vhs Programm

Volkshochschule
im Norden des Landkreises München e.V.

Herbst/Winter 2025/2026

Garching | Ismaning | Unterföhring | Unterschleißheim

www.vhs-nord.de

Erster Bürgermeister
Dr. Dietmar Gruchmann
Erster Bürgermeister Stadt Garching
Erster Vorsitzender der vhs

Alina Comber
vhs-Direktorin
(kommissarisch)

35 Jahre Wiedervereinigung

Im Herbst 2025 jährt sich die deutsche Wiedervereinigung zum 35. Mal – ein Ereignis, das Geschichte schrieb und bis heute nachwirkt. In unserem Vortrag „Die Wiedervereinigung – Dynamiken und Akteure der Transformation nach dem Mauerfall" beleuchtet der renommierte Historiker Prof. Dierk Hoffmann, wie vielschichtig, konfliktreich und richtungsweisend dieser Prozess tatsächlich war – und was wir daraus für die Gegenwart lernen können.

Natürliche und soziale Kipppunkte in Veränderungsprozessen

Ein besonderer Höhepunkt unseres Herbstprogramms ist der Vortrag von Prof. Harald Lesch. Gemeinsam mit Cecilia Scorza-Lesch spricht er über natürliche und soziale Kipppunkte im Klimasystem – und darüber, wie wir vom Wissen endlich ins Handeln kommen. Wissenschaftlich fundiert, verständlich und engagiert – wie man es von Harald Lesch kennt.

Demokratie, Menschenrechte, Zukunft Europas

Daneben widmen wir uns aktuellen gesellschaftlichen Entwicklungen: Fragen zur Zukunft Europas, zur Rolle von Nationalismus oder zur Demokratiegefährdung durch die AfD. Auch ein kritischer Blick auf Macht und Verantwortung am Beispiel von Elon Musk ist Teil des Programms. Im Vortrag „Die Zukunft der Menschenrechte" wird Prof. Heiner Bielefeldt über Demokratie, Freiheit und Menschenrechte als Fundament des politischen Systems sprechen.

Neben diesen spannenden Vorträgen laden wir Sie ganz herzlich ein, das breite Angebot unserer vhs zu entdecken: Ob Sprachen, Gesundheit, Kreativität, Tanz, Fotografie oder berufliche Bildung – bei uns finden Sie zahlreiche Möglichkeiten, Neues zu lernen, Talente zu entfalten und mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen.

Wir wünschen Ihnen wie immer viel Vergnügen beim Durchblättern unseres neuen Programmkatalogs und freuen uns auf Ihre Teilnahme – ganz gleich, ob vor Ort oder online. Herzlich willkommen im Herbstsemester 2025!

Mit herzlichen Grüßen

Dr. Dietmar Gruchmann

Erster Bürgermeister Stadt Garching
Erster Vorsitzender der vhs

Alina Comber

vhs-Direktorin (kommissarisch)

Bildnachweis Programmtitel
Foto: © Mark Hunter- stock.adobe.com

Inhalt

1 Gesellschaft Welt

Gesellschaft
Geschichte / Politik 18
Philosophie / Film 30
Psychologie / Pädagogik 32
Forschung / Technik / Natur 35
Wirtschaft, Welt, Outdoor
Wirtschaft, Recht, Verbraucherinformation 45
Wintersport 47
Fun & Action 48
Fun for Kids 52
Länder- und Abenteuervorträge 55
Stadtführungen 60
Führungen für Kinder 64

2 Kultur, Foto Malerei

Kultur, Gestalten, Tanz
Studium Generale 67
Matinéen, Blackbox-Konzerte 68
Shows 69
Literatur 70
Gestalten 71
Musik 81
23. Irish Weekend 82
Tanz 83
Fotografie
Grundlagen 93
Event- und Themenfotografie 94
Natur- und Tierfotografie 96
Portrait- und Aktfotografie 99
Bildbearbeitung 101
Filmen und Videoschnitt 104
Onlinekurse 105
Foto-Exkursionen und -Reisen 106
Ausstellungen 107
Fotoclub der Volkshochschule 108
Malerei
Malerei für Kinder 109
Zeichen- & Malkurse 112
Besondere Themen-Workshops 114
Tuschmalerei und Kalligraphie 116
Kunsthistoriche Vorträge 117

3 Gesundheit Ernährung

Gesundheit
Entspannung 119
Yoga 121
Gesundheitsreisen 126
Qigong 126
Achtsamkeit / Meditation 127
Körperbewusstsein / Massage 129
T'ai Chi 130
Selbstverteidigung 130
Rund ums Kind 132
Eltern-Kind-Kurse 133
Aqua-Fitness 133
Gymnastik / Rehasport 133
Bewegung / Fitness 134
Kosmetik 142
Gesundheitsthemen 143
Ernährung
Essen & Trinken 147

Gesellschaft

Dr. Lothar Stetz
Fachbereichsleitung (kommissarisch)
Tel. 089/550 517-33
stetz@vhs-nord.de

Susanne Kretzschmar
Information
Sachbearbeitung
Tel. 089/550 517-33
kretzschmar@vhs-nord.de

Marketing/Welt/Outdoor

Katrin-Jasmin Becker
Fachbereichsleitung
Geschäftsstellenleitung Unterföhring
Tel. 089/550 517-42
becker@vhs-nord.de

Lukas Höllmann
Information
Sachbearbeitung
Tel. 089/550 517-86
hoellmann@vhs-nord.de

Kultur

Sylke Heuer
Fachbereichsleitung
Geschäftsstellenleitung Ismaning
Tel. 089/550 517-75
heuer@vhs-nord.de

Andrea Britz
Information
Sachbearbeitung
Tel. 089/550 517-73
britz@vhs-nord.de

Literatur/Gestalten

Aurelia Brücher
Fachbereichsleitung
Geschäftsstellenleitung Ismaning
Tel. 089/550 517-78
bruecher@vhs-nord.de

Gesundheit/Ernährung

Dr. Nina Fuchs
Fachbereichsleitung
Tel. 089/550 517-79
fuchs@vhs-nord.de

Katrin Müller
Information
Sachbearbeitung
Tel. 089/550 517-83
mueller@vhs-nord.de

Fotografie/Malerei

Ilona Zindler-Weidmann
Fachbereichsleitung Projekte
Tel. 089/550 517-45
zindler-weidmann@vhs-nord.de

Maria Khalyako
Information
Sachbearbeitung
Grafik
Tel. 089/550 517-21
khalyako@vhs-nord.de

4 Sprachen

Sprachen
Integrationskurse ... 157
Berufssprachkurse ... 160
Prüfungen ... 161
Deutsch ... 162
Englisch ... 164
Business English ... 166
Französisch ... 167
Italienisch ... 169
Spanisch ... 172
Arabisch ... 174
Dänisch, Griechisch ... 174
Altgriechisch ... 175
Hindi, Japanisch ... 175
Kasachisch, Koreanisch ... 176
Kroatisch ... 176
Latein ... 177
Niederländisch, Norwegisch ... 177
Persisch ... 178
Polnisch, Portugiesisch ... 178
Russisch ... 179
Schwedisch, Slowakisch ... 179
Thailändisch ... 179
Tschechisch, Türkisch ... 180
Ungarisch ... 180
Bücherliste ... 181

5 Beruf IT

Beruf
Buchführung ... 183
Projektmanagement ... 184
Management und Führung ... 185
Marketing, Kommunikation ... 187
Beruf. Orientierung ... 189
Job & Karriere ... 191
IT
PC-Einstieg ... 194
Fit für Büro und Cloud ... 195
OneNote, Word ... 197
Excel ... 197
Exel mit VBA, PowerPoint ... 199
Outlook, Access, SAP ... 200
iPhone und Mac ... 201
Tastaturtraining ... 202
Video und Audio, Internet ... 203
Web für Profis ... 204
Künstliche Intelligenz ... 204
Design ... 206
Bildbearbeitung ... 208
AutoCAD, 3D-Technik, Linux ... 210
Programmieren ... 211
Elektronik für Kids ... 212
Kurse für Späteinsteiger:innen ... 212

i Info & Service

AGB ... 215
Ortspläne ... 216
Kooperationen ... 219
So erreichen Sie uns mit dem MVV ... 219
Unterrichtsfreie Tage ... 219
Stichwortverzeichnis ... 220
Impressum ... 221
Vorstand ... 221
Ehrenamtliche örtliche Leiter ... 221
Zentraler Telefon-Service ... 221
Anmeldeformulare ... 223
Teilnehmer werben Teilnehmer ... 224

Zentraler Telefon-Service

089/550 517-0

Montag bis Freitag 09.00–12.00 Uhr
Montag, Dienstag, Donnerstag 15.00–18.00 Uhr

Abweichender Telefon-Service während der Schulferien. Übersicht über unterrichtsfreie Zeiten siehe Seite 219.

Sprachen

Alina Comber
Fachbereichsleitung
Direktorin der vhs (kommissarisch)
Geschäftsstellenleitung Unterschleißheim
Tel. 089/550 517-95
comber@vhs-nord.de

Tanja Hofmann-Diescher
Information
Sachbearbeitung
Tel. 089/550 517-92
hofmann-diescher@vhs-nord.de

Irina Bendler
Päd. Mitarbeiterin
Prüfungen
Tel. 089/550 517-96
bendler@vhs-nord.de

Annette Brauner
Integrationskurse
Information
Sachbearbeitung
Tel. 089/550 517-93
brauner@vhs-nord.de

Beruf/IT

Monika Auer
Fachbereichsleitung
Geschäftsstellenleitung Garching
Firmenschulungen Datenschutzbeauftragte
Tel. 089/550 517-25
auer@vhs-nord.de

Christiane Mann
Information
Sachbearbeitung
Tel. 089/550 517-28
mann@vhs-nord.de

Zsuzsanna Ganschinetz
Integrationskurse
Information
Tel. 089/550 517-74
ganschinetz@vhs-nord.de

Marie Justen
Integrationskurse
Information
Tel. 089/550 517-76
justen@vhs-nord.de

Info & Service

Elena Polukarova
Buchhaltung
Tel. 089/550 517-55
polukarova@vhs-nord.de

Daniela Wolfsbauer
Office Management Unterschleißheim
Tel. 089/550 517-94
wolfsbauer@vhs-nord.de

Silke Rendel
Integrationskurse
Information
Tel. 089/550 517-98
rendel@vhs-nord.de

Semester-Highlights

Foto: ©C. Scorza

Kurs-Nr. C1050**K**

Gesellschaft

Von natürlichen und sozialen Kipppunkten

Natur ändert sich dramatisch, irreversible Veränderungen drohen. Wie kommen wir vom Wissen ins Handeln? Harald Lesch und Cecilia Scorza-Lesch sprechen über die Komplexität von Veränderungsprozessen.

Lesen Sie weiter auf Seite 25

Foto: ©Duke Box

Kurs-Nr. C2019

Konzert

Duke Box „Genesis“

Duke Box hat sich als Tribute-Band zum Ziel gesetzt, Songs aus allen Epochen der Progressive Rock-Band Genesis auf die Bühne zu bringen. Spannend dabei: Wie bekommt man den alten Sound der Band überhaupt hin?

Lesen Sie weiter auf Seite 68

Foto: ©Claudia Axmann

Kurs-Nr. C1700

Welt

Amerikas Westküste

Der Pacific Coast Highway ist für viele die schönste Küstenstraße der Welt. Erleben Sie 3000 Kilometer Abenteuer am Pazifik mit Fotograf und Extremradler Dirk Rohrbach.

Lesen Sie weiter auf Seite 57

Foto: ©dog´s breakfast

Kurs-Nr. C2012

Matinée

dog´s breakfast

Die Münchener Traditionsband dog´s breakfast – unkaputtbar und eskalationswillig – gibt sich die Ehre bei einer gepflegten Sonntagsmatinée in der Black Box in Ismaning. Willkommen zu einer weiteren heiteren Ausgabe der In-Würde-Altern-Tour 2007-2027!

Lesen Sie weiter auf Seite 68

ai-generated ©Hannes Brücher

Kurs-Nr. C2514

Gestalten

Spinnen

Schaf, Alpaka, Hund und Katz – die faszinierende Welt der Spinnkunst. Möchten Sie lernen, wie aus rohem Fasermaterial eigene Garne entstehen und diese zu schönen Strickprojekten verarbeiten? In diesem vierteiligen Kurs für Anfänger:innen entdecken Sie die faszinierende Welt des Spinnens.

Lesen Sie weiter auf Seite 76

Foto: ©Olaf Hädicke

Kurs-Nr. C2826-BL

Fotografie

Lost Places

Lost Places, verlassene Orte mit Geschichte, üben eine besondere Faszination aus und liegen voll im Trend. In diesem Workshop erfahren Sie, was ihren Reiz ausmacht und welche fotografischen Herangehensweisen sich besonders eignen.

Lesen Sie weiter auf Seite 95

AdobeStock, Foto: ©deagreez

Kurs-Nr. C3403-C3406 und C3049

Gesundheit

Frauengesundheit im Fokus

Von der Menarche bis zur Menopause greifen Vorträge und Workshops in diesem Semester die Aspekte der ersten und zweiten Pubertät auf. Alle Frauen sind eingeladen, sich über diese besonderen Lebensphasen zu informieren.

Lesen Sie weiter auf Seite 127 & 143

AdobeStock, Foto: ©JeanLuc Ichard

Kurs-Nr. C4325-WEB

Sprachen

Französisch A1-A2 auffrischen mit Spaß!

Wir wiederholen gezielt und praxisnah die wirklich wichtigen Dinge: So meistern Sie Restaurantbesuche, persönliche Gespräche und Alltagssituationen souverän auf Französisch.

Lesen Sie weiter auf Seite 168

AdobeStock, Foto: ©vegefox.com

C5323-WEB

Beruf/IT

Bringt uns die KI um den Verstand?

Immer mehr Menschen nutzen ChatGPT und andere KI-Tools - auch zum Lernen und Arbeiten. Doch was macht das mit unserem Verstand? Werden wir kreativer und analytischer, oder gewöhnen wir uns das eigenständige Denken ab?

Lesen Sie weiter auf Seite 205

Anmeldung, Geschäftsstellen der vhs

Anmeldung

Anmeldeformular

Sie können sich per Internet, telefonisch, per E-Mail oder mit dem Anmeldeformular (Seite 223) für die gewünschte(n) Veranstaltung(en) anmelden.
Die Anmeldung ist zudem in allen vhs-Geschäftsstellen möglich!

Internet

Kursanmeldungen sind auch über das Internet möglich: **www.vhs-nord.de**

Teilnahmebedingungen

Es gelten unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen sowie die Gebührenordnung (Seite 215).

Bitte beachten Sie

Mit Eingang Ihrer Anmeldung sind Sie verbindlich angemeldet. Eine Bestätigung durch die vhs erfolgt nicht! Sollte eine Veranstaltung, zu der Sie sich angemeldet haben, nicht stattfinden bzw. bereits ausgebucht sein, werden Sie benachrichtigt.

Bezahlung

Mit der Anmeldung wird der vhs nach den SEPA-Regelungen an Stelle der früheren einmaligen Abbuchungsvollmacht ein sog. SEPA-Basismandat erteilt. Der Lastschriftbeleg Ihrer Bank dient Ihnen auch als Zahlungsnachweis für das Finanzamt.

Sprachberatung und Einstufungstests

Die Termine für die kostenlose Sprachberatung finden sie auf Seite 156 ff.

E-Mail

info@vhs-nord.de

Facebook

www.facebook.com/vhs.nord

Instagram

https://www.instagram.com/vhsnord_muc/

YouTube

https://www.youtube.com/channel/UCYrgK1yky3JdLbB6a8HopDA

Bankverbindung

Volksbank Raiffeisenbank Ismaning e.G.
IBAN: DE62 7009 3400 0000 0257 04
BIC: GENODEF1ISV
Gläubiger-Identifikationsnummer:
DE41ZZ Z000 0037 8404

Die Geschäftsstellen der vhs

Ismaning

vhs im Kultur- und
Bildungszentrum Seidl-Mühle
Mühlenstraße 15
85737 Ismaning
Telefon: 089/550 517-70
Fax: 089/550 517-71
Büro-Öffnungszeiten (außer Schulferien)
Montag bis Freitag, 09.00-12.00 Uhr
Montag, Dienstag
und Donnerstag, 15.00-18.00 Uhr

Kursbetreuung Abend und Wochenende:
Susann Bongart, Jutta Ellmauer, Alexander Glasner, Rostislav Kulazhanka, Isabel Reimann, Maurice Welte

Garching

vhs Bildungszentrum im
B² - Haus der Begegnung und Bildung
Telschowstraße 5–7
85748 Garching
Telefon: 089/550 517-60
Fax: 089/550 517-61
Büro-Öffnungszeiten (außer Schulferien)
Montag bis Freitag, 09.00-12.00 Uhr
Montag, Dienstag
und Donnerstag, 15.00-18.00 Uhr

Kursbetreuung Abend und Wochenende:
Tanja Bonca-Piplica, Marjetta Breitenhuber, Isabel Gerhards-Piminchumo, Simone Götze-Lewicki, Alexandros Jusko, Beate Palka

Fotos: Dieter Schnöpf, Herbert Becke, Monika Auer

Unterföhring

vhs-Zentrum
Am Bahnhof 13
85774 Unterföhring
Telefon: 089/550 517-80
Fax: 089/550 517-81
Büro-Öffnungszeiten (außer Schulferien)
Montag bis Freitag, 09.00-12.00 Uhr
Montag, Dienstag und
Donnerstag, 15.00-18.00 Uhr

Kursbetreuung Abend und Wochenende:
Eva Berger, Maria Bohrer-Steck, Erwin Haib, Ulrike Hiltl, Petra Huttner, Johann Klampfl, Sonja Morvai, Simon Piyamongkol

Unterschleißheim

vhs-Zentrum
Landshuter Str. 20-22
85716 Unterschleißheim
Telefon: 089/550 517-90
Fax: 089/550 517-91
Büro-Öffnungszeiten (außer Schulferien)
Montag bis Freitag, 09.00-12.00 Uhr
Montag, Dienstag und
Donnerstag, 15.00-18.00 Uhr

Kursbetreuung Abend und Wochenende:
Maryna Alieksieieva, Rita Hanke, Fabian Helm, Horst Kiehn, Doris Kirsch, Kornelia Reinhard

23. Irish Weekend

Irish Music & Dance Night 3 on the Bund, Summerstorm Dance Company und Emerald Dancers

Freitag, 07. November, 19.30 Uhr, Bürgerhaus Garching

3 on the Bund, Foto: ©John Shanagher

Mit 3 on the Bund und den irischen Tanzgruppen Summerstorm Dance Company und Emerald Dancers

Das dynamische Quintett 3 on the Bund, tief verwurzelt in der traditionellen Musik Irlands, ist „eine junge, energetische Band mit unendlichem Potenzial." (Irish Music Magazine).

Inspiriert durch ihre diversen musikalischen Einflüsse und Hintergründe verbinden 3 on the Bund Tradition und Innovation auf eine einzigartige Art und Weise. Ihre komplexen Arrangements von traditionellen und neu komponierten Stücken strotzen vor Energie und Gefühl und bleiben dennoch stets authentisch. Die Musiker Susan Coleman (Donegal), Rebecca McCarthy-Kent (Waterford), Simon Pfisterer (Deutschland), Seán Kelliher (Kerry), Ella McGrory (Donegal) sind alle individuell mit Preisen ausgezeichnete Künstler. Tänzerisch untermalt wird das Programm mit Irish Showdance der Emerald Dancers und der Summerstorm Dance Company.

Ein Konzert im Rahmen des Irish Weekend in Zusammenarbeit dem Kulturreferat der Stadt Garching und der vhs im Norden des Landkreises München e.V.

Einlass: 18.00 Uhr
Spielort: Bürgerplatz 9,
85748 Garching b. München
Karten: EUR 36,00

Ermäßigungen s. www.kultur-garching.de
VVK Kulturreferat Garching, Rathausplatz 1,
85748 Garching b. München
Telefon: +49 (0) 89 320 89 200
E-Mail: kartenvorverkauf@garching.de
Online: www.kultur-garching.de

Ein Konzert in Kooperation mit der Stadt Garching.

Workshops: Samstag 08. und Sonntag 09. November in der vhs Ismaning

Fiddle, Gitarre DADGAD, Gesang, Irish Flute & Tin Whistle, Bodhrán - irische Rahmentrommel und Ensemble

Irish Music Liebhaber haben an diesem Wochenende die Chance an einem Workshop bei den Musikern und weiteren Künstlern teilzunehmen. Ausführliche Informationen finden Sie auf S. 82-83.

Workshop-Teilnehmer:innen bekommen einen Ticket-Rabatt von 20 % auf das Konzert-Ticket (nur PK1-EUR 36,00) „Irish Music & Dance Night" (07.11.25) unter Vorlage des Rabatt-Codes, den Sie bei Workshopbuchung auf Anfrage bis zum 05.11.25 per E-Mail an britz@vhs-nord.de von der vhs erhalten. Einlösbar bei der Vorverkaufsstelle des Kulturreferats Garching b. München oder bei München-Ticket.

3 on the Bund, Foto: ©John Shanagher

Irish Concert

Samstag, 08. November, 20.00 Uhr in Ismaning

Zum ersten Mal spielen die Musiker:innen von 3 on the Bund ein Konzert in kleineren Besetzungen. Diese einmalige Möglichkeit, Susan Ní Cholmáin, Rebecca McCarthy-Kent, Ella McGrory, Séan Kelliher und Simon Pfisterer in einem abwechslungsreichen Programm aus nächster Nähe auf die Finger schauen zu können, sollte sich niemand entgehen lassen. Die fünf Ausnahmemusiker:innen zeigen, dass sie nicht nur im großen Band-Sound überzeugen, sondern auch mit nuancierteren und leiseren Tönen das Publikum begeistern können. Für Workshopteilnehmer:innen ist der Eintritt frei.

Kurs-Nr.C2580, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Samstag, 08.11.25, 20.00-22.30 Uhr EUR 15,00

Open Stetz – ein wahres Fest

Musik, Schauspiel, Tanz und Poesie – so lässt sich der Abschied, den die Mitarbeitenden der Volkshochschule, ihrem scheidenden Direktor bereiteten am besten beschreiben. Nach 16 Jahren als Direktor wurde Dr. Lothar Stetz mit einem großartigen Fest verabschiedet. Dr. Dietmar Gruchmann, der erste Vorsitzende der vhs und 1. Bürgermeister der Stadt Garching würdigte nicht nur das Engagement, die Leistung und die Liebe für Bildungsangebote, sondern verwies auch darauf, dass die vhs mit ihrem Angebot ein Stützpfeiler der Demokratie ist. Dr. Martin Ecker, der Vorsitzende des Aufsichtsrats des bvv, machte in seiner Rede deutlich, wie wertvoll und wichtig diese vhs für die Bevölkerung des Münchner Nordens ist.

In Anlehnung an das Format „Open Stage", das in Garching stattfindet, bereiteten die Mitarbeitenden eine „Open Stetz". Ein Theaterstück, das von Michael Frey (Geschäftsführer der Musikschule Unterföhring) geschrieben wurde, diente als Rahmen der verschiedenen Acts. Alle

Foto: © Bernhard Henkelmann

Künstler, die diesen Tag zu etwas ganz Besonderem machten, begleiten die vhs schon viele Jahre. Meike Harms und Markus Berg trugen in ihrer einzigartigen Weise Poetry vor, das die Parallelen zwischen Lothar Stetz und einem Schweizer Taschenmesser beschrieben. Die Tanzgruppe Summerstorm Dance Company überzeugte mit hervorragendem Irish Dance und Luis Guillermo Del Castillo and Friends versetzten das Publikum mit lateinamerikanischer Musik in Urlaubsstimmung. Abgerundet wurde die Veranstaltung mit dem Gesprächsgast Hannes Meier (ehem. Regisseur beim BR), der noch einmal die Filmprojekte, die er mit Lothar Stetz und Kursteilnehmern in den 90-er Jahren machte, aufleben ließ. Es war ein wahres Fest!

Alina Comber leitet die vhs aktuell kommissarisch

Alina Comber, Foto: ©Ursula Baumgart

„Ich habe große Freude daran, Menschen für Bildung zu begeistern und Menschen Bildung zu ermöglichen. In meiner Überzeugung ist jeder Cent, den wir privat oder gefördert für Bildung ausgeben, eine sehr gute Investition in die Zukunft einer jeder Gesellschaft. Wir brauchen Bildungsangebote und Orte, wo verschiedene Menschen aufeinandertreffen und in einen Dialog treten können. Die vhs sehe ich als solch einen Ort." Alina Comber ist in Polen geboren und lebt seit 1998 in Deutschland. Sie hat Angewandte Sprach- und Kulturwissenschaft an der Universität Mainz studiert und ein berufsbegleitendes Masterstudium Philosophie, Politik und Wirtschaft an der LMU in München absolviert. Über 17 Jahre ist sie schon in der Erwachsenenbildung tätig, seit Februar 2018 arbeitet sie an unserer Volkshochschule als Fachbereichsleiterin Sprachen und Leiterin der Geschäftsstelle Unterschleißheim. Im Januar 2024 wurde sie zur stellvertretenden Direktorin ernannt. In ihren Funktionen hat sie die Leistung des Sprachenbereichs enorm erweitert, die vhs zu einem der wichtigsten Anbieter von Integrationskursen in der Region entwickelt und den Bereich der Berufssprachkurse aufgebaut. Ihre Arbeit hat wesentlich dazu beigetragen, dass die Volkshochschule die kritische Phase der Pandemie erfolgreich bewältigt hat. Privat gilt ihre Leidenschaft dem argentinischen Tango und dem Bergsteigen. Seit 1. August 2025 übernimmt Alina Comber kommissarisch das Amt der Direktorin der vhs im Norden des Landkreises München e.V.

Alina Comber, Foto: ©privat

Vortragsabo

Das vhs-Vortragsabo

- Preis für das Vortragsabo EUR 30,00. Einzeleintritt EUR 8,00. Die Gebühren werden abgebucht.
- Mit dem Vortragsabo sind alle mit **K**, **K-H**, **K-WEB** gekennzeichneten Veranstaltungen im Programm frei.
- Veranstaltungen, die mit **-H** enden, werden zeitgleich als Live-Stream online angeboten. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.
- Die Abokarte ist übertragbar und kann verliehen werden.
- Schüler:innen können dieses Veranstaltungsprogramm kostenfrei besuchen.
- Sie können die Abo-Karte in unseren Geschäftsstellen erwerben oder telefonisch, schriftlich oder per Internet bestellen. Wir senden sie Ihnen gerne zu.

Bitte beachten Sie:

Eine Anmeldung zu den Veranstaltungen ist erwünscht. Das Vortragsabo ist nicht ermäßigbar.

Orte:
GA = Garching
IS = Ismaning
UF = Unterföhring
US = Unterschleißheim
ON = Online

Datum		Ort	Titel	Referent:in	S.
Di	23.09.25	GA	Eine kurze Geschichte der Astronomie	Helmut Hornung	38
Mi	24.09.25	IS	Kino: „Das Herz von Jenin"		13
Fr	26.09.25	GA	Wie gelingt Integration?	Petra Bendel	23
Mo	29.09.25	IS	Ist der Iran als kommende Atommacht Geschichte?	Joachim Willeitner	28
Di	30.09.25	ON	Das Haus der Gefühle	Harald Welzer	23
Mi	01.10.25	IS	Kino: „Deutschlandreise"		13
Do	02.10.25	IS	Trump und der Trumpismus	Michael Hochgeschwender	27
Mo	06.10.25	UF	Von natürlichen und sozialen Kipppunkten	Harald Lesch	25
Mo	06.10.25	IS	Indiens Zukunft in der neuen globalen Ordnung	Renate Syed	29
Di	07.10.25	IS	Bregenz – Como: Erstens kommt es anders…	Maria & Wolfgang Rosenwirth	56
Di	07.10.25	IS	KI und Robotik	Ulrich Eberl	24
Mi	08.10.25	IS	Im Spiegel der Kunst: Schönheit	Silke Katharina Rüsche	117
Mi	08.10.25	ON	Die Wiedervereinigung	Dierk Hoffmann	22
Do	09.10.25	UF	Europas Zukunft	Werner Bührer	22
Do	09.10.25	IS	John Lennon – Beatle, Rebell, Träumer, Idol	Fredrik Forsblad	30
Fr	10.10.25	IS	Lesung: Berchtesgaden	Carolin Otto	70
Mo	13.10.25	IS	FilmCafe: Händler der vier Jahreszeiten		14
Mo	13.10.25	IS	Syrien unter den neuen islamistischen Machthabern	Joachim Willeitner	28
Di	14.10.25	UF	Italien, wo es kaum einer kennt	Matthias Greska	56
Di	14.10.25	IS	Erinnerungskultur der Herzogin von Leuchtenberg	Christine Heinz	19
Mi	15.10.25	IS	Vorsorge - aber wie?	Christiane Warnke	46
Mi	15.10.25	ON	Die Tesla Files	Sönke Iwersen	25
Do	16.10.25	GA	Irland	Alois Hackermeier	58
Do	16.10.25	ON	Seesterne, Seeigel und Seewalzen	Matthias Voigt	43
Do	16.10.25	IS	Trauma und psychische Gesundheit	Barbara Knab	32
Mo	20.10.25	GA	Finanzielle Herausforderungen im Alter meistern	Alice Groß	46
Mo	20.10.25	UF	Ordnung meets Resilienz	Tanja Reißenweber	191
Mo	20.10.25	IS	Indiens Religionen und Kulturen	Renate Syed	29
Di	21.10.25	ON	Athen - Von der Akropolis zum Akropolismuseum	Kaija Voss	56
Di	21.10.25	ON	Ketzerei im Mittelalter	Jörg Schwarz	18
Mi	22.10.25	GA	Onboarding	Karin Budde	187
Mi	22.10.25	IS	Bedeutung der Streuobstwiesen für die heimische Tierwelt	Manfred Siering	41
Mi	22.10.25	UF	Heißes Pflaster – Vesuv, Phlegräische Felder und Ischia	Erwin Geiss	36
Do	23.10.25	IS	Kolumbien – Land der Entdecker	Peter Hugo Bierl	58
Do	23.10.25	UF	Abwehrkräfte	Martin Hofmeister	145
Do	23.10.25	GA	Die Zukunft der Menschenrechte	Heiner Bielefeldt	27
So	26.10.25	GA	Filmgespräch: Ruinenschleicher und Schachterleis	Michael von Ferrari	21
Mo	27.10.25	ON	Schneller lesen	Astrid Brüggemann	191
Mo	27.10.25	ON	Soziale Marktwirtschaft	Andreas Dohmen	45
Mo	27.10.25	IS	Feng Shui und die neun Lebensbereiche	Gertrud Fassnacht	144
Mo	27.10.25	IS	Der Ausverkauf: Wasser, Boden, Rohstoffe	Uwe Ritzer	26
Di	28.10.25	UF	Patagonien: 3000 km auf den Traumstraßen Südamerikas	Maria und Heinz Weinmann	58
Di	28.10.25	GA	Die Gestapo in München	Erich Kasberger	20
Mi	29.10.25	GA	Wie gefährlich die AfD wirklich ist	Hendrik Cremer	22
Do	30.10.25	IS	Wie gehen wir mit der Raubkunst um?	Gabriele Reichold	20
Do	30.10.25	GA	Stubai	Bettina Haas	55
Mi	05.11.25	IS	Filmgespräch: The Hate U give	Tobias Scheurer	21
Do	06.11.25	ON	Survival of the Nettest	Dirk Brockmann	24
Mo	10.11.25	IS	FilmCafe: Fontane Effi Briest		14
Mo	10.11.25	US	Berufsalltag in Deutschland	Matthias Richter	190
Mo	10.11.25	ON	Natürlicher Wasserstoff – Hoffnungsträger der Energiewende?	Jürgen Grötsch	39
Di	11.11.25	GA	Myanmar	Peter Hugo Bierl	58
Di	11.11.25	ON	Wie geht es weiter in Nahost? Der aktuelle Stand	Inga Rogg	28
Mi	12.11.25	IS	Im Spiegel der Kunst: Freiheit	Silke Katharina Rüsche	117
Mi	12.11.25	ON	Kinder mit einer Rechtschreibschwäche unterstützen	Claudia Hartl-Blisse	33
Do	13.11.25	UF	Ernährung bei Stoffwechselstörungen	Friederike Ott	145
Do	13.11.25	IS	Abenteuer Iran. Auf dem Motorrad durch das Land	Marcel Welte	58
Do	13.11.25	GA	Japan - eine alternde Gesellschaft	Holger Wöhlbier	27
Mo	17.11.25	ON	Mit 63 ohne Abschlag in Rente?!	Agata Röhrsheim	46
Mo	17.11.25	ON	Von Schnecken und Muscheln	Matthias Voigt	43
Mo	17.11.25	GA	Das Konzept „Radical Honesty": Im Westen nichts Neues?	Renate Syed	30
Di	18.11.25	UF	Seh- und Augentraining	Bernadette Epp-Wöhrl	143

Di	18.11.25	IS	Die Ismaninger Schlossanlage – Zeiten des Umbruchs	Christine Heinz	19
Mi	19.11.25	US	Galápagos – Ein Lebenstraum wird wahr	Harald Mielke	58
Mi	19.11.25	GA	Wurzelreich	David Spencer	35
Do	20.11.25	UF	Österreich mit dem Fahrrad	Alois Hackermeier	55
Do	20.11.25	US	Familienforschung: Hilfreiche Quellen im Internet	Winfried Müller	18
Do	20.11.25	ON	Nachhaltigkeit	Claudia Rappelt	191
Mo	24.11.25	ON	ChatGPT & Co in Unternehmen	Astrid Brüggemann	185
Mo	24.11.25	IS	Lion Feuchtwanger	Bernhard Horwatitsch	70
Mo	24.11.25	GA	Die Türkei und der Westen	Joachim Willeitner	29
Di	25.11.25	UF	Ernährung im Alter	Friederike Ott	145
Di	25.11.25	ON	Zeitmanagement	Helko Ueberschaer	191
Di	25.11.25	GA	Schlaflos über die Alpen: von Oberstdorf nach Meran	Andreas Kreutz	55
Di	25.11.25	GA	Wie nah sind wir an den Klima-Kipppunkten?	Bernd Eisert	37
Mi	26.11.25	ON	Gut geschützte Geistesblitze – Einblick in die Welt der Patente	Dorothea Prietzel-Funk	45
Mi	26.11.25	ON	Vom Lob des Zauderns	Gregor Sterzenbach	24
Do	27.11.25	US	Digitaler Nachlass	Christel Orthen-Schmuker	204
Do	27.11.25	IS	Andalusien: Goldener Traum Al Andalus	Roland Koch	57
Do	27.11.25	GA	Jesper Juul - Pädagogik 2.0	Jürgen Schuster	32
Mo	01.12.25	IS	Widersprüche im Koran und die Diskussion in der islamischen Welt	Joachim Willeitner	28
Di	02.12.25	GA	Aus dem Labor auf den Teller	Marius Henkel	26
Mi	03.12.25	IS	Im Spiegel der Kunst: Identität	Silke Katharina Rüsche	117
Mi	03.12.25	US	Blaues Eis - Wandern entlang bedrohter Riesen	Bettina Haas	55
Mi	03.12.25	ON	Verbrechen und Strafe vom Mittelalter bis zur Gegenwart	Gerd Schwerhoff	18
Do	04.12.25	IS	Sweet Revolution – Für faire Schokolade!	Carina Bischke	26
Do	04.12.25	ON	Gletscherschmelze und Bergstürze im Hochgebirge	Jan Beutel	37
Fr	05.12.25	IS	Die Schönheit der Astronomie	Andreas Müller	38
Sa	06.12.25	IS	Durch das Jahr im Nutzgarten wirtschaften	Simon Otterbach	40
Mo	08.12.25	IS	FilmCafe: Die Ehe der Maria Braun		14
Mo	08.12.25	GA	Erbrecht	Helmut Greulich	47
Mo	08.12.25	IS	Beste Sachbücher	Peter Felixberger	21
Mi	10.12.25	IS	Kino: „Perfect Days“		13
Do	11.12.25	ON	Fuerteventura und Lanzarote - Vulkaninseln des ewigen Sommers	Tanja Gouda	57
Do	11.12.25	IS	Die Hexe von Ismaning	Ute Hoepfner	18
Mo	15.12.25	GA	John Mearsheimer und seine Theorie der globalen Politik	Renate Syed	30
Di	16.12.25	GA	Gedacht. Gefühlt. Geirrt.	Sebastian Herrmann	35
Do	08.01.26	GA	Eritrea: Das „Nordkorea Afrikas“	Joachim Willeitner	29
Do	08.01.26	US	Die Bayerischen Könige und ihre Geschichte	Peter Franz	19
Mo	12.01.26	IS	FilmCafe: Lili Marleen		14
Mo	12.01.26	GA	Nikolaus von Kues	Renate Syed	30
Mo	12.01.26	IS	Globale Klimaveränderungen in der Entwicklung der Erde	Paul Temme	37
Di	13.01.26	ON	Sardinien - noch ein Geheimtipp?	Tanja Gouda	56
Di	13.01.26	GA	Faszination Unterwasserfotografie	Olaf Hädicke	98
Di	13.01.26	ON	Mensch - Evolution einer besonderen Spezies	Josef H. Reichholf	36
Mi	14.01.26	IS	Im Spiegel der Kunst: Macht	Silke Katharina Rüsche	117
Mi	14.01.26	ON	Mit Feinden reden	Gregor Sterzenbach	24
Do	15.01.26	GA	Bessere Fotos mit dem Smartphone	Stefan Sporrer	98
Do	15.01.26	UF	Island - Wo Wasserfälle fliegen lernen	Angela und Helmut Luger	58
Do	15.01.26	ON	Wellen, Strömungen, Gezeiten	Matthias Voigt	42
Mo	19.01.26	IS	Feng Shui und Entrümpeln	Gertrud Fassnacht	144
Di	20.01.26	GA	Zuckerkonsum	Daniela Krehl	145
Di	20.01.26	ON	Kinder mit einer Rechenschwäche unterstützen	Claudia Hartl-Blisse	32
Di	20.01.26	IS	Zuflucht Balkan – das vergessene Exil	Marie-Janine Calic	20
Mi	21.01.26	US	Camino Francés: Der Jakobsweg in Spanien	Maria und Heinz Weinmann	57
Mi	21.01.26	UF	Nationalismus: Heilmittel oder Droge?	Werner Bührer	22
Mi	21.01.26	IS	Lernen und Kreativität	Barbara Knab	32
Mi	21.01.26	GA	Schnee und Lawinen	Bernd Eisert	37
Do	22.01.26	UF	Mietrecht für Mieter und Vermieter	Kristina Häfner	47
Do	22.01.26	GA	Vom Papyrus zu KI	Joachim Willeitner	18
Mo	26.01.26	UF	Das Testament	Christiane Warnke	46
Mo	26.01.26	IS	Neue Erkenntnisse der Kosmologie	Andreas Müller	38
Di	27.01.26	IS	Äthiopien, das geheimnisvollste Land Afrikas	Harald Mielke	58
Di	27.01.26	IS	Fürstliches Erbe	Christine Heinz	19
Mi	28.01.26	IS	Kino: „In Liebe, Eure Hilde“		13
Do	29.01.26	US	Umbrien: Das grüne Herz Italiens	Christina Danisio	56
Do	29.01.26	IS	Wie ist unsere Erde aufgebaut?	Paul Temme	36
Mo	02.02.26	ON	Das richtige Hunde- und Katzenfutter	Bettina Staude	47
Mo	02.02.26	UF	Problematische Beziehungsmuster verstehen	Jürgen Schuster	33
Di	03.02.26	GA	Madeira - Blume des Ozeans	Roland Koch	58
Di	03.02.26	UF	Biophilic Design	Gabriela Beck	32
Mi	04.02.26	IS	Ein Amerikaner als Papst	Michael Hochgeschwender	27
Mi	04.02.26	UF	Naturnaher Balkon und Terrasse	Tanja Sixt	40
Do	05.02.26	UF	Essstörungen	Barbara Hedtstück	145
Do	05.02.26	GA	Elsa Schiaparelli. Eine Biografie	Michaela Karl	30
Sa	07.02.26	ON	Biologische Vielfalt – was ist das eigentlich?	Johanna Brugger	41
Mo	09.02.26	ON	Rom - die „Ewige Stadt“	Kaija Voss	56
Di	10.02.26	ON	Mann am Steuer	Boris von Heesen	26
Mi	11.02.26	US	Trekkingtouren in der Wildnis von Grönland	Andreas Kreutz	58
Mi	11.02.26	GA	Elias Canetti: „Die gerettete Zunge“	Sven Hanuschek	70
Do	12.02.26	IS	Die Rolle der Helferkreise für die Integration von Schutzsuchenden	Gerlinde Reichart	23

Onlinekurse

Das vhs-Onlineangebot

- Veranstaltungen, deren Kursnummer mit **-WEB** endet, werden ausschließlich als Onlinekurs angeboten.
- In der Kursbeschreibung wird der Veranstaltungsort mit **Online** angegeben.
- Eine Anmeldung zu den Veranstaltungen ist immer erforderlich.
- Die Zugangsdaten werden Ihnen nach Ihrer Anmeldung vor Kursbeginn per E-Mail geschickt.

Bitte beachten Sie:

Eine Weitergabe der Zugangsdaten bei Online-Veranstaltungen an Dritte wird untersagt.

Aufzeichnungen von Online-Veranstaltungen sind nicht gestattet.

