadner

Sa, 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



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



Swingtanzen – 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 anrühend. 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



© Pixabay

P2518 Giorgio Zankl

Sa, 6.12.2025, 9.30–16 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Vortragsraum

39 Euro



(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 geschont. Seien Sie in Beruf und Alltag perfekt gekleidet und erfahren Sie ganzheitlich neuen Schwung. Die Beratung beinhaltet einen energetischen Farbttest 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 Hölzel

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 Hölzel

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 Unglert

Die Kursleiterin Monika Unglert 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 Unglert

Fr, 14.11.2025, 14.30–17.30 Uhr

Puchheim, Biolandhof Unglert, 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



© A. Eisinger

Dozentin direkt kaufen oder ausleihen. Für Einsteiger:innen, die etwas Neues ausprobieren möchten und alle, die in der Ikebana-Kunst Vorkenntnisse haben.

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

P2607 Angelika Eisinger

Sa, 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



**Sparkasse
Fürstenfeldbruck**



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!

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



© Sonja Lauber-Karres

E2703 Sonja Lauber-Karres

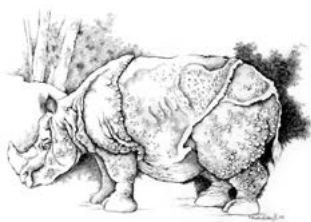
Mi, ab 21.1.2026, 19–21 Uhr, 4x

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

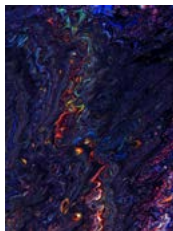
Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum U3

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 Farboxperimente 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.

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



© Pixabay

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 pulvrigen 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.

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

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



© N. von Bertoldi

P2702 Norbert von Bertoldi

Fr, ab 14.11.2025, 17–20 Uhr, 4x

Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum U3

64 Euro



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



© T. Korpi

P2704 Tellervo Korpi

Fr, ab 9.1.2026, 10–12 Uhr, 5x

Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum U3

60 Euro

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 zusammenstellt, 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 Kontaktdaten 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

GÄRDINENREINIGUNG:
Abnehmen - waschen - aufhängen!

**LAUFEND NEUE
KOLLEKTIONEN NACH SAISON
KONFEKTION:**
Fensterfertig genäht nach Wunsch

Öffnungszeiten unter
Tel. 08141 535064 oder
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



© Veronika Schroll

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

Ich habe Germanistik studiert und wohne mit meiner Familie in Eichenau. Nebenberuflich lebe ich meine Liebe zum kreativen Arbeiten mit Papier aus 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, Wandensteinen 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)



Plastisches & Textiles Gestalten

Kreative Töpferabende

Für Erwachsene und Jugendliche

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

E2800 Elisabeth Köbele

Töpfern: Mo. 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

Töpfern: 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 nähren 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, Nähadeln, Steckadeln/ Wonderclips, Markierstift/Trickmarker, Stoffschere, Maßband, Lineal, Nahtaftrenner, 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 Sticken in der Vorweihnachtszeit

Sticken 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 vorbeischaun, in dem Charles de Gaulle wohnte und begraben ist



© Werner Menner

E2901 Werner Menner
Mi, 22.10.2025, 19–20.30 Uhr
Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104
11 Euro

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 & Kunsthandwerk

Inh. Elke Weckherlin

Hauptstraße 26 • 82223 Eichenau

☎ 08141 8908528 • www.delikart26.de

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



Mein Lieblingsladen



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 Bild-erwelt 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 • Vermitteln • Finanzieren
Hausverwaltungen • Grundstücksentwicklungen

*Wir vermitteln
Heimat!*

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

08141 3 60 60





mehr als
50
Jahre
HEOS

FOCUS
TOP
IMMOBILIEN-
MAKLER
2024
EICHENAU

FOCUS IMMOBILIEN
IN KOOPERATION MIT
statista

Schulstr. 15 • 82223 Eichenau • FAX: 08141 803 83 • info@heos.de • www.heos.de

Antoni Gaudí – der große Meister des katalanischen Jugendstils

Schnupperkurs Kunstgeschichte 2. Abend

Das Werk Antoni Gaudís (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 Família“ 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





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

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



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 Ependorf 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 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.



© M. Furtner-Keil

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 Lockerung 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



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 Darmes 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 nährnde 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





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?



© Pixabay

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

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, Vortragsraum

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 Ufholz

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

Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Vortragsraum

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, Bürgermeister-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, schläfst schlecht, bist unkonzentriert oder fühlst dich leistungsschwach? Hast du manchmal Ängste angesichts 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



Entspannung pur!

