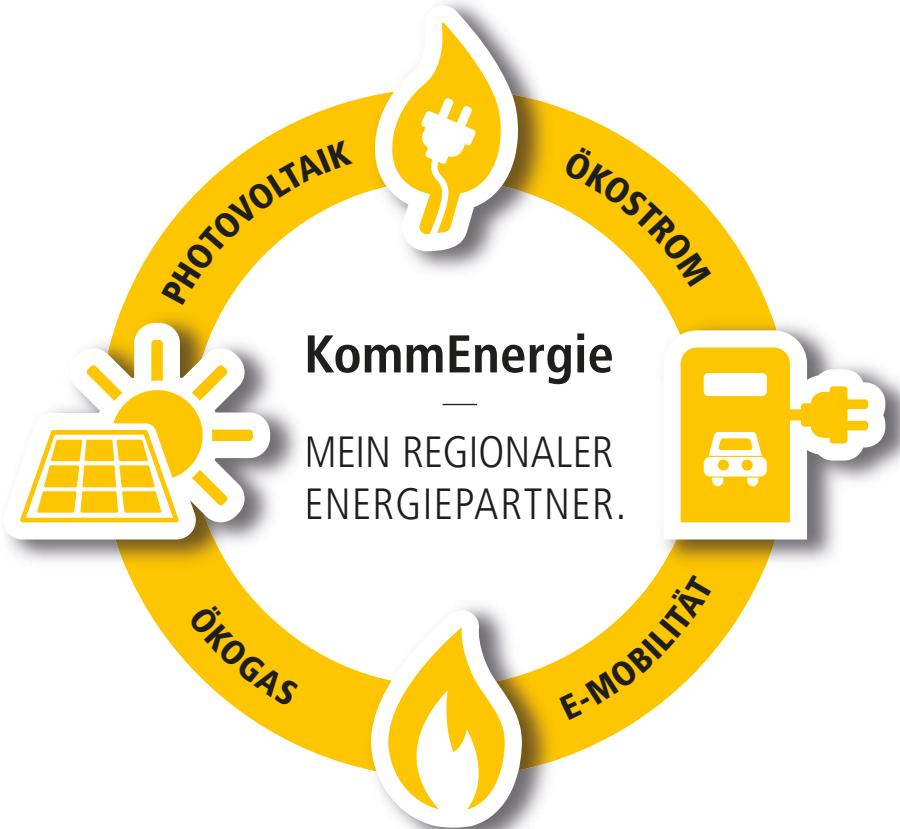




**Programm**  
Frühjahr/Sommer  
2026

# Aufbruch





**Alles aus einer Hand. Für Sie. Vor Ort.**

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

Weitere Informationen



**KommEnergie**

# AUFBRUCH



Liebe Leserin, lieber Leser,

Nicht nur zum Beginn des Lebens brechen wir - wie auf dem Titelbild - auf und stürzen uns in die Zukunft. Das gesamte Leben setzen wir uns mit Neuem auseinander, nehmen neues Wissen mit, überdenken unser Handeln und brechen oft mit Althergebrachtem. Nicht nur wir, sondern mit uns die gesamte Natur lebt vom Aufbruch in die Welt und von der Anpassung an die Lebensbedingungen. Die Einflüsse, die uns zu geistigen Aufbrüchen und auch zum Aufbrechen aus verkrustetem Handeln zwingen, sind vielfältig: Umweltbelastung, kriegerische Auseinandersetzungen oder politische Veränderungen sind nur einige der Beispiele. Konkrete Fragen ergeben sich daraus: Wie sieht der Hitzeplan unserer Kommunen aus? Was steht im kommunalen Wärmeplan und auf was muss ich mich einstellen? Welche Möglichkeiten habe ich, meine Meinung zu Gehör zu bringen? Wie gehe ich mit Unsicherheiten um? Welche Soldaten sollen uns schützen? Wie erhalten wir Freiden in zunehmend nationalstaatlichen Bestrebungen?

Weg von der globalen Bühne ist auch im Privaten und Individuellen der Aufbruch ein guter Weg, sich weiterzuentwickeln: Wissen, Kenntnisse, Kompetenzen und Fähigkeiten bieten hier das Grundgerüst für die individuelle Zukunft. Seien es Computerfachkenntnisse, künstlerische Fähigkeiten, kulturelles Wissen oder pädagogische Kompetenzen. All das finden Sie in unserem Programm, wie auch viele Antworten auf die politischen Fragen unserer Welt.

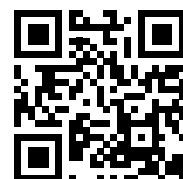
Besonders stolz sind wir, dass wir als einzige vhs in Bayern für das Programm „Volkes Stimme“ ausgewählt wurden. Wir möchten in diesem Rahmen allen Bewohner:innen die Möglichkeit geben, ihre eigenen politischen und gesellschaftlichen Ideen und Wünsche zu äußern – unabhängig von Alter, Beruf oder Bildungsstand. Wir kommen als Gesellschaft nur zueinander, wenn wir uns kennen und zuhören. Darum haben Sie die Möglichkeit, Ihr Statement als Videoclip oder Text-

nachricht an folgende Adresse zu schicken: [volkesstimme@vhs-puchheim.de](mailto:volkesstimme@vhs-puchheim.de). Weitere Infos finden Sie unter der Kursnummer 261-P1002.

Wir freuen uns sehr, Sie mit diesem Programm wieder begleiten zu dürfen bei Ihrem persönlichen Aufbruch die Welt von morgen. Bleiben Sie neugierig und fordern Sie sich heraus, es lohnt sich!

Ihr Team der Volkshochschulen Puchheim-Eichenau

Direktlink zu unserer Website und zum online-Programm



# vhs Eichenau e.V.



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



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



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

## Kontakt

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

## vhs Geschäftsstelle

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

## Öffnungszeiten

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

## Anmeldung

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

## Vorstände der vhs Eichenau

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



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



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



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



## Kontakt

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

## vhs Geschäftsstelle

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

## Öffnungszeiten

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

## Anmeldung

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

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

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

# Ferienkalender Frühjahr-/Sommersemester 2026

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						

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

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

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

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

## Semesterbeginn 23. Februar 2026

### ERKLÄRUNG DER KENNZEICHEN

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

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

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

 Raum ist barrierearm zugänglich.

### IMPRESSUM

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

Umschlagmotiv: vhs Puchheim-Eichenau & Grafikbüro Andrea Schmidt

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck: Druckhaus Adame, Simbach

Kurstexte © vhs Puchheim-Eichenau

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

istock.com, vhs Puchheim, vhs Eichenau

Titelbild: KI generiert



## Politik und Gesellschaft

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



## Kultur und Kreativität

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



## Gesund und aktiv

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



## Sprachen

- |    |                   |    |
|----|-------------------|----|
| 8  | Einbürgerungstest | 92 |
| 12 | Deutsch           | 92 |
| 14 | Englisch          | 93 |
| 15 | Französisch       | 95 |
| 19 | Italienisch       | 96 |
| 20 | Spanisch          | 97 |
| 21 | Sonstige Sprachen | 99 |
| 25 |                   |    |
| 26 |                   |    |



## Beruf & Karriere, Medienkompetenz

- |    |                            |     |
|----|----------------------------|-----|
| 38 | Berufsbezogene Kompetenzen | 101 |
| 39 | SAP-Wissen                 | 102 |
| 40 | Cloud, Handy & Tablet      | 102 |
| 44 | Computerwissen             | 103 |
| 45 | Grafikprogramme            | 105 |
| 47 |                            |     |
| 49 |                            |     |
| 53 |                            |     |
| 53 |                            |     |
| 57 |                            |     |



## Junge vhs und Schülerförderung

- |    |                           |     |
|----|---------------------------|-----|
| 58 | Ich & die Welt            | 107 |
| 58 | Neugier & Kreativität     | 109 |
| 62 | Fit & Gesund              | 111 |
| 64 | Sprache öffnet die Welt   | 113 |
| 69 | Schule und Persönlichkeit | 113 |
| 72 |                           |     |
| 75 |                           |     |
| 76 |                           |     |
| 81 |                           |     |
| 83 |                           |     |
| 84 |                           |     |

## Übersichten

- |    |                                       |     |
|----|---------------------------------------|-----|
| 72 | Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) | 118 |
| 75 | Datenschutz                           | 119 |
| 76 | Impressum                             | 4   |
| 81 | Sprachniveau                          | 91  |
| 83 | Anmeldeformular                       | 120 |
| 84 | Leitbild                              | 6   |

# Leitbild

## Leitbild der Volkshochschulen Puchheim-Eichenau

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

### Bildung für Alle

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

### Vielfalt und Qualität

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

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

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

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

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

### Gesellschaftlicher Zusammenhalt

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

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

### Bildung am Ort

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

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

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

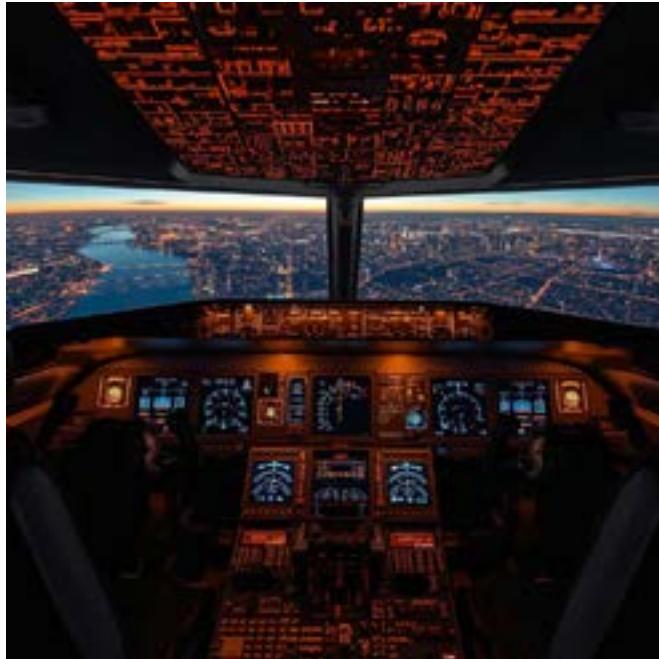
### **Das Bildungsteam**

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

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



# Gesellschaft



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

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

Was sind eigentlich ETFs? Lohnt sich ein Balkonkraftwerk? Wie steht's um den kommunalen Hitzeplan? Sie haben die Fragen und wir die Antworten. In unseren Veranstaltungen greifen wir aktuelle Entwicklungen, politisch brisante Themen und gesellschaftliche Fragestellungen auf. Wir vermitteln Ihnen verständlich das Wissen und bieten Raum für Ihre Fragen und für Diskussionen. Von Karl Marx über die bayerischen Minister-

präsidenten bis hin zu Jim Knopf stehen Menschen und Figuren im Mittelpunkt, die es lohnt, näher zu betrachten und natürlich haben wir wieder spannende Exkursionen für Sie geplant: Vom Imker in Roggenstein bis zur oberschwäbischen Barockstraße ist (fast) alles dabei. Und was real nicht geht, geht oft digital, wie das Fliegen im Flugsimulator der TUM – alle zukünftigen Pilot:innen und Weltraumforschende sind herzlich willkommen!

## Politik & Gesellschaft

### Zur Lage der Region – kleine Kunst und guter Talk Vom Lernen und vom Unterrichten

**Zur Lage der Region**

Politischer Talk mit Peter Münster und Norbert Seidl

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

**P1001** Norbert Seidl, Peter Münster

Mo, 23.2.2026, 19–21 Uhr

**Puchheim, PUC, Béla-Bartók-Saal**

gebührenfrei

## Volkes Stimme – jetzt sind Sie gefragt!

Die VHS Puchheim vertritt Bayern im Projekt „Volkes Stimme“. Alle überregionalen Zeitungen haben sich hier mit Volkshochschulen zusammengetan. Es soll in den Zeitungen mehr über die Menschen vor Ort und deren Meinungen berichtet werden – vor allem sind Menschen gefragt, die normalerweise nicht in der Öffentlichkeit stehen. Jetzt haben also SIE die Möglichkeit, ihrer Meinung Ausdruck zu verleihen. Sagen Sie uns, was Sie an unserer Gesellschaft stört, wie Sie die Zukunft sehen und was die Politik und die Menschen vor Ort anpacken müssen. Schicken Sie uns hierzu ein Handy-Video, eine Textnachricht oder eine Sprachnachricht an: [volkesstimme@vhs-puchheim.de](mailto:volkesstimme@vhs-puchheim.de). Mit der Einsendung erklären Sie sich damit einverstanden, Ihren Beitrag zu veröffentlichen. Beiträge, die geltende Gesetze verletzen, werden nicht berücksichtigt.

**P1002**

gebührenfrei

## Stadtteilfest Planie – Volkes Stimme

Feiern Sie mit beim Stadtteilfest in der Planie, ein buntes Programm erwartet Sie dort! Auf der Bühne gibt es musikalische Beiträge für alle Generationen, Mal- und Bastelangebote erfreuen nicht nur die Kinder und natürlich gibt es auch Essen und Getränke zum Selbstkostenpreis. Auf einer Leinwand können Sie die Ergebnisse des Projekts „Volkes Stimme“ sehen und Sie selbst können Ihren Beitrag leisten und sagen, was Sie sich für Ihren Stadtteil wünschen. Wir freuen uns auf Sie!

**P1004**

Sa, 23.5.2026, 11–16 Uhr

**Puchheim, Stadtteil Planie**

gebührenfrei



# Gesellschaft

## Siebter Armuts- und Reichtumsbericht der Bundesregierung

Kaum jemand kennt ihn! Alle vier Jahre veröffentlicht die Bundesregierung den „Armut- und Reichtumsbericht“. Mit ein wenig Sachkunde in Statistik wollen wir in der Veranstaltung gemeinsam in diesen Bericht reinschauen. Was steht eigentlich darin? Wer wird reicher, wer wird ärmer? Was hat sich positiv und negativ verändert in den letzten Jahren, und wie können wir in unserer Gesellschaft diese Lücken schließen? Welche individuellen Konsequenzen können Bürger:innen ziehen, um nicht in die Armut abzurutschen?

**P1003** Bernhard Ufholz  
Do, 23.4.2026, 19–20.30 Uhr  
**online**  
11 Euro



## 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: Innenstadtbau, 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, Vortragssaum**  
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

## Gesellschaft im Widerstreit – Polarisierung verstehen und überwinden

Lagerdenken, Zuspitzung, Empörung – unsere Gesellschaft scheint zunehmend auseinanderzudriften. In diesem Kurs gehen wir der Entstehung und den Treibern gesellschaftlicher Polarisierung nach. Auf Grundlage aktueller Forschung und historischer Perspektiven soll sichtbar werden, wie Konflikte sich zuspitzen – und wie sie auch wieder entschärft werden können. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der Frage: Wie können wir als Bürgerinnen und Bürger zur Stärkung der Demokratie und einer pluralen Ordnung beitragen?

**P1005** Kai Kaufmann  
Di, 10.3.2026, 18–19.30 Uhr  
**online**  
15 Euro



## Krisenmodus – Wie wir mit Unsicherheit leben lernen

Pandemie, Krieg, Klimakrise, KI – wir leben in einer Zeit permanenter Erschütterung. Kaum scheint eine Krise überstanden, kündigt sich die nächste an. Viele Menschen erleben ein Gefühl der Überforderung oder Ohnmacht, andere reagieren mit Rückzug oder Zynismus. Doch Krisen gehören zum Wesen des Lebens und der Gesellschaft – entscheidend ist, wie wir ihnen begegnen. Ziel ist es, die Gegenwart jenseits von Alarmismus und Resignation zu begreifen und ein neues Verhältnis zu Wandel und Unsicherheit zu entwickeln.

**P1006** Kai Kaufmann  
Sa, 14.3.2026, 18–19.30 Uhr  
**online**  
15 Euro



## Eigenes und Anderes – Fremdheit verstehen, Vielfalt leben

Was ist das „Eigene“, und wann wird etwas oder jemand „fremd“? Vorstellungen von Zugehörigkeit und Anderssein prägen seit jeher das menschliche Zusammenleben. Im Kurs gehen wir der Geschichte von Fremdheit und Zugehörigkeit nach und fragen, wie Ängste und Vorurteile entstehen und wie der Populismus sie nutzt.

**P1007** Kai Kaufmann  
Mi, 18.3.2026, 18–19.30 Uhr  
**online**  
15 Euro



## Kapitalismuskritik verstehen und hinterfragen

Wie wurde der Kapitalismus seit der Industrialisierung beurteilt – von Marx über Keynes und der Frankfurter Schule bis zu heutigen Stimmen aus Ökologie, Feminismus und Postwachstumsbewegung? Welche Krisen und gesellschaftlichen Umbrüche haben sie geprägt, und welche Alternativen oder Reformideen wurden daraus entwickelt? Ziel ist es, historische Linien und aktuelle Argumente der Kapitalismuskritik kennenzulernen, deren Motive zu verstehen und eigene Positionen differenzierter zu entwickeln.

**P1008** Kai Kaufmann  
Di, 21.4.2026, 18–19.30 Uhr  
**online**  
15 Euro



## Männer im Wandel – Identität, Krise und neue Wege

Der Kurs geht der Frage nach, warum Männlichkeit heute als „in der Krise“ gilt – und welche gesellschaftlichen Umbrüche, von Digitalisierung bis Statusverlust, dahinterstehen. Anhand theoretischer Impulse reflektieren wir historische und aktuelle Bilder von Männlichkeit und fragen: Welche Vorstellungen prägen uns selbst, welche Alternativen sind möglich?

**P1009** Kai Kaufmann  
Di, 28.4.2026, 18–19.30 Uhr  
**online**  
15 Euro



## Sprache und Macht – Wie Worte Wirklichkeit schaffen

Sprache ist nie unschuldig. In Debatten über Gender, Migration oder Politik wird deutlich, wie sehr Worte selbst umkämpft sind – und wie stark sie Wahrnehmung, Denken und gesellschaftliche Dynamiken prägen. Der Kurs untersucht, wie Sprache als Werkzeug der Macht funktioniert – von politischen „Frames“ und medialen Deutungsrahmen über Alltagsmetaphern bis hin zu Sprachwandel und neuen Ausdrucksformen. Anhand aktueller Beispiele wird sichtbar, wie durch Begriffe Realitäten geschaffen oder verdeckt werden.

**P1010** Kai Kaufmann  
Di, 19.5.2026, 18–19.30 Uhr  
**online**  
15 Euro



## „Fehlerhafte Menschen und Maschinenfehler. Warum wir eine Error Literacy brauchen“

Wir sind mit den „Halluzinationen“, „Lügen“ – also den Fehlern großer Sprachmodelle wie ChatGPT – konfrontiert. Trotzdem vertrauen viele Menschen den Aussagen der KI. Der Vortrag diskutiert die Hartnäckigkeit des Maschinenglaubens, das Stereotyp vom fehlerhaften Menschen sowie die Zunahme technologischer Fehler. Martina Heßler ist Professorin für Technikgeschichte an der TU Darmstadt. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech) statt.

**P1011**  
Di, 24.2.2026, 19.30–21 Uhr  
**online**  
5 Euro



# Gesellschaft



## Die Wiederkehr der Imperien

Im 21. Jahrhundert ist es zu einer Wiederkehr der Imperien gekommen. China organisiert Einflussgebiete im Rahmen seiner Neue-Seidenstraßenstrategie, Russland stützt sich bei der Rekonstruktion des alten Zarenreichs wesentlich auf militärische Macht, und US-Präsident Trump nutzt in aller Offenheit die Methoden der Erpressung und des Drogens, um Geldflüsse in die USA in Gang zu setzen. Wie können sich die Europäer in einer solchen Welt behaupten? Herfried Münkler war Professor für Politikwissenschaft an der Berliner Humboldt-Universität.

**P1012**

Sa, 1.8.2026, 19.30–21 Uhr

**online**

5 Euro



## Jenseits der Banken und fern vom Staat. Über Geld und Freiheit im Zeitalter der Kryptowährungen.

Mit Bitcoin brach vor 16 Jahren das Zeitalter der Kryptowährungen an. Das digitale Bargeld versprach eine anonym und unmittelbar verwendbare und von außen nicht zu korrumpernde Weltwährung. Doch ist das Versprechen auch tragfähig? Der Vortrag erläutert die Grundprinzipien der Funktionsweise von Bitcoin und anderen Kryptowährungen und sondiert ihre freiheitspolitischen Ambitionen. Aaron Sahr leitet am Hamburger Institut für Sozialforschung die Forschungsgruppe „Monetäre Souveränität“.

**P1013**

Mo, 16.3.2026, 19.30–21 Uhr

**online**

5 Euro



## Antisemitismus – Was gibt es da zu erklären?

Wer nach „Erklärungen“ sucht, tappt meistens im Dunklen und findet nichts. Soziale Phänomene haben Geschichten, die sich rekonstruieren lassen und aus diesen Rekonstruktionen ergibt sich ein Verständnis für ihre Dynamik. Diese sollte man kennen, wenn man über solche Phänomene reden will. Jan Philipp Reemtsma ist ein deutscher Literatur- und Sozialwissenschaftler.

**P1014**

Mi, 25.3.2026, 19.30–21 Uhr

**online**

5 Euro



## In der Nähe: Vom politischen Wert einer ostdeutschen Sehnsucht

Wo ist im Zeichen medial befeuerter Selbstgerechtigkeit noch Gemeinschaft möglich? Der Schriftsteller und Journalist Simon Strauß findet eine überraschende Antwort: in der Kleinstadt. Hier begegnen sich die Menschen als Gegenüber, hier müssen Konflikte ausgetragen und Kompromisse gefunden werden. Simon Strauß ist Schriftsteller und Redakteur im Feuilleton der Frankfurter Allgemeinen Zeitung.

**P1015**

Mo, 18.5.2026, 19.30–21 Uhr

**online**

5 Euro



## (Zeit-)Geschichte

### 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, 17.6.2026, 19–20.30 Uhr

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104

9 Euro

## Karl Marx – Karl Marx und die Industrialisierung

Welche gesellschaftlichen Veränderungen führten im ausgehenden 19. Jhd. zu der Bewertung der Verhältnisse in Gesellschaft und Ökonomie? Was lässt sich davon auf die heutige Zeit übertragen und wo hat sich unsere Gesellschaft anders entwickelt, als prognostiziert? Anhand von Textausschnitten werden unterschiedliche Aspekte beleuchtet und diskutiert.



**P1101** Bernhard Ufholz  
Do, 11.6.2026, 19–20.30 Uhr  
**online**  
11 Euro



## Jim Knopf, die Halbdrachen und die deutsche Geschichte

„Jim Knopf und Lukas der Lokomotivführer“ erschien 1960 und ist bis heute eines der berühmtesten deutschen Kinderbücher. Nicht bekannt war jedoch die längste Zeit, dass Michael Ende darin zahlreiche historische Motive und Vorlagen verarbeitete. In diesem Vortrag wird die Referentin die überraschenden Hintergründe von Jim Knopf beleuchten und Einblicke in die aktuelle Ausstellung „Natur und deutsche Geschichte. Glaube, Biologie, Macht“ geben. Julia Voss ist eine deutsche Kunstkritikerin, Wissenschaftshistorikerin und Journalistin.

**P1102**  
So, 1.3.2026, 19.30–21 Uhr  
**online**  
5 Euro



## Die Frau als Mensch. Am Anfang der Geschichte.

Stolze Hüften aus Knochen, Stein, gebranntem Ton. Wir nennen sie Göttinnen, doch wer oder was waren sie wirklich? Nach Jahren der Recherche kehrt Ulli Lust zurück mit ihrem groß angelegten Sachcomic über die Anfänge der Kunst und die Bedeutung der Empathie für das Überleben unserer Spezies: Rund um die archaisch-weiblichen Figurinen entfaltet sich eine vergessene Welt, in der die Heldenreise Gruppenache war. Ulli Lust ist eine österreichische Comiczeichnerin und Illustratorin.

**P1103**  
Mi, 4.3.2026, 19.30–21 Uhr  
**online**  
5 Euro



## Die Kelten

In der zweiten Hälfte des letzten Jahrtausends v. Chr. prägen Völker die Geschichte Mittel- und Südeuropas, die ihre griechischen und römischen Nachbarn „Kelten“ nannten. Der Vortrag veranschaulicht anhand der Nachrichten antiker Autoren und den Erkenntnissen der modernen Archäologie die wesentlichen Merkmale dieser Kultur. Bernhard Maier ist Verfasser der Publikation „Die Kelten – Geschichte, Sprache und Kultur“.

**P1104**  
Mi, 29.4.2026, 19.30–21 Uhr  
**online**  
5 Euro



## Cahokia: Eine präkolumbische indigene Hochkultur in Nordamerika

Lange ging die Forschung davon aus, nördlich des Rio Grande die hätten nur nomadisierende Sammler- und Jägerkulturen existiert. Es fanden sich jedoch im Südwesten der heutigen USA Relikte fortgeschrittenerer Zivilisationen und auch östlich des Mississippi, wo zwischen 1050 und 1250 die Stadt Cahokia eine umfassende Hegemonie ausübte. Michael Hochgeschwender lehrt u.a. Kulturanthropologie an der Ludwig-Maximilians-Universität München.

**P1105**  
Di, 9.6.2026, 19.30–21 Uhr  
**online**  
5 Euro





# Gesellschaft

## Bayerische Ministerpräsidenten im Porträt – Teil 1

**Fritz Schäffer, Wilhelm Höigner und Hans Ehard**

Bayerische Ministerpräsidenten im Porträt

Die Liste bayerischer Ministerpräsidenten nach 1945 ist lang: Sie waren beliebt, unbeliebt, schillernd, verdienstvoll, umstritten, zum Teil auch skandalumwittert. Diese Reihe skizziert Biografien und Wirken der bayerischen Ministerpräsidenten und der von ihnen geführten Regierungen im Zeitkontext. Alle Vorträge einzeln buchbar. Die weiteren Teile der Reihe finden Sie unter [www.vhs-puchheim.de](http://www.vhs-puchheim.de).

**P1106**

Di, 16.6.2026, 18.30–20 Uhr

**online**

9 Euro



## England, Frankreich und der Hundertjährige Krieg (1337 – 1453)

Die Zeit des Hundertjährigen Krieges kennzeichnet die wechselvolle Epoche zwischen 1337 und 1453, in der zwei Königreiche um Macht, Thronansprüche und nationale Identität rangen. Im Zentrum der Darstellung stehen die politischen, militärischen und gesellschaftlichen Hintergründe dieses Konflikts. Dabei werden zentrale Gestalten wie Eduard III., Philippe VI., Karl V. und Jeanne d'Arc ebenso betrachtet wie die Auswirkungen des Krieges auf Wirtschaft und Bevölkerung. Der Vortrag zeigt, wie aus feudalen Rivalitäten allmählich nationale Staaten erwuchsen. Weitere Vorträge zur Englischen Geschichte unter: [www.vhs-puchheim.de](http://www.vhs-puchheim.de)

**P1111**

Di, 14.4.2026, 18.30–20 Uhr

**online**

10 Euro



## Deutschlands Weg in den Ersten Weltkrieg

Der Erste Weltkrieg wird als Urkatastrophe des 20. Jh. bezeichnet. Geplant für kurze Zeit dauerte er fünf Jahre und kostete Millionen Menschen das Leben. Woran lag es, dass die Menschen 1914 jubelnd in den Krieg zogen? Der Vortrag hinterfragt die Rolle der Politik von Kaiser Wilhelm II. und die außenpolitische Position Deutschland zu Kriegsbeginn.

**P1117**

Di, 24.3.2026, 18.30–20 Uhr

**online**

9 Euro



## Medien & Digitalisierung

### 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.

**P1201 Hartmut Nehme**

Mo, 11.5.2026, 18.30–21 Uhr

**online**

19 Euro



### Prompting – Die effektive Kommunikation mit der KI

ChatGPT & Co. zeigen, wie niedrig heute die Einstiegshürde bei KI-Anwendungen ist – Frage eintippen, Antwort erhalten. Doch präzise, kreative und faktenbasierte Ergebnisse erhalten Nutzer erst durch gezielt formulierte Anweisungen – den Prompts. In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Bestandteile von Prompts und deren systematischem Aufbau kennen. So steigern wir massiv die Qualität und Relevanz der Antworten.

**P1202 Hartmut Nehme**

Sa, 14.3.2026, 10–12.30 Uhr

**online**

19 Euro



### So funktioniert die Künstliche Intelligenz!

#### Für Senior:innen

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

**P1203 Romeo Ritthaler**

*Mi, ab 25.2.2026, 11–12.30 Uhr, 4x*

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

**39 Euro**

**Kleingruppe**

## 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

**E1300 Robert Förög**

*Do, 5.3.2026, 19–20.30 Uhr*

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

**9 Euro**



© Pixabay

### Robert Förög

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



## Vermögensaufbau – Grundlagen

Dieser Kurs bietet Einsteigern einen leichten Einstieg in eine selbstbestimmte Geldanlage. Ausgehend von den persönlichen Anlagezielen, der Risikobereitschaft sowie der zur Verfügung stehenden Zeit für das Erreichen der Ziele werden unterschiedliche Anlagestrategien vorgestellt und beispielhaft praktisch umgesetzt. Abschließend befassen wir uns mit den Risiken der Geldanlage und prüfen, wie wir Risiken erkennen und begrenzen können.

**P1300 Hartmut Nehme**

*Fr, 20.3.2026, 18.30–21 Uhr*

**online**

**19 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, 18.5.2026, 18.30–21 Uhr*

**online**

**19 Euro**





# Gesellschaft

## 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

**E1302** Robert Förg

Do, 16.4.2026, 19–20.30 Uhr

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104

9 Euro

## ETFs für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits Grundwissen über ETFs besitzen und ihre Kenntnisse gezielt vertiefen möchten. Im Mittelpunkt stehen bewährte Langzeitstrategien, empirische Erkenntnisse und ein genauerer Blick auf spezielle ETF-Arten. Anhand konkreter Modellportfolios werden sinnvolle Anlagemöglichkeiten dargestellt – verständlich, unabhängig und praxisnah.

**E1303** Robert Förg

Do, 21.5.2026, 19–20.30 Uhr

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104

9 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 Prozent 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

Sa, 25.4.2026, 10–12.30 Uhr

**online**

19 Euro



## Private Krankenversicherung – Ausweg aus der Kostenfalle hoher Beiträge

Die PKV wird für viele Versicherte im Alter zu einem sehr wichtigen Thema. Die Beiträge sind zuletzt teils schmerzlich gestiegen. Viele langjährig Versicherte fragen sich, ob sie mit der PKV die richtige Wahl getroffen haben. In dem Vortrag zeigt der Dozent (PKV-Experte in diversen Führungsfunktionen) die Hintergründe zu den Beitragsentwicklungen, mögliche Lösungen zur Beitragsreduzierung und Anforderungen an einen Berater auf.

Der Dozent ist Fachanwalt für Erbrecht.

**E1301** Frank Schwarz

Do, 19.3.2026, 19–20.30 Uhr

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104

9 Euro

### Frank Schwarz

Frank Schwarz blickt auf 35 Jahre PKV-Erfahrung u.a. in einem bedeutenden PKV-Konzern zurück. Er hat langjährig als Leitender Angestellter die Münchner Niederlassung mit über 60.000 Kunden verantwortet. Seit 2017 setzt er sein operatives Fachwissen und Insiderkenntnisse bei unterschiedlichen Beratungshäusern ein. Aktuell berät einen bedeutenden Hamburger Maklerpool und leitet das Service-Center eines PKV-Dienstleisters in Frankfurt und München.



## 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.

**P1303** Bertram Böhm  
Mo, 4.5.2026, 18.30–20 Uhr  
**online**  
14 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.

**E1304** Markus Rainer  
Do, 25.6.2026, 19–20.30 Uhr  
**Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104**  
9 Euro



© Pixabay

## 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.

**E1305** Markus Rainer  
Do, 2.7.2026, 19–20.30 Uhr  
**Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104**  
9 Euro



## Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Grundbegriffe aus dem Erbrecht

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

**P1304** Bertram Böhm  
Mo, 20.4.2026, 18.30–20 Uhr  
**online**  
14 Euro





# Gesellschaft

## Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Testament

### Wie sorge ich richtig vor?

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



© Pixabay

**E1307** Markus Rainer

Do, 23.7.2026, 19–20.30 Uhr

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104

9 Euro

**E1306** Maria Nickl

Do, 9.7.2026, 19–21 Uhr

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104

12 Euro

### Früher in Rente

Auch wenn die Rente gefühlt noch in weiter Ferne liegt

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



© Pixabay

**Rasenpflege**  
Obwohl für viele eine Last, gehört vertikutieren zum Frühjahrspflege dazu.




Gerne gestalten wir auch Ihren Garten vom Frühling bis in den Herbst neu.  
**1x 5% Rabatt\* auf Arbeitsleistungen**  
\*nur gültig mit den Originalabschnitt

## Objektmanagement

Steffen Lotsch

Alles Rund um Haus & Garten

Bahnhofstraße 77, 82223 Eichenau

■ 08141 38 987

Mobil: 0172 81 29 515

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

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



Seit 2005  
Ihr zuverlässiger Partner  
in Eichenau

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

## 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, 21.4.2026, 19–20.30 Uhr

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 103

12 Euro

### Kommunaler Wärmeplan Puchheim – Bedeutung und Chancen

Seit März 2026 liegt der kommunale Wärmeplan vor. Er definiert, wo die FernwärmeverSORGUNG in Zukunft ausgebaut werden soll, welche Stadtteile dabei in den Blick genommen werden und wo die Besitzer:innen von Wohneigentum selbst ihre Wärmeversorgung voraussichtlich selbst in die Hand nehmen müssen. In Beiträgen verschiedener Fachleute erklären wir Ihnen, was der Plan konkret bedeutet. Verschiedene Heizungssysteme, wie Brennstoffzellenheizung, Fernwärme, Wärmepumpe und Solarthermie werden von unabhängiger Seite vorgestellt. Mit dem/der neuen Bürgermeister:in können Sie diskutieren, welche weiteren Umsetzungen von kommunaler und individueller Seite möglich und nötig sind.