Gesellschaft/Welt	Seite
Verbrechen und Strafe vom Mittelalter bis zur Gegenwart	18
Ketzerei im Mittelalter	18
Die Wiedervereinigung	22
Das Haus der Gefühle	23
Survival of the Nettest	24
Vom Lob des Zauderns	24
Mit Feinden reden	24
Die Tesla Files	25
Mann am Steuer	26
Inga Rogg: Wie geht es weiter in Nahost? Der aktuelle Stand	28
Kinder mit einer Rechenschwäche unterstützen	32
Mensch - Evolution einer besonderen Spezies	36
Gletscherschmelze und Bergstürze im Hochgebirge	37
Natürlicher Wasserstoff - Hoffnungsträger der Energiewende?	39
Biologische Vielfalt – was ist das eigentlich?	41
Wellen, Strömungen, Gezeiten	42
Von Schnecken und Muscheln	43
Seesterne, Seeigel und Seewalzen	43
Sardinien - noch ein Geheimtipp?	56
Rom - die „Ewige Stadt“	56
Athen - Von der Akropolis zum Akropolismuseum	56
Fuerteventura und Lanzarote - Vulkaninseln des ewigen Sommers	57
Wirtschaft/Recht/Verbraucherbildung	
Soziale Marktwirtschaft	45
Gut geschützte Geistesblitze - Einblick in die Welt der Patente	45
Einführung in ETFs	46
Mit 63 ohne Abschlag in Rente?!	46
Das richtige Hunde- und Katzenfutter	47
Fotografie/Gestalten	
Grundlagen der Fotografie	93
Belichtung	93
Bildbearbeitung mit Adobe Lightroom Classic	101
KI Bilder generieren mit Adobe Firefly und Midjourney	101
Adobe Firefly: KI-Bilder und Videos in Adobe Apps erstellen	101
Einstieg in die kreative Bildgestaltung mit Photoshop	103
Kreative Kompositionen in Photoshop	103
Videoschnitt mit Davinci Resolve 20	104
Jour-Fixe	105
Digitale Spiegelreflex- und Systemkamera in der Praxis	105
Das Geheimnis guter Bilder	105
Keine Angst vor hohem ISO– Bessere Bilder mit 3200 als mit 100 ISO	105
Digital fotografieren mit alten Objektiven	105
Focus Stacking	106

Gesundheit	
Yoga für Schwangere	124
Sensiplan®	143
Tinnitus	144
Sprachen	
Altgriechisch	175
Arabisch	174
Dänisch	174
Deutsch	162 f.
Englisch	164 ff.
Französisch	167 f.
Griechisch	174
Hindi	175
Italienisch	169 ff.
Japanisch	175 f.
Kasachisch	176
Koreanisch	176
Kroatisch	176
Latein	177
Niederländisch	177
Norwegisch	177
Persisch	178
Polnisch	178
Portugiesisch	178
Schwedisch	179
Slowakisch	179
Spanisch	172 f.
Thailändisch	179
Tschechisch	180
Türkisch	180
Ungarisch	180
Beruf/IT	
Digital leben und arbeiten dank Google	197
Excel - keine Angst vor Formeln und Funktionen	198
PowerPoint	199 f.
SAP® S/4HANA	200 f.
Nützliche Online-Tools	203
Aufbau eines eigenen YouTube-Kanals	203
Sicher im Internet unterwegs	203
Eine eigene Website mit WordPress	204
ChatGPT & Co. – Update zu neuen KI-Tools	204
KI-Assistenten, Agenten und Superintelligenz	205
Bringt uns die KI um den Verstand?	205
Logo & Visitenkarte selbst gestalten	206
Canva Workshop	207
AutoCAD Grundlagen	210

Python	211
Lehrgang Projektmanagement GPM	184
ChatGPT & Co in Unternehmen	185
Führung auf Distanz	186
Mitarbeitergespräche	186
Zoom	189
Mentimeter und Doodle-Umfragen	189
Bewerben im Zeitalter der künstlichen Intelligenz	190
LinkedIn als Bewerbungsplattform	190
Zeitmanagement	191
Schneller lesen	191
Das Geheimnis der Begeisterung	191
Nachhaltigkeit	191

Fit für den Beruf

Wie Firmen von der Volkshochschule profitieren können

Wir unterstützen Unternehmen und ihre Mitarbeitenden gerne in der beruflichen Weiterbildung. Die Kursanmeldung und Bezahlung können direkt durch die Firma erfolgen. Hier ein kleiner Auszug aus unserem aktuellen Programm:

Sprachen

Berufsbezogene Sprachkurse bieten wir im Bereich Deutsch als Zweitsprache und Business English an (S. 166). Der Fokus liegt auf der Verbesserung von kommunikativen Fähigkeiten am Arbeitsplatz. Fachspezifische Deutsch- und Englischkurse (z.B. zu Vertrieb, Marketing, HR etc.) bieten wir gerne maßgeschneidert an. Geförderte Berufssprachkurse für Deutsch können entweder an unserer vhs besucht werden (S. 160) oder auch als „Job-BSK" direkt in Unternehmen von uns organisiert werden. Wir beraten Sie gern zu den Fördermöglichkeiten.

Beruf

Unsere Lehrgänge für **Finanzbuchführung, Lohnbuchhaltung** und **Bilanzierung** starten im September/Oktober und können mit einer Xpert-Business-Prüfung abgeschlossen werden (ab S. 183). Gerne nehmen wir auch Auszubildende in die Kurse auf. Der begehrte Lehrgang **Projektmanagement** nach GPM/IPMA und die anschließende Prüfungsvorbereitung stehen wieder als Online-Kurse zur Verfügung (ab S. 184).
Im Bereich **Management und Führung** unterstützen wir Führungskräfte und angehende Führungskräfte mit Kursen wie „Plötzlich Führungskraft", „Führungskraft als Coach" und „Delegation – der richtige Mitarbeiter für die richtige Aufgabe" (ab S. 185). Der Vortrag „Onboarding leicht gemacht" zeigt auf, wie der Einstieg neuer Mitarbeitender gut gelingt. Ein gelungenes Onboarding ist ein wichtiger Schritt, Mitarbeitende auch langfristig an das Unternehmen zu binden (S. 187).
Im **Moderationstraining für Neulinge** erfahren Teilnehmende, wie sich gute Ergebnisse im Team anstoßen und lösungsorientiert strukturieren lassen, und probieren das in praktischen Übungen auch gleich aus (S. 187).
Storytelling ist eine effiziente Methode, um Inhalte anschaulich zu vermitteln und andere zu überzeugen – es ist individuell, nicht übertragbar und deswegen einprägsam. Storytelling kann in vielen Bereichen eingesetzt werden, zum Beispiel im Marketing und in Meetings oder auch in der Mitarbeiterführung (S. 189).

IT

Für Zeitersparnis am Arbeitsplatz sorgt der optimale Einsatz von Programmen wie **Word, Excel, Outlook** oder **PowerPoint.** In Grundlagenkursen, Aufbaukursen und Spezialkursen zeigen wir, was Microsoft-Programme zu bieten haben und wie die „neue" Arbeitswelt mit **Microsoft 365** bzw. **Teams** funktioniert. Die Teilnehmenden erfahren auch, wie **ChatGPT** und Co. bei Word, Excel, Outlook etc. im Büroalltag unterstützen können (ab S. 195).
Online-Kurse vermitteln die Grundlagen der Navigation, der Finanzbuchhaltung und des Einkaufs in **SAP® S/4HANA** (ab S. 200).
KI-Agenten sind die nächste Stufe der **Generativen Künstlichen Intelligenz** – sie werden im Kurs „KI-Agenten unter der Lupe" genauer betrachtet. Der Vortrag „Bringt uns die KI um den

Foto: ©Studio Romantic - stock.adobe.com

Verstand?" geht der Frage nach, ob wir komplexere Denkaufgaben zu schnell an die KI abgeben und welche Folgen das haben kann („metacognitive laziness"). Auch für Einsteiger in das Thema Künstliche Intelligenz bieten wir wieder verschiedene Einführungskurse an (alles ab S. 204).
Viele weitere spannende Angebote finden Sie ab S. 160 (Sprachen) und ab S. 183 (Beruf/IT) sowie auf der Website www.vhs-nord.de unter den Links Sprachen, Beruf und IT.
Wir unterstützen Firmen auch gerne im Bereich des **Betrieblichen Gesundheitsmanagements**. Sprechen Sie uns dazu an.

Unser besonderer Service:

Unsere erfahrenen Referent:innen kommen für maßgeschneiderte **Inhouse-Schulungen** auch gerne in Ihren Betrieb. Rufen Sie mich an! Ich berate Sie gern: Monika Auer, Tel. 089/550517-25.

Kulturveranstaltungen

Matinéen / Blackbox-Konzerte

Foto: ©Stefan Rossmann

Django Asül, Foto: ©Manfred Hube

dog's breakfast, Foto: ©privat

Rob 'n his mates, Foto: ©privat

Duke Box, Foto: ©privat

Schorsch Hampel, Foto: ©privat

Sonntagsmatinéen

König Ludwig II – Der bayerische Patient 19.10.25

Posthum treffen Seine Majestät König Ludwig II und Nervenarzt Dr. Bernhard von Gudden aufeinander. Da sind Emotionen voller Leidenschaft vorprogrammiert! Interessante Perspektiven kommen ans Licht, nicht nur Ludwig fühlt sich unverstanden, auch Dr. Gudden vermisst die ihm seiner Meinung nach zustehende Anerkennung. In dem Zweipersonenstück von Sebastian Schlagenhaufer werden historische Fakten auf eine humoristische Art und Weise eingeflochten in eine fiktive Bühnenhandlung, bei der so manche Wendung für Überraschung sorgt. Können die beiden am Ende vielleicht sogar die Todesumstände ein für allemal aufklären? Sie waren ja schließlich live dabei!

Django Asül: Rückspiegel 2025 23.11.25

Mit bissigem Blick, urkomischen Wortwitz und wie immer energiegeladen nimmt Django Asül die Ereignisse der letzten zwölf Monate ins Visier. Ob Highlights oder Riesenflops, ob Politik, Gesellschaft oder Sport – nichts wird ausgelassen, aber garniert mit den unglaublichsten Kuriositäten des Jahres. Und das Ganze kräftig gewürzt, gerne auch mal hinterhältig und erfrischend fies. Wer als Zuschauer die vergangenen zwölf Monate so kurzweilig serviert bekommt, freut sich garantiert und amüsiert auf das neue Jahr! www.django-asuel.de

dog's breakfast 01.02.26

Was sich bei der vhs-Open-Stage Veranstaltung in Garching am 11. April dieses Jahres schon angedeutet hat, wird am 1. Februar 2026 wahr: Die Münchener Traditionsband dog´s breakfast, unkaputtbar und eskalationswillig, gibt sich die Ehre bei einer gepflegten Sonntagsmatinée in der Black Box in Ismaning. Und darüber hinaus nichts weniger als alles: Rock, Pop, Ethno, A cappella, Cover, Eigenes und Eigenartiges, Komisches und Ernstes, bretthart Besinnliches und feingeistig Fetziges. Das aktuelle Programm lässt wiedermal keine Wünsche offen: Willkommen zu einer weiteren heiteren Ausgabe der In-Würde-Altern-Tour 2007-2027! Wer den Reifungsprozess der Band live verfolgen und dabei Zeuge musikalischen Schabernacks (Cindy und Bert), grundguter Eigenkompositionen mit Tiefgang oder Coverversionen mit sehr eigener Handschrift werden will, der findet hier sein Schlaraffenland!

Blackbox-Konzerte

Rob 'n his mates 27.09.25

Drei alte Hasen aus der Live-Musik-Szene haben sich zusammengetan, um ihre eigene Art von Roots-Musik zu spielen. Es handelt sich nicht um das übliche Blues-Trio. Hier werden die Rhythmen und der Groove neu verhandelt. Zu traditionellen Shuffles gesellen sich eigene Songs, tief verwurzelt und dennoch aktuell. In der Besetzung Gitarre, Percussion und Bluesharp, zelebrieren sie mit Leib und Seele ihr Programm mit Stücken aus der Feder von Frontman Robert Richter und Klassikern der amerikanischen Roots-Musik und man spürt bei jedem Song, dass hier über 100 Jahre Erfahrung mit Live-Musik auf der Bühne stehen.
Robert Richter: Gesang, Gitarre, Songwriting / Peter Krämer: Perkussion / Didi Neumann: Mundharmonika / Inzwischen verstärkt mit Konny Schreier am Bass.

Duke Box „Genesis" 15.11.25

In ihrer über 50-jährigen Geschichte hat die britische Prog/Rock-Band Genesis einen gewaltigen stilistischen Wandel durchlaufen. So ist in ihrem Opus vom zwanzigminütigen Prog-Epos bis hin zur eleganten Pop-Rock-Ballade beinahe alles vertreten. Die Band Duke Box, 2015 in München gegründet, hat sich als Tribute-Band zum Ziel gesetzt, Songs aus allen Epochen der Bandgeschichte aufzuführen und so die anspruchsvollen und komplexen musikalischen Werke von Genesis mit Energie und Hingabe auf die Bühne zu bringen. Dabei ist insbesondere die Wiederbelebung eines Sounds,

Blackbox-Konzerte / Shows

der teilweise auf Geräten erzeugt wurde, die heute gar nicht mehr existieren, eine spannende Herausforderung

Schorsch Hampel
13.12.25
„Seinerzeit und immer no – Blues und so"

Jenseits der 70 Jahre alt und gut erholt, seit mehr als 50 Jahren auf der Bühne, präsentiert der legendäre Münchner Blues-Poet Schorsch Hampel ein Programm aus Songs, die musikalisch in der Tradition des amerikanischen Blues stehen, gesungen wird jedoch in bairischer Mundart, gewissermaßen doppelt authentisch. Lakonisch zurückgelehnt finden sich Werktagsgedanken und Sonntagsgefühle, eigene und gestohlene Erinnerungen in seinen Texten und Melodien. Dazu kommen bairische Adaptionen seiner musikalischen Helden wie Springsteen, Dylan, Stones etc. von der neuen CD „Helden". Also jede Menge Stoff für Seele und Ohr, dass es am Ende des Abends oft heißt: „genau so ist es"; logisch, weil: A jeda hat amoi an Blues.

Mi Amie und nica
17.01.26
„Best of Open Stage"

An diesem Abend präsentieren wir eine Auswahl der besten musikalischen Künstler:innen aus bisherigen Shows in einem längeren Konzertformat.
nica ist Singer-Songwriterin aus Augsburg. Mit feinstem Fingerpicking und sanfter Stimme erzählt sie von Veränderung, Zweifel, Hoffnung und dem Mut, durchs Unbekannte zu gehen. Ihre Musik öffnet Räume zum Innehalten – berührend, ohne laut zu sein. Nach ihrer ersten EP „landscapes" (Oktober 2024) erschien im Juni 2025 die Single „save me".
Mi Amie – ein Duo aus dem Landkreis Freising – bringt mit Gitarre, Gesang und (Bass-)Klarinette eigene Songs auf Deutsch und Englisch auf die Bühne. Mal nachdenklich, mal beschwingt, bewegt sich ihr Stil zwischen Indie, Reggae und Pop. Auch bekannte Songs interpretieren sie neu – mit ungewöhnlicher Instrumentierung und viel Gefühl.

Die Science Show

Die große Science-Show am 14. November 2025

Unsere preisverwöhnten Gäste sind der Science Slam Newcomer und Physiker Christoph Vogl, der erfolgsverwöhnte Science Slammer vom DLR und Earth Observation Research Cluster der Uni Würzburg, Hannes Taubenböck, Science Tausendsassa Sebastian Schlagenhaufer und Science Routinier Falko Blumenthal. Musik kommt von der erfolgreichen Songwriterin Lisa Fitzek.

Die große Science-Show am 06. Februar 2025

Unsere preisverwöhnten Gäste sind der Science Slam Shootingstar Daniel Klüh. Zoologisch Wissenschaftliches kommt von Anneke van Heteren, tolle Musik und Texte von der Liedermacherin Ronja Künstler.

Die Poetry-Show

„Dichter ran ans Wort"

Die Poetry-Show „Dichter ran ans Wort" vereint poetische Wortklauberei, erlogene Geschichten, lyrische Wahrheiten und erlesenes Liedgut. Zu diesem Zweck empfangen die Autoren Meike Harms und Markus Berg zwei weitere Poeten und einen musikalischen Gast.
Eine gemeinsame Veranstaltung der Gemeindebibliothek Ismaning und der vhs. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Poetry-Show am 17. Oktober 2025

Im Oktober kommen der gefeierte Autor Jens Rohrer, Bühnen Wirbelwind Lea Loreck und Musik mit Comedy von Ben Pandelka.

Poetry-Show am 21. November 2025

Im November kommen die Slam Poetin Anna Richter, der Lyrikakrobat Henri Kruse und die Kaufbeurer Liedermacherin Lydie.

Bitte beachten Sie:
Informationen zu den Matinée und Konzerten finden Sie auf den Seiten 68 und 69.

nica, Foto: ©Robert Hagstotz

Mi Amie, Foto: ©privat

Poetry-Show am 12. Dezember 2025

Im Dezember kommen die Münchner Poetry Slam Legende Georg „Grög" Eggers, die Bühnenpoetin Sandra Eck und Musik mit der gefeierten Band Kupfer.

Poetry-Show am 23. Januar 2026

Im Januar kommen die Slam Poetin Janina Weiß, der Bühnenturbo Thomas Eiwen und fette Beats und starke Texte von Dichter.

Open Stage Garching

31.10.25 und 30.01.26

Wir suchen die versteckten Talente: die begnadete Singer-/ Songwriterin, den eindrucksvollen Instrumentalisten, den Lyriker oder die Schriftstellerin, den Poetry-Slammer, die Kabarettistin, Comedian oder Zauberkünstlerin, den Rapper oder Science-Slammer, die Tanz- oder Performance-Künstlerin. Die Bühne gehört euch – wir bieten den (kleinen) großen Auftritt! Hier könnt Ihr euch vor einem aufmerksamen, wohlgesonnenen Publikum ausprobieren, euer Talent zeigen und Spaß haben. Bewerbung für die Open-Stage an info@vhs-nord.de, Stichwort „Open-Stage".
Liebes Publikum: Es erfordert viel Mut, sich auf der Bühne zu präsentieren.
Eine gemeinsame Veranstaltung der Musikschule Garching und der vhs im Norden des Landkreises München e.V.

Cinema & Talk

Cinema & Talk

Ismaning, vhs im Kultur- und Bildungszentrum Seidl-Mühle

Cinema & Talk zeigt wichtige, anregende Filme und spricht darüber mit interessanten Gästen. Der Besuch unserer Filme ist auch mit dem Vortragsabo möglich, Einzelkarten kosten EUR 8,00.

Hinweis: vhs-Vortragsabo **K** – Ihre Flatrate für alle Vorträge und Kinoveranstaltungen der vhs-nord. Für nur EUR 30,00 können Sie (oder wenn Sie verhindert sind eine beliebige andere Person) mit unserem vhs-Vortragsabo alle 141 Veranstaltungen besuchen – siehe S. 8/9.

Bitte beachten Sie:
Eine Anmeldung, auch von Besitzern unseres Vortragsabos, ist erwünscht.

Kurs-Nr. C1144**K**
Mittwoch, 24.09.25, 19.00 Uhr

Das Herz von Jenin

Gesprächsgast ist Regisseur Marcus Vetter

„Das Herz von Jenin" erzählt die wahre Geschichte von Ishmael Khatib, dessen 12-jähriger Sohn Ahmed 2005 im Flüchtlingslager Jenin durch Kugeln israelischer Soldaten getötet wurde. Nachdem die Ärzte im Krankenhaus nur noch den Hirntod Ahmeds diagnostizieren konnten, beschließt der Palästinenser Ishmael, die Organe seines Sohnes an israelische Kinder zu spenden und so deren Leben zu retten. Zwei Jahre später begibt er sich auf eine Reise quer durch Israel, um diese Kinder zu besuchen. Eine schmerzhafte und zugleich befreiende Reise, denn durch die Kinder kommt Ismael auch seinem Sohn wieder ganz nah. Genauso bewegend wie nachhaltig beeindruckend erzählt der preisgekrönte Film „Das Herz von Jenin" von einer zutiefst menschlichen Geste im Augenblick der größten Tragödie. Und davon, dass Hoffnung selbst dann eine Chance hat, wenn die Situation ausweglos erscheint.

Kurs-Nr. C1145**K**
Mittwoch, 01.10.25, 19.00 Uhr

Deutschlandreise

Gesprächsgast ist Regisseur Wolfgang Ettlich

Einige Monate nach dem Fall der Mauer im November 1989 begaben sich der westdeutsche Regisseur Wolfgang Ettlich und sein Kameramann Hans-Albrecht Lusznat auf eine filmische Reise ins Unbekannte, die sie seitdem mehrfach wiederholt haben und die sie nun ein allerletztes Mal unternehmen: Aus einem neugierigen Roadtrip durch die ostdeutsche Provinz ist ein Roadmovie und zugleich ein Zeitdokument geworden. Ettlich und Lusznat besuchen Menschen, die sie auch damals bereits interviewt und auf Film gebannt haben, fragen nach den damaligen Hoffnungen und Ängsten: Haben sie sich erfüllt? Waren sie gerechtfertigt? Wie war der Weg in den Kapitalismus? Sie fragen aber auch einfach die Menschen am Straßenrand oder auf Supermarktparkplätzen und halten dabei fest, damals wie heute, welche Veränderungen sich in die Biografien und Gesichter der Menschen eingeschrieben haben, den Orten, den Landschaften und – ganz nebenbei – auch der filmischen Ästhetik, bedingt durch den technischen Fortschritt.

Kurs-Nr. C1146**K**
Mittwoch, 10.12.25, 19.00 Uhr

Perfect Days

Gesprächsgast ist der Japanologe Holger Wöhlbier

Hirayama scheint vollauf zufrieden mit seinem einfachen Leben als Toilettenreiniger in Tokio. Außerhalb seines sehr strukturierten Alltags genießt er seine Leidenschaft für Musik und für Bücher. Und er liebt Bäume und fotografiert sie. Eine Reihe von unerwarteten Begegnungen enthüllt nach und nach mehr von seiner Vergangenheit. Eine zutiefst bewegende und poetische Reflexion über die Suche nach Schönheit in der alltäglichen Welt um uns herum. Regie: Wim Wenders. „Perfect Days" ist Wim Wenders bester Spielfilm seit Jahrzehnten, subtil, humorvoll, lebensweise." Der Spiegel. Der Film wurde für die Kategorie „Bester internationaler Film" für den Oscar 2024 nominiert.

Kurs-Nr. C1147**K**
Mittwoch, 28.01.26, 19.00 Uhr

In Liebe, Eure Hilde

Gesprächsgast ist Regisseur Andreas Dresen

Berlin 1942. Hilde ist verliebt. In Hans. In ihrer Leidenschaft vergessen die beiden oft Krieg und Gefahr. Dann sind sie nur zwei junge Menschen am Beginn ihres Lebens. Hilde bewundert den Mut ihres Liebsten. Er bewegt sich in Widerstandskreisen. Sie selbst ist eher ängstlich, beteiligt sich aber immer beherzter an den Aktionen einer Gruppe, die man später die „Rote Kapelle" nennen wird. Es ist der schönste Sommer ihres Lebens. Als er sich neigt, werden alle verhaftet. Und Hilde ist im achten Monat schwanger. Im Gefängnis bringt sie ihren Sohn zur Welt und entwickelt eine Kraft, die ihr niemand zugetraut hätte.
„In Liebe, eure Hilde" basiert auf der wahren Geschichte von Hilde und Hans Coppi, die in Berlin-Plötzensee hingerichtet wurden. Insgesamt wurden zwischen 1942 und 1943 mehr als 50 Mitglieder der „Roten Kapelle" ermordet. Der Film erzählt eine nahezu zeitlose, wuchtige Liebesgeschichte über Anstand und Widerstand, Intuition und zivile Courage, Würde und Angst.

Hinweise auf weitere Film-Gespräche:

Kurs-Nr. C1026K
Ruinenschleicher und Schachterleis München nach 1945 S. 21

Kurs-Nr. C1028K
The Hate U Give S. 21

Fotos: ©Website der jeweiligen Filme

FilmCafe

Ismaning, vhs im Kultur- und Bildungszentrum Seidl-Mühle

Das FilmCafe findet jeden zweiten Montag im Monat im Kultur- und Bildungszentrum Seidl-Mühle statt. Der Besuch dieser Filme ist auch mit der Vortragskarte möglich. Einzelkarten kosten EUR 8,00.

Rainer Werner Fassbinder & Hanna Schygulla

In diesem Semester konzentriert sich die Reihe auf Filme des Meisterregisseurs Rainer Werner Fassbinder mit der Schauspiel-Ikone Hanna Schygulla.

Einführung und Diskussion von und mit Mike Wiedemann, dem langjährigen Leiter des Filmfestivals in Lünen.

Kurs-Nr. C1130K
Montag, 13.10.25, 15.00 Uhr

Händler der vier Jahreszeiten

Der Ex-Fremdenlegionär und Ex-Polizist Hans Epp (Hans Hirschmüller) zieht als Obsthändler mit seinem Karren durch die Hinterhöfe. In seinem Leben ist schon vieles schiefgelaufen. Den Ansprüchen seiner Mutter konnte er nie genügen, seine große Liebe (Ingrid Caven) durfte ihn aus Standesgründen nicht heiraten. Er trinkt, prügelt seine Frau (Irm Hermann), die ohne Liebe neben ihm lebt und Kind und Haushalt versorgt.
Eines Tage erleidet er den ersten Herzinfarkt. Nach seiner Genesung heuert er Harry (Klaus Löwitsch), einen alten Kameraden aus der Fremdenlegion, als Angestellten an. Der Obsthandel beginnt zu florieren. Hans aber wird immer depressiver, er kommt mit dem kalten Egoismus der Welt, die ihn umgibt, nicht zurecht. Auch seine Schwester (Hanna Schygulla), der einzige Mensch, der ihm mit Liebe begegnet, kann den Druck, der auf ihm lastet, nicht mindern. In seiner Stammkneipe säuft er sich in Gegenwart seiner Frau zu Tode. Nach der Beerdigung tun sich die Witwe und Harry zusammen.

Kurs-Nr.C1131K
Montag, 10.11.25, 15.00 Uhr

Fontane Effi Briest

Die siebzehnjährige Effi Briest (Hanna Schygulla) wird mit dem zwanzig Jahre älteren Baron Geert von Innstetten (Wolfgang Schenck) verheiratet. Effi fühlt sich in ihrer neuen Heimat, einem kleinen Ostsee-Badeort, einsam. Sie ist unglücklich, ohne es sich immer ganz einzugestehen, weil sie sich von ihrem prinzipientreuen und ehrgeizigen Mann, trotz erwiesener Zuneigung, nicht wirklich geliebt weiß. Zunächst nur Abwechslung, dann Verwirrung bringt die Bekanntschaft mit dem neuen Bezirkskommandeur Major Crampas (Ulli Lommel), dem auch ihr Mann sich freundschaftlich verbunden fühlt. Zwischen Effi und Crampas entwickelt sich eine zwischen Tändelei und Leidenschaft pendelnde Beziehung, die mit dem Umzug der Familie Innstetten nach Berlin endet.
Sechs Jahre später stößt Innstetten zufällig auf Briefe, die Effi von Crampas erhalten hat. Er tötet Crampas im Duell und verstößt seine Frau. Eine Rückkehr ins Haus ihrer Eltern bleibt Effi wegen deren rigider Moralvorstellungen lange Zeit verschlossen.
Regie: Rainer Werner Fassbinder

Kurs-Nr.C1132K
Montag, 08.12.25, 15.00 Uhr

Die Ehe der Maria Braun

Deutschland, im Jahr 1943: Der Zweite Weltkrieg tobt. Im Bombenhagel wird das Standesamt getroffen, in dem der Soldat Hermann Braun und Maria sich gerade das Ja-Wort geben. Nur einen Tag nach seiner Hochzeit muss Hermann wieder an die Ostfront. Maria (Hanna Schygulla) bleibt zurück und kämpft gemeinsam mit ihrer verwitweten Mutter ums tägliche Überleben. Nach Kriegsende beginnt sie, ihren Mann Hermann zu suchen. Als ein Heimkehrer die Nachricht von Hermanns Tod überbringt, geht sie eine Beziehung mit dem GI Bill ein. Doch eines Tages steht Hermann vor der Tür. Es kommt zum Handgemenge zwischen Hermann und Bill. Maria greift ein und erschlägt Bill mit einer Flasche. Vor dem Militärgericht nimmt Hermann die Schuld auf sich und geht ins Gefängnis. Während einer Zugfahrt begegnet Maria dann dem Industriellen Karl Oswald, einem Emigranten, der nach dem Ende der Naziherrschaft nach Deutschland zurückgekehrt ist, um seine enteignete Fabrik wieder zu übernehmen. Maria wird zunächst in Oswalds Firma und bald auch in seinem Privatleben unverzichtbar. Maria schafft mit Hilfe von Oswald den sozialen Aufstieg. Dennoch hält sie an ihrer Liebe zu Hermann fest.

Kurs-Nr.C1133K
Montag, 12.01.26, 15.00 Uhr

Lili Marleen

Kurz vor Ausbruch des Zweiten Weltkriegs lernt die deutsche Sängerin Willie Bunterberg bei einem Auftritt in einem Züricher Kabarett den jüdischen Musiker Robert Mendelsohn kennen und verliebt sich in ihn. Nach einem Aufenthalt in Deutschland kann sie jedoch nicht mehr in die Schweiz zurückkehren. Sie wird vom NS-Kulturbeauftragten Henkel entdeckt, der Willie als Sängerin groß herausbringen will. Ihr Lied „Lili Marleen" wird zum Hit bei den Soldaten an der Front. Doch sie und ihr jüdischer Geliebter können einander nicht vergessen. Robert sucht sie in Berlin auf und bittet sie, für ihn Dokumente über deutsche Konzentrationslager über die Grenze zu schmuggeln. Die Mission gelingt, doch Robert gerät in Gefangenschaft. Bis zum Ende des Krieges sehen sie sich nicht mehr. Als die Agonie des Krieges vorbei ist, gibt es kein Happy End. Frei nach dem autobiografischen Roman von Lale Andersen zeigt Rainer Werner Fassbinder die unmögliche Liebe zwischen einer deutschen Sängerin und einem jüdischen Komponisten, getrennt durch die deutsch-schweizerische Grenze.

47. Bayerische Amateurfilm-Festspiele 2026

Mehr unter www.film-festspiele.de
Landesverband Film + Video Bayern e.V.
BDFA Bayern in Kooperation mit der vhs

Kurs-Nr. C1121, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Freitag, 27.02.26, 16.00-22.30 Uhr
Samstag, 28.02.26, 08.30-19.00 Uhr
Sonntag, 01.03.26, 08.30-13.30 Uhr Gebührenfrei

Ansprechpartner:in

Dr. Lothar Stetz
Fachbereichsleitung
Gesellschaft
(kommissarisch)
Tel. 089/550 517-33
stetz@vhs-nord.de

Susanne Kretzschmar
Information
Sachbearbeitung
Tel. 089/550 517-33
kretzschmar@vhs-nord.de

Studium Generale

Das Studium Generale ist ein Format, das viele Wissensgebiete anspricht: von geistes- und naturwissenschaftlichen Themen, politischen Fragestellungen, kunsttheoretischen Entwicklungen, literarischen Werken bis zu philosophischen Diskursen. Dabei werden nicht Inhalte eines einzelnen Studiengangs gelehrt, sondern interdisziplinäres Wissen. Wobei unter Lehren auch kein einseitiges, sondern ein gegenseitiges Verständnis der Fähigkeiten und Kenntnisse aller Beteiligten zu verstehen ist. In unseren Veranstaltungen diskutieren wir über alles, was Sie bewegt. Hier gibt es keine Rezepte oder Regeln. Hier gibt es Denkanstöße, neue Anregungen und Ideen fürs Leben. Zitate von Teilnehmer:innen: „Der Ort für Sinn- und Eigensinnsucher." „Ein Gedankenzirkus." „Inspirierender als Fußball, verständlicher als Theater und unterhaltsam." Ergänzt werden die Themen mit gemeinsamen Unternehmungen und Ausflügen.

Das Studium Generale wird kuratiert von Gabriele Reichold. Nähere Informationen und Hinweise zur Anmeldung finden Sie auf Seite 65 des Programms.

Kurs-Nr. C2220 – C2223
Das Studium Generale gibt es in allen Geschäftsstellen der vhs.

Vortragsabo

Zum Preis von EUR 30,00 können Sie in diesem Semester wieder zwischen weit über hundert Vorträgen und Kinoveranstaltungen wählen.

- Alle mit **K**, **K-H**, **K-WEB** gekennzeichneten Angebote können Sie mit dem Vortragsabo gebührenfrei besuchen.
- Die Abokarte ist übertragbar und kann verliehen werden.
- Schüler:innen können dieses Veranstaltungsprogramm kostenfrei besuchen.

Sie können die Abo-Karte in unseren Geschäftsstellen erwerben oder telefonisch, schriftlich oder per Internet bestellen. Wir senden sie Ihnen gerne zu.

Erklärung der Begriffe:

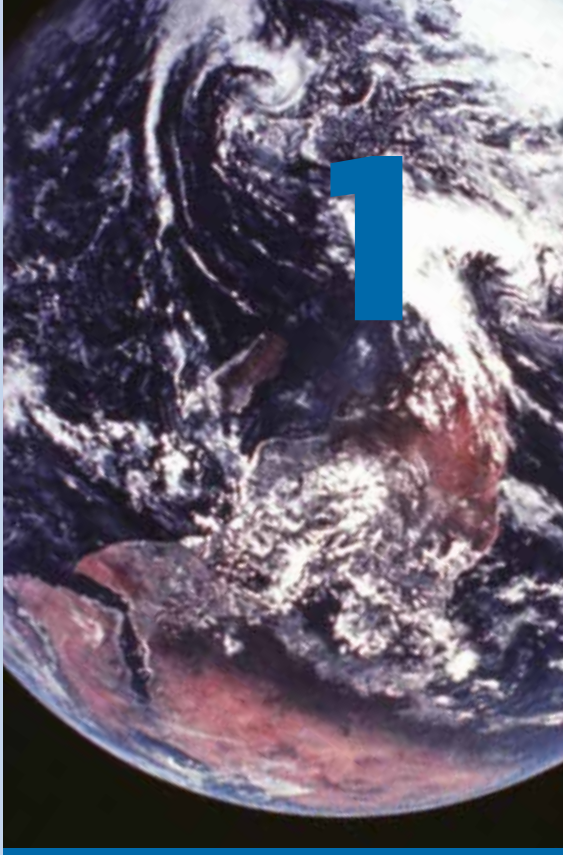
- Veranstaltungen, die mit **K** enden, finden als Präsenzveranstaltung statt.
- Veranstaltungen, die mit **K-H** enden, werden neben der Präsenzveranstaltung zeitgleich als LiveStream online angeboten. Sofern Sie sich hierfür entscheiden, erhalten Sie die Zugangsdaten nach der Anmeldung.
- Veranstaltungen, die mit **K-WEB** enden, werden nur online angeboten.

Weitere Informationen zum Vortragsabo erhalten Sie unter 089/550517-0.
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C1000
Gültig für das Herbst-/Wintersemester 2025/2026
Sie können das ganze Semester unser Vortragsabo erwerben. EUR 30,00

Gabriele Reichold, Foto: ©privat

Die politische Bildung nimmt im Fachbereich Gesellschaft eine zentrale Rolle ein. Aktuelle gesellschaftliche Fragestellungen und Entwicklungen werden hier verstärkt aufgegriffen und allgemein verständlich dargestellt. Die Volkshochschule schafft damit einen Raum, die eigene politische Urteilskraft zu schärfen und am gesellschaftlichen Leben und der kritischen Auseinandersetzung mit politischen Themen teilzunehmen sowie Verständigung zu stärken. In dem breit gefächerten Programmangebot wird ein lebenslanges Lernen in sozialer Vielfalt ermöglicht. Alltagspraktisches Wissen aus den Gebieten Psychologie oder Pädagogik finden ebenso Berücksichtigung wie theoretisch ausgerichtete, wissenschaftliche Grundlagenveranstaltungen in Form des „Studium Generale".



1 Gesellschaft

Geschichte / Politik, 18
Philosophie / Film, 30
Psychologie / Pädagogik, 32
Forschung / Technik / Natur, 35

1

Geschichte / Politik

Winfried Müller, Foto: ©privat

Gerd Schwerhoff, Foto: ©privat

Jörg Schwarz, Foto: ©Felix Schulz

Familienforschung

Hilfreiche Quellen im Internet

Familienforschung ist die faszinierende Beschäftigung mit der eigenen Geschichte und ein Hobby mit Suchtcharakter. Um Unterlagen zu finden, musste man früher zu den Archiven reisen und vor Ort nach passenden Informationen suchen. Heute stellen viele Archive ihre für die Familienforschung interessanten Unterlagen im Internet zur Verfügung. Familienforscher können nun bequem und in eigener Zeiteinteilung von zu Hause aus ihre Recherchen betreiben.
Welche Quellen interessant sind und wie man sie nutzt ist Inhalt dieses Vortrags.
Winfried Müller ist Mitglied im Vorstand des Bayerischen Landesvereins für Familienkunde e.V. und leitet die Bezirksgruppe Oberbayern. Er ist Familienforscher seit 2003.

Kurs-Nr. C1002K, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Donnerstag, 20.11.25, 19.00 Uhr
Winfried Müller — EUR 8,00

Ahnen- und Familienforschung

Seminar

Familienforschung ist die faszinierende Beschäftigung mit der eigenen Geschichte und ein Hobby mit Suchtcharakter. Wie man anfängt, wie man seine Forschung erweitert, welche Quellen wichtig und hilfreich sind, ist Thema dieses Seminars. Anders als bei den zeitlich begrenzten Vorträgen zu dem Thema soll hier auch mehr Zeit für Fragen der Teilnehmenden sowie für konkrete Hilfestellung eingeräumt werden.
Winfried Müller ist Mitglied im Vorstand des Bayerischen Landesvereins für Familienkunde e.V. und leitet die Bezirksgruppe Oberbayern. Er ist Familienforscher seit 2003.

Kurs-Nr. C1003, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Freitag, 16.01.26, 14.00-18.00 Uhr
Winfried Müller — EUR 20,00

Vom Papyrus zur KI

Das Problem mit den Datenträgern

In unserer von Computern geprägten Welt spielen Rohstoffe wie Silizium, die für die Produktion von Speicherchips unerlässlich sind, eine Schlüsselrolle. Manche Komponenten wie die „seltenen Erden", sind, wie schon der Name verrät, nur begrenzt verfügbar und setzen der Produktion von Datenträgern eine natürliche Grenze. Doch dieses Problem der limitierten Datenspeicher ist kein neuzeitliches Phänomen. Seit der Erfindung der Schrift erweisen sich geeignete Medien als Mangelware, angefangen beim Papyrus und besonders ausgeprägt beim Pergament, bis zum Ende des Mittelalters der wichtigste Schriftträger, da sich nur dieser zu Büchern („Codices") binden ließ. Die einzelnen Blätter wurden aufwändig aus der Haut von jungen Kälbern, Lämmern und Ziegen gewonnen, konnten aber durch Abschaben der vorigen Beschriftung wiederverwendet werden. Der Mangel änderte sich erst mit der Erfindung des Papiers, mit dem beschreibbares Material in größerer Menge zur Verfügung stand. Gemeinsam mit der Einführung des Buchdrucks leitete dies in Europa den wissenschaftlichen Aufschwung der Renaissancezeit ein.
Der Vortrag wird zeitgleich als Live-Stream angeboten. Wählen Sie bei der Anmeldung zwischen „Präsenz" und „Online". Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. C1004K-H, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Donnerstag, 22.01.26, 19.30 Uhr
Joachim Willeitner — EUR 8,00

Verbrechen und Strafe vom Mittelalter bis zur Gegenwart

Auch Kriminalität hat eine Geschichte. Die Ansichten darüber, was als Verbrechen und wer als Verbrecher gilt, wandelten sich im Laufe der Jahrhunderte stark, ebenso die Auffassungen über die angemessenen Strafen. Dass jemand, der einen Menschen getötet hatte, lange Zeit lediglich mit einer Geldbuße davonkam, während schon kleine Diebstähle mit dem Galgen geahndet werden konnten und auch der Ehebruch als schweres Verbrechen galt, erscheint uns heute befremdlich. Der Vortrag gibt einen Überblick zur Erforschung von Kriminalität, Kriminalitätswahrnehmung und Strafen in der Vergangenheit. Er zeigt, dass die Beschäftigung mit Kriminalitätsgeschichte nicht nur den Blick auf damalige Lebenswelten und Konflikte eröffnet, sondern auch unsere eigenen Wahrnehmungen und Bewertungsmaßstäbe herausfordert.
Dr. Gerd Schwerhoff forscht als Seniorprofessor für die Geschichte der Frühen Neuzeit an der TU Dresden. Seine Bücher handeln von den Randfiguren der frühneuzeitlichen Gesellschaft – Kriminellen, Hexen oder Ketzern. Die Geschichte der Kriminalität und des abweichenden Verhaltens gehört dabei zu seinen Hauptarbeitsgebieten. Er veröffentlichte zuletzt u.a. „Verfluchte Götter. Die Geschichte der Blasphemie" (2021). Im Herbst 2024 erschien „Der Bauernkrieg. Geschichte einer wilden Handlung" bei C.H.Beck.
Der Vortrag findet nur online statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung. Eine Kooperation mit der Gemeindebibliothek Ismaning.

Kurs-Nr. C1005K-WEB, Online
Mittwoch, 03.12.25, 19.30 Uhr
Prof. Gerd Schwerhoff — EUR 8,00

Ketzerei im Mittelalter

Der Kreuzzug gegen die Albigenser

Die Albigenser oder Katharer gehören mit Sicherheit zu den auffälligsten Häresien – Irrlehren aus Sicht der Kirche – des Mittelalters. Das deutsche Wort Ketzer leitet sich mutmaßlich sogar vom Wort Katharer ab. Für viele ist der Katharismus die zentrale mittelalterliche Häresie überhaupt. Einem radikal mänichäischen Weltbild folgend, alles Leibliche verachtend, Ehe und Eid ablehnend, unterschieden sich die Katharer, die sogar im Rahmen eines eigenen Kreuzzugs bekämpft wurden, von der mittelalterlichen Gesellschaft sehr. Wer waren sie, woher kommt ihr Glaube, der so außergewöhnlich war, dass manche ihn für eine eigene Religion halten? Diesen spannenden Fragen will der Vortrag nachgehen und dabei sowohl den religiösen als auch politischen Hintergrund dieses brutalen Kampfs gegen die Katharer aufzeigen. Jörg Schwarz ist seit März 2020 Professor für mittelalterliche Geschichte an der Universität Innsbruck. Der Vortrag findet nur online statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach der Anmeldung.

Kurs-Nr. C1006K-WEB, Online
Dienstag, 21.10.25, 19.30 Uhr
Prof. Jörg Schwarz — EUR 8,00

Die Hexe von Ismaning

Nicht im finsteren Mittelalter, sondern vor allem in der frühen Neuzeit wurden unschuldige Frauen als Hexen verbrannt und unschuldige Männer als Zauberer in großer Anzahl hingerichtet. Wie konnte so etwas geschehen? Hat die Reformation und die damit einhergehenden Entwicklungen zu den Verfolgungen beigetragen? Der Reformator Martin Luther lässt in seinen Predigten,

Schriften und Tischgesprächen kein gutes Haar an den Frauen und agitiert gegen das böse, eigensinnige und wunderliche Weib. Die Hexenverfolgungen werden erst mit dem Vordringen der Aufklärung im 18. Jahrhundert beendet. Was aber wollte Heinrich Himmler, der Reichsführer SS, mit seiner Hexenprozesssammlung erreichen? In dieser Sammlung wird auch die Ismaninger Hexe genannt. Auf seine Veranlassung wurde 1935 das H-Sonderkommando in Berlin im Reichssicherheitshauptamt eingerichtet und blieb dort bis zu seiner Auflösung im Frühjahr 1944. Die Referentin ist Historikerin und hat sich insbesondere mit der Ismaninger Lokalgeschichte befasst.