Achtsamkeits- und Entspannungsübungen mit kreativen Methoden

Durch die Schnelllebigkeit und den Stress des Alltags wird es heutzutage immer schwieriger, einfach mal durchzuatmen 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 verschiedener 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 Pulsschlag, 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, Vortragsraum

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-Roggenkamp

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



Meditativer Tanz für Frauen

Die Bewegung zur Musik hilft uns, Stress abzubauen, Alltagsorgen 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

Fitness

Bodystyling

Nach einer schwingvollen 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

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



Bodystyling Spezial


Fit mit (und ohne) Baby & Kleinkind!

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

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Sportschuhe, Getränk
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



© pexels

E3203 Christa Thiede

Di, 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

Intervalltraining 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





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 gedehnt. Dabei wird auch besonderes Augenmerk auf sanfte Übungen für den Rücken gelegt. Nach 60 Minuten Workout und Gymnastik starten Sie fit und ausgeglichen in den Tag! Für jede Übung biete ich Varianten an, sodass sich der Kurs für jedes Level eignet. Bitte mitbringen: Matte, Turnschuhe, bequeme Sportkleidung, evtl. Getränk

P3214 Stefanie Först

Fr, ab 26.9.2025, 8.30–9.30 Uhr, 15x

Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Vortragsraum
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 hohen Intensität der rhythmischen Bewegungen werden beim Dance Fitness besonders viele Kalorien verbrannt

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

P3201 Sabrina Baum

Mo, ab 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 energiegeladenes 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



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 Ausdaueranteil kräftigen wir Rücken-, Bauch, Bein- und Armmuskulatur. Für Abwechslung sorgen Schwimmnudeln und -bretter. Sichere Schwimmkenntnisse und gesundheitliche Eignung sind Voraussetzung. Ggfs. 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

Intervalltraining an der frischen Luft

Das Hochintensive Intervalltraining 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.



© pexels

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 rückergeordnete 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 Hebammen 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 neue 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 jeder Witterungsbedingungen statt.

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



© Pixabay

E3294 Christoph Hartlieb

Do, ab 16.10.2025, 18–19 Uhr, 8x

Treffpunkt: Eichenau, Parkplatz Dreifachsporthalle Budrio-Allee

68 Euro

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.





„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



© D. Brauns

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, Vortragsraum E7.

Bitte mitbringen: Sportliche, möglichst warme Bekleidung mit Handschuhen und Mütze. Schwimmsachen, Badetuch, Badelatschen. 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)

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, Badelatschen. 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, Vortragsraum

91,50 Euro



P3301 Carolin Trager*Di, ab 30.9.2025, 10–11 Uhr, 15x***Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Vortragsraum**

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-Leitstadler*Do, ab 2.10.2025, 9.30–10.30 Uhr, 15x***online via Zoom**

90 Euro



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 wohlthuende 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 abholt.

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. Tanzübungs-
kleidung, Gymnastikschuhe

E3311 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, Vortragsraum 

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, Vortragsraum 

93,60 Euro

Klaren Kopf behalten – Bewegung für die grauen Zellen

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe und ein Getränk

P3313 Carolin Trager

Di, ab 30.9.2025, 11–12 Uhr, 15x

Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Vortragsraum 

88,50 Euro



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-pucheich.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:innen 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, Vortragsraum

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 Bega-

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



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 Miteinanders 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 Yogablöcke

E3610 Nilay Tezcan Tevrüz

Mo, ab 29.9.2025, 19.30–21 Uhr, 15x

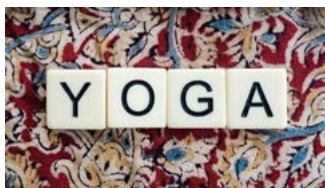
Eichenau, Begegnungsstätte, Kolpingweg 2, Saal

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 Yogablöcke



© Pixabay

E3611 Nilay Tezcan Tevrüz

Mi, ab 1.10.2025, 19.30–21 Uhr, 15x

Eichenau, Begegnungsstätte, Kolpingweg 2, Saal

132 Euro

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 Yogablöcke

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



© Pixabay

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.





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.