In Zusammenarbeit mit dem Umweltamt Puchheim

**P1400 Katharina Dietel**

Do, 21.5.2026, 19–20.30 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Vortragssaum

gebührenfrei

### Wie geht's weiter mit dem kommunalen Hitzeaktionsplan?

Seit Juli 2025 liegt ein Hitzeaktionsplan für Puchheim vor. Dieser beinhaltet einen Maßnahmenkatalog mit kurz-, mittel- und langfristigen Hitzeschutzmaßnahmen, in dem die Zuständigkeiten, Aufgaben und Kommunikation zwischen den kommunalen Akteur:innen festgelegt werden. Wir möchten Ihnen bei dieser Veranstaltung über die festgelegten Maßnahmen und deren Umsetzung berichten und mit Ihnen diskutieren, welche Maßnahmen noch zusätzlich in den Blick genommen werden können.

In Zusammenarbeit mit dem Seniorenbeirat und dem Umweltamt Puchheim

**P1401 Katharina Dietel, Andre Ameri, Bernhard Ufholz**

Do, 18.6.2026, 19–20.30 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Vortragssaum



gebührenfrei

### Genussgärtner auf Balkon und kleinem Garten: Reiche Ernte auf kleinen Flächen

Auch auf kleinen Flächen sind große Erträge möglich. Mit Hilfe der Permakultur haben Sie viele Mittel an der Hand, sich einen reichhaltigen Garten oder Balkon anzulegen. Die Dozentin und Autorin diverser Fachbücher führt Sie in die spezielle Methode ein und gibt Ihnen wertvolle Hinweise zu Standort, Gefäßen, Kompost, Wasserversorgung und Überwinterung. Weitere Themen sind Wurmküste, vertikal Gärtnern, Mischkultur und biologischer Pflanzenschutz. Auch erhalten Sie Tipps zu geeignetem Saatgut und Pflanzen.

In Zusammenarbeit mit dem Umweltamt Puchheim

**P1402 Ulrike Windsperger**

Fr, 20.3.2026, 16–18 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Vortragssaum



12 Euro



# Gesellschaft

## Bauerngarten – Mit Spaten und Gabel: Was wird wohl wachsen?

### Ein Gartenprojekt für Erwachsene und Familien mit Kindern

Wir werden einen kleinen Bauerngarten gestalten, dazu Beete anlegen, möglichst anspruchsarmes Gemüse säen und pflanzen und dann schauen, was wir im Herbst ernten und genießen können. An den Terminen informieren wir Sie über Anlage, Aussaat und Pflege und werden gemeinsam praktisch arbeiten. In Kooperation mit dem Bauernhofmuseum Jexhof. Bitte tragen Sie praktische, wettergemäße Kleidung und geeignete Schuhe. Ggf. Gartenhandschuhe und ein Getränk / Snack mitbringen



© Pixabay

**P1404** *Maria Lehmayr*

*Sa, ab 25.4.2026, 10–13 Uhr, 3x, Kurstage: 25.04., 23.05. und 26.09.2026*

**Treffpunkt:** *Schöngeising, Jexhof, Museumseingang*  
*21 Euro (Gebühr pro Person)*



## Philosophie, Religion & Ethik

### Identität und Zugehörigkeit –

### Wer bin ich, wenn alles in Bewegung ist?

Im Kurs nähern wir uns dem Thema Identität aus philosophischer und soziologischer Sicht. Wir diskutieren, wie sich Identität im Spannungsfeld von Individualität und Gemeinschaft bildet und welche Rolle Geschichten, Erinnerungen und Symbole dabei spielen. Ein besonderer Fokus liegt auf den Herausforderungen und Chancen digitaler Identitäten in sozialen Medien.

**P1501** *Kai Kaufmann*

*Mi, 25.3.2026, 18–19.30 Uhr*

**online**

*15 Euro*



## Philosophie des Anthropozäns

Der Begriff des Anthropozäns meint, dass der Mensch durch seinen Einfluss auf die Umwelt zu einer Naturmacht geworden ist. Daher kann ein neues Erdzeitalter ausgerufen werden, das nach dem Menschen benannt ist. Welche philosophischen und umweltethischen Konsequenzen ergeben sich daraus?

**P1520**

*Mi, 4.3.2026, 16–17.30 Uhr*

**online**

*9 Euro*



## Freiheit in der Antike

Die Antike entwickelt Richtlinien für das Verständnis von Freiheit. Für Sokrates und Platon ist der Mensch frei, wenn er sich auf das Gute richtet, Aristoteles formuliert den Gedanken der freien Wahl. Epikur sieht Freiheit in der Unterscheidung von Schädlichem und Lustvollem, der Stoiker Seneca fasst Freiheit als Autarkie in der Lebensführung.

**P1521**

*Mi, 11.3.2026, 19–20.30 Uhr*

**online**

*9 Euro*



## „Süß ist der Krieg...“: Der kompromisslose Pazifismus des Erasmus von Rotterdam

Lassen sich Kriege als „gerecht“ rechtfertigen? Wie lassen sich Konflikte lösen? Erasmus von Rotterdam stellt sich diese Fragen. Ihn verstört die Kriegsbereitschaft der Eliten seiner Zeit und er plädiert für einen radikalen, kompromisslosen Pazifismus: Konflikte sollen nicht mit Gewalt, sondern mit Bildung und Versöhnung gelöst werden.

**P1522**

*Mi, 18.3.2026, 19–20.30 Uhr*

**online**

*9 Euro*



## Philosophie des Internets

Der Vortrag stellt die Geschichte des Internets dar und behandelt soziale Plattformen, das Darknet und das Metaversum. Er problematisiert neuere Entwicklungen der Kommerzialisierung des weltweiten Netzes. Diskutiert wird auch, wie KI das Internet revolutionieren könnte.

**P1523**

*Mi, 25.3.2026, 16–17.30 Uhr*

**online**

9 Euro



## Liebe und Herz: Ein philosophischer Blick auf Platon und Augustinus

Liebe: Die Grundkraft menschlicher Existenz. Platon nennt sie „Eros“ und sieht die dadurch entfachte Sehnsucht als das Wirken eines Dämons. Wird Eros richtig genutzt, kann er den Weg zum Glück weisen. Augustinus führt diese Gedanken weiter: Das Herz als Sitz der Liebe. In der Unruhe des Herzens entbrennt die Sehnsucht nach Ruhe, die Erfüllung in Gottes Liebe findet.

**P1524**

*Mi, 15.7.2026, 19–20.30 Uhr*

**online**

9 Euro



## Selbstbestimmt sterben – Vortrag und Diskussion um den assistierten Suizid

Im Vortrag beleuchten wir die Ethik des assistierten Suizids. Können Menschen selbstbestimmt sterben wollen? Wir analysieren aktuelle Entwürfe für eine Regelung, diskutieren die Argumente der Befürworter und Gegner und fragen, was es bedeutet, die menschliche Autonomie ernst zu nehmen – selbst dann, wenn autonomes Handeln den Tod nach sich zieht. Andreas Wolkenstein arbeitet er als Medizinethiker an der LMU München.

**P1525**

*Do, 16.4.2026, 18–19.30 Uhr*

**online**

10 Euro



## Psychologie & Pädagogik

### Solo Reisen Workshop – Allein die Welt entdecken

Alleine reisen kann unglaublich bereichernd sein – doch oft stehen Unsicherheiten im Weg. In diesem Kurs erhältst du Orientierung, konkrete Hilfen und mentale Stärkung für deine erste Soloreise. Wir sprechen über Sorgen, Planung, Sicherheit und die besonderen Chancen des Alleinreisens. Klare Strategien und ermutigende Impulse nähren das Vertrauen in dich selbst. Entwickle die Vision deines Traumurlaubs und gehe die ersten mutigen Schritte – die Welt wartet auf dich!



© Pixabay

Bitte mitbringen: Decke oder Matte, farbige Stifte, Schreibblock

**E1600 Stefanie Steiner**

*Sa, 7.3.2026, 14–17 Uhr, Fr, 20.3.2026, 18.30–20 Uhr*

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

39 Euro

## Heimat – die Kraft unserer Wurzeln: Warum sie so wichtig für uns ist und was sie mit uns macht

Der Begriff Heimat ist im Deutschen emotional aufgeladen wie in keiner anderen Sprache: Der Begriff ist verbunden mit Liebe und Hass. Wir arbeiten uns oft ein Leben an unseren Wurzeln ab. Der Vortrag beleuchtet die Kraft dieser Wurzeln aus psychologischer Sicht und schlägt einen Weg vor, sich mit damit zu befassen.

**P1502**

*Di, 19.5.2026, 19–20.30 Uhr*

**online**

9 Euro



# Gesellschaft



## Neue Freundschaften und Kontakte im Internet knüpfen

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

**P1601** Hartmut Nehme  
Mo, 16.3.2026, 18.30–21 Uhr  
**online**  
19 Euro



## Als Frauen anfingen, Nein zu sagen: Aus der Harmoniefalle ausbrechen

Sagen Sie öfter Ja, obwohl Sie eigentlich Nein meinen? Doch wer sich ständig anpasst, zahlt einen hohen Preis: Sie verlieren Klarheit, Energie – und manchmal auch den Respekt anderer. In diesem Online-Seminar lernen Sie, mit innerer Stärke, Freundlichkeit und Klarheit Nein zu sagen – im Berufsleben ebenso wie im privaten Umfeld. Sie entwickeln neue Denk- und Sprachmuster, reflektieren Ihre Haltung und trainieren, Grenzen souverän zu setzen, ohne Beziehungen zu gefährden.

**P1602** Matthias Dahms  
Fr, 26.6.2026, 18.30–21.30 Uhr  
**online**  
70 Euro



## 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  
Di, 30.6.2026, 18.30–21.30 Uhr  
**online**  
70 Euro



## Zwischen Selbstoptimierung und Selbstsorge – Leben im Takt der Leistungslogik

Das Ideal des stetig verbesserten Selbst durchzieht Arbeit, Freizeit und Beziehungen. Die Logik dahinter ist oft dieselbe – Leistung, Effizienz, Selbstkontrolle. Im Kurs gehen wir den kulturellen, historischen und psychologischen Wurzeln der Selbstoptimierung nach. Wir fragen: Warum fällt es uns so schwer, „einfach zu sein“, statt immer „mehr“ zu werden? Ziel ist es, neue Perspektiven auf den Zusammenhang von Arbeit,



**evvi's**  
FRISURENSTUDIO  
MED. FUSSPFLEGE  
Lochhauser Str. 14  
Ecke Aubinger Weg  
82178 Puchheim/Bhf.  
**Öffnungszeiten:**  
Di., Mi., Fr.: 8.30–18.00 Uhr  
Do.: 8.30–20.00 Uhr  
Sa.: 8.00–12.00 Uhr  
Inh.: Rosemarie Bambach



**0 89/8 00 28 76**

## Kellerer Computer Service



Ihr Spezialist für Computer, Netzwerk, Internet und Telekommunikation

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

Hauptstraße 74  
82223 Eichenau

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

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

Anerkennung und Selbstwert zu gewinnen und Wege zu finden, achtsam, aber nicht angepasst zu leben.

**P1604 Kai Kaufmann**  
Di, 12.5.2026, 18–19.30 Uhr  
**online**  
15 Euro



## Die „andere Sprache“ – Was uns Gesicht und Gestik sagen

Gesicht und Gestik einer Person verraten oft mehr als beabsichtigt. Diese Signale zu deuten hilft bei der zwischenmenschlichen Kommunikation und verbessert Beziehungen – sowohl beruflich als auch privat. Der Vortrag bietet einen Einstieg in das Thema „Mimik erkennen“ inklusive kurzer Übungen.

**P1605**  
Di, 5.5.2026, 19–20.30 Uhr  
**online**  
9 Euro



## Hochsensibel – und jetzt? – Wie der Umgang mit Hochsensibilität im Alltag gelingt

Dies Veranstaltung informiert Sie über das Phänomen der Hochsensibilität. Wir klären, worum es sich genau handelt, welche Stärken und Herausforderungen damit verbunden sind und wie man als hochsensibler Mensch besser mit Reizüberflutung, gesellschaftlichen Erwartungen oder zwischenmenschlichen Beziehungen umgehen kann. Der Vortrag eignet sich sowohl für Betroffene als auch für Angehörige oder allgemein Interessierte.

**P1606 Violetta Aschenbrenner**  
Do, 23.4.2026, 19–20.30 Uhr  
**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Vortragssaum**  
**7 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, 24.3.2026, 19–21.30 Uhr  
**online**  
26 Euro



## Superhirn – Namen und Gesichter merken

Viele Menschen können sich zwar sehr gut an Gesichter erinnern, aber der dazugehörende Name ist in den meisten Fällen nicht mehr präsent. Damit Ihnen in Zukunft auch der dazugehörende 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**  
Di, 3.3.2026, 19–21.30 Uhr  
**online**  
26 Euro





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

**Reparatur & Wartung  
aller Fabrikate**



**EURO REPAR**  
CAR SERVICE

**Wir bieten:**

- Neu- und Gebrauchtfahrzeuge
- Leasing/Finanzierung
- Reparaturen/Wartungsarbeiten
- Unfallinstandsetzung
- Reifen- und Scheibenservice
- \*TÜV/AU  
(\*durch anerkannten Sachverständigen)
- Waschanlage

**Autohaus Eiselt FFB GmbH**  
Nicolaus-Otto-Straße 2  
82256 Fürstenfeldbruck  
Tel. 0 8141 53465-0  
info.ffb@autohaus-eiselt.de

[www.autohaus-eiselt.de](http://www.autohaus-eiselt.de)

**Autohaus Eiselt GmbH**  
Zugspitzstraße 32  
82223 Eichenau  
Tel. 08141 80016  
info@autohaus-eiselt.de



# Gesellschaft

## 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, 28.3.2026, 9–16.30 Uhr  
**online**  
66 Euro



**P1614**

Mi, 29.4.2026, 19–20.30 Uhr  
**online**  
11 Euro



## Rechnen und Mathematik – Schlechte Noten – Was tun?

Mathematik kann jeder lernen – es ist nur eine Frage des „Wie“. Warum sind Kinder und Jugendliche in diesem Fach oft überfordert, und warum führt oft auch Nachhilfe nicht zur Verbesserung? Auch passable oder sogar gute Schüler scheitern manches Mal daran. Eltern verzweifeln und reagieren mit eigenen Anstrengungen oder mit Nachhilfe, damit ihr Kind das Klassenziel doch noch erreicht. Was ist Dyskalkulie, gibt es eine quasi angeborene Rechenschwäche? Diesen Fragen geht Bernhard Ufholz, Mitarbeiter des Mathematischen Instituts zur Behandlung der Rechenschwäche, nach und gibt Antworten, die Ihnen weiterhelfen. Und vor allem will er Eltern und Schülern einen Weg heraus aus dem Versagenskreislauf aufzeigen.

**P1613** Bernhard Ufholz  
Do, 12.3.2026, 19.30–21.30 Uhr  
**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Vortragssaum**  
11 Euro  
Hybrid



## 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.

## Zwischen Nähe und Freiheit

**Pubertät verstehen, Bindung gestalten und Loslassen lernen**

Pubertät – eine Zeit zwischen Nähe und Abgrenzung: Wie kann ich meinem Kind Halt geben und gleichzeitig loslassen? Der Vortrag gibt einen Einblick in die Bindungstheorie und erklärt, warum eine sichere Bindung gerade in dieser Phase wichtig ist, um Orientierung zu geben und Eigenständigkeit zu fördern.

**P1615**  
Mi, 13.5.2026, 19–20.30 Uhr  
**online**  
11 Euro



## Verbindung statt Machtkampf – Wie Sie Ihr Kind verstehen und sich selbst nicht vergessen

Kennen Sie das? Sie wollen, dass Ihr Kind mitmacht, aber es kommt zum Streit und Machtkampf. Wie kann man das ohne Druck, aber mit Klarheit lösen? Wir zeigen, warum Machtkämpfe entstehen und wie Sie wieder in Verbindung kommen – mit Ihrem Kind und sich selbst. Mit praktischen Impulsen, bindungsstarken Werkzeugen und einem Handout für den Alltag.

**P1617**  
Di, 9.6.2026, 19–20.30 Uhr  
**online**  
11 Euro



## Naturkunde & Naturwissenschaft

**Die Gletscher: Von der letzten Eiszeit bis morgen**  
 Der Rückgang der Gebirgsalpen gletscher zählt zu den sichtbarsten Auswirkungen des globalen Klimawandels. Die renommierte Gletscherforscherin Andrea Fischer erklärt anschaulich, wie die Gletscher entstanden sind und wie sie die Landschaft geformt haben. Zudem erzählt sie von der Faszination der Gletscher und der gemeinsamen Geschichte von Menschen und Gletschern. Andrea Fischer ist Gletscherforscherin und stellvertretende Direktorin des Instituts für interdisziplinäre Gebirgsforschung.

**P1701**

Do, 16.4.2026, 19.30–21 Uhr

**online**

5 Euro



## 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**

Fr, 26.6.2026, 17–18.30 Uhr

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

9 Euro



## Zwischen Superorganismus und Polizeistaat: Konflikte und Konfliktlösung in den Staaten sozialer Insekten

Auf einen flüchtigen Blick hin wirkt ein Bienen-, Wespen- oder Ameisennest wie ein perfekt organisiertes System. Dies erklärt zwar die Entstehung der Kooperation, sagt aber auch Konflikte voraus. Die daraus resultierenden aggressiven Interaktionen können das Miteinander im Staat empfindlich stören. Im Vortrag wird geschildert, welche Konflikte auftreten und wie sie gelöst werden. Jürgen Heinze hat einen Lehrstuhl für Zoologie und Evolutionsbiologie an der Universität Regensburg.

**P1703**

Mo, 2.2.2026, 19.30–21 Uhr

**online**

5 Euro



## Im Wettlauf mit dem Gehirn: Ist künstliche Intelligenz schon intelligent?

Vor 50 Jahren wurden die heutigen Methoden der KI von der Neurowissenschaft inspiriert – und die Frage ist naheliegend, ob es aus der Hirnforschung erneut Inspirationen für eine nächste Generation der KI geben kann. Mithilfe neuester Methoden der Netzwerkanalyse im Gehirn sollen die Besonderheiten des biologischen Computers in unseren Köpfen bestimmt, Lernregeln verstanden und mögliche Veränderungen im Kontext von Erkrankungen beschrieben werden. Moritz Helmstaedter ist Direktor am Max-Planck-Institut für Hirnforschung.

**P1704**

Mo, 23.2.2026, 19.30–21 Uhr

**online**

5 Euro





# Gesellschaft

## Denken wie das Gehirn – Der Aufbruch ins Zeitalter der neuromorphen Systeme

Neuartige Chips verbinden Prinzipien des menschlichen Gehirns mit moderner Technologie. Dieser Vortrag zeigt, wie neuromorphe Systeme durch künstliche Neuronen, Energieeffizienz und Lernfähigkeit klassische KI-Ansätze revolutionieren.

**P1705**

Mi, 8.4.2026, 19.30–21 Uhr

**online**

15 Euro



## Warum Quantencomputer alles verändern – Der Beginn einer neuen Ära!

Quantencomputer brechen mit den Gesetzen klassischer Logik und eröffnen völlig neue Rechenwelten. Im Vortrag wird anschaulich erklärt, wie Qubits, Überlagerung und Verschränkung funktionieren und warum Quantencomputer das Potenzial haben, Wissenschaft, Industrie und unsere Vorstellung von der Welt grundlegend zu verändern.

**P1706**

Fr, 24.4.2026, 19.30–21 Uhr

**online**

15 Euro



## Führungen & Exkursionen

### Hinter den Kulissen: Das Hauptzollamt in München

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



© Charlotte Mosebach

barrierefrei und erfolgt ausschließlich auf eigene Gefahr. Da ein Teil der Führung im Freien stattfindet, bitte auf wetterschutzbedingte Kleidung achten.

Zugang über erstes Tor rechts nach der Donnersberger Brücke.

**E1900 Siglinde Franke-Fuchs**

Fr, 13.2.2026, 15–17.30 Uhr

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

13 Euro

### Einblick in eine moderne Handweberei

#### Besuch in der Damasthandweberei

Bei dieser Führung gibt die Handwebmeisterin Sylvia Wiechmann Einblick in ihre Arbeit. Die Webstühle in dieser Werkstatt ermöglichen ganz besondere Muster zu weben. Viele Geschichten gibt es rund um diese Web-Werkstatt zu erzählen: Zur Ausbildung, zu den Garnen, zu den Webstühlen. Wie entsteht aus diesen „Zutaten“ ein Stoff? Was ist Damast, was Jacquard? Warum wird überhaupt noch mit der Hand gewebt? Anhand der vorhandenen Stoffe und nicht zuletzt beim Vorweben an den Webstühlen werden Fragen rund um das Weberhandwerk beantwortet.



© Charlotte Mosebach

**E1901 Sylvia Wiechmann**

Fr, 27.2.2026, 15–16.30 Uhr

**München, Gollierstraße 70 / Eingang C / 2.0G**

21 Euro

## Bayrischer Rundfunk: Fernsehen, Hörfunk & mehr

### Besichtigungstour des BR im Campus München-Freimann

Der BR liefert kreativ und verlässlich Informationen, Features zu Kultur und Wissen sowie Unterhaltung aus und für Bayern: Im Radio, Fernsehen, in der Mediathek und Audiothek (BR.de), sowie in den Sozialen Medien. Bei der Tour im neuen Campus steht der Bereich Video im Mittelpunkt: Sie erfahren Näheres zum BR, seinen medienübergreifenden Angeboten und Strukturen. Die Tourenlinie hängt jeweils von den aktuellen Produktions- und Sendebedingungen ab. Sie erhalten einen interessanten Einblick hinter die Kulissen und lernen die Arbeitsweise des BR kennen!

Treffpunkt: Foyer im Servicecenter, Floriansmühlstraße 60, 80939 München-Freimann

Bitte beachten Sie: Bei dieser Tour geht und steht man viel, es gibt keine Sitzgelegenheiten und Pausen.

**P1901 Besucherzentrum – Funkhausführung Bayrischer Rundfunk**  
*Di, 17.3.2026, 12.30–14.30 Uhr*  
**Campus München-Freimann, BR, Floriansmühlstraße 60**  
*8 Euro (Verwaltungsgebühr der vhs; Angebot seitens BR kostenfrei)*



© Pixabay

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

Nach einer Einführung über die Geschichte und Tradition der Hofpfisterei und einer kleinen Stärkung mit einer Brotzeit gehen Sie in die Backstube und schauen den Bäckern über die Schulter. Dort erleben Sie die Verarbeitung von ökologischen Mehlen und Schrotten, 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.

**P1916 Hofpfisterei München**  
*Di, 17.3.2026, 18–21 Uhr*  
**München, Empfang Hofpfisterei, Kreittmayrstr. 5**  
*8 Euro*

## Besuch in St. Salvator – Münchens griechisch-orthodoxe Kirche

Bereits 1494 wurde die Salvatorkirche in der Münchener Altstadt geweiht, damals als Friedhofskirche der Frauenkirche. Anfang des 19. Jahrhunderts überließ Ludwig I. den wunderschönen gotischen Bau der griechisch-orthodoxen Gemeinde, Baumeister Leo von Klenze gestaltete das Gotteshaus den orthodoxen Vorgaben gemäß um. Den 2. Weltkrieg überstand St. Salvator fast unbeschädigt und beherbergt heute wertvolle Reliquien und Kirchenschätze der griechisch-orthodoxen Metropolie. Archimandrit Petros Klitsch zeigt uns das Gotteshaus und gibt einen Einblick in das Gemeindeleben.

**E1950 Petros Klitsch**  
*Mi, 18.3.2026, 11–12.30 Uhr*  
**Treffpunkt: München, St. Salvator, Salvatorstr. 17**  
*13 Euro*



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

**Reisebüro Nette**

Wir machen Ihren Urlaub zum Erlebnis!

Bahnhofstraße 9 | 82223 Eichenau | 08141 - 71111  
 info@reisebüro-nette.de | www.reisebüro-nette.de

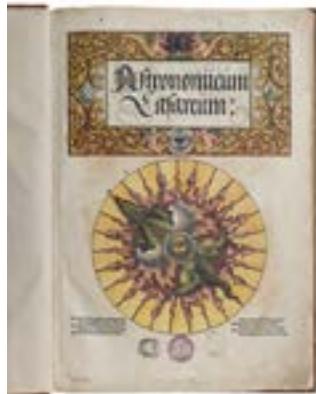


# Gesellschaft

## Die Bibliothek des Deutschen Museum

### Bücherschätze und Forschungssammlung von Weltrang

Mit fast 1 Million Bänden gilt die Bibliothek des Deutschen Museums als weltweit größte Spezialbibliothek für Naturwissenschafts- und Technikgeschichte. In ihrer weit über hundertjährigen Geschichte konnte sie neben aktuellsten Werken auch einen außerordentlich reichhaltigen historischen Bestand aufbauen, zu dem unermessliche Bücher-Schätze wie z.B. Erstausgaben Isaac Newtons o.ä. zählen. Der Bibliotheksleiter führt uns persönlich durch das Haus und gewährt einen exklusiven Einblick in Geschichte und Bestände.



© Deutsches Museum

#### E1902 Helmut Hilz

Do, 19.3.2026, 14–15.30 Uhr

**Treffpunkt: Deutsches Museum Innenhof, vor dem Museumsshop**

6 Euro (Verwaltungskostenpauschale der Vhs)

## „Der Tod, der Gläubiger, der Regen, kommen immer ungelegen ...“

### Erkenntnisse auf einem Rundgang durch den Alten Südlichen Friedhof

Der Alte Südfriedhof präsentiert einen Querschnitt durch das kulturelle und wirtschaftliche Leben der bayerischen Haupt- und Residenzstadt. Im 16. Jahrhundert angelegt und im 19. Jahrhundert sukzessive umgestaltet, ist er heute ein Spiegelbild der sogenannten „besseren“ Gesellschaft vergangener Zeiten. Erzählt werden bei diesem Rundgang Geschichten und Anekdoten



© T. Dassel

von Erfindern und Industriellen, Ärzten und Künstlern sowie Münchener Originalen. Neue Erkenntnisse sind auch dabei!

#### P1913K Tom Dassel

Sa, 21.3.2026, 11–13 Uhr

**Treffpunkt: München, Stephansplatz**

16 Euro

## Tom Dassel

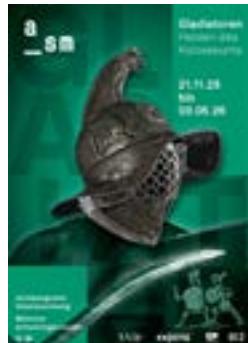
Seit vielen Jahren begeistere ich mich für die großen und kleinen Geschichten aus der Münchener Vergangenheit. Nach zwei Ausbildungen zum Stadtführer begleite ich regelmäßig Touristen durch die Münchener Altstadt und bringe ihnen die Geheimnisse meiner Wahlheimat näher.



## Gladiatoren – Helden des Kolosseums

### Ausstellungsführung in der Archäologischen Staatssammlung

Der Gladiator ist die populärste Figur der römischen Welt. Er verkörpert den Kampf auf Leben und Tod, extremste Unterhaltung in größtmöglicher Öffentlichkeit, größten Ruhm und maximales Risiko. Das Kolosseum in Rom bot als Symbol des römischen Imperiums die passende Bühne für das Schauspiel. Highlights der großen Sonderausstellung sind Originale aus der Gladiatorenenschule von Pompeji. Funde vom Limes in Bayern und Hessen zeigen, dass der Gladiatorenkampf jedoch auch die Bevölkerung an den fernen Grenzen des Imperiums in seinen Bann zog.



#### E1951 Hausführung

Mi, 25.3.2026, 15–16 Uhr

**Treffpunkt: München, Archäolog. Staatssammlung, Lerchenfeldstr. 2**

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

## Hinter den Kulissen – Münchens letzte Schäfflerei

### Besuch bei Fass Schmid in Freiham

Die Zunft der Schäffler und Fassbauer ist fast ausgestorben. Nur der berühmte Schäfflertanz erinnert noch an dieses einst so bedeutende Handwerk. Im Familienbetrieb in Freiham stellt Willi Schmid mit seinen Mitarbeitern jährlich rund 3500 Fässer in Handarbeit her. Neben Wein- und Bierfässern – größter Kunde ist die Augustiner-Brauerei – widmet man sich auch der Restaurierung und Reparatur alter Fässer, viele erhalten ein neues Leben als Möbel oder Dekorationsobjekt. Besuchen Sie einen der letzten Münchener Traditionsbetriebe und erfahren Sie etwas über fast 1000-jährige Handwerkskunst!



© Fassfabrik Schmid

#### **E1903 Wilhelm Schmid**

*Do, 26.3.2026, 14.30–15.30 Uhr*

**Fass Schmid, Freihamer Allee 20, 81249 München**

13 Euro

## Kultur am Vormittag

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

1. Lenbachhaus: Shifting the Silence. Die Stille verschieben
2. Hypo Kunsthalle: HAAR – MACHT – LUST

#### **E1952 Ursula Mosebach**

*Do, 16.4.2026, 11–12.45 Uhr, Do, 11.6.2026, 11–12.45 Uhr*

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

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

#### **E1953 Ursula Mosebach**

*Do, 30.4.2026, 11–12.45 Uhr, Do, 25.6.2026, 11–12.45 Uhr*

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

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

## Kultur am Nachmittag

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

1. Lenbachhaus: Shifting the Silence. Die Stille verschieben
2. Hypo Kunsthalle: HAAR – MACHT – LUST

#### **E1954 Ursula Mosebach**

*Do, 23.4.2026, 15–16.45 Uhr, Do, 18.6.2026, 15–16.45 Uhr*

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

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

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

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

#### **P1905 Christian Sepp**

*Do, 16.4.2026, 15–16.30 Uhr*

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

17 Euro

## Christian Sepp

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





# Gesellschaft

## Zwischen Migration und Tradition

### Führung durch das nördliche Bahnhofsviertel

Das einstige Viertel der Brauer, Handwerker und Kleinhändler nördlich des Bahnhofs hat in der Nachkriegszeit viele Wandlungen durchgemacht. Italienischen und jugoslawischen Familien folgten iranische Zoroastrier, irakische Chaldäer und Afghanen in enger Nachbarschaft zu zahlreichen Instanzen der katholischen Kirche. Unweit von Bollywood-Läden, einer persischen Lokalzone und einem albanischen Moscheeverein aber liegen Altmünchner Instanzen, die weltberühmte Mayersche Hofkunstanstalt und das Brauerviertel jenseits des Stiglmaierplatzes.

**E1904** Dr. Elisabeth Siedel

Fr, 17.4.2026, 15–16.30 Uhr

**Treff:** München, Arnulfstr. 2, vor Eingang Hotel NH Collection

13 Euro

## Bavarian Moonshine – Erlebnisbrennerei in Eichenau

### Brennereibesichtigung mit Live-Brennen und Tasting

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

Teilnahme ab 18 Jahren!



**E1905** Markus Schnell

Fr, 17.4.2026, 18.30–21 Uhr

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

45 Euro (inkl. Proben und Snacks)

## Wie kommt der Geschmack ins Bier? Rundgang in der Brauerei Maisach

### Führung mit Bierprobe



© Brauerei Maisach

Erleben Sie das Handwerk des Brauens hautnah! Lernen Sie die Landbrauerei Maisach und ihre Philosophie des Bierbrauens kennen – und lassen Sie sich von einem Mitarbeiter in die Geheimnisse der Braukunst einweihen. In der Führung erfahren Sie Wissenswertes über die Geschichte des ältesten alkoholischen Getränks der Menschheit und die Technik dahinter. Selbstverständlich darf dabei die Verkostung von Bieren nicht fehlen: Im Anschluss gibt es im Bräustüberl eine Bierprobe auf dem Holzbrett vom Fass.

Die Führungen finden donnerstags statt. Den genauen Termin entnehmen Sie bitte ab Januar 2026 auf unserer Homepage.

**Treffpunkt:** Am Eingang vom Bräustüberl, im Innenhof

Die Teilnahme ist erst ab 18 Jahren möglich.

**P1925** Führungsteam der Brauerei Maisach

17–18 Uhr

**Maisach, Bräustüberl, Haupstr. 24, am Eingang im Innenhof**

15 Euro (inkl. Kosten für die Bierverkostung)

## Besuch auf dem Kreuthof: Blick hinter die Kulissen eines ökologisch bewirtschafteten Betriebs

Welche Anforderungen stellt ein Vollerwerbsbetrieb an die Betriebsleiter? Warum braucht es viele Standbeine und nicht Spezialisierung? Wie bekommt man Rotwildgehege, Pferde pension, Christbaumkulturen und Ackerbau mit Seminaren, Therapie, Massage, Fasten und Entspannung unter einen Hut? Begleiten Sie Herrn Georg Huber durch den landwirtschaftlichen Betrieb, und erhalten Sie einen Einblick in das komplexe Feld einer modernen Landwirtschaft!

Bitte denken Sie an wettergemäße Kleidung und feste Schuhe.

**P1904K Georg Huber**  
*Sa, 18.4.2026, 14–16.30 Uhr*  
**Puchheim, Kreuthof, Kreutweg 1**  
*14 Euro*

### Georg Huber

Herr Huber arbeitet und lebt mit seiner Frau und seinen drei Kindern auf dem Kreuthof. Er führt diesen Hof in achter Generation.



## Das ESO-Zentrum – Blick hinter die Kulissen Einblick in die Geschichte und die Zukunft der Europäischen Südsternwarte (ESO)

Die ESO ist mit ihren Teleskopen und Instrumenten die führende europäische Organisation für astronomische Forschung. Bau und Betrieb von astronomischen Teleskopen ermöglichen herausragende wissenschaftliche Entdeckungen. Gewinnen Sie Einblicke in das Herz der Europäischen Südsternwarte, indem Sie ihren Hauptsitz besichtigen und dabei viele interessante Fakten über die Geschichte und die Zukunft der ESO erfahren!

Treffpunkt: Empfang im ESO Supernova Planetarium & Besucherzentrum

In Kooperation mit der vhs Würmtal.