Kurs-Nr. C1007K, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Donnerstag, 11.12.25, 19.30 Uhr
Ute Hoepfner EUR 8,00

Glanz und Gloria

Die Bayerischen Könige und ihre Geschichte

Dieser kleine Ritt durch die bayerische Geschichte befasst sich mit der Geschichte der Wittelsbacher: Von Maximilian I. Joseph (reg. 1806–1825), der Bayern zum Königreich erhob, über Ludwig I. (1825–1848), der mit klassizistischer Baukunst München prägte, bis zu Maximilian II. (1848–1864), einem Förderer von Wissenschaft und Kultur. Ludwig II. (1864–1886) schuf Traumschlösser – und verlor sich darin. Otto I. (1886–1913) war wegen geistiger Umnachtung nur nominell König. Ludwig III. (1913–1918) musste als letzter Monarch im Zuge der Revolution abdanken. Es erwartet Sie ein unterhaltsamer Streifzug durch Bayerns royale Geschichte – zwischen Glanz, Genie und Tragik!

Kurs-Nr. C1008K, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Donnerstag, 08.01.26, 19.30 Uhr
Peter Franz EUR 8,00

Zwei Säle voller Erinnerungen

Erinnerungskultur der Herzogin von Leuchtenberg am Beispiel der Prunkräume im Ismaninger Schloss

Mitte der 1830er-Jahre ließ Herzogin Auguste Amalie von Leuchtenberg die beiden Säle im Ismaninger Schloss im Stil der antiken Wandmalerei neu dekorieren. Mit dieser ganz auf sie zugeschnittenen Gestaltung holte sie sich die Erinnerung an ihren verstorbenen Gatten Eugène de Beauharnais und die glückliche gemeinsame Zeit als Vizeregenten in Italien in ihre private Sommerresidenz. Wer damals als Besucher das komplexe Bildprogramm zu lesen verstand, fand in der Malerei zahlreiche versteckte Hinweise auf die Familiengeschichte. Der Vortrag stellt die wichtigsten Bildmotive und ihre Bedeutung vor. Auch wenn sich heute nicht mehr jedes Detail entschlüsseln lässt, ist doch die Aussage klar zu erkennen: Die Malerei der Prunkräume manifestiert den Anspruch des Hauses Beauharnais/von Leuchtenberg auf einen herausragenden Platz im europäischen Hochadel.
In Zusammenarbeit mit dem Schlossmuseum Ismaning.

Kurs-Nr. C1010K, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Dienstag, 14.10.25, 19.30 Uhr
Dr. Christine Heinz Gebührenfrei

Die Ismaninger Schlossanlage – Zeiten des Umbruchs

Seit ihrer Entstehung zu Beginn des 16. Jahrhunderts bis zum Erwerb durch die Gemeinde im Jahr 1919 hat die Ismaninger Schlossanlage zahlreiche Besitzerwechsel erlebt. Meist war damit auch eine Veränderung der Wertschätzung und Nutzung verbunden. Im Mittelpunkt des Vortrags steht der Umbruch im Zuge der Säkularisation 1802/03, als aus der fürstbischöflichen Sommerresidenz ein Landgut wurde.
In Zusammenarbeit mit dem Schlossmuseum Ismaning.

Kurs-Nr. C1011K, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Dienstag, 18.11.25, 19.30 Uhr
Dr. Christine Heinz Gebührenfrei

Fürstliches Erbe

Die herzogliche Familie von Leuchtenberg und ihre Nachlassregelungen

Der Vortrag schildert am Beispiel der Testamente von Eugène de Beauharnais, Herzog von Leuchtenberg, und seiner Gemahlin Auguste Amalie, wie Adelshäuser ihren familiären und privaten Besitz vererbten. Dazu gehörten Immobilien, Möbel, Schmuck oder Gemälde, aber auch Kleidungsstücke und Geldbeträge. Nicht bei jedem Erbstück ist bekannt, welchen Weg es im Laufe der Zeit nahm. Doch nicht nur beim Ismaninger Schloss, auch in anderen Fällen lässt sich das Schicksal des Leuchtenberg-Besitzes bis heute nachvollziehen, so z.B. bei einigen wertvollen Schmuckstücken aus dem Besitz der Herzogin Auguste Amalie, die noch immer bei offiziellen Anlässen des europäischen Hochadels präsentiert werden.
In Zusammenarbeit mit dem Schlossmuseum Ismaning.

Kurs-Nr. C1012K, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Dienstag, 27.01.26, 19.30 Uhr
Dr. Christine Heinz Gebührenfrei

Das Konzentrationslager Dachau

Führung

Am 22. März 1933 wurde bei Dachau ein Konzentrationslager für politische Gefangene errichtet, bis zur Befreiung am 29. April 1945 wurden dort fast 200.000 Menschen von den Nationalsozialisten eingesperrt. Politische Gegner des NS-Regimes, Homosexuelle, Emigranten, Zeugen Jehovas, sogenannte Berufsverbrecher und in späteren Jahren vor allem Juden.
In einem geführten Rundgang durch die KZ Gedenkstätte Dachau erklärt die Referentin Lilly Maier die Hintergründe des KZ-Systems. Sie zeigt, wie die Häftlinge in Dachau lebten und litten, und wie sich das KZ Dachau im Lauf von 12 Jahren veränderte. Einen besonderen Fokus legt sie dabei auf die Lebensgeschichten von bekannten Häftlingen wie dem 2016 verstorbenen Max Mannheimer, Ernst Kupfer-Koberwitz, dessen Tagebuch eine der wichtigsten Quellen zur Geschichte des KZ Dachaus ist, und Georg Elser, der nach dem gescheiterten Bürgerbräukeller-Attentat als „persönlicher Gefangener" Adolf Hitlers galt. Lilly Maier (Jahrgang 1992) studierte an der LMU Geschichte und als Fulbright-Stipendiatin an der New York University Journalismus. Seit 2012 arbeitet sie als Referentin in der KZ-Gedenkstätte Dachau.

Kurs-Nr. C1020, Dachau
Treffpunkt: vor dem Eingang des Infozentrums der KZ Gedenkstätte Dachau
Sonntag, 23.11.25, 11.15-13.45 Uhr
Lilly Maier EUR 10,00

Ute Hoepfner, Foto: ©privat

Peter Franz, Foto: ©privat

Christine Heinz, Foto: ©Ursula Baumgart

Lilly Maier, Foto: ©randomhouse

Erich Kasberger, Foto: ©privat

Marie-Janine Calic, Foto: ©privat

Macht auf Zeit

Die Gestapo in München

In München entstand unter Reinhard Heydrich 1933 die erste schlagkräftige Politische Polizei in NS-Deutschland. Sie war Modell für alle weiteren Dienststellen der Geheimen Staatspolizei, ihr Personal übernahm reichsweit eine Führungsrolle. Etliche dieser Männer leiteten im Zweiten Weltkrieg Einsatzkommandos in den besetzten Ostgebieten. Nun gelingt es erstmals, diese Organisation, ihr Personal, ihre Finanzierung durch Raub und Ausbeutung zu rekonstruieren.
Diese erste umfassende Regionalstudie macht deutlich, wie tief die Gestapo über ihre Beamten und Angestellten in der Stadtgesellschaft verankert war. In den Blick kommen so auch die Gestapo-Fahrer und ihre Rolle bei den Verbrechen, die Sekretärinnen, die nach dem Krieg solidarisch schwiegen, die Ehefrauen, die von der Macht ihrer Männer profitierten. Es geht aber auch um die Macht der Täter und die Stärke der Opfer.
Erich Kasbergers Studie endet nicht 1945. Er untersucht auch das Ende der Gestapo und die Neuanfänge vieler verbrecherischer Gestapoangehöriger als „Spezialisten" der neu gegründeten Nachrichtendienste in der Nachkriegszeit.
Forschungsschwerpunkt von Erich Kasberger ist die Münchner Stadtgeschichte in der NS-Zeit. Zusammen mit Marita Krauss erschienen zuletzt Arbeiten zum Nationalsozialismus auf dem Land (Ein Dorf im Nationalsozialismus, 2020; Traum und Albtraum, 2024). Zu seinen Arbeiten zählt auch der Roman zur Fernsehserie „Die Löwengrube" während der NS-Zeit (1989).
Der Vortrag wird zeitgleich als Live-Stream angeboten. Wählen Sie bei der Anmeldung zwischen „Präsenz" und „Online". Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. C1021K-H, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Dienstag, 28.10.25, 19.30 Uhr
Erich Kasberger EUR 8,00

Balkan-Odyssee, 1933-1941

Auf der Flucht vor Hitler durch Südosteuropa

Der Theaterstar Tilla Durieux, die Schriftsteller Manès Sperber und Ernst Toller, der Dramatiker Franz Theodor Csokor, der Maler Richard Ziegler und viele andere – sie alle flohen vor Hitler nach Südosteuropa und fanden dort Unterschlupf. Unter ihnen waren Juden und Nichtjuden, Konservative und Kommunisten, Zionisten und Internationalisten, Widerstandskämpfer und Unpolitische. Doch als Italien Ende Oktober 1940 das Königreich Griechenland überfiel und Hitler den Angriff auf die Balkanländer plante, war plötzlich auch dieser letzte Fluchtweg verschlossen. Tausende saßen in der Falle.
Diese erste Balkanroute ist heute so gut wie vergessen. Marie-Janine Calic ruft sie in Erinnerung und erzählt berührende Geschichten von Mut und Menschlichkeit, von Elend und Verrat, von Rettung und Untergang.
Marie-Janine Calic ist Professorin für Ost- und Südosteuropäische Geschichte an der LMU. Ihr neues Buch „Balkan-Odyssee" ist Oktober 2025 erschienen.
Der Vortrag wird zeitgleich als Live-Stream angeboten. Wählen Sie bei der Anmeldung zwischen „Präsenz" und „Online". Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.
Eine Kooperation mit der Gemeindebibliothek Ismaning.

Kurs-Nr. C1022K-H, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Dienstag, 20.01.26, 19.30 Uhr
Prof. Marie-Janine Calic EUR 8,00

Führung durch die Münchner Hauptsynagoge Ohel Jakob

Die Ohel-Jakob-Synagoge (Zelt Jakobs) ist ein Meisterwerk zeitgenössischer (Sakral-) Architektur. Sie gehört zu den größten und eindrucksvollsten Synagogenneubauten in Europa. Im Rahmen der Führung erhalten die Besucher eine Einführung in die Geschichte der jüdischen Gemeinde in München, in die Architektur der Synagoge sowie in den Ablauf eines G"ttesdienstes. Die Bräuche und Traditionen des jüdischen Glaubens werden anhand des Synagogenaufbaus näher erklärt. Rituelle Objekte der jüdischen Religionspraxis werden vorgestellt und veranschaulichen somit die Erklärungen der Referenten.
Anschließend besteht die Möglichkeit, im koscheren Restaurant Einstein einzukehren. Bitte bringen Sie einen Lichtbildausweis mit. Herren müssen in der Synagoge eine Kopfbedeckung tragen. Treffpunkt für Führungen: Eingang zum Gemeindezentrum der Israelitischen Kultusgemeinde. Eine verbindliche Anmeldung ist erforderlich.

Kurs-Nr. C1023, München
St.-Jakobs-Platz 18
Dienstag, 11.11.25, 17.30 Uhr
Ellen Presser EUR 5,00

Die Münchner Möhlstraße als Zentrum jüdischen Lebens

Das Gebiet rund um die Möhlstraße in Bogenhausen entwickelte sich nach Kriegsende zu einem Zentrum jüdischen Lebens in Bayern und in Deutschland – die ehemalige „Hauptstadt der Bewegung" wurde zum Zentrum der Sche´erit ha-Pleta („Rest der Geretteten"). Viele der prunkvollen Bogenhausener Villen unweit des Friedenengels hatten vor der „Machtergreifung" der Nationalsozialisten jüdischen Familien gehört, nach 1938 lebten hier SS-Größen wie Heinrich Himmler. Unmittelbar nach Kriegsende begannen die Amerikaner damit, die nun beschlagnahmten Gebäude an Hilfsorganisationen zu verteilen, deren Hauptklientel jüdische Holocaust-Überlebende waren. Sehr bald siedelten sich immer mehr humanitäre und kulturelle Einrichtungen in und um die Möhlstraße an: Es entstand eine jüdische Apotheke und ein jüdisches Krankenhaus, später dann auch eine Synagoge, ein jüdischer Kindergarten und eine jüdische Schule. Stadtbekannt wurde die Möhlstraße aber vor allem wegen des Schwarzmarkts, der wöchentlich Tausende von Münchnern anzog.
Die Historikerin Lilly Maier stellt in einem Stadtspaziergang die bewegte Geschichte der Möhlstraße vor. Treffpunkt ist beim Friedensengel.

Kurs-Nr. C1024, München
Treffpunkt: am Friedensengel, Europaplatz 1
Sonntag, 18.01.26, 11.00-13.00 Uhr
Lilly Maier EUR 10,00

Wie gehen wir mit der Raubkunst um?

Der Journalist der SZ Jörg Häntzschel berichtete über die Rückgabepraxis der bayerischen Staatsgemäldesammlungen und leistet damit einen großen Beitrag, „vergessenes" Unrecht wieder ins Bewusstsein des Publikums zu bringen. Der verantwortungsvolle Umgang mit den geraubten und abgepressten Kunstwerken durch die Täter der NS Zeit gehört zu den wichtigen Aufgaben der Kunstsammlungen. Aber es wird klar, dass auch 80 Jahre nach dem Zusammenbruch des Unrechtsregimes immer noch viele Kunstwerke nicht restituiert wurden.

Mit der provokanten These: „Ohne den Holocaust gäbe es die Sammlung nicht" wurde im Sommer 2024 der Experte Raphael Gross – ein Schweizer Historiker und Präsident des Deutschen Historischen Museums in Berlin – in der SZ zitiert. Dabei handelt es sich um die Sammlung Emil Bührle, die offensichtlich toxischen Charakter hat.
Wir wollen der Frage nachgehen, was Provenienzforschung eigentlich bedeutet und wie sie betrieben wird. Welcher Auftrag an uns alle steckt hinter der Frage, wie wir Nachkommen mit dem begangenen Unrecht umgehen. Das gilt für uns Erben, die wir immer häufiger mit Objekten konfrontiert werden, die uns die Kriegs- und Vorkriegsgeneration überlassen haben.

Kurs-Nr. C1025K, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Donnerstag, 30.10.25, 19.00 Uhr
Gabriele Reichold EUR 8,00

Dokumentarfilm

Ruinenschleicher und Schachterleis München nach 1945

Von Bomben zerstörte Häuser; US-Soldaten, die Coca-Cola und Kaugummis spendieren; Sprachlosigkeit gegenüber der nationalsozialistischen Vergangenheit und die Hoffnung auf einen Neuanfang: Die Nachkriegsjahre in München hatten viele Facetten. Was prägte den Alltag und die Sehnsüchte der Kinder und jungen Erwachsenen? Welchen Einfluss hatten die Präsenz amerikanischer Soldaten und ihre Musik auf die Menschen in unserer Stadt? Der Dokumentarfilm „Ruinenschleicher und Schachterleis" zeichnet ein Portrait der (jungen) Nachkriegsgeneration in München. Mit einer Montage aus Interviews, Fotos und Filmausschnitten entsteht ein authentisches Bild dieser Epoche. Begrüßung durch Michael von Ferrari und im Anschluss an die Filmvorführung gibt es die Möglichkeit, Fragen zu stellen. Ein Film von Michael von Ferrari, Angelika Wimbauer und Lutz Eigel (München-Zeitreisen).
Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. C1026K, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Sonntag, 26.10.25, 19.00 Uhr
Michael von Ferrari EUR 8,00

Kino: The Hate U Give

Gespräch mit Tobias Scheurer, Rechtsextremismusexperte

Starr Carters Leben spielt sich ständig zwischen zwei Welten ab: da ist zum einen das arme, hauptsächlich schwarze Viertel, in dem sie lebt und zum anderen gibt es die reiche, hauptsächlich weiße Privatschule, die sie besucht. Das empfindliche Gleichgewicht zwischen diesen Welten wird erschüttert, als sie Zeugin wird, wie Khalil, ihr bester Freund aus

Film-Plakat „Ruinenschleicher Schachterleis"

Kindertagen, von einem Polizisten erschossen wird. Nun ist es an Starr, trotz des Drucks der von allen Seiten auf sie ausgeübt wird, ihre Stimme zu erheben und für Gerechtigkeit einzustehen. „The Hate U Give" basiert auf dem von der Kritik gefeierten New York Times-Bestseller von Angie Thomas und wurde mit Amandla Stenberg („The Darkest Minds") in der Rolle der Starr besetzt. In weiteren Hauptrollen sind Russell Hornsby, Regina Hall, Common, Anthony Mackie und Issa Rae zu sehen.
In Kooperation mit dem Verein „Ismaning bleibt bunt". Gesprächsgast ist Tobias Scheurer, Gymnasiallehrer und Rechtsextremismusexperte.

Kurs-Nr. C1028K, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Mittwoch, 05.11.25, 19.00 Uhr
Tobias Scheurer EUR 8,00

Die besten Sachbücher des Jahres

Peter Felixbergers Buchempfehlungen

Viele Bücher gibt es, die unser Wissen mehren und unser Denken weiten wollen – aber nur wenige sind sehr empfehlenswert. Der Sachbuchlektor, Kritiker, Chefredakteur des Kursbuchs und Autor Peter Felixberger wühlt sich von berufswegen durch viele Neuerscheinungen. An diesem Abend stellt er die aus seiner Sicht interessantesten Sachbücher des Jahres vor – ideale Geschenktipps für weihnachtsgeplagte Menschen.
Peter Felixberger gilt als einer der führenden deutschen Publizisten auf dem Gebiet der Beschreibung wirtschaftlicher und gesellschaftlicher Transformation. Er arbeitete für die SZ als Journalist und Buchkritiker sowie für verschiedene Verlage als Lektor und Programm-Macher. Seit einigen Jahren ist er Programmgeschäftsführer des Murmann-Verlages.
Der Vortrag wird zeitgleich als Live-Stream angeboten. Wählen Sie bei der Anmeldung zwischen „Präsenz" und „Online". Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung. Eine Kooperation mit der Gemeindebibliothek Ismaning.

Kurs-Nr. C1030K-H, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Montag, 08.12.25, 19.30 Uhr
Dr. Peter Felixberger Gebührenfrei

Gabriele Reichold, Foto: ©privat

Tobias Scheurer, Foto: ©privat

Peter Felixberger, Foto: ©Michael_Kreuz

Hendrik Cremer, Foto: ©Anke Illing

Die Wiedervereinigung

Dynamiken und Akteure der Transformation nach dem Mauerfall

Am 3. Oktober 2025 jährt sich die Wiedervereinigung Deutschlands zum 35. Mal – ein historischer Prozess, der mit dem Mauerfall am 9. November 1989 seinen entscheidenden Impuls erhielt.
In den Monaten danach wandelte sich die DDR rasant: Die SED-Herrschaft zerfiel, es kam zu freien Wahlen und intensiven Reformdebatten. Zentrale Meilensteine waren die Volkskammerwahl im März 1990, der Einigungsvertrag und das Zwei-plus-Vier-Abkommen, das die außenpolitische Grundlage der Einheit schuf. Dabei verlief die Wiedervereinigung keineswegs konfliktfrei – wirtschaftliche, soziale und kulturelle Spannungen prägten die Übergangszeit.
Der Vortrag beleuchtet diesen Prozess differenziert und geht auf bisher weniger beachtete Dynamiken und Akteure ein. Er stützt sich auf aktuelle Forschungsergebnisse, die neue Perspektiven auf die Ereignisse von 1989/90 eröffnen. Wie wurde die Einheit konkret verhandelt? Wer profitierte, wer wurde übergangen? Wie lässt sich die Entwicklung aus heutiger Perspektive beurteilen?
Prof. Dierk Hoffmann ist außerplanmäßiger Professor für neuere Geschichte an der Universität Potsdam. Er hat am Institut für Zeitgeschichte aktuell einen Forschungsband über die Geschichte der Treuhand herausgegeben und ist profunder Kenner der Geschichte der Wiedervereinigung. Der Vortrag wird nur online angeboten. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. C1031K-WEB, Online
Mittwoch, 08.10.25, 19.30 Uhr
Prof. Dierk Hoffmann EUR 8,00

Je länger wir schweigen, desto mehr Mut werden wir brauchen

Wie gefährlich die AfD wirklich ist

Die Gefahr, die von der AfD ausgeht, wird im öffentlichen Diskurs nicht abgebildet. Die Partei wird verharmlost, indem sie etwa als „rechtspopulistisch" bezeichnet wird. Dabei hat sie sich längst zu einer rechtsextremen Partei entwickelt. Ihre Gewaltbereitschaft wird regelmäßig ausgespart. Zugleich erzielt sie hohe Zustimmungswerte, und Vertreter:innen demokratischer Parteien grenzen sich nicht genügend von ihr ab.
Cremer zeigt eine Entwicklung, die angesichts der deutschen Geschichte lange nicht für möglich gehalten wurde. Die Strategie der AfD droht aufzugehen, wenn sich der Umgang mit ihr nicht grundlegend wandelt. Sein Buch ist ein fundiertes Aufklärungsstück, um die Dimension des Angriffs auf die freiheitliche rechtsstaatliche Demokratie zu erkennen.
Dr. Hendrik Cremer arbeitet beim Deutschen Institut für Menschenrechte. Zu seinen langjähren Arbeitsschwerpunkten gehören Rassismus und Rechtsextremismus. Er ist Autor zahlreicher wissenschaftlicher Publikationen und war schon häufig im Bundestag und in Landtagen als Sachverständiger geladen.
„Niemand, der Cremers Buch gelesen hat, kann behaupten, er habe nichts gewusst." ZDF „Aspekte".
„Man kann dem Juristen Hendrik Cremer nur dafür danken, mit welcher Klarheit er in seinem Buch „Je länger wir schweigen, desto mehr Mut werden wir brauchen" diese Desinformationsbemühungen ein ums andere Mal konterkariert und die antidemokratischen, antisemitischen und insgesamt menschenverachtenden Inhalte der Partei offen legt." Sächsische Zeitung.
Der Vortrag wird zeitgleich als Live-Stream angeboten. Wählen Sie bei der Anmeldung zwischen „Präsenz" und „Online". Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. C1032K-H, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Mittwoch, 29.10.25, 19.30 Uhr
Dr. Hendrik Cremer EUR 8,00

Nationalismus

Heilmittel oder Droge?

Nation, Nationalstaat und Nationalismus zählen zu den politisch-kulturellen Faktoren, welche die europäische Geschichte im 19. und 20. Jahrhundert entscheidend geprägt haben. Der Soziologe Norbert Elias bezeichnete den Nationalismus sogar als eines „der mächtigsten, wenn nicht das mächtigste soziale Glaubenssystem" jener Zeit. Der Vortrag zeichnet die Entwicklung bis in die Gegenwart nach und stellt die wichtigsten Erklärungsansätze vor. Schien nationalistisches Denken nach dem Zweiten Weltkrieg zunächst überholt, hat seine Attraktivität inzwischen wieder massiv zugenommen. Insbesondere rechtspopulistische Parteien und Bewegungen bedienen sich dieser Ideologie. Welche Gründe sind für den weltweiten Wiederaufstieg des Nationalismus verantwortlich? Und wie gefährlich für die Demokratie und den Weltfrieden ist diese Entwicklung? Dozent Werner Bührer war Professor für Zeitgeschichte an der TU München.

Kurs-Nr. C1035K, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Mittwoch, 21.01.26, 19.30 Uhr
Prof. Dr. Werner Bührer EUR 8,00

Europas Zukunft

Vor 75 Jahren nahm die europäische Einigung richtig Fahrt auf: der Schuman-Plan, das Abkommen der Europäischen Zahlungsunion, die Europäische Konvention zum Schutz der Menschenrechte und Grundfreiheiten wurden auf den Weg gebracht – die europäische Einigung ist eines der großen Nachkriegsprojekte. 75 Jahre später werden zwar die Aufgaben der Europäischen Union immer weiter gefasst und ihre Handlungsfähigkeit – insbesondere nach dem Angriffskrieg Russlands auf die Ukraine – als besonders dringlich gesehen. Zugleich aber scheint sie immer weniger in der Lage zu sein, die Ideen und Interessen ihrer Mitglieder bündeln zu können. Die Ansprüche steigen, aber die Krise des Westens wird zugleich unübersehbar. Welche Zukunft hat Europa? Dozent Werner Bührer war Professor für Zeitgeschichte an der TU München.

Dierk Hoffmann, Foto: ©privat

Werner Bührer, Foto: ©privat

Gerlinde Reichart, Foto: ©privat

Petra Bendel, Foto: ©privat

Kurs-Nr. C1036K, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Donnerstag, 09.10.25, 19.30 Uhr
Prof. Dr. Werner Bührer EUR 8,00

Wie gelingt Integration?

Hinweise zur Versachlichung einer aufgeheizten Debatte

Verstehen wir Integration als möglichst chancengleiche Teilhabe aller Personen an allen zentralen Bereichen des gesellschaftlichen Lebens, dann zählt dazu die Teilhabe an Bildung und Ausbildung (möglichst von Beginn an über die Sprache), an Arbeit, Gesundheit, an den verschiedenen Schutz- und Fürsorgesystemen bis hin zur sozialen und politischen Partizipation. Integration ist also einerseits eine Querschnittsaufgabe, quasi horizontal über die einzelnen Ressorts hinweg. Sie ist andererseits eine Aufgabe, die auch vertikal Bund, Länder und Kommunen betrifft.
Vor allem aber findet Integration in den Kommunen statt. Dabei geht es nicht nur um eine angemessene Unterbringung und Erstversorgung, obwohl etliche Kommunen trotz zurückgehender Zuwanderungszahlen auch hier schon an die Belastungsgrenze kommen.
Der Vortrag beleuchtet die aktuellen Herausforderungen von Integration auf kommunaler Ebene: 1. eine passgenauere Verteilung, 2. eine kontinuierlichere, verlässlichere Finanzierung der Integrationsaufgaben durch Bund und Länder, 3. eine Unterstützung der Strukturen von der Wohnung über die Kita bis zum Jobcenter, an denen alle teilhaben können. Denn Integration geht letztlich alle an und ist die Grundlage unseres gesellschaftlichen Zusammenhalts.
Dr. Petra Bendel ist Professorin für Politische Wissenschaft am Institut für Politische Wissenschaft der FAU Erlangen-Nürnberg. Dort leitet sie den Forschungsbereich Migration, Flucht und Integration (MFI). Sie ist Gründungsmitglied des Center for Human Rights

Harald Welzer, Foto: ©Debora Mittelstaedt

(CHREN) Erlangen-Nürnberg, FAU Erlangen-Nürnberg, Deutschland, wo sie eine Vielzahl von Forschungsprojekten, aber auch praxisorientierten Pilotprojekten zu migrationsrelevanten Themen leitet. Sie war u.a. Vorsitzende des Sachverständigenrats für Integration und Migration (2019-2023), Vorsitzende (2015-2020) des Wissenschaftlichen Beirats des Bundesamtes für Migration und Integration (BAMF), Mitglied der Fachkommission der Bundesregierung „Integration", Mitglied der Enquête-Kommission des Bayerischen Landtags zur Integration und verschiedener Expertengremien von Stiftungen. In Kooperation mit dem Integrationsbeirat und der Stadtbücherei Garching.

Kurs-Nr. C1040K, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Freitag, 26.09.25, 19.00-21.00 Uhr
Prof. Dr. Petra Bendel EUR 8,00

Faktoren für den Erfolg von Integration

Der Einfluss der Organisation und der Arbeitsweise von Helferkreisen

Seit den Flüchtlingswellen 2013 und 2015 ist die ehrenamtliche Tätigkeit im Bereich der Flüchtlingsarbeit immer wichtiger geworden. Zwar wurden von den zuständigen Regierungsstellen Unterkünfte zur Verfügung gestellt, aber viele weitere Aufgaben in der Unterstützung der Schutzsuchenden waren durch Ehrenamtliche zu leisten. Wie sich die Helferkreise organisiert haben, welche Leistungen sie erbringen und welche Rolle sie bei der Integration der Schutzsuchenden spielen, erfahren Sie an diesem Abend. Dazu zählt auch eine Analyse der Erfolgsfaktoren für eine gelingende Integrationspolitik.
Die Referentin hat zu diesem Thema promoviert. Der Vortrag wird die Studienergebnisse vorstellen und diskutieren.
Gerlinde Reichart hat ein Studium mit dem Abschluss Dipl. Pflegewirtin FH an der Katholischen Stiftungsfachhochschule München absolviert. Sie engagiert sich seit 2013 für die Schutzsuchenden in Kirchheim und hat 2017 mit den damaligen Ehrenamtlichen einen Verein gegründet, dessen Vorsitz sie bis 2023 inne hatte. Die Tätigkeit als Ehrenamtliche hat sie dazu bewogen, über das oben genannte Thema wissenschaftlich zu arbeiten.

Kurs-Nr. C1041K, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Donnerstag, 12.02.26, 19.30 Uhr
Dr. Gerlinde Reichart EUR 8,00

Prof. Harald Welzer

Das Haus der Gefühle

Warum Zukunft Herkunft braucht

Bestseller-Autor Harald Welzer zeigt: Gefühle spielen die entscheidende Rolle bei all unseren Entscheidungen, die eben nicht nur mit Informationen und Wissen zu tun haben, sondern vor allem mit dem Zusammenspiel aller Faktoren, die von der Geburt bis zum Erwachsensein unser Ich herausbilden. Diese bestehen aus Orten, aber genauso aus Tönen, Gerüchen, Worten, Träumen, Erlebnissen, Geschichten, Gemeinschaft und anderem mehr: all dies bildet die innere Landschaft, von der aus wir in die Welt gehen und sie gestalten.
Das Haus der Gefühle hat eine Statik, die kann stabil sein oder fragil. Seine Bausteine sind Resonanz, Heimat und das Gefühlsverlangen nach anderen Menschen. Es braucht, wie Harald Welzer in einer faszinierenden Zusammenschau psychologischer, neurowissenschaftlicher und soziologischer Befunde (und angereichert mit vielen Geschichten) zeigt, eine stabile Architektur der Gefühle. Heute mehr denn je. Im Augenblick ist Angst in unserer Gesellschaft vorherrschend. Und das ist leider ein sehr dominantes Gefühl, das sich leicht anheizen und politisch ausbeuten lässt. Als Gegenpol können Liebe, Freundschaft, Sorge und Zugewandtheit fungieren, die wir ebenso als starke politische Kräfte verstehen lernen sollten.
Harald Welzer ist einer der streitbarsten Intellektuellen in Deutschland. Veröffentlichungen u.a.: „Selbst denken" (2013), „Die smarte Diktatur. Ein Angriff auf unsere Freiheit" (2016) und „Alles könnte anders sein. Eine Gesellschaftsutopie für freie Menschen" (2019). „Zeiten Ende" (2023). „Das Haus der Gefühle" erscheint Herbst 2025.
Eine Kooperation mit der Gemeindebibliothek Ismaning und der Stadtbücherei Garching. Die Veranstaltung wird nur online angeboten. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. C1042K-WEB, Online
Dienstag, 30.09.25, 19.30 Uhr
Prof. Harald Welzer EUR 8,00

1

Dirk Brockmann, Foto: ©Annette Hauschild

Survival of the Nettest

Wie die Natur durch Kooperation unsere Welt gestaltet

Kooperation ist ein grundlegendes Prinzip allen Lebens. „Survival of the Fittest", der Wettkampf als treibende Kraft natürlicher Auslese, ist zwar zentral für graduelle Entwicklung und Optimierung. Aber erst Symbiosen schaffen Neues. Heute weiß man: Kein Tier, keine Pflanze, kein komplexer Organismus kommt ohne sie aus.
Dirk Brockmann führt uns ein in die Welt der Symbiosen, beschreibt die Macht der Bakterien und erklärt, wie revolutionäre Innovationen der Erdgeschichte erst durch Kooperationen möglich wurden. Und er zieht Analogien zu gesellschaftlichen Prozessen, plädiert dafür, auf Kooperation und Diversität zu setzen, um die Krisen unserer Zeit zu meistern. Kooperation gestaltet die Welt. In ihr liegt unsere Zukunft.
Dirk Brockmann ist Gründungsdirektor des Zentrums Synergy of Systems der Technischen Universität Dresden. Zuvor lehrte er in den USA und war dann Professor am Institut für Biologie der Berliner Humboldt Universität. Nach dem Studium der theoretischen Physik und Mathematik hat er sich früh mit komplexen Phänomenen außerhalb der traditionellen Grenzen der Physik beschäftigt. Besonders interessieren ihn Strukturen und Prozesse in komplexen biologischen und sozialen Netzwerken. „Einer der brillanten Physiker, die dieses Land glücklicherweise hat", Markus Lanz.
Die Veranstaltung wird nur online angeboten. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.
Eine Kooperation mit der Gemeindebibliothek Ismaning und der Stadtbücherei Garching.

Kurs-Nr. C1043K-WEB, Online
Donnerstag, 06.11.25, 19.30 Uhr
Prof. Dirk Brockmann EUR 8,00

Vom Lob des Zauderns

Über Zwischenräume, Resonanz und Kommunikation in komplexen Zeiten

In Zeiten wachsender Polarisierung und komplexer gesellschaftlicher Herausforderungen wird die Fähigkeit, mit Unklarheit, Differenz und Spannungen konstruktiv umzugehen, immer wichtiger. Mehr denn je braucht es heute eine gelebte Ambiguitätstoleranz – nicht nur als kognitive Haltung, um mit Mehrdeutigkeiten und Andersartigkeit umgehen zu können, sondern auch als soziale Fähigkeit im Miteinander.
Der Vortrag lädt dazu ein, die Freude am Umgang mit dem Uneindeutigen, Ambivalenten und Widersprüchlichen zu entdecken und danach zu fragen, wie sich diese Haltung kommunikativ entfalten lässt. Im Mittelpunkt steht dabei das „Zaudern": als Kunst des Innehaltens, des genaueren Hinspürens und als Einladung, die Potenziale des kommunikativen Zwischenraums zu erkunden.
Nach einer Einführung in das Konzept des Zauderns geht es zunächst um dialogische Praxis: Kommunikationsformen, die auf Pausen, Resonanz und tieferes Zuhören setzen sowie um Techniken aus Beratung, Pädagogik und Alltag.
Im zweiten Teil fragen wir, welche Möglichkeiten sich in den Zwischenräumen zwischen Ich und Du eröffnen – und wie sich gerade dort Neues entwickeln kann.
Der Ethnologe und Experte für interkulturelle Kommunikation, Dr. Gregor Sterzenbach, nähert sich diesen Fragen interdisziplinär und gibt Einblick in seine aktuelle Forschungswerkstatt. Ein Abend für alle, die beruflich oder persönlich mit Vielfalt, Unsicherheit und Differenz zu tun haben – und die sich für neue Formen des Verstehens interessieren.
Die Veranstaltung wird nur online angeboten. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. C1044K-WEB, Online
Mittwoch, 26.11.25, 19.30 Uhr
Dr. Gregor Sterzenbach EUR 8,00

Mit Feinden reden

Eine interdisziplinäre Erkundung zwischen Theorie, Kultur und Praxis

In Zeiten internationaler Krisen, gesellschaftlicher Polarisierung und zunehmender Spannungen wirkt der Gedanke, mit „Feinden" zu sprechen, zugleich provokant und notwendig. Ob im globalen Konflikt, in politischen Debatten oder im Nachbarschaftsstreit: Die Fähigkeit, über tiefe Gräben hinweg ins Gespräch zu kommen, war und ist eine zentrale Kulturtechnik.
Der Spezialist für Interkulturelle Kommunikation, Dr. Gregor Sterzenbach, untersucht aus interdisziplinärer Perspektive, welche Einsichten Psychologie, Philosophie, Soziologie, Ethnologie, Konfliktforschung u. a. zu den zentralen Fragen rund um das Thema „Mit Feinden reden" beitragen können:

- Was ist überhaupt ein „Feind" und wie entsteht ein Feindbild?
- Unter welchen Bedingungen kann Verständigung gelingen?
- Welche Theorien und historischen Beispiele zeigen Wege des Dialogs auf?
- Wann wird das Reden mit Feinden riskant oder sogar unmöglich?

Im letzten Teil werden pädagogische und gesellschaftspolitische Perspektiven diskutiert:
Welche Kompetenzen brauchen wir – individuell wie kollektiv – um mit Gegnern oder Andersdenkenden in einen echten Dialog zu treten, ohne uns selbst zu verlieren?
Die Veranstaltung wird nur online angeboten. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. C1045K-WEB, Online
Mittwoch, 14.01.26, 19.30 Uhr
Dr. Gregor Sterzenbach EUR 8,00

Die KI bekommt einen Körper – Boom der intelligenten Roboter

ChatGPT war erst der Anfang. Die neuen Verfahren der Künstlichen Intelligenz führen jetzt auch bei Robotern zu enormen Fortschritten. Smarte KI-Roboter der neuesten Generation werden nicht mehr programmiert: Sie können gesprochene Befehle eigenständig in ausführbare Aktionen zerlegen und sie wissen, wie sie Objekte greifen können. Sie können fremde Schriften lesen und sie verhalten sich gegenüber Menschen so, dass niemand gefährdet wird. Firmen in den USA und Kanada stecken Milliarden Dollar in die neue KI-Robotik, doch auch Deutschland ist ganz vorne dabei: etwa mit den kognitiven Robotern von Neura Robotics, mit der KI.Fabrik der TU München oder auch mit einzigartigen Robotern für Senioren. Diese Maschinen können Emotionen nicht nur erkennen, sondern auch zeigen und geradezu empathisch wirken – beispielsweise der kleine Roboter navel, mit dem man über alles reden kann: von Oldtimern über die Romane von Thomas Mann bis zu exotischen Reisezielen. Im Vortrag geht es darum, wie weit die neuen KI-Roboter schon sind, wo sie eingesetzt werden sollen und wo ihre Grenzen liegen.
Dr. Ulrich Eberl ist einer der renommiertesten Wissenschafts- und Technikjournalisten deutscher Sprache. Er leitete 20 Jahre lang bei Siemens die Kommunikation über Forschung, Innovationen und Zukunftstrends. Heute ist er als selbstständiger Zukunftsforscher, internationaler Vortragsredner und Buchautor tätig. Sein Fokus liegt auf Trends bis 2050: Umwelt und Energie, Gesundheit und Mobilität, Industrie und Künstliche Intelligenz. Über „Smarte Maschinen", Roboter und KI hat er zwei Bücher geschrieben und auch in seinem aktuellen Buch „Unsere Überlebensformel" spielt KI eine wichtige Rolle.

Der Vortrag wird zeitgleich als Live-Stream angeboten. Wählen Sie bei der Anmeldung zwischen „Präsenz" und „Online". Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.
Eine Kooperation mit der Gemeindebibliothek Ismaning

Kurs-Nr. C1046K-H, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Dienstag, 07.10.25, 19.30 Uhr
Dr. Ulrich Eberl EUR 8,00

Die Tesla Files

Enthüllungen aus dem Reich von Elon Musk

Elon Musk ist der mächtigste Mann der Welt. Tesla machte ihn zum dreihundertfachen Milliardär, mit seinem Satellitennetzwerk Starlink beeinflusst er das Kriegsgeschehen in der Ukraine. Sein Social-Media-Netzwerk X nutzt Musk als Bühne für seine persönliche Propaganda. Im Herbst 2024 kaufte er sich auch noch in die US-Regierung ein. Musk inszeniert sich als Retter der Zivilisation, doch sein Geniegestus birgt eine erschreckende Kehrseite: Ungewöhnlich viele Arbeitsunfälle in seinen Fabriken, gefährliche Fehler des Tesla-Autopiloten und zahllose gebrochene Versprechen werfen einen dunklen Schatten auf seinen Erfolg.
Die Investigativjournalisten Sönke Iwersen und Michael Verfürden reißen Musks Fassade ein. Sie analysieren interne Tesla-Daten, werten Gerichtsakten aus und sprechen mit Kunden, Mitarbeitern und Hinterbliebenen. Ihre Recherchen zeigen einen Konzern außer Kontrolle und einen Chef ohne Skrupel. Sie sind ein Vorgeschmack darauf, was die Welt von Musk als erstem globalen Oligarchen zu erwarten hat.
Sönke Iwersen ist der Leiter des Investigativ-Ressorts beim Handelsblatt, der größten deutschen Wirtschaftszeitung. 2011 deckte er die Ergo-Budapest-Affäre auf und wurde als Wirtschaftsjournalist des Jahres ausgezeichnet. Er ist dreifacher Träger des Wächterpreises, erhielt 2017 den Kurt Tucholsky Preis für Literarische Publizistik und 2019 den Deutschen Reporterpreis. Iwersen unterrichtet an der Georg von Holtzbrinck-Schule für Wirtschaftsjournalisten und verantwortet den beliebten Podcast Handelsblatt Crime.
Michael Verfürden ist seit 2020 Redakteur im Ressort Investigative Recherche beim Handelsblatt. Er berichtete über Missstände in der Fleischbranche, fragwürdige Immobiliengeschäfte und Hacker, die es auf deutsche Unternehmen abgesehen haben. Besondere Aufmerksamkeit erregte Verfürden mit seinen Enthüllungen über den Skandalkonzern Wirecard.
Die Veranstaltung wird nur online angeboten. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung. Eine Kooperation mit der Gemeindebibliothek Ismaning.

Kurs-Nr. C1047K-WEB, Online
Mittwoch, 15.10.25, 19.30 Uhr
Sönke Iwersen / Michael Verfürden EUR 8,00

Gregor Sterzenbach, Foto: ©privat

Ulrich Eberl, Foto: ©Fotostudio Rainer Lentz

Sönke Iwersen, Foto: ©Handelsblatt

Von natürlichen und sozialen Kipppunkten

Was man zur Kenntnis nehmen muss und warum wir handeln müssen

In den letzten 50 Jahren ist der Ausstoß treibhausaktiver Spurengase wie Kohlendioxid enorm gestiegen, mit der Konsequenz, dass die globale Mitteltemperatur um mehr als 1,5 Grad gestiegen ist. Die Natur ändert sich dramatisch, man spricht sogar von Kipppunkten, also der Überschreitung von kritischen Schwellenwerten, die zu irreversiblen Veränderungen führen. Die Wirkungen sind global spürbar, zu Lande, zu Wasser und in der Luft, für alle Lebewesen, auch und insbesondere für uns Menschen.
Wir haben allerdings den Vorteil der Wissenschaften, die von Natur und Mensch. Aus ihren Erkenntnissen können Empfehlungen werden. Eine der wichtigsten Ergebnisse der Forschung: Raus aus der Verbrennung von Rohstoffen, hinein in die Nutzung erneuerbarer Energien. Hierfür ist wichtig, möglichst schnell, möglichst viele Menschen zu gewinnen und sie zum Handeln zu bringen. Aber wie kommen wir vom Wissen ins Handeln? Veränderungsprozesse hängen auch an sozialen Kipppunkten, die bspw. über Bildung vermittelt sind. Der Vortrag wird den komplexen Zusammenhang von natürlichen und sozialen Kipppunkten aufzeigen.