E3611 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 muskelformendes 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 Yogalücke

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



Einrichtungen
+ Küchenstudio
Weiterempfohlen: Seit 1852

**MOBEL
FEICHT**

Lindenstraße 6 • 82216 Maisach
Tel. 08141/90412 • www.moebel-feicht.de
Öffnungszeiten
Mo-Fr 9-12 u. 14-18 Uhr, Sa 9-13 Uhr
und nach Vereinbarung



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, sodass 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, Vortragsraum

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 Tavrüz

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 auszuflowern. Bitte mitbringen: Matte, Fleecedecke

P3617 Ekaterina Volkova

Mi, 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 traditionellen 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 Üben 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



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

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

P3720 Carolin Trager

Di, ab 30.9.2025, 8–9 Uhr, 15x

Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Vortragsraum 
94,50 Euro
Kleingruppe

Pilates für Einsteiger:innen und leicht Fortgeschrittene

Die Pilatesmethode ist ein höchst effektives System an Übungen. Einen straffen und vitalen Körper erkennen Sie an einer gesunden und aufrechten Haltung. Dabei ist es die Körpermitte als Kraftzentrum, das Sie kräftigen und stabilisieren. Anders als bei herkömmlichen Trainingsmethoden wird Ihre Muskulatur dabei von innen nach außen trainiert. Dabei unterstützen Sie die Ausführung der Übungen, indem Sie bewusst Ihren Atem fließen lassen. Wichtig ist, dass Sie selbst die Intensität der Bewegungen bestimmen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, eine Matte

P3721 Dagmar Labitzke-Karousis

Mi, ab 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, Vortragsraum 
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



© Pixabay

E3800 Anette Banik

Sa, 15.11.2025, 10–14.30 Uhr

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

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



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 entwerfen. 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 Reisdiet

In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Lebensmittel uns nachhaltig sättigen, weil sie ein ausgewogenes energetisches Gleichgewicht von Natrium zu Kalium besitzen. Richtige, 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

Di, 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





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: Espresso-creme mit sahniger Mascarpone und frisch-fruchtiger Beersauce. Im Kurs verkosten Sie alles mit einem gutem 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.



© Marlene Oberhofer

E3904 Marlene Oberhofer

Do, 4.12.2025, 18–21 Uhr

Eichenau, Starzelbachschule, Parkstr. 41, Schulküche

54 Euro (inkl. 30 Euro Kosten für Zutaten)

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.



© Nicola Guttenthaler

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

Schon in meiner Jugend habe ich begonnen, Rezepte zu sammeln und mich am Kochtopf auszuprobieren. 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 Herbstes 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 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.



© N. Fabris

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 eine 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.



© Nicola Guttenthaler

Bitte mitbringen: Schürze

Eingang zur Schulküche auf der rechten Seite des Hauptgebäudes.

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 herstellt, 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 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.



© N.Fabris

Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch, Handtuch zum Händetrocknen, 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, Blutorange, 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 - Plissee - Rollos
Möbel - Couchen - Lampen
Wohn- und Lichtkonzepte

www.gerbl.de
Hauptstraße 46 82223 Eichenau
T 08141 818090 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 Gewürzpaste 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 Rindspflanzerl) mit Sesamsauce und Tabouleh (Couscous-Salat mit Kräutern und Gemüse) und süße lauwarne Murzabani (Marzipanhörnchen). Die Zutaten sind möglichst regional oder aus dem eigenen Garten.

Bitte mitbringen: gutes Messer, Aufbewahrungsdosen, Geschirrtuch und ein Getränk

Eingang zur Schulküche auf der rechten Seite des Hauptgebäudes.



© Marlene Oberhofer

E3905 Marlene Oberhofer

Do, 11.12.2025, 18–21 Uhr

Eichenau, Starzelbachschule, Parkstr. 41, Schulküche

54 Euro (inkl. 30 Euro Kosten für Zutaten)

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 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, Geschirrhandtuch, ggf. ein Getränk

Anmeldung bitte bis 24.09.2025.



© N. Suresh

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!



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, Geschirrhandtuch, 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)



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.



© J. Benavides

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

Chinesische Küche – authentisch zubereitet und wohlschmeckend

Traditionelle chinesische Gerichte sind leicht und wohlschmeckend. Sie umfassen eine große Bandbreite an Zutaten von Gemüse, verschiedenen Fleischsorten, unzähligen Meeresfrüchten und vielfältigsten Gewürzen. In diesem Kochkurs zeigt Ihnen der Dozent die Vorbereitung der Zutaten, das Kochen im Wok und gibt Tipps zum Zusammenstellen eines Menüs. Sie setzen das neu erworbene Wissen anhand vorbereiteter Rezeptvorschläge in die Praxis



© J. Liu

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 Gemüse 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.