**P1922W Führungsteam Eso**  
*Sa, 18.4.2026, 12.30–13.45 Uhr*

**Garching, ESO Supernova Planetarium, Karl-Schwarzschild-Sr. 2**  
*16 Euro*

*Stornierung nur schriftlich bis zum 26.03.2026 möglich. Die Tour startet pünktlich. Eine passende Planetariumsvorführung können Sie direkt online über ESO Supernova buchen.*

**P1923W Führungsteam Eso**  
*Sa, 20.6.2026, 12.30–13.45 Uhr*

**Garching, ESO Supernova Planetarium, Karl-Schwarzschild-Sr. 2**  
*16 Euro*

*Stornierung nur schriftlich bis zum 08.06.26 möglich. Die Tour startet pünktlich. Eine passende Planetariumsvorführung können Sie direkt online über ESO Supernova buchen.*

## So entsteht umweltfreundliche Wärme: Besichtigung der Geothermieanlage Freiham

In 3000 Meter Tiefe befindet sich die „Energiequelle“ für das umweltfreundliche Heizwerk: Ein riesiger Vorrat an 90 Grad heißem Wasser, das ständig verfügbar ist. Die Geothermie Freiham ist das erste Element der SWM 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. Dauer: ca. zwei Stunden

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



© Marcus Schlaf

**P1917K Stadtwerke München GmbH, Angelika Magerl**

*Mi, 22.4.2026, 18–20 Uhr*

**München Freiham, SWM, Bodenseestraße**

*10 Euro*



# Gesellschaft

## Einmal im Cockpit sitzen! Besichtigung des Flugsimulators der Technischen Universität München (TUM)

### Auch für Jugendliche ab 16 Jahren geeignet

Wer träumte nicht schon als Kind davon, Astronaut oder Flugkapitän zu werden und ein Flugzeug zu lenken? Im Institut für Flugsystemdynamik in Garching kann dieser Traum im Flugsimulator fast Wirklichkeit werden! Bei diesem informativem Rundgang werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen: Sie erfahren Wissenswertes über die neuesten Forschungsprojekte und nehmen schließlich selbst Platz im Cockpit – und heben ab in große Höhen!

Anfahrt: U-Bahn U6, Endhaltestelle Garching-Forschungszentrum. Ausgang: Richtung stadt auswärts. Gegenüber sehen Sie den Haupteingang zur Fakultät für Maschinenwesen. Durch das gesamte Gebäude hindurch gehen, bis zum letzten Gebäudeflügel Nr. 6 rechts. Im 3. Stock befindet sich der Lehrstuhl für Flugsystemdynamik. Öffentliche Parkplätze an der Lichtenbergstraße.

**P1903K Michael Zintl**

Fr, 24.4.2026, 16–17.30 Uhr

**München-Garching, Boltzmannstr. 15, Gebäude Flügel 6**

8 Euro

## Das ehemalige Zwangsarbeiter\*innenlager Neuauing

### Exklusive Gelände-Führung

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

Das Gelände ist nicht barrierefrei. Es sind keine öffentlichen Sanitäranlagen vorhanden

**E1906 NS-Dokumentationszentrum**

Mi, 29.4.2026, 14.30–16.30 Uhr

**Treffpunkt: München, Ehrenbürgstr. 9, Erinnerungsort Neuauing,**

6 Euro (Verwaltungskostenpauschale der Vhs)

## Bogenhausen

### Villenviertel am Isarhochufer

Das arme Bauerndorf wurde 1892 zu einem Stadtteil Münchens. Die idyllische Lage am Isarhochufer hatten Adelige schon früher zum Bau von Schlösschen verlockt – nun wurde gleich ein ganzes Viertel für die Villen der wohlhabenden Bürger geplant. Viele dieser prächtigen Bauten haben sich noch erhalten und können von außen bestaunt werden. Nur die schöne St.-Georgs-Kirche erinnert noch an die dörfliche Vergangenheit. Denn aus dem sie umgebenden Dorffriedhof wurde der „Prominentenfriedhof“ der Stadt.

**E1955 Anneliese Döhring**

Fr, 8.5.2026, 14.30–16 Uhr

**Treffpunkt: München, Friedensengel, Prinzregentenstraße**

15 Euro

## Die „Deutsche Eiche“ im Herzen Münchens: Gaststätte, Hotel und einfach Kult!

### Führung durchs Haus

Die „Deutsche Eiche“ im Gärtnerplatz-Viertel ist definitiv ein Besuch wert! Denn sie ist eine alte Münchener Traditionsgaststätte und auch Hotel – und ebenso einer der ältesten Treffpunkte der schwul-lesbischen Szene sowie Münchener Kulturschaffenden. R. W. Fassbinder, Curd Jürgens, Bernd Eichinger, Hanna Schygulla und Freddie Mercury logierten hier. Dietmar Holzapfel, Besitzer der Eiche, empfängt uns mit einem Glas Sekt und erzählt über die Geschichte seines Hauses. Wir besichtigen das berühmte Badehaus und besuchen die Dachterrasse – wo wir mit einem fantastischen Blick über München belohnt werden!

Teilnahme ab 18 Jahren.



© Hotel Deutsche Eiche

**P1906 Dietmar Holzapfel***Fr, 8.5.2026, 9.30–12.30 Uhr**München, Hotel Deutsche Eiche, Reichenbachstr. 13,  
Eingangsbereich**8 Euro (inkl. Getränk)***Komischer Kauz, grüner Teppich, sieben Stühle  
– Kunst & Geschichte im Petuelpark****Führung durch den Petuelpark**

Seit 2004 vereint der Petuelpark wieder, was einst durch den Mittleren Ring getrennt wurde: Nordschwabing und Milbertshofen. In keinem Park der Stadt ist so viel öffentliche Kunst zu finden, selbst im Café Ludwig ist Kunst zu entdecken. Bei dieser Führung geht es um Ein- und Ausblicke aus einem Käfig, um ein Pferd, das zu einem Esel wurde und einen Cowboy, der einst Marc Aurel war. Es geht um ein Traumzimmer, um einen Madonnen-Diebstahl und einen versteckten Lochstein. Alles in allem um nicht weniger als um die Geschichte des europäischen Parks und um den da Vinci-Code. Und um ein Stück Chiemsee im Park.

**P1908K Cornelia Ziegler***Fr, 8.5.2026, 16–18 Uhr**Treffpunkt: München, Petuelpark, Café Ludwig**15 Euro*

© A. Hössl

**Besuch beim Imker in Gut Roggenstein****Einblicke in das Leben der Honigbiene**

Imker Johann Dennert erzählt vor Ort bei seinen Bienenstöcken über Bienen und Imkerhandwerk. Wir erfahren über Bienenkönigin, Drohnen und Arbeiterinnen, bei günstiger Witterung stellt er uns eine leere Bienenwohnung samt Waben vor. Auf einer Brutwabe, ohne Bienen aus einem Bienenvolk entnommen, sehen wir alle Entwicklungsstadien, vom Ei bis zur schlüpfreien Bie-



© Pixabay

nenmade, sowie Blütenpollen und Honig. In einem kleinen Schaukasten können wir die Bienen auf der Wabe beobachten. Wer nicht allergisch auf Bienenstiche reagiert, darf auf eigene Gefahr einen Blick direkt auf das Bienenvolk werfen. Auf Fragen zur Bienenhaltung, von der Aufzucht bis zur Honigernte geht der Dozent gerne ein. Auch Honig kann probiert und erworben werden.

Bitte tragen Sie geschlossene Kleidung und feste Schuhe.

**E1980 Johann Dennert***Sa, 9.5.2026, 13–14.30 Uhr**Treffpunkt: Gutshof Roggenstein, am Fuß der Treppe zur Kapelle**11 Euro***Die Sonne auf die Erde holen: Führung durch das MPI für Plasmaphysik****Teilnahme ab 16 Jahren**

Erleben Sie Forschung in einem der größten Zentren für Fusionsforschung in Europa! Zu Beginn werden Grundlagen der Fusionsforschung sowie die Arbeit des IPP in Garching und Greifswald anschaulich erklärt. Beim Rundgang erhalten Sie dann exklusive Einblicke in zentrale Einrichtungen des Instituts: Wir besuchen den Kontrollraum und die Torushalle des ASDEX Upgrade, einem der weltweit führenden Tokamak-Experimente zur Kernfusion, die Energiezentrale, die das komplexe System versorgt, sowie das Besucherzentrum mit spannenden Exponaten und Modellen zur Zukunft der Energie.

Treffpunkt: Pforte des Max-Planck-Instituts.

In Kooperation mit der vhs Würmtal.

Bitte beachten Sie, dass es längere Wegstrecken gibt und keine Sitzmöglichkeit nach dem Vortrag.

**P1910W Felix Albrecht***Mo, 11.5.2026, 13.50–16 Uhr**Garching, MPI für Plasmaphysik, Boltzmannstr. 2**5 Euro*



# Gesellschaft

## Die Schätze der Natur rund um Eichenau entdecken

### Frühlingskräuterspaziergang

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

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



© Pixabay

## Ein verborgener Ort: Der königliche Garten von Schloss Fürstenried

Im späten 19. Jahrhundert erlangte das ehemalige Jagdschloss Fürstenried traurige Berühmtheit, weil hier Bayerns kranker König Otto lebte und betreut wurde. Der Barockgarten ist bis heute nahezu unverändert erhalten, wurde nur ab 1880 durch Carl von Effner im Stil der Zeit erweitert. Der Garten ist der Öffentlichkeit normalerweise nicht zugänglich, bei unserer exklusiven Führung erfahren Sie über Geschichte und Nutzung von Schloss und Garten, entdecken seltene alte Bäume, die sich mit Blumenrabatten, Rosenbeeten und eisernen Laubengängen abwechseln. Der ehemalige Gutsbetrieb lieferte exklusives Obst und Gemüse für die Hofküche.



© Charlotte Mosebach

Wir treffen uns am Schloss-Eingang seitliches Tor (Buslinie 166 bzw. 56)

### E1981 Anna Zeidler

So, 17.5.2026, 10.30–12 Uhr

Eichenau, genauer Treffpunkt wird noch bekannt gegeben

14 Euro

### E1956 Doris Fuchsberger

Fr, 12.6.2026, 15–16.30 Uhr

Treffpunkt: München, Schloss Fürstenried, Forst-Kasten-Allee

103,

15 Euro

## Zu Besuch im Geophysikalischen Observatorium in Fürstenfeldbruck

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

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

### 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.

### P1907 Joachim Wassermann

Fr, 22.5.2026, 16–17.30 Uhr

Treffpunkt: 82256 FFB, Geophysikal. Observatorium,

Ludwigshöhe 8

13 Euro

**E1907 CEWE Stiftung Germering**  
 Di, 16.6.2026, 10–12.30 Uhr  
**Treffpunkt: Germering, CEWE Stiftung, Cewe-Str. 1-3, am Empfang**  
 6 Euro (Verwaltungskostenpauschale der Vhs)

## 25 Jahre Herz-Jesu Kirche in Neuhausen

### Eine Vision aus Glas und Licht

Viel Glas in unterschiedlicher Transparenz, daneben Stahl und vor allem Holz sind zu einem Aufsehen erregenden Sakralgebäude komponiert worden. Auch die ungewöhnlichen Ausstattungsobjekte tragen zur Besonderheit der Herz-Jesu-Kirche bei. Schon längst hat sich dieser Sakralbau in der internationalen Architekturszene etabliert.



© Anne Mischke-Jüngst

**E1957 Anne Mischke-Jüngst M.A.**

Fr, 19.6.2026, 13–14.30 Uhr

**Treffpunkt: München, Lachnerstr. 8, vor der Herz-Jesu-Kirche**  
 13 Euro

## Tagesfahrt an die oberschwäbische Barockstraße

### Prachtvolle Kirchen und Klöster

Mit dem Reisebus fahren wir an die oberschwäbische Barockstraße. Erste Station ist Buxheim an der Iller, dort werden wir bei einer Führung die ehemalige Reichskartause Maria Saal mit ihrer gut 600-jährigen Geschichte kennenlernen. Weiter geht es zu dem ehemaligen Prämonstratenserkloster in Rot an der Rot mit der prachtvollen Klosterkirche St. Verena. In Ochsenhausen besichtigen wir die eindrucksvolle barocke Klosteranlage mit der wunderschönen Kirche St. Georg. Unterwegs kehren wir zum Mittagessen ein (nicht in der Gebühr enthalten). Es können sich eventuell noch Änderungen im Programmablauf ergeben.



© Charlotte Mosebach

**E1958 Ursula Mosebach**  
 Sa, 20.6.2026, 8–19 Uhr  
**Bus Abfahrt: Eichenau, kath. Kirche, Hauptstr. 2, 8.00 Uhr**  
 87 Euro (inkl. aller Eintritte & Führungen)

## Führung durch das Laufwasserkraftwerk

### Isarwerk 2 am Flaucher

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

Aufgrund des Führungsweges tragen Sie bitte geschlossenes, festes Schuhwerk ohne Absatz. Das Kraftwerksgebäude ist nicht geheizt. Bitte auch im Sommer ggf. eine leichte Jacke mitbringen. In der Anlage gibt es keine Besuchertoiletten.

**Treffpunkt:** Von der Schäftlarn- oder Hans-Preißinger-Straße kommend, überqueren Sie am Isarwerk 2 die Brücke bitte nicht. Sie werden zu Veranstaltungsbeginn am braunen Stahltor abgeholt. Der Eingang befindet sich nicht auf der Flaucherseite.

**P1902K Stadtwerke München GmbH, Angelika Magerl**

Mo, 22.6.2026, 14.30–16 Uhr

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



© Stefan Obermaier



# Gesellschaft

## Die Villa Stuck in neuem Glanz

### Führung durch die historischen Räume

Die Villa mit Ateliergebäude des Malerfürsten Franz von Stuck ist nach fast zweijähriger Sanierung wieder für Besucher geöffnet. Sie ist ein Kleinod unter den Münchner Museen und genießt internationalen Ruf. Nicht nur die Fassaden und Bauskulpturen wurden renoviert auch die historischen Räume präsentieren sich wieder in neuem Glanz. Eine neue Hängung der Bilder, Veränderungen in der Ausstattung der Räume und eine Menge neuer Werke des Malers gibt es zu entdecken.

**E1960 Ursula Mosebach**

*Mi, 24.6.2026, 11–12.30 Uhr*

**Treffpunkt: München, Prinzregentenstr. 60, Villa Stuck, Kasse**  
13 Euro (ohne Eintritt, bitte kaufen Sie selbst ein Ticket)



© Ursula Mosebach

## Die Münchener Altstadt: das Kreuzviertel

### Zwischen Klöstern, Kirchen und Banken

Eines der vier Stadtviertel innerhalb der einstigen Münchener Befestigungsanlagen war das Kreuzviertel, überragt von der Frauenkirche. Kirchen, Klosterbauten und kurfürstliche Paläste lagen dicht beieinander. Im 19. Jh. traten die Banken die Herrschaft über die alten Palazzi an. Heute prägen exklusive Wohnungen, elegante Geschäfte und Luxushotels das einstige Salzhändlerviertel, aber auch kulturelle Anziehungspunkte wie die Hypo-Kunsthalle und das Literaturhaus. Zahlreiche Passagen ermöglichen einen ständigem Perspektivwechsel von der frühen Stadtgeschichte bis zur Gegenwart.



© Pixabay

**E1908 Dr. Elisabeth Siedel**

*Fr, 26.6.2026, 15–16.30 Uhr*

**Treffpunkt: München, Odeonsplatz, Eingang Theatinerkirche**  
13 Euro

## „Geschichten am Wasser“: Münchens Wasserversorgung und ihre Brunnen

### Stadtführung zum Thema Wasser

Fast 50 Brunnen der Landeshauptstadt liefern Trinkwasserqualität. Und sie erzählen so manche Geschichte über Münchener Originale, technische Innovationen und bayerische Herrscher. Begleiten Sie mich bei einem kurzweiligen und informativen Spaziergang zur Geschichte des Wassers in München!

Dauer: ca. 2 Stunden



© Pixabay

**P1914K Tom Dassel**

*Sa, 27.6.2026, 10–12 Uhr*

**Treffpunkt: München, Marienplatz, Fischbrunnen**  
16 Euro

## Rund um St. Paul

### Wiesn und Villenviertel

Mächtig überragt die neugotische St. Pauls Kirche die Theresienhöhe, die angrenzenden Straßenzüge sind geprägt von prachtvollen Villen des 19. Jahrhunderts. Wir blicken in die Kirche und lernen dann ein Viertel voller spannender Gegensätze kennen: Von den prächtigen Häusern des Großbürgertums über Geschichten zur Wiesn bis zur multikulturellen Vielfalt.



© Charlotte Mosebach

**E1959 Ina Müller**

*Fr, 3.7.2026, 15–16.30 Uhr*

**Treffpunkt: München, St. Pauls-Platz, Grünfläche Ausgang U4/U5**  
15 Euro

## „Haar – Macht – Lust“ in der Hypo-Kunsthalle

### Führung durch die Ausstellung

Haare sind weit mehr als eine Frage des Stils. Sie erzählen von Schönheit und Begehrten, von Macht und Ohnmacht, von Anpassung und Rebellion. Sie sind ein starkes Mittel des Ausdrucks – politisch, religiös, kulturell und persönlich. Die Ausstellung lädt zu einem anregenden, sinnlichen und überraschenden Streifzug durch drei Jahrtausende Kunst- und Kulturgeschichte der Haare ein.

Treffpunkt: Im Foyer im Obergeschoss

In Kooperation mit der vhs im Würmtal



© Pixabay

**P1951W** *Regina Sasse*

Fr, 3.7.2026, 14–15.30 Uhr

**Treffpunkt:** München, Hypokunsthalle, Theatinerstraße 8  
15 Euro (ohne Eintritt, bitte kaufen Sie selbst ein Ticket)

## Klösterliche Bescheidenheit und höfische Eleganz: Von der Magdalenenklause zur Amalienburg

### Führung zu den Parkburgen im Nymphenburger Schlosspark

Ein Spaziergang im Nymphenburger Schlosspark führt uns zu zwei äußerst kontrastreichen Parkburgen. Kurfürst Max Emanuel (1662-1726) ließ sich die Magdalenenklause von Joseph Effner als künstliche Ruine zur Besinnung und zum Gebet errichten. Die Amalienburg schuf François Cuvilliés im Auftrag von Kurfürst Karl Albrecht (1697-1745) für dessen Gemahlin Maria Amalia. Das Parkschlösschen zählt zu den kostbarsten Schöpfungen des Rokoko.

Die Eintrittskarte „Parkburgen“ erhalten Sie nur an den Kassen in Schloss Nymphenburg oder online; in den Parkburgen sind keine Tickets mehr erhältlich.

**E1961** *Dr. Edith Schmidmaier-Kathke*

Mi, 8.7.2026, 10.30–12 Uhr

**Treffpunkt:** München, Freitreppe (stadtseitig) vor Schloss

**Nymphenb**

13 Euro (ohne Eintritt, bitte kaufen Sie das Ticket "Parkburgen")

## Treppengedichte:

### Hinauf und Hinab!

#### Stadtführung zur Historie und Geschichte von spannenden Treppen in München

Da wird ermordet und ermittelt. Treppenhäuser gehören zum Krimi wie Parks zum Schloss. Die Treppen auf unserer Tour raunen von Rotwein, Verschwörung, Olympia 1972, Lebensaltern, Schneckenkäfern, Himmelswegen und von einer Treppe, die einst nur einer beschreiten durfte, sonst keiner, obwohl sie sehr breit war. Eine Stadtentdeckung der Überraschungen, denn wer weiß wo uns die Treppen hinführen...

**P1909K** *Cornelia Ziegler*

Fr, 24.7.2026, 16–18 Uhr

**Treffpunkt:** München, Ludwigstraße 16, vor der Staatsbibliothek  
15 Euro

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

### Für Erwachsene und Familien mit Kindern

Seit 1989 arbeitet Familie Uglert auf ihrem Hof nach strengen Bioland-Richtlinien: Vier Generationen und auch Angestellte leben und arbeiten auf dem vielseitigen Betrieb mit Pinzgauer Mutterkühen, Federvieh, Pferden, Hunden, Katzen, sowie zwei großen Schafherden. Tochter und Betriebsleiterin Michaela Höfel führt Sie über den Bio-Hof und gibt Ihnen einen spannenden Einblick in einen Bio-Betrieb. Kinder in Begleitung von Erwachsenen willkommen!



© M. Höfel

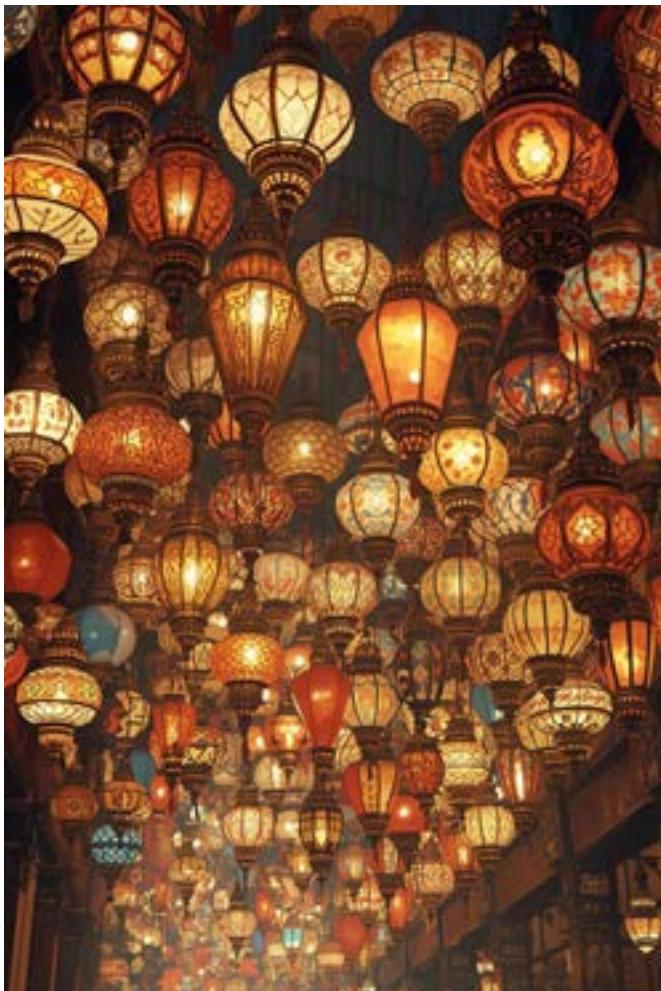
Bitte tragen Sie feste Schuhe und dem Wetter angepasste Kleidung.  
Bei der Online-Anmeldung Name und Geburtsdatum des Kindes ins Bemerkungsfeld eintragen.

**P1918K** *Michaela Höfel*

Fr, 7.8.2026, 14.30–16.30 Uhr

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

15 Euro (Gebühr für Erwachsene: 15 Euro; Gebühr für Kinder: 5–13 Jahre: 11 Euro; unter 5 Jahren: gebührenfrei)



Aufbruch heißt unser Schwerpunktthema in diesem Semester und darum geht es auch in vielen unserer Kurse aus dem Bereich Kultur und Kreativität. Denn schließlich ist kreativ sein auch immer ein kleiner Aufbruch – zu neuen Ideen und Talenten, die man vielleicht bisher gar nicht kannte. Ebenso im Bereich Kultur – hätten sich nicht Menschen vor uns auf den Weg ge-

## **„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.

macht, sich getraut mit Altem zu brechen, sähe unsere Welt sicher ganz anders aus. Brechen Sie an unserem „Langen Abend“ mit Aeneas aus dem zerstörten Troja zu einer Reise voller Abenteuer auf, treffen Sie im Studium Generale Pionierinnen und Erfinder, erleben Sie Revolutionen, Erfindungen und neue Kunstrichtungen. Oder werden Sie selbst kreativ! Malen, Fotografieren, Töpfern, Nähen, Zeichnen oder auch musische Versuche können Sie bei uns ganz ohne Scheu wagen, Trommeln, Didgeridoo spielen, Singen oder sogar Jodeln – und nie geht es bei alldem um Wettbewerb, nicht nur um die Verbesserung von Fähigkeiten und Fertigkeiten. Nein, bei uns steht immer die Freude an Kreativität und Kultur im Vordergrund, die Förderung von Wahrnehmung, Entspannung und natürlich der schöpferische Prozess. Stöbern Sie durch die vielfältigen Angebote dieses Fachbereichs und wagen Sie den Aufbruch zu etwas mehr Kultur und Kreativität im Leben!

## 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

#### Persönlichkeiten, Epochen, Ereignisse

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.

2.3.: Galileo Galilei und der Kampf mit der Kirche „Die Natur bewegt sich nach der Mathematik, nicht nach der Bibel“ / Dr. Dieter Huttenloher, Physiker



© Michael Mosebach

9.3.: 6. Oktober 539 v. Chr.: Der Fall von Babylon und das Ende des babylonischen Großreiches / Joachim Willeitner, Archäologe

16.3.: Ludwig I. – Bayerns größter König? / Anne Mischke-Jüngst M.A., Kunsthistorikerin

23.3.: Andrew Jackson, Erfinder der modernen amerikanischen Demokratie / Dr. Peter Seyferth, Politologe

13.4.: Berlin um 1900 / Dr. Erika Fieber, Historikerin

20.4.: Peggy Guggenheim – Ein Leben für die Kunst / Ursula Mosebach, Kunsthistorikerin

27.4.: Jan Hus – Universitätslehrer, Reformator und Politiker / Michael Mosebach, Dipl. Betriebswirt

4.5.: Blütezeit der italienischen Literatur. Dante, Petrarca, Boccaccio / Dr. Ingrid Suhr-Täger, Literaturwissenschaftlerin

**E2000 Ursula Mosebach, Dr. Ingrid Suhr-Täger, Joachim Willeitner, Dr. Ing. Dieter Huttenloher, Dr. Erika Fieber, Dr. Peter Seyferth, Michael Mosebach, Anne Mischke-Jüngst M.A.**  
Mo, ab 2.3.2026, 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 um 1900 in Geschichte, Literatur, Naturwissenschaft und Kunst. Folgende Reihenfolge ist geplant: Kunstgeschichte: 24.2./ 3.3./ 10.3./ 17.3., Geschichte: 14.4./ 21.4./ 28.4./ 5.5./ 12.5., Naturwissenschaft: 19.5./ 9.6./ 16.6., Literatur: 23.6./ 7.7./ 14.7.



© Charlotte Mosebach

**E2001 Dr. Ingrid Suhr-Täger, Dr. Erika Fieber, Ursula Mosebach, Dr. Ing. Dieter Huttenloher**  
Di, ab 24.2.2026, 9.30–11.30 Uhr, 16x, kein Kurs am 30.06.  
**Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104**  
131 Euro



# Kultur

## Studium Generale

### Geschichte, Kunst, Naturwissenschaften, Literatur

Folgen Sie an 16 Vormittagen unseren Dozent:innen durch den Verlauf der Weltgeschichte bis heute. In diesem Semester erkunden wir die Zeit der Spätrenaissance in Geschichte, Literatur, Naturwissenschaft und Kunst. Folgende Reihenfolge ist geplant: Geschichte: 24.2./ 3.3./ 10.3./ 17.3./ 24.3., Kunstgeschichte: 14.4./ 21.4./ 28.4./ 5.5./ 12.5., Literatur: 19.5./ 9.6./ 16.6., Naturwissenschaft: 23.6./ 30.6./ 7.7.



**E2002** Dr. Erika Fieber, Ursula Mosebach, Dr. Ing. Dieter Hüttenloher, Dr. Ingrid Suhr-Täger  
*Di, ab 24.2.2026, 10–12 Uhr, 16x*  
*Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 102*  
*131 Euro*

## Kunst- & Kulturgeschichte

### Grundkurs europäische Architektur – Die Zeit um 1900 (Jugendstil)

#### 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 Jugendstil, neue Teilnehmer sind willkommen!



© Michael Mosebach

**E2900** Ursula Mosebach  
*Fr, ab 27.2.2026, 9.30–11 Uhr, 5x*  
*Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104*  
*45 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.

### Tizian und die Renaissance in Venedig

#### Schnupperkurs Kunstgeschichte (1)

Hier entstanden Ideen, die Geschichte geschrieben haben. In Venedig, der Stadt der Seefahrer und Händler, kamen Einflüsse der verschiedensten Kulturen aus aller Welt zusammen. Das 16. Jahrhundert war eine Blütezeit von Literatur, Musik und Kunst. Besonders die Gemälde des einflussreichen Künstlers Tizian stehen für die revolutionäre Kraft der Malerei Venedigs. Virtuose Farben und eine lebendige Bewegtheit machen die Kunst der venezianischen Renaissance zu einem faszinierenden Erlebnis.

**E2902** Ursula Mosebach  
*Mi, 6.5.2026, 19–20.30 Uhr*  
*Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104*  
*11 Euro*

### Henri de Toulouse-Lautrec – Künstler der Belle Époque in Paris

#### Schnupperkurs Kunstgeschichte (2)

Er brach mit allen Konventionen – Maler, Zeichner und Lithograph Henri de Toulouse-Lautrec (1864 – 1901). Seine Motive fand er vor allem in der Halbwelt des Künstlerviertels Montmartre – in Cafés, Cabarets, Theatern und Bordellen. Während seines kurzen Lebens, er starb schon mit 36 Jahren, erfuhr er von seinen Zeitgenossen wenig Würdigung. Heute zählt er zu den bekanntesten Künstlern aus der Zeit der Belle Époque.

**E2903** Ursula Mosebach  
*Mi, 13.5.2026, 19–20.30 Uhr*  
*Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104*  
*11 Euro*

## Schnupperkurs Kunstgeschichte: 2 Abende –

### 2 Themen

#### Vortragspaket

Das Paket umfasst beide Vortragsabende E2902 und E2903 zu einem ermäßigten Preis.

**E2904 Ursula Mosebach**

*Mi, 6.5.2026, 19–20.30 Uhr, Mi, 13.5.2026, 19–20.30 Uhr*

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

*20 Euro*

## Flucht, Liebe, Abenteuer – Aeneas auf der Suche nach der versprochenen Heimat

#### „Langer Abend“

Der trojanische Held Aeneas war ein Sohn der Göttin Aphrodite und des Königs Anchises. Nach der Zerstörung Trojas begab er sich auf eine, von den Göttern bestimmte Reise, um in Italien eine neue Heimat für die Trojaner zu gründen. Seine Geschichte mit all ihren Abenteuern wird im Epos „Aeneis“ von Vergil erzählt. Sieben Jahre war er unterwegs und erlebte viele Abenteuer, er flieht mit seinem Vater Anchises aus dem brennenden Troja, wird von der Göttin Juno verfolgt, landet in Karthago, wo er sich in Königin Dido verliebt, steigt in die Unterwelt hinab und kämpft schließlich in Italien gegen lokale Stämme, um die Gründung der römischen Nation zu sichern, wobei er zahlreiche Gefahren und göttliche Interventionen meistert. Seine Geschichte von der Flucht aus Troja bis zu seiner Landung an der Westküste Italiens fand ihren Niederschlag in zahlreichen Darstellungen der bildenden Kunst. Begleiten Sie uns auf dieser spannenden Abenteuerreise, die mit vielen Bildern einen unterhaltsamen „Langen Abend“ verspricht. Getränke und ein kleiner Imbiss sorgen in der Pause für einen rundum genussvollen Abend.



**E2909 Ursula Mosebach**

*Sa, 11.7.2026, 18.30–21.30 Uhr*

*Eichenau, Evangelisches Gemeindezentrum, Hauptstr. 33, Saal*

*29 Euro (inkl. Imbiss und Getränke in der Pause)*

## Kunst im Ohr – Ein Livestream für alle Sinne

Von München nach Hamburg – vom Museum zu Ihnen! Wir beschäftigen uns mit zwei Spitzenwerken des französischen Malers Édouard Manet (1832 – 1883): Der „Nana“ von 1877 in der Hamburger Kunsthalle und „Le Déjeuner“, einem Highlight der Neuen Pinakothek in München aus dem Jahr 1868. Halten Sie Zitrone und ein wenig frisches Kaffeepulver, einen Lippenstift, Schminkpinsel oder Taschenspiegel bereit. Hören Sie unserer anregenden Unterhaltung nicht nur zu, sondern schmecken, riechen und spüren Sie mit uns die Kunst.

Dr. Andrea Weniger leitet die Bildung und Vermittlung an der Hamburger Kunsthalle, Jochen Meister arbeitet an der Neuen Pinakothek in München.

**P2902**

*Mi, 11.3.2026, 19.30–21 Uhr*

**online**

*5 Euro*



## Frauen am Drücker oder Pionierinnen der Fotografie

Frauen am Drücker oder Pionierinnen der Fotografie: So lautet der Titel eines Artikels über Frauen in der Fotografie des 20. Jahrhunderts. Es waren oft die Frauen, die sich in neuen Technologien frei von männlicher Konkurrenz früh bewiesen haben, ihre Breitschaft neue Ausdrucksformen zu entwickeln war oft beispiellos. Selbst in extremen Bereichen wie in der Kriegsfotografie finden wir auch weibliche Namen, so Lee Miller oder auch Gerda Taro.

**P2404**

*Mo, 12.1.2026, 19.30–21 Uhr*

**online**

*10 Euro*





# Kultur

## Roma Eterna. Kunst und Kultur im Rom der Nachkriegszeit: Zwischen Trümmern, Widerstand und Erneuerung

Die Stadt wurde nach 1944 zum Symbol der Befreiung vom faschistischen und nationalsozialistischen Regime und entwickelte sich in kurzer Zeit zu einem Zentrum des kulturellen Neuanfangs. Der Vortrag geht der Frage nach, wie sich in freier Kunst, Film, Kunsthantwerk sowie durch das Inszenieren von Designikonen wie dem Vespa-Motorroller eine Ästhetik von Lebensgefühl und Optimismus formierte, die bis heute nachwirkt. Lisa Hockemeyer ist eine deutsche Design- und Kunsthistorikerin.

**P2903**

*Mi, 1.4.2026, 19.30–21 Uhr*

**online**

5 Euro



## Benvenuto Cellini. Ein Künstlerleben

Durch Goethes Übersetzung hat die eigene Lebensbeschreibung des Goldschmieds und Bildhauers Benvenuto Cellini (1500–1571) große Aufmerksamkeit gefunden. Im Zentrum des Vortrags steht Cellinis spektakuläre Lebensgeschichte, die nicht nur Goethe anhaltend fasziniert hat, sondern die bis heute ein exemplarisches Zeugnis autonomer Künstlerexistenz darstellt. Andreas Beyer lehrte an verschiedenen Universitäten im In- und Ausland.