Harald Lesch ist Professor für Astrophysik an der Ludwig-Maximilians-Universität, Professor für Philosophie an der Hochschule für Philosophie in München und Wissenschaftsjournalist. In seinen Vorlesungen zeigt er, wie Grundlagenforschung immer bessere Erkenntnisse über die Naturgesetze liefert. Seit September 2008 präsentierte Professor Harald Lesch das ZDF-Magazin „Abenteuer Forschung". Ab 2014 ist die Wissenschaftsreihe nach der Person benannt, der die Zuschauer die Antworten auf ihre Fragen zutrauen: Aus „Abenteuer Forschung" wurde „Leschs Kosmos".
Cecilia Scorza-Lesch ist Astrophysikerin und Koordinatorin der Öffentlichkeitsarbeit und von Schulangeboten der Fakultät für Physik der Ludwig-Maximilians-Universität München. Als Initiatorin entwickelt und koordiniert sie das Projekt Klimawandel: verstehen und handeln.
In Kooperation mit dem Landratsamt München.

Kurs-Nr. C1050K, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Montag, 06.10.25, 19.30 Uhr
Prof. Harald Lesch / Dr. Cecilia Scorza-Lesch
Gebührenfrei

Cecilia Scorza und Harald Lesch, Foto: ©C. Scorza

1

Der Ausverkauf: Wasser, Boden, Rohstoffe

Wer mit unseren Ressourcen Profite macht und was wir dagegen tun können

Wer heute Wasser, Böden und Rohstoffe zu Profiten macht, entscheidet über unsere Zukunft. Denn während öffentlich noch erhitzte Scheindiskussionen um Heizungen und E-Autos geführt werden, hat im Hintergrund der Ausverkauf unserer natürlichen Ressourcen längst begonnen. Dabei schauen Verantwortungsträger oft hilflos zu oder machen sich sogar zu Komplizen, wenn Einzelne im großen Stil Gewinne einfahren und das Gemeinwohl den Kürzeren zieht.
Der mehrfach preisgekrönte SZ-Wirtschafts-Journalist Uwe Ritzer zeigt mit seinen investigativen Reportagen nicht nur, wie unsere Umwelt ausverkauft wird, sondern auch, wer dafür die Verantwortung trägt.
Uwe Ritzer arbeitet als Wirtschaftsjournalist und Investigativreporter für die Süddeutsche Zeitung und wurde unter anderem bekannt für seine Berichte über krumme Geschäfte in der Energiewirtschaft und die Enthüllung des ADAC-Manipulationsskandals. Für seine Arbeit wurde er mehrfach ausgezeichnet, darunter zweimal mit dem Wächterpreis, sowie dem Helmut-Schmidt-Journalistenpreis. 2023 wurde er als Wirtschaftsjournalist des Jahres in der Kategorie Verbraucher/Finanzen ausgezeichnet. Als Autor erschienen von ihm „Die Affäre Mollath" (2013, mit Olaf Przybilla), „Lobbykratie" (2016, mit Markus Balser) sowie „Markus Söder" und „Die Spiele des Jahrhunderts" (2018 und 2020, beide mit Roman Deininger). Zuletzt erschien bei Penguin sein Buch „Zwischen Dürre und Flut", das 2023 sowohl für den Wirtschaftsbuchpreis wie auch für den Preis als Wissensbuch des Jahres nominiert war.
„Einer der besten Investigativ-Reporter des Landes." Markus Lanz.
Der Vortrag wird zeitgleich als Live-Stream angeboten. Wählen Sie bei der Anmeldung zwischen „Präsenz" und „Online". Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.
In Kooperation mit der Gemeindebibliothek Ismaning.

Kurs-Nr. C1051K-H, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Montag, 27.10.25, 19.30 Uhr
Uwe Ritzer — EUR 8,00

Aus dem Labor auf den Teller

Perspektiven künftiger Ernährung

„Jeder weiß heute, dass mit dem Ernährungssystem etwas nicht stimmt. Es spielt keine Rolle, welche Statistiken man sich ansieht – das derzeitige System ist nicht geeignet, die Menschen in Zukunft zu ernähren", so Prof. Marius Henkel. Er ist an der TUM Inhaber der weltweit ersten Professur für Cellular Agriculture. Schwerpunkt seiner Arbeit ist die Entwicklung biotechnologischer Verfahren und Konzepte für die alternative Herstellung landwirtschaftlicher Produkte. Kultiviertes Fleisch, das durch die Verwendung von Säugetierzelllinien hergestellt werden kann, und Lebensmittel auf Basis von Fermentation sind die spannenden Forschungsthemen, an denen er und sein Team arbeiten. Diese alternativen Proteine bieten entscheidende Auswege aus der Ernährungskrise: Sie sind nachhaltig, leisten einen Beitrag zur Ernährungssicherheit der Menschheit und verbessern den Tierschutz. Der Vortrag wird den aktuellen Stand der Forschungsarbeiten vorstellen und einen Blick auf die Ernährung der Zukunft werfen. Der Vortrag wird zeitgleich als Live-Stream angeboten. Wählen Sie bei der Anmeldung zwischen „Präsenz" und „Online". Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung. Eine Kooperation mit der Stadtbücherei Garching.

Kurs-Nr. C1052K-H, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Dienstag, 02.12.25, 19.30 Uhr
Prof. Marius Henkel — EUR 8,00

Sweet Revolution Für faire Schokolade!

Vortrag und Verkostung fair gehandelter Schokolade

Setzen Sie gemeinsam mit uns ein Zeichen für faire Arbeitsbedingungen im Kakaoanbau und werden Sie Teil der Sweet Revolution! Denn Schokolade soll nicht nur gut schmecken – sondern auch fair produziert sein.
Erfahren Sie mehr über die Hintergründe der Kakaoproduktion, lernen Sie die Ziele der Kampagne kennen – und genießen Sie bei einer Verkostung fair gehandelter Schokolade den süßen Unterschied.
Engagieren Sie sich mit uns für eine gerechtere Welt – Stück für Stück!
Die Fairtrade-Referentin Bischke und Vorstand des Vereins BAGS e. V. referiert kurzweilig über dieses wichtige Thema.
Eine Anmeldung ist erwünscht. Eine Kooperation von Gemeinde Ismaning, vhs im Norden des Landkreises München e. V. und Gemeindebibliothek Ismaning.

Kurs-Nr. C1053K, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Donnerstag, 04.12.25, 19.30 Uhr
Carina Bischke — Gebührenfrei

Mann am Steuer

Wie das Patriarchat die Verkehrswende blockiert

Männer beherrschen die Straße. Mit überdimensionierten Karossen, aggressivem Verhalten oder unangemessener Lautstärke. Das ist durch die Verkehrsstatistik gut belegt, aber dennoch nur Symptom eines größeren Problems. Starre und mächtige Netzwerke in Politik, Behörden, Verbänden, Unternehmen und Wissenschaft, allesamt von Männern dominiert, verhindern den dringend notwendigen Schritt hin zu einer zukunftsfähigen Mobilität für Deutschland. Männerexperte und Wirtschaftswissenschaftler Boris von Heesen belegt mit erschütternden Fakten und schlüssigen Argumenten, wie patriarchale Strukturen unsere Mobilität prägen und so die Verkehrswende blockieren. Ein aufrüttelnder Appell für eine sinnvolle Verkehrspolitik, von der alle profitieren würden.
Boris von Heesen ist Wirtschaftswissenschaftler mit ersten beruflichen Stationen bei der Diakonie in Bayern und der Drogenhilfe in Frankfurt am Main. Er ist Gründer eines der ersten deutschen Online-Marktforschungsinstitute. Heute arbeitet er als Männerberater und geschäftsführender Vorstand eines Jugendhilfeträgers. Seit vielen Jahren beschäftigt er sich als Autor und Referent mit dem Thema kritische Männlichkeit, zuletzt erschienen war „Was Männer kosten".
Die Veranstaltung wird nur online angeboten. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.
In Kooperation mit der Gemeindebibliothek Ismaning.

Kurs-Nr. C1055K-WEB, Online
Dienstag, 10.02.26, 19.30 Uhr
Boris von Heesen — EUR 8,00

Uwe Ritzer, Foto: ©Fotostudio Rainer Lentz

Marius Henkel, Foto: ©Astrid Eckert, TUM

Boris von Heesen, Foto: ©privat

Die Zukunft der Menschenrechte

Ein Plädoyer für politisches Selbstbewusstsein

Es steht ernst um Freiheit, Demokratie und Menschenrechte. Das Recht des Stärkeren scheint die regelbasierte Weltordnung zu verdrängen. Die Menschenrechte werden nicht nur tagtäglich verletzt, sondern immer offener auch prinzipiell in Frage gestellt – vor allem durch diktatorische Regime und populistische Bewegungen. Manche sagen: Den Westen gibt es nicht mehr. Das alles löst bei vielen Menschen große Sorgen aus. Sie fragen: Woran können wir uns halten?
Erleben wir derzeit das Ende der Menschenrechts-Ära? Gegen einen um sich greifenden Fatalismus plädiert Heiner Bielefeldt für demokratisches und menschenrechtliches Selbstbewusstsein – wobei die Zukunftschancen der Menschenrechte auch davon abhängen, auf welche Weise man sie nutzt und politisch einsetzt. Er ist davon überzeugt: Mit der Universalität der Menschenrechte muss man radikal ernst machen.
Heiner Bielefeldt war Professor für Menschenrechte und Menschenrechtspolitik an der Universität Erlangen-Nürnberg. 2003 bis 2009 Direktor des Deutschen Instituts für Menschenrechte in Berlin, 2010 bis 2016 Sonderberichterstatter der Vereinten Nationen über Religions- und Weltanschauungsfreiheit; zahlreiche Publikationen, unter anderem über Menschenrechte in der Einwanderungsgesellschaft.
Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Stadtbücherei Garching.

Kurs-Nr. C1060K, Garching
Stadtbücherei, Bürgerplatz 11
Donnerstag, 23.10.25, 19.30 Uhr
Prof. Dr. Heiner Bielefeldt — Gebührenfrei

Japan – eine alternde Gesellschaft

Japan ist eine der ältesten Gesellschaften der Welt. Seit Mitte der 80er Jahre wird das in Japan auch diskutiert, als „Überalterungsgesellschaft" beispielsweise. Manchmal auf absurde Art, manchmal zukunftsweisend.
Gleichzeitig sinkt die Geburtenrate kontinuierlich, mit dem Ergebnis, dass die Bevölkerung schrumpft. Was wir abstrakt als demographischen Wandel bezeichnen, hat immense konkrete Folgen. Ein Dorf stellt lebensgroße Figuren aller ehemaligen Bewohner auf; Gruppen agiler Mitsiebziger im Flieger von Tokyo auf dem Weg zur Moschee von Córdoba; „Aufbewahrungsinstitute" für Verstorbene, weil die Beerdigungsgeschäfte nicht mehr nachkommen; immer länger arbeitende Beschäftigte mit sich wandelnden Beschäftigungsmodellen. Der Vortrag diskutiert das japanische Modell einer Überalterungsgesellschaft mit seinen Folgen. Auch weil es uns das Bild der eigenen Zukunft zeigt – im Guten wie im Schlechten.

Carolin Bischke, Foto: ©privat

Holger Wöhlbier, Foto: ©privat

Michael Hochgeschwender, Foto: ©privat

Dr. Holger Wöhlbier war Akademischer Rat am Japan-Zentrum in München.
Der Vortrag wird zeitgleich als Live-Stream angeboten. Wählen Sie bei der Anmeldung zwischen „Präsenz" und „Online". Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. C1061K-H, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Donnerstag, 13.11.25, 19.30 Uhr
Dr. Holger Wöhlbier — EUR 8,00

Trump und der Trumpismus

Ein Deal-Maker regiert das mächtigste Land der Welt. Launisch, mit irrlichternden politischen Positionen, ein Politiker, der sich keinen Deut um den Wahrheitsgehalt seiner Behauptungen schert, der aber mit dieser machiavellistischen Politik erstaunlich erfolgreich ist und auch eine politische Agenda verfolgt.
Wie konnte ein Typ wie Donald Trump überhaupt so weit kommen? Auf was konnte er sich stützen, was ist sein biografischer Hintergrund, wie konnte er sich die republikanische Partei derart gefügig machen und fast 50% der amerikanischen Wähler überzeugen? Welche Rolle spielt dabei die Geschichte einer politischen Kultur, die Gewalt, Durchsetzungskraft, Rücksichtslosigkeit legitimiert?
Michael Hochgeschwender ist Professor für Nordamerikanische Kulturgeschichte, Empirische Kulturforschung und Kulturanthropologie im Amerika-Institut der LMU München.
Der Vortrag wird zeitgleich als Live-Stream angeboten. Wählen Sie bei der Anmeldung zwischen „Präsenz" und „Online". Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

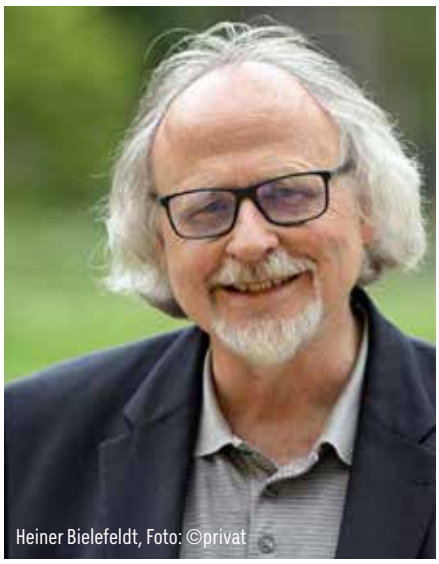
Kurs-Nr. C1063K-H, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Donnerstag, 02.10.25, 19.30 Uhr
Prof. Michael Hochgeschwender — EUR 8,00

Ein Amerikaner als Papst

Zur Bedeutung der Religion in den USA

Mit Robert Francis Prevost ist zum ersten Mal ein US-Amerikaner Oberhaupt der katholischen Kirche. Leo XIV., der lange auch in Südamerika wirkte, gilt als ausgleichende Kraft, seine politische Einordnung ist noch unklar. Der Vortrag möchte analysieren, welche möglichen Auswirkungen diese Wahl auf die – ähnlich wie die amerikanische Gesellschaft insgesamt – gespaltene US-Kirche haben kann. Erste Reaktionen des neuen Papstes wurden schon als kritischer Kommentar zur Politik Donald Trumps gelesen. Nachdem bei der letzten Wahl die Katholiken mehrheitlich für die Republikaner gestimmt haben und es gerade von konservativen Katholiken kritische Einschätzungen zur Papstwahl gibt, versucht der Vortrag grundsätzlich die Bedeutung von Religion und Religionszugehörigkeit für die amerikanische Gesellschaft zu analysieren.
Michael Hochgeschwender ist Professor für Nordamerikanische Kulturgeschichte, Empirische Kulturforschung und Kulturanthropologie im Amerika-Institut der LMU München. Neben seinem Abschluss als Historiker hat er auch Theologie studiert und arbeitet von daher auch zu Fragen der Religionsgeschichte und insbesondere zur Religionsgeschichte der USA. Der Vortrag wird zeitgleich als Live-Stream angeboten. Wählen Sie bei der Anmeldung zwischen „Präsenz" und „Online". Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. C1064K-H, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Mittwoch, 04.02.26, 19.30 Uhr
Prof. Michael Hochgeschwender — EUR 8,00


Heiner Bielefeldt, Foto: ©privat

Inga Rogg, Foto ©privat

Wie geht es weiter in Nahost? Der aktuelle Stand

Gespräch mit der Auslandskorrespondentin Inga Rogg

Die Journalistin Inga Rogg lebt und arbeitet in einer der gefährlichsten Regionen der Welt, seit mehr als 20 Jahren berichtet sie aus Nahost: aus den Konfliktregionen der Osttürkei und des Nordiraks in den 90er-Jahren, aus dem Irak zur Zeit Saddam Husseins und danach. Sie hat den „arabischen Frühling" begleitet, über den Krieg in Syrien berichtet. Zuletzt war sie Auslandskorrespondentin der NZZ in Israel. Nach dem Massaker der Hamas und der militärischen Reaktion Israels ist sie inzwischen als freie Journalistin mitten im Brennpunkt des aktuellen Kriegs unterwegs. Mit differenziertem Blick schreibt sie über die Hintergründe des Konflikts, informiert über Entwicklungen und Perspektiven. Niemand weiß zum Zeitpunkt der Programmplanung, ob der Krieg noch eskalieren, wie viele zivile Opfer er weiter kosten wird, ob sich die Regierung Netanjahu halten kann, wie es im Libanon weitergeht, welche Szenarien sich für Gaza und die palästinensische Bevölkerung ergeben werden, wie sich die Lage im Iran nach den israelischen und amerikanischen Militärschlägen entwickelt. Offen ist auch weiter die Entwicklung in Syrien nach dem Sturz von Assad. An diesem Abend sprechen wir mit einer der bestinformierten Expertinnen der Region wieder über den aktuellsten Stand der Entwicklungen.
Inga Rogg hat für die „Neue Zürcher Zeitung" (NZZ) und die „NZZ am Sonntag" aus dem Irak, ab 2012 aus der Türkei und zwischen 2019 und 2023 aus Israel berichtet. Das Gespräch findet nur online statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. C1068K-WEB, Online
Dienstag, 11.11.25, 19.30 Uhr
Inga Rogg EUR 8,00

Widersprüche im Koran

Die Diskussion in der islamischen Welt

Der Koran entstand über einen Zeitraum von etwa zwei Jahrzehnten. Gemäß der islamischen Glaubensvorstellung geben die 114 Suren den Willen und Wortlaut Gottes wieder, der über die Zunge Mohammeds an die Gläubigen vermittelt wurde, was sich sukzessive zwischen der „Nacht der Offenbarung" um 610 n. Chr. und dem Tod Mohammeds im Jahr 632 n. Chr. abspielte. Entsprechend scheinen sich manche Offenbarungen auch den jeweils aktuellen Geschehnissen angepasst zu haben, so dass im Lauf der Zeit widersprüchliche Aussagen zustande kamen. Man kann das an den Empfehlungen im Umgang mit dem Alkohol sehen, aber auch im sich wandelnden Verhältnis zu den anderen beiden Buchreligionen Judentum und Christentum. Erschwerend für die Betrachtung der Entwicklung kommt hinzu, dass bei der Kanonisierung des Korans die Suren nicht in ihrer chronologischen Abfolge, sondern rein mechanisch nach ihrer Länge angeordnet wurden. Wie sieht die aktuelle Diskussion innerhalb des Islam zu dieser Problematik aus? Der Vortrag wird zeitgleich als Live-Stream angeboten. Wählen Sie bei der Anmeldung zwischen „Präsenz" und „Online". Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. C1070K-H, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Montag, 01.12.25, 19.30 Uhr
Joachim Willeitner EUR 8,00

Ist der Iran als kommende Atommacht Geschichte?

Noch während Atomgespräche zwischen dem Iran und den USA angesetzt waren, hat Israel Mitte Juni 2025 überraschend den schiitischen „Gottesstaat" am Persischen Golf mit massiven Angriffen überzogen. Die iranischen Gegenschläge und erneute israelische Attacken drohten sich zu einer Gewaltspirale und einem Flächenbrand im gesamten Nahen Osten auszuweiten. Zuletzt schienen die USA mit ihren Bombardements iranischer Atomanlagen den Konflikt noch zu verschärfen, konnten dann aber beide Konfliktparteien zu einer, wenn auch brüchigen, Feuerpause bewegen. Nach überwiegender Expertenmeinung ist damit das iranische Atomprogramm nur verlangsamt worden. Aber wie reagiert die Bevölkerung des Iran, die das Mullahregime, das sich nur noch mit Repressionen an der Macht halten kann, mehrheitlich ablehnt, auf die daraus resultierenden zusätzlichen Belastungen der ohnehin schon am Boden liegenden Wirtschaft des Landes? Der Vortrag wird zeitgleich als Live-Stream angeboten. Wählen Sie bei der Anmeldung zwischen „Präsenz" und „Online". Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. C1071K-H, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Montag, 29.09.25, 19.30 Uhr
Joachim Willeitner EUR 8,00

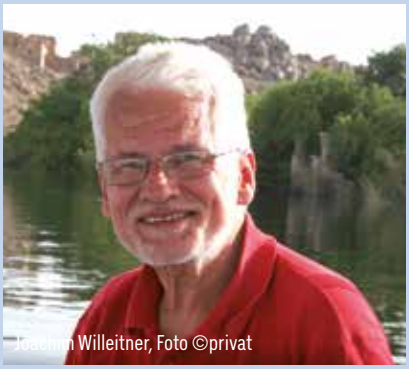
Syrien unter den neuen islamistischen Machthabern

Mit der überraschenden Vertreibung des Autokraten Bashar al-Assad und der Machtübernahme durch die zuvor auf eine kleine Region zurückgedrängten Islamisten hat sich nicht nur die Situation in Syrien selbst, sondern auch die globale Lage geändert: Russland verliert einen strategisch wichtigen Partner und seine letzten Flottenstützpunkte am Mittelmeer, der schiitische Iran büßt im jetzt sunnitisch geprägten Syrien seinen Einfluss völlig ein und Israel nutzt die vermeintliche Schwächeperiode durch den Machtwechsel zu massiven Luftangriffen, um auch die neue unvermindert antisemitisch eingestellte Regierung militärisch zu schwächen. Für Europa stellt sich die Frage nach der Rückführung syrischer Flüchtlinge neu. Innenpolitisch haben die Islamisten zwar zugesagt, die übrigen Religionsgemeinschaften im Land unbehelligt zu lassen, allerdings befürchten vor allem die Alawiten, zu denen auch Assad gehörte, Racheakte seitens der vormals bekämpften neuen Machthaber.
Der Vortrag wird zeitgleich als Live-Stream angeboten. Wählen Sie bei der Anmeldung zwischen „Präsenz" und „Online". Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. C1072K-H, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Montag, 13.10.25, 19.30 Uhr
Joachim Willeitner EUR 8,00

Das Dozentenporträt

Joachim Willeitner


Joachim Willeitner, Foto ©privat

Joachim Willeitner hat Ägyptologie, Vorderasiatische Archäologie, Provinzialrömische Archäologie und Hethitologie studiert. Er war Redakteur der Zeitschrift „Antike Welt" und ist aktuell freiberuflicher Redakteur und Autor. Seit 1980 führen ihn regelmäßige Reisen in den Nahen Osten.

Die Türkei und der Westen

Mit der Absetzung und Verhaftung des Istanbuler Bürgermeisters Ekrem Imamoglu, der als größter Konkurrent des türkischen Präsidenten Erdogan gilt, ist das Land am Bosporus noch weiter von westlich-demokratischen Werten abgerückt. Für manche ist das ein Zeichen dafür, dass Erdogan, Staats- und Ministerpräsident in einer Person, der schon die letzten Wahlen nach den offiziellen Angaben nur ganz knapp für sich entscheiden konnte, seinen Rückhalt in der Bevölkerung weiter schwinden und seine Macht gefährdet sieht und sich deswegen seines größten Rivalen entledigen will. Doch wie soll sich der Westen jetzt verhalten? Die Türkei ist nach den USA bezüglich der Truppenstärke das zweitgrößte Mitgliedsland der NATO; die europäischen Staaten sind immer noch mit syrischen Flüchtlingen (auch wenn sich in deren Heimat die Lage jetzt zu stabilisieren scheint) erpressbar, und unter dem ebenfalls autoritäre Züge zeigenden US-Präsidenten Trump ist von jenseits des Atlantik kaum Kritik am Kurs Erdogans zu erwarten.
Der Vortrag wird zeitgleich als Live-Stream angeboten. Wählen Sie bei der Anmeldung zwischen „Präsenz" und „Online". Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. C1073K-H, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Montag, 24.11.25, 19.30 Uhr
Joachim Willeitner EUR 8,00

Eritrea – das „Nordkorea Afrikas"

Eritrea am Roten Meer wird seit seiner Loslösung von Äthiopien nach dreißigjährigem Befreiungskrieg im Jahr 1993 autoritär und ohne Parlament (und als einziges Land weltweit ohne Staatsverfassung) vom Diktator Isaias Afewerki regiert. Seine „Volksfront für Demokratie und Gerechtigkeit" ist die einzige zugelassene Partei, Pressefreiheit ist praktisch abgeschafft. Durch das Fehlen unabhängiger Gerichte gibt es keine Rechtssicherheit im Land, der politischen Willkür ist Tür und Tor geöffnet. Zusammen mit einem System staatlicher Zwangsarbeit haben alle diese Faktoren dem Land den Ruf als „Nordkorea Afrikas" eingebracht. Entsprechend versuchen viele der insgesamt (grob geschätzten) rund 3,8 Millionen Einwohner Eritrea mit seinen unmenschlichen Lebensbedingungen zu verlassen. Erstaunlicherweise spielen religiöse Konflikte in dem Land, in dem mit jeweils knapp 50 % Christen und Muslime fast gleich stark vertreten sind (den Rest bilden andere Religionsgemeinschaften), kaum eine Rolle, ebenso wenig die Tatsache, dass es dort neun große Ethnien mit jeweils eigener Sprache gibt.
Der Vortrag wird zeitgleich als Live-Stream angeboten. Wählen Sie bei der Anmeldung zwischen „Präsenz" und „Online". Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Sikh-Pilger beim Goldenen Tempel in Amritsar (Indien) nach einem rituellen Bad. Foto: © Paulrudd – Wikipedia Commons

Kurs-Nr. C1074K-H, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Donnerstag, 08.01.26, 19.30 Uhr
Joachim Willeitner EUR 8,00

Indiens Zukunft in der neuen globalen Ordnung

Zwischen Aufbruch und Tradition

Indien erfährt einen bedeutenden wirtschaftlichen Aufschwung; es hat ein Wirtschaftswachstum von über 6%. Das Land erscheint mit Kraft und Macht auf der internationalen Bühne wie nie zuvor. Gleichzeitig ist Indien ein tief religiöses und sozial konservatives Land mit großer Armut. Was bedeutet ein starkes wirtschaftliches und militärisch aufgerüstetes Indien für die Welt? Wie positioniert sich Indien zu den USA unter Donald Trump, wie verhält es sich zu Europa? Wird es als bevölkerungsreichstes Land der Welt den angestrebten ständigen Sitz im Sicherheitsrat der Vereinten Nationen erhalten?
Der Vortrag wird zeitgleich als Live-Stream angeboten. Wählen Sie bei der Anmeldung zwischen „Präsenz" und „Online". Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. C1075K-H, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Montag, 06.10.25, 19.30 Uhr
Dr. Renate Syed EUR 8,00

Indiens Religionen und Kulturen

Indien hat eine überaus große religiöse Diversität. Die Mehrheit der Inder und Inderinnen, etwa 82%, sind Hindus, die Muslime stellen 14% der Bevölkerung, die Christen 2%. Daneben gibt es eine Vielzahl anderer Minderheiten. Diese religiösen Gruppen möchte dieser Überblicksvortrag vorstellen: Wer sind die Jainas, die Parsen, die Sikhs und was glauben sie jeweils? Ebenso werden die Besonderheiten der indischen Christen, der (aus Indien stammenden) Sinti und Roma und der indischen Juden erklärt.
Der Vortrag wird zeitgleich als Live-Stream angeboten. Wählen Sie bei der Anmeldung zwischen „Präsenz" und „Online". Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. C1076K-H, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Montag, 20.10.25, 19.30 Uhr
Dr. Renate Syed EUR 8,00

Das Dozentenporträt

Dr. Renate Syed

Dr. Renate Syed, Foto ©privat

Dr. phil. habil. Renate Syed ist Privatdozentin am Institut für Indologie und Tibetologie der LMU. Sie lehrt als Dozentin an der Hochschule für Philosophie, München und an Volkshochschulen, darunter Sanskrit, Hindi und Urdu. Sie ist Indologin und Sanskritistin, ihre Spezialgebiete sind die indischen Religionen, Philosophien und die alt- und neuindische Kulturwissenschaft. Sie beschäftigt sich wiss. auch mit der zeitgenössischen indischen Politik, mit Kultur und Gesellschaft.

1

Philosophie / Film

Das Konzept „Radical Honesty“: Im Westen nichts Neues?

Das Konzept „Radical Honesty“ geht zurück auf Dr. Brad Blanton. Auf der website radicalhonesty.com heisst es: „The best way to heal the past, reduce stress, and revitalize yourself, is to tell the truth.“ Und: „Radical Honesty is a pragmatic, functional path to reduce human suffering through sharing in depth and detail what you feel, what you think, what you have done, and what you want.“ Dies erinnert an das altindische Konzept satya, zu übersetzen als „(unbedingte) Wahrhaftigkeit“. Gandhi verwendete das Prinzip „Wahrheit“ im politischen Kampf gegen die Briten, er nannte es satyagraha, die „Ergreifung der Wahrheit“. Gibt es zwischen diesen Konzepten Übereinstimmungen? Ist es wünschenswert, stets die „Wahrheit“ kundzutun, auch über das eigene Innere oder die Wahrnehmung anderer? Oder brauchen wir Lügen, um miteinander leben zu können?
Der Vortrag wird zeitgleich als Live-Stream angeboten. Wählen Sie bei der Anmeldung zwischen „Präsenz“ und „Online“. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. C1080K-H, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Montag, 17.11.25, 19.30 Uhr
Dr. Renate Syed EUR 8,00

Was ist „offensiver Realismus“?

John Mearsheimer und seine Theorie der globalen Politik

Der amerikanische Politikwissenschaftler John Mearsheimer vertritt eine neorealistische Theorie der globalen Politik, derzufolge Staaten, da es keine übergeordnete Kontrollinstanz („Weltregierung“) gibt, ihre wirtschaftlichen und sicherheitspolitischen Interessen aggressiv vertreten und nach Hegemonie streben (werden); Staaten versuchen stets, ihre bestehende Macht zu erweitern. Dieser Blick ist nüchtern, fast zynisch, Mearsheimer nennt ihn „offensiven Realismus“ als Gegenentwurf zu einer optimistischen oder utopistischen Sicht auf die Welt, in der, so etwa Francis Fukuyama („Das Ende der Geschichte“) die nicht bellizistischen Demokratien zunehmen werden und damit langfristig der globale Frieden erreicht werden kann. Betrachtet die von Werten geleitete westliche Welt, vor allem Europa, die Welt also unrealistisch, gar naiv?
Der Vortrag wird zeitgleich als Live-Stream angeboten. Wählen Sie bei der Anmeldung zwischen „Präsenz“ und „Online“. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. C1081K-H, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Montag, 15.12.25, 19.30 Uhr
Dr. Renate Syed EUR 8,00

Nikolaus von Kues (1401 bis 1464), die Suche nach Gott und der Begriff der Toleranz

Nikolaus von Kues, genannt Cusanus, wurde 1401 in Kues an der Mosel geboren. Er war ein christlicher Philosoph, Mystiker und Universalgelehrter und befasste sich mit der Frage der Erkenntnis Gottes. Gott ist für Cusanus das „Unendliche“, das „Nichtandere“, das mit Vernunft allein nicht erfassbar und erfahrbar ist; Gott ist der Ort der „Einheit“, in dem sich alle Gegensätze auflösen, coincidentia oppositorum, dem Zusammenfallen der sich im Endlichen ausschließenden Gegensätze. Bedeutsam ist Cusanus Konzept der Toleranz in seiner Schrift vom Glaubensfrieden, De pace fidei, demzufolge Gott die Menschen in Verschiedenheit geschaffen hat und der Einzelne seinen individuellen Weg zu gehen hat, der nicht zu tadeln ist.
Der Vortrag wird zeitgleich als Live-Stream angeboten. Wählen Sie bei der Anmeldung zwischen „Präsenz“ und „Online“. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. C1082K-H, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Montag, 12.01.26, 19.30 Uhr
Dr. Renate Syed EUR 8,00

John Lennon

Beatle, Rebell, Träumer, Idol

John Winston Lennon – dieser Name steht für musikalische Revolution, gesellschaftliches Aufbegehren und den Traum von einer besseren Welt. Doch wer war der Mensch hinter der runden Brille und dem provozierenden Witz, der an diesem Tag seinen 85. Geburtstag hätte feiern können?
In diesem Vortrag nimmt Sie Fredrik Forsblad, einer der besten Beatles-Kenner und Kopf der Band Beathotel, mit auf eine faszinierende Reise durch das Leben und Wirken eines der einflussreichsten Künstler des 20. Jahrhunderts: Wir beleuchten seine Kindheit im Liverpool der Nachkriegszeit, den kometenhaften Aufstieg mit den Beatles, seine kurze Ehe mit Cynthia, seine Liebe zu Yoko Ono, seine Friedensaktionen, die Solo-Jahre, seine persönlichen Krisen, seine radikale Abkehr vom Starrummel und seinen viel zu frühen, tragischen Tod.
Was trieb John Lennon an? Was genau machte ihn zum Sprachrohr einer Generation? Und warum ist seine Botschaft heute aktueller denn je?
Ein Abend voller Musik, mitreißender Geschichten und vielen überraschender Einsichten – für alle, die sich für kulturellen Wandel, die Beatles und vor allem für John Lennon interessieren.
Der Vortrag wird zeitgleich als Live-Stream angeboten. Wählen Sie bei der Anmeldung zwischen „Präsenz“ und „Online“. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

John Lennon and Yoko Ono,
Foto: ©Bernard Gotfryd - Wikimedia Commons

Kurs-Nr. C1083K-H, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Donnerstag, 09.10.25, 19.30 Uhr
Fredrik Forsblad EUR 8,00

„Kluge Frauen bezahlen ihre Kleider selbst“

Elsa Schiaparelli. Eine Biografie

In den 1920er Jahren zieht es die junge Italienerin Elsa Schiaparelli (1890-1973) nach Paris. In einer Dachgeschosswohnung voller Ratten gründet sie ihr eigenes Modeatelier und gibt ihm den Namen Schiaparelli. Ihre gewagten Entwürfe stellen die Modewelt bald auf den Kopf. Ob in Paris, New York oder Hollywood, überall sorgt Elsa Schiaparelli für Gesprächsstoff. Sie kleidet Katherine Hepburn, Joan Crawford, Greta Garbo und Marlene Dietrich in „shocking pink“, arbeitet mit Salvador Dalí, Jean Cocteau und Man Ray. Ihre Rivalität zu Coco Chanel ist legendär. 1940 flieht sie aus dem besetzten Paris in die USA, kann erst nach Ende des Zweiten Weltkriegs nach Europa zurückkehren. Doch nicht nur sie selbst, auch die Modewelt ist nun eine andere…
Spannend, unterhaltsam und bestens recherchiert, legt Michaela Karl die erste umfassende deutschsprachige Biografie der heute fast vergessenen italienischen Modeikone vor.
Michaela Karl, geboren 1971, studierte in Berlin, München und Passau Politologie, Geschichte und Psychologie. 2001 promovierte sie an der FU Berlin mit einer Arbeit über Rudi Dutschke. Ihre Biographien über Dorothy Parker, Zelda und F. Scott Fitzgerald und ihr Buch über Bonnie und Clyde waren allesamt von der Presse hochgelobte Bestseller.
Eine Kooperation mit der Stadtbibliothek Garching.

Kurs-Nr. C1084K, Garching
Stadtbücherei, Bürgerplatz 11
Donnerstag, 05.02.26, 19.30 Uhr
Dr. Michaela Karl Gebührenfrei

Fredrik Forsblad, Foto: ©privat

Elsa Schiapparelli, Foto: ©Wikimedia Commons

Michaela Karl, Foto: ©Michele Corleone

47. Bayerische Amateurfilm-Festspiele 2026

Aufführung und Bewertung der besten Wettbewerbsbeiträge
Mehr unter www.film-festspiele.de
Landesverband Film + Video Bayern e.V.
BDFA Bayern in Kooperation mit der vhs

Kurs-Nr. C1121, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Freitag, 27.02.26, 16.00-22.30 Uhr
Samstag, 28.02.26, 08.30-19.00 Uhr
Sonntag, 01.03.26, 08.30-13.30 Uhr Gebührenfrei

FilmCafe: Filme mit R .W. Fassbinder und H. Schygulla

Einführung und Diskussion mit Mike Wiedemann, dem langjährigen Leiter des Filmfestivals in Lünen

Händler der vier Jahreszeiten
Regie: Rainer Werner Fassbinder

Kurs-Nr. C1130K, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Montag, 13.10.25, 15.00 Uhr
Michael Wiedemann EUR 8,00

Fontane Effi Briest
Regie: Rainer Werner Fassbinder

Kurs-Nr. C1131K, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Montag, 10.11.25, 15.00 Uhr
Michael Wiedemann EUR 8,00

Die Ehe der Maria Braun
Regie: Rainer Werner Fassbinder

Kurs-Nr. C1132K, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Montag, 08.12.25, 15.00 Uhr
Michael Wiedemann EUR 8,00

Lili Marleen
Filme mit R .W. Fassbinder und H. Schygulla
Regie: Rainer Werner Fassbinder

Kurs-Nr. C1133K, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Montag, 12.01.26, 15.00 Uhr
Michael Wiedemann EUR 8,00

Cinema & Talk

Gute Filme und Gespräche

Das Herz von Jenin
Gesprächsgast ist Regisseur Marcus Vetter

Kurs-Nr. C1144K, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Mittwoch, 24.09.25, 19.00 Uhr
Marcus Vetter EUR 8,00

Deutschlandreise
Gesprächsgast ist Regisseur Wolfgang Ettlich

Kurs-Nr. C1145K, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Mittwoch, 01.10.25, 19.00 Uhr
Wolfgang Ettlich EUR 8,00

Ruinenschleicher und Schachterleis München nach 1945
Dokumentarfilm mit Gespräch / Austauschrunde mit Michael von Ferrari

Kurs-Nr. C1026K, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Sonntag, 26.10.25, 19.00 Uhr
Michael von Ferrari EUR 8,00

The Hate U Give
Gespräch mit Tobias Scheurer, Rechtsextremismusexperte

Kurs-Nr. C1028K, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Mittwoch, 05.11.25, 19.00 Uhr
Tobias Scheurer EUR 8,00

Perfect Days
Gesprächsgast ist der Japanologe Holger Wöhlbier

Kurs-Nr. C1146K, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Mittwoch, 10.12.25, 19.00 Uhr
Dr. Holger Wöhlbier EUR 8,00

In Liebe, Eure Hilde
Gesprächsgast ist Regisseur Andreas Dresen

Kurs-Nr. C1147K, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Mittwoch, 28.01.26, 19.00 Uhr
Andreas Dresen EUR 8,00

Filmausschnitt: „Deutschlandreise", Foto: ©Website des Films

Psychologie / Pädagogik

Trauma und psychische Gesundheit

Das griechische Wort „trauma" bedeutet Wunde oder Verletzung, „Traumatologie" ist die Unfallmedizin. Gleichzeitig reagiert jeder Mensch auch psychisch auf jede schwere Verletzung, auch auf eine seelische. Mit beidem befasst sich die „Psychotraumatologie". Seelisch traumatisierend ist zum Beispiel, wenn eine Person über längere Zeit gemobbt, beleidigt, verachtet oder ausgeschlossen wird. Manche Menschen können seelisch traumatisierende Erfahrungen nur schwer verarbeiten und entwickeln eine „Posttraumatische Belastungsstörung" (PTBS). Sie beeinträchtigt den Alltag massiv, etwa durch Ängste, Schlafstörungen, Flashbacks oder depressive Stimmungen. PTBS ist besonders häufig bei Personen, die Gewalt erfahren haben, bspw. auf der Flucht oder in Kriegssituationen. PTBS lässt sich behandeln, es gibt sogar eine niederschwellige Behandlungsmethode, die „Narrative Expositionstherapie" der Arbeitsgruppe „Psychotraumatologie" um Thomas Elbert von der Uni Konstanz. Mehr über all das in diesem Vortrag.
Dr. Barbara Knab ist Wissenschaftsautorin und Diplom-Psychologin. Sie schreibt u.a. für das Magazin „Psychologie heute".

Kurs-Nr. C1204K, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Donnerstag, 16.10.25, 19.30 Uhr
Dr. Barbara Knab EUR 8,00

Lernen und Kreativität

Maler, Schriftsteller, Musiker – große Künstler gelten als die Kreativen schlechthin. Man bewundert sie und ist sich sicher, dass sie ihre Kreativität in die Wiege gelegt bekamen. Sie sind unerreichbar für alle anderen. Trotzdem gilt die Kreativität im zeitgenössischen Berufsleben als Schlüsselqualifikation. Nicht so kreativ wie große Künstler, aber immerhin. Kann man das lernen? Das wird immer gerne behauptet, Kreativitätskurse sind beliebt. Aber psychologisch und neuropsychologisch ist es die falsche Frage. Kreativität bzw. kreative Einfälle sind nämlich nichts, was einem aus heiterem Himmel in der Kopf schießt. Kreative Ideen haben ganz bestimmte Inhalte, und die kommen immer nur aus dem, was uns bekannt ist. Sie sind in der Regel das, was das Gehirn (durchaus eigenständig) aus all dem zusammensetzt, was wir über ein Thema bereits wissen. Erst wer sich in einem Fachgebiet so gut auskennt, dass kein Nachdenken mehr nötig ist, hat Chancen, in diesem Fachgebiet wirklich kreativ zu sein. Das bedeutet: die Basis der Kreativität ist Wissen und Können – und damit Lernen. Welche kreativen Ideen sich daraus dann genau entwickeln können, hat dann noch mit anderen Eigenschaften zu tun.