Bitte mitbringen: gutes, schweres Messer, großes Arbeitsbrett, Aufbewahrungsdosen, Geschirrtuch und ein Getränk
Eingang zur Schulküche auf der rechten Seite des Hauptgebäudes.



© Marlene Oberhofer

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)

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 bereite 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

Schöngeising, 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 weicht 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)

Treffpunkt: 10 Minuten vor Kursbeginn am Gerner Platz 2.

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 weicht 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 prallgefüllten 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, die in den meisten Ländern gesprochen wird, geht das Herz erst auf, wenn man sich in der Landessprache zumindest rudi-

mentär verständigen 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 auseinanderzusetzen!

„VHS macht Konversation!“

Sie möchten sich im nächsten Urlaub in der Landersprache 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.

Welche Lernstufe passt zu mir?

Aufbau der Sprachkurse entsprechend dem europäischen Referenzrahmen

	Hören Am Ende der Stufe können Sie:	Sprechen Am Ende der Stufe können Sie:	Lesen Am Ende der Stufe können Sie:	Schreiben Am Ende der Stufe können Sie:
Grundstufe, A 1	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
Grundstufe, A 2	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
Mittelstufe, B 1	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
Mittelstufe, B 2	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
Aufbau, C 1	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
Aufbau, C 2	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



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



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 grammatikalischen 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



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- Hueber 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 Kopiergeld 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 grammatikalischer 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



Französisch-Auffrischkungskurs B1

In diesem Kurs wird versucht, die vorhandene Sprachkompetenz individuell zu reaktivieren und durch zusätzliches Vokabel- und Grammatikwissen zu erweitern. Besonders beim Sprechen über unterschiedliche Themen, wird Gelerntes gefestigt und vertieft und Neues geübt. Unterrichtsmaterialien werden so entworfen, dass sie den Fortschritten (und Bedürfnissen) der Teilnehmer:innen möglichst genau angepasst sind.

E4230 Ridha Djebali

Mo, ab 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 Kopiergeld 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 Fuggi 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 Lern-tempo 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 grammatikalische Elemente 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



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, Leonardos 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 Coffferati

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, Alltagssituationen zu meistern und sich zu verständigen. 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 tätig 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 freundlichen 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 Welt-sprache 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.





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 Gepflogenheiten 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
Irish-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

- 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 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.



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

Profi-Service



Telefonische Erreichbarkeit:
Mo-Fr 8-12 und 13-17 Uhr
<https://www.comworld.de>

Ihr kompetenter
Ansprechpartner
für EDV und
Kommunikation!



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 Zertifikatssystem für die kaufmännische Weiterbildung an Volkshochschulen. Xpert Business-Kurse vermitteln fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen vom Einstieg bis zum Hochschulniveau. In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen geführt. Jeder Baustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. So sichern Sie Ihren persönlichen Bildungserfolg kleinschrittig und unwiderruflich. Und das Beste: Einen abgeschlossenen Kursbaustein können Sie sogar in mehrere Abschlüsse einbringen. Alle Kursmodule mit Stundenzahlen und Lernzielkatalogen finden Sie auf der Xpert-Business-Webseite (<http://www.xpert-business.eu/kursuebersicht.html>) Credit-Points fürs Studium

An vielen Hochschulstandorten und Kammern werden für Xpert Business-Abschlüsse wertvolle Credit-Points fürs Studium angerechnet. So z.B. an 31 Standorten der FOM-Hochschule, mehreren Handwerkskammern und bundesweit an der Euro-Fernhochschule.

Genaue Informationen über Hochschul- und Kammer-Anerkennungen und Credit-Points erhalten Sie auf der Xpert Business-Webseite (<http://www.xpert-business.eu/hochschule>). Alle hier aufgelisteten Seminare finden als Webinare statt, denen Sie entspannt von zu Hause folgen können. 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		●			● alternativ		● alternativ	●	●
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 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)





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 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 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 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-Standardkontenrahmen SKR 03/04 verwendet. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten.

Nähere Informationen zum Seminar und den Inhalten finden Sie auf www.vhs-puchheim.de 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 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 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 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 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)





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 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 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 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 gekonnten 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

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

Calliope Mini: Die spannende Welt der Microcontroller

Microcontroller, wie Calliope oder Arduino werden in vielen Bereichen des täglichen Lebens eingesetzt: Sie steuern das „Smart Home“, überwachen Umgebungsbedingungen wie Temperatur, Feuchtigkeit und Luftqualität oder automatisieren Prozesse in der Industrie. Auch Kunstprojekte oder LED-Lichtshows werden durch Controller gesteuert. Wir zeigen Ihnen anhand praktischer Beispiele, was diese winzigen Wunderwerke alles können und wie einfach es ist, mit der

Programmiersprache die Controller zum Leben zu erwecken.