**P2904**

*Do, 2.4.2026, 19.30–21 Uhr*

**online**

5 Euro



## Kunstraub und Restitution – der Umgang des Westens mit antiken Objekten

Vor einigen Jahren hat der vormalige Leiter der ägyptischen Alttümerbehörde Zahl Hawass zum wiederholten Male eine Liste mit altägyptischen Objekten im Besitz ausländischer Museen vorgelegt, die seiner Ansicht nach illegal aus dem Land am Nil herausgeschafft worden waren und als einmalige Dokumente der ägyptischen Geschichte jetzt wieder zurückgegeben werden müssten. Dazu gehört nicht nur die Büste der Nofretete in Berlin, sondern auch der Stein von Rosette in London, mit dessen Hilfe Champollion die Entzifferung der Hieroglyphen gelang, der Tierkreis von Dendera aus dem Louvre, die überlebensgroße Sitzfigur des Prinzen Hemiunu aus Hildesheim und

die Büste des Wesirs Anch-haf in Boston. Da die Ausfuhr dieser und anderer Stücke zu einer Zeit erfolgte, als die ägyptische Alttümerverwaltung von Ausländern gemanagt wurde und das einheimische Herrscherhaus der Chediven nur sehr eingeschränktes Interesse an der pharaonischen Vergangenheit zeigte, ist eine pauschale juristische Beurteilung der Situation nicht möglich und muss im Einzelfall betrachtet werden.

**P2905**

*Di, 17.3.2026, 18.30–20 Uhr*

**online**

10 Euro



## Malerinnen des Expressionismus

Wer kennt sie nicht, Gabriele Münter oder Paula Modersohn-Becker, damit endet aber die Liste der Malerinnen in der Zeit des Expressionismus nicht, Jacoba van Heemskerck oder Else Berg sind dagegen bis heute fast unbekannt. Wir begeben uns auf eine Spurensuche mit überraschenden Ergebnissen.

**P2906**

*Mo, 9.3.2026, 19.30–21 Uhr*

**online**

10 Euro



## Frauen des Surrealismus

Der Surrealismus war eine der ersten Kunstrichtungen, in denen Frauen eine aktive Rolle spielten, obwohl ihre Beiträge oft hinter denen ihrer männlichen Kollegen zurückstanden, Leonora Carrington, Dorothea Tanning oder Toyen sind heute in der Kunstgeschichte fester Bestandteil der surrealistischen Diskussion.

**P2907**

*Mo, 11.5.2026, 19.30–21 Uhr*

**online**

10 Euro



## Malerinnen des Konstruktivismus und Abstrakter Kunst

Lou Loeber, Marlow Moss oder Marcelle Cahn, sie repräsentieren u.a. eine Kunstrichtung, die auf geometrischen, mathematischen Grundlagen fußt, für Frauen in der Zwischenkriegszeit ein Thema, welches man ihnen nicht zutraute.

**P2908**

*Mo, 13.4.2026, 19.30–21 Uhr*

**online**

10 Euro



## Apulien – Italien wie aus dem Bilderbuch

### Vortrag mit Bildern

800 Kilometer Küste mit Klippen und Sandstränden, Olivenhaine, Weinlagen und traumhaften Städten. Griechen, Römer, Normannen und Staufer haben auf dem italienischen Stiefelabsatz ihre Spuren hinterlassen. Romanische Kirchen (Bari, Trani, Troia), gewaltige Burgen und Kastelle (Castel del Monte, Manfredonia, Otranto), barocke Altstädte (Lecce, Ostuni, Martina Franca) und großartige Küstenstädte (Gallipoli, Polignano a Mare, Vieste, Peschici) beeindrucken den Besucher. In der benachbarte Basilicata befindet sich Matera die „Königin der Schluchtenstädte“ – eine der ältesten Städte der Welt, Unesco-Welterbe und gefragte Filmkulisse.



© Werner Menner

**E2901 Werner Menner**  
*Do, 23.4.2026, 19–20.30 Uhr*  
**Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104**  
**11 Euro**

**Holzschnitzereien**  
 aus eigener Werkstätte



**KREUTZ**

Kreuzbreitstr. 10 (Nähe Friedhof)  
 82194 Gröbenzell  
 ☎ 08142/93 40 FAX 08142/6 0784

## Das Alte Ägypten und seine Nachbarn

Das Niltal ist zwar durch abweisende Wüstengebiete im Osten und Westen isoliert, aber dennoch lassen sich schon für die Zeit vor der eigentlichen Gründung des Pharaonenreiches um 3000 v. Chr. Kontakte mit den Nachbarländern nachweisen. Dabei sah sich Ägypten immer als die überlegene Macht, wovon die unzähligen Darstellungen von unterworfenen Ausländern auf pharaonischen Tempelwänden zeugen, die aber vielfach reine Staatspropaganda ohne Bezug zur historischen Realität sind. In der ägyptischen Spätzeit im 1. Jahrtausend v. Chr. wendet sich das Blatt, als Ägypten ab der 25. Dynastie überwiegend von ausländischen Herrschern regiert wird. Alle Vorträge sind eigenständig, können aber auch als Paket gebucht werden.

### Nubien

#### Das Alte Ägypten und seine Nachbarn (1)

Im Begriff „Nubien“ verbirgt das ägyptische Wort nebu oder nub, was „Gold“ bedeutet. Das Niltal südlich von Assuan bis weit in den Norden des heutigen Sudan war aber nicht nur das Goldland der Pharaonen, man bezog von hier auch Edelholz, Elfenbein, exotische Tierfelle, Straußeneier und -federn sowie diverse lebende Tiere. Die Region war damit der wichtigste Rohstofflieferant des Pharaonenreiches und wurde entsprechend früh sukzessive unterworfen und erobert. Während das dortige Reich von Kerma um 1500 v. Chr. ausgelöscht wurde, gelang es den Herrschern von Napata gegen 700 v. Chr. ihrerseits Ägypten zu erobern, wo sie die 25. Dynastie der „schwarzen Pharaonen“ stellten.



© Pixabay

**E2905 Joachim Willeitner**  
*Mi, 15.4.2026, 19.30–21 Uhr*  
**Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 102**  
**11 Euro**



# Kultur

## Libyen

### Das Alte Ägypten und seine Nachbarn (2)

Die Region westlich des Niltals, sowohl die Sandwüste wie auch die Küstenregion der Marmarica westlich des Nildeltas, hieß im alten Ägypten zunächst Tehenu und erscheint schon auf einer prähistorischen Prunkpalette aus Abydos. Später kamen in pharaonischen Texten zu den Temehu noch die Volksstämme der Meschwesch und Rabu hinzu. Aus dem Namen der Letztgenannten dürfte sich später die Bezeichnung Libyen abgeleitet haben. Wenn die Region auch wirtschaftlich nur eine untergeordnete Rolle für die Pharaonen bildete, stellten die Raubzüge der diversen libyschen Stämme stets eine Bedrohung für Ägypten dar, und die Unterwerfung der Libyer war ein wichtiges Motiv der ägyptischen Staatspropaganda.

**E2906** Joachim Willeitner

*Mi, 22.4.2026, 19.30–21 Uhr*

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

*11 Euro*

## Syrien und Kanaan

### Das Alte Ägypten und seine Nachbarn (3)

Mit der Levanteküste pflegte Ägypten schon in prähistorischer Zeit einen intensiven Handelskontakt. Libanonzedern waren im holzarmen Niltal ein unentbehrliches Baumaterial. So finden sich in den Königsgräbern im heutigen Syrien und Libanon diplomatische Geschenke der Pharaonen des Alten und Mittleren Reiches. In der Zweiten Zwischenzeit können dann zugewanderte kanaanäische Stämme, die sogenannten Hyksos, die Macht in Unter- und Mittelägypten an sich reißen. Im Neuen Reich gehen die kulturellen Kontakte so weit, dass syrische und kanaanäische Gottheiten ins altägyptische Pantheon übernommen werden und Syrer und Kanaanäer auch am Pharaonenhof wichtige Positionen einnehmen können.

**E2907** Joachim Willeitner

*Mi, 29.4.2026, 19.30–21 Uhr*

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

*11 Euro*

## Das Alte Ägypten und seine Nachbarn

### Vortragspaket

Das Vortragspaket umfasst die drei Vortragsabende E2905, E2906, E2907 zu einem ermäßigten Preis.

**E2908** Joachim Willeitner

*Mi, ab 15.4.2026, 19.30–21 Uhr, 3x*

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

*30 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 „Stay away from Gretchen“ von Susanne Abel.

**E2100** Dr. Ingrid Suhr-Täger

*Mi, 20.5.2026, 18.30–20 Uhr, Mi, 10.6.2026, 18.30–20 Uhr, Mi,*

*15.7.2026, 18.30–20 Uhr*

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

*27 Euro*

### Literatur 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 dieses Buch: „Butcher’s Crossing“ von John Williams.

**P2106** Dr. Ingrid Suhr-Täger

*Do, 21.5.2026, 19–20.30 Uhr, Do, 18.6.2026, 19–20.30 Uhr, Do,*

*16.7.2026, 19–20.30 Uhr*

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

*27 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, 19.6.2026, 16.30–18.30 Uhr, Fr, 26.6.2026, 16.30–18.30 Uhr*

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

*22 Euro*

## Lebenslinien – Autobiografisches Schreiben 1

Jedes Leben ist einzigartig und von Besonderheiten geprägt. Im Kurs „Lebenslinien“ öffnen Sie die Schatztruhe, in der Ihre Erinnerungen bewahrt werden. Mit sachkundiger Anleitung, Schreibübungen und Übungen zur Anregung der Kreativität tauchen Sie ein in den Schreibfluss und lassen Ihre Lebenslinie entstehen. Nutzen Sie die Klarheit und die frische Energie, die sich durch das Schreiben über Ihr Leben entfaltet – Kreatives Schreiben macht glücklich!

In Kooperation mit der vhs Olching.

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

**P21010 Yngra Wieland**

*Sa, 18.4.2026, 11–16 Uhr*

*Olching, vhs, Hauptstraße 82, Seminarraum 1*

*28 Euro*

*Kleingruppe*



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

**P21020 Yngra Wieland**

*Sa, 25.4.2026, 11–16 Uhr*

*Olching, vhs, Hauptstraße 82, Seminarraum 1*

*28 Euro*

*Kleingruppe*

## Musik

### Musiktheorie für Anfänger:innen

Musiktheorie mag zunächst kompliziert erscheinen, doch sie spielt eine unentbehrliche Rolle in jedem Aspekt der Musik. Oft taucht die Frage auf, warum Musiktheorie lernen, wenn man einfach nur Musik genießen möchte? Es hilft uns, Tonarten, Akkorde und Rhythmen, wie und warum bestimmte Töne gut zusammenpassen, besser zu verstehen. Egal ob Anfänger oder Fortgeschritten, erweitern Sie mit uns in der Gruppe Ihr musikalisches Verständnis und die eigenen Fähigkeiten.

Bitte mitbringen: Notenheft, Bleistift, Radiergummi, Anspitzer



© Pixabay

**E2300 Kristina Gioth-Hee**

*Do, ab 5.3.2026, 18–19.30 Uhr, 3x*

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

*33 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.





# Kultur

## Musiktheorie und Musizieren

Wir kombinieren Theorie und Praxis. Musiktheorie ist unentbehrlich für jeden Musiker, erleichtert Spielen und das Verständnis von Musik. Wir lernen Tonarten, Akkorde und Rhythmen besser verstehen und wie und warum bestimmte Töne gut zusammenpassen. Egal ob Anfänger oder erfahrener Musiker – erweitern Sie in der Gruppe Ihr musikalisches Verständnis und die eigenen Fähigkeiten. Es können folgende Instrumente mitgebracht werden: Akkordeon (Tasten oder Knopf), C- und F-Flöte, Gitarre, Keyboard.

Bitte mitbringen: Instrument, Notenheft, Bleistift, Radiergummi, Anspitzer

**E2301** Kristina Gioth-Hee

Fr, ab 6.3.2026, 18–19.30 Uhr, 3x

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104

33 Euro



© Pixabay

## Musik, Wissenschaft und Technik – eine harmonische Reise durch zwei Jahrhunderte

Wissenschaftler und Ingenieure haben Musikern und Komponisten neue Möglichkeiten der Klangerzeugung und ästhetischen Gestaltung gegeben. Beispiele sind Wilhelm E. Webers Forschungen zu adiabatischen Phänomenen oder Hermann von Helmholtz' Beiträge zur akustischen Resonanz. Thema wird auch die Zusammenarbeit von Physiologen, Physikern und Klavierpädagogen sein, die die Technik des Klavierspiels verbessern wollten. Referent Myles W. Jackson ist ein US-amerikanischer Wissenschaftshistoriker.

**P2301**

Di, 21.7.2026, 19.30–21 Uhr

online

5 Euro



## Singkreis „Chanten“

### Lieder und Melodien aus aller Welt

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

**E2302** Stefanie Steiner

Mi, 25.2.2026, 17.30–19 Uhr, Mi, 11.3.2026, 17.30–19 Uhr, Mi,

25.3.2026, 17.30–19 Uhr, Mi, 15.4.2026, 17.30–19 Uhr, Mi,

29.4.2026, 17.30–19 Uhr, Mi, 13.5.2026, 17.30–19 Uhr

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

45 Euro

## Stimmbildung im Frühling: Entdecken Sie Ihre Stimme neu!

### Workshop, ohne Vorkenntnisse

Singen Sie in einem Chor, oder haben Sie es vor? Vielleicht ist Ihre Stimme beruflich sehr wichtig? Oder möchten Sie Ihre Stimme weiter entwickeln und verborgene Schätze heben? Die Dozentin leitet Sie an, Ihre Stimme neu zu entdecken, zu pflegen und zu entwickeln. Seien Sie mutig, nehmen Sie Ihre Stimme intensiv wahr und probieren Sie sich aus! Spüren Sie die befreiende Wirkung, und genießen Sie die Freude, wenn Sie nach den Übungen gemeinsam Frühlingslieder singen. Alle, die gerne singen, sind herzlich willkommen! Bitte bringen Sie ein Getränk mit.



**P2310** Marina Ulewicz

Sa, 18.4.2026, 10–12 Uhr, So, 19.4.2026, 10–12 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum U6

27 Euro

## Jodelseminar mit alpenländischen Jodlern

Jodeln ist in und Jodeln kann jeder. Jodeln befreit. Jodeln ist Meditation und macht gute Laune. Wir lernen alpenländische mehrstimmige Jodler – ob kraftvoll oder getragen. Mitmachen können alle, auch ohne Vorkenntnisse oder Notenkenntnisse. 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 im Würmtal.

**P2302W** Traudi Siferlinger

*Mi, 24.6.2026, 17–18.30 Uhr*

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

*15 Euro*

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

### Trommelkurs ab 16 Jahren, 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 vor Ort gegen eine Spende ausgeliehen werden. Bringen Sie gern Ihre eigene Trommel mit, falls vorhanden.

**P2303** Kingsdonn Ezeoffia

*Fr, ab 6.3.2026, 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.)*



© Kingsdonn Ezeoffia

## Didgeridoo – die Stimme der Erde

### Workshop für Anfänger:innen

Das Didgeridoo ist eines der ältesten, urtümlichsten Blasinstrumente der Welt. Es ist ein einfaches Rohr, das durch unsere Lippen und unseren Atem zum Klingen gebracht wird. Nehmen Sie sich einen Tag Zeit und tauchen Sie in entspannter Atmosphäre ein in die Klangwelt des Didgeridoos. Das Seminar richtet sich an alle, die neugierig auf etwas Neues sind und noch nie ein Didgeridoo gespielt haben, sowie an alle Didgeridoo-Begeisterten, die noch Probleme mit dem Sound oder der Zirkularatmung haben. Schritt für Schritt werden Grundton, zirkulare Atmung und verschiedene Sounds erlernt.

Falls vorhanden: eigenes Didgeridoo (bitte bei der Vhs angeben), ansonsten werden Instrumente kostenfrei zur Verfügung gestellt.

**E2304** Eni Dinnyes

*Sa, 20.6.2026, 15–17 Uhr*

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

*39 Euro*



© Eni Dinnyes

## Medienpraxis

### 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

*Di, 21.4.2026, 14–17 Uhr*

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

*15 Euro (inkl. Gutschein für CEWE FOTOBUCH)*



# Kultur

## Gestaltung eines CEWE FOTOBUCHs

### Aufbaukurs mit Tipps und Tricks

Mit uns hoch hinaus! Entdecken Sie die Innovationen, Tipps & Tricks zu unserer Gestaltungssoftware von CEWE für Fortgeschrittene. Der Besuch des Grundlagenkurses oder sicherer Umgang mit der Software ist Voraussetzung, um auf Ihre spezifischen Fragen einzugehen. Mit einem Mitarbeiter von CEWE steigen wir tiefer ein in die Funktionen der Software und lernen unsere Fotoprodukte noch individueller zu gestalten. Im Kurs erhalten Sie einen Gutschein für Ihr individuelles, ganz persönliches CEWE FOTOBUCH.

Voraussetzung: sicherer Umgang mit der CEWE FOTOWELT Software.

**P2401** CEWE Mitarbeiter:in

Di, 19.5.2026, 14–17 Uhr

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

15 Euro (inkl. Gutschein für CEWE FOTOBUCH)



© privat

## Fotografie für Fortgeschrittene

Sie sind mit den Grundfunktionen Ihrer Kamera vertraut, jedoch nicht immer zufrieden mit den Ergebnissen? Wir vermitteln in diesem Seminar, wie Sie mit dem Spiel von Licht, Belichtung, Blende und Unschärfe jedes Objekt und jeden Menschen bestmöglich in Szene setzen können.

Bringen Sie Ihre Kamera oder Handy mit, gerne auch Blitz, Stativ und Wechselobjektive, sofern vorhanden. Achten Sie auf geladene Akkus.

**P2401** Stefan Sporrer

Di, ab 7.7.2026, 18.30–21.30 Uhr, 3x, Kurstage 7., 16. und 21.7.

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

75 Euro

Kleingruppe

## Makrofotografie am Jexhof

In der Natur rund um den Jexhof kreucht und fleucht es und auch Pflanzen insbesondere im Bauerngarten sind beste Fotomotive, um sich mit der Makrofotografie zu beschäftigen und alles ins rechte Licht zu rücken. Gerne können Sie das Seminar

© privat

im Anschluss in der Gastronomie des Jexhofs gemütlich ausklingen lassen. Der zweite Termin der Bildbesprechung findet online statt.

**P2402** Stefan Sporrer

So, 10.5.2026, 14–18 Uhr, Do, 11.6.2026, 19–21 Uhr

**Treffpunkt:** Schöngeising, Jexhof

60 Euro

Kleingruppe



## Wasser und Licht: Fotografieren am Ammersee

In diesem Kurs erkunden wir gemeinsam verschiedene Uferbereiche und Stege rund um den See und beschäftigen uns mit der Wirkung von Licht, Spiegelungen und Bewegung im Bild. Nach einer kurzen theoretischen Einführung zu Belichtung, Komposition und den Besonderheiten der Wasserfotografie geht es in die Praxis: Sie lernen, wie Sie mit Langzeitbelichtung, Gegenlicht und Reflexionen spannende Stimmungen einfangen können. Der zweite Termin der Bildbesprechung findet online statt.



© privat

In diesem Kurs erkunden wir gemeinsam verschiedene Uferbereiche und Stege rund um den See und beschäftigen uns mit der Wirkung von Licht, Spiegelungen und Bewegung im Bild. Nach einer kurzen theoretischen Einführung zu Belichtung, Komposition und den Besonderheiten der Wasserfotografie geht es in die Praxis: Sie lernen, wie Sie mit Langzeitbelichtung, Gegenlicht und Reflexionen spannende Stimmungen einfangen können. Der zweite Termin der Bildbesprechung findet online statt.

**P2403** Stefan Sporrer

Fr, 1.5.2026, 17–21 Uhr, Do, 21.5.2026, 17–21 Uhr

**Treffpunkt:** Stegen, Eismacherei Fischer, Landsberger Str. 80

60 Euro

## Automatische Fotoverbesserung durch künstliche Intelligenz – Topaz Photo

Topaz Photo hilft bei Rauschunterdrückung. Zudem wird durch die eingebaute Künstliche Intelligenz jedes Bild ohne großen Aufwand perfekt geschärft. Und Photo kann noch mehr: Gesichter werden automatisch erkannt und verbessert. Der Online Kurs zeigt die Möglichkeiten von PhotoAI und gibt Tipps, wie die beiden Tools am besten zu gebrauchen sind.

**P2405**

*Mi, 4.3.2026, 19–21 Uhr*

**online**

*15 Euro*



**Unsere Beratung und unser Service sind ausgezeichnet.**



Jetzt die erstklassige Beratung selbst erleben:  
[sparkasse-ffb.de/termin](http://sparkasse-ffb.de/termin)

**Weil's um mehr als Geld geht.**



## 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 23.2.2026, 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 23.2.2026, 14.45–15.45 Uhr, 15x*

**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum E6**  
*85,50 Euro*





# Kultur

## Line Dance – Gute Laune mit Schwung

### Für Fortgeschrittene

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

**P2503** Silvia Gerisch

*Mi, ab 4.3.2026, 16.15–17.15 Uhr, 12x*

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

*81,60 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 25.2.2026, 18.40–19.40 Uhr, 15x*

**Eichenau, Sterntalerkindergarten, Kapellenstr. 40**

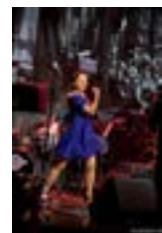
*85,50 Euro*



## Jazz Line Dance

### Workshop für Einsteiger:innen (Solotanz)

Mögen Sie Jazz Musik? Dann tanzen Sie bestimmt auch gerne dazu! Das Solo-Tanzen erlaubt es, sich ohne Einschränkungen auszudrücken. Die Kursleiterin zeigt Ihnen eine schöne Jazz-Routine zu einfachen, sanften, langsamem Songs und geht dabei auch auf die Kulturgeschichte des Jazz ein. Keine Vorkenntnisse erforderlich, Sie erlernen alle Grundschritte. Alle, die Spaß am Tanzen haben und gern solo tanzen, sind herzlich willkommen!



© Vasyl Stefurak

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

**P2516** Oksana Pavlova

*Sa, 20.6.2026, 12–14.30 Uhr*

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

*23 Euro*



## ALOHA! Hawaiianischer Hula-Tanz

### Tanzkurs mit 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, 14.3.2026, 10–11.30 Uhr, Sa, 28.3.2026, 10–11.30 Uhr,*

*Sa, 25.4.2026, 10–11.30 Uhr, Sa, 9.5.2026, 10–11.30 Uhr, Sa,*

*20.6.2026, 10–11.30 Uhr*

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

*55 Euro*



## Orientalischer Tanz: Schnupper-Workshop

### Für Einsteiger:innen

An diesem Abend lernen Sie die Grundlagen dieser jahrhundertealten Tanzform kennen – von sanften Hüftbewegungen bis zu ausdrucksstarken Armgesten. Der Workshop ist für alle geeignet, unabhängig von Vorkenntnissen. Lassen Sie sich von der Musik inspirieren, entdecken Sie die Freude an der Bewegung und erleben Sie, wie der Tanz Körper und Seele in Einklang bringt. Toller Nebeneffekt: Sie trainieren Beweglichkeit, Fitness und den Beckenboden. Melden Sie sich an, und genießen Sie einen Abend voller Energie, Eleganz und Leichtigkeit!

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Hüfttuch, Gymnastikschuhe, ein Getränk

**P2505** Mirjam Leidig

Fr, 27.2.2026, 19–20.15 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum E6

10 Euro

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Hüfttuch, Gymnastikschuhe, ein Getränk

**P2506** Mirjam Leidig

Fr, ab 6.3.2026, 18.30–19.45 Uhr, 15x

Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum E6

112,50 Euro



## Tango Argentino – ein wunderbarer Tanz!

### Für Einsteiger:innen, ohne Vorkenntnisse

In diesem wunderbaren Tanz gibt es zwei klare Rollen – die Führung und die Begleitung. Die führende Person gibt klare Impulse für die Richtung und den nächsten Schritt. Die Führung ist trotz ihrer Klarheit einfühlsam, damit die Begleitung die empfangenen Signale aufnehmen und umsetzen kann. Dadurch entsteht ein zauberhafter, einzigartiger Dialog, der den Tango Argentino zu etwas ganz Besonderem macht. Nach diesem Einführungskurs kannst du mit den erlernten Grundlagen auf jeder Milonga (Tanzfest) mitspielen.

In Kooperation mit der vhs Germering.

Bitte mitbringen: Tanzschuhe und ein Getränk.

Anmeldung paarweise notwendig.

**P2507G** Alfredo Foulkes

Sa, 7.3.2026, 14–16.30 Uhr, So, 8.3.2026, 14–16.30 Uhr

Germering, Mehrgenerationen Haus, 3. Stock, Planegger Str. 9

130 Euro (Gebühr pro Paar)

## Mirjam Leidig

Der orientalische Tanz ist schon lange meine große Leidenschaft! Beim Bundesverband für Orientalischen Tanz (BVOT) habe ich die Ausbildungen zur Tänzerin und Trainerin 2024 erfolgreich abgeschlossen. Jetzt freue ich mich darauf, dir meine Leidenschaft und Freude für den orientalischen Tanz in meinem eigenen Kurs weitergeben zu können.



## Orientalischer Tanz: Rhythmus, Beweglichkeit und Fitness trainieren

### Für (Wieder-)Einsteiger:innen

Vertiefe deine Kenntnisse im orientalischen Tanz und lerne die Bewegungen der vielfältigen Tanzstile. Ob klassisch, folkloristisch oder mit modernen Elementen kombiniert – wir verbinden die weichen, weiblichen Bewegungen zu den verschiedenen orientalischen Rhythmen und tanzen gemeinsam kurze Choreografien. Dabei stärken wir nebenbei auch unseren Beckenboden und sorgen für mehr Beweglichkeit und Fitness – und haben garantiert auch Spaß und gute Laune!

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

### Tanzkurs für Fortgeschrittene

„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: Personen, die schon über gute Tanzkenntnisse verfügen. Anmeldung paarweise erwünscht, auf Anfrage ggfs. auch Einzelanmeldung möglich.

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

**P2510K** Wolfram von Unwerth, Marianne Wiedemann

So, ab 1.3.2026, 16.30–18 Uhr, 13x, Kein Kurs am 08.03. und 22.03.26

Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Vortragsraum  
146,25 Euro (Gebühr pro Person)





# Kultur

## 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 an acht Terminen die perfekte Gelegenheit, sich im Tanzen auszuprobieren: Frischen Sie Ihre Tanzkenntnisse auf, und erlernen Sie neue Moves! Zielgruppe: Für Einsteiger:innen und Personen, die etwas Vorkenntnisse haben. Anmeldung paarweise erwünscht, auf Anfrage ggf. auch Einzelanmeldung möglich. Bitte mitbringen: Tanzschuhe oder Schuhe mit weicher Sohle, in denen man gut gleiten kann, evtl. ein Getränk



**P2511K** *Wolfram von Unwerth, Marianne Wiedemann*  
*So, ab 19.4.2026, 18.15–19.45 Uhr, 8x*  
*Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Vortragssaum*  
*90 Euro (Gebühr pro Person)*



## Lindy Hop – Tanztreff an vier Terminen

### für Einsteiger:innen – ohne Vorkenntnisse (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 Tanzbegeisterete, die die Grundlagen dieses aufregenden Tanzstils neu erlernen möchten. Ohne Vorkenntnisse – alle, die Spaß am Tanzen haben, sind herzlich willkommen!



© V. Stefurak

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

Anmeldung paarweise erwünscht.

**P2514K** *Oksana Pavlova*

*So, 29.3.2026, 14:30–16:30 Uhr, So, 19.4.2026, 14:30–16:30 Uhr,*  
*So, 17.5.2026, 14:30–16:30 Uhr, So, 28.6.2026, 14:30–16:30 Uhr*  
*Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum E6*  
*72 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 Tanzbegeisterete, 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, 29.3.2026, 11:30–14:00 Uhr, So, 19.4.2026, 11:30–14:00 Uhr,*  
*So, 17.5.2026, 11:30–14:00 Uhr, So, 28.6.2026, 11:30–14:00 Uhr*  
*Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum E6*  
*79 Euro (Gebühr pro Person)*



**Friedrich**  
 HEIMTEXTILIEN

Gardinen • Service • Zubehör  
 Bahnhofstraße 4 • 82216 Maisach

**GARDINENREINIGUNG:**  
*Abnehmen - waschen - aufhängen!*  
**...FÜR NEUE GARDINEN**  
*Ausmessen und Beratung auch gerne bei Ihnen vor Ort!*

**Öffnungszeiten unter**  
**Tel. 08141 535064 oder**  
**[www.friedrich-heimtextilien.de](http://www.friedrich-heimtextilien.de)**

## (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 Farbtest und einen exklusiven Stoff-Farbpas, abgestimmt auf Ihren Farbtyp.

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



#### E2600 Stephie Höltzel

Sa, 25.4.2026, 10–14.30 Uhr

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 103

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

Kleingruppe

#### E2601 Stephie Höltzel

Sa, 13.6.2026, 10–14.30 Uhr

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 103

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

Kleingruppe

## Malen, Zeichnen & Drucktechnik

### Freies Malen

Für alle, die den eigenen kreativen Weg finden und sich künstlerisch weiterentwickeln möchten. Gearbeitet wird mit Farbkreiden, Aquarell oder Acryl, auch in Mischtechnik mit



© Pixabay

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

#### E2700 Gabriele Witzig

Mi, ab 25.2.2026, 19–21 Uhr, 6x

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

78 Euro

### 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

#### E2701 Martin Vollmer

Do, ab 5.3.2026, 18–20 Uhr, 8x

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

105 Euro



# Kultur

## 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.

**E2702** Sonja Lauber-Karres

Do, ab 16.4.2026, 19–21 Uhr, 4x

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

115 Euro (inkl. 20 Euro Materialgebühr)

Kleingruppe



© Sonja Lauber-Karres

## 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 1.7.2026, 19–21 Uhr, 4x

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

115 Euro (inkl. 20 Euro Materialgebühr)

Kleingruppe

## Farbrausch! Experimentelles Aquarellieren

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

Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Pinsel in verschiedenen Stärken, Aquarellblock

**P2704** Tellervo Korpi

Fr, ab 17.4.2026, 10–12 Uhr, 5x

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

60 Euro



© T. Korpi

## 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 11.3.2026, 19–21 Uhr, 7x

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

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

## Malen mit Softpastellkreiden: Intensive Farben und einfache Techniken

### 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 pulvigen 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 gern zum Kauf der Materialien. Kontaktdaten erfragen Sie bitte bei der vhs Puchheim.

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



© N. von Bertoldi

**P2702K** Norbert von Bertoldi

Sa, 9.5.2026, 14–17 Uhr, Sa, 16.5.2026, 14–17 Uhr

**online**

48 Euro

## Faszination Farbe: Malen lernen! Techniken, Gestaltung und kreative Freude mit Softpastell-, Aquarell- oder Ölfarben

### Für Einsteiger:innen und Fortgeschrittene

Bei jeder Art von Malerei ist es wichtig, dass Sie die richtigen Tonwerte (Hell – Dunkel) treffen. Nur so bekommt Ihr Bild den Charakter, der Ihnen auf der Vorlage, die Sie sich zum Malen ausgesucht haben, gut gefallen hat. Sie lernen, kompositorische Merkmale bei der Gestaltung eines Bildes anzuwenden: Was macht ein Bild spannend? Wie bekommt man Farbharmonie ins Bild? Welche Farben passen zusammen? Nach einer kurzen Einführung in die Farblehre probieren Sie Techniken aus, um Ihre Farben besser zu mischen.

Bringen Sie Ihre Lieblingsfarben mit: Aquarellfarben, Softpastellkreiden, Ölfarben, ggf. Pinsel, entsprechendes Papier oder Block; Notizblock.

**P2703** Norbert von Bertoldi

Fr, ab 6.3.2026, 9.15–11.30 Uhr, 4x

Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum U3

71 Euro



# delikArt26

## Feinkost & Kunsthandwerk

Inh. Elke Weckherlin

Hauptstraße 26 • 82223 Eichenau

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

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



Mein Lieblingsladen



# Kultur

## Ölmalerei – einfach erklärt: Tipps für stimmungsvolle und harmonische Bilder

### Für Einsteiger:innen

Ölmalerei ist nicht so schwer! Der Dozent zeigt Ihnen, wie Sie Ölfarben anwenden. Sie lernen, wie man aus einfachen Formen ein Bild zusammenstellt und wie sich dieses immer konkreter entwickelt. 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 gern beim Kauf der Materialien. Bitte erfragen Sie die Kontaktdaten nach der Anmeldung an der vhs Puchheim. Bitte bereit halten: Ölmal-Block oder zwei Malplatten (24 x 30 cm und 30 x 40 cm), Ölfarben (Gelb, Rot, Blau, Titanweiß, Phatlogrün, Alzarinakarmesin, lichter Ocker), 2 Pinsel ab Größe 12; Tisch- oder Feldstaffelei, Rapsöl, Küchenhaushaltsrolle.



**P2705K** Norbert von Bertoldi

So, 15.3.2026, 10–13 Uhr, So, 22.3.2026, 10–13 Uhr

**online**

48 Euro

Online



**HEOS**  
IHR IMMOBILIEN-PARTNER

Mieten • Kaufen • Vermieten • Finanzieren  
Hausverwaltungen • Grundstücksentwicklungen

Wir vermitteln  
Heimat!

**FOCUS**

**TOP**  
IMMOBILIEN  
MAKLER  
2024  
EICHENAU

FOCUS-MOBILIEN-MAKLER  
IN KOPRODUKTION MIT  
statista

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

**08141 3 60 60**



Schulstr. 15 • 82223 Eichenau • FAX: 08141 803 83 • [info@heos.de](mailto:info@heos.de) • [www.heos.de](http://www.heos.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®-



© Veronika Schroll

Praxis zu erweitern. Beim Zeichnen und Gestalten in entspannter Atmosphäre sind wir kreativ und können gleichzei-

tig entspannen und vom Alltag ein wenig abschalten. Es sind keine Vorkenntnisse nötig und auch Jugendliche sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Schwarzer Fineliner und (weicher) Bleistift

**E2710 Veronika Schroll**

*Di, ab 21.4.2026, 18.30–20.30 Uhr, 4x  
Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 102  
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.