Barbara Knab, Foto ©Sylvie Köker

Jürgen Schuster, Foto: ©privat

Gabriela Beck, Foto: ©Saskia Uppenkam

Kurs-Nr. C1205K, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Mittwoch, 21.01.26, 19.30 Uhr
Dr. Barbara Knab EUR 8,00

So gestalten Sie mit Biophilic Design eine Wohlfühl-Umgebung

Biophilic Design nennt sich ein Gestaltungsansatz, der unsere angeborene Verbundenheit mit der Natur nutzt, um eine Atmosphäre zu schaffen, in der wir gerne leben und arbeiten. Seiner positiven Wirkung kann sich niemand entziehen. Das liegt an unseren Genen, weswegen wir immer noch wie Steinzeitmenschen auf unsere Umgebung reagieren. Wir bevorzugen bestimmte Farben, weil sie uns an ein gesundes Ökosystem erinnern, wir fühlen uns in einer savannenähnlichen Umgebung wohl, in der sich offenen Bereiche mit geschützten Zonen abwechseln, wir mögen Naturmaterialien und fraktale Muster, die unser Gehirn anregen. Wie Sie sich Ihre eigene Wohlfühl-Oase einrichten, zeigt Gabriela Beck in ihrem Vortrag.
Inhalte: Wie und warum wirkt Biophilic Design (physiologische Grundlagen – bsp. wie reagiert unser Körper auf Kunst- und Tageslicht oder auf Geräusche), Gestaltungsrichtlinien des Biophilic Design, Biophilic Design in der Stadt und Architektur, Biophilic Design in Innenräumen mit vielen Beispielen zur Wohnraumgestaltung.
Gabriela Beck ist ausgebildete Architektin und freie Fachjournalistin für nachhaltigen Städtebau und Bautechnik, u.a. für die Süddeutsche Zeitung. Sie interessiert sich für Zukunftstrends im Bauwesen wie neue Materialien, Robotic Building, Urban Mining oder Baubionik. Der Vortrag wird zeitgleich online angeboten. Wählen Sie bei der Anmeldung zwischen „Präsenz" und „Online". Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. C1206K-H, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Dienstag, 03.02.26, 19.30 Uhr
Gabriela Beck EUR 8,00

Jesper Juul – Pädagogik 2.0

Überall ist das Familienleben heutzutage von zunehmender Unsicherheit und Neugierde geprägt. Verantwortlich gemacht wird hierfür üblicherweise der Zusammenbruch der traditionellen Kernfamilie mit ihrer starren Rollenverteilung. Immer mehr aber auch der Druck durch den Einfluss neuer Medien. In der Folge haben sich Kinder und Jugendliche in ihrem Alltag mit den Erwachsenen emanzipiert und stellen stets aufs Neue in Frage, was „man" tut. Jesper Juul – auch nach seinem Tod einer der inspirierendsten Familientherapeuten und Experten Europas – antwortet mit erstaunlicher Einfachheit und Alltagsnähe. Wichtiges Credo war ihm dabei stets eine entlarvende Umkehrung der Perspektive aus Sicht der Kinder und Jugendlichen. In dem aktuellen Vortrag soll es darum gehen, einige Ansichten Juuls kurz vorzustellen, um sie dann in Diskurs mit traditionellen psychologischen Konzepten und Forschungen zu stellen und gegebenenfalls besser zu verstehen.

Kurs-Nr. C1208K, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Donnerstag, 27.11.25, 19.30 Uhr
Jürgen Schuster EUR 8,00

Rechnen? Kein Problem! –

Kinder mit einer Rechenschwäche unterstützen

Für Eltern stellt es oft eine große Herausforderung dar, das richtige Gleichgewicht zu finden, um ihr Kind bestmöglich zu unterstützen, während sie gleichzeitig seine Lernfreude bewahren möchten. Das ist im Alltag nicht immer leicht. In Ihrem Vortrag wird Ihnen die Referentin nicht nur Verständnis für die Probleme vermitteln, mit denen rechenschwache Kinder konfrontiert sind, sondern auch praktische Unterstützung und Tipps anbieten, wie Sie Ihr Kind auf seinem Weg begleiten können. Sie wird zeigen, wie die Lernmotivation aufrechterhalten kann, selbst in schwierigen Zeiten. Denn die Motivation zum Lernen ist entscheidend für den Fortschritt beim Rechnen. Dieser Vortrag gibt wertvolle Einblicke und praktische Hilfestellungen. Immer unter dem Aspekt, die Kinder bestmöglich zu unterstützen, ihr volles Potenzial zu entfalten.

In Kooperation mit der vhs OLM. Die Veranstaltung wird nur online angeboten. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. C1210K-WEB, Online
Dienstag, 20.01.26, 19.00 Uhr
Claudia Hartl-Blisse EUR 11,00

Rechtschreiben? Kein Problem!

Kinder mit einer Rechtschreibschwäche unterstützen

Der Vortrag möchte nicht nur ein Verständnis für die Probleme vermitteln, mit denen rechtschreibschwache Kinder konfrontiert sind, sondern auch praktische Unterstützung und Tipps geben, wie Sie Ihr Kind auf seinem Weg begleiten können. Die Referentin wird Ihnen zeigen, wie Sie die Motivation zum Lernen auch in schwierigen Zeiten aufrechterhalten können. Denn Lernmotivation ist der Schlüssel zum Erfolg. Mit der richtigen, sinnvollen Unterstützung können Sie Ihr Kind bestmöglich fördern, ohne es zu überfordern.
In Kooperation mit der vhs OLM. Die Veranstaltung wird nur online angeboten. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. C1211K-WEB, Online
Mittwoch, 12.11.25, 19.00 Uhr
Claudia Hartl-Blisse EUR 11,00

Problematische Beziehungsmuster verstehen

Missverständnisse, Schwierigkeiten im persönlichen Umgang miteinander, Kommunikationsprobleme sind jedem bekannte Herausforderungen. Die Bemühungen greifen aber meist zu kurz, wenn die Beziehung selbst das Problem ist. Problematische Beziehungsmuster (bis hin zur Beziehungsstörung) treiben im Zwischenmenschlichen allgegenwärtig, meist aber unerkannt, ihr Unwesen und richten große Schäden an. In diesem Vortrag soll geklärt werden, was problematische Beziehungsmuster sind und welche es gibt, wie sie entstehen und woran man sie im Alltag erkennen kann. Hat man solche Muster erst einmal an sich selbst erkannt und verstanden, kann dies allein schon zu der ein oder anderen „heilsamen" Veränderung führen. Das Anliegen dieses Vortrages ist es nicht, konkrete Beratung zu ersetzen oder gar Beziehungsprobleme zu lösen. Sehr wohl aber werden Erkenntnisse über sich selbst und Mitmenschen nicht ausgeschlossen.

Kurs-Nr. C1213K, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Montag, 02.02.26, 19.30 Uhr
Jürgen Schuster EUR 8,00

Claudia Hartl-Blisse, Foto: ©privat

Christine Steinhart, Foto: ©privat

Klaus Feig, Foto: ©privat

Stimm- und Sprechtraining für Pädagog:innen – Einführung

Die Stimme ist die Verbindung zwischen Innen und Außen. Wenn wir sprechen, geben wir nicht nur Informationen weiter. Wir teilen uns mit und können mit unserer Stimme den anderen berühren, bewegen, verwandeln. Es findet auf allen Ebenen eine Begegnung, Kommunikation statt. Im Alltag geht diese „natürliche Kunst" der Stimme oft verloren. Unsere Stimme wird meist blockiert durch körperliche Spannungen und Haltungen, die wir als Schutzwall, Verteidigung, Überlebensmittel, Sicherheit entwickelt haben und „vergessen" haben, sie loszulassen.
In dieser Einführung in das ganzheitliche Stimm- und Sprechtraining – orientiert an der Linklater Voice Method – erhalten Sie einen Einblick, wie Sie durch die richtige Körperhaltung und Atemtechnik Ihre Stimme befreien können, wie Sie Ihren Tonumfang nutzen, um Ihrem Sprechen Lebendigkeit, Lautstärke und Variabilität zu geben. Das Seminar ist kein Vortrag, sondern die Teilnehmenden sind von Anfang an eingeladen, sich aktiv zu beteiligen. Zum Beispiel, die eigene Stimme zu lockern und zu locken, so dass sie resonanzreich und persönlich „ansprechend" zur Verfügung steht. Sie können die Grundgedanken des Stimm- und Sprechtrainings der Linklater Voice Method praktisch kennenlernen und in Übungen deren Wirkungen auf die eigene Stimme und Kommunikation ausprobieren. Sie erfahren, wie Ihre Stimme besser funktioniert, was sie blockieren kann und welche Möglichkeiten es gibt, diese Blockaden zu lösen. Das Seminar ist insbesondere für Vielsprecher aus den Bereichen Elementarpädagogik, Schule und vhs geeignet, aber für alle Interessierten offen. Bitte bringen Sie Beispiele aus Ihrer Praxis mit.
Franziska Steinhart arbeitet seit über 20 Jahren als Stimm- und Sprechtrainerin, seit 2012 ist sie autorisierte Linklater Stimm- und Sprechtrainerin (weitere Informationen unter www.steinstimmeblau.com).

Kurs-Nr. C1223, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Samstag, 15.11.25, 10.00-16.00 Uhr max. 14 TN
Franziska Steinhart EUR 60,00

Fortbildung Deeskalationsstrategien bei Konflikten

Fortbildung für pädagogische Fachkräfte

Im Alltag in Kita, Hort oder Schulbetreuung erleben pädagogische Fachkräfte regelmäßig konfliktreiche oder emotional aufgeladene Situationen – ob mit Kindern, im Team oder mit Eltern. Dieses Training bietet praxisnahe Werkzeuge, um Eskalationen frühzeitig zu erkennen, professionell zu reagieren und langfristig sicherer und gelassener zu handeln.
Inhalte der Fortbildung: Ursachen und Dynamiken von Konflikten verstehen/ Frühwarnzeichen erkennen und präventiv reagieren/ Deeskalierende Kommunikation (Ich-Botschaften, aktives Zuhören)/ Wirkung von Haltung, Tonfall und Körpersprache/ Praktisches Training anhand typischer Kita-Situationen/ Umgang mit aggressivem Verhalten bei Kindern/ Selbstschutz, klare Grenzen und Selbstreflexion/ Austausch und Bearbeitung eigener Fallbeispiele.
Das Training möchte Sicherheit im Umgang mit schwierigen Situationen geben und helfen, Eskalationen zu vermeiden und souverän zu handeln. Ziel ist, das eigene Reaktionen besser gesteuert werden können, die professionelle Haltung gestärkt und die Zusammenarbeit im Team gefördert wird.
Klaus Freig hat mehr als 40jährige Erfahrung als Kriminalbeamter im Bereich Sexual- und Gewaltdelikte. Polizeilicher Antistress-, Kommunikations- und Einsatzbewältigungstrainer (Lehrbefähigung für 14tägige Seminare). Ausgebildeter Fallanalytiker (sog. Profiler) für Sexual- und Tötungsdelikte. Taekwondo: 2. DAN, Kampfrichter, Trainer B. WingTsun: Lehrergrad; ständige Fortbildungen in fernöstlichen Kampfkunstsystemen (Kali, Jeet Kune Do, Ki Jutsu)
Bitte mitbringen: bequeme Alltagskleidung, leichte Sportschuhe (Hallenschuhe), Getränk und Pausenverpflegung.

Kurs-Nr. C1224, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Freitag, 14.11.25, 14.00-17.00 Uhr max. 14 TN
Klaus Feig EUR 40,00

Gesundheitsprävention bei der Arbeit mit Kindern

Für Erzieher:innen in Krippe und Kindergarten und Tagesmütter/-väter

In der Betreuung der Kleinsten in Kindertageseinrichtungen geht es nicht nur um pädagogische Themen, das ist vor dem Hintergrund der seit 2 Jahren andauernden Corona-Pandemie besonders deutlich geworden. Zum Schutz der Kinder und zum Selbstschutz Ihrer Kollegen und Kolleginnen ist es Ihre Aufgabe zu erkennen, wann ein Kind krank ist und zuhause betreut werden sollte. Unabdingbar ist deshalb ein Grundwissen über die wichtigsten Kinderkrankheiten, Übertragungswege, gesetzliche Regelungen, Meldepflichten, Umgang mit Attesten, Medikamenten etc., aber auch über die möglichen Konflikte mit Eltern und Erziehungsberechtigten.
Schnupfen, Husten, Fieber: Was ist zu tun? Welche Handlungsspielräume habe ich als pädagogische Fachkraft in der Einrichtung? Gibt es Impfungen, die verpflichtend sind? Welche Krankheiten müssen/sollten den Eltern in Form eines Aushangs bekannt gemacht werden? Hygiene in Kindertageseinrichtungen: Auf was muss geachtet werden? Um Ihren Arbeitsalltag gut zu gestalten und sich zu schützen, gehört eine effektive Selbstfürsorge dazu. Diese wollen wir gemeinsam erarbeiten. Im Seminar wird selbstverständlich auch auf Fragen der Teilnehmer:innen eingegangen.
Die Referentin ist Kinderkrankenschwester, hat viele Jahre als Pflegedienstleitung gearbeitet und legt als Dozentin den Schwerpunkt ihrer Arbeit auf Präventionsschulungen im Gesundheitswesen.

Kurs-Nr. C1226, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Freitag, 21.11.25, 14.00-18.00 Uhr
Annett Sander — EUR 32,00

Kunst und kreatives Arbeiten mit Kleinkindern

Kleinkinder erleben die Welt als ein Paradies der Sinne. Sie berühren, entdecken und erforschen immerzu. Kleinkinder (und auch alle älteren Kinder) brauchen weder Verbesserungstipps noch „erwachsene" Meinungen zu ihren Bildern und Kunstwerken. Kinder können in sogenannten Kritzelbildern mehr sehen, als sie es uns je erklären könnten, deshalb liegt der pädagogische Auftrag im Kleinkindalter darin, das Kind in seinem Tun zu stärken und zu fördern. Wie können wir diesen angeborenen Forscherdrang angemessen unterstützen?
Wir beschäftigen uns mit Methoden, die für Sie als Pädagogen einfach umsetzbar und für die Kinder aufregend sind. Sinnesübungen, neue Perspektiven, gesunde Langeweile und kunsttherapeutische Einblicke ins Kleinkindalter sind hierbei nur einige inhaltliche Aspekte. Im Alltag kann schon mit einfachsten Mitteln die natürliche Neugier eines Kindes kreativ und motorisch erlebt werden. Hierzu befassen wir uns auch mit wichtigen gesundheitlichen Aspekten, dem Umfeld und künstlerischem Material zur Gestaltung und werden praxisbezogen viele spannende Übungen, Qualitätschecks und Rezepte ausprobieren. Es erwartet Sie ein intensiver Tag mit viel Input, Kreativität und praxisnahen Tipps, die Sie sofort in der pädagogischen Praxis umsetzen können. Christina Kammerl ist Kunsttherapeutin, bringt viel Erfahrung aus der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen mit und hält vielseitige Kurse und Fortbildungen zu pädagogischen, therapeutischen und künstlerischen Themen.

Annett Sander; Foto: ©privat

Kurs-Nr. C1229, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Freitag, 23.01.26, 15.00-19.00 Uhr — max. 12 TN
Christina Kammerl — EUR 45,00

Ganzheitliches Erleben der 4 Elemente in der Pädagogik, Thema Herbst/Winter

Fortbildung für Pädagog:innen und interessierte Eltern

In dieser Fortbildung für Pädagog:innen, Tagesmütter, Eltern und alle Interessierten wollen wir gemeinsam in die wunderschöne Ismaninger Natur eintauchen. Zu dem spannenden und umfangreichen Themenfeld der 4 Elemente erforschen wir neue Perspektiven und Sichtweisen auf die Arbeit mit Kindern. Die Natur zu erforschen ist für Kinder einer der wesentlichsten Faktoren, um sich mit der Welt vertraut zu machen. Diesen Impuls greifen wir auf, erweitert um die faszinierenden Eindrücke unserer 4 Elemente, um die Arbeit mit Kindern auf allen Ebenen bereichernd und lehrreich zu gestalten. Es erwarten uns spannende theoretische Schwerpunkte aus Kunsttherapie und Kunstpädagogik, viele praktische Übungen, neue eindrucksvolle Sinneserfahrungen und eine ganzheitliche Wahrnehmung der Elemente in der Natur. Praxis, die Sie sofort in der pädagogischen Praxis umsetzen können.

Christina Kammerl, Foto: ©privat

Kurs-Nr. C1230, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Freitag, 09.01.26, 15.00-19.00 Uhr — max. 12 TN
Christina Kammerl — EUR 50,00

Farben erleben in der Pädagogik

Eine Fortbildung für Pädagogen, Tagesmütter und alle Interessierten

Das ganze Leben ist erfüllt von Farbe. Wir wollen in dieser Fortbildung ganz und gar eintauchen in die bunte Welt des Farberlebens. Die gesamte kindliche Entwicklung hindurch bis zum Erwachsenenalter verknüpfen wir Farbe im alltäglichen Leben mit Emotion und Lebensfreude. Heute wollen wir gemeinsam unseren Farb-Horizont erweitern und auch Aspekte aus Kunsttherapie und Psychologie betrachten, Farbe in Ihrem Ursprung erleben und erfühlen, damit wir auch im Umgang miteinander, mit (Klein-) Kindern und Jugendlichen eine andere Perspektive erlangen und auf neue ganzheitliche Erfahrungen zurückgreifen können. Es erwarten Sie viele praktische Übungen und nützliche Informationen rund ums Thema. In der Kursgebühr sind Materialkosten in Höhe von EUR 5,00 enthalten.

Kurs-Nr. C1231, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Freitag, 14.11.25, 15.00-19.00 Uhr — max. 12 TN
Christina Kammerl — EUR 50,00

Hinweis: Die Pädagogikkurse werden vom Jugendamt München als Fortbildung für Kindertagespflegepersonen anerkannt. Sie erhalten nach Teilnahme eine Teilnahmebescheinigung.

Die große Science-Show im November

Die Science Show in Unterföhring bietet Wissenschaft auf höchstem Unterhaltungsniveau. Markus Berg, Poetry und Science Slammer, Gewinner zahlreicher Science Slams im gesamten Bundesgebiet und Mitveranstalter und Moderator der Science Slams u.a. im Münchner Lustspielhaus und Vereinsheim Schwabing lädt die Creme de la Creme des wissenschaftlichen Entertainments in die vhs in Unterföhring ein. Sie präsentieren neueste Forschungsthemen, verblüffende Tatsachen und Geheimnisse des Alltags auf amüsant unterhaltsame Weise und verständlich für ein breites Publikum. Spannende Experimente sind hierbei nicht ausgeschlossen. Abgerundet wird die Show jeweils durch einen musikalischen Gast. Es erwartet Sie ein Feuerwerk aus Science Slam Beiträgen und wissenschaftlicher Unterhaltung der Spitzenklasse.
Unsere preisverwöhnten Gäste sind der Science Slam Newcomer und Physiker Christoph Vogl, der erfolgsverwöhnte Science Slammer vom DLR und Earth Observation Research Cluster der Uni Würzburg, Hannes Taubenböck, Science Tausendsassa Sebastian Schlagenhaufer und Science Routinier Falko Blumenthal. Musik kommt von der erfolgreichen Songwriterin Lisa Fitzek.
Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. C1301, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Freitag, 14.11.25, 20.00-22.00 Uhr
Markus Berg EUR 8,00

Die große Science-Show im Februar

Unsere preisverwöhnten Gäste sind der Science Slam Shootingstar Daniel Klüh. Zoologisch Wissenschaftliches kommt von Anneke van Heteren, tolle Musik und Texte von der Liedermacherin Ronja Künstler.
Eine Anmeldung ist erwünscht.

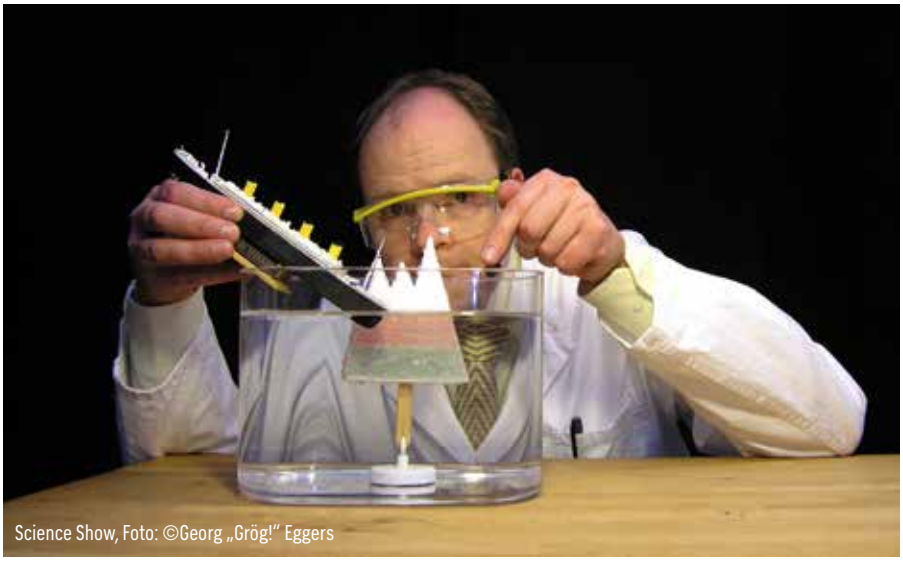
Kurs-Nr. C1302, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Freitag, 06.02.26, 20.00-22.00 Uhr
Markus Berg EUR 8,00

Gedacht. Gefühlt. Geirrt.

Ein Abend über Denkverirrungen, Gruppendruck und das ganz normale Chaos im Kopf

Wir irren, wir übertreiben, wir glauben den Falschen – und denken dabei, alles im Griff zu haben. Anhand verblüffender Studien und alltagsnaher Beispiele zeigt SZ-Wissenschaftsjournalist Sebastian Herrmann, wie psychologische Mechanismen unser Denken lenken – und uns dabei immer wieder aufs Glatteis führen. Er schreibt in der Süddeutschen Zeitung regelmäßig über genau diese Fragen – nun bringt er sie auf die Bühne. Ein unterhaltsamer Abend für alle, die sich selbst nicht zu ernst nehmen, aber die Welt ein bisschen besser verstehen wollen.
Sebastian Herrmann ist seit 2005 Redakteur im Ressort Wissen, wo er vor allem über Themen aus der Psychologie schreibt. Zuletzt von ihm erschienen ist „Gefühlte Wahrheit. Wie Emotionen unser Weltbild formen" sowie „Gebrauchsanweisung fürs Fahrradfahren". In Kooperation mit der Stadtbücherei Garching.

Kurs-Nr. C1303K, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Dienstag, 16.12.25, 19.30 Uhr
Sebastian Herrmann EUR 8,00


Science Show, Foto: ©Georg „Grög!" Eggers

David Spencer

Wurzelreich

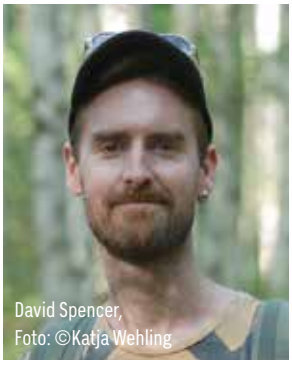
Über die gemeinsame Evolution von Pflanze und Mensch

Was würden uns unsere Zimmerpflanzen über ihre bewegte Geschichte erzählen, wenn wir ihnen nur zuhören könnten? Was sollten sich die Menschen von ihren grünen Mitbewohnerinnen dringend abschauen und was haben wir immer schon gemeinsam? Auf welche Weise ist die menschliche Evolution mit der des Pflanzenreiches verwoben und wer hat hier eigentlich wen domestiziert? Der bekannte Biologie-Erklärer und Wissenschaftskommunikator Dr. David Spencer geht diesen und weiteren spannenden Fragen in seinem neuen populärwissenschaftlichen Sachbuch "Wurzelreich" auf den Grund. Dabei beleuchtet er wissenschaftlich fundiert und unterhaltsam die gemeinsame Evolutionsgeschichte von Pflanze und Mensch über Jahrmillionen hinweg: Angefangen bei ihrem nomadischen Dasein in den Weltmeeren, dem eine Zeit folgte, in der sich die ersten Pflanzen aus den Ozeanen erhoben, um das Land zu besiedeln und sesshaft zu werden. Nicht zuletzt macht er klar, welches Potenzial wir verschenken, wenn wir die Intelligenz der Pflanze nicht anerkennen und unsere Ökosysteme weiter ausbeuten, anstatt sie partnerschaftlich und respektvoll gemeinsam zu gestalten.
Dr. David Spencer ist Pflanzenbiologe. Als Science Slammer und Blogger in seinem YouTube-Kanal „Krautnah" bringt er seinem Publikum die Themen der modernen Pflanzenforschung näher. Der Vortrag wird zeitgleich online angeboten. Wählen Sie bei der Anmeldung zwischen „Präsenz" und „Online". Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. C1304K-H, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Mittwoch, 19.11.25, 19.30 Uhr
Dr. David Spencer EUR 8,00

Markus Berg, Foto ©privat

Sebastian Herrmann, Foto: ©privat


David Spencer, Foto: ©Katja Wehling

1

Prof. Josef H. Reichholf

Mensch – Evolution einer besonderen Spezies

Der Mensch ist etwas Besonderes. Mit acht Milliarden über den ganzen Globus verteilten Individuen ist der Mensch so erfolgreich wie keine andere vergleichbare Art. Aber warum wir so sind, wie wir sind, daran scheiden sich die Geister. Josef H. Reichholf, vielfach ausgezeichneter Biologe und Bestsellerautor, stellt sich in seinem Vortrag die Frage nach dem Wesen des Menschen. Was sind wir? Welche Rolle spielen Natur und Kultur für Gewalt und Mitgefühl, für Konflikte und Fortschritt? Und warum gelingt es der Menschheit nicht, sich zukunftsfähig zu verhalten? Anschaulich und anhand neuester Forschungen zeichnet Reichholf den langen Weg von Homo sapiens nach – und greift zugleich weit über eine rein biologische Evolutionsgeschichte hinaus. Er erzählt die Evolution des Menschen neu und wagt einen Ausblick in unsere Zukunft.
Prof. Dr. Josef H. Reichholf, Evolutionsbiologe, war bis April 2010 Leiter der Wirbeltierabteilung der Zoologischen Staatssammlung München und Professor für Ökologie und Naturschutz an der Technischen Universität München. Er ist Träger der „Treviranus-Medaille", der höchsten Auszeichnung der Deutschen Biologen, und des Grüter-Preises für Wissenschaftsvermittlung. 2007 wurde er zudem mit dem Sigmund-Freud-Preis für wissenschaftliche Prosa der Deutschen Akademie für Sprache und Dichtung ausgezeichnet. 2010 wurde sein Bestseller „Rabenschwarze Intelligenz" als „Wissenschaftsbuch des Jahres" prämiert. In den letzten Jahren erschienen von ihm „Evolution – Eine kurze Geschichte von Mensch und Natur" und der erneut als Wissensbuch des Jahres („Das schönste Buch") ausgezeichnete Band „Symbiosen" u.a.m. „Mensch" erscheint im Herbst 2025.
Der Vortrag wird nur online angeboten. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. C1305K-WEB, Online
Dienstag, 13.01.26, 19.30 Uhr
Prof. Josef H. Reichholf EUR 8,00

Von natürlichen und sozialen Kipppunkten

Was man zur Kenntnis nehmen muss und warum wir handeln müssen

In den letzten 50 Jahren ist der Ausstoß treibhausaktiver Spurengase wie Kohlendioxid enorm gestiegen, mit der Konsequenz, dass die globale Mitteltemperatur um mehr als 1,5 Grad gestiegen ist. Die Natur ändert sich dramatisch, man spricht sogar von Kipppunkten, also der Überschreitung von kritischen Schwellenwerten, die zu irreversiblen Veränderungen führen. Die Wirkungen sind global spürbar, zu Lande, zu Wasser und in der Luft, für alle Lebewesen, auch und insbesondere für uns Menschen. Wir haben allerdings den Vorteil der Wissenschaften, die von Natur und Mensch. Aus ihren Erkenntnissen können Empfehlungen werden. Eine der wichtigsten Ergebnisse der Forschung: Raus aus der Verbrennung von Rohstoffen, hinein in die Nutzung erneuerbarer Energien. Hierfür ist wichtig, möglichst schnell, möglichst viele Menschen zu gewinnen und sie zum Handeln zu bringen. Aber wie kommen wir vom Wissen ins Handeln? Veränderungsprozesse hängen auch an sozialen Kipppunkten, die bspw. über Bildung vermittelt sind. Der Vortrag wird den komplexen Zusammenhang von natürlichen und sozialen Kipppunkten aufzeigen. In Kooperation mit dem Landratsamt München.

Cecilia Scorza und Harald Lesch, Foto: ©C. Scorza

Kurs-Nr. C1050K, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Montag, 06.10.25, 19.30 Uhr
Prof. Harald Lesch / Dr. Cecilia Scorza-Lesch
Gebührenfrei

Wie ist unsere Erde aufgebaut?

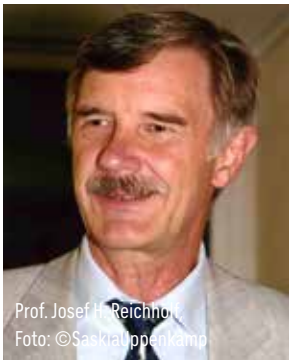
Erkenntnisse aus der Seismologie vom Beginn bis heute

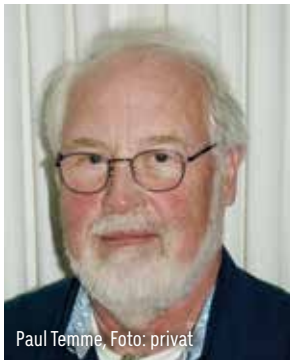
Die Seismologie, die Wissenschaft von der Ausbreitung seismischer Wellen in Festkörpern, hat viele Informationen über die Zusammensetzung und den Aufbau der Erde gebracht. Natürliche Erdbeben erzeugen Erschütterungen. Diese seismischen Schwingungen können mit Seismometern auf der Erdoberfläche gemessen werden. Die Interpretation der weltweit registrierten Seismogramme haben Beweise geliefert, dass die Erde einen flüssigen äußeren und festen inneren Kern hat. Erst vor etwa 110 Jahren wurden das Instrumentarium zur Messung von Erdbebenschwingungen und die Methoden zur ihrer Interpretation entwickelt.
Folgende Fragestellungen werden behandelt:

- Wie funktioniert ein Seismometer ?
- Was sieht man in einem Seismogramm und wie lassen sie sich interpretieren?
- Was ist der heutige Kenntnisstand über den Aufbau der Erde ?

Der Vortrag gibt einen Überblick über die geschichtliche Entwicklung der Seismologie und stellt die Ergebnisse moderner seismischer Tomographie vor. Er wird zeitgleich als Live-Stream angeboten. Wählen Sie bei der Anmeldung zwischen „Präsenz" und „Online". Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. C1306K-H, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Donnerstag, 29.01.26, 19.30 Uhr
Dr. Paul Temme EUR 8,00


Prof. Josef H. Reichholf, Foto: ©Saskia Uppenkamp


Paul Temme, Foto: privat

Erwin Geiss, Foto: ©privat

Heißes Pflaster – Vesuv, Phlegräische Felder und Ischia

Der Großraum Neapel gehört zu den vulkanisch aktivsten Gebieten in Europa. Stand in der Vergangenheit der Vesuv im Mittelpunkt der öffentlichen Aufmerksamkeit, so ist seit einiger Zeit in den Medien bei uns immer wieder von einem möglicherweise bevorstehenden Ausbruch des Supervulkans der phlegräischen Felder die Rede.
In der Präsentation werden die verschiedenen Vulkangebiete des Golfs von Neapel vorgestellt und charakterisiert. Wie war die vulkanische Tätigkeit in der Vergangenheit? Wie ist der aktuelle Status? Wie schätzen Wissenschaftler die Gefahr eines bevorstehenden Ausbruchs des „Supervulkans" ein?

Der Referent ist Geowissenschaftler und Fotograf und kennt die Vulkane dieser Region aus vielen Aufenthalten.
Der Vortrag wird zeitgleich als Live-Stream angeboten. Wählen Sie bei der Anmeldung zwischen „Präsenz" und „Online". Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. C1307K-H, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Mittwoch, 22.10.25, 19.30 Uhr
Dr. Erwin Geiss EUR 8,00

Wie nah sind wir an den Klima-Kipppunkten?

Die Klima-Kipppunkte spielen als dramatisches Szenario vor allem in den Medien eine prominente Rolle. Solche Kipppunkte sind kritische Bereiche im Klimasystem, die in Verdacht stehen, sich im Fall einer weiteren Erwärmung abrupt zu verändern. Das System organisiert sich dann neu und kann nicht wieder in seinen Ausgangszustand zurückkehren. Ein Beispiel ist die Wasserzirkulation im Nordatlantik, der Europa sein mildes Winterklima verdankt. Wie groß die Rolle der Kipppunkte bei zukünftigen Klimaänderungen sein wird, ist jedoch in der Klimawissenschaft Thema hitziger Debatten. Stehen wir wirklich am Abgrund? Der Vortrag fasst die neuesten Forschungsarbeiten zu diesem brisanten Thema zusammen.
Der Vortrag wird zeitgleich als Live-Stream angeboten. Wählen Sie bei der Anmeldung zwischen „Präsenz" und „Online". Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. C1310K-H, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Dienstag, 25.11.25, 19.30 Uhr
Bernd Eisert EUR 8,00

Globale Klimaveränderungen in der Entwicklung der Erde

Die Wissenschaft hat die globalen Temperaturänderungen und Meeresspiegelschwankungen der letzten 500 Mio. Jahre sehr gut rekonstruiert und die natürlichen Ursachen des Klimawandels erforscht. Seit ungefähr 7.000 Jahren verändert der Mensch die natürliche Erdoberfläche. Die anthropogenen Einflüsse auf das Klimasystem nehmen mit steigender Bevölkerungszahl zu und haben mit der industriellen Revolution das Klima stark verändert. Was waren die Ursachen der großen Klimaveränderungen in der Entwicklung der Erde und was sind die Ursachen des jüngsten Klimawandels? Welche Folgen für unseren Lebensraum sind zu erwarten?
Der Geophysiker Paul Temme wird detailliert auf das Paläoklima, die letzten 20.000 Jahre und die Neuzeit eingehen. Er stellt dazu die jüngsten Messergebnisse aus Satellitenbeobachtungen vor und wirft auch einen Blick auf die Rolle Deutschlands. Wie viel klimaschädliche Gase stoßen wir im Vergleich zu anderen Nationen aus? Welche Möglichkeiten hätten wir, den CO2 – Ausstoß zu verringern?

Kurs-Nr. C1313K, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Montag, 12.01.26, 19.30 Uhr
Dr. Paul Temme EUR 8,00

Schnee und Lawinen

Schnee gibt es im Winter oft zu wenig oder zu viel: Mit Schnee haben wir bei uns zwar malerische Winterlandschaften, in den Bergen wird es dagegen schnell gefährlich. Jedes Jahr gibt es im Winter zahlreiche Lawinenunglücke, von denen meist Skifahrer, manchmal aber auch Straßen und Häuser in den Tälern betroffen sind.
Wie entstehen Lawinen? Wichtig sind die Vorgänge im Innern einer Schneedecke und an der Schneeoberfläche. Im Vortrag erfahren Sie, was mit Schneekristallen in der Luft und am Boden alles passiert. Da gibt es seltsame Phänomene: Pulverschnee bei Plusgraden, „Schneeschmelze" bei Frost, Schneeflocken aus blauem Himmel... Ereignisse, die sich auch im Flachland immer wieder beobachten lassen. Bei welchen Wetter- und Schneeverhältnissen sind Lawinen zu erwarten? Wie kann aus der Schneebeschaffenheit die Lawinengefahr ermittelt werden? Außerdem erhalten Sie eine Übersicht der Informationsmöglichkeiten zum Thema.
Der Referent ist Diplom-Meteorologe mit Erfahrungen sowohl im Forschungsbereich als auch bei privaten Wetterdienstleistern. Er erstellt Prognosen für Spezialanwendungen (z.B. Meßkampagnen des DLR, Winterdienst am Flughafen München) und Medienkunden (z.B. Live-Wetterpräsentation bei münchen.tv, Wettertexte für den SWR, Zeitungswetter für die Gießener Allgemeine). Autor zahlreicher populärwissenschaftlicher Bücher zum Thema, z.B. Kosmos Wetterjahr.
Der Vortrag wird zeitgleich als Live-Stream angeboten. Wählen Sie bei der Anmeldung zwischen „Präsenz" und „Online". Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. C1318K-H, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Mittwoch, 21.01.26, 19.30 Uhr
Bernd Eisert EUR 8,00

Das Tauen und Schmelzen geht weiter

Gletscherschwund und Bergstürze im Hochgebirge

Die starken Veränderungen, die wir heute im Hochgebirge erleben, sind zum großen Teil die Folge des Klimawandels der vergangenen Jahrzehnte. So haben die Gletscher in den Alpen fast 40% an Masse verloren. Und es geht weiter – eingeheizt ist schon, und das Tauen und Schmelzen wird unweigerlich zunehmen. Es gilt aber jeweils zu differenzieren, wenn man Klimaprojektionen mit aktuellen Ereignissen in Beziehung setzen will. Hoch oben in der alpinen Kryosphäre öffnet der Rückgang des Eises die Oberfläche gegenüber Wind und Wetter. Das heißt, es besteht keine Isolation mehr. Wasser und Wind können direkt eindringen und das Gestein erodieren – die Berge werden gleichzeitig auch steiler. Überall werden seit langem zunehmende Bewegungsraten hangabwärts festgestellt. Zudem taut der Permafrost mit ca. 0,1 Grad Celsius pro Dekade auf. Gletscherseen können Überschwemmungen verursachen. Bergstürze, wie zuletzt im Mai 2025 im Lötschental im Schweizer Kanton Wallis, können ganze Dörfer unter sich begraben.

Jan Beutel, Foto: ©privat

Wie sieht die aktuelle Situation in den Alpen aus? Wie können Gefahren detektiert werden? Mit welchen Entwicklungen muss man zukünftig rechnen und wie kann man sich darauf vorbereiten?
Jan Beutel ist Professor für Technische Informatik. Sein Forschungsinteresse gilt drahtlosen Sensornetzwerken, mit denen er Veränderungen im Gebirge beobachtet. Seit 17 Jahren untersucht er in einem Freiluft-Labor am Matterhorn den Zustand von Felsen, Permafrost und das herrschende Klima. Mit seiner Forschung leistete er Pionierarbeit beim Einsatz drahtloser Sensoren für die permanenten Umweltüberwachung und Vorhersage von Naturgefahren in Echtzeit, insbesondere in Hochgebirgs- und Polarregionen. Er ist aktiver Bergführer (UIAGM) und Partner im Schweizerischen Permafrost Netzwerke (PERMOS). Seine Daten erlauben es, den Klimawandel im Hochgebirge quantitativ zu verstehen, mögliche Naturgefahren einzuschätzen und bilden Grundlagen für Vorhersagen.
Der Vortrag wird nur online angeboten. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. C1319K-WEB, Online
Donnerstag, 04.12.25, 19.30 Uhr
Prof. Jan Beutel EUR 8,00

Die ESO Supernova in Garching

Exklusive Sonderführung durch Ausstellung und Hauptsitz der ESO

Erleben Sie das Universum! Das ESO Supernova Planetarium & Besucherzentrum ist ein hochmodernes Astronomiezentrum am Standort des ESO-Hauptsitzes in Garching bei München. Das Herz bildet ein Planetarium mit moderner Projektionstechnik und einer wissenschaftlich akkuraten dreidimensionalen astronomischen Datenbank, die ein einmaliges und authentisches Erlebnis ermöglicht. Die ESO Supernova beherbergt darüber hinaus eine faszinierende, moderne und interaktive astronomische Ausstellung, die ebenso unterhaltend wie lehrreich ist. Erforschen, berühren und verwenden Sie echte astronomische Artefakte; finden Sie heraus, was es bedeutet ein Astronom zu sein, in der Wissenschaft zu arbeiten und die Geheimnisse des Universums zu erforschen, indem sie selbst Experimente durchführen.
Der Besuch startet mit einer Gebäudeführung im Hauptgebäude der Europäischen Südsternwarte (kurz ESO) mit Zugang zu nicht-öffentlichen Räumen, Blick in die Labors und die Arbeit. Im Anschluss sehen Sie eine einstündige Planetariumsshow in der ESO Supernova – das Planetarium und Besucherzentrum der ESO. Die Vorführung im Planetarium beinhaltet eine Live-Komponente, in der aktuelle Geschehnisse am Nachthimmel gezeigt werden.
Danach können Sie die Ausstellung selbst erkunden. Bei dieser Veranstaltung handelt es sich um ein erweiterte Sonderführung für Teilnehmer:innen aus dem Norden von München, die umfassende Hintergrundinformationen über die neue ESO Supernova in Garching erhalten möchten. Die Gebühr beinhaltet die Führung und Planetariumsshow.

Kurs-Nr. C1320, Garching
Europäische Südsternwarte,
Karl-Schwarzschild-Straße 2
Samstag, 17.01.26, 12.30-15.00 Uhr
Tanja Johnston EUR 16,50

Der Weg in die Unendlichkeit

Eine kurze Geschichte der Astronomie

Der gestirnte Himmel hat die Menschen zu allen Zeiten fasziniert. So gilt die Astronomie als die älteste aller Naturwissenschaften. Schon die Menschen der Megalithkulturen befassten sich vor 7.000 Jahren mit den Vorgängen am Firmament. Bei den Sumerern und Babyloniern erlebte die Sternkunde einen ersten Höhepunkt. Die Griechen schließlich versuchten, die Erscheinungen am Firmament rational zu erklären und entwickelten verschiedene Planetenmodelle. In der frühen Neuzeit prägten die Ideen und Beobachtungen von Nikolaus Kopernikus, Johannes Kepler, Galileo Galilei oder Isaac Newton das moderne Weltbild. Der Vortrag schildert die Entwicklung der Astronomie von ihren Wurzeln über die Antike, das Mittelalter und die frühe Neuzeit bis ins 21. Jahrhundert, da die Forscher mit Hightech-Teleskopen beinahe bis zur Geburt des Universums zurückblicken. Helmut Hornung war Redakteur bei der Süddeutschen Zeitung und Chefredakteur des Magazins MaxPlanckForschung. Als freier Mitarbeiter der SZ verfasste er fast 30 Jahre lang den monatlichen „Sternenhimmel". Er ist Autor von Sachbüchern zu astronomischen Themen. Der Vortrag wird zeitgleich als Live-Stream angeboten. Wählen Sie bei der Anmeldung zwischen „Präsenz" und „Online". Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. C1321K-H, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Dienstag, 23.09.25, 19.30 Uhr
Helmut Hornung EUR 8,00

Helmut Hornung, Foto: ©privat

Die Schönheit der Astronomie

Neue Bilder von unserem Universum

Die Astronomie gehört zu den schönsten Wissenschaften überhaupt, weil wir mit ihr faszinierende und atemberaubend ästhetische Aufnahmen gewinnen. Einen großen Anteil daran haben Weltraumteleskope wie Hubble oder James Webb. Doch auch andere Instrumente und Methoden der Astrophysik liefern Bilder, die einen großen Reiz ausüben. Dr. Andreas Müller, Astrophysiker und Chefredakteur von „Sterne und Weltraum", entführt sein Publikum in die Magie der astronomischen Aufnahmen und tritt den Beweis an: Die Schönheit der Bilder wird noch tiefer empfunden, wenn man sie mit etwas mehr wissenschaftlichem Hintergrundwissen betrachtet.
Der Vortrag wird zeitgleich als Live-Stream angeboten. Wählen Sie bei der Anmeldung zwischen „Präsenz" und „Online". Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. C1323K-H, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Freitag, 05.12.25, 19.30 Uhr
Dr. Andreas Müller EUR 8,00

Das Dozentenporträt

Dr. Andreas Müller

Dr. Andreas Müller, Foto ©Astrid Eckert

Dr. Andreas Müller ist Astrophysiker und seit April 2019 Chefredakteur der Zeitschrift „Sterne und Weltraum". Die Schwerpunkte seiner Forschung sind Einsteins Relativitätstheorien, Gravitation und Kosmologie. Seit vielen Jahren widmet sich Müller mit Begeisterung der Popularisierung der Astronomie. Er ist Autor zahlreicher Artikel, Bücher (u.a. „Geheimnisvoller Weltraum", „10 Dinge, die Sie über Gravitationswellen wissen wollen", „Die Wissenschaft schlägt zurück!") sowie gefragter Interviewpartner und YouTuber auf dem Kanal „Urknall, Weltall und das Leben".