P5401 Romeo Ritthaler
Mi, 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



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





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
Di, 3.2.2026, 17–18.30 Uhr
[online](#)
gebührenfrei



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



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

P5331 Robert Weniger
Mi, 19.11.2025, 17.30–20.30 Uhr
[online](#)
45 Euro
Kleingruppe, Online



KI trifft PowerPoint: Künstliche Intelligenz für Präsentationen

Präsentationen müssen nicht mehr mühsam Folie für Folie erstellt werden. Künstliche Intelligenz revolutioniert die Art, wie Präsentationen gestaltet werden. In diesem Workshop wird gezeigt, wie Gamma KI und PowerPoint kombiniert werden, um ansprechende, professionelle und gut strukturierte Präsentationen effizient zu erstellen.

P5332 Robert Weniger
Di, 28.10.2025, 18–18.45 Uhr
[online](#)
25 Euro
Kleingruppe, Online



Für Ihre Notizen:

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



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 verschiedenste 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 verwewigen 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 Hoheiten und ihr Gefolge vor dem Museumshop 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.)

Cooler 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 Selbsterfahrungswochenende für Kinder von 8-13 Jahren

Aufgepasst, liebe Eltern! Eure Kinder dürfen ganz mutig in ein Selbsterfahrungswochenende 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.

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 Eltern statt. 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 statt. 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 Klettpflanze inspirieren ließ. Die Natur ist voller schlauer Ideen – lass sie uns gemeinsam entdecken.

Der Kurs findet ohne Eltern statt. 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
Töpfern: 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
Töpfern: 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

Töpfern: 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. Näherfahrung ist von Vorteil, aber auch ohne erste Kenntnisse kannst du den Kurs besuchen. Die Dozentin wird Dir alles genau erklären.



© Pixabay

Bitte bring folgendes Material zum Kurs mit: 2 x 0,5 m verschieden farbigen oder 1 x 1 m Jersey- oder Sweatstoff.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Nähadeln (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

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



© Pixabay

Koordination und Gleichgewichtsgefühl gefördert.

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)

Ihr

TREFFPUNKT WAGNER

Büro • Trends • Schule • Spiel • Buch

Treffpunkt Wagner
Hauptstraße 20 | 82140 Olching
Treffpunkt Wagner Büro & Trends
Schöngesinger Str. 2a | 82256 FFB
Treffpunkt Wagner GmbH & Co. KG
Geschwister-Scholl-Platz 4b | 82256 FFB

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)

E7302 Anette Banik

Sa, 22.11.2025, 10–12.30 Uhr

Eichenau, Bürgerzentrum Friesenhalle, Hauptstr. 60, Kleiner Saal

19 Euro



© pexels

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 „Vokabeln 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



© Pexels

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.

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



© Pixabay

rüberbringen? Wir trainieren: Auftreten, 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

E7504 Martina Fuchs

Sa, 25.10.2025, 11–14 Uhr

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104

23 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

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 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

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 Ritthaler

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. Ggfs. 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 DE58ZZZ00000361026, 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 ggfs. 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 ermäßigte 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. Urheberrecht

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 Kontaktdaten (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 zwingen erforderlich ist.

*Kurs-Nr.	*Bezeichnung
*Kurs-Nr.	*Bezeichnung
*Kurs-Nr.	*Bezeichnung
*Kurs-Nr.	*Bezeichnung
*Kurs-Nr.	*Bezeichnung
*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	SEPA-Lastschriftmandat, AGB & Datenschutz Zahlungsempfänger: vhs Puchheim e.V. Am Grünen Markt 7, 82178 Puchheim Gläubiger-Identifikationsnr.: DE58ZZZ00000361026 vhs Eichenau e.V. Hauptstrasse 37, 82223 Eichenau Gläubiger-Identifikationsnr.: DE85EIC00000497504
*Kontoinhaber/in	
* <input type="checkbox"/> Mit meiner Anmeldung erkenne ich die AGB und die Datenschutzrichtlinien der VHS Puchheim-Eichenau an.	
* <input type="checkbox"/> Ich bin damit einverstanden, dass die VHS Puchheim-Eichenau die Kursgebühren für die o.g. Kurse von meinem Konto abbucht.	
*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. 089/80 33 63 • www.autowerkstatt-seidl.de