## 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. 2.3./ 9..3./ 16.3.2026, 19 – 21.30 Uhr  
Glasieren: Mo. 13.4.2026, 19 – 22 Uhr  
Eichenau, Josef-Dering-Grundschule, Schulstr. 34, Werkraum  
60 Euro*

**E2801 Elisabeth Köbele**

*Töpfen: Di., 5.5./ 12.5./ 19.5.2026, 19 – 21.30 Uhr  
Glasieren: Di., 9.6.2026, 19 – 22 Uhr  
Eichenau, Josef-Dering-Grundschule, Schulstr. 34, Werkraum  
60 Euro*

## Nähkurs für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Sie sind Anfänger:in oder haben bereits Übung und möchten unter Gleichgesinnten nähen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Mit Unterstützung der Dozentin nähen Sie, was Ihnen gefällt. Der Kurs bietet für Anfänger:innen eine gute Gelegenheit zum Reinschnuppern und für Fortgeschrittene zum Auffrischen der bereits vorhandenen Fertigkeiten. Schnitt und Stoff nach Wahl und begonnenen Projekte können mitgebracht werden. Für Änderungen und Upcycling-Projekte ist ebenfalls Zeit.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Nähnadeln, Stecknadeln/Wonderclips, Markierstift/Trickmarker, Stoffschere, Maßband, Lineal, Nahtauftrenner, Nähgarn, sonstige Nähutensilien



© Pixabay

**E2802 Birgit Jung**

*Mo, 2.3.2026, 17–21 Uhr, Mo, 16.3.2026, 17–21 Uhr, Mo, 13.4.2026, 17–21 Uhr, Mo, 27.4.2026, 17–21 Uhr, Mo, 11.5.2026, 17–21 Uhr, Mo, 8.6.2026, 17–21 Uhr, Mo, 22.6.2026, 17–21 Uhr, Mo, 6.7.2026, 17–21 Uhr  
Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 102  
239 Euro*



# Gesundheit



Entdecken Sie was in Ihnen steckt! Bei unseren Kursen aus dem Gesundheitsbereich können Sie ganz neue Facetten an sich finden, sei es beim fit werden in einem unserer Bewegungskurse oder beim zur Ruhe kommen und zu sich selbst finden. Ob Yoga, Meditation oder Übungen zur Achtsamkeit, Entspannung hilft uns, im Alltag zufriedener zu sein und Problemen mit mehr Gelassenheit entgegenzublicken. Nehmen Sie sich die Zeit für eine Pause im Alltag, die nur Ihnen und Ihrer Gesundheit gehört. Wir haben ein breites Angebot für unterschiedliche Bewegungsarten, wobei auch die geistige Beweglichkeit berücksichtigt wird. In einer festen Gruppe mit netten Menschen und kompetenten Dozent:innen stärken Sie Körper und Geist, schöpfen Kraft und gehen auf Entdeckungsreise zu Körper und Seele. Und zum Thema „Entdeckungsreise“ haben wir noch eine Vielzahl von Angeboten, die sich ganz dem Kennenlernen neuer Genüsse widmen. Bei unseren Kochkursen können Sie die ganze Welt in der Küche entdecken, auf kulinarischen Reisen nach z.B. Thailand, Indonesien, Mexiko oder Indien.

## „VHS macht gesünder!“

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

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

Ganz bayrisch geht es beim Brezenbacken mit Konditormeister Schönleben zu, die Welt steht Ihnen also offen!

## 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** Petra Denk  
Fr, 17.4.2026, 17–21 Uhr  
Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 202, 1. OG  
68 Euro

**E3001** Petra Denk  
Sa, 4.7.2026, 9.30–13.30 Uhr  
Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 202, 1. OG  
68 Euro

### Geistig fit im Alter

Manche Gedächtnisschwierigkeiten sind normale, altersbedingte Erscheinungen – manchmal handelt es sich auch um eine Erkrankung. Im Rahmen eines Vortrags wird Ihnen das Team des Klinikums Großhadern erklären, was eine Demenz ist und wie man diese Erkrankung diagnostiziert. Zudem wird auf die aktuellen Behandlungsmethoden und Forschungsaktivitäten hingewiesen. Sie haben die Möglichkeit, an einem kurzen Gedächtnistest teilzunehmen. Der Test ist kostenfrei und anonym und liefert einen groben Überblick über Ihr Gedächtnis.

**P3012** Veronique Handfest  
Do, 12.3.2026, 14.30–16.30 Uhr  
Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Vortragssaum  
5 Euro

### Demenz. Das Vergessen verstehen

Die Begleitung und Pflege eines Angehörigen mit Demenz ist oft eine große Herausforderung. Der Vortrag soll Ihnen helfen die Erkrankung besser verstehen zu können. Sie erhalten Anregungen und Tipps, die den Alltag mit einem verwirrten Menschen erleichtern.



© Pixabay

Die Dozentin ist Heilpraktikerin und Krankenschwester.

**E3002** Gabriele Fraas  
Do, 26.3.2026, 19–20 Uhr  
Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104  
9 Euro

### Mit Bewegung die grauen Zellen trainieren

An den 6 Kursterminen stärken wir unseren Gehirnmuskel und bauen genügend graue Zellen für die Zukunft auf. NeuroKinetik® ist ein Bewegungstraining für jedes Alter und für jede körperliche Fitness. Wir trainieren die Konzentration, die Wahrnehmung unserer Sinnessysteme, das Gleichgewicht und die mentale Fitness. Das Training eignet sich bei älteren Menschen hervorragend zur Demenzprävention. Zudem unterstützt es die motorische und kognitive Leistungsfähigkeit im Alltag (z.B. geistige Flexibilität, Sturzprophylaxe). Bitte bringen Sie 5 Euro zur ersten Stunde für das Workbook mit.

**E3005** Claudia Zock  
Di, ab 17.3.2026, 15.30–16.30 Uhr, 6x  
Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 202, 1. OG  
75 Euro



# Gesundheit

## Zusatzstoffe in Lebensmitteln – Einfluss auf die Gesundheit

Farbstoffe, Aromen, Konservierungsmittel – wissen Sie wirklich, was in Ihren Lebensmitteln steckt? In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Zusatzstoffe wirken, welche Risiken sie bergen können und wie Sie durch bewusste Einkäufe und eine einfache Orientierung zu einem natürlicheren und gesünderen Essverhalten finden können.

**P3002**

Do, 25.6.2026, 19–20.30 Uhr

**online**

9 Euro



## Gute Ernährung im goldenen Alter – fit, vital und genussvoll älter werden!

### Vortrag

Mit zunehmendem Alter verändern sich Stoffwechsel, Verdauung und Nährstoffbedarf. Der Kurs vermittelt Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung und zeigt, wie Eiweiß, Fette, Kohlenhydrate, Wasser und Mikronährstoffe zusammenspielen. Sie erfahren, wie sich Ernährung an veränderte Bedürfnisse anpassen lässt und so zu mehr Wohlbefinden im Alltag und zu verbesserter Gesundheit beitragen kann.

**P3000 Susann Knieling**

Fr, 8.5.2026, 18.30–20 Uhr

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

15 Euro

### Susann Knieling

Ich bin zertifizierter Ernährungscoach mit den Schwerpunkten Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) sowie Hormon- und Stoffwechselgesundheit. Zudem habe ich im Bereich Mikronährstofftherapie und Mikrobiomanalyse Zusatzausbildungen. Lassen Sie uns gemeinsam entdecken, welche Ernährung Ihnen gut tut!



## Wie Sie Ihre Kinder spielerisch für gesunde Ernährung begeistern:

### Praktische Tipps und Ideen für den Alltag

Eine gesunde Ernährung bei Kindern zu fördern geht auch ohne Druck und Diskussionen. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Kinder mit Leichtigkeit und Neugier an gesunde Lebensmittel heranführen. Gemeinsam finden wir alltagstaugliche Wege für gesunde Ernährung: Ohne Verbote, ohne Stress. Sie erhalten praktische Tipps und Ideen, die sich gut ins Familienleben integrieren lassen. Wir schauen außerdem darauf, wie Sie als Elternteil mit kleinen Veränderungen viel bewirken können. Für alle Eltern, die sich mehr Genuss, weniger Druck und entspannte Mahlzeiten wünschen!



**P3901K Miriam Schnieber**

Fr, 24.4.2026, 20–21.30 Uhr

**online**

12 Euro



## Natureine Pflanzenöle als vielseitige „Kraftpakete“ und Energiequellen

### Vortrag

Natureine fette Pflanzenöle aus Früchten, Nüssen und Samen sind äußerst wertvolle Heil- und Hautpflegemittel, denn sie unterstützen Körper und Haut in wichtigen Funktionen, wirken vorbeugend und heilend bei vielen Beschwerden. Bereits in der Antike wurde ihnen „göttliche“ Wertschätzung entgegengebracht. In diesem Seminar erfahren Sie alles Wichtige über natureine Pflanzenöle und deren Anwendungsmöglichkeiten im Alltag, als Kosmetika und positive Energiequellen. Gesund, natürlich und preisgünstiger als gekaufte Öle!



© M. Furtner-Keil

**P3001 Monika Furtner-Keil**

Fr, 17.4.2026, 19–20.30 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!



## Alarm im Darm!

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



© Pixabay

**E3003 Gabriele Fraas**  
Do, 7.5.2026, 19–20 Uhr  
Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104  
9 Euro

## Fitness für die Augen – ein ganzheitliches Sehtraining

**Workshop, für Personen jeden Alters, mit und ohne Brille**

Entspannte und lebendige Augen – auch unsere Augen brauchen ein Fitness-Training. Vorbeugend für alle, die ihre Augen gesund und beweglich halten wollen. Für alle Brillenträger oder Personen mit und ohne Augenproblemen, die ihren Augen etwas Gutes ohne Nebenwirkungen tun wollen. Lernen Sie praktische Übungen kennen zur Lockerrung und Stärkung der Augenmuskeln und Belebung der Seh-



zellen. Bitte tragen Sie während des Workshops keine Kontaktlinsen. Ehemalige Teilnehmer:innen sind zur Auffrischung herzlich willkommen!

**P3003 Agnes Maria von Agris-Loewen**  
Sa, 25.4.2026, 10–12 Uhr  
Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum U8  
17 Euro

## ADHS bei Erwachsenen

ADHS-Diagnosen bei Kindern haben in den letzten Jahrzehnten stark zugenommen. „Verwächst“ sich ADHS im Erwachsenenalter? Aktuell geht man davon aus, dass ca. 2-4% der Erwachsenen von ADHS betroffen sind. Wie kann man selbst erkennen, ob man – vielleicht ungeahnt – davon betroffen ist? Vortrag mit Informationen zu Diagnostik, Abgrenzung zu anderen Krankheiten, Therapiemöglichkeiten etc.

**P3006**  
Di, 30.6.2026, 19–20.30 Uhr  
**online**  
11 Euro



## Bridge-Kurs

### Gehirn Jogging für Interessierte

Die Grundlagen sind Ihnen bekannt. In diesem Kurs üben wir Reiz- und Spieltechnik gleichermaßen. Der Focus liegt ganz klar im Üben und Spielen. Sie lernen die Kommunikation mit ihrem Partner zu verbessern, und Sie lernen die Pause einzufordern um einen geschickten Spielplan zu erstellen. Auf Wunsch werden einzelne Themen intensiv behandelt. Zu jeder Stunde gibt es schriftliche Unterlagen. So werden Sie zum erfolgreichen und begeisterten Bridge-Gamer.



© Pixabay

Bitte mitbringen: Notizblock mit Stift und eventuell ein Getränk.

**E3004 Gudrun Karger**  
Mi, ab 25.2.2026, 18.30–20.30 Uhr, 7x, kein Kurs am 22.4.  
Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104  
70 Euro



# Gesundheit

## 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



© Pixabay

### P3017 Wolfgang Romberger

Mo, ab 11.3.2026, 18.30–20.30 Uhr, 6x

Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum U5

36 Euro

## Entspannung & Stressbewältigung

### „Frieden leben“ Workshop

#### Mit Selbstakzeptanz und Mitgefühl Frieden im Alltag gestalten

In diesem Workshop führen uns wichtige, psychologische Erkenntnisse zum Thema Wahrnehmung auf eine spannende Entdeckungsreise und leiten als roter Faden durch den Nachmittag. Kleine Meditationen und praktische Übungen dienen der Vertiefung, ermöglichen Selbsterfahrung und führen uns zu einem tieferen Verständnis für uns selbst und andere. Diese aktive Selbstfürsorge und der empathische Blick auf unser Umfeld stärken unsere Beziehungen und bilden das Fundament für gelebten Frieden im Alltag.

Getränk, kleine Brotzeit, Matte oder Decke, Schreibunterlage, Stift

### E3101 Stefanie Steiner

So, 18.4.2026, 14–18 Uhr

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104

39 Euro

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

### Für Einsteiger:innen, ohne Vorkenntnisse

Wer Autogenes Training richtig durchführt, kann Pulsenschlag, Durchblutung und Atmung – also das vegetative Nervensystem – beeinflussen und so einen günstigen Effekt auf die Gesundheit erzielen. Das Autogene Training kann



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

Bitte mitbringen: Matte (Leihmatten vorhanden), bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und ein Kissen.

### P3102 Helmut Tix

Mo, ab 2.3.2026, 9.30–11 Uhr, 4x

Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum E6

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 mitbringen: Bequeme, warme Kleidung und eine Decke.

**P3103** Monika Hailer-Roggencamp

Di, ab 24.2.2026, 9.15–10.30 Uhr, 15x

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

## Aufblühen: Yin & Faszien für Leichtigkeit und Neubeginn

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

In diesem Yin & Faszien Workshop lösen wir stagnierte Energie und schenken dem Körper Raum, um weich und flexibel in den Neubeginn zu gehen. Sanfte, fließende Faszienbewegungen, Hüft- und Seitdehnungen sowie Drehungen aktivieren Leber- und Gallenblasenmeridiane – unsere Leitbahnen für Entschlossenheit, Kreativität und emotionale Balance. Begleitet von leichten ätherischen Düften wie Zitrone oder Rosmarin darf die Lebensenergie wieder frei fließen – klar, lebendig, erneuert.



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

**P3600** Julia Glaab

So, 15.3.2026, 10.30–13 Uhr

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



### Julia Glaab

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



## Meditativer Tanz für Frauen

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

**P3110** Andrea Bauer-Zach

Fr, 6.3.2026, 9–10.30 Uhr, Fr, 20.3.2026, 9–10.30 Uhr, Fr, 10.4.2026, 9–10.30 Uhr, Fr, 24.4.2026, 9–10.30 Uhr, Fr, 8.5.2026, 9–10.30 Uhr, Fr, 22.5.2026, 9–10.30 Uhr, Fr, 12.6.2026, 9–10.30 Uhr, Fr, 26.6.2026, 9–10.30 Uhr, Fr, 10.7.2026, 9–10.30 Uhr

**Puchheim, Wohnpark Roggenstein, Carl-Spitzweg-Ring 5, Saal EG**  
76,50 Euro



# Gesundheit

## Strahle von innen: Yin & Faszien für Herzöffnung und Lebenskraft

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

Der Sommer – Zeit der Fülle, Freude und Verbindung. Im Element Feuer leuchtet unsere innere Sonne, unser Herz. Dieser Workshop lädt dich ein, dein Herz zu öffnen, dich zu verbinden und dich selbst in deinem inneren Strahlen zu spüren. Mit herzöffnenden Yin-Haltungen, weichen Faszienflüssen für Brustkorb, Schultern und Arme sowie sanfter Atemarbeit lassen wir Wärme und Lebenskraft durch den Körper pulsieren. Der Duft von Rose, Bergamotte und Sandelholz begleitet dich in diese wärmende Praxis.

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

**P3601** Julia Glaab

So, 14.6.2026, 10.30–13 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum E6

22 Euro



## Fitness

### Bodystyling

Nach einer schwungvollen Aufwärmphase kräftigen wir die Muskeln von Bauch, Beinen, Po und Rücken. Dabei lassen abwechslungsreiche Übungen mit verschiedenen Hilfsmitteln wie Hanteln, Brasils, Therabändern usw. keine Langeweile aufkommen. 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 25.2.2026, 17–18 Uhr, 14x, kein Kurs am 25.3.

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

**E3201** Claudia Kemmer

Mo, ab 23.2.2026, 18.30–19.30 Uhr, 14x, kein Kurs am 23.3.

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

## Bodystyling Spezial für junge Mütter (mit Kleinkind) und Schwangere

Dieser Kurs richtet sich an alle Personen, die nach der Geburt wieder fit werden möchten und an werdende Mamas ab der 13. Schwangerschaftswoche. Das perfekt angepasste Workout beinhaltet neben Kräftigungsübungen aus Pilates und Yoga auch ein sanftes Ausdauertraining sowie einen umfassenden Entspannungsteil mit Dehnungs-, Entspannungs- und Atemübungen. 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 24.2.2026, 10.30–11.30 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 27.2.2026, 10.30–11.30 Uhr, 15x

Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Vortragssaum  
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 27.2.2026, 8.15–9.15 Uhr, 12x, Kein Kurs am 15.05.26*

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

*68,40 Euro*

*Switch*



## 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 vor dem Kinderhaus Schatzinsel, wo Sie die Dozentin gesammelt hereinlässt.

**P3201** *Sabrina Baum*

*Mo, ab 23.2.2026, 18.45–19.45 Uhr, 15x*

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

*85,50 Euro*

*Switch*



## Step Aerobic für Anfänger:innen

Beginnend mit einem Warm up erarbeiten wir uns zu verschiedener Musik eine Choreografie, die wir in Schritten nach und nach aufbauen und wiederholen. So kommen wir ins Schwitzen, haben Spaß und verbrennen Kalorien. Abgerundet wird der Kurs mit einem Cool Down und Stretching. Stepbretter werden im Kurs gestellt.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, kleines Handtuch, Getränk

**E3203** *Tina Gruber*

*Di, ab 24.2.2026, 19–20 Uhr, 15x, Kein Kurs am 19.5.*

**Eichenau, Sterntalerkindergarten, Kapellenstr. 40**

*105 Euro*

## 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 24.2.2026, 18–19 Uhr, 15x*

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

*90 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!





# Gesundheit

## 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!

Bitte mitbringen: lockere Kleidung, leichte Turnschuhe, Getränk

#### P3205 Maria Paulina Silva de Schuler

Fr, 27.2.2026, 16.45–17.45 Uhr, Fr, 13.3.2026, 16.45–17.45 Uhr,  
 Fr, 27.3.2026, 16.45–17.45 Uhr, Fr, 17.4.2026, 16.45–17.45 Uhr,  
 Fr, 24.4.2026, 16.45–17.45 Uhr, Fr, 8.5.2026, 16.45–17.45 Uhr,  
 Fr, 22.5.2026, 16.45–17.45 Uhr, Fr, 12.6.2026, 16.45–17.45 Uhr,  
 Fr, 19.6.2026, 16.45–17.45 Uhr, Fr, 3.7.2026, 16.45–17.45 Uhr  
**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum E6**

63 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 26.2.2026, 18–19 Uhr, 15x  
**Eichenau, Josef-Dering-Grundschule, Schulstr. 40, Turnhalle**  
 90 Euro

## Ausdauer und Kraft

In diesem Kurs erwarten dich abwechslungsreiche Einheiten, in denen durch unterschiedliche Trainingsmethoden der gesamte Körper gefordert und gestärkt wird. Mit einer Kombination aus effektiven Körpergewichts-Übungen und dem gezielten Einsatz von Kleingeräten wie Hanteln oder Minibands wird deine Muskelkraft verbessert, deine Kraftausdauer trainiert und dein Kreislauf in Schwung gebracht. Egal, ob du Anfänger\*in oder fortgeschritten bist. Jeder ist Willkommen, der Spaß an Bewegung hat.

Bitte mitbringen: Isomatte und Handtuch

#### E3204 Rebecca Gruber

Mi, ab 25.2.2026, 19.30–20.30 Uhr, 15x  
**Eichenau, Josef-Dering-Grundschule, Schulstr. 40, Turnhalle**  
 91,50 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 Tristan Bechmann

Mi, ab 25.2.2026, 20.30–21.30 Uhr, 15x, kein Kurs am 15.4.2026  
**Eichenau, Josef-Dering-Grundschule, Schulstr. 40, Turnhalle**  
 91,50 Euro

## HIIT Fitnesstraining: 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 Er-

folgserlebnis 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 26.2.2026, 16.30–17.30 Uhr, 15x*

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



## Bauch, Beine, Po: Workout für Frauen

### Outdoortraining bei trockenem Wetter

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

Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, feste Turnschuhe, Getränk

**P3212 Susanne Kaufmann**

*Mi, ab 25.2.2026, 9.30–10.30 Uhr, 15x*

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



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

## 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.



© bvv

**P3209 Dagmar Labitzke-Karousis**

*Mi, ab 25.2.2026, 9.15–10.15 Uhr, 16x*

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

110,40 Euro  
Switch



## 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 25.2.2026, 19–20 Uhr, 15x, Kein Kurs am 24.06. und 01.07.26*

**Puchheim, Gymnasium, Bürgermeister-Ertl-Str. 11, Turnhalle 5**  
85,50 Euro



# Gesundheit

## Fit in die warme Jahreszeit: Bodyworkout und Rückenfit

### Für Einsteiger:innen und Fortgeschrittene

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

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

**P3214** Stefanie Först

Fr, ab 27.2.2026, 8.30–9.30 Uhr, 15x

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

85,50 Euro



## Aquagymnastik

Die wohltuende und ausgesprochen sanfte Aquagymnastik mit viel Spaß für jüngere und ältere Personen. Gelenke, Bänder und Sehnen sind besonders geschont durch den Auftrieb des Wassers. Nach einem kurzen Ausdauer- teil kräftigen wir Rücken-, Bauch, Bein- und Armmuskulatur. Für Abwechslung sorgen Schwimmnudeln und -bretter. Sichere Schwimmkenntnisse und gesundheitliche Eignung sind Voraussetzung. Ggf. ärztliche Abklärung nötig! Einlass: Pünktlich 15 Minuten vor Kursbeginn in der Halle am Drehkreuz. Der Kurs findet im Nicht-Schwimmer-Becken statt. Wassertiefe: 0,75 Meter – 1,25 Meter. Wassertemperatur: 29 Grad. Lufttemperatur: 31 Grad.

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



**P3237** Heidi Lugner

Do, ab 26.2.2026, 18.45–19.30 Uhr, 13x, Kein Kurs am 21.05., 25.06., 02.07.26

**Schwimmbad; Nichtschwimmerbecken**

170,60 Euro (inkl. Eintritt; Ermäßigung ist nur auf die Kerngebühr möglich. Die Materialgebühr ist nicht ermäßigbar.)

**P3238** Heidi Lugner

Do, ab 26.2.2026, 19.45–20.30 Uhr, 13x, Kein Kurs am: 21.05., 25.06., 02.07.26

**Schwimmbad, Nichtschwimmerbecken**

170,60 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

Bitte kaufen Sie Ihren Gürtel selbst.

**P3239** Marlies Boschetto

Do, ab 26.2.2026, 18.45–19.30 Uhr, 15x

**Schwimmbad, Kombibecken**

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

**P3240** Marlies Boschetto

Do, ab 26.2.2026, 19.45–20.30 Uhr, 15x

**Schwimmbad, Kombibecken**

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

## Outdoor-Angebote

### Outdoor HIIT für Jedermann

#### Intervaltraining an der frischen Luft

Das Hochintensive 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 Erfolgs erlebnis eintritt. Ausdauer und Kondition werden verbessert. Die Übungen sind abwechslungsreich und decken alle Körperteile ab, sodass das Training Spaß macht und keine Eintönigkeit einkehrt!

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



© pixels

#### E3290 Christa Thiede

*Mi, ab 25.2.2026, 19–19.45 Uhr, 5x*

**Treffpunkt: Eichenau, Herbststr. Spielplatz**

40 Euro

#### E3291 Christa Thiede

*Mi, ab 15.4.2026, 19–19.45 Uhr, 10x*

**Treffpunkt: Eichenau, Herbststr. Spielplatz**

80 Euro

### Outdoor-Fitness

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

Bei unserem Kurs in der freien Natur wirst Du nach der Entbindung schnell wieder fit oder Du hast als werdende Mama ein perfektes Workout- und Wellness-Programm für eine beschwerdefreie Schwangerschaft, leichte Entbindung und optimale Entwicklung des Babys. Wir kräftigen die geschwächte Muskulatur, achten auf Beckenboden- und rückengerechte Ausführung, dehnen verspannte Muskelpartien und bringen Dich mit Cardio-Einheiten zum Schwitzen.



Die Übungen werden an das individuelle Fitness-Level angepasst, für Schwangere sanfter ausgeführt, sowie Dehnungs-, Entspannungs- und Atemübungen 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 23.2.2026, 10.30–11.30 Uhr, 5x*

**Treffpunkt: Eichenau, Herbststr. Spielplatz**

40 Euro

#### E3293 Christa Thiede

*Mo, ab 13.4.2026, 10.30–11.30 Uhr, 10x*

**Treffpunkt: Eichenau, Herbststr. Spielplatz**

80 Euro

**raum-zauber gerbl**

*Fensterkleider zum Verlieben*

Vorhänge - Plissee - Rollo  
Möbel - Couchen - Lampen  
Wohn- und Lichtkonzepte

[www.gerbl.de](http://www.gerbl.de)  
Hauptstraße 46 · 82223 Eichenau  
T 08141 81-8080 · [info@gerbl.de](mailto:info@gerbl.de)



# Gesundheit

## Lauftraining

Egal wie langsam du läufst, du schlägst immer noch jeden, der zu Hause bleibt! Regelmäßiges Laufen stärkt das Immunsystem, sorgt für Gewichtsreduktion, ein beseres Körpererfühl und verbesserte Ausdauer. Es baut Stress ab, indem das Stresshormon Cortisol gesenkt wird, die erhöhte Endorphinausschüttung erzeugt Glücksgefühle. Überwinde deinen inneren Schweinehund und erreiche neue Ziele. Du erlernst eine gute Lauftechnik, wirst über Beschwerden im Laufsport aufgeklärt und stärkst die eigene Motivation. Der Kurs findet in kleiner Gruppe bei jeder Witterung statt.  
Bitte mitbringen: Gute Laune, Laufschuhe, bequeme und wetterangepasste Laufkleidung



© Pixabay

### E3294 Christoph Hartlieb

Do, ab 26.2.2026, 18–19 Uhr, 6x

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

51 Euro

### E3295 Christoph Hartlieb

Do, ab 11.6.2026, 18–19 Uhr, 6x

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

51 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.



## Nordic Walking für Einsteiger:innen

### Die gesunde Art sich fortzubewegen

Der menschliche Körper ist geschaffen für Bewegung, der menschliche Geist für Erlebnisse. Nordic Walking bietet Ihnen das Beste aus beiden Welten, das einerseits körperlich alles aus Ihnen herausholt und Sie andererseits psychisch wieder auflädt. Nordic Walking ist viel mehr als Gehen: Durch den Einsatz von Stöcken, das Schwingen der Arme und der koordinativen Bewegungsabläufe wird der ganze Körper trainiert. Sie lernen wie man mit der richtigen Technik sowohl präventiv, als auch rehabilitativ zahlreiche positive Gesundheitseffekte erzielen kann.



Bitte mitbringen: eigene Nordic Walking Stöcke (falls vorhanden, ansonsten werden Stöcke kostenlos gestellt), Lauf- oder Walkingschuhe, bequeme Outdoorkleidung, bei Bedarf Regenkleidung

### E3296 Richard Felbermeier

Mi, ab 15.4.2026, 9–10 Uhr, 5x

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

39 Euro

## Richard Felbermeier

Ich bin 1959 in München geboren und lebe für den Sport. Als ausgebildeter als Sport- und Gesundheitsberater, Bewegungslehrer und Fitness Trainer bin ich selbst ständig in Bewegung und fühle mich dabei auch sehr wohl, bewältige den Alltag besser und bin leistungsfähiger im Beruf. Deswegen liegt mir das Wohlbefinden, eine gute Körperwahrnehmung und die Gesunderhaltung mit viel Bewegung bis ins hohe Alter sehr am Herzen. Mein Lieblingsspruch ist: „Bewege deinen Körper, sonst beginnt der Körper, dich zu bewegen. Bewegung ist Leben.“



## Schnupper-Segeln am Ammersee

### Für Erwachsene und Kinder ab 8 Jahren

Möchten Sie erste praktische Erfahrungen beim Segeln sammeln oder nur einen Tag auf dem schönen Ammersee verbringen? Sie entscheiden, wie weit Sie sich in Theorie und Praxis einbringen möchten, egal ob Anfänger oder Wiedereinsteiger. Wir lernen: wie funktioniert segeln, kann ich gegen den Wind segeln, was tun wenn jemand über Bord fällt, warum ist klare Kommandosprache hilfreich, wie kann ich mein gestecktes Ziel erreichen. Den ein oder anderen Knoten werden wir auch kennenlernen. Geseegelt wird bei jedem Wetter, nur bei aufziehendem Sturm oder Gewitter muss vor Ort Weiteres entschieden werden. Rettungswesten/ Kinderwesten verfügbar. Von 12 bis 13:30 Uhr Mittagspause an Land, währenddessen obliegt die Betreuung Minderjähriger den Erziehungsberechtigten. Familien mit Kindern unter 8 können sich vorab mit uns in Verbindung setzen: Info@STJ-Sportbootfahren.de Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung (auf dem Wasser ist es kühler als an Land, wenig Schatten), Kopfbedeckung, Turnschuhe, Brotzeit, Getränke, Sonnenschutz, Handtuch, ggf. Badesachen



© Pixabay

**E3298** Sven T. Jenschur  
Sa, 20.6.2026, 9.30–17 Uhr

**Steg Segelschule Klaus Marx Utting, Seestr. 10, ggü. Lena's**  
140 Euro

**E3299A** Sven T. Jenschur  
So, 26.7.2026, 9.30–17 Uhr  
**Steg Segelschule Klaus Marx Utting, Seestr. 10, ggü. Lena's**  
140 Euro

## Sportbootführerschein (SBF Binnen, nur Motor)

### Grundlagenkurs zur theoretischen Prüfung

Der Sportbootführerschein mit Geltungsbereich Binnenschifffahrtsstraßen („SBF Binnen“), ist die amtliche Fahrerlaubnis zum Führen von Fahrzeugen unter 20 Meter Länge (ohne Ruder und Bugsriet) mit einer größeren Nutzleistung als 11,03 kW (15 PS) bei Verbrennungsmotoren bzw. 7,5 kW (10,20 PS) bei Elektromotoren. Dieser Kurs vermittelt die grundlegenden Kenntnisse zur Vorbereitung auf die theoretische Prüfung und behandelt zentrale Themen des Sportbootführerschein für Binnenschifffahrtsstraßen.

Lehrbuchempfehlungen:

- Sportbootführerschein Binnen Motor, ISBN 978-3-667-12904-8

In Zusammenarbeit mit der Sportbootschule Klaus Marx, Utting

**E3050** Sven T. Jenschur  
Sa, 7.3.2026, 9.30–18 Uhr, Anmeldeschluss 23.2.2026  
**Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104**  
130 Euro

## Sportbootführerschein (SBF See)

### Grundlagenkurs zur theoretischen Prüfung

Der Sportbootführerschein mit Geltungsbereich Seeschifffahrtsstraßen ist die amtliche Fahrerlaubnis zum Führen von Sportbooten auf den Seeschifffahrtsstraßen (in der Regel bis zu drei Seemeilen), mit Antriebsmaschine (Motorboote und Segelboote), vorgeschrieben für Fahrzeuge mit einer größeren Nutzleistung als 11,03 kW (15 PS) bei Verbrennungsmotoren bzw. 7,5 kW (10,2 PS) bei Elektromotoren. Der Kurs vermittelt Grundkenntnisse zur Vorbereitung auf die theoretische Prüfung und behandelt zentrale Themen aus den Bereichen Navigation, Rechtskunde, Wetterkunde und Seemannschaft. Benötigte Übungsmittel: Übungskarten Sportbootführerschein See (z.B. 978-3-667-12274-2), Navigationsbesteck, Bleistift, Radiergummi

In Zusammenarbeit mit der Sportbootschule Klaus Marx, Utting

**E3051** Sven T. Jenschur  
Sa, 28.2.2026, 9.30–18 Uhr, So, 1.3.2026, 9.30–18 Uhr,  
Anmeldeschluss 16.2.2026  
**Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104**  
250 Euro



# Gesundheit

## 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 24.2.2026, 9–10 Uhr, 15x, Kein Kurs am 19.05.26  
**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Vortragssaum**   
 91,50 Euro

#### P3301 Carolin Trager

Di, ab 24.2.2026, 10–11 Uhr, 15x, Kein Kurs am 19.05.26  
**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Vortragssaum**   
 91,50 Euro

### Die etwas flottere Wirbelsäule

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

Bitte mitbringen: Isomatte und Handtuch

#### E3300 Sabine Dürr

Di, ab 24.2.2026, 8.30–9.30 Uhr, 14x, kein Kurs am 10.03.2026  
**Eichenau, Bürgerzentrum Friesenhalle, Hauptstr. 60, Großer Saal**  
 87 Euro

### Rückenschule – Wirbelsäulengymnastik

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

Bitte mitbringen: Isomatte und Handtuch

#### E3301 Sabine Dürr

Di, ab 24.2.2026, 9.30–10.30 Uhr, 14x, kein Kurs am 10.03.2026  
**Eichenau, Bürgerzentrum Friesenhalle, Hauptstr. 60, Großer Saal**  
 87 Euro

### Wirbelsäulengymnastik für alle Altersgruppen

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

Bitte mitbringen: Isomatte und Handtuch

#### E3302 Sabine Dürr

Di, ab 24.2.2026, 10.30–11.30 Uhr, 14x, kein Kurs am 10.03.2026  
**Eichenau, Bürgerzentrum Friesenhalle, Hauptstr. 60, Großer Saal**  
 87 Euro

### Wirbelsäulenfreundliche Gymnastik – in Bewegung bleiben

#### Online Kurs über Zoom

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

#### E3307 Marianne Stöcker-Leitstadler

Do, ab 26.2.2026, 9.30–10.30 Uhr, 15x  
**online via Zoom**  
 90 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 und findet in einer kleinen Gruppe statt.  
Bitte mitbringen: Isomatte, Handtuch und Getränk



© Pixabay

**E3303 Stefanie Baptist**

Di, ab 24.2.2026, 19–20 Uhr, 15x

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

137 Euro

**Kleingruppe**

## Beweglich in die Woche

Leichtes Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Rückenkräftigung und Beweglichkeit in einer kleinen Gruppe. Wir starten zusammen mobil und gestärkt mit leichten Übungen in die Woche! Der Kurs ist für Anfänger:innen und Wiedereinsteiger ausgelegt.