Neue Erkenntnisse der Kosmologie

Nach dem Standardmodell der Kosmologie muss die Gravitation mit der allgemeinen Relativitätstheorie von Albert Einstein beschrieben werden. Um konsistent mit astronomischen Beobachtungen zu sein, sind zwei rätselhafte Zutaten notwendig: Dunkle Materie und Dunkle Energie. Seit Jahrzehnten tappt die Wissenschaft im Dunkeln, was sich genau dahinter verbirgt. Muss man zur Lösung des Problems vielleicht vollkommen anders ansetzen? Dr. Andreas Müller, Astro-

Jürgen Grötsch, Foto: ©privat

physiker und Chefredakteur von „Sterne und Weltraum", gibt einen aktuellen Überblick.
Der Vortrag wird zeitgleich als Live-Stream angeboten. Wählen Sie bei der Anmeldung zwischen „Präsenz" und „Online". Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. C1324K-H, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Montag, 26.01.26, 19.30 Uhr
Dr. Andreas Müller EUR 8,00

Natürlicher Wasserstoff

Hoffnungsträger der Energiewende?

Wasserstoff soll künftig eine Menge Energie liefern. Bisher wird er aber hauptsächlich aus fossilen Rohstoffen gewonnen. Nachhaltig ist das nicht. Natürlicher Wasserstoff, zum Beispiel aus Nordbayern, könnte Abhilfe schaffen. Das Forschungsprojekt „Natürlicher Wasserstoff in Nordbayern" lieferte erste Messwerte, die das Energiesystem der Zukunft revolutionieren könnten. Wird natürlicher Wasserstoff zum Hoffnungsträger der Energiewende? Projektleiter Dr. Jürgen Grötsch, Lehrbeauftragter am Lehrstuhl für Geologie der Universität Erlangen-Nürnberg: „Die hohen Werte an H2 bestätigen uns in der Annahme, dass es kommerziell nutzbare Vorkommen von natürlichem Wasserstoff in Nordbayern gibt."
Grötsch ist davon überzeugt, dass natürlicher Wasserstoff ein wichtiger Baustein im zukünftigen Energiesystem werden kann: „Es gibt genügend Hinweise, dass in vielen Regionen in Deutschland, aber auch weltweit, Vorkommen von Wasserstoff schlummern, die saubere Energie liefern können."
Der Vortrag informiert über den aktuellen Forschungsstand.
Der Vortrag wird nur online angeboten. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. C1336K-WEB, Online
Montag, 10.11.25, 19.30 Uhr
Dr. Jürgen Grötsch EUR 8,00

Führung durch das Isarwerk 2

Hintergrundführung

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 2.500 Kilowatt erzeugen jetzt Strom für 6.000 Münchner Haushalte. Eine Referentin führt Sie im Auftrag der Stadtwerke München durch das historische Gebäude und erläutert die Stromerzeugung durch Wasserkraft.
Bitte an festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung denken.
Die Führung ist für Kinder ab 8 Jahren geeignet.

Kanalsystem München, Foto ©Manfred Paul

Treffpunkt: Laufwasserkraftwerk Isarwerk 2 (großes Stahltor im Bereich des Unterwassers) · Isarauen 4 (U3 Thalkirchen, Bus 54 Brudermühlstr.).
Parkplätze sind hier leider nicht direkt vorhanden, daher bitten wir möglichst mit den öffentlichen Verkehrsmitteln anzureisen.

Kurs-Nr. C1343, München
Laufwasserkraftwerk Isarwerk 2
Dienstag, 28.10.25, 14.30 Uhr max. 25 TN
SWM - Stadtwerke München EUR 5,00

Wärme aus dem Erdinneren – Geothermieanlage Riem

Hintergrundführung

Die Anlage in Riem ist die erste Geothermie-Anlage der Stadtwerke München (SWM). 2004 haben die SWM sie in Betrieb genommen. Seitdem nutzen die SWM hier die Geothermie, um den Wärmebedarf der Messestadt und der Neuen Messe München umweltfreundlich zu decken. Heißes Wasser aus ca. 2.900 m Tiefe gibt im Heizwerk seine Energie an das Nahwärmenetz der Messestadt weiter.
Ein Vertreter der Stadtwerke München führt sie durch die Geothermie-Anlage und erläutert Ihnen die Funktionsweise.
Wichtige Hinweise:

- Vor Ort gibt es keine Besuchertoiletten.
- Aufgrund des Führungsweges bitten die Stadtwerke München, dass die Besucher festes Schuhwerk ohne Absatz tragen und wetterfeste Kleidung.
- Die Führung ist für Kinder ab 8 Jahren geeignet.

Kurs-Nr. C1344, München
De-Gasperi-Bogen 20
Mittwoch, 12.11.25, 16.00-18.00 Uhr max. 25 TN
SWM - Stadtwerke München EUR 5,00

Abwasserkanäle in München

Führung durch den Untergrund

Die älteste Umweltschutzeinrichtung jeder Stadt ist die Abwasserentsorgung. Seit über 150 Jahren werden unter den Straßen der Stadt Kanäle gebaut und unterhalten. In ihnen wird das Schmutzwasser aus Haushalten und Betrieben zu den Klärwerken geleitet. Mit Regenwasser vermischt wird das Abwasser besonders nach Gewitterregen in großen unterirdischen Rückhaltebecken zwischengespeichert. 200 Jahre alte Hauptkanäle und eine Regenrückhalteanlage können mit einem Mitarbeiter des Baureferats Stadtentwässerung besichtigt werden. Die Führung ist auch für Kinder ab 6 Jahren geeignet.
Treffpunkt ist am Einstieg des Regenauslasskanals an der Ungererstraße beim Parkplatz Nordfriedhof (U6, Haltestelle Alte Heide). Danach werden Sie zum Regenüberlaufbecken Schenkendorfstraße geführt und zum Schluss zeigen wir Ihnen den Mauerwerkskanal in der Akademiestraße (U6 Universität). Während der Besichtigung informieren wir Sie umfassend über die Historie der Abwasserbeseitigung in München sowie über die tägliche Arbeit der Kanalarbeiter.
Wir empfehlen unempfindliche Kleidung, da der Boden und die Wände feucht sein können. Aus sicherheitstechnischen und hygienischen Gründen dürfen die Kanäle nur in geschlossenen, trittfesten Schuhen betreten werden. Kranke Personen und Personen mit geschwächter Immunabwehr sowie Schwangere können an der Führung nicht teilnehmen. Die Einstiege sind nicht barrierefrei.
Die ausgeschriebene Gebühr ist eine Verwaltungspauschale der vhs.

Kurs-Nr. C1345, München
Mittwoch, 19.11.25, 12.00 Uhr
Karin Ostner EUR 4,00

Alfred Riepertinger, Foto: ©Kay Blaschke

Führung durch das Institut für Pathologie

Die lateinische Inschrift „Mortui vivos docent", „Die Toten lehren die Lebenden", prangt über den vier Tischen aus Edelstahl im Sektionssaal der Pathologie im Schwabinger Krankenhaus. Krimifans dürfte dieses Bild nicht völlig unbekannt sein, auch wenn sie den Raum noch nie betreten haben. Denn der Sektionssaal war oft Schauplatz für Dreharbeiten, Szenen für „Tatort", „Siska", „Der Alte" oder „Polizeiruf 110" etwa wurden hier gefilmt. Oberpräparator Alfred Riepertinger führt durch die Räumlichkeiten des Instituts für Pathologie und erläutert vor Ort seine interessante Arbeit. Besichtigt wird auch die „Siegfried Oberndorfer-Lehrsammlung" mit zirka 1.000 ausgestellten Präparaten, deren ältestes Ausstellungsstück eine rund 3.500 Jahre alte Mumienhand darstellt.
Treffpunkt: Klinikum Schwabing, Institut für Pathologie, Kölner Platz 1, 80804 München, Haus 32.

Kurs-Nr. C1350, München
Mittwoch, 05.11.25, 18.00 Uhr — max. 20 TN
Alfred Riepertinger /
Städt. Klinikum München GmbH — EUR 12,00

Polizei-Kurs

Allein der Gedanke an einen brutalen Überfall bereitet vielen Menschen Unbehagen. Schon alltägliche Situationen können ein Gefühl der Ohnmacht und Hilflosigkeit hinterlassen.
Das Polizeipräsidium München bietet allen Erwachsenen diesen Kurs an, der zur Selbstbehauptung ermutigt und die Selbstsicherheit stärkt. Es ist kein Selbstverteidigungskurs, vielmehr soll an diesem Abend vermittelt werden, wie man rechtzeitig Gefahren erkennen kann, wie man sich in Gefahrensituationen verhalten soll, wie man seine Stimme effektiv einsetzen kann, oder welche Chancen der körperlichen Verteidigung man hat.
Teilnahme erst ab 18 Jahren. Bitte Personalausweis und etwas zu Trinken mitbringen. Aus Sicherheitsgründen behält sich die Polizei das Recht vor, in Einzelfällen Personen von einer Teilnahme auszuschließen.

Kurs-Nr. C1352, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Dienstag, 21.10.25, 18.00-21.00 Uhr — max. 25 TN
Polizeiinspektion Ismaning — Gebührenfrei

Naturnaher Balkon und Terrasse

Tipps zur biodiversen Gartengestaltung

Einen naturnahen Balkon oder Terrasse zu kreieren ist kein großes „Zauberwerk". Wenn einige wichtige Praxistipps beachtet und die richtigen heimischen Pflanzen ausgewählt werden, können wir der heimischen Fauna auch auf kleinem Raum Nahrung und Unterschlupf bieten. Wie man dieses Ziel erreicht, soll dieser Vortrag aufzeigen.
Tanja Sixt ist zertifizierte Gästeführerin Gartenerlebnis Bayern, zertifizierte Gartenpflegerin, Jurymitglied „Bayern blüht – Naturgarten" und erste Vorsitzende des Gartenbauvereins München-Großhadern e.V.
Eine Kooperation mit dem Landkreis München im Rahmen des Projekts „NaturVielfalt Leben im Landkreis München". Das Projekt wird gefördert im Bundesprogramm Biologische Vielfalt durch das Bundesamt für Naturschutz mit Mitteln des Bundesumweltministeriums.
Der Vortrag wird zeitgleich als Live-Stream angeboten. Wählen Sie bei der Anmeldung zwischen „Präsenz" und „Online". Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. C1376K-H, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Mittwoch, 04.02.26, 19.30 Uhr
Tanja Sixt — Gebührenfrei

Wildpflanzen-Führung

Eine spannende Reise in die Welt der essbaren, giftigen oder heilenden Gewächse

Ob essbar, giftig, oder sogar heilend – der erfahrene Wildpflanzensammler und Natur-Guide Simon Otterbach hilft dabei, die kostbaren Schätze unserer Natur zu finden, zu erkennen und sicher zu unterscheiden. Als gelernter Gärtner, Wildnisbiologe und Survival Experte behilft er sich selbst seit vielen Jahren bei jedem Wehwehchen, bei der Aufrechterhaltung seines gesunden Lebensstils und beim Aufpeppen seiner Gerichte mit all den Schmankerln und Juwelen, die unsere Flora so zu bieten hat. Seine Wildpflanzenwanderungen bereichern durch fundiertes Wissen und inspirieren durch praktische und kreative Anwendungen.
Themen: Finden, Erkennen und Bestimmen von Wildpflanzen/ Verwechslung und andere Risiken/ Verwendungsmöglichkeiten und Wirkungen von Wildpflanzen/ Vermittlung von fundiertem Wissen in Biologie, Flora und Fauna/ Verkostung einiger selbstgemachter Schmankerl.
Simon Otterbach ist gelernter Gärtner in der Fachrichtung biologischer Gemüsebau. Im Rahmen seiner Weiterbildung in der Wildnispädagogik wurde er von der CyberTracker Conservation und European Wildlife Tracking als zertifizierter Fährtenleser evaluiert. Eine Kooperation mit dem Landkreis München im Rahmen des Projekts „NaturVielfalt Leben im Landkreis München". Das Projekt wird gefördert im Bundesprogramm Biologische Vielfalt durch das Bundesamt für Naturschutz mit Mitteln des Bundesumweltministeriums.

Kurs-Nr. C1378, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Freitag, 19.09.25, 15.00-17.00 Uhr
Simon Otterbach — Gebührenfrei

Durch das Jahr im Nutzgarten wirtschaften

In diesem Vortrag möchte der Gärtner und Wildnisbiologe Simon Otterbach einen Überblick über einige grundlegende Prinzipien und effektiven Gestaltungs- sowie Bewirtschaftungsmöglichkeiten eines Nutzgartens verschaffen und Menschen inspirieren, die sich einen Selbstversorgergarten anlegen oder einfach effizienter und nachhaltiger Gemüse anbauen möchten.
Themen:

- Gute Nachbarn, schlechte Nachbarn, Beetvorgänger, Nachgänger , Anbauplanung, Vorteile der Mischkultur.
- Vorbereitung von Beeten vor der Saison, Nachbereitung am Ende der Saison den Garten winterfest machen.
- Fruchtbarer Boden, Düngen und Nährstoffmanagement.

Tanja Sixt, Foto: ©privat

Simon Otterbach, Foto ©privat

Johanna Brugger, Foto: ©privat

Foto: ©Sakerfalke Odin

Wildpflanzenführung, Foto: ©Simon Otterbach

- Gesunde Ökosysteme, Biodiversität und Nutzen für den Garten, sowie die Regulation von Schädlingen.
- Hühnerhaltung (und Laufenten): Pflege, Bedürfnisse, Gefahren.

Eine Kooperation mit dem Landkreis München im Rahmen des Projekts „NaturVielfalt Leben im Landkreis München".

Kurs-Nr. C1379K, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Samstag, 06.12.25, 10.00 Uhr
Simon Otterbach — Gebührenfrei

Bedeutung der Streuobstwiesen für die heimische Tierwelt und die Biodiversität

Ein gewohntes Bild waren früher die Streuobstflächen um unsere Dörfer und Kleinstädte. Streuobstwiese – das bedeutet enge Vernetzung von Natur, Landschaft, Kultur und Ernährung.
Der Vortrag berichtet vom hohen ästhetischen Wert der Streuobstgürtel um die Dörfer und Städte, der Obstbaumalleen in den neuen Bundesländern und den flächigen Beständen in hügeligen Lagen. Hier haben sich traditionelle Nutzungsformen der Natur- und Kulturlandschaft mit vorbildlicher Anpassung an Boden, Klima und Gelände bis in unsere Zeit erhalten.
Nicht nur der Steinkauz und der Ortolan, eine gefährdete Zugvogelart, profitiert von kleinstrukturiertem Ackerbau unter Obstbäumen, sondern auch eine Vielfalt von Pflanzen und Tieren, von denen viele nahezu unbekannt sind. Aber diese Idylle liegt unter dem Damoklesschwert „Bau-Erwartungsland": Der Mensch ist das einzige Lebewesen, das bewusst in die Natur eingreifen kann: Bewahrend und schützend oder zerstörend und ausbeutend. Der Schutz der Biodiversität liegt in unserer Hand. Auch wird die Geschichte des Apfels beleuchtet – von seiner Wildform in Zentralasien über ihre Ausbreitung entlang der Seidenstraße bis hin zur allmählichen Wandlung zum heute wichtigsten Tafelobst mit vielfältigen Sorten.
Der Vortrag wird zeitgleich als Live-Stream angeboten. Wählen Sie bei der Anmeldung zwischen „Präsenz" und „Online". Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.
Eine Kooperation mit dem Landkreis München im Rahmen des Projekts „NaturVielfalt Leben im Landkreis München".

Kurs-Nr. C1381K-H, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Mittwoch, 22.10.25, 19.30 Uhr
Manfred Siering — Gebührenfrei

Biologische Vielfalt – was ist das eigentlich?

Dem Begriff der Biodiversität begegnen wir im Alltag immer wieder. Doch was ist darunter eigentlich zu verstehen? Welche verschiedenen Aspekte umfasst dieser Begriff? Und welche Bedeutung hat er für uns Menschen? Diesen und anderen Fragen wollen wir gemeinsam auf den Grund gehen, indem wir miteinander in ein philosophisches Gespräch eintauchen und neugierig, offen und wertschätzend neue Perspektiven anhören und die eigenen Gedanken mit anderen teilen.
Johanna Brugger ist Diplom-Biologin und seit vielen Jahren in der Umweltplanung tätig. Sie beschäftigt sich insbesondere mit dem Funktionieren komplexer Ökosysteme. Die Veranstaltung wird nur online angeboten. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung. Eine Kooperation mit dem Landkreis München im Rahmen des Projekts „NaturVielfalt Leben im Landkreis München". Das Projekt wird gefördert im Bundesprogramm Biologische Vielfalt durch das Bundesamt für Naturschutz mit Mitteln des Bundesumweltministeriums.

Kurs-Nr. C1382K-WEB, Online
Samstag, 07.02.26, 19.00 Uhr
Johanna Brugger — Gebührenfrei

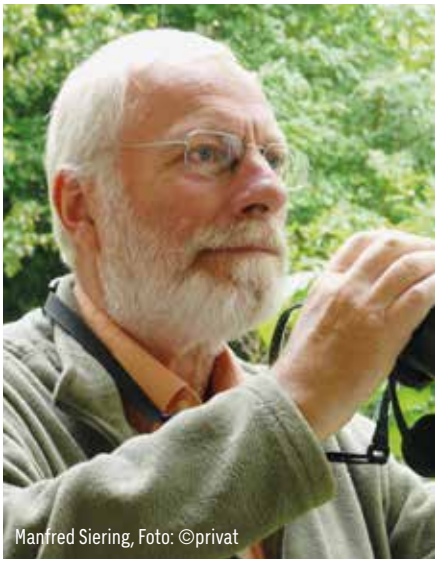
Greifvogelflugvorführung im Waldklassenzimmer Oberschleißheim

Ein Falkner wird die Arbeit mit diesen Tieren – Falken, Bussard und Adler – vorstellen. Die Vögel fliegen frei auf Federspiel und Faust – eine faszinierende Demonstration der fantastischen Flugleistungen dieser Vögel. Vorgestellt werden die Biologie dieser Vögel, die Geschichte der Falknerei und deren Entwicklung. Es besteht auch die Möglichkeit, dass der eine oder andere Vogel von den Teilnehmenden auf die Faust genommen werden kann. In der Regel können 4 bis 6 Personen mitmachen. Nach der Flugvorführung gibt es ausreichend Zeit für die Fragen des Publikums. Die Veranstaltung ist für Kinder ab 4 Jahre geeignet.
Treffpunkt ist die S-Bahn-Haltestelle S1, Oberschleißheim. Aus Richtung München kommend in Fahrtrichtung weiterlaufen, durch die Unterführung zum Ausgang gehen. Aus Richtung Freising kommend entgegen der Fahrtrichtung weiterlaufen, durch die Unterführung zum Ausgang gehen. Anreise mit dem PKW: Am S-Bahnhof Oberschleißheim parken. Der Falkner holt Sie vom Bahnhofsvorplatz ab (dort kommen auch die öffentlichen Busse an) und bringt Sie in das „Waldklassenzimmer".

Kurs-Nr. C1386, Oberschleißheim
Montag, 13.10.25, 15.00 Uhr — max. 25 TN
Wolfgang A. Schreyer — EUR 15,00

Forschung/ Technik/ Natur

1



Manfred Siering, Foto: ©privat

Monsterwelle, Foto: ©Wikimedia Commons

Exkursion zum Vogelparadies am Speichersee

Auf dieser Exkursion haben Sie Gelegenheit, das ansonsten der Öffentlichkeit nicht zugängliche Europareservat für Wasservögel am Ismaninger Speichersee zu besuchen. Um diese Jahreszeit ist der herbstliche Vogelzug in vollem Gange. Sie erfahren alles über die Orientierung der Vogelschwärme auf den Zugstrecken, erhalten Erläuterungen zu den Rastgewohnheiten und beobachten natürlich eine vielfältige Vogelwelt in diesem phantastischen Revier. Bitte warme Kleidung anziehen und ein Fernglas mitbringen.
Der Referent ist Vorsitzender der Ornithologischen Gesellschaft in Bayern e.V.
Treffpunkt: S-Bhf Ismaning, am Kiosk; dort nur provisorisch parken, anschließend mit Fahrgemeinschaften hinüber zum Speichersee.

Kurs-Nr. C1387, Ismaning
Treffpunkt: Kiosk am S-Bahnhof Ismaning
Sonntag, 12.10.25, 08.00-12.00 Uhr — max. 21 TN
Manfred Siering — EUR 10,00

Die politische Bildung nimmt im Fachbereich Gesellschaft eine zentrale Rolle ein. Aktuelle gesellschaftliche Fragestellungen und Entwicklungen werden hier verstärkt aufgegriffen und allgemein verständlich dargestellt. Die Volkshochschule schafft damit einen Raum, die eigene politische Urteilskraft zu schärfen und am gesellschaftlichen Leben und der kritischen Auseinandersetzung mit politischen Themen teilzunehmen sowie Verständigung zu stärken. In dem breit gefächerten Programmangebot wird ein lebenslanges Lernen in sozialer Vielfalt ermöglicht. Alltagspraktisches Wissen aus den Gebieten Psychologie oder Pädagogik finden ebenso Berücksichtigung wie theoretisch ausgerichtete, wissenschaftliche Grundlagenveranstaltungen in Form des „Studium Generale".

Frühherbstabend in den Isarauen

Vogelwelt im Herbst

Mit dem Ende des Sommers rüsten sich viele Vogelarten zum Aufbruch in ihre Winterquartiere. Wichtig ist für jede Art, sich einen Energievorrat in ihrer Fettleber zuzulegen. Dabei werden die verlockenden Früchte an den Sträuchern genutzt. Viele wichtige Zusammenhänge für die Vögel auf ihrer großen Reise werden erläutert und Fragen zum Vogelzug beantwortet. Je nach Wetter lassen sich Trupps und Schwärme von Zugvögeln am Himmel entdecken, wie Ringeltauben oder Stare. Bitte Fernglas, Bestimmungsbuch und evtl. Notizblock mitbringen.

Kurs-Nr. C1388, Ismaning
Treffpunkt: Korbinianplatz, Ismaning
Freitag, 26.09.25, 16.00-19.00 Uhr — max. 15 TN
Manfred Siering — EUR 10,00

Exkursion in die winterliche Vogelwelt des Klosterlands Benediktbeuern

Nicht nur im Frühjahr sind die weitläufigen Flächen der Kochelseemoore ein Eldorado der Vogelwelt. Auch zur Winterzeit finden sich dort zahlreiche einheimische Arten und Gäste aus dem Norden ein und schlagen hier Quartier auf. Bei unserer Wanderung werden wir die Vögel in ihren Lebensräumen beobachten. Wir erfahren, wie die einzelnen Arten mit Strategien und Anpassungen der Zeit der Auslese begegnen. Je nach Witterungsverlauf sind hier mit etwas Glück Jäger wie Kornweihe, Sumpfohreule oder Raubwürger anzutreffen. An Futterstellen wie der Moosmühle versammelt sich eine bunte Schar verschiedener Vogelarten, um ihre Nahrung aufzunehmen und hier versucht auch öfters der Beutegreifer Sperber, zu seiner Nahrung zu kommen.
Bitte warme Kleidung anziehen und ein Fernglas (besser Spektiv) mitbringen.

Kurs-Nr. C1389, Benediktbeuern
Treffpunkt: Benediktbeuern, Bahnhof
Samstag, 31.01.26, 13.00-16.00 Uhr — max. 15 TN
Manfred Siering — EUR 10,00

Wellen, Strömungen und Gezeiten

Die Urkräfte des Meeres verstehen

Seit Jahrtausenden bestimmen Wellen, Strömungen und Gezeiten das Leben an den Küsten. Berichte von Seeleuten zum Auftreten von Monsterwellen wurden oft als „Seemannsgarn" betrachtet. Forschungsaufträge von Versicherungen, die für den Verlust von Schiffen aufzukommen hatten, forcierten zu Beginn des letzten Jahrhunderts neue Anstrengungen und lieferten erstaunliche Erkenntnisse, bestätigt durch moderne Wissenschaft: Solche außergewöhnlich großen Wellen – Monsterwellen – gibt es tatsächlich und zwar in weitaus größerer Häufigkeit, als bisher angenommen. Strömungen in lokaler und globaler Form sorgen u.a. für die Verteilung von Schadstoffen und haben einen direkten Einfluss auf das Weltklima. Gezeiten spielen seit jeher für die Bedingungen an den Meeresküsten eine entscheidende Rolle. Ihr Verständnis ist für den Küstenschutz bei steigendem Meeresspiegel von hoher Relevanz. Dieser Vortrag soll einen generellen Überblick über die Unterschiede zwischen Wellen, Dünung, Strömungen und Gezeiten geben. Er klärt über die verschiedenen Formen von Monsterwellen auf und klärt den Unterschied zwischen Monsterwelle und Tsunami. Er beleuchtet weiterhin die physikalischen Aspekte der Entstehung und Auftrittswahrscheinlichkeit von Wellen, Strömungen, Gezeiten weltweit an Beispielen. Die Veranstaltung wird nur online angeboten. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. C1393K-WEB, Online
Donnerstag, 15.01.26, 19.30 Uhr
Dr. Matthias Voigt — EUR 8,00

Schnecken und Muscheln

Wussten Sie, dass eine über den Waldboden kriechende Schnecke mit einem pfeilschnell durchs Meer jagenden Kalmar oder einer am Grund eines Sees sitzende Teichmuschel verwandt ist? Die moderne Biologie zählt aktuell ca. 55.000 Einzelarten zum Tierstamm der Weichtiere (Mollusken). Sie unterscheiden sich in ihrer Erscheinungsform oft so stark, dass man kaum eine Verwandtschaft erkennen würde. Schnecken sind bei weitem die artenreichste Gruppe unter den Weichtieren, mit einer Körpergrößenordnung von unter 1 mm bis 75 cm. Sie haben sich an nahezu jeden erdenklichen Lebensraum angepasst. Schon in der Antike wurden sie zur Herstellung von Kleiderfarben verwendet, als Zahlungsmittel sind sie heute noch hoch angesehen (Kaurischnecken im pazif. Raum). Die meisten Menschen kennen sie nur als Schädlinge, dabei fressen sie u.a. auch andere Schnecken und ihre Gelege, führen welke Pflanzenteile wieder dem Stoffkreislauf der Natur zu oder helfen bei der Komposther-stellung. Ohne Schnecken würden viele natürliche Kreisläufe nicht funktionieren. Auch als menschlicher Nahrungsbestandteil sind Schnecken relevant. Kegelschnecken werden in der Medizin als vielversprechende Lieferanten für neue Schmerzmittel hoch gehandelt.
Muscheln bilden mit etwa 10.000 Arten die zweitgrößte Gruppe. Auch sie kommen nicht nur im Meer, sondern auch in Binnengewässern vor. Viele leben sesshaft, andere – etwa Herzmuscheln – können sich aktiv fortbewegen, teils sogar durch „Springen". Sie sind als Filtrierer für die Wasserqualität von großer Wichtigkeit und dienen als Nahrung (Miesmuscheln, Austern), als Lieferant von Perlmutt zum Beispiel zur Schmuckerstellung oder als Ursprung für Perlen. Auch ihr Leben an hydrothermalen Quellen in der Tiefsee hat unser Bild der Betrachtung von Lebensprozessen nachhaltig verändert.
Der Vortrag soll dazu dienen, Vertreter dieses Stammes vorzustellen, ihren Aufbau, Lebensweise und andere ökologische Fakten sowie ihre Bedeutung im Ökosystem zu präsentieren.
Die Veranstaltung wird nur online angeboten. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. C1394K-WEB, Online
Montag, 17.11.25, 19.30 Uhr
Dr. Matthias Voigt EUR 8,00

Seesterne, Seeigel und Seewalzen

Weltweit sind etwa 6300 rezente Stachelhäuter-Arten (Echinodermata) bekannt. Es handelt sich bei ihnen durchweg um Meeresbewohner, die bis auf wenige Tiefseearten vorwiegend im Flachwasser leben. Die umgangssprachliche Bezeichnung ist ein wenig irreführend, denn nicht jede Echinodermata-Art hat eine stachelige Oberfläche. Zu diesem Tierstamm zählen dabei die Seelilien & Haarsterne, Seesterne, Schlangensterne, die Seeigel und die Seewalzen. Einige Seewalzen können Längen von bis zu zwei Metern erreichen und einige Seesterne haben einen Durchmesser von über einem Meter. See- und Schlangensternen sind sternförmige Tiere mit fünf Armen. Seeigel haben meistens eine kugelige Form und häufig sehr verschieden gestaltete Stacheln. Seewalzen (oder auch Seegurken) haben eine längliche, manchmal fast schon wurmförmige Gestalt. Die Seelilien wiederum stellen am Boden angewachsene Tiere dar, bei denen ein mit vielen Beinen ausgestatteter Körper auf einem langen Stiel sitzt und Nahrungspartikel aus dem Wasser filtert. Diese sehr variablen Körperformen und -anhänge dienen u.a. dem Beuteerwerb, dem Schutz der Tiere vor Fressfeinden, ferner zum Graben, zur Fixierung am Meeresboden sowie zur Fortbewegung. Die Stacheln der Seeigel können Gifte enthalten und auch Sinnesorgane – zum Beispiel Fotorezeptoren. Auch das Verhalten der Seegurken gegen Fressfeinde, denen sie ihre Innereien als Verteidigungsstrategie „entgegen schleudern", ist im Tierreich einzigartig. Im Vortrag sollen die Großgruppen der Stachelhäuter exemplarisch vorgestellt werden und sehr interessant Aspekte wie bspw. die Entwicklung, Fortbewegung oder auch der ökologische Nutzen vorgestellt werden. Die Veranstaltung wird nur online angeboten. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. C1395K-WEB, Online
Donnerstag, 16.10.25, 19.30 Uhr
Dr. Matthias Voigt EUR 8,00

Das Dozentenporträt

Dr. Matthias Voigt

Matthias Voigt, Foto: ©privat

Dr. Matthias Voigt ist studierter Meeresbiologie (Schwerpunkte Diversitätsforschung, Klimawandeleinfluss auf das Wachstum mariner Organismen, Promotion in Biotechnologie mariner Organismen) und hat im Bereich Umwelttoxikologie gearbeitet. Er ist Verfasser zahlreicher Publikationen über Haie und verfügt über langjährige Taucherfahrung.

Hinweis: Bitte beachten Sie auch die Information zur Ausstellung der Max-Planck-Gesellschaft „Bilder aus der Wissenschaft" auf Seite 108.

Seeigel, Foto: ©Diego Delso - Wikipedia Commons

Ansprechpartner:in

Katrin-Jasmin Becker
Fachbereichsleitung
Wirtschaft, Welt, Outdoor
Geschäftsstellenleitung
Unterföhring
Tel. 089/550 517-42
becker@vhs-nord.de

Lukas Höllmann
Information
Sachbearbeitung
Tel 089/550 517-86
hoellmann@vhs-nord.de

Wirtschaft, Recht, Verbraucherbildung

Soziale Marktwirtschaft

Wie das Erbe von Alfred Müller-Armack und Ludwig Erhardt Deutschland nach dem Krieg bis heute prägte

„Die Soziale Marktwirtschaft ist eine Wirtschaftsordnung mit menschlichem Antlitz.", Theodor Heuss, erster Bundespräsident der Bundesrepublik Deutschland. Dieses Zitat charakterisiert sehr gut die großartige Idee von A. Müller-Armack und L. Erhard. 1948 wurden die Grundprinzipien davon im Rahmen des „Gesetzes zur Neuordnung des Reichswirtschaftsministeriums" verankert. Was waren die Kernelemente dieses weitreichenden und Deutschland bis heute prägenden Modells? Hat es uns allen Wohlstand gebracht, so wie es das damalige „Versprechen" von L. Erhard war? Wo unterscheidet sich das Konzept von anderen Wirtschafts-/Gesellschaftsformen wie z. B. dem Neoliberalismus? Was bedeuteten die Grundpfeiler für den Wiederaufbau von Deutschland in der Nachkriegszeit und wie hat sich das Konzept bis heute weiterentwickelt? Warum sprach man im Koalitionsvertrag der Ampelregierung von einer sozialökologischen Marktwirtschaft und wie kann das Streben nach sozialer Gerechtigkeit, Nachhaltigkeit und wirtschaftlichem Erfolg in einem guten Gleichgewicht gehalten werden? Hat sich Deutschland zu stark in Richtung Sozialstaat entwickelt und blieb dabei die Eigenverantwortung, die Erhard auch immer wieder betonte, auf der Strecke? Oder brauchen wir genau dieses Gegengewicht, um einen eventuell ausufernden Kapitalismus in geeigneten Schranken zu halten? Und was sagt die Wirtschaftsethik dazu? Viele spannende Fragen und überraschende Antworten erwarten Sie! Der Vortrag findet nur online statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. C1400K-WEB, Online
Montag, 27.10.25, 19.00 Uhr
Andreas Dohmen — EUR 8,00

Gut geschützte Geistesblitze

Einblick in die Welt der Patente

Patente sorgen oft für Schlagzeilen in den Medien – Patente gegen Bluthochdruck, Patente für kontaktlose Bezahlsysteme, Handy-Patente, Patente rund um Kosmetik, Solarstromerzeugung und autonomes Fahren. Aber was bedeutet das eigentlich genau? Wem nutzen Patente, wie bekommt man sie, und warum werden sie manchmal auf breiter Front vor Gerichten bekämpft? Der Vortrag erklärt die besondere Verbindung, die Technik und Recht im Patentsystem eingehen. Er beschreibt den typischen Lebenslauf eines Patents von der Anmeldung der Erfindung bis zum Ablauf seiner Schutzfrist. Mit aktuellen Beispielen und Originaldokumenten wird besprochen, wie Erfindungen geschützt werden, warum Patente angegriffen werden und worauf es rechtlich ankommt, damit sie ihre Feuerproben erfolgreich bestehen. Einige durchaus überraschende, aktuelle Zahlen aus der internationalen Patentwelt runden das Thema ab. Besondere technische oder rechtliche Kenntnisse werden nicht vorausgesetzt. Allein das Interesse am Thema genügt. Die Referentin ist Richterin a. D. und war langjährig u. a. als deutsche und internationale Patentrichterin tätig. Der Vortrag findet nur online statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. C1402K-WEB, Online
Mittwoch, 26.11.25, 19.00 Uhr
Dorothea Prietzel-Funk — EUR 8,00

Wirtschaft/Welt/Outdoor
Das Programmangebot des Fachbereichs Welt/Outdoor ist breit angelegt und vermittelt alltagspraktisches Wissen aus den Gebieten Recht, Wirtschaft und Verbraucherbildung. Darüber hinaus wird ein Bewusstsein für den kulturellen Reichtum der Welt und ihrer Regionen geschaffen. Wissen über ferne Länder und Gesellschaften fördert Verständnis, Toleranz und Offenheit, ist zentrales Element der Völkerverständigung und unterstützt das Verständnis für kulturelle Vielfalt. Die Auseinandersetzung mit der eigenen Kultur wird dabei auch berücksichtigt. Erlebnispädagogische Angebote zur Familienbildung haben hier ebenso Raum wie die Förderung der jüngeren Teilnehmer durch die Weiterentwicklung von Interessen und Fähigkeiten. Der Fachbereich bietet zudem ein gesundheitsförderndes Bildungsangebot, abseits des Mainstreams, das durch sozialverträgliche Kursgebühren vielen Menschen offensteht.

Foto: ©AA+W - stock.adobe.com

Wirtschaft Welt Outdoor

Wirtschaft, Recht, Verbraucherinformation, 45
Wintersport, 47
Fun & Action, 48
Fun for Kids, 52
Länder- und Abenteuervorträge, 55
Stadtführungen, 60
Führungen für Kinder, 64

Wirtschaft, Recht, Verbraucherinformation

Foto: ©jd-photodesign - stock.adobe.com

Einführung in ETFs

ETFs auswählen mit System

Mit ETFs liegt die Verwaltung Ihrer Investitionen in Ihren Händen. ETFs gibt es schon seit mehr als 20 Jahren und sie ermöglichen uns als Privatanlegern einfach und günstig in ganze Märkte zu investieren. Dieser Kurs ist für Einsteiger gestaltet, die noch keine Börsenerfahrung haben. Nach einer Einführung in die Börsenthematik werden Aktienindizes und ETF-Eckdaten sowie die Eigenschaften der ETFs erklärt. Des Weiteren werden ETF-Arten gezeigt und wie der Anleger selbst, geeignete ETFs mit System auswählen kann. **Kursinhalte:** Funktion der Wertpapierbörse, bekannte Aktienindizes, Bezeichnung von ETFs, ETF-Arten, Eckdaten und Eigenschaften von ETFs, Eröffnung eines Wertpapierdepot, ETFs Portfolios, Investmentstrategien mit ETFs und ETFs auswählen mit System. Die Referentin ist als Trainerin für Verbraucherbildung Finanzen und als ETF-Spezialistin von der Deutschen Börse Group zertifiziert. Der Kurs findet nur online statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. C1404-WEB, Online
Montag, 06.10.25, 19.00-21.00 Uhr
Freitag, 10.10.25, 19.00-21.00 Uhr
Paulina Lolov EUR 45,00

Wie Frauen clever vorsorgen

Nur für Frauen

Besonders für Frauen ist das frühzeitige Auseinandersetzen mit der finanziellen Absicherung im Alter wichtig. Aufgrund von Kindererziehungszeiten, unterbrochener Erwerbstätigkeit und langer Teilzeitbeschäftigung müssen Frauen große Einbußen bei der gesetzlichen Rente hinnehmen. Im Workshop werden Wege aufgezeigt, wie effektiv privat vorgesorgt werden kann. Sie erhalten einen Überblick zu den wichtigsten Anlageformen und erfahren, wie auch kleine Beträge sinnvoll und nachhaltig angelegt werden können. Ein Skript ist im Preis enthalten.

Kurs-Nr. C1408, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Dienstag, 20.01.26, 19.00 Uhr
Anette Röttcher EUR 15,00

Hinweis: Über eine Anmeldung zu den Vorträgen bzw. Abmeldung falls Sie verhindert sind, würden wir uns sehr freuen. Damit können wir unseren Dozenten mehr Planungssicherheit für die Veranstaltungen geben.

Vorsorge – aber wie?

Ein Überblick über Testament, Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Sind Sie Unternehmer:in, haben Vermögen oder steht eine Schenkung ins Haus? Leben Sie in einer Patchwork-Familie, möchten Sie die gesetzliche Erbfolge ändern oder wissen Sie überhaupt, ob das Gesetz für Ihre Situation passt? Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung – wer braucht so etwas und wann? Welche Regelungen sollen in einer Patientenverfügung aufgenommen werden? Christiane Warnke, Rechtsanwältin mit Tätigkeitsschwerpunkt Familien- und Erbrecht, wird Sie zu diesen wichtigen Themen informieren. Sie stellt lebensnah und anhand von einigen Beispielfällen die Möglichkeiten zur individuellen Absicherung vor.

Kurs-Nr. C1410K, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Mittwoch, 15.10.25, 19.00 Uhr
Christiane Warnke EUR 8,00

Mit 63 ohne Abschlag in Rente?!

Früher in Rente, auch wenn die Rente gefühlt noch in weiter Ferne liegt. Ohne Abzüge bereits mit 63 in Rente und früher den Ruhestand genießen – wer will das nicht?! Wie Sie hohe Rentenabschläge vermeiden und den bestmöglichen Weg in den vorzeitigen Ruhestand auch unter Berücksichtigung der neuen Flexirenten-Regelungen finden, erfahren Sie hier. Dabei erhalten Sie unter anderem Tipps für den Übergang in die Rente bei Arbeitslosigkeit, Krankheit, Schwerbehinderung oder Altersteilzeit und lernen die häufigsten Fehler der Betroffenen und Fallstricke im Umgang mit den Behörden in Erwerbsminderungs- und Schwerbehindertenverfahren kennen. Die Dozentin ist Diplom-Betriebswirtin und zugelassene Rentenberaterin. Der Vortrag findet nur online statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. C1414K-WEB, Online
Montag, 17.11.25, 19.00 Uhr
Agata Röhrsheim EUR 8,00

Finanzielle Herausforderungen im Alter meistern

Der Übergang in den Ruhestand ist bei geringer Rente, Trennung und Scheidung, Tod des Partners oder Abzocke durch Geschäftemacher nicht immer einfach. Diese und andere Gründe können, ganz abgesehen von den emotionalen Herausforderungen, die das Alter mit sich bringt, zu einer finanziellen Schieflage und zu Schulden im Alter führen. In diesem Vortrag bekommen Sie von einer erfahrenen Schuldner- und Insolvenzberaterin Tipps zur Optimierung des Haushaltsbudgets. Reduzieren Sie Ihre Ausgaben, auch unter Berücksichtigung von Nachhaltigkeitsgesichtspunkten und erhöhen Sie Ihre Einnahmen, durch Leistungen, die Ihnen möglicherweise zustehen. Gehören Sie vielleicht zu dem Kreis der Anspruchsberechtigten für Wohngeld oder haben Sie möglicherweise Anspruch auf Grundsicherung im Alter? Hilfreiche Informationen über die typischen Verschuldungsfallen im Alter sowie über Regulierungsstrategien und Schutzmaßnahmen im Falle einer vorliegenden oder drohenden Überschuldung ergänzen den Vortrag. Zielgruppe des Vortrags sind Menschen, die sich mit ihrer finanziellen Situation im Ruhestand beschäftigen bzw. bereits im Ruhestand sind oder als Multiplikatoren für ältere Menschen tätig sind. Eine Anmeldung ist trotz der Gebührenfreiheit erwünscht.

Kurs-Nr. C1416K, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Montag, 20.10.25, 16.00-18.00 Uhr
Alice Groß Gebührenfrei

Das Testament

Dafür ist es nie zu früh! Was kann/soll ich regeln für den Fall meines Todes? Passt das Berliner Testament immer? Machen Schenkungen zu Lebzeiten Sinn? Was gilt für Alleinstehende und Patchworkfamilien? Soll ich einen Erbvertrag mit meinen Kindern schließen? Nur wer die gesetzliche Erbfolge kennt, kann entsprechend handeln. Rechtsanwältin Christiane Warnke erläutert Ihnen in diesem Vortrag anhand von Beispielen aus ihrem beruflichen Alltag, was geschieht, wenn nichts

geregelt ist und welche Möglichkeiten es gibt, Vermögen gezielt und steuerbegünstigt schon zu Lebzeiten zu übertragen.

Kurs-Nr. C1420K, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Montag, 26.01.26, 19.00 Uhr
Christiane Warnke EUR 8,00

Erbrecht

Rechtsanwalt Prof. Dr. Greulich informiert Sie über Wissenswertes und aktuelle Neuerungen im Erbrecht und Erbschaftsteuerrecht: Erbrecht in Abhängigkeit vom gesetzlichen und/oder gewillkürten Güterstand, Erbfolgen bei nichtehelichen Lebensgemeinschaften, Besonderheiten bei letztwilligen Verfügungen, gemeinschaftliches Testament, Testament bei Patchworkfamilien, vorweggenommene Erbfolge, Überlassung von Immobilien mit Gegenleistungen wie Nießbrauch, Wohnungsrecht, Verpflichtung zur sorgfältigen Wart und Pflege u.a. Zudem erfahren Sie Wissenswertes zu Steuerfreibeträgen, zu Neuerungen des Bewertungsrechtes (2023), zur fiktiven Zugewinnausgleichsforderung als weiterer Freibetrag sowie zur Europäischen Erbrechtsverordnung.

Kurs-Nr. C1422K, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Montag, 08.12.25, 19.00 Uhr
Prof. Dr. jur. Helmut Greulich EUR 8,00

Mietrecht für Mieter und Vermieter

Dieser mit Praxisbeispielen gespickte Vortrag will Rechtsirrtümer aufklären, die Mieter und Vermieter teuer zu stehen kommen. Dabei gilt: Wer seine Rechte und Pflichten kennt, vermeidet Ärger! Themen sind u.a.: Schimmel, Mieterhöhung, Kaution, Eigenbedarfskündigung, Räumung, Nebenkostenabrechnung, Haustierhaltung, Nachmieter und Schönheitsreparaturen. Die Referentin Kristina Häfner, Rechtsanwältin und Fachanwältin für Miet- und Wohnungseigentumsrecht, gibt Ihnen in diesem Vortrag nützliche Informationen.

Kurs-Nr. C1428K, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Donnerstag, 22.01.26, 19.00 Uhr
Kristina Häfner EUR 8,00

Das richtige Hunde- und Katzenfutter

Artgerechtes Füttern für ein gesundes Tier

Wissen Sie, was im Fressnapf Ihrer Fellnase wirklich drin ist? Die Referentin Bettina Staude, Ernährungsberaterin und Tierpsychologin, wird in ihrem Vortrag erläutern, welches Futter für Ihr Tier geeignet ist. Als Haustierbesitzerin stand sie selbst vor der Frage: Welches Futter ist wirklich gut? Ist teuer automatisch besser? Welches Futter hält mein Tier auf Dauer gesund? Wissenschaftliche Studien haben ergeben, dass „gutes" Futter die Lebenserwartung Ihres Haustieres bis zu 2,5 Jahre erhöht. Bettina Staude erklärt, wie Sie die Deklaration auf der Verpackung verstehen können und was sich hinter den Begrifflichkeiten verbirgt. Sie können zudem die Möglichkeit einer kostenfreien Futteranalyse nutzen. Schreiben Sie dazu drei Tage vor dem Vortrag eine E-Mail und nennen Sie die Futtermarke und -sorte an folgende Adresse: info@bettys-tierecke.de. Ihrem Tier zuliebe! Der Vortrag findet nur online statt. Die Zugangsdaten zum Vortrag erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. C1440K-WEB, Online
Montag, 02.02.26, 19.00 Uhr
Bettina Staude EUR 8,00

Wintersport

Schneeschuhwanderung mit Fackeln – Romantische Tour

Für Einsteiger und Kinder ab 8 Jahren

Die Teilnehmer:innen starten am Nachmittag und wandern auf Schneeschuhen durch die verschneite, romantische Winterlandschaft. Nach einer gemütlichen Hütteneinkehr werden die Fackeln für den Rückweg angezündet. Lassen Sie sich von der Stille und dem Flammenlicht verzaubern. Dies ist eine Genießer-Tour, es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Sie wandern überwiegend in der Ebene! Schneeschuhe, Stöcke, Gamaschen und Fackeln werden gestellt. Gehzeit ca. 3,5 Stunden. Die Tour endet am Parkplatz zwischen 19:30 und 20:00 Uhr. Die Gebühr beträgt für Erwachsene EUR 45,00, für Kinder/Jugendliche von 8 bis 16 Jahren EUR 35,00. Informationen über Treffpunkt, Ausrüstung und Wetterlage erfahren Sie von den Dozenten ca. 3 Tage vor dem Kurs. Der Kurs wird von Ingrid Fischer, Bergwander- und Schneeschuhwanderführerin und Egon Fischer, Schneeschuhinstructor geleitet. Sie sind unter 0151/25525545 oder per E-Mail erreichbar: ingridfischer@t-online.de. Es besteht keine Haftung gegenüber der vhs, sie fungiert nur als Vermittlerin. Die Teilnahme an der Veranstaltung erfolgt auf eigene Gefahr.
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C1600X, Spitzingsee
Treffpunkt: 14:30 Uhr am Spitzingsee; Parkplatz an der Kirche
Sonntag, 01.03.26, 14.30-20.00 Uhr
Ingrid Fischer / Egon Fischer EUR 45,00
Kinder und Jugendliche (8 bis 16 Jahre) EUR 35,00

Foto: ©Ingrid Fischer

Schneeschuhwandern: Traumtour mit Kaiserblick im Gebiet Spitzstein

Für Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren

Wir wandern in den Tiroler Bergen mit unseren Schneeschuhen gemütlich ca. 2 ½ Std. bergauf durch den verschneiten Winterwald und offenes Almgebiet. Vor uns liegt der Zahme Kaiser und das Inntal. Nach einer wohlverdienten Hütteneinkehr geht es in ca. 1 ½ Std. zurück zum Parkplatz. Gehzeit ca. 4 Stunden, 400 Höhenmeter. Die Tour endet am Parkplatz um ca. 15:30 Uhr. Schneeschuhe, Stöcke und Gamaschen werden gestellt. Informationen über Treffpunkt, Ausrüstung und Wetterlage erhalten Sie über die Dozenten ca. drei Tage vor dem Kurs. Je nach Schneelage kann die Tour in ein anderes Gebiet verlegt werden. Es können evtl. Zusatzkosten für einen Shuttle Bus hinzukommen. Die Gebühr beträgt für Erwachsene EUR 45,00, für Kinder/Jugendliche von 12 bis 16 Jahren EUR 35,00. Kursleiter/-in: Ingrid Fischer, Bergwander- und Schneeschuhwanderführerin und Egon Fischer, Schneeschuhinstructor. Die Dozenten sind über 0151/ 25525545 oder per E-Mail: ingridfischer@t-online.de erreichbar. Es besteht keine Haftung seitens der vhs, sie fungiert nur als Vermittlerin. Die Teilnahme an der Veranstaltung erfolgt auf eigene Gefahr.
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C1602X, Niederndorf
Treffpunkt: 08:30 Uhr in Niederndorf, Parkplatz Supermarkt MPreis
Samstag, 10.01.26, 08.30-15.30 Uhr
Ingrid Fischer / Egon Fischer EUR 45,00
Kinder und Jugendliche (8 bis 16 Jahre) EUR 35,00

Foto: ©Doris Oberfrank-List - stock.adobe.com

Snowboard-Anfängerkurs

Für Erwachsene, Jugendliche und Kinder ab 7 Jahren

In einer Kursgruppe von 4 bis 10 Teilnehmenden werden alle grundlegenden Techniken, wie Fallschule, Seitrutschen, Schrägfahren, Liftfahren und Driftschwung zum sicheren Fahren auf einer leichten (blauen) Piste vermittelt. Am Samstag und Sonntag wird je 4 Stunden der Snowboardkurs gehalten. Die Snowboardausrüstung (Board, Schuhe und Helm) wird gestellt. Je nach Alter kommen pro Tag EUR 20,00 bis EUR 35,00 für eine Punkte-Liftkarte dazu (teilweise ist eine Karte auch für beide Tage ausreichend).
Mitzubringen:

- Winterbekleidung.
- Rückenprotektor (empfehlenswert).
- Falls Sie eine eigene Snowboardausrüstung besitzen, können Sie diese gerne verwenden.
- Brotzeit oder circa EUR 20,00 für Mittagessen in der Hütte mitnehmen.

Veranstalter: Janosch Kluge und Mitarbeiter, Kluge GmbH/Teamwork-Outdoors – Freizeit Fuchs. Der Kursleiter Janosch Kluge wird Sie über Organisatorisches per E-Mail eine Woche vor dem Kurswochenende informieren. Eigene Anreise erforderlich. Der Kursort ist gut mit der Bob-Bahn zu erreichen (Bahnhof Lenggries + Skibus zum Draxlhang). Bitte beachten Sie den Stornoschluss unten in der Legende. Ein kostenfreier Rücktritt ist bis 14 Tage vor Kursbeginn möglich. Ab dem 13. Tag vor Kursbeginn sind 35 % der Teilnahmegebühr zu zahlen. Für nicht in Anspruch genommene einzelne Kurstage besteht kein Rückerstattungsanspruch (auch unverschuldet im Falle von z. B. Krankheit). Es besteht keine Haftung gegenüber der vhs, sie fungiert nur als Vermittlerin. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C1604, Brauneck/Lenggries
Draxlhang
Samstag, 10.01.26, 08.30-14.00 Uhr
Sonntag, 11.01.26 , 09.00-14.00 Uhr
Stornoschluss: 19.12.25
Janosch Kluge EUR 120,00
Kinder und Jugendliche (7 bis 17 Jahre) EUR 110,00

Kurs-Nr. C1605, Brauneck/Lenggries
Draxlhang
Samstag, 07.02.26, 08.30-14.00 Uhr
Sonntag, 08.02.26, 09.00-14.00 Uhr
Stornoschluss: 23.01.26
Janosch Kluge EUR 120,00
Kinder und Jugendliche (7 bis 17 Jahre) EUR 110,00

Fun & Action

Im Herbst Altes abschütteln

Qigong und Naturerfahrung an der Umweltstation

Eine herbstliche Stimmung breitet sich aus. Auf einem Spaziergang in die Heide entdecken wir die Schätze der Natur und nehmen unsere Eindrücke mit hinein ins HeideHaus. Wir stimmen uns auf die Jahreszeit ein. Mit einfachen Bewegungsübungen aus dem Qigong können wir unsere Energie stärken und harmonisieren. Qigong lässt sich als Verbindung von Bewegung, Atem und Meditation beschreiben. Wir kommen in Kontakt mit der Qualität des Herbstes, des Loslassens und des Wandels. Bei schönem Wetter üben wir auch in der Heide. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Veranstalter ist der Heideflächenverein Münchener Norden e. V. in Kooperation mit der vhs. Treffpunkt HeideHaus, ÖPNV: U6 Haltestelle Fröttmaning.

Kurs-Nr. C1608, München
HeideHaus, Admiralbogen 77
Samstag, 29.11.25, 14.00-16.00 Uhr
Christine Joas EUR 12,00

Im Winter Ruhe und Entspannung erleben

Qigong und Naturerfahrung an der Umweltstation

Die Natur zieht sich im Winter zurück. Auf einem Spaziergang in die Heide entdecken wir die Schätze der Natur und nehmen unsere Eindrücke mit hinein ins HeideHaus. Durch Texte und Gedichte stimmen wir uns auf die Jahreszeit ein. Mit einfachen Bewegungsübungen aus dem Qigong können wir unsere Energie stärken und harmonisieren. Qigong lässt sich als Verbindung von Bewegung, Atem und Meditation beschreiben. Wir kommen in Kontakt mit der Qualität des Winters, der im Jahresverlauf die tiefe Ruhe symbolisiert. Bei schönem Wetter üben wir auch in der Heide. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Veranstalter ist der Heideflächenverein Münchener Norden e. V. in Kooperation mit der vhs. Treffpunkt HeideHaus, ÖPNV: U6 Haltestelle Fröttmaning.

Kurs-Nr. C1610, München
HeideHaus, Admiralbogen 77
Samstag, 17.01.26, 14.00-16.00 Uhr
Christine Joas EUR 12,00

Die Kraft von Wurzeln und Rinden

Naturführung mit Workshop

Wenn die meisten Pflanzen blattlos in der Winterruhe überdauern, ist die Zeit der Wurzeln, Samen, Nadeln und Rinden. In ihnen sind wertvolle Inhaltsstoffe gespeichert, die auch für uns Menschen nützlich sind. Bei einem kleinen Rundgang durch die Heide beschäftigen wir uns mit den positiven Wirkungen von Pflanzen auf Körper, Geist und Seele. Wir besuchen stärkende Plätze, kommen in Kontakt mit den erdigen Wurzelkräften und sammeln oberirdische Pflanzenteile (z. B. Weidenrinde und Kiefernnadeln) für einfache Hausmittel. Eines davon bereiten wir gleich vor Ort für zu Hause zu. Es kommt viel Anschauungsmaterial zum Einsatz, so dass bei sehr schlechter Witterung die Veranstaltung zumindest teilweise in der Umweltstation HeideHaus stattfinden kann. Die Kosten von EUR 15,00 beinhalten die Materialkosten. Veranstalter ist der Heideflächenverein Münchener Norden e. V. in Kooperation mit der vhs.

Kurs-Nr. C1612, München
HeideHaus, Admiralbogen 77
Sonntag, 22.02.26, 14.00-16.00 Uhr
Sieglinde Schuster-Hiebl EUR 15,00

VIP Tauch-Schnupperkurs

Welten und Abenteuer erleben

Bevor Sie abtauchen dürfen, sorgt ein ausgebildeter Tauchlehrer dafür, dass Ihnen die theoretischen Grundlagen des Tauchens vermittelt werden. Sie dürfen unter professioneller Aufsicht die ersten Atemzüge unter

Wasser machen. Wenn Sie sich eingewöhnt haben, können Sie ein paar einfache Grundübungen ausprobieren. Auf Wunsch werden Unterwasser-Aufnahmen angefertigt und später per E-Mail zugesandt. Mitzubringen sind Badesachen und eigenes Equipment wie Schnorchel, Maske und Flossen (falls vorhanden). Der Eintritt ins Bad und Beckenmiete (Beckenmiete ca. EUR 15,00) sind gesondert zu entrichten. Personen unter 18 Jahren benötigen eine schriftliche Einverständniserklärung eines Erziehungsberechtigten. Nach Anmeldung wird eine Gesundheitscheckliste zugesandt, die in jedem Fall vor dem Kurs auszufüllen ist. Veranstalter: Dive Center Paradise, Eversbuschstr. 87, 80999 München. Es gelten die AGBs des Veranstalters einzusehen unter: www.dcp.de. Es besteht keine Haftung gegenüber der vhs, sie fungiert nur als Vermittlerin. Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko.
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C1614, München
Olympia-Schwimmhalle, Coubertinplatz 1
Freitag, 10.10.25, 19.30 Uhr
Alexandra Friedrich EUR 38,00

Kurs-Nr. C1615, München
Olympia-Schwimmhalle, Coubertinplatz 1
Freitag, 21.11.25, 19.30 Uhr
Alexandra Friedrich EUR 38,00

Apnoe Schnuppertauchen

Mindestalter 12 Jahre

Freediving ist eine aufregende Aktivität, der jeder, ob jung oder alt, mit der richtigen Ausrüstung und dem richtigen Training nachgehen kann. Vom Erkunden wundervoller tropischer Riffe bis hin zum Entdecken eines heimischen Sees oder Flusses, Möglichkeiten zum Freediving gibt es auch in Ihrer Nähe. Nach einer kurzen Einweisung in Ausrüstung und Sicherheitsaspekte werden wir rund eine Stunde die Leichtigkeit des Freitauchens im Pool genießen. Dabei werden grundlegende Atemtechniken für Zeit- und Streckentauchen vermittelt, der Spaß steht jedoch im Vordergrund. Das Mindestalter beträgt 12 Jahre. Minderjährige benötigen die schriftliche Einwilligung der Erziehungsberechtigten. In der Kursgebühr von EUR 38,00 sind digitales Lehrmaterial u. digitale Anerkennungskarte enthalten. Der Eintritt ins Bad und die Beckenmiete (Beckenmiete ca. EUR 15,00) sind gesondert zu entrichten. Nach Anmeldung wird eine Gesundheitscheckliste zugesandt, die in jedem Fall vor dem Kurs auszufüllen ist. Mitzubringen: Badesachen; falls vorhanden Maske, Schnorchel und Flossen und ggf. Neoprenanzug. Die Ausrüstung wird aber auch kostenlos gestellt. Außerdem stehen lange Apnoeflossen zum Testen bereit. Veranstalter: Dive Center Paradise, Eversbuschstr. 87, 80999 München. Es gelten die AGBs des Veranstalters einzusehen unter: www.dcp.de. Die vhs fungiert

Foto: ©dbvirago - stock.adobe.com

nur als Vermittlerin. Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko.
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C1617, München
Olympia-Schwimmhalle, Coubertinplatz 1
Freitag, 07.11.25, 19.00-22.00 Uhr
Anmeldeschluss: 30.10.25
Alexandra Friedrich / Robert Utz EUR 38,00

Sportbootführerschein Theorie

Modul SEE und BINNEN – Motor

Der amtliche SBF für See- und Binnenschifffahrtstraßen berechtigt zum Führen von Sportbooten auf den Seeschifffahrtstraßen und auf allen Bundeswasserstraßen. Er ist international anerkannt und gilt zeitlich unbegrenzt. Es gibt keine Beschränkung hinsichtlich Motorleistung oder Sportbootgröße im Seebereich. Im Binnenbereich beträgt die Sportbootlänge bis 20 m. Im Kurs werden die notwendigen Gesetze für den See- und Binnenbereich, navigatorische Grundkenntnisse, Einführung in die Wetterkunde und Basiswissen im Bereich der Seemannschaft vermittelt. Die separate Praxisausbildung dauert ca. ein bis zwei Motorbootstunden z. B. auf dem Starnberger See (individuelle Zeitplanung im Kurs). Theorie- und Praxisprüfungen können bis zu einem Jahr später separat absolviert werden. Zuzüglich zur Kursgebühr entstehen folgende Kosten: Kosten für die amtl. Prüfung in Höhe von ca. EUR 146,00 bis EUR 176,00, Ausbildungsfahrt in Höhe von ca. EUR 180,00 bis EUR 250,00, Prüfungsfahrt in Höhe von EUR 25,00, Auslagen für das erforderliche ärztliche Zeugnis über ausreichendes Hör- und Sehvermögen sowie Lehrmaterial jeweils ca. EUR 45,00. Der Prüfungstermin wird im Kurs bekannt gegeben. Eine Erweiterung auf das Modul Segeln ist möglich. Weitere Informationen direkt beim Dozenten unter Tel. 089/9230-6244.
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C1622, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Theorie-Prüfung: 25.01.26 ab 14.00 Uhr vhs Garching
Montag, 12.01.26, 18.30-21.30 Uhr
Dienstag, 13.01.26, 18.30-21.30 Uhr
Mittwoch, 14.01.26, 18.30-21.30 Uhr
Montag, 19.01.26, 18.30-21.30 Uhr
Dienstag, 20.01.26, 18.30-21.30 Uhr
Mittwoch, 21.01.26, 18.30-21.30 Uhr
Manfred Lauterborn EUR 280,00

SRC Seefunk & UBI Binnenfunk

Vorbereitungskurs auf die theoretische und praktische Prüfung

Kombikurs zum SRC = UKW-Küstenfunk weltweit und UBI = UKW-Binnenfunk (Flüsse/Seen). Seit 2007 muss der Skipper einer mit Funk ausgerüsteten Yacht bzw. Bootes zwingend im Besitz des entsprechenden Funkzeugnisses sein. Sie erhalten nach der Prüfung die amtliche Berechtigung zur Ausübung des Seefunkdienstes im weltweiten Seenot- und Sicherheitsfunksystem (GMDSS) für UKW (Reichweite bis ca. 15 sm) auf Sportbooten. International und unbefristet gültig. Zulassung zur Prüfung ab 15 Jahren. Grundkenntnisse der englischen Sprache sind erforderlich. Die amtliche Prüfungsgebühr für SRC von EUR 128,00 und UBI von EUR 109,00 wird separat vom Prüfungsausschuss Bayern erhoben.
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C1624, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Freitag, 09.01.26, 19.00-21.30 Uhr (Theorie)
Samstag, 24.01.26, 09.00-17.00 Uhr (Praxis)
Sonntag, 25.01.26, 09.00-13.00 Uhr (ab 14.00 Uhr Prüfung)
Manfred Lauterborn EUR 280,00

Kurs-Nr. C1625, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Donnerstag, 05.02.26, 19.00-21.30 Uhr (Theorie)
Samstag, 21.02.26, 09.00-17.00 Uhr (Praxis)
Sonntag, 22.02.26, 09.00-13.00 Uhr (ab 14.00 Uhr Prüfung)
Manfred Lauterborn EUR 280,00

Foto: ©Jonas - pixabay.com

Fachkundenachweis (FKN) / Pyroschein

Der Fachkundenachweis für Seenotsignalmittel (FKN), häufig als Pyroschein bezeichnet, wird z. Zt. für den Erwerb von Seenotsignalmitteln und Nutzung von Yachten in deutschen Hoheitsgebieten zwingend benötigt, da im Notfall die an Bord befindlichen Seenotsignalmittel verwendet werden dürfen. Für den FKN muss eine theoretische und praktische Prüfung abgelegt werden. Die Teilnehmer:innen müssen am Tag der Prüfung mindestens 16 Jahre alt sein. Die Prüfung umfasst die Themen: Fallschirm-Signalrakete, Rauchfackel bzw. Handfackel, Rauchsignal, Signalgeber mit Magazin oder Trommel, richtiger Umgang mit nicht gezündeten Signalmitteln und Sicherheitsregeln. Am Seminarabend werden alle prüfungsrelevanten Themen besprochen. Die Prüfung wird am letzten Kurstag durchgeführt. Die Prüfungsgebühr von ca. EUR 29,00 wird gesondert erhoben. Die Ausstellung des FKN erfolgt sobald ein SBF vorgelegt wird.
1. Termin: Theorie
2. Termin: Praxis mit anschließender Prüfung
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C1626, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Freitag, 09.01.26, 18.00-19.00 Uhr Theorie
Sonntag, 25.01.26, 13.00-14.00 Uhr Praxis (ab 14.00 Uhr Prüfung)
Manfred Lauterborn EUR 26,00

Kurs-Nr. C1627, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Donnerstag, 05.02.26, 18.00-19.00 Uhr Theorie
Sonntag, 22.02.26, 13.00-14.00 Uhr Praxis (ab 14.00 Uhr Prüfung)
Manfred Lauterborn EUR 26,00

Padel

Entdecken Sie Padel, den dynamischen Racket-Sport aus Spanien und lassen Sie sich schon nach kurzer Eingewöhnung von mitreißenden Ballwechseln begeistern. Padel ist die ideale Kombination aus Tennis und Squash und leicht erlernbar. Mit einem erfahrenen Padel Trainer lernen Sie schnell die Regeln und Technik kennen, so dass Sie nach kurzer Zeit die ersten Spiele austragen können. Leihschläger und Bälle sind in der Gebühr enthalten. **Anmelde- und Stornoschluss ist der 14.10.25. Nach diesem Datum ist keine Rückerstattung möglich! Keine Ermäßigung möglich.**

Kurs-Nr. C1630, Unterföhring
Scheck Club, Münchner Str. 15
Sonntag, 26.10.25, 10.00-12.00 Uhr
Anmelde- und Stornoschluss: 14.10.25
Jens Hedrich EUR 67,00

Bogenschießen

Schnupperkurs für Erwachsene und Jugendliche ab 10 Jahren

Bogenschießen ist eine Sportart mit langer Geschichte, Tradition und Faszination. Der Bogensport ist für jede:n das Richtige, die/der einen Ausgleich zum Alltag sucht. Konzentration und Selbstdisziplin wird vom Schützen gefordert, die Bewegung kommt dabei aber nicht zu kurz. Bei Heranwachsenden kann dieser Sport Haltungsschäden entgegenwirken und ein Ausgleich zu Schule und Beruf sein. Der Kurs vermittelt einen Einstieg in diesen schönen Sport, beginnend beim Bewegungsablauf bis hin zum perfekten Schuss. Neben Spaß und Freude steht das aktive Schießen klar im Vordergrund und kann ausreichend praktisch geübt werden. Die Kursgebühr beinhaltet ein Handout sowie die Nutzung von Pfeil und Bogen, Scheiben und die nötige Sicherheitsausstattung. Mitzubringen sind: saubere Hallenturnschuhe, enganliegende Oberbekleidung, etwas zum Essen und Trinken sowie ein Haargummi für längere Haare. Wegen der Bogenart und Bogengröße geben Sie bitte bei der Anmeldung an, ob Sie Links- oder Rechtshänder:in sind sowie Ihre Körpergröße. Für Rückfragen senden Sie eine Mail an: m.langner@bc-ismaning.de. Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko.
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C1634, Ismaning
Osterfeldhalle, Oskar-Messter-Str. 2
Samstag, 27.09.25, 10.00-16.00 Uhr
Anmeldeschluss: 22.09.25
Michael Langner EUR 60,00

Kurs-Nr. C1636, Ismaning
Osterfeldhalle, Oskar-Messter-Str. 2
Samstag, 10.01.26, 10.00-16.00 Uhr
Anmeldeschluss: 07.01.26
Michael Langner EUR 60,00

Klassisches Fechten mit dem Degen

Ab 16 Jahren

„Das Geheimnis der Fechtkunst besteht aus zwei Dingen: Treffen und nicht getroffen werden." (Molière). Vom Halten der Waffe über Beinarbeit bis zu Angriffen und Paraden gibt dieses Seminar einen Einblick ins klassische Degenfechten. Sie werden erst in Einzelübungen ein Gefühl für den eigenen Körper und dessen Zusammenspiel mit der Waffe erarbeiten, um dann in Partnerübungen die Interaktion mit dem Gegner kennenzulernen. Die Fechtkunst ist nicht nur eine ausgezeichnete Form sich fit zu halten, sie lehrt darüber hinaus Körperbeherrschung, fordert den Verstand und macht nicht zuletzt sehr viel Spaß. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Übungswaffen werden gestellt. Bitte Sportkleidung, ein Handschuh (z. B. ein Gartenhandschuh o. ä.) und Hallenschuhe oder Turnschuhe mit hellen, sauberen Sohlen (ohne Steinchen im Profil) mitbringen.

Kurs-Nr. C1638, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Samstag, 24.01.26, 10.00-14.00 Uhr
Tobias Zimmermann EUR 28,00

Hula Hoop Schnupper-Workshop

Der Reifen kann mehr als Hullern. Hula Hoop ist Tanz, Workout und jede Menge Spaß. In diesem Workshop lernen Sie die Grundtechniken und vielseitige Möglichkeiten mit dem Reifen zu trainieren. Sie bekommen einen Einblick in Hoopfitness und Hoopdance Training. Sie lernen das Schwingen des Reifens, Drehungen, Schritte, erste Offbody Übungen und die Verbindung dieser Techniken. Im Hoopfitness Teil kommen wir richtig ins Schwitzen. Hooping ist Bauch-Beine-Po-Training und Ausgleich für die Seele. Keine Vorkenntnisse nötig. Der Kurs eignet sich für alle, die Lust auf Bewegung und gute Laune haben. Hula Hoop Reifen werden gestellt. Bitte kurzärmlige Kleidung, Handtuch, Turn-

schuhe mit sauberen Sohlen (keine Steinchen im Profil) und Getränk mitbringen.
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C1640, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Sonntag, 19.10.25, 11.15-13.15 Uhr
Isabel Hirschauer EUR 30,00

Hula Hoop für Mamas und Frauen 40+

Verspannte Schultern, dauerhafte Rückenschmerzen und ein überlasteter Beckenboden schränken den Alltag massiv ein. In diesem Workshop lernen Sie Übungen und konkrete Abfolgen mit dem Reifen, die Ihren Körper stärken, Sie zurück in Ihre Leistungsfähigkeit bringen und obendrein richtig viel Spaß machen. Dabei trainieren wir Beckenboden und Rumpfmuskulatur schonend und effektiv. Keine Vorkenntnisse nötig. Hula Hoop Reifen werden gestellt. Bitte kurzärmlige Kleidung, Handtuch, Turnschuhe mit sauberen Sohlen (keine Steinchen im Profil) und Getränk mitbringen.
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C1642, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Sonntag, 30.11.25, 12.15-14.15 Uhr
Isabel Hirschauer EUR 30,00

Hula Hoop Fitness Workshop

Hoopfitness – das Training mit dem Reifen ist das perfekte Ganzkörper-Workout. Im Workshop lernen Sie Übungen, um Ihren Körper mit dem Reifen zu trainieren. Hier kommt jeder und jede ins Schwitzen. Hula Hoop Fitness ist Bauch-Beine-Po-Training und Ausgleich für die Seele. Der Kurs eignet sich für alle, die ihren Körper stärken und dabei gute Laune haben wollen. **Grundkenntnisse erforderlich.** Hula Hoop Reifen werden gestellt, jedoch gerne eigenen Reifen mitbringen. Bitte kurzärmlige Kleidung, Handtuch, Turnschuhe mit sauberen Sohlen (keine Steinchen im Profil) und Getränk mitbringen.
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C1644, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Sonntag, 25.01.26, 11.15-13.15 Uhr
Isabel Hirschauer EUR 30,00

Hundeführerschein

Grundwissen Gefahrenvermeidung im Umgang mit Hunden

Erleben Sie Problemsituationen mit Ihrem Hund? Wollen Sie sich einen Welpen kaufen? Oder haben Sie Angst vor Hunden? Ziel des Workshops ist es, Wissen über Hundeverhalten zu vermitteln und verantwortungsvollen Umgang mit Hunden zu fördern. Es wird die nötige Sachkunde vermittelt, um Gefährdungen und Belästigungen durch

Foto: ©Isabel Hirschauer

Hunde zu vermeiden. Zielgruppe sind (zukünftige) Hundebesitzer:innen, aber auch Nicht-Hundehalter:innen, die sich einen sichereren Umgang mit Hunden wünschen. Dr. Marcia Kusterer ist Fachtierärztin für Kleintiere und zertifizierte Hundetrainerin nach §11 Tierschutzgesetz. Der Kurs endet mit einer Prüfung (Multiple Choice Test). Bei erfolgreicher Teilnahme erhalten Sie eine Bescheinigung der Bayerischen Landestierärztekammer. Der Hundeführerschein ist ein Gemeinschaftsprojekt der Bayerischen Landestierärztekammer, des Arbeitskreises Hundeführerschein und des Instituts für Tierschutz, Verhaltenskunde und Tierhygiene der Tierärztlichen Fakultät der Ludwig-Maximilians-Universität München. Seit 2020 gilt für Hundehalter in Unterschleißheim: Wer eine theoretische und praktische Prüfung nach Vorgaben der Bayerischen Landestierärztekammer vorlegt, kann einen Antrag auf Erlass der Hundesteuer für drei Jahre stellen. Mit bestandenem Kurs ist die theoretische Prüfung erfüllt. Die praktische Prüfung muss gesondert abgelegt werden. Dies kann ebenfalls bei der Dozentin separat erfolgen. Kursgebühr inkl. Kursmaterialien und Prüfung, zzgl. EUR 14,00 für das Begleitbuch: „Der tut nix!" (H. Jung, D. Döring, F. Falbesaner, Ulmer Verlag). Der Theoriekurs findet ohne Hunde statt.
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C1646, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Donnerstag, 08.01.26, 19.00-21.00 Uhr
Dienstag, 13.01.26, 19.00-21.00 Uhr
Donnerstag, 22.01.26, 19.00-21.00 Uhr
Donnerstag, 29.01.26, 19.00-21.00 Uhr
Donnerstag, 05.02.26, 19.00-21.00 Uhr
Donnerstag, 12.02.26, 19.00-21.00 Uhr
Dr. Marcia Kusterer EUR 85,00

Schafkopfen

Grundkurs

Schafkopfen ist ein bayerisches Kartenspiel für Jung und Alt. In diesem Kurs erfahren Sie wo, wie und wann das ''Kulturgut'' entstand. Danach werden die Spielregeln und die einzelnen 32 Karten in ihrer Handhabung – Grundbegriffe, Augenzahl etc. – erläutert. Am Ende des Kurses wird das Erlernte in die Tat umgesetzt. An den typischen Vierer-Tischen werden die ersten Spiele stattfinden.

Kurs-Nr. C1648, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Dienstag, 18.11.25, 17.30-19.15 Uhr
Mittwoch, 19.11.25, 17.30-19.15 Uhr
Dienstag, 25.11.25, 17.30-19.15 Uhr
Mittwoch, 26.11.25, 17.30-19.15 Uhr
Matthias Duschl EUR 25,00

Schafkopfen

Spielpraxis

Dieser Kurs ist geeignet für diejenigen, die Grundkenntnisse beherrschen und Erfahrungen in der Spielpraxis sammeln möchten. Neben dem Erlernen der ersten Taktiken wird die Abrechnung beim Spielen mit Geld erläutert und auch ein typischer Turnierablauf gezeigt. Ein Besuch des Grundkurses und der Spielpraxis im selben Semester ist leider nicht möglich.

Kurs-Nr. C1649, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Dienstag, 18.11.25, 19.30-21.15 Uhr
Mittwoch, 19.11.25, 19.30-21.15 Uhr
Dienstag, 25.11.25, 19.30-21.15 Uhr
Mittwoch, 26.11.25, 19.30-21.15 Uhr
Matthias Duschl EUR 25,00

Foto: ©jatocreate - pixabay.com

Fun for Kids

Hinweis: Bitte beachten Sie auch unsere Kurse Elektronik und Programmieren für Kids auf Seite 211 f. sowie Selbstverteidigungskurse für Kinder und Jugendliche auf Seite 132 f.

Teleskope basteln

Für Kinder von 10 bis 14 Jahren

Wer den Nachthimmel einmal genauer anschauen möchte, ist hier richtig. Denn in diesem Kurs basteln sich die Kinder und Jugendlichen einfach selbst ein Teleskop, mit dem sie später von zu Hause aus den nächtlichen Sternenhimmel beobachten können. In der Ausstellung des Deutschen Museums können sie lernen, wie ein Teleskop aufgebaut ist und worin sich verschiedene Arten von Teleskopen unterscheiden. Mit dem Teleskop – auch wenn es sich hierbei um ein Teleskop aus Pappe handelt – lassen sich aufgrund der hohen Qualität der Linsen gute astronomische Beobachtungen machen. Hier gilt allerdings: Je dunkler die Umgebung, desto mehr ist zu sehen. Der Eintritt in das Deutsche Museum und die Materialkosten sind in der Gebühr enthalten.

Anmelde- und Stornoschluss ist der 01.10.25. Nach diesem Datum ist keine Rückerstattung möglich!
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C1650, München
Deutsches Museum, Museumsinsel 1
Samstag, 11.10.25, 10.00-12.30 Uhr
Anmelde- und Stornoschluss: 01.10.25
Deutsches Museum TUMlab — EUR 30,00

Putzroboter zum Selberbauen

Für Kinder ab 7 Jahren

Einen Roboter, der automatisch die Wohnung putzt, den will wohl jeder haben. In diesem Kurs baut ihr so einen Roboter selbst – von der Verdrahtung bis zur Mechanik! Er bewegt sich, von einer Unwucht angetrieben, über den Boden. Es bleibt für jedes Kind so viel Zeit, bis der letzte Roboter läuft und mit nach Hause genommen werden kann. Die Materialkosten von EUR 22,50 sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte das Geburtsdatum des Kindes bzw. des/der Jugendlichen angeben. Während des Kurses werden Fotos erstellt, die veröffentlicht werden. Sie müssen bei Kursteilnahme einer Veröffentlichung zustimmen bzw. ablehnen.
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C1654, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Samstag, 25.10.25, 10.00-12.00 Uhr
Anis Kossentini — EUR 42,50

LEGO Mindstorms Workshop: Roboter programmieren

Für Kinder von 10 bis 15 Jahren

Mit LEGO Mindstorms lassen sich sowohl spielerisch erste Erfahrungen mit dem Programmieren von Robotern sammeln als auch Technikbegeisterung wecken und fördern. Im Workshop könnt ihr nach einer kurzen Einführung in die Entwicklungsumgebung einen Roboter auf Grundlage eines Bausatzes des LEGO Mindstorms-Systems EV3 über eine graphische Benutzeroberfläche selbst programmieren. Es wird mit Modellen und Laptops gearbeitet, die von den Dozenten mitgebracht werden. **Voraussetzung:** gewohnter Umgang mit dem PC, Programmierkenntnisse nicht erforderlich. Bitte das Geburtsdatum des Kindes bzw. des/der Jugendlichen angeben. Während des Kurses werden Fotos erstellt, die veröffentlicht werden. Sie müssen bei Kursteilnahme einer Veröffentlichung zustimmen bzw. ablehnen.

Kurs-Nr. C1656, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Samstag, 15.11.25, 10.00-12.30 Uhr
Anis Kossentini — EUR 20,00

Kunterbunte Wollwerke filzen

Workshop für Anfänger und Familien

Warmes Wasser, Seife und geduldig arbeitende Hände – mehr braucht es nicht, um beim sogenannten „Nassfilzen" aus Schafwolle kleine Kunstwerke zu schaffen. Heute entstehen Schnüre, Kugeln und einfache Blumen. Wer will, kann auch die Technik des Trockenfilzens ausprobieren. Der Workshop bietet den Einstieg in ein kreatives (Kunst-) Handwerk, das schier unbegrenzte Gestaltungsmöglichkeiten bereithält und als traditionelle Form der Wollverarbeitung seit Jahrtausenden von Menschen ausgeübt wird. Geeignet für Kinder ab 8 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen. Jugendliche und Erwachsene sind als Einzelteilnehmer ebenso willkommen. Gebühr: Kind: EUR 6,00, Erwachsener: EUR 12,00 Veranstalter ist der Heideflächenverein Münchener Norden e.V. in Kooperation mit der vhs.

Kurs-Nr. C1657, München
HeideHaus, Admiralbogen 77
Sonntag, 08.02.26, 14.00-16.00 Uhr
Stefanie Sauerland — Erwachsene EUR 12,00
Kinder und Jugendliche (8 bis 16 Jahre) EUR 6,00

Einrad fahren

Für Anfänger ab 6 Jahren

Die Kinder lernen selbständig auf das Einrad aufzusteigen und aufrecht im Sattel zu sitzen. In einer Gasse können sie sich links und rechts gut einhalten und so im individuellen Lerntempo ihr Gleichgewichtsgefühl entwickeln. Um frei fahren zu können, benötigen die Kinder im Alter zwischen sechs und sieben Jahren meist mehrere Wochen. Nach dem Kurs fällt es den Kindern leichter auf das Einrad zu steigen, wenn sie sich dabei noch abstützen können. Einräder werden vom Kursleiter gestellt. Bitte mitbringen: Turnschuhe und Getränk. Die Teilnahme an der Veranstaltung erfolgt auf eigene Gefahr.
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C1658, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Samstag, 13.12.25, 09.30-11.00 Uhr
Sonntag, 14.12.25, 09.30-11.00 Uhr
Thomas Furtner — EUR 35,00

Einrad fahren

Für Anfänger und Fortgeschrittene ab 8 Jahren

Im individuellen Lerntempo können Anfänger mit optimalen Festhaltehilfen ein Gefühl für das Gleichgewicht auf dem Einrad entwickeln. Fortgeschrittene Einradfahrer lernen je nach Vorkenntnissen Tricks, wie z. B. den freien Aufstieg, einbeinig Fahren, Pendeln und Hüpfen. Einräder werden vom Kursleiter gestellt. Bitte mitbringen: Turnschuhe und Getränk. Die Teilnahme an der Veranstaltung erfolgt auf eigene Gefahr.
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C1659, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Samstag, 13.12.25, 11.15-12.45 Uhr
Sonntag, 14.12.25, 11.15-12.45 Uhr
Thomas Furtner EUR 35,00

Jonglieren und Diabolospielen

Anfänger und Fortgeschrittene (Kinder ab 8 Jahren und Erwachsene)

Wolltet ihr schon immer mal Jonglieren oder neue Tricks mit dem Diabolo lernen? Mit verschiedenen Übungen entwickelt ihr ein Gefühl für die Bälle, fürs Werfen und Fangen, für den Rhythmus und die richtige Körperhaltung beim Jonglieren. Bald könnt ihr schon die Kaskade, so heißt das Grundmuster beim Jonglieren mit drei Bällen. Was ihr mit dem Diabolo so alles für Kunststücke machen könnt, zeigt euch Thomas Furtner, der damit schon im Zirkus und in Varietés aufgetreten ist. Durch die kleine Gruppengröße gibt es für alle die richtigen Tipps und Tricks. Jonglierrequisiten werden zur Verfügung gestellt. Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, soweit vorhanden eigene Jonglierrequisiten, Getränk.
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C1660, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Samstag, 13.12.25, 14.00-15.30 Uhr
Sonntag, 14.12.25, 14.00-15.30 Uhr
Thomas Furtner EUR 30,00

Nikolaus-Schnupperzaubern

Für Zauberanfänger und Fortgeschrittene ab 1. Klasse

Es gibt tolle einfache Tricks zu lernen: Wir zaubern mit Tüchern und Spielkarten, Zaubergeld und Seilen. Außerdem darf sich jedes Kind einen eigenen Schoko-Nikolaus zaubern! Natürlich gibt´s alle Tricks und den Nikolaus zum Mitnehmen! Die Materialkosten von EUR 9,50 EUR werden im Kurs abgerechnet. Bitte Geld abgezählt im Umschlag mitbringen.

Kurs-Nr. C1662, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Montag, 15.12.25, 15.30-17.45 Uhr
Petra Rhinow EUR 18,00

Neues weihnachtliches Schnupperzaubern

Für Anfänger und Fortgeschrittene ab 7 Jahren

Raffinierte Seiltricks, Kartentricks und viele lustige Zaubereien. Verblüffend und toll: Ein leeres schwarzes Heft ist plötzlich voller geheimnisvoller Zeichen und aus einer Zeitung kann Wasser fließen. Hier sind neue Tricks und Kniffe zum Experimentieren und zu Hause weiterzaubern. Materialkosten EUR 9,50 werden im Kurs abgerechnet. Bitte Geld abgezählt im Umschlag mitbringen.

Kurs-Nr. C1664, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Freitag, 19.12.25, 17.00-19.15 Uhr
Petra Rhinow EUR 18,00

Schnupperzaubern – Simsalabim

Für Kinder ab 1. Klasse

Kann ein leeres schwarzes Heft plötzlich voller geheimnisvoller Zeichen sein? Kann aus einer Zeitung Wasser fließen? Können Tücher und Seile verzaubert sein? Hier sind neue Tricks und Kniffe zum Experimentieren und zu Hause weiterzaubern. Materialkosten EUR 9,50 werden im Kurs abgerechnet. Bitte Geld abgezählt im Umschlag mitbringen.