Bitte mitbringen: Isomatte, Handtuch und Getränk

**E3304 Stefanie Baptist**

Mo, ab 23.2.2026, 14–15 Uhr, 15x

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

137 Euro

**Kleingruppe**



## 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 26.2.2026, 18.30–19.30 Uhr, 15x

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

85,50 Euro



## Sanfte Wirbelsäulengymnastik

Mit dieser Gymnastik gehen Sie sicher, eine allgemein wohltuende Körperschulung zu erreichen. Die gesundheitsfördernden Übungen können Sie alle in den persönlichen Tagesablauf einbeziehen. Ziel ist es, den Rücken durch Mobilität, Dehnung und Kräftigung der Muskelpartien zu stärken. Dies führt zu einer besseren Haltung und beugt Fehlhaltungen vor. Den leidigen Rückenschmerzen können Sie so vorbeugen.  
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, feste Turnschuhe

**P3308 Evelyn Kitzka**

Do, ab 26.2.2026, 18–19 Uhr, 13x

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

98,80 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 26.2.2026, 19–20 Uhr, 13x

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

98,80 Euro



# Gesundheit

## 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 26.2.2026, 8.45–10 Uhr, 14x

Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Vortragssaum



127,40 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 26.2.2026, 10.15–11.30 Uhr, 14x

Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Vortragssaum



108 Euro

## Orientalische Gymnastik und Tanz

### Für Fortgeschrittene mit sehr guten Vorkenntnissen

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

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

**E3311** Meta Stauner

Do, ab 16.4.2026, 19–20.30 Uhr, 10x

Eichenau, Sitzungssaal Rathaus; Hauptplatz 2

87 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 24.2.2026, 11–12 Uhr, 15x, Kein Kurs am 19.05.26

Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Vortragssaum



88,50 Euro

## Qigong & Taiji

### 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 25.2.2026, 18–19 Uhr, 15x*

*Eichenau, Begegnungsstätte, Kolpingweg 2, Saal*

*88,50 Euro*

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 Qigong die Lebensenergien harmonisieren und regulieren

#### Für Anfänger:innen und Wiedereinsteiger:innen

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

**P3510** Judith Schrötter

*Do, ab 26.2.2026, 11–12.30 Uhr, 7x, Kein Kurs am 19.03. und 26.03.26*

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

*61,60 Euro*



**P3511** Judith Schrötter

*Do, ab 25.6.2026, 11–12.30 Uhr, 6x*

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

*52,80 Euro*



### Qigong für leicht Geübte

Bitte bequeme Kleidung tragen.

**P3512** Wolfgang Ebert

*Mi, ab 4.3.2026, 11–12 Uhr, 15x, kein Kurs: 15.4. und 10.6.26*

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

*85,50 Euro*



**P3521** Wolfgang Ebert

*Mo, ab 2.3.2026, 17–18 Uhr, 15x, kein Kurs: 13.4. und 8.6.26*

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

*88,50 Euro*



### Qigong für Geübte

Für Teilnehmer:innen mit guten Vorkenntnissen

Bitte bequeme Kleidung tragen.

**P3522** Wolfgang Ebert

*Mi, ab 4.3.2026, 9–10 Uhr, 15x, kein Kurs: 15.4. und 10.6.26*

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

*85,50 Euro*



**P3530** Wolfgang Ebert

*Mo, ab 2.3.2026, 18–19 Uhr, 15x, kein Kurs: 13.4. und 8.6.26*

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

*88,50 Euro*





# Gesundheit

## Qigong für Fortgeschrittene

Für Teilnehmer:innen mit sehr guten Vorkenntnissen

Bitte bequeme Kleidung tragen.

**P3531** Wolfgang Ebert

*Mi, ab 4.3.2026, 10–11 Uhr, 15x, kein Kurs: 15.4. und 10.6.26*

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

85,50 Euro



**P3532** Wolfgang Ebert

*Mo, ab 2.3.2026, 19–20 Uhr, 15x, kein Kurs: 13.4. und 8.6.26*

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

88,50 Euro



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

## Taijiquan Langform – Vertiefung

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

Bitte bequeme Kleidung tragen.

**P3551** Wolfgang Ebert

*Mi, ab 4.3.2026, 18–19 Uhr, 15x, kein Kurs: 15.4. und 10.6.26*

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

91,50 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 4.3.2026, 19–20 Uhr, 15x, kein Kurs: 15.4. und 10.6.26*

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

91,50 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 4.3.2026, 18–19 Uhr, 15x, kein Kurs: 15.4. und 10.6.26*

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

91,50 Euro



Kleingruppe

## Yoga

### Yoga für Einsteiger:innen

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

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

**E3610** Nilay Tezcan Tevrüz

*Mo, ab 23.2.2026, 19.30–20.30 Uhr, 15x*

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

88,50 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 23.2.2026, 9.30–11 Uhr, 15x

**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Vortragssaum**  
127,50 Euro



## 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. Das 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. Da wir die Übungen im Sitzen durchführen, können auch ältere Personen gut an diesem Kurs teilnehmen.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung.

**P3611 Nilay Tezcan Tevrüz**

Fr, ab 27.2.2026, 15.15–16.15 Uhr, 14x, Kein Kurs am 06.03. und 20.03.26

**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum U8**  
98 Euro  
Kleingruppe

## 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 Yogaböcke

**E3611 Nilay Tezcan Tevrüz**

Mo, ab 23.2.2026, 20.45–21.45 Uhr, 15x

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



© Pixabay

## 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 23.2.2026, 9–10.30 Uhr, 15x

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



# Gesundheit

## **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 Yogaböcke

**E3613 Nilay Tezcan Tevrüz**  
*Mi, ab 25.2.2026, 9.30–11 Uhr, 15x*  
*Eichenau, Bürgerzentrum Friesenhalle, Hauptstr. 60, Kleiner Saal*  
*132 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 25.2.2026, 8–9 Uhr, 15x*  
*Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum E6*  
*93 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  
 Der Kurs findet auf Englisch statt.

**P3614 Varsha Deshpande**  
*Mo, ab 23.2.2026, 20.15–21.45 Uhr, 15x*  
*Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum E6*  
*127,50 Euro*



### **Varsha Deshpande**

I have studied Sports Science and Nutrition at Post Graduate level. And I am also an International Yoga Trainer, educator and a health coach. So I like to bring my experience in Health & Nutrition to offer a holistic approach towards Yoga for my clients – and I am looking forward to meeting you in my new course at the Volkshochschule Puchheim!



## 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 26.2.2026, 17–18.30 Uhr, 15x

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

132 Euro

## Yoga am Abend

Dieser Kurs führt in das Zusammenspiel von Atem und Bewegung ein und verleiht ein neues Körperbewusstsein. Westliche Dynamik wird mit östlicher Spiritualität verbunden, Kraft, Flexibilität und Ausdauer werden trainiert. Dieses muskel-formendes Ganzkörpertraining hilft Körper, Geist und Seele zur Ruhe zu bringen, es stärkt zusätzlich die Muskulatur und macht Gelenke und Wirbelsäule flexibler.

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

**E3615 Nilay Tezcan Tevrüz**

Do, ab 26.2.2026, 18.45–19.45 Uhr, 15x

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

88,50 Euro

## Yoga für Körper, Geist und Seele

### Für jedes Level

Im Hathayoga werden die klassischen Haltungen (Asanas) statisch ausgeführt. Das fördert die Konzentration und ermöglicht das Nachspüren und Wahrnehmen der Wirkung im Körper. Um einen Ausgleich zwischen Yin und Yang zu erreichen,

verbinden wir das klassische Hatha Yoga mit Elementen aus Vinyasa und Yin Yoga. Wir ergänzen den Bewegungsteil mit kurzen Meditations- und Atemübungen, um so noch mehr Einheit zwischen Körper, Atem, Geist und Seele zu schaffen. Schenke dir die Zeit auf der Matte, nur für dich!

Bitte mitbringen: Yogamatte, warme Socken, Decke, bequeme Kleidung

**P3615 Daniela Weiß**

Di, ab 24.2.2026, 18.15–19.45 Uhr, 15x

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

127,50 Euro



### Daniela Weiß

Yoga schenkt mir einen Moment der Ruhe, Achtsamkeit und ein Gefühl von endlich Durchatmen können. Die Zeit auf der Matte ist für mich ein Geschenk an mich selbst, meine Selbstfürsorge. Dieses Gefühl möchte ich weitergeben: Schenke dir die Zeit, in der du aus deinem Alltag aussteigen und bei dir ankommen darfst.



## Sanftes Yoga am Freitagvormittag – entspannt ins Wochenende!

### Für jedes Level – 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 herlich willkommen, unabhängig von Alter, Beweglichkeit und Yoga-Erfahrung!

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Getränk

**P3616 Anke Bogner**

Fr, ab 27.2.2026, 10–11.30 Uhr, 14x

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

128,80 Euro





# Gesundheit

## **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 Yogabolzöcke

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

**E3616 Sarah Beroš**

*Mi, ab 25.2.2026, 19.45–21 Uhr, 15x*

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

*132 Euro*



### **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 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 Yogabolzöcke

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

**E3617 Nilay Tezcan Tevrüz**

*Do, ab 26.2.2026, 20.15–21.15 Uhr, 15x*

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

*121 Euro*

*Kleingruppe*

## **Fit und beweglich im Alltag mit Aktiv-Yoga**

### **Dynamisches Yoga für sportbegeisterte Personen**

In dieser Yogastunde werden Techniken aus dem traditionellen Hatha-Yoga ausgeführt. Dabei werden auch moderne Ansätze zu körperlicher Bewegung berücksichtigt, die von wissenschaftlichen Studien belegt sind. Jede Stunde ist systematisch aufgebaut, um den Körper harmonisch zu entwickeln: Muskelkraft, Beweglichkeit der Wirbelsäule, Gleichgewicht, Dehnung und Entspannung. Voraussetzung zur Teilnahme: Vorkenntnisse aus der Yogapraxis sind nicht erforderlich; jedoch die Bereitschaft, sich anzustrengen und auszupowern. Bitte mitbringen: Matte, Fleecedecke

**P3617 Ekaterina Volkova**

*Mi, ab 4.3.2026, 18–19.30 Uhr, 14x*

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

*122 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 26.2.2026, 17.45–19.15 Uhr, 12x*  
*Eichenau, Begegnungsstätte, Kolpingweg 2, Saal*  
*105,60 Euro*

## **Yoga und Entspannung**

### **Für Übende mit Vorkenntnissen**

Über die Praxis des Hatha-Yoga, vorwiegend aus dem Bereich des „Yoga der Energie“ gelangen wir in diesem Kurs aus der Bewegung in die Ruhe von Körper, Atem und Geist. Sanfte Bewegungsabläufe und ausgewählte Yoga-Haltungen münden in die Meditation und anschließende Entspannung. Auf diese Weise kann der Tag angenehm und in tiefer Ruhe ausklingen. Bitte mitbringen: Unterlage, warme Socken, Decke und ein Kissen

**E3621** *Betina Kronacker*  
*Do, ab 26.2.2026, 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 23.2.2026, 17.35–18.35 Uhr, 15x*  
*Puchheim, Schatzinsel, Distelweg 15, Gymnastikraum*  
*108 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 mitbringen: Gymnastikmatte

**P3710** *Wolfgang Endres*  
*Mo, ab 23.2.2026, 19–20 Uhr, 15x*  
*Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Vortragssaum*  
*88,50 Euro* 

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



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

Tel.: 089 / 800 709-14  
 Fax: 089 / 800 709-16  
 E-Mail: schuster-kfz@t-online.de



# Gesundheit

## Pilates

### Für jedes Level – Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Pilates trainiert vor allem die Körpermitte wie Rücken, Bauch, Beckenboden und die Tiefenmuskulatur. So kräftigen wir den Corps. Bei den Übungen konzentrieren wir uns auch auf die Atmung. Wir nehmen unsere eigene Kraft bewusst wahr, wodurch ein gutes Körpergefühl entsteht: Wir verbessern Kraft, Beweglichkeit und Zufriedenheit. Für jedes Alter und jedes Niveau – alle sind herzlich willkommen. Die Dozentin bietet bei jeder Übung Varianten an, sodass Sie individuell nach Ihren eigenen Fähigkeiten trainieren können.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Matte oder ein Handtuch, evtl. Getränk.

**P3711** Felicitas Laurenti

Di, ab 24.2.2026, 18–19 Uhr, 15x

Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum E6



88,50 Euro

**P3712** Felicitas Laurenti

Mi, ab 25.2.2026, 18–19 Uhr, 15x

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

88,50 Euro

## Zenga® Pilates: Pilates, Yoga, Tanz, Meditation

### Für jedes Level

Zenga® Pilates vereint die Stützpfiler der vier achtsamen Bewegungsprinzipien: Atmung, Haltung, Kernstärke und Fluss. Mit Elementen aus Yoga, Pilates, Tanz und Meditation hilft es, Körper und Seele bewusst zu verbinden, unnötige Spannungen im Körper zu lösen und den Kopf von belastenden Gedanken zu befreien.

Die Körpermitte wird gestärkt, die Ausdauer verbessert und das Fasziennetz stimuliert. – Ein Workout zum Wohlfühlen! Möchten Sie diese Variante von Pilates ausprobieren? Frau Laurenti freut sich auf Sie!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Matte oder ein Handtuch, evtl. ein Getränk.

**P3713** Felicitas Laurenti

Di, ab 24.2.2026, 19.15–20.15 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 24.2.2026, 8–9 Uhr, 15x, Kein Kurs am 19.05.25

Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Vortragssaum



94,50 Euro

Kleingruppe

## Pilates für Einsteiger:innen und leicht Fortgeschrittene

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, eine Matte

**P3721** Dagmar Labitzke-Karousis

Mi, ab 25.2.2026, 8–9 Uhr, 16x

Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Vortragssaum



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 25.2.2026, 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 23.2.2026, 20.15–21.15 Uhr, 15x*

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

**88,50 Euro**



## Selbstverteidigung

### Taekwondo traditionell

#### Für Einsteiger:innen und 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 25.2.2026, 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, Christina Mietschke**

*Mo, ab 23.2.2026, 18.30–20 Uhr, 15x*

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

**119 Euro**

## Krav Maga – Verteidigung will gelernt sein

#### ab 16 Jahren

Krav Maga zeichnet sich durch einfache Techniken aus. Natürliche und instinktive Reaktionen werden im System berücksichtigt und sinnvoll eingebunden. Krav Maga ist ein reines Selbstverteidigungssystem und leicht zu lernen. Besonders die richtige Technik unter Stress wird trainiert. Es geht auch darum, Gefahren frühzeitig zu erkennen und durch geschicktes Verhalten dem Konflikt auszuweichen oder den Gegner zu entwaffnen. Der Kurs ist auch für Jugendliche ab 16 Jahren geeignet.

In Kooperation mit den Munich Sharks.

Bitte tragen Sie bequeme Sportkleidung.

**P3804 Benjamin Langmayr**

*Fr, ab 27.2.2026, 19–20.30 Uhr, 15x*

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

**149 Euro**



# Gesundheit

## Kochkultur & Ernährungswissen

### Gesundheit, die Spaß macht – Ausprobieren erwünscht!

#### Vortrag mit Gesundheits-Frühstück (Snacks)

Der Kurs zeigt Ihnen konkrete und einfache Wege auf, wie Sie Ihre Gesundheit individuell und aktiv in die Hand nehmen können – Schritt für Schritt und in Ihrem eigenen Tempo. Als Input gibt es dazu ein Frühstück mit gesunden Snacks und vielfältigen Informationen zum Thema Gesundheit. Wir entdecken gemeinsam, wie Ernährung, Bewegung, Schlaf und Stressbalance wieder ins Gleichgewicht kommen – mit kleinen Übungen, die Sie leicht in Ihrem Alltag anwenden können. Ein Kurs für mehr Energie, Leichtigkeit und Wohlfühlgefühl. Denn: Gesundheit darf Spaß machen!

Bitte mitbringen: Teller, Tasse, Besteck, Geschirrhandtuch



#### P3010 Miriam Schnieber

Sa, 9.5.2026, 10–12 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum U6  
22 Euro (Inkl. 2 Euro Materiabühr für die Snacks.)

#### Ein Spaziergang durch Rom

Eines der berühmtesten römischen Gerichte ist wahrscheinlich Spaghetti alla Carbonara. Dafür werden wir Spaghetti alla Chitarra herstellen. Ich zeige euch, wie aus eurer Carbonara kein Rührei wird und wie wunderbar ein einfaches Nudelgericht sein kann. Und wir produzieren vielleicht den ersten süßen Stadion Snack der Römer. Das Rezept stammt von Apicius einem römischen Feinschmecker aus der Antike. 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

#### E3904 Nicola Guttenthaler

Sa, 18.4.2026, 14–19 Uhr

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 Varieren 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.



#### Pasta Ripiena

#### Eine Reise in die Welt der gefüllten italienischen Teigwaren

Wir widmen uns der Zubereitung hausgemachter gefüllter Teigwaren, kreieren Variationen von gefüllter Pasta und entdecken die Geheimnisse und Techniken der italienischen Küche. Bei einem Aperitif gibt es eine kurze Einführung in die gefüllte Pasta, einschließlich der Konservierungstechniken, um Frische und authentischen Geschmack zu bewahren. Anschließend bereiten wir köstliche Spezialitäten zu, wie Tortellini, Tortelloni, Casoncelli, Fagottini, Ravioli, Agnolotti, Spaja Lorda, Rosen, Blumen und Cappellacci, mit kreativen und leckeren Füllungen. Mit einem Glas italienischen Wein genießen wir das Essen.



© Nada Fabris

Bitte mitbringen: Schürze und Behälter  
Eingang zur Schulküche auf der rechten Seite des Hauptgebäudes.

**E3902 Nada Fabris**  
Mo, 23.3.2026, 17–22 Uhr  
**Eichenau, Starzelbachschule, Parkstr. 41, Schulküche**  
62 Euro (inkl. 28 Euro Kosten für Zutaten)

## Italienische Melanzane

### Aubergine-Bruscette, Paste alla Norma, Aubergine-Parmigiana

Eine spannende kulinarische Reise durch die Küche Siziliens, bei der die Aubergine die Hauptrolle in traditionellen Gerichten spielt. Nach einem Aperitif bereiten wir knusprige Auberginen-Bruschette zu, mit Olivenöl und aromatischen Kräutern. Anschließend gibt es die berühmte Pasta alla Norma, mit frischer, hausgemachter Pasta und verfeinert mit einer reichhaltigen Tomatensauce, Auberginen, Parmesan und frischem Basilikum. Zum Abschluss dann eine köstliche Parmigiana di Melanzane – ein überbackenes Auberginen-Gericht, das alle Düfte und Aromen der mediterranen Tradition vereint.

Bitte mitbringen: Schürze und Behälter  
Eingang zur Schulküche auf der rechten Seite des Hauptgebäudes.

**E3906 Nada Fabris**  
Mo, 29.6.2026, 17–22 Uhr  
**Eichenau, Starzelbachschule, Parkstr. 41, Schulküche**  
62 Euro (inkl. 28 Euro Kosten für Zutaten)



© Nada Fabris

## Orecchiette für Feinschmecker: Neue Rezepte aus Italien

Orecchiette – frisch gemachte Pasta! Hier lernen Sie, wie man Orecchiette traditionell von Hand herstellt. Wir bereiten sie mit einer frischen Tomatensauce zu, um ein leichtes und geschmackvolles Gericht zu kreieren, bei dem jeder Bissen den authentischen Geschmack sonnengereifter Tomaten entfaltet, verfeinert durch das unverwechselbare Aroma von frischem Basilikum. Außerdem entdecken wir eine raffinierte Gourmet-Variante mit Zitronensauce sowie eine herzhafte Version mit Brokkoli und Pancetta. Inklusive Begrüßungsgetränk.

Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch, Handtuch zum Hände trocknen, Boxen mit Deckel, ggf. eine Schürze.

Bitte tragen Sie keine Ringe, Armbänder, Nagellack oder lange Fingernägel, Sie arbeiten im Teig.

Treffpunkt: 10 Minuten vor Kursbeginn am Eingang zur Grundschule, Gerner Platz 2.

**P3919 Nada Fabris**  
Mo, 16.3.2026, 17.45–22 Uhr  
**Puchheim, Grundschule, 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!





# Gesundheit

## Neapolitanische Pizza, Apulische Focaccia und Sizilianische Gemüsetorte – eine kulinarische Reise in den Süden!

Wir bereiten drei Klassiker der süditalienischen Küche zu und lernen Techniken, Geheimtipps und interessante Details über ihre Herkunftsregionen kennen: Neapolitanische Pizza mit einem hochhydrierten Teig und luftigen Rändern, Apulische Focaccia – weich, goldbraun und herrlich duftend und Sizilianische Gemüsetorte (Torta salata) – rustikal und herhaft. Gemeinsam werden wir alle Teige Schritt für Schritt zubereiten und dabei kleine Kniffe kennenlernen, die den Unterschied machen. Inklusive Begrüßungsgetränk.



© privat

Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch, Handtuch zum Hände trocknen, Boxen mit Deckel, ggf. eine Schürze.

Bitte tragen Sie keine Ringe, Armreifen, Nagellack oder lange Fingernägel, Sie arbeiten im Teig.

Treffpunkt: 10 Minuten vor Kursbeginn am Eingang zur Grundschule, Gerner Platz 2.

**P3920 Nada Fabris**  
 Fr, 1.5.2026, 17–22 Uhr  
**Puchheim, Grundschule, Gerner Platz 2, Schulküche**  
 62 Euro (inkl. 28 Euro Materialgebühr für die Zutaten)

## Grillen ist eine Lust, die uns angeboren ist

In diesem Kurs gibt es statt „ewiger“ Wurst oder Halsgrat frisches, leichtes und knuspriges: scharfe Hähnchenspießen mit Chilli und Zitronengras, Gemüsepäckchen im Speckmantel, Kartoffel-Spieße mit Honig, Speck und Salbei mit Sauerrahm-Limetten-Dip, Rosmarinfilet und marinierte Hähnerteilchen mit grüner Currysauce und gebackenem Thai-Basilikum. Dazu Basilikum-Salsa und mit Butter und Palmzucker grillierte Mangos mit Papayasauce. Die Zutaten sind aus artgerechter Haltung und möglichst regional.

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

Eingang zur Schulküche auf der rechten Seite des Hauptgebäudes.

**E3903 Marlene Oberhofer**  
 Do, 16.4.2026, 18–21 Uhr  
**Eichenau, Starzelbachschule, Parkstr. 41, Schulküche**  
 54 Euro (inkl. 30 Euro Kosten für Zutaten)

## Zubereitung von Sopes – echtes mexikanisches Street Food

In diesem Kochkurs bereiten wir verschiedene „Sopes“ zu: Eine Art belegte Tortilla, die in Mexiko oft als Street- oder Fingerfood angeboten wird. Diese „Antojitos“ verfeinern wir mit köstlichen Gewürzen und gestalten sie in unterschiedlichen Farben und Varianten. Antojitos gibt es mit und ohne Fleisch – deshalb sind sie auch in der vegetarischen Küche beliebt. Sie erfahren auch Wissenswertes zu Kultur und Tradition in Mexiko.



© T. Beilmaier

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Gefäß (mit Deckel) für die fertigen Sopes, ein Getränk  
 Treffpunkt: 10 Minuten vor Kursbeginn am Eingang zur Grundschule, Gerner Platz 2.

**P3903 Teresa Beilmaier**  
 Sa, 13.6.2026, 16–19 Uhr  
**Puchheim, Grundschule, Gerner Platz 2, Schulküche**  
 35 Euro (inkl. 15 Euro Materialgebühr für die Zutaten)

## Teresa Beilmaier

Hola Amigos! Ich bin Teresa, komme ursprünglich aus Mexiko und lebe seit 22 Jahren in Deutschland. Ich liebe es, meine Kultur zu leben und weiterzugeben. Durch meine Familientradition kuche ich gerne, und es bereitet mir viel Spaß und Freude, diese Leidenschaft mit anderen zu teilen. Ich warte auf dich, amigo!



## Ven! (Komm!) Wir kochen ecuadorianisch: Alles mit Kochbananen!

### Neue leckere Rezepte aus Ecuador

Heute bereiten wir ein leckeres, exotisches Drei-Gänge-Menü zu, bei dem die Kochbanane die Königin ist: Als Vorspeise gibt es eine schmackhafte Suppe mit Klößchen aus Kochbananen. Der zweite Gang: Garnelen in Kokossoße. Als Beilage bereiten wir Kochbananen-Bratlinge zu.

Wir krönen das Menü mit einem Dessert aus karamellisierten gelben Kochbananen, gefüllt mit Käse. Klingt kompliziert? – Ist es aber nicht! Der Dozent zeigt Ihnen die Zubereitung Schritt für Schritt und erzählt auch zur Geschichte der köstlichen Gerichte. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrhandtuch, Behälter mit Deckel

Kostenfreie Stornierung bis 10 Tage vor dem Termin möglich. Treffpunkt: 10 Minuten vor Kursbeginn am Eingang zur Grundschule, Gerner Platz 2.

**P3922 Juan Benavides**  
Sa, 25.4.2026, 10–15 Uhr

**Puchheim, Grundschule, Gerner Platz 2, Schulküche**  
47,50 Euro (inkl. 15 Euro Materialgebühr für die Zutaten)



© J. Benavides

## Malaysia und seine Curries

Malaiische Curries sind bekannt für Ihre cremige Würze. Ob scharf, süß, mild oder frisch-säuerlich – sie sind alle köstlich. Wir kochen: Tintenfisch-Curry mit Curryblättern, Zimt, Bockshornkleesamen und Kokosessig dazu Kokos-Sambal mit Zwiebel, Chili, Zitrone und Shrimp-Paste, Kartoffel Curry mit Kardamom, Minze und Garam Masala, süß-scharfes Blumenkohl-Curry mit Chilis und Knoblauch, Gefügelleber-Curry mit Ingwer, Kreuzkümmel, Sojasauce und geröstetem Sesamöl und Nudelcurry mit Hühnerbrust, Sojasaucen, Currysauce und Kokosmilch.

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

Eingang zur Schulküche auf der rechten Seite des Hauptgebäudes.

**E3905 Marlene Oberhofer**

*Do, 18.6.2026, 18–21 Uhr*

**Eichenau, Starzelbachschule, Parkstr. 41, Schulküche**

54 Euro (inkl. 30 Euro Kosten für Zutaten)

## Thai-Curries für jeden Tag, ruck-zuck fertig

### Neue Rezepte mit Suchtcharakter

Wir kochen raffinierte Original-Rezepte mit duftenden Gewürzen und Kräutern: mit gewürztem Reis gefüllte Ananas mit Erdnüssen, Palmzucker und hausgemachtem Currysauce, Hühnerbrust mit Cashewkernen und getrockneten Chilis, rotes Curry mit grünen Bohnen, gebackenem Tofu und Chilischoten, gelbes Schweinefleischcurry mit Kokosmilch, Kaffirzitronenblättern und Thai-Basilikum, Curry von grünen Bananen mit Boxhornkleesamen, Curryblättern und Zimt und Fischlaib mit Frühlingszwiebel und Currysauce, dazu ein scharf-süß-saurer Kokos-Dip.

Bitte mitbringen: gutes, schweres Messer, Arbeitsbrett, Aufbewahrungsboxen, Geschirrtuch und ein Getränk

Eingang zur Schulküche auf der rechten Seite des Hauptgebäudes.

**E3907 Marlene Oberhofer**

*Do, 16.7.2026, 18–21 Uhr*

**Eichenau, Starzelbachschule, Parkstr. 41, Schulküche**

54 Euro (inkl. 30 Euro Kosten für Zutaten)



# Gesundheit

## Chinesische Küche – authentisch zubereitet und wohlgeschmeckend

Traditionelle chinesische Gerichte sind leicht und wohlgeschmeckend. Sie umfassen eine große Bandbreite an Zutaten von Gemüsen, verschiedenen Fleischsorten, unzähligen Meeresfrüchten und vielfältigsten Gewürzen. In diesem Kochkurs zeigt Ihnen der Dozent die Vorbereitung der Zutaten, das Kochen im Wok und gibt Tipps zum Zusammenstellen eines Menüs. Sie setzen das neu erworbene Wissen anhand vorbereiteter Rezeptvorschläge in die Praxis um. Damit können Sie Ihrem Speiseplan daheim neue Akzente oder gar eine ganz neue Richtung geben.

Bitte mitbringen: Küchenmesser, Wok (falls vorhanden), Vorratsbehälter, Schürze/Küchenkleidung, Geschirrtuch. Treffpunkt: 10 Minuten vor Kursbeginn am Eingang zur Grundschule, Gerner Platz 2.

**P3917** Jimmy Liu

So, 17.5.2026, 14–18 Uhr

Puchheim, Grundschule, Gerner Platz 2, Schulküche

70 Euro (inkl. 30 Euro Materialgebühr für die Zutaten)



© J. Liu

## Sushi-Meisterkurs für Gourmets: Nigiri, Sashimi, Maki & mehr



In diesem praxisnahen Kochkurs erhalten Sie einen umfassenden Einblick in die Welt des Sushi. Im Mittelpunkt stehen verschiedene Sushi-Variationen wie Nigiri, Sashimi, Hosomaki, Futomaki, Uramaki, Temaki, Gunkan und Oshi Sushi. Die Dozentin vermittelt Ihnen Wissen über die Auswahl hochwertiger Zutaten, die richtige Zubereitung des Reises, traditionelle Schneidetechniken sowie das fachgerechte Rollen und Formen von Sushi. Inklusive Aperitiv zur Begrüßung. Geeignet für Einsteiger:innen und Hobbyköch:innen.

Bitte mitbringen: Kochschürze, Geschirrtuch und Aufbewahrungsboxen für mögliche Reste

Kostenfreie Stornierung bis 10 Tage vor Kurstermin möglich.

Treffpunkt: 10 Minuten vor Kursbeginn am Eingang zur Grundschule, Gerner Platz 2.

**P3921** Nada Fabris

So, 19.7.2026, 17–22 Uhr

Puchheim, Grundschule, Gerner Platz 2, Schulküche

64 Euro (inkl. 30 Euro Materialgebühr für hochwertige Zutaten)

**Einrichtungen  
+ Küchenstudio  
Weiterempfohlen: Seit 1852**

**MOBEL  
FEICHT**

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

## Brezenbackkurs

Für alle, die Lust haben ein echtes Stück Bayern zu backen. Wir lernen nicht nur, wie man original bayerische Brezen selber bäckt, sondern Konditormeister Martin Schönleben schaut auch, was die Welt noch so an Brezengebäcken zu bieten hat. Von süßen bis herzhaften Variationen ist alles vorhanden. Von der Teigbereitung, zum perfekten Schlingen, bis zum Backen der Brezen, probieren wir alles selber aus. Am Ende des Kurses können wir unsere Kunstwerke probieren oder mit nach Hause nehmen.

Bitte mitbringen: Schürze, Küchenhandtuch, Getränk und Gefäß für die hergestellten Leckereien

Eingang zur Schulküche auf der rechten Seite des Hauptgebäudes.

**E3901** Martin Schönleben

Mi, 11.3.2026, 18–22 Uhr

**Eichenau, Starzelbachschule, Parkstr. 41, Schulküche**

44,50 Euro (inkl. 16 Euro Kosten für Zutaten)



## Brezenbackkurs

Für alle, die Lust haben ein echtes Stück Bayern zu backen. Wir lernen nicht nur, wie man original bayerische Brezen selber bäckt, sondern Konditormeister Martin Schönleben schaut auch, was die Welt noch so an Brezengebäcken zu bieten hat. Von süßen bis herzhaften Variationen ist alles vorhanden. Von der Teigbereitung, zum perfekten Schlingen, bis zum Backen der Brezen – wir probieren alles selber aus. Am Ende des Kurses können wir unsere Kunstwerke probieren oder mit nach Hause nehmen.

Bitte mitbringen: Schürze, Küchenhandtuch, Getränk, Gefäß für die hergestellten Backwaren

**P3915** Martin Schönleben

Fr, 20.3.2026, 18–22 Uhr

**Puchheim, Grundschule, Gerner Platz 2, Schulküche**

43,50 Euro (inkl. 16 Euro Materialgebühr für die Zutaten)

Treffpunkt: 10 Minuten vor Kursbeginn am Eingang zur Grundschule, Gerner Platz 2.

**P3916** Martin Schönleben

Sa, 21.3.2026, 14–18 Uhr

**Puchheim, Grundschule, Gerner Platz 2, Schulküche**

43,50 Euro (inkl. 16 Euro Materialgebühr für die Zutaten)

Treffpunkt: 10 Minuten vor Kursbeginn am Eingang zur Grundschule, Gerner Platz 2



# Sprachen



Starten Sie jetzt mit Ihrem Sprachkurs! Sie werden überrascht sein, wie schnell Sie Fortschritte machen werden und schon im 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 rudimentär verständigen kann. Wir sind in diesem Zusammenhang stolz darauf, Ihnen dieses Semester zwei Kurse in Tschechisch und in Ungarisch anbieten zu können. 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 Ländersprache unterhalten können oder Ihre Kenntnisse für Ihren Job erweitern?

Gehen Sie mit unseren Kursen auf Sprachreise, damit Sie sich im Job sicher und in der Welt zu Hause fühlen.

## Seltene Sprachen an den vhsen im Landkreis

**Arabisch:** Germering

**Albanisch:** Fürstenfeldbruck

**Chinesisch:** Olching, Gröbenzell, Germering

**Esperanto:** Olching

**Griechisch:** Olching, Fürstenfeldbruck, Gröbenzell, Germering

**Hebräisch:** Gröbenzell

**Irisch-Gälisch:** Olching

**Japanisch:** Olching, Germering, Fürstenfeldbruck, Gröbenzell

**Koreanisch:** Germering

**Kroatisch:** Fürstenfeldbruck, Mammendorf

**Norwegisch:** Olching

**Polnisch:** Gröbenzell

**Portugiesisch:** Gröbenzell

**Russisch:** Germering

**Schwedisch:** Puchheim

**Tschechisch:** Puchheim

**Türkisch:** Olching, Germering

**Ungarisch:** Gröbenzell, Germering, Puchheim

## Welche Lernstufe passt zu mir?

### Aufbau der Sprachkurse entsprechend dem europäischen Referenzrahmen

	<b>Hören</b> Am Ende der Stufe können Sie:	<b>Sprechen</b> Am Ende der Stufe können Sie:	<b>Lesen</b> Am Ende der Stufe können Sie:	<b>Schreiben</b> Am Ende der Stufe können Sie:
<b>Grundstufe, A 1</b>	Einfache, deutlich gesprochene Sätze über vertraute Themen verstehen	einfache Sätze und Wendungen über vertraute Themen, nach dem Weg fragen etc.	einfache Aussage und Sätze z. B. auf Schildern und Plakaten	kurze, einfache Postkarten, einfache Formulare im Hotel ausfüllen
<b>Grundstufe, A 2</b>	einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen	kurze Kontaktgespräche in Alltagssituationen führen	kurze einfache Texte, z. B. Anzeigen, Speisekarten verstehen	kurze und einfache Mitteilungen abfassen
<b>Mittelstufe, B 1</b>	deutlich gesprochene Hauptinformationen und Sendungen aus Radio und TV über aktuelle Ereignisse verstehen	in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben	Hauptinformationen aus einfachen Texten in der Standardsprache verstehen	persönliche Briefe schreiben und schriftlich von Erfahrungen und Eindrücken berichten
<b>Mittelstufe, B 2</b>	längere Redebeiträge verstehen, Nachrichten und Sendungen in Standardsprache folgen	sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihren Standpunkt vertreten	Artikel und Berichte über aktuelle Themen aber auch Prosa-Texte verstehen	detaillierte Texte, z. B. Aufsätze oder Berichte schreiben
<b>Aufbau, C 1</b>	Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen, längeren Redebeiträgen folgen	sich spontan in den meisten Fällen fließend ausdrücken, auch komplexe Sachverhalte darstellen	literarische und schwierigere Sachtexte verstehen	sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über schwierige Sachverhalte schreiben
<b>Aufbau, C 2</b>	ohne Schwierigkeiten gesprochener Sprache folgen, ob live oder in den Medien, auch wenn normal schnell gesprochen wird	sich fließend und nuanciert ausdrücken und an allen Gesprächen beteiligen	praktisch alle Arten von Texten/Fachartikel /literarische Werke mühelos lesen	klar, flüssig und stilistisch dem jeweiligen Zweck angepasst schreiben, Fachtexte und literarische Werke zusammenfassen



# Sprachen

## Einbürgerungstest

### Einbürgerungstest

Die Anmeldung zum Einbürgerungstest ist nur persönlich in der Volkshochschule Puchheim möglich. Rufen Sie uns bitte an unter 089 803710 und vereinbaren Sie einen Termin für die persönliche Anmeldung. Bitte bringen Sie einen gültigen Ausweis/Pass mit und bezahlen Sie die Bearbeitungsgebühr in Höhe von € 25,00 in bar. Anmeldungen nach Anmeldeschluss können leider nicht berücksichtigt werden. Mehr Information: Bundesamt für Migration und Flüchtlinge [www.bamf.de](http://www.bamf.de)



**P4000** Dr. Reinhold Koch

Do, 26.3.2026, 16.45–17.45 Uhr

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

25 Euro

**P4001** Dr. Reinhold Koch

Do, 21.5.2026, 16.45–17.45 Uhr

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

25 Euro

**P4002** Dr. Reinhold Koch

Do, 25.6.2026, 16.45–17.45 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 24.2.2026, 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 26.2.2026, 19–20.30 Uhr, 15x

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

105 Euro

### Deutsch B2.1

Für Personen mit guten Kenntnissen der deutschen Sprache auf dem Niveau der Stufe B2, die ihre Sprachkenntnisse erweitern wollen. Lehrbuch: Aspekte neu B2, Teil 1, Teilnehmer:innen, die in Puchheim gemeldet sind, erhalten bei regelmäßiger Teilnahme nach Kursende 50% der Kursgebühr zurückerstattet.

**P4022** Christl Metzenrath

Mo, ab 23.2.2026, 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 zugemait.

**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

**online**

55 Euro (Gebühr bezieht sich auf 90 Minuten.)  
Online



## Englisch A2 – Fokus Aktuelles und Beruf

In diesem Kurs nutzen wir aktuelle Informationen aus Presse und Internet. Mit entsprechenden Wortlisten erweitern Sie Ihren Wortschatz, verbessern Ihre Grammatik und Ihre Fähigkeit, sich zu unterhalten.

**P4120** Ellen Baderschneider

Di, ab 24.2.2026, 18–19.30 Uhr, 15x

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

148 Euro

Kleingruppe

## 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 24.2.2026, 14.30–16 Uhr, 15x

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

138 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 23.2.2026, 18.30–20 Uhr, 15x

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

105 Euro

Kleingruppe

## Englisch B1 – English for Retirees in the Morning!

Join this friendly and fun group if you want to keep your brain active and your memory sharp. We learn in a relaxed atmosphere and at a slower pace. Textbook: At your Leisure B1- Huber Verlag

**P4130** Caroline Kressierer

Do, ab 5.3.2026, 10.30–12 Uhr, 15x

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

105 Euro



# Sprachen

## Basic English Conversation B1/ B2

We are going to talk about ourselves, current issues and everyday topics. You are welcome to participate, share your thoughts and opinions and practise your language skills.

Lehrbuch: In Conversation II B1/B2, Klett Verlag

ISBN: 978-3-12-501556-2

**E4131** Sonja Hauser

Mo, ab 2.3.2026, 9–10.30 Uhr, 15x

**Eichenau, Josef-Dering-Grundschule, Schulstr. 34, Raum 205**  
105 Euro

## Book Lovers

### English literature course & book club

You like reading English books? But sometimes you think it would be nice to discuss what you've read? Then join us! We meet once a month, to talk about a book that we've read at home. All ages are welcome!

Book to be read for the first session: „The Penelopiad“ by Margaret Atwood

**E4132** Sonja Hauser

Do, ab 19.3.2026, 19–20.30 Uhr, 4x

**Eichenau, Josef-Dering-Grundschule, Schulstr. 34, Raum 205**  
48 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 4.3.2026, 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 14.4.2026, 8.30–10 Uhr, 14x

**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum U6**  
98 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 4.3.2026, 10.15–11.45 Uhr, 15x

**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum U6**  
105 Euro  
Switch

## Keep fit C1

Improve and activate your English. We read and discuss newspaper articles or short stories and revise grammar and vocabulary.

**E4150** Sonja Hauser

Mi, ab 4.3.2026, 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 23.2.2026, 19.10–20.40 Uhr, 15x*  
**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum U4**  
148 Euro  
Kleingruppe

### Französisch-Auffrischungskurs A2

Dieser Kurs hilft Ihnen, Ihr sprachliches Reaktionsvermögen zu entwickeln und Ihre Grundkenntnisse intensiv aufzufrischen und zu festigen, auch für diejenigen, die 3-4 Jahre Schulfranzösisch hatten. Schwerpunkte sind der mündliche Ausdruck und die Wiederholung wichtiger praxisorientierter grammatischer Aspekte in der Konversation.

**P4220** Ridha Djebali  
*Mi, ab 25.2.2026, 10–11.30 Uhr, 15x*  
**Puchheim, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104**  
75 Euro (inkl. 5 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 26.2.2026, 9–10.30 Uhr, 15x*  
**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum U4**  
148 Euro  
Kleingruppe

### Französisch-Auffrischungskurs B1

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

**E4230** Ridha Djebali  
*Mo, ab 23.2.2026, 10–11.30 Uhr, 10x*  
**Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 102**  
75 Euro (inkl. 5 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 23.2.2026, 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 25.2.2026, 10–11.30 Uhr, 15x*  
**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum U8**  
110,50 Euro



# Sprachen

## Italienisch

### Italienisch A1

#### Für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

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 Dozentin ist Muttersprachlerin und auch leidenschaftliche Köchin. Sicher werden im Kurs auch die einen oder anderen Rezepte ausgetauscht.

Lehrbuch: Dieci A1 ISBN Nr. 978-3190 056477

#### E4310 Nada Fabris

*Mi, ab 25.2.2026, 17–18.30 Uhr, 15x, kein Unterricht: 10., 17. und 24.6.*

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

148 Euro

Kleingruppe



© Pixabay

### Italienisch A1

Starten Sie mit diesem Kurs in entspannter Atmosphäre in die italienische Sprache. 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. Lehrbuch: Dieci A1

#### P4311 Nada Fabris

*Mo, ab 23.2.2026, 10–11.30 Uhr, 15x, kein Unterricht: 8., 15. und 22.6.*

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

148 Euro

Kleingruppe

### Italienisch A1 – kompakt bayr. Pfingstferien

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 und Kultur. Die Dozentin unterrichtet Sie über Zoom direkt aus Italien.

#### P4313 Daniela Zangrilli

*Di–Sa, 26.5.–30.5.2026, 9–12 Uhr, 5x*

**online**

99 Euro

Kleingruppe



### Italienisch A1/A2 – intensiv

Dieser Kurs richtet sich an Lernende mit guten Grundkenntnissen, die sich bereits etwas auf Italienisch unterhalten können. 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. Lehrbuch: Dieci A1

#### P4312 Nada Fabris

*Mi, ab 25.2.2026, 19–20.30 Uhr, 15x, kein Unterricht: 10., 17. und 24.6.*

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

148 Euro

Kleingruppe

### Italienisch für Fortgeschrittene A2

Dieser Kurs setzt Vorkenntnisse voraus. In moderatem Lerntempo erwerben Sie mehr Kompetenzen in der italienischen Sprache und vertiefen Ihr Können. Neben der Sprache kommen Spaß, Kultur und italienische Lebensart nicht zu kurz. Die Dozentin ist Italienerin.

Lehrbuch: Dieci A2 ISBN Nr. 978-3190 156474

#### E4320 Nada Fabris

*Mo, ab 25.2.2026, 11–12.30 Uhr, 15x, kein Unterricht: 10., 17. und 24.6.*

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

105 Euro

## 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 5.3.2026, 19.30–21 Uhr, 15x*

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

*105 Euro*

*Kleingruppe*

## 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 23.2.2026, 17.30–19 Uhr, 15x*

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

*148 Euro*

*Kleingruppe*

## Italienisch B1

In diesem Semester vertiefen Sie Ihre Kenntnisse der italienischen Sprache, insbesondere Ihren Wortschatz und Ihre Grammatikkenntnisse. Sie vertiefen Ihr Wissen zu Themen wie italienischer Kunst, Geschichte, Traditionen, Musik und Kultur anhand aktueller Texte und multimedialer Inhalte. Neue Teilnehmer:innen sind herzlich willkommen! Die Muttersprache des Kursleiters ist italienisch.

**E4330** *Simone Cofferati*

*Do, ab 5.3.2026, 18–19.30 Uhr, 15x*

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

*148 Euro*

*Kleingruppe*

## Italienisch B1.1 – mit guten Kenntnissen

Sie lieben Italien und sprechen Italienisch bereits auf einem passablen Niveau? In diesem Seminar bauen Sie diese weiter aus. Grammatik, Wortschatz und die Kultur Italiens lernen Sie mit viel Freude im Unterricht weiter kennen. Lehrwerk: *Chiaro! Nuova edizione B1*.

**P4331** *Sofia Casini*

*Mo, ab 2.3.2026, 10–11.30 Uhr, 15x*

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

*148 Euro*

*Kleingruppe, Switch*

## Italienisch C1

Wir festigen die sehr fortgeschrittenen Kenntnisse der italienischen Sprache mit Spielen, Dialogen und Übungen. Das Wichtigste ist dabei die freie Unterhaltung in einer freundschaftlichen und heiteren Atmosphäre.

**P4351** *Simone Cofferati*

*Do, ab 5.3.2026, 9.30–11 Uhr, 15x*

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

*105 Euro*

## Spanisch

### Spanisch für Anfänger:innen mit

#### Vorkenntnissen A1.3

Wollten Sie schon immer mal Spanisch lernen? Für diesen Kurs sind Vorkenntnisse des Präsens und Perfekt 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 8



**E4410** *Carla Linseisen*

*Di, ab 10.3.2026, 10–11.30 Uhr, 15x, kein Kurs am 30.06.2026*

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

*105 Euro*

*Kleingruppe*



# Sprachen

## Spanisch A2.4

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 10, KLETT Verlag, ISBN 978-3-12-514677-8

**E4420** Magdalene Hopp

*Mi, ab 25.2.2026, 18.45–20.15 Uhr, 12x, kein Kurs am 10.06.  
und 13.05.2026*

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

84 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 12.3.2026, 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 23.2.2026, 18–19.30 Uhr, 15x*

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

148 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 26.2.2026, 19–20.30 Uhr, 15x*

**Puchheim, Mittelschule, Raum N 5, Neubau**

105 Euro



## Spanisch B1.2

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 5

**E4430** Carla Linseisen

*Fr, ab 13.3.2026, 11.45–13.15 Uhr, 15x, kein Kurs am 03.07.2026*

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

148 Euro

Kleingruppe

## Conversación en Español

Temas libres con artículos periodísticos. Dieser Kurs ist für sehr gut Fortgeschrittene.

Lehrbuch: Con gusto nuevo B2 Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514688-4, ab Lektion 11

**E4440** Carla Linseisen

*Fr, ab 13.3.2026, 10–11.30 Uhr, 12x*

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

148 Euro

Kleingruppe

## Spanisch B2 – Spanisch sprechen ohne Scheu!

Sie möchten natürlich und fließend Spanisch sprechen? Ihr Hörverständnis verbessern? Die Scheu vor dem Spanisch-Sprechen ablegen? Und noch einiges dazu lernen? Dann nutzen Sie dazu diesen Kurs! Über die Anschaffung des Buches

stimmen Sie sich zusammen am ersten Kurstag ab. Kosten für eventuelle Kopien bitte direkt bei der Dozentin begleichen.

**P4441** *Carla Linseisen*

*Do, ab 12.3.2026, 9–10.30 Uhr, 15x*

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

*148 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 11.3.2026, 18–19.30 Uhr, 15x*

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

*148 Euro*

*Kleingruppe*

## Sonstige Sprachen

### Tschechisch für Anfänger:innen und leicht Fortgeschrittene

Sie möchten nach Tschechien für Urlaubs-, oder Besuchsfahrten reisen, oder sich im beruflichen Umfeld verstständigen können? Wenn Sie neu in die tschechische Sprache einsteigen möchten, oder schon erste Kenntnisse haben, sind Sie hier richtig. Der Kurs bringt Sie nicht nur weiter, sondern Sie werden auch viel Spaß haben und Land und Leute kennenlernen.



© pixabay

**P4501** *Dagmar Bothe*

*Mo, ab 23.2.2026, 18–19.30 Uhr, 15x*

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

*148 Euro*

*Switch*

## Ungarisch für Anfänger:innen

Sie lernen mit viel Freude und Hintergrundwissen zur Kultur die ungarische Sprache kennen. Wir werden hierzu ein Buch des Hueber-Verlags nutzen. Details erfahren Sie im Kurs.



© pixabay

**P4510** *Emilia Klehr*

*Mi, ab 4.3.2026, 18–19.30 Uhr, 15x*

*online*

*148 Euro*

*Switch*



## Schwedisch A1 – für Anfänger:innen mit Vorkenntnissen

Sie verfügen bereits über erste 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 24.2.2026, 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 23.2.2026, 19.30–21 Uhr, 15x*

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

*148 Euro*

*Switch, Kleingruppe*



# Beruf und EDV



Berufliche Bildung und EDV sind das Handwerkszeug für einen beruflichen Ein- und Aufstieg. Dafür vermitteln Ihnen unter anderem unsere SAP-Kurse 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

### Das ABC der erfolgreichen Online-Bewerbung

Die „klassische“ Bewerbung wird zunehmend durch Online- und E-Mail-Varianten ersetzt. Dabei gibt es einige Fallstricke, denen wir ausweichen sollten. Wie vermeiden wir, dass eine Initiativbewerbung z. B. im Spam-Filter landet? Wie gehe ich mit Bewerbungsportalen oder dem Upload auf Firmen-Homepages um? Wie groß darf die Datenmenge der Bewerbungsmappe sein und welches Dateiformat ist geeignet? Wie mache ich meinen Lebenslauf für den oft eingesetzten CV-Parser lesbar? Welche Unterlagen sind Pflicht? Soll ich Links oder Videos in Arbeitszeugnisse einbinden? Was ist zu tun, und wenn die Antwort ausbleibt? Meist sind es Details, die den Unterschied ausmachen – und in der Einladung zum Vorstellungsgespräch münden. Mit einfach umsetzbaren Tipps erfahren Sie, wie Sie Ihre Bewerbung im Zeitalter der Digitalisierung erfolgreich gestalten..

**P5001**

Di, 17.3.2026, 19–20.30 Uhr

**online**

15 Euro

## 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, 11.4.2026, 11–12.30 Uhr

**online**

17 Euro

*Kleingruppe, Online*



**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



Beratung von A-Z



Profi-Service

Kundencenter:  
Boschstr. 8  
82178 Puchheim

Tel.: 089/864959-0  
Fax: 089/894959-45  
info@comworld.de

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

Ihr kompetenter  
Ansprechpartner  
für EDV und  
Kommunikation!



# Beruf

## SAP-Wissen

### SAP® Grundlagen: Navigation

#### mit Original SAP®-Bildungspartner-Zertifikat

Das Live-Online-Seminar vermittelt die grundlegenden Prozesse des SAP® S/4HANA Systems. Die Teilnehmer:innen lernen die Funktionen, Symbole und Systemmeldungen kennen und erfahren praxisnah, wie Einstellungen in SAP vorgenommen sowie Standardberichte genutzt werden.

Nähere Informationen zum Seminar und den Inhalten finden Sie auf [www.vhs-pucheich.de](http://www.vhs-pucheich.de) unter der entsprechenden Kursnummer.

Anmeldung bis 7 Tage vor Kursbeginn erforderlich.

**P5150 Alfatraining**

*Fr, 24.4.2026, 13–18 Uhr, Sa, 25.4.2026, 9–16.15 Uhr*

**online**

359 Euro



### Finanzbuchhaltung in SAP® S/4HANA

#### mit Original SAP®-Bildungspartner-Zertifikat

Das Live-Online-Seminar vermittelt die grundlegenden Prozessschritte der Kreditoren- und Debitorenbuchhaltung in SAP® S/4HANA. Im Fokus des Kurses stehen die praktischen Anforderungen des Fachpersonals in der Kreditoren- und Debitorenbuchhaltung.

Nähere Informationen zum Seminar und den Inhalten finden Sie auf [www.vhs-pucheich.de](http://www.vhs-pucheich.de) unter der entsprechenden Kursnummer.

Anmeldung bis 7 Tage vor Kursbeginn erforderlich.

**P5151 Alfatraining**

*Fr, 12.6.2026, 13–18 Uhr, Sa, 13.6.2026, 9–16.15 Uhr*

**online**

359 Euro



### Einkauf in SAP® S/4HANA

#### mit Original SAP®-Bildungspartner-Zertifikat

Das Live-Online-Seminar vermittelt praxisnah den Umgang mit Einkaufsstammdaten, die Bestellprozesse und die Rechnungserstellung im Einkauf mit SAP S/4HANA.

Nähere Informationen zum Seminar und den Inhalten finden Sie auf [www.vhs-pucheich.de](http://www.vhs-pucheich.de) unter der entsprechenden Kursnummer.

Anmeldung bis 7 Tage vor Kursbeginn erforderlich.

**P5152 Alfatraining**

*Fr, 10.7.2026, 13–18 Uhr, Sa, 11.7.2026, 9–16.15 Uhr*

**online**

359 Euro



### Cloud, Handy & Tablet

#### Online-Banking – aber sicher!

Der umfassende Vortrag richtet sich an Verbraucher, die das Potenzial des Online-Bankings ausschöpfen möchten, ohne Kompromisse bei der Sicherheit einzugehen. Sie lernen alles, was Sie wissen müssen, um Ihre Finanzen sicher und effizient von zu Hause aus zu verwalten.

**P5403**

*Mi, 15.4.2026, 17–18.30 Uhr*

**online**

gebührenfrei



### Die ePA für alle – Funktionen, Nutzen und Einstellungen

Die elektronische Patientenakte (ePA) ist eine cloudbasierte Gesundheitsakte, in die medizinische Einrichtungen und gesetzliche Krankenversicherte unterschiedliche Arten von Dokumenten und Gesundheitsdaten einheitlich speichern können. Sie lernen, was die (neue Version) „ePA für alle“ ist, wie sie funktioniert und wie Krankenversicherte sie nutzen können und auch sollten. Es gibt einen Streifzug von Themen wie Funktionen, Berechtigungsvergabe, Sicherheit und Datenschutz.

**P5404**

*Do, 11.6.2026, 19–20.30 Uhr*

**online**

9 Euro



## Smart Surfer – Wie man Risiken im Netz vermeidet

Das Internet bietet nicht nur viele Chancen, sondern so manches Risiko. Um sich sicher im Internet zu bewegen, ist es wichtig, mögliche Gefahren zu kennen. Hier lernen Sie mehr über Einkaufen im Netz, Abzockmaschen, Rechte der Verbraucher:innen, sicheres Onlinebanking und WLAN. Außerdem geht es um Urheberrechte, Passwörter und den Schutz mobiler Endgeräte.

**P5405**

Mo, 4.5.2026, 19–20.30 Uhr

**online**

gebührenfrei

**P5304 Tatyana Sarasa**  
Di, 14.4.2026, 18–20 Uhr  
**online**  
20 Euro  
Kleingruppe, Online



## 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.

**P1203 Romeo Rithaler**

Mi, ab 25.2.2026, 11–12.30 Uhr, 4x

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

39 Euro

Kleingruppe

### Webseiten mit KI erstellen ohne Programmierkenntnisse!

In diesem praxisorientierten Kurs entdecken Sie die faszinierenden Möglichkeiten der künstlichen Intelligenz beim Webseitenbau. Sie lernen verschiedene KI-gestützte Website-Builder kennen und erstellen Schritt für Schritt Ihre eigene, vollständige Website – inklusive aller rechtlichen Anforderungen wie Impressum und Datenschutzerklärung. Anmeldedaten für Ihr Google-Konto bitte bereithalten.

**P5305 Tatyana Sarasa**

Do, ab 16.4.2026, 18–20.15 Uhr, 3x

**online**

60 Euro

Kleingruppe, Online



### 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.

**P5309 Robin Weniger**

Di, 24.3.2026, 17.30–18.15 Uhr

**online**

25 Euro

Kleingruppe, Online



## Musik erstellen mit KI

Entdecken Sie die KI-Musikproduktion mit Suno! Lernen Sie die Grundlagen, erstellen Sie eigene Musikstücke und diskutieren Sie rechtliche Aspekte. Für Musikbegeisterte und Kreative aller Altersgruppen. Keine Vorkenntnisse nötig, nur Ihr Gerät und Neugierde!

Anmeldedaten für Ihr Google-Konto bitte bereithalten.



# Beruf

## Linux als Alternative für das Ende von Windows 10

Ihr Computer erfüllt die Anforderungen für Windows 11 nicht oder Sie möchten mit Linux eine schlanke und günstige Alternative? Erfahren Sie, warum das Support-Ende von Windows 10 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 Anwenderprogrammen zu beachten sind und wie die Bedienung funktioniert, erfahren Sie in diesem Seminar.

**P5401** Romeo Rithaler

*Mi, ab 25.3.2026, 17.30–19 Uhr, 3x*

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

42 Euro

Hybrid

## Calliope Mini: Die spannende Welt der Microcontroller

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

**P5402** Romeo Rithaler

*Mi, 29.4.2026, 17.30–19 Uhr*

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

12 Euro

## Microsoft SharePoint und Teamwebsites

### Standardisiertes Dokumentenmanagement in Organisationen

Im Gegensatz zu Microsoft OneDrive, das im Arbeitsprozess auf die Sicherung und Verwaltung persönlicher Ordner, Dateien sowie Vorlagen im betrieblichen Umfeld ausgerichtet ist, dient SharePoint einem kollaborativen Dokumentenmanagement (DMS) in Organisationen bzw. Unternehmen. Abhängig von deren Struktur sowie Kultur ergibt sich regelmäßig das Erfordernis verbindlicher Standards in der gemeinsamen Anwendung, gerade auch im Hinblick auf datenschutzrechtliche und sicherheitstechnische Aspekte.

**P5406**

*Di, 7.4.2026, 20–21.30 Uhr*

**online**

19 Euro



## Microsoft Outlook und OneNote – perfektes Duo

### „Full Power“-Workflows für den Praxiseinsatz

Outlook und OneNote ergänzen sich in ihren Anwendungsmöglichkeiten optimal. Outlook, die Kommunikationszentrale im Büromanagement, ist unter anderem auf das Planen und Verwalten von Terminen und Aufgaben sowie eine Zusammenarbeit von „Teams“ ausgerichtet. OneNote hingegen stellt sich als Basis zur Sammlung, Strukturierung und zum Austausch von Informationen – Wissensmanagement bzw. -transfer – dar.

**P5407**

*Fr, 10.4.2026, 15.30–17 Uhr*

**online**

19 Euro



## Grafikprogramme

### Bilder mit KI generieren

Vortrag zur kostenlosen KI-Bildgenerierung mit Stable Diffusion: Live-Demos, praktische Einführung und kreative Experimente. Lernen Sie, wie Sie ohne Zeichentalent beeindruckende Bilder aus Text erstellen können. Für alle Kreativen und Technik-Fans.

Anmelddaten für Ihr Google-Konto bitte bereithalten.

**P5301** Tatyana Sarasa

Di, 24.2.2026, 18–20 Uhr, Di, 3.3.2026, 18–20 Uhr

**online**

40 Euro

Kleingruppe, Online



### 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.

**P5306** Robin Weniger

Di, 5.5.2026, 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

**P5307** Robin Weniger

Do, 28.5.2026, 17.30–20.30 Uhr

45 Euro

Kleingruppe, Online



### KI-Videos erstellen

Entdecken Sie die faszinierende Welt der Bildanimation! In diesem dreitägigen Intensivkurs lernen Sie, wie Sie mit Hilfe von künstlicher Intelligenz (KI) und der benutzerfreundlichen Video-Editing-App CapCut statische Bilder in atemberaubende Animationen verwandeln können.

Anmelddaten für Ihr Google-Konto bitte bereithalten.

**P5302** Tatyana Sarasa

Do, ab 5.3.2026, 18–20 Uhr, 3x

**online**

60 Euro

Kleingruppe, Online



### Videos in virale Reels verwandeln

Revolutionieren Sie Ihr Social-Media-Marketing mit Vizard.ai und weiteren KI-Tools! Erleben Sie live, wie ein Video in mehrere Reels verwandelt wird. Lernen Sie automatisiertes Posting und Zeitersparnis kennen – ideal für Content Creator und Marketingprofis.

Anmelddaten für Ihr Google-Konto bitte bereithalten.

**P5303** Tatyana Sarasa

Di, 17.3.2026, 18–19.30 Uhr

**online**

20 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.

**P5308** Robin Weniger

Di, 28.4.2026, 17–17.45 Uhr

**online**

25 Euro

Kleingruppe, Online





Ihr denkt, die Volkshochschule ist nur was für Erwachsene? Dann schaut mal auf die nächsten Seiten und lasst euch vom Gegenteil überzeugen! Wir besuchen den Eichenauer Bürgermeister, erleben Abenteuer in der Natur, sammeln Kräuter, lernen nützliche Tricks und Fertigkeiten vom Feuermachen bis zum Schnitzen mit dem Taschenmesser, toben uns kreativ aus und sammeln neue Erfahrungen in unseren Wissenskursen. Lasst uns gemeinsam die Welt entdecken: den eigenen Körper, die Pflanzen vor der Haustür, die Sterne im All – und was ist wohl die geheime Mission von Professor Glibber? Natürlich unterstützen wir euch auch in Schule und Alltag, stöbert doch mal in unseren Lernkursen und in den Angeboten 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

### Erlebnistag für Kinder: Ein bunter Nachmittag auf dem Erlebnis-Bauernhof!

#### Besuch auf dem Biolandhof Uglert

##### Für Kinder von 5 – 12 Jahren

Auf dem Biolandhof Uglert erwartet euch ein buntes Programm, bei dem du die Tiere auf dem Hof (Kühe, Pferde, Schafe, Hühner, Kaninchen, Katzen ...) besuchen, kennenlernen, streicheln und füttern darfst. Weißt du, mit welchen Bürsten ein Pony gestriegelt wird? Oder an welcher Körperstelle sich Kühe am liebsten kraulen lassen? Wie weich sich eigentlich Schafe anfühlen? Das alles und noch viel mehr erleben wir zusammen mit Erlebnisbäuerin „Sissi“ auf ihrem Biobauernhof in Puchheim Ort. Und als Highlight dürft ihr auf Ponys und Pferden reiten! Wir erkunden den Hof und die Weiden mit dem Traktor und lernen alles Wissenswerte über Tierhaltung, Landwirtschaft und Ernährung.

Bitte denkt an wettergemäße Kleidung und geschlossene Schuhe.

Der Kurs findet ohne Eltern statt. Bei Starkregen wird die Veranstaltung abgesagt.

**P7101 Michaela Höfel**

Fr, 11.9.2026, 14.30–17 Uhr

**Puchheim, Biolandhof Uglert, Alte Bahnhofstraße 12**  
25 Euro



© M. Höfel

## Gemeinsame Wildkräuterführung

### Mit Mama, Papa, Großeltern (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, Insektentichen usw. helfen können. Wir



© Pixabay

besprechen außerdem wichtige Erkennungsmerkmale und Sammelregeln. Nach der Erkundungstour stellen wir gemeinsam aus dem, was wir in der Natur gefunden haben, etwas leckeres her. Die gesammelten Blüten, Blätter, Gräser etc. könnt ihr anschließend auf einer Wildkräuterkarte verewigen und als Erinnerung mit nach Hause nehmen.

Festes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung, Getränk, ggf. Sonnen-, Mückenschutz. Für den Kräuteraufstrich bitte ein Schneidebrett, ein kleines Messer und ein kleines Schraubglas (ca. 200 ml) mitbringen.

**E7102 Anna Zeidler**

So, 14.6.2026, 10–12 Uhr

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

## Was macht eigentlich der Bürgermeister?

### Besuch bei Bürgermeister Peter Münster im Eichenauer Rathaus

Bürgermeister sein klingt super, man ist Chef des Ortes. Aber das bedeutet auch ganz schön viel Arbeit, denn vom neuen Sportplatz bis zur sauberen Straße muss er sich gemeinsam mit seinen Mitarbeitern um alles kümmern. Wir besuchen Eichenaus Bürgermeister Peter Münster im Rathaus und lassen uns erklären, welche Aufgaben ein Bürgermeister hat und wie die Verwaltung einer Gemeinde funktioniert. Dabei gibt es natürlich auch genug Zeit und Gelegenheit Fragen zu stellen.

**E7101 Peter Münster**

Fr, 17.7.2026, 15–16.30 Uhr

**Eichenau, Sitzungssaal Rathaus; Hauptplatz 2**  
6 Euro (Verwaltungskostenpauschale der vhs)

## Coole Sterngucker entdecken den Kosmos – auf Spritztour durch den Himmel

### Ein Abend für Kinder von 6-10 Jahren und ihre Eltern

Mit Hilfe eines besonderen Computer-Planetariums gehen wir auf Entdeckungsreise am Himmel und in die Tiefen des Weltalls, unabhängig vom Wetter. Wenn das Wetter gut ist, können wir im Anschluss mit dem großen Spiegelteleskop eigene spannende Beobachtungen machen. Bitte melden Sie jede teilnehmende Person einzeln an und geben Sie bei der Anmeldung das Geburtsjahr des Kindes an.

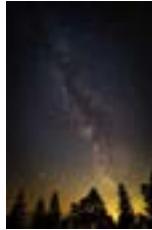
In Kooperation mit der vhs Gilching.

**P7102** Bernd Kramer

Fr, 6.3.2026, 18–19.30 Uhr

**Gilching, vhs, Fachraum R106, Landsbergerstr. 17a**

17 Euro (Gebühr pro Person)



## Frühes Forschen: Unsichtbares sichtbar machen, Teil 2

Hast du dich schon einmal gefragt, ob es Dinge gibt, die wir nicht sehen können, aber trotzdem da sind? Wir gehen gemeinsam auf Spurensuche und lassen unsichtbare Sachen aufleuchten, schauen wie gut die Hände gewaschen sind und warum Fledermäuse nachts nicht gegen Häuser fliegen.



Im zweiten Teil von „Unsichtbares sichtbar machen“ erforschen wir weitere Phänomene, die jedoch unabhängig vom ersten Teil sind. Mit nach Hause gibt es eine kleine Überraschung, tolle Ideen zum Nachmachen und saubere Kinderhände.

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.

**P7116** Sabrina Blank

Fr, 24.4.2026, 14.30–16 Uhr

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

22 Euro (inkl. 3 Euro Materialgebühr)

Workshop für Kinder von 4-6 Jahren.

Kleingruppe

**P7117** Sabrina Blank

Fr, 24.4.2026, 16.15–17.45 Uhr

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

22 Euro (inkl. 3 Euro Materialgebühr)

Workshop für Kinder von 6-8 Jahren.

Kleingruppe

## Die geheime Mission von Professor Glibber

Professor Glibber, der berühmte Schleimforscher, hat seinen Super-Schleim verloren! Nur ihr – die Nachwuchs-Forscher – könnt ihn wieder erschaffen und seine geheimen Schleimrätsel lösen. Bitte 1-2 kleine Marmeladengläser oder Babybeutelgläser mit Deckel mitbringen.

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.