Kurs-Nr. C1666, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Freitag, 30.01.26, 15.30-17.45 Uhr
Petra Rhinow EUR 18,00

Simsalabim für große Kinder und Jugendliche

Für Anfänger und Fortgeschrittene ab 8 Jahren

Raffinierte Seiltricks, Kartentricks und viele lustige Zaubereien. Verblüffend und toll. Ein leeres schwarzes Heft ist plötzlich voller geheimnisvoller Zeichen und aus einer Zeitung kann Wasser fließen. Hier sind neue Tricks und Kniffe zum Experimentieren und zu Hause weiterzaubern. Materialkosten EUR 9,50 werden im Kurs abgerechnet. Bitte Geld abgezählt im Umschlag mitbringen.

Kurs-Nr. C1668, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Montag, 09.02.26, 15.30-17.45 Uhr
Petra Rhinow EUR 18,00

Ponyschule – Matthof

Ihr lernt die braven und kindererprobten Ponys zu putzen und die Mähne zu pflegen. Anschließend dürfen die Kinder auf Feldwegen unter freiem Himmel reiten. Es ist daher auf witterungsgerechte Kleidung zu achten. Bitte bringen Sie Folgendes für die Kinder mit: geschlossene Schuhe, witterungsgerechte Kleidung (Jacke, Regenjacke etc.) und eigener Fahrradhelm. Veranstalter: Reitschule MATTHOF, Senderstr. 11, 85737 Ismaning. Es gelten die Vertragsbestimmungen des Veranstalters, einzusehen unter: http://www.matthof.de. Die vhs fungiert nur als Vermittlerin.

Kurs-Nr. C1670, Ismaning
Senderstr. 11
Kinder von 3-5 Jahren mit Begleitperson
Dienstag, 07.10.25, 16.00-17.30 Uhr
Anmeldeschluss: 30.09.25
Reitschule Matthof EUR 14,00

Foto: ©hedgehog94 - stock.adobe.com

Kurs-Nr. C1671, Ismaning
Senderstr. 11
Kinder von 5-8 Jahren mit Begleitperson
Donnerstag, 23.10.25, 16.00-17.30 Uhr
Anmeldeschluss: 16.10.25
Reitschule Matthof EUR 14,00

Pfui Spinne?

Familiennachmittag mit Naturführung

Spinnen lösen bei uns Menschen ganz unterschiedliche Reaktionen aus - von Faszination bis Ekel. So wirklich geheuer sind sie den Wenigsten. Obwohl oder gerade weil wir eigentlich nur wenig über sie wissen? Beim Aktionsnachmittag in der Umweltstation HeideHaus werden die achtbeinigen Jäger sprichwörtlich unter die (Becher-)Lupe genommen. Eine Spinnen-Safari führt ca. 60 bis 90 Minuten ins Umweltbildungsgelände. Dabei lernen wir die Tiere besser kennen, bestaunen ihre kunstvoll gebauten Netze und erfahren mehr über ihre Tricks bei Beutefang und Fortpflanzung. Im HeideHaus informiert eine kleine Ausstellung über Biologie und Besonderheiten heimischer Spinnen. Die Führung startet um 14.00 Uhr am Eingang zum HeideHaus. Diese Veranstaltung ist für Kinder ab 5 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen geeignet. Jugendliche und Erwachsene sind als Einzelteilnehmer ebenso willkommen. Gebühr: Kind: EUR 4,00, Erwachsener: EUR 8,00. Veranstalter ist der Heideflächenverein Münchener Norden e. V. in Kooperation mit der vhs.

Kurs-Nr. C1676, München
HeideHaus, Admiralbogen 77
Sonntag, 14.09.25, 14.00-16.00 Uhr
Katharina Platzdasch Erwachsene EUR 8,00
Kinder und Jugendliche (5 bis 16 Jahre) EUR 4,00

Foto: ©Bettina Haas

Wie der Rabe das Licht brachte

Winterlicher Geschichtennachmittag

Seit Urzeiten erzählen sich die Menschen Geschichten, um sich in den dunklen Wintermonaten die Zeit zu vertreiben. Im HeideHaus ist heute eine Erzählerin zu Gast, die frei und lebendig von wärmenden Kräften, vom Überwinden des Winters und von der Auseinandersetzung mit den Elementen zu sprechen weiß. Mit der Macht ihrer Sprache erweckt sie die Figuren der Geschichten zum Leben – Tiere, Geister, unbekannte Naturwesen. Während im Inneren fantasievolle Bilder Gestalt annehmen, kann sich der Blick auf den Sonnenuntergang in der Heide richten. Abgerundet wird der stimmungsvolle Nachmittag mit einem Bastelangebot für Kinder. Und der Antwort auf die Frage, woher der Schnee eigentlich seine Farbe bekam. Hinweis: Geeignet für Kinder ab 6 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen. Veranstalter ist der Heideflächenverein Münchener Norden e. V. in Kooperation mit der vhs.

Kurs-Nr. C1678, München
HeideHaus, Admiralbogen 77
Sonntag, 01.02.26, 14.00-16.00 Uhr
Julia Prummer — Erwachsene EUR 6,00
Kinder und Jugendliche (6 bis 16 Jahre) EUR 3,00

Mama Muh baut ein Baumhaus

Für Väter mit Kindern von 2,5 bis 6 Jahren

Eine Kuh baut ein Baumhaus. Eine Kuh? Klar – Mama Muh kann das. Und was Mama Muh kann, können wir Väter schon lange: Einfach mal mit unseren Kindern was ausprobieren, mutig sein und vor allem auch dann noch lachen, wenn doch mal etwas schiefläuft. Im großen Wald neben unserem Tagungshaus bei Schrobenhausen haben wir viel Platz für Abenteuer. Stressfreie Zeit für Vater und Kind ist dabei das Eine – die Gemeinschaft mit anderen Vätern und ihren Kindern das Andere. Wir werden spielen, singen, auf Schatzsuche gehen. Zwischendrin und am Abend werden wir auch Zeit haben, im Männergespräch von den täglichen Abenteuern der anderen Väter zu hören. Jeder Vater hat für sich und sein(e) Kind(er) ein eigenes Zimmer, Verpflegungskosten von ca. EUR 30,00 pro Person werden vor Ort eingesammelt. Im Preis inbegriffen sind Übernachtung und pädagogische Betreuung. Die Anreise erfolgt individuell. **Anmeldung bis zum 10.08.25.** Danach bitte Restplätze erfragen. GEBÜHREN: EUR 315,00 für Vater mit Kind; EUR 110,00 für weiteres Kind. BITTE BEACHTEN Sie die speziellen An- und Abmeldebedingungen des Veranstalters für Angebote außerhalb Münchens, die Sie auf der Homepage https://www.elly-muenchen.de/ im Bereich „Mit Kindern unterwegs" einsehen und downloaden können. Veranstalter: Evang. Familien-Bildungsstätte „Elly Heuss-Knapp", Herzog-Wilhelm-Straße 24, 80331 München. Es besteht keine Haftung gegenüber der vhs, sie fungiert nur als Vermittlerin.
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C1680X, Gachenbach
Tagungshaus Maria Beinberg
Anmeldeschluss: 10.08.25
Beginn: Do. 02.10.25, ca. 17.00 Uhr
Ende: So. 05.10.25, ca. 13.00 Uhr
Fabian Tichay — EUR 315,00 /1 Erw. und 1 Kind

Kleine Eisbären

Ein Schlittenwochenende für Väter und Kinder von 4 bis 8 Jahren

Lars, der kleine Eisbär, lebt am Nordpol. Ganz so weit wollen wir Väter mit unseren kleinen Mädchen und Jungen auf unserer Abenteuerreise in den Schnee nicht. Uns zieht es nach Vorderriss in der Nähe des Sylvensteinsees. Dort werden wir in einem geräumigen Selbstversorgerhaus leben. Und von dort werden wir wie Lars, der Eisbär, immer wieder Expeditionen in die Winterlandschaft machen. Wir werden Schlitten fahren, Iglu bauen und die schönsten Schneefamilien errichten. Und weil auch der abenteuerlustigste Eisbär mal seine kuscheligen Stunden braucht, werden wir im Haus beim Spielen und Kickern eine heimelige Zeit haben. Irgendwann fallen alle müde ins Bett – wenn die Väter noch können, gibt es dann Zeit, um am Kachelofen den Tag mit einem gemütlichen Palaver ausklingen zu lassen. Bei diesem Wochenende ist ein Koch dabei. Die Kursgebühr beinhaltet Übernachtung, Kosten für den Koch und Betreuung. Für Lebensmittel werden vor Ort ca. EUR 22,00/Person eingesammelt. **Anmeldung bis zum 01.12.25 erforderlich**; danach Restplätze erfragen. GEBÜHREN: Vater mit Kind EUR 230,00; jedes weitere Kind EUR 55,00. BITTE BEACHTEN Sie unsere besonderen Ermäßigungs- und Rücktrittsbedingungen bei mehrtägigen Veranstaltungen/Seminaren/Fortbildungen außerhalb Münchens: https://efbs-muc.de. Veranstalter: Evang. Familien-Bildungsstätte „Elly Heuss-Knapp", Herzog-Wilhelm-Straße 24, 80331 München. Es besteht keine Haftung gegenüber der vhs, sie fungiert nur als Vermittlerin.
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C1682X, Vorderriß
Kinderferienheim
Anmeldeschluss: 01.12.25
Beginn: Fr. 23.01.26, ca. 17.00 Uhr
Ende: So. 25.01.26, ca. 14.00 Uhr
Stefan Roth — EUR 230,00 /1 Erw. und 1 Kind

Bogenschießen am Beinberg

Für Väter mit Kindern ab 8 Jahren

Kooperationsveranstaltung mit dem Väterberatungszentrum München Stiftung zusammen.tun
Spannung und Haltung. Aushalten und fokussieren. Zielen und fliegen lassen. Alles Dinge die beim Bogenschießen wichtig sind. Aber was bedeutet das für uns als Väter mit unseren Kindern? Und was für die Kinder mit uns als Väter? Wir nehmen uns das Wochenende Zeit um Grundlagen im Bogenschießen zu lernen und einige Pfeile fliegen zu lassen. Ob wir damit ins Ziel treffen, lassen wir auf uns zu kommen. Wir werden viel Zeit draußen verbringen und das Wetter so nehmen, wie es kommt. Neben der ganzen Anspannung nehmen wir uns auch Zeit für die Entspannung und genießen die Zeit mit den Kindern an diesem schönen Ort. Und zwischendrin und am Abend werden wir auch Zeit haben, im Männergespräch von den täglichen Abenteuern der anderen Väter zu hören. Jeder Vater hat für sich und sein(e) Kind(er) ein eigenes Zimmer, Verpflegungskosten von ca. EUR 22,00/Person werden vor Ort eingesammelt. Im Preis inbegriffen sind Übernachtung, Material und pädagogische Betreuung; die Anreise erfolgt individuell. GEBÜHREN: Vater mit Kind EUR 190,00; jedes weitere Kind EUR 85,00. BITTE BEACHTEN Sie unsere besonderen Ermäßigungs- und Rücktrittsbedingungen bei mehrtägigen Veranstaltungen/Seminaren/Fortbildungen außerhalb Münchens: https://efbs-muc.de. Veranstalter: Evang. Familien-Bildungsstätte „Elly Heuss-Knapp", Herzog-Wilhelm-Straße

24, 80331 München. Es besteht keine Haftung gegenüber der vhs, sie fungiert nur als Vermittlerin.
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C1684X, Gachenbach
Tagungshaus Maria Beinberg
Beginn: Fr. 17.10.25, ca. 17.00 Uhr
Ende: So. 19.10.25, ca. 13.00 Uhr
Günter Mayr EUR 190,00 /1 Erw. und 1 Kind

Inselabenteuer im Herbststurm auf Spiekeroog

Für Väter mit Kindern von 7 bis 16 Jahren

Raue See – windgepeitschte Dünen – die Weite des Horizonts. Anders als im Sommer, werden wir die Insel von ihrer raueren, menschenleeren Seite kennenlernen. Fernab sonnenbeschienener Strandkörbe werden wir den Naturgewalten gegenüberstehen, die uns Abwechslung vom Alltag und Abenteuer genauso wie Ruhe und Möglichkeiten zum Nachdenken bieten können. Wir werden im Evangelischen Jugendhof mitten in den Dünen wohnen und dort auch in Vollpension verpflegt. Wir haben eigene Zimmer und einen Aufenthaltsraum. Von unserem Haus werden wir das Watt erkunden und die Insel erleben. GEBÜHREN: Vater mit Kind EUR 1050,00; jedes weitere Kind EUR 550,00. Wir reisen mit Bahn, Bus und Fähre. Die Fahrtkosten für Bus und Fähre sind inklusive, um die Buchung kümmern wir uns – individuelle Anreise ist nach Absprache auch möglich. Der Preis beinhaltet Übernachtung, Vollpension, päd. Betreuung, Ausflüge und teilweise Anreise. BITTE BEACHTEN Sie unsere besonderen Ermäßigungs- und Rücktrittsbedingungen bei mehrtägigen Veranstaltungen/Seminaren/Fortbildungen außerhalb München, die Sie auf der Homepage im Bereich „Mit Kindern unterwegs" einsehen und downloaden können: www.elly-muenchen.de. Veranstalter: Evang. Familien-Bildungsstätte „Elly Heuss-Knapp", Herzog-Wilhelm-Straße 24, 80331 München. Die vhs fungiert nur als Vermittlerin.
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C1686X, Spiekeroog
Beginn: Sa. 01.11.25, ca. 7.00 Uhr
Ende: Fr. 07.11.25, ca. 20.00 Uhr
Alexander Geurtzen EUR 1.050,00 /1 Erw. und 1 Kind

Länder- und Abenteuervorträge

Schlaflos über die Alpen

Von Oberstdorf nach Meran in einer einzigen Etappe

Digitaler Vortrag. Mit 58 Jahren nimmt sich Andreas Kreutz einer ganz besondere Herausforderung an. Er möchte die Strecke von Oberstdorf nach Meran auf dem europäischen Fernwanderweg E5 nonstop wandern, also in einer einzigen Etappe und ohne zu schlafen. Normalerweise bewältigen Wanderer diese beliebte Tour in sechs Etappen mit fünf Hüttenübernachtungen. Die Monate zuvor sind geprägt von einem ausgiebigen Trainingsprogramm. Jede freie Minute verbringt der Referent in den Bergen und trainiert im heimischen Allgäu, in Südtirol, am Gardasee, in Ligurien und im Bergell in der Schweiz. Auch das Wandern in völliger Dunkelheit steht auf dem Trainingsprogramm. Ende Juli sind die Wetteraussichten gut, es ist Vollmond und Zeit das Abenteuer zu beginnen. Schafft es Andreas Kreutz, die angesetzten zwei Tage und zwei Nächte über 50 Stunden durchzuwandern und dabei knapp 100 Kilometer und über 7.000 Höhenmeter zu bewältigen? Ein spannender Vortrag mit eindrucksvollen Bildern und Geschichten über Mut, Abenteuerlust, Selbstvertrauen und die eigenen Grenzen.

Kurs-Nr. C1702K, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Dienstag, 25.11.25, 19.00 Uhr
Andreas Kreutz EUR 8,00

Foto: ©Bettina Haas

Blaues Eis – Wandern entlang bedrohter Riesen

Digitaler Vortrag. Wer schon einmal auf einem Gletscher gewandert ist und dabei einen Blick auf sein „Blaues Eis" werfen konnte, kann sich diesem Bann schwer entziehen. Jedoch ziehen sich die Gletscher aktuell – in Zeiten der Klimaerwärmung – jedes Jahr weiter zurück, weshalb es immer schwieriger wird, diese auf „einfachen Wegen" zu erreichen. Begleiten Sie die zwei Fotografen bei ihrem neuen Fotoprojekt, die letzten bedrohten Riesen in den europäischen Alpen zu besuchen und dabei die Auswirkungen und Zusammenhänge des Gletscherschwunds zu verstehen.

Kurs-Nr. C1704K, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Mittwoch, 03.12.25, 19.00 Uhr
Bettina Haas / Nicolas Sinanis EUR 8,00

Stubai

Wilde Wasser & Hohe Hütten

Digitaler Vortrag. Vom Stubaital aus gibt es zwei interessante Varianten, das Gebiet zu erwandern – entweder auf dem Stubaier Höhenweg oder entlang des „Wilde-Wasser-Wegs". Der Vortrag zeigt die spannendsten Orte rund um den Stubaier Höhenweg und die schönsten Ansichten auf dem „Wilde-Wasser-Weg". Sie spüren die Ruhe abgelegener Bergseen und die Kraft tosender Wasserfälle – sehen aber auch die Zeichen des fortschreitenden Gletscherschwundes.

Kurs-Nr. C1706K, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Donnerstag, 30.10.25, 19.00 Uhr
Bettina Haas / Nicolas Sinanis EUR 8,00

Österreich mit dem Fahrrad

Digitaler Vortrag. Der Referent Alois Hackermeier radelte in mehreren Radtouren durch unser Nachbarland Österreich und legte dabei in 7 Wochen fast 4000 km zurück. Die namhaftesten Radwege wie Salzburg – Grado, Inn-, Drau- und Donauradweg werden gezeigt dazu alle Landeshauptstädte. Österreich besitzt abwechslungsreiche Seen mit klangvollen Namen wie Bodensee, Wörther See, Neusiedler See und Wolfgangsee. Das Donautal ist zu Recht ein Traum für jeden Tourenradler mit der Donauschleife im oberen Donautal, Linz, Kloster Melk, der Wachau mit der Stadt Krems und schließlich Wien. Die Landeshauptstädte sind wiederum sehr unterschiedlich: die barocke Mozartstadt Salzburg, das weltoffene Bregenz, das von den Alpen geprägte Innsbruck oder das südländisch anmutende Klagenfurt. Die Silvretta Hochalpenstraße vom Montafon in Vorarlberg ins Paznauntal in Tirol ist ein Leckerbissen für den bergbegeisterten Radler.

Kurs-Nr. C1708K, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Donnerstag, 20.11.25, 19.00 Uhr
Alois Hackermeier EUR 8,00

Länder- und Abenteuervorträge

1

Foto: ©Dr. Kaija Voss

Bregenz – Como
Erstens kommt es anders...

Digitaler Vortrag. Bei dieser Tour haben die Referenten etwa 475 km und 30.000 Höhenmeter zurückgelegt. Unterwegs gibt es Steinböcke, Gämse, Murmeltiere und sogar einen Bartgeier zu beobachten. Die bunte Flora der Alpen und der Wandel von Nord-, Zentral- und Südalpen hat die Referenten wieder begeistert. Frühsommer 2023: Maria und Wolfgang Rosenwirth starten in Bregenz. Die Route führt durch den Bregenzer Wald, das Lechquellengebirge, die Verwall- und Silvrettagruppe bis zum Flüelapaß. Unterwegs ist es meist heiß, manchmal gewittrig und oft trocken. Wolfgangs Knie macht Probleme. Am Flüelapaß treffen die beiden ihren Freund Sascha mit dem sie über die Gletscher gehen und unterwegs ein paar Hochgipfel mitnehmen wollen. Doch Seil und Pickel sind nur Ballast, dem Gletscherrückgang „sei Dank". Am Julierpaß brechen sie ab, da sich Maria eine Grippe eingefangen hat. Frühsommer 2024: Die Rosenwirths wollen dort weiter machen, wo sie aufgehört haben, doch es liegt im Frühsommer noch viel zu viel Schnee. So starten sie Ende Juni den zweiten Teil in Como. Bei schwülheißem und oft gewittrigem Wetter wandern die beiden durch die Voralpen von Como und die Grigne, immer im Angesicht des Comer Sees. Nach einem kurzen Abstecher in die Bergamasker Alpen erreichen sie das Veltlin. Hier stößt wieder Sascha dazu und es geht weiter durch die Bergeller Berge und am Maloja vorbei zur Chamanna Jenatsch, wo sich die beiden Routen verbinden. Anders als ursprünglich geplant, haben die Referenten im zweiten Anlauf ihre dritte Alpenüberquerung in der Mitte der Route, nach insgesamt fünfeinhalb Wochen beendet.

Kurs-Nr. C1710K, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Dienstag, 07.10.25, 19.00 Uhr
Maria und Wolfgang Rosenwirth EUR 8,00

Italien, wo es kaum einer kennt

Digitaler Vortrag. Von Bayern aus ist Italien das nächste Land mit Sommer, Sonne und Meer. Doch nur wenige Gebiete dieses schönen Landes werden dabei von deutschen Touristen intensiv bereist, obwohl es dort viel mehr zu entdecken gäbe. Warum also jetzt mal nicht ein paar Kilometer weiter fahren und schauen, was es sonst so auf dem Apennin zu entdecken gibt? Der Referent macht das seit über 20 Jahren und konnte dabei viele unbekannte Orte entdecken und erkunden. Im Vortrag werden diese Entdeckungen gezeigt. Schöne Bilder und Berichte von Orten und Ereignissen geben einen Eindruck unbekannter Flecken im südlichen Italien. In einer virtuellen Reise geht es in dem Vortrag 90 Minuten durch Italien, dabei werden bewusst große Bögen um Touristen-Hotspots gemacht. Auf den Spuren Hannibals und der Via Appia geht es Richtung Süden den Apennin hinab. Die Reise beginnt in Umbrien und führt weiter über das Latium, Cilento nach Kalabrien. Abschließend geht es mit einem kurzen Zwischenstopp in der Basilicata nach Apulien.

Kurs-Nr. C1720K, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Dienstag, 14.10.25, 19.00 Uhr
Matthias Greska EUR 8,00

Umbrien
Das grüne Herz Italiens

Digitale Präsentation. Christina Danisio, Autorin des 2024 erschienenen Reiseführers „Umbrien: 40 Mikroabenteuer zum Entdecken und Genießen" (Verlag 360°Medien), nimmt Sie mit in diese eher unbekannte, sehr vielfältige Region im Zentrum Italiens. Umbrer, Etrusker und Römer haben genauso ihre Spuren hinterlassen wie berühmte Renaissancemaler. Und das Mittelalter ist überall präsent. Entdecken Sie mit der Dozentin faszinierende Orte wie Perugia, Assisi oder den Lago Trasimeno mit ihren Geschichten, die höchsten künstlichen Wasserfälle Europas, eine spektakuläre Hochebene und die Mystik des heiligen Franziskus. Die Referentin wird ebenfalls über Traditionen, Interessantes über umbrische Spezialitäten und Slow Food, Wander- oder Radtouren berichten. Und wer weiß schon, dass es hier den größten Weihnachtsbaum der Welt gibt?

Kurs-Nr. C1722K, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Donnerstag, 29.01.26, 19.00 Uhr
Christina Danisio EUR 8,00

Sardinien
Noch ein Geheimtipp?

Digitaler Vortrag. Sardinien vereint kulturelle Schätze mit einer unverwechselbaren Schönheit der Natur. Die Insel ist bekannt für ihre weißen Sandstrände, das smaragdgrüne Meer, idyllische Bergdörfer und alte Traditionen der Sarden. Aber auch die kulturelle Vielfalt von den Nuraghen, über Phönizier, Karthager, Griechen, Römer, Pisaner, Genuesen, Arragonier und Katalanen machen Sardinien zu einem unvergesslichen Erlebnis. Der Vortrag findet nur online statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. C1724K-WEB, Online
Dienstag, 13.01.26, 19.00 Uhr
Dr. Tanja Gouda EUR 8,00

Rom
Die „Ewige Stadt"

Digitaler Vortrag. Rom ist ein Höhepunkt Italiens und ein eindrucksvolles Stück europäischer Architekturgeschichte. Die Ewige Stadt Rom steht vor allem für Antike und Barock, wurde aber auch vom 20. Jahrhundert geprägt. Wir spazieren vom Forum Romanum zum Colosseum, besuchen das Pantheon, die gigantischen Diokletiansthermen, die Piazza Navona, den Trevi-Brunnen und natürlich den Petersdom. Ein kleiner Ausflug führt zum EUR-Ausstellungsgelände aus den 1940er Jahren. Das Museum MAXXI von Zaha Hadid führt Rom in die Gegenwart. Der Vortrag findet nur online statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. C1726K-WEB, Online
Montag, 09.02.26, 19.00 Uhr
Dr. Kaija Voss EUR 8,00

Athen – Von der Akropolis zum Akropolismuseum

Digitaler Vortrag. Athen als eine Wiege der europäischen Kultur hat schon in den vergangenen Jahrhunderten die Antikenbegeisterung entfacht. Architekten wie Leo von Klenze beschäftigten sich mit Entwürfen für die Akropolis. Heute präsentiert sich Athen als lebendige Metropole, im Wandel zwischen Tradition und Moderne. Zeugnisse der

AMERIKAS WESTKÜSTE

3000 Kilometer Abenteuer am Pazifik

In Kooperation mit dem Kulturamt Unterföhring. Der Pacific Coast Highway ist für viele die schönste Küstenstraße der Welt. Von der kanadischen Grenze zieht er sich nach Süden, durch Urwälder, fruchtbares Farmland und Metropolen in Washington, Oregon und Kalifornien. Es ist noch immer gelobtes Land, Traumziel für Millionen Reisende, Aussteiger und Glückssucher.
Für sein neuestes Abenteuer sucht Fotograf und Extremradler Dirk Rohrbach an Amerikas Westküste nach wilden Landschaften, inspirierenden Typen und überraschenden Geschichten. Er trifft auf Ureinwohner, Austernzüchter, Müllkünstler und Surfer. Brutale Steigungen und gnadenloser Gegenwind. Atemraubende Felsenküsten und einsame Traumstrände. Ein Roadtrip mit Sehnsuchtsgarantie, zum Nachreisen mit dem Bike, Motorrad oder Wohnmobil.
Die Eintrittskarten können nur im Bürgerhaus Unterföhring erworben werden. Eine Rückgabe bereits gekaufter Karten ist nicht möglich.
Telefonische Kartenvorbestellung unter: +49 89 950 81-506.
Per E-Mail unter: ticket@unterfoehring.de;

Foto: Dirk Rohrbach, ©Claudia Axmann

Online unter: https://www.buergerhaus-unterfoehring.de/veranstaltung/dirk-rohrbach/
Persönlich zu den Öffnungszeiten des Kartenvorverkauf im Bürgerhaus: Di, Do, Fr 13:00 – 19:00 Uhr; Mi, Sa 10:00 – 14:00 Uhr.
Gesonderte Ermäßigungsgründe für diese Veranstaltung: Rentner, Menschen mit Behinderung und deren Begleitpersonen, Studenten und Schüler zahlen bei Vorlage des jeweiligen Ausweises EUR 18,00. Bitte kaufen Sie in diesem Falle Ihre Eintrittskarte direkt am Schalter des Bürgerhauses Unterföhring.

Kurs-Nr. C1700, Unterföhring
Bürgerhaus, Münchner Str. 65
Abendkasse: ab 18.30 Uhr, Einlass: ab 19.00 Uhr
Dienstag, 05.02.25, 19.30 Uhr
Dr. Dirk Rohrbach EUR 22,00

Antike stehen neben klassizistischen Bauten und aktueller Architektur. Ein Glanzstück dabei ist das vom Schweizer Architekten Bernhard Tschumi erbaute Akropolismuseum. Der Vortrag findet nur online statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. C1728K-WEB, Online
Dienstag, 21.10.25, 19.00 Uhr
Dr. Kaija Voss EUR 8,00

Camino Francés Der Jakobsweg in Spanien

Von Saint-Jean-Pied-de-Port nach Santiago de Compostela und zum Kap Finisterre

Multivisions-Vortrag. Saint-Jean-Pied-de-Port ist der Pilgertreffpunkt vor dem steilen Anstieg über die Pyrenäen. Erste Station in Spanien ist Roncesvalles. Hinter Pamplona folgt der Puerto del Perdon mit 40 gigantischen Windrädern. Die Kathedrale von Santo Domingo beherbergt lebende Hühner. Burgos und Leon waren die Hauptstädte ehemaliger Königreiche. Dazwischen liegt die heiße, trockene Meseta. Auf dem Weg von Astorga mit seinem Bischofspalast nach Ponferrada mit der mächtigen Templerburg passiert man das symbolträchtige Cruz de Ferro und O'Cebreiro mit nach keltischer Tradition gebauten Häusern. Ab Sarria, auf den letzten 100 km, verdichtet sich der Pilgerstrom. In Santiago de Compostela versammeln sich unzählige Pilger in der Kathedrale. Der Weg bis zum Kap Finisterre ist einsamer. Dort stehen der Kilometerstein „0" und der Leuchtturm.

Kurs-Nr. C1730K, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Mittwoch, 21.01.26, 19.00 Uhr
Maria und Heinz Weinmann EUR 8,00

Andalusien

Goldener Traum Al Andalus – Land des Lichts

Digitaler Vortrag. Andalusien, ein Land voller Magie, über 700 Jahre geformt von den Mauren, die Cordoba und Granada mit reicher Kultur segneten. Wasser, Zeichen des Paradieses und Quelle des Lebens, spiegelt sich in kunstvollen Brunnen und Gärten wie der Alhambra wider. Sevilla, pulsierend mit Flamenco nicht nur zur Feria de Abril; Ronda, majestätisch über einer Schlucht und Cadiz, umarmt vom Atlantik, verzaubern die Sinne, während Malaga und Marbella Sonne und Luxus vereinen. Wir erleben reizvolle, vielfältige im Frühling duftend blühende, grüne Landschaften, mächtige Stierweiden, endlose Olivenplantagen, schneebedeckte Berge in der Sierra Nevada. Stille Flecken und weiße Dörfer der Nationalparks Sierra de Grazalema, Cabo do Gato und Donana.
Andalusien: Eine Symphonie aus Kultur und Natur, die die Seele berührt.

Kurs-Nr. C1732K, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Donnerstag, 27.11.25, 19.00 Uhr
Roland Koch EUR 8,00

Fuerteventura und Lanzarote

Vulkaninseln des ewigen Sommers

Digitaler Vortrag. „Dieses Skelett aus Erde, felsige Eingeweide (...); Vulkanruinen, rötliches, vom Dunst gepeinigtes Gerippe – und doch welch Schönheit!", so beschrieb der spanische Philosoph und Schriftsteller Miguel de Unamuno Fuerteventura. Unsere Reise führt durch weiße Dörfer und grüne Oasen, Aloe Vera, Vulkane, Lavatäler und wellige Schluchten, herrliche Küsten und Traumstrände. Weit mehr als ein Surfer Paradies. Die Vulkane von Lanzarote sind jünger; die Landschaft mit Lavawüsten, bizarren Formen und farblichen Kontrasten ist auch sehr fruchtbar. Davon zeugen die symmetrisch angeordneten Mulden des Weinanbaus. Der Vortrag findet nur online statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. C1734K-WEB, Online
Donnerstag, 11.12.25, 19.00 Uhr
Dr. Tanja Gouda EUR 8,00

Hinweis: Über eine Anmeldung zu den Vorträgen bzw. Abmeldung falls Sie verhindert sind, würden wir uns sehr freuen. Damit können wir unseren Dozenten mehr Planungssicherheit für die Veranstaltungen geben.

Länder- und Abenteuervorträge

Foto: ©Roland Koch

Madeira – Blume des Ozeans

Digitaler Vortrag. Madeira begeistert auf engstem Raum mit einer unglaublichen landschaftlichen Vielfalt und frühlingshaftem Klima. Kommen Sie mit zu grandiosen Steilküsten mit atemberaubenden Ausblicken. Erleben Sie auf Wanderungen entlang gut gesicherter Levada Wasserwege uralte, knorrige, mystische Lorbeerwälder und rauschende Wasserfälle mit üppiger Vegetation in allen Grün-Schattierungen. Springen Sie in die Fluten des Atlantiks am 7 km langen Sandstand der Nachbarinsel Porto Santo oder in die zahlreichen glasklaren Felsschwimmbecken. Von schroffen nebelverhangenen 1800 m hohen Felsspitzen mit steilen Abgründen, vorbei an kunstvoll angelegten Terrassenfeldern erreichen wir in zahllosen Serpentinen Funchal. Im Mercado dos Lavradores ist die Vielfalt an den bunten Ständen eindrucksvoll zu sehen. Bereits seit 200 Jahren genießen die zahlreichen Parks und Herrenhäuser Weltruhm. Reiche Engländer begannen aus der ganzen Welt exotische Pflanzen zu importieren, deren Blütenpracht die Insel zur „Blüte des Ozeans" macht. Genießen Sie gemütliche Fischerorte und lebhafte, traditionsreiche Folklorefeste. Wer am Abend zu einem Pincha oder einem Glas Madeirawein erlebt, wie die Sonne im Meer hinter den Felsschwimmbecken von Porto Moniz versinkt, wird Madeira nie vergessen.

Kurs-Nr. C1736K, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Dienstag, 03.02.26, 19.00 Uhr
Roland Koch EUR 8,00

Irland

Multivisions-Vortrag. Der Referent Alois Hackermeier radelte über 1500 km durch Irland. Er berichtet von einer jahrtausendealten Kultur, lebensfrohen Städten und der faszinierenden Landschaft im Westen und auf den Inseln. Dublin entwickelte sich in den letzten Jahrzehnten zu einer schillernden Metropole. Die prismatischen Basaltsäulen von Giant´s Causeway gelten als größtes Naturwunder Nordirlands. Cliffs of Moher, Connemara, Dingle, Ring of Kerry, Ring of Beara bringen jeden Reisenden ins Schwärmen. Auf den Inseln ist Irland besonders spektakulär und ursprünglich. Bis vor knapp 70 Jahren lebte eine Dorfgemeinschaft auf Great Blasket Island wie vor Jahrhunderten, heute bevölkern hunderte Kegelrobben den Strand. Auf Little Skellig brüten Basstölpel, Skellig Michael war vom 9. bis zum 13. Jahrhundert von Eremiten bewohnt. Eingebettet in den Vortrag sind eine ganze Reihe von Klöstern, Kirchen, Burgen und Städten. Die Impressionen von den Pubs und vom irischen Lebenselixier „Guinness" sind ein besonderer Leckerbissen der Bilderreihe.

Kurs-Nr. C1738K, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Donnerstag, 16.10.25, 19.00 Uhr
Alois Hackermeier EUR 8,00

Island

Wo Wasserfälle fliegen lernen

Multivisions-Vortrag. Begleitet von erstaunlichen Geschichten, ausgesuchten Bildern und stimmungsvoller Musik geht es in ein Land, in dem nicht der Mensch, sondern die Natur das Sagen hat – Island. Erleben Sie überraschende Blickwinkel auf die spektakuläre Vulkaninsel am Rand des nördlichen Polarkreises. Zu jeder Jahreszeit. Bei jedem Wetter. Zu jeder Stunde des Tages. Kommen Sie mit zu eisgepanzerten Gletschern, brodelnden Geysiren, staubtrockenen Lavawüsten, steil abfallenden Schluchten und donnernden Wasserfällen. Erleben Sie „Bewegte Bilder".

Kurs-Nr. C1740K, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Donnerstag, 15.01.26, 19.00 Uhr
Angela und Helmut Luger EUR 8,00

Trekkingtouren in der Wildnis von Grönland

Digitaler Vortrag. „Hast du das große Schweigen erlebt, … dann lausche auf die Weite, sie ruft dich zurück" umschrieb der norwegische Forscher Nansen seine immerwährende Sehnsucht nach Grönland. Auch Andreas Kreutz kehrt nach einer Pause von ganz genau 20 Jahren wieder nach Grönland zurück. Zwar hat es für ihn etwas länger gedauert hierher zurückzukehren, aber er möchte im Alter von nunmehr 60 Jahren in dieser sehr unberührten und großartigen Landschaft noch einmal zu Fuß unterwegs sein. Dabei legt er nicht nur die 175 km des Arctic Circle Trails zu Fuß zurück, sondern trekkt auch in mehrtägigen Touren am Eisfjord in Ilulissat, auf der Disko-Insel und im äußersten Süden bei Narsarsuaq. Erleben Sie in diesem spannenden Lichtbildervortrag nicht nur eindrucksvolle Bilder und Geschichten aus der Natur Grönlands, sondern auch eine kritische Betrachtungsweise des derzeitigen Neubaus von gleich drei internationalen Flughäfen und des dadurch eventuell beginnenden Massentourismus.

Kurs-Nr. C1742K, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Mittwoch, 11.02.26, 19.00 Uhr
Andreas Kreutz EUR 8,00

Patagonien

3000 km auf den Traumstraßen Südamerikas

Multivisions-Vortrag. Seit den 1970er-Jahren ist dieses Land durch die Carretera Austral in Chile und die Ruta 40 in Argentinien erschlossen. Die 1200 km lange Carretera Austral schließt in Puerto Montt an die Panamericana an. Sie ist die schönste Route in die Einsamkeit um verschwiegene Naturparks zu erkunden oder mit dem Mountainbike die abenteuerliche Piste zu bezwingen. Auf dem Weg nach Süden muss man von der Carretera Austral in Chile auf die Ruta 40 in Argentinien wechseln, um das patagonische Inlandeisfeld zu umfahren. Es ist die größte Eismasse außerhalb der Pole und Grönlands. Der einsame Paso Roballos ist die südlichste Querverbindung über die Kordillere mit unglaublichen, wilden Naturlandschaften. Beeindruckend ist der Nationalpark Los Glaciares mit dem 3406 m hohen Fitz Roy und dem Perito Moreno Gletscher. Unwirtlich wirkt die Landschaft im Nationalpark Torres del Paine mit schroffen Granitbergen, Gletschern und Seen mit Eisbergen. Die Ruta-del-Fin-del-Mundo, die Straße zum Ende der Welt, führt schließlich nach Punta Arenas an der Magellanstraße.

Kurs-Nr. C1750K, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Dienstag, 28.10.25, 19.00 Uhr
Maria und Heinz Weinmann EUR 8,00

Galápagos
Ein Lebenstraum wird wahr

Multivisions-Vortrag. Galápagos, das 1000 km westlich vom Festland Ecuadors im Pazifik gelegene „Schaufenster der Evolution", ist ein Höhepunkt eines jeden Reiselebens. Hier finden wir eine Welt ozeanisch-vulkanischen Ursprungs, die von den modernen Errungenschaften der Zivilisation nahezu komplett verschont blieb und die niemals in ihrer Geschichte Kontakt zum Festland hatte. Die urzeitlichen Tier- und Pflanzenarten auf diesem „Weltwunder der Natur" sind einzigartig und der Besuch ist aus Schutzgründen auch streng reglementiert. Über 200 endemische Pflanzenarten sowie 28 Vogel- und 23 Reptilien- und Säugetierarten tummeln sich auf den Inseln. Auf unseren Wanderungen durch bizarre Lavalandschaften bis hin zu abgründigen Vulkankratern bewegen wir uns im Lebensraum der Riesenschildkröten, Darwin-Finken, Fregattvögel, Blaufußtölpel, Feuerkrabben und vieler anderer Arten, die allesamt nur sehr wenig Scheu vor den Menschen haben. Beim Schnorcheln und Tauchen an Bord von kleinen edlen Kreuzfahrtjachten begegnen uns obendrein Hammerhaie, Rochen und immer wieder Meeresleguane und die am nördlichsten lebenden Pinguine der Welt. Unvergesslich bleibt uns aber vor allem das Schwimmen mit den verspielten Seelöwen und Meeresschildkröten. Nicht umsonst zählt Galápagos mit zu den besten Tauch- und Schnorchelrevieren weltweit.

Kurs-Nr. C1752K, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Mittwoch, 19.11.25, 19.00 Uhr
Harald Mielke — EUR 8,00

Kolumbien – Land der Entdecker

Digitaler Vortrag. Kolumbien ist ein Sehnsuchtsort für Entdecker! Vielleicht weil das Land jahrzehntelang wegen seines gefährlichen Rufs von der touristischen Landkarte verschwunden war. Heute gehört es zu den Traumzielen Südamerikas. Das Land ist fast viermal so groß wie Deutschland und hat unendlich viel zu bieten von den Hochanden bis zum karibischen Meer und dem riesigen Amazonas Urwald. Millionenstädte wie Bogota, Medellin und das historische Cartagena mit einer Altstadt, wie aus einem Bilderbuch lassen uns staunen. Die höchsten Palmen der Welt im Cocora Tal und die rätselhaften präkolumbischen Statuen von San Agustin inmitten einer bis zu sechstausend Meter hohen andinen Gebirgswelt sind beeindruckend. In den alten Kolonialstädtchen mit ihren farbenprächtigen Fassaden könnten die Menschen einem Roman des Literatur Nobelpreisträgers Gabriel Garcia Marquez entsprungen sein. Die Freundlichkeit und Lebensfreude der Kolumbianer reißt einen mit. In den Metropolen des Lands erfahren wir, wie moderner Stadtverkehr organisiert werden kann und wie den Bedürftigen heute

Foto: ©Maria und Heinz Weinmann

geholfen wird. Kolumbien gehört sicher zum Schönsten, was Lateinamerika zu bieten hat.

Kurs-Nr. C1754K, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Donnerstag, 23.10.25, 19.00 Uhr
Peter Hugo Bierl — EUR 8,00

Myanmar

Pagoden, heilige Berge und Meer

Digitaler Vortrag. Myanmar, so wird das Land seit 1989 genannt, gehört zu den faszinierendsten Ländern Südostasiens. Die Lebensader ist der Ayeyarwady (Irawadi), der in einem gewaltigen Flussdelta in den Golf von Bengalen strömt. Traumhafte Sandstrände wechseln sich ab mit hohen Gebirgszügen bis 5880 m Höhe, dazwischen ausgedehnte Reisfelder. Myanmar ist ein Vielvölkerstaat mit rund 54 Millionen Einwohnern, dem 135 verschiedene Ethnien angehören. Es ist der Buddhismus, der das Land prägt, aber auch Geister und Ahnen haben ihren Platz im spirituellen Leben der Menschen. Dies führt zu einer Vielzahl unterschiedlichster religiöser Traditionen und damit verbundener Kunstwerke. Einige der berühmtesten buddhistischen Bauten und Statuen im asiatischen Raum befinden in Myanmar.

Kurs-Nr. C1760K, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Dienstag, 11.11.25, 19.00 Uhr
Peter Hugo Bierl — EUR 8,00

Abenteuer Iran

Auf dem Motorrad durch das gastfreundlichste Land der Welt

Multivisions-Vortrag. 15.000 km von München bis in die geheimnisvollen Weiten des Irans und zurück. Erleben Sie ein Land, das oft als unerreichbar und gefährlich gilt, geprägt von sengender Hitze und vor dessen Besuch das Auswärtige Amt warnt. Doch für die Dozenten war es das ideale Abenteuerziel. Auf zwei Motorrädern fuhren sie weit in den Osten, hinein in die pulsierende Vielfalt des ehemaligen Persiens. Eine Reise voller unerwarteter Begegnungen, Pannen, die sie wochenlang aufhielten und faszinierender Einblicke in eine Kultur, die sie stets mit offenen Armen empfing. Begleiten