**P7118** Sabrina Blank

Sa, 9.5.2026, 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, 9.5.2026, 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

### Kantensitzer-Hasen und -Hühner lassen ihre Beine baumeln

#### Töpfkurs für Kinder ab 6 Jahren

Die Kinder töpfern unter fachkundiger Anleitung Kantensitzer-Hasen und -Hühner. Bei Fragen können Sie die Kursleiterin anrufen: 08141/82111

Die Materialgebühr von 3 Euro bitte am 1. Kurstag bei der Dozentin bezahlen.

#### **E7200 Elisabeth Köbele**

*Töpfern: Fr. 27.2.2026, 15 – 17 Uhr*

*Glasieren: Fr. 20.3.2026, 15 – 16 Uhr*

*Abholung der Werke: Do. 26.3.2026, 17 – 17.15 Uhr, bei Frau Köbele (Schillerstr. 48, Eichenau)*

*Eichenau, Josef-Dering-Grundschule, Schulstr. 34, Werkraum 25 Euro*

### Allerlei Pfostenhocker-Tiere tummeln sich im Garten

#### Töpfkurs für Kinder ab 9 Jahren

Die Kinder töpfern unter fachkundiger Anleitung Pfostenhocker-Tiere für den Garten. Bei Fragen können Sie die Kursleiterin anrufen: 08141/82111

Die Materialgebühr von 6 Euro bitte am 1. Kurstag bei der Dozentin bezahlen.

#### **E7202 Elisabeth Köbele**

*Töpfern: Fr. 17.4.2026, 15.15 – 18 Uhr*

*Glasieren: Fr. 15.5.2026, 15.15 – 17 Uhr*

*Abholung der Werke: Do. 21.5.2026, 17 – 17.15 Uhr, bei Frau Köbele (Schillerstr. 48, Eichenau)*

*Eichenau, Josef-Dering-Grundschule, Schulstr. 34, Werkraum 36 Euro*

## Streng geheim! Wir töpfern zum Muttertag

### Für Kinder ab 8 Jahren

Die Kinder töpfern unter fachkundiger Anleitung eine Überraschung für den Muttertag.

Bei Fragen können Sie die Kursleiterin anrufen: 08141/82111  
Die Materialgebühr von 3 Euro bitte am 1. Kurstag bei der Dozentin bezahlen.

#### **E7201 Elisabeth Köbele**

*Töpfern: Fr. 20.3.2026, 16.15 – 18 Uhr*

*Glasieren: Fr. 17.4.2026, 14 – 15 Uhr*

*Abholung der Werke: Do, 30.4., 17 – 17.15 bei Frau Köbele (Schillerstr. 48, Eichenau)*

*Eichenau, Josef-Dering-Grundschule, Schulstr. 34, Werkraum 23 Euro*

## Kreatives Malen mit Acryl: Wir malen den Frühling

### Malkurs für Kinder von 6-10 Jahren – mit oder ohne Erwachsene

Wie viele Farben siehst du in einer bunten Blumenwiese? Und welche Farbe hat das Meer: Blau, Grün, Türkis? In diesem Malkurs lernst du die fünf Grundfarben kennen: Rot, Gelb, Blau, sowie Weiß und Schwarz. Mit diesen Farben 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 und 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



© Pixabay

#### **P7201 Antonino Niosi**

*Sa, 25.4.2026, 10–12 Uhr, So, 26.4.2026, 10–12 Uhr*

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

*28 Euro (Gebühr pro teilnehmende Person; inkl. 6 Euro*

*Materialgebühr für Farben und Papier.)*

## Zentangle® Steine bemalen mit Acrylstiften

Für Kinder ab 8 Jahren

Schritt für Schritt malen wir mit der Zentangle-Technik Steine an. Der Fantasie lassen wir freien Lauf und gestalten so wunderschöne Steine. Viele kreative Muster und Designs sind möglich und die Steine werden so zu schönen Dekorationen, Geschenken, Wandersteinen und mehr. Gerne können eigene Steine mitgebracht werden. Alle benötigten Materialien werden im Kurs bereitgestellt.

**E7204** Veronika Schroll

Sa, 25.4.2026, 10–12 Uhr

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104

32 Euro (inkl. 12 Euro Materialkosten)

## Wir nähen eine große Badetasche

Für Kinder ab 9 Jahren mit

Vorkenntnissen

In diesem Kurs näbst du Dir eine hübsche Badetasche. Dabei vertiefst du die Grundlagen des Nähens, arbeitest mit einem Schnittmuster und lernst den Umgang mit der Nähmaschine besser kennen.

Du solltest bereits etwas Erfahrung mit der Nähmaschine haben.

Das Material für die Tasche muss von den Kindern mitgebracht werden, bitte besorgen Sie folgendes: 75cm Baumwollstoff (mind 110cm breit), 20x40cm Uni Stoff (farblich passend zum Hauptstoff), Schrägband mind. 4,4m, passendes Nähgarn (Gütermann oder anderes hochwertiges Markengarn), 1 Stopper, 2 Ösen 4 mm Durchmesser inkl. Befestigungsmaterial, 45 cm rundes Gummiband

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Nähnadeln, Stecknadeln/Wonderclips, Markierstift/Trickmarker (kein Bleistift!!), gut schneidende Stoffschere, Lineal, Nahtauftrenner, sonstige Nähutensilien, kleine Brotzeit & Getränk für die Pause

**E7203** Birgit Jung

Fr, 8.5.2026, 15–18 Uhr

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 103

31 Euro



© Pixabay

## 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 24.04.26 informieren wir Sie per Mail, ob die Veranstaltung stattfindet. Bei Starkregen entfällt sie.



**P7202** Franziska Straub

Sa, 25.4.2026, 13–17 Uhr

Puchheim, Pfadfinderwiese, Eichbühlweg / Ecke Eichweg

20 Euro (Gebühr 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.



## Schnitzwerkstatt am Jexhof

### von 8 bis 14 Jahren

Beim freien Schnitzen am Jexhof bekommst du Tipps zum sicheren Umgang mit dem Taschenmesser. In einer gemütlichen Runde sitzen wir zusammen und schnitzen. Wir bringen ein paar Ideen mit zum Nachschnitzen, aber natürlich helfen wir dir auch bei der Umsetzung deiner eigenen Ideen. In Kooperation mit dem Bauernhofmuseum Jexhof. Wenn vorhanden, bring dein eigenes Schnitzmesser mit.



**P7203** Angelika Richter

*Fr, 8.5.2026, 14.30–16.30 Uhr*

**Treffpunkt:** Schöngreising, Jexhof

15 Euro (inkl. Materialkosten)

## Schnitzwerkstatt am Jexhof – Ferien

### von 8 bis 14 Jahren

Wenn du deine handwerklichen Fertigkeiten vertiefen willst, dann komm in den Pfingstferien zur Schnitzwerkstatt am Jexhof! Wir bauen ein Floss oder ein anderes Wassergefäß, das wir dann im Kellerbach zu Wasser lassen werden. In Kooperation mit dem Bauernhofmuseum Jexhof. Wenn vorhanden, bring dein eigenes Schnitzmesser mit. Anmeldung bis 21.05.26 möglich.

**P7204** Angelika Richter

*Mi, 27.5.2026, 9–12 Uhr*

**Treffpunkt:** Schöngreising, Jexhof

15 Euro (inkl. Materialkosten)

## Fit & Gesund

### Spiel und Bewegung

#### Für Mutter/ Vater und Kind (ab 1 Jahr)

Wir verwandeln die Turnhalle in einen riesigen Spielplatz. Verschiedene Geräte-landschaften laden Kinder und Eltern / Großeltern zum Spielen ein. Kleine und große Hindernisse werden überwunden und ganz nebenbei Koordination und Gleichgewichtsgefühl gefördert.



© Pixabay

**E7300** Claudia Cornell

*Mi, ab 25.2.2026, 9–10 Uhr, 10x, kein Kurs am 22.4.2026*

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

55 Euro (Gebühr für weiteres Kind 15 Euro)

**E7301** Claudia Cornell

*Mi, ab 25.2.2026, 10–11 Uhr, 10x, kein Kurs am 22.4.2026*

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

55 Euro (Gebühr für weiteres Kind 15 Euro)

## Taekwondo traditionell

### Für Einsteiger:innen und 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 25.2.2026, 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, Christina Mietschke  
 Mo, ab 23.2.2026, 18.30–20 Uhr, 15x  
**Munich Sharks, Benzstr. 22, 1. Stock, Puchheim**  
 119 Euro



## Krav Maga – Verteidigung will gelernt sein

ab 16 Jahren

Krav Maga zeichnet sich durch einfache Techniken aus. Natürliche und instinktive Reaktionen werden im System berücksichtigt und sinnvoll eingebunden. Krav Maga ist ein reines Selbstverteidigungssystem und leicht zu lernen. Besonders die richtige Technik unter Stress wird trainiert. Es geht auch darum, Gefahren frühzeitig zu erkennen und durch geschicktes Verhalten dem Konflikt auszuweichen oder den Gegner zu entwaffnen. Der Kurs ist auch für Jugendliche ab 16 Jahren geeignet.

In Kooperation mit den Munich Sharks.

Bitte tragen Sie bequeme Sportkleidung.

**P3804** Benjamin Langmayr  
 Fr, ab 27.2.2026, 19–20.30 Uhr, 15x  
**Munich Sharks, Benzstraße 22, 82178 Puchheim**  
 149 Euro

## „Dem Geheimcode meines Körpers auf der Spur“

Workshop für Mädchen von 10-13 Jahren

Du fragst, was das ganze Theater eigentlich soll mit Pubertät, Hormonen und deinem eigenen Körper? Mit unterhaltsamen Spielen und viel Musik lernen wir die „Zyklus-Show“ kennen, bringen sie miteinander auf die Bühne und erfahren dabei jede Menge Neuigkeiten über das, was jeden Monat in uns abläuft und wie wir die oft seltsame Sprache unseres Körpers verstehen. Du als Mädchen spürst: das, was in mir vorgeht, ist der Rede wert! Bitte Brotzeit, Hausschuhe und eine Decke/Kissen mitbringen.



© MFM

**P7300K** Christiana Kubny  
 Sa, 18.4.2026, 10–15.30 Uhr  
**Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum E6**  
 42 Euro



## Sprache öffnet die Welt

### English Summercamp: Let's have fun!

#### Englisch für angehende Fünftklässler:innen

Die vierte Klasse liegt hinter Euch. Wohin es im nächsten Schuljahr geht, steht auch schon fest – und damit auch, dass bei den meisten von euch die erste Fremdsprache Englisch sein wird. Nutzt die Zeit! Macht euch fit und erarbeitet euch einen kleinen Vorteil.

- \* Camp-Feeling genießen: zusammen lernen, zusammen im Freien spielen
- \* Lernen mit Übungen, z. B. aus Green Line 1“, das offizielle Lehrbuch für die 5. Klasse Englisch am Gymnasium.
- \* Hören, sprechen, schreiben: aktiv sein in einer kleinen Gruppe
- \* Kompetente Betreuung durch eine erfahrene Dozentin
- \* Mit mehr Selbstvertrauen in den Englisch-Unterricht an der neuen Schule gehen

Bitte mitbringen: Brotzeit und Getränk, Stifte und Papier

**P7401 Yulia Strucken**

Mo–Fr, 7.9.–11.9.2026, 8.30–12 Uhr, 5x

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

110,50 Euro

Junge vhs, KG

**P7402 Yulia Strucken**

Mo–Fr, 7.9.–11.9.2026, 13–16.30 Uhr, 5x

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

110,50 Euro

Junge vhs, KG

## Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt für Schüler:innen

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema „Vokabel lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt euch anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen und die besten Vokabellern-Tricks.

**P7404 Helmut Lange**

Di, 14.4.2026, 16–18 Uhr

**online**

26 Euro

## 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: Aufreten, 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

**E7500 Martina Fuchs**

Sa, 18.4.2026, 11–14 Uhr

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

23 Euro



## 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



© Pixabay

und wie kannst Du das gut 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

**E7501 Martina Fuchs**

Sa, 21.3.2026, 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

**E7502 Martina Fuchs**

Sa, 20.6.2026, 11–14 Uhr

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104

23 Euro

## Mit dem Lernerfolgpuzzle durch die Schulzeit!

### Elternabend

An diesem Abend zeige ich wie Eltern Ihre Kinder anhand des Lernerfolgpuzzles im schulischen Bereich unterstützen können. Das Puzzle für den Lernerfolg bringt Struktur in komplexes Lernen. Wir beleuchten u.a. die Themen Selbst-einschätzung, Gehirn-Fitness, Lernorganisation, -motivation, -strategien, Ressourcen und Prüfungskompetenz. Ebenso geht es um die eigenen Lernerfahrungen und wie diese uns als Eltern prägen. Bei Interesse kann der Kinderkurs 261-E7504 „Richtig lernen – Starte durch mit dem Lernerfolgpuzzle (6. – 8. Kl.)“ gebucht werden, in dem Ihre Kinder dann erlernen, das Lernkonzept richtig umzusetzen.

**E7503 Claudia Zock**

Mo, 23.3.2026, 19–21 Uhr

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 102

9 Euro

## Richtig lernen – Starte durch mit dem Lernerfolgpuzzle

### Für Schüler\*innen 6. – 8. Klasse (alle Schularten)

An zwei Tagen geht es darum, warum es in der Schule nicht so klappt und was hilft, damit es besser läuft! Das Puzzle für deinen Lernerfolg bringt Struktur in komplexes Lernen. In einer kleinen Gruppe entwickeln wir Lernstrategien, lernen Ziele zu setzen, Motivation und Konzentration zu steigern, innere Blockaden und Prüfungsangst zu überwinden. Die Schüler bekommen ein Workbook und unterschiedliches Material je nach Übung im Kurs mit.

Bitte mitbringen: 10 EUR Materialgeld zum ersten Termin. Snacks und Getränk.

**E7504 Claudia Zock**

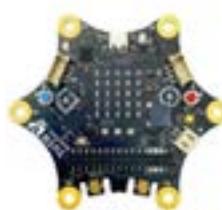
Sa, 18.4.2026, 10–14 Uhr, Sa, 25.4.2026, 10–14 Uhr

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 102

78 Euro

## Entdecke die Welt des Calliope Mini: Programmieren lernen mit Spaß!

In diesem aufregenden Kurs tauchen wir in die faszinierende Welt des Programmierens mit dem Mikrocontroller Calliope Mini ein! Wir lernen, wie man spannende Projekte erstellt und interaktive Spiele programmiert. Der Kurs ist perfekt für neugierige Kinder zwischen 8 und 12 Jahren, die gerne experimentieren und ihre Kreativität in Form von tollen Programmen ausleben wollen. Vom ersten Tag an wird praktisch mit dem Calliope Mini gearbeitet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!



### P7505 Romeo Ritthaler

*Mi, ab 15.7.2026, 16–17.30 Uhr, 3x*

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

5 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 25.2.2026, 16–17.30 Uhr, 6x*

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

10 Euro

Kleingruppe

## 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 22.4.2026, 16–17.30 Uhr, 6x*

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

15 Euro

Kleingruppe

## 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 25.2.2026, 18–19 Uhr, 4x*

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

15 Euro

## 3D-Druck für Kids ab 10

Ihr wolltet schon immer mal ausprobieren, Figuren aus eurer Fantasie zu drucken und real in Händen zu halten? Mit dem 3D-Druck ist das möglich. Im Seminar lernt ihr, wie ihr eure Fantasie von eurem Kopf in den Computer bekommt und dann von dort aus mit dem 3D-Drucker drucken könnt. Ihr werdet begeistert sein!

**P7504** Romeo Rithaler

*Mi, ab 17.6.2026, 16–17.30 Uhr, 4x*

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

25 Euro

## Mathe I Realschule – Pfingstferien

Ihr seid in der 10. Klasse und wollt euch auf die Matheprüfung vorbereiten? Nutzt intensiv die Zeit in den Pfingstferien: Überprüft eure Mathe-Kenntnisse, schaut, was ihr noch braucht und macht euch fit für die Prüfungen!

Bitte mitbringen: Taschenrechner, Formelsammlung (soweit vorhanden), Mathe-Schulbuch, Bleistift, Schreibblock.

**P7521** Wolfgang Tornow

*Di, ab 26.5.2026, 15.30–17 Uhr, 8x*

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

134 Euro

Kleingruppe, Hybrid



© Mathematic World, CC BY-SA 4.0

## Mathe II/III 10. Klasse Realschule und M-Zweig

### 10. Kasse – Pfingstferien

Ihr seid in der 10. Klasse und wollt euch mehr Mathe-Durchblick verschaffen? Überprüft eure Mathe-Kenntnisse, schaut, was ihr noch braucht und macht euch fit für die Realschulprüfung!

**P7532** Wolfgang Tornow

*Di, ab 26.5.2026, 13.30–15 Uhr, 8x*

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

134 Euro

Kleingruppe, Hybrid

## Mathematik II/III für angehende 10. Klassen an Realschulen in der letzten Sommerferienwoche

Ihr kommt nach den Ferien in die 10. Klasse und wollt euch mehr Mathe-Durchblick verschaffen? Nutzt intensiv die Zeit und wiederholt schwerpunktmäßig die Themenbereiche des letzten Schuljahres.

Bitte mitbringen: Taschenrechner, Formelsammlung (soweit vorhanden), Mathe-Schulbuch, Bleistift, Schreibblock.

**P7533** Wolfgang Tornow

*Mo–Fr, 7.9.–11.9.2026, 9.15–10.45 Uhr, 5x*

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

86 Euro

Hybrid, Kleingruppe

## Mathe für 12. Klassen an FOS/BOS (nicht Technik) – Osterferien

Ihr seid in der 12. Klasse an der FOS und wollt euch mehr Mathe-Durchblick verschaffen? Nutzt intensiv die Zeit und überprüft eure Mathe-Kenntnisse, schaut, was ihr noch braucht und macht euch fit für die Abschlussprüfungen!

Bitte mitbringen: Taschenrechner, Formelsammlung (soweit vorhanden), Mathe-Schulbuch, Bleistift, Schreibblock.

**P7541** Wolfgang Tornow

*Mo, ab 30.3.2026, 15.30–17 Uhr, 8x*

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

134 Euro

Kleingruppe, Hybrid

## Mathe-Camp für 12. Klassen an FOS/BOS (nicht Technik)

Ihr seid in der 12. Klasse an der FOS und wollt euch mehr Mathe-Durchblick verschaffen? Nutzt intensiv die Zeit und überprüft eure Mathe-Kenntnisse, schaut, was ihr noch braucht und macht euch fit für die Abschlussprüfungen!

Bitte mitbringen: Taschenrechner, Formelsammlung (soweit vorhanden), Mathe-Schulbuch, Bleistift, Schreibblock.

**P7542** Wolfgang Tornow

*Do, 14.5.2026, 13.30–16.30 Uhr, Sa, 16.5.2026, 13.30–16.30 Uhr*

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

69,50 Euro

Hybrid, Kleingruppe

## Mathematik für angehende 12. Klassen an FOS/BOS (nicht-technischer Zweig) in der letzten Sommerferienwoche

Ihr kommt nach den Ferien in die 12. Klasse und wollt euch mehr Mathe-Durchblick verschaffen? Nutzt intensiv die Zeit und wiederholt schwerpunktmäßig die Themenbereiche des letzten Schuljahres.

Bitte mitbringen: Taschenrechner, Formelsammlung (soweit vorhanden), Mathe-Schulbuch, Bleistift, Schreibblock.

**P7544 Wolfgang Tornow**

Mo–Fr, 7.9.–11.9.2026, 11–12.30 Uhr, 5x

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

86 Euro

Kleingruppe, Hybrid

## Mathe für 13. Klassen an Gymnasien – Osterferien

Ihr seid in der 13. Klasse am Gymnasium und wollt euch mehr Mathe-Durchblick verschaffen? Nutzt intensiv die Zeit und überprüft eure Mathe-Kenntnisse, schaut, was ihr noch braucht und macht euch fit für die Abschlussprüfungen!

Bitte mitbringen: Taschenrechner, Formelsammlung (soweit vorhanden), Mathe-Schulbuch, Bleistift, Schreibblock.

**P7551 Wolfgang Tornow**

Mo, ab 30.3.2026, 13.30–15 Uhr, 8x

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

134 Euro

Kleingruppe, Hybrid

## Mathe-Camp für 13. Klassen an Gymnasien

Ihr seid in der 13. Klasse am Gymnasium und wollt euch mehr Mathe-Durchblick verschaffen? Nutzt intensiv die Zeit und überprüft eure Mathe-Kenntnisse, schaut, was ihr noch braucht und macht euch fit für die Abschlussprüfungen!

Bitte mitbringen: Taschenrechner, Formelsammlung (soweit vorhanden), Mathe-Schulbuch, Bleistift, Schreibblock.

**P7552 Wolfgang Tornow**

Fr, 1.5.2026, 13.30–16.30 Uhr, Sa, 2.5.2026, 13.30–16.30 Uhr

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

69,50 Euro

Kleingruppe, Hybrid

## Mathe für angehende 13. Klassen an Gymnasien in der letzten Sommerferienwoche

Ihr kommt nach den Ferien in die 13. Klasse und wollt euch mehr Mathe-Durchblick verschaffen? Überprüft eure Mathe-Kenntnisse, und verliert nicht den Anschluss für die Prüfungen, die in der 13. Klasse auf euch warten!

Bitte mitbringen: Taschenrechner, Formelsammlung (soweit vorhanden), Mathe-Schulbuch, Bleistift, Schreibblock.

**P7553 Wolfgang Tornow**

Mo–Fr, 7.9.–11.9.2026, 13.30–15 Uhr, 5x

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

86 Euro

Hybrid, Kleingruppe



## Allgemeine Geschäftsbedingungen

### 1. Vertragsabschluss

Der Vertrag kommt mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung über die durch die VHS zur Verfügung gestellten Anmeldemöglichkeiten zustande. Ggf. wird die Anmeldung von Seiten der VHS schriftlich bestätigt. Mögliche Anmeldeverfahren ersehen Sie im Programmheft und dem Internetauftritt.

Mit der Anmeldung erkennen Sie diese Allgemeinen Geschäftsbedingungen an. Anmeldungen werden in zeitlicher Reihenfolge des Eingangs bearbeitet.

### 2. Zahlung

Die Kursgebühr sowie eventuell damit verbundene Zusatzgebühren werden mit dem Zustandekommen des Vertrages zur Zahlung fällig.

#### 2.1 Einzugsermächtigung

Sie ermächtigen die VHS widerruflich, die von Ihnen zu entrichtenden Zahlungen bei Fälligkeit durch Lastschrift von Ihrem Konto einzuziehen. Im SEPA-Lastschriftverfahren erhalten Sie von uns unsere Gläubiger-Identifikationsnummer (VHS Puchheim DE58ZZ00000361026, VHS Eichenau DE85EIC00000497504) und Ihre Mandats-Referenznummer, die von der VHS individuell vergeben wird. Die Abbuchung der Kursgebühr erfolgt frühestens 14 Tage vor Kursbeginn.

Die Zahlung der Kursgebühren erfolgt stets über die VHS und nicht über die Kursleitung. Innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, können Sie die Erstattung des belasteten Betrags abzüglich der ggf. besuchten Veranstaltungstage verlangen, es gelten dabei die mit Ihrem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kosten, die der VHS aufgrund nicht aktualisierter Bankverbindung, erfolgten Widerspruchs oder fehlender Kontodeckung entstanden sind, gehen zu Lasten des oder der Teilnehmenden.

### 3. Gebührenermäßigung

Auf Veranstaltungen und in Verbindung mit einem der vhs Puchheim-Eichenau vorliegenden

Antrag auf Ermäßigung sowie aktuell gültigen Nachweisen (Kopie).

#### 10% Ermäßigung:

- Schwerbehinderte Bürger:innen der Stadt Puchheim oder der Gemeinde Eichenau (ab mind. 80% Grad der Behinderung)

#### 50% Ermäßigung:

- Bürger:innen der Stadt Puchheim oder der Gemeinde Eichenau mit aktuellem Bezug von Arbeitslosengeld I

#### 75% Ermäßigung:

- Bürger:innen der Stadt Puchheim oder der Gemeinde Eichenau mit aktuellem Bezug von Arbeitslosengeld II oder Sozialgeld.

Von Ermäßigung ausgenommen sind Kurse ohne Ermäßigungsmöglichkeit, wie beispielsweise Fahrten oder Kooperationskurse und nicht ermäßigbare Gebührenbestandteile, wie beispielsweise Materialgeld. Der Nachweis für eine Ermäßigungsberechtigung muss jedes Semester neu vorgelegt werden. Beim Zusammentreffen mehrerer möglicher Ermäßigungen und Erstattungen gilt die höchste Ermäßigung oder Erstattung. Eine Ansammlung (Kumulierung) ist nicht möglich. Personen, die nach Kursstart in einen Kurs einsteigen, bezahlen 100% der Kursgebühr, unabhängig vom Einstiegsdatum.

### 4. Rücktritt vom Vertrag

Die Anmeldung ist verbindlich. Ein Rücktritt ist nur unter den untenstehenden Voraussetzungen möglich und telefonisch oder schriftlich (per Brief oder E-Mail) an die VHS zu richten. Eine Nichtteilnahme ist nicht als Rücktritt zu werten. Abmeldungen bei der Kursleitung sind nicht wirksam. Maßgeblich für den Rücktrittstermin ist das Eingangsdatum der Rücktrittsmeldung bei der VHS.

Für alle Kurse und Veranstaltungen ist ein Rücktritt bis zu 10 Werktagen vor Beginn des ersten Kurstermins kostenfrei möglich. Zusätzlich gilt:

- Für Kurse mit 3 bis 8 Kursterminen / Semester: bei Rücktritt ab dem 10. Werktag vor Kursbeginn ist ein kostenfreier Rücktritt nur möglich, wenn eine Ersatzperson benannt wird.
- Für Kurse ab 9 Kursterminen / Semester: Ein Rücktritt ist bis einen Tag vor dem zweiten Kurstermin kostenfrei möglich.

Sollte das erforderliche Minimum an Teilnehmenden nicht erreicht werden, bieten wir Ihnen nach Möglichkeit eine Verkürzung oder Aufzahlungsregelung an. Eine Information zu den Konditionen erhalten Sie in diesem Fall im Kurs oder über das vhs-Team. Sollten Sie den Veränderungen nicht zustimmen, können Sie abzüglich der bis zu diesem Zeitpunkt bereits besuchten Kurstermine den Kurs kostenfrei stornieren.

Ein kostenfreier Rücktritt aus Krankheitsgründen während des Kursverlaufs ist NICHT möglich. Falls Sie diese Option nutzen möchten, schließen Sie bitte vorab über entsprechende Versicherungsagenturen eine Rücktrittsversicherung ab.

**Die VHS kann vom Vertrag zurücktreten**, wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht ist, der oder die im Programm angekündigte Dozentin oder Dozent ausfällt, der angekündigte Ort nicht mehr zur Verfügung steht oder Fälle eintreten, die nicht von der VHS zu verantworten sind, wie beispielsweise höhere Gewalt.

### 5. Prüfungen, Bescheinigungen

Der Vertrag enthält keinen Anspruch auf Zulassung oder Ablegung einer Prüfung oder das Erstellen von Bescheinigungen. Qualifizierende Teilnahmebescheinigungen werden auf Wunsch und gegen eine Gebühr von € 2,50 per E-Mail ausgestellt, wobei Voraussetzung die Teilnahme an mindestens 80 % der Kursstunden ist.

### 6. Urheberschutz

Fotografieren sowie audiovisuelle Mitschnitte sind in den Veranstaltungen nicht gestattet. Ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne ausdrückliche Genehmigung der VHS auf keine Weise vervielfältigt werden. Fremde Datenträger dürfen ohne ausdrückliche Genehmigung der VHS nicht benutzt werden.

### 7. Hausordnung

Die Hausordnungen der Schulen und sonstigen Räume, in denen die VHS zu Gast ist, sind für alle verbindlich. Den Anweisungen von Bevollmächtigten ist Folge zu leisten.

## 8. Haftung

Wir weisen darauf hin, dass seitens der Eigentümer der Veranstaltungsräume keinerlei Haftung für Schäden aller Art übernommen wird, die im Bereich der Veranstaltungsorte entstehen. Im Übrigen haftet die VHS nach den gesetzlichen Bestimmungen.

## 9. Leistungsumfang, Schriftform

Der Umfang der Leistungen der VHS ergibt sich aus der Kurzbeschreibung in den Publikationsmedien, eine Gewähr für die Richtigkeit der Angaben besteht nicht. Mündliche Nebenabreden sind nicht getroffen, Kursleitende sind zur Änderung der Vertragsbedingungen und zur Abgabe von Willenserklärungen für die VHS nicht berechtigt.

## 10. Zusammenarbeit mit Kooperationspartnern

Bei Veranstaltungen, die in Kooperationen mit oder in Verantwortung von anderen Kooperationspartnern durchgeführt werden, gelten deren Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

## 11. Datenschutz

Die VHS verarbeitet Ihre Daten intern zum Zweck der Planung, Durchführung und Abrechnung der von Ihnen gebuchten Kurse. Eine Weitergabe Ihrer übermittelten Daten erfolgt nur in dem Umfang der auf der Homepage veröffentlichten Datenschutzerklärung gemäß der DSGVO. Für die Teilnahme an Kooperationsveranstaltungen werden, wo zur Vertragserfüllung erforderlich, personenbezogene Daten an kooperierende Einrichtungen weitergeleitet. Das sind Name, Vorname und wenige Kontaktdata (Telefonnummer und Email-Adresse) der Teilnehmenden.

## 12. Hinweis nach dem Verbraucherstreitbeilegungsgesetz

Die Volkshochschulen Puchheim e.V. und Eichenau e.V. sind grundsätzlich nicht bereit und verpflichtet, an Streitbeilegungsverfahren vor einer Verbraucherschlichtungsstelle teilzunehmen.

## Widerrufsregelung

### Widerrufsbelehrung Widerrufsrecht

Sie haben das Recht, bei Zustandekommen des Vertrags über digitale Medien, binnen vierzehn Tagen ab dem Tag des Vertragsabschlusses ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen.

Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie der jeweiligen veranstaltenden VHS (Volkshochschule Puchheim e.V., Am Grünen Markt 7, 82178 Puchheim, E-Mail: [info@vhs-puchheim.de](mailto:info@vhs-puchheim.de), Tel. 089/803710 oder Volkshochschule Eichenau e.V., Hauptstraße 37, 82223 Eichenau, E-Mail: [info@vhs-eichenau.de](mailto:info@vhs-eichenau.de), Tel. 08141/80405) mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B. ein mit der Post versandter Brief, E-Mail oder Telefon) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren.

Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

### Folgen des Widerrufs

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstigste Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistung während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem

Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

Wenn Sie im Zusammenhang mit dem Vertrag Waren erhalten haben, haben Sie die Waren unverzüglich und in jedem Fall spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag, an dem Sie uns über den Widerruf dieses Vertrags unterrichten, an uns zurückzusenden oder zu übergeben. Die Frist ist gewahrt, wenn Sie die Waren vor Ablauf der Frist von vierzehn Tagen absenden. Sie tragen die unmittelbaren Kosten der Rücksendung der Waren. Wenn die Waren aufgrund ihrer Beschaffenheit nicht normal mit der Post zurückgesandt werden können, tragen Sie die unmittelbaren Kosten der Rücksendung der Waren in Höhe von 20,00 EUR. Sie müssen für einen etwaigen Wertverlust der Waren nur aufkommen, wenn dieser Wertverlust auf einen zur Prüfung der Beschaffenheit, Eigenschaften und Funktionsweise der Waren nicht notwendigen Umgang mit ihnen zurückzuführen ist.

Besonderer Hinweis: Das Widerrufsrecht erlischt, wenn wir die Dienstleistung vollständig erbracht haben und wir mit der Ausführung der Dienstleistung erst begonnen haben, nachdem Sie dazu Ihre ausdrückliche Zustimmung gegeben haben und gleichzeitig Ihre Kenntnis bestätigt haben, dass Sie Ihr Widerspruchsrecht bei vollständiger Vertragserfüllung verlieren.

Puchheim und Eichenau, Juni 2025



## Anmeldekarte / Lastschrift



Hiermit melde ich mich **verbindlich** für folgende Veranstaltung an:

Mit Stern (\*) gekennzeichneten Felder sind Pflichtfelder, deren Ausfüllen zwingend erforderlich ist.

*Kurs-Nr.	*Bezeichnung
*Name	*Strasse, Hausnr.
*Vorname	*PLZ, Wohnort
*Geburtsjahr	Mitglied: ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> Wenn ja, bei vhs <input type="checkbox"/> Puchheim <input type="checkbox"/> Eichenau
*Telefon	E-Mail
Mobil (zum Versand von SMS bei kurzfristigen Veränderungen)	<input type="checkbox"/> Ja, ich habe Interesse am Newsletter.

*IBAN	<b>SEPA-Lastschriftmandat, AGB &amp; Datenschutz</b>
*Kontoinhaber/in	<b>Zahlungsempfänger:</b>
* <input type="checkbox"/> Mit meiner Anmeldung erkenne ich die AGB und die Datenschutzrichtlinien der VHS Puchheim-Eichenau an.	<b>vhs Puchheim e.V.</b> Am Grünen Markt 7, 82178 Puchheim Gläubiger-Identifikationsnr.: <b>DE58ZZZ00000361026</b>
* <input type="checkbox"/> Ich bin damit einverstanden, dass die VHS Puchheim-Eichenau die Kursgebühren für die o.g. Kurse von meinem Konto abbucht.	<b>vhs Eichenau e.V.</b> Hauptstrasse 37, 82223 Eichenau Gläubiger-Identifikationsnr.: <b>DE85EIC00000497504</b>
*Datum, Unterschrift	

Ihr

TREFFPUNKT

▼

# WAGNER

Büro • Trends • Schule • Spiel • Buch



3x

IM LANDKREIS...  
...NEUGIERIG?

**Treffpunkt Wagner**  
Hauptstraße 20 | 82140 Olching

**Treffpunkt Wagner Büro & Trends**  
Schöngeisinger Str. 2a | 82256 FFB

**Treffpunkt Wagner GmbH & Co. KG**  
Geschwister-Scholl-Platz 4b | 82256 FFB

[www.treffpunkt-wagner.de](http://www.treffpunkt-wagner.de)

# 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](http://www.autowerkstatt-seidl.de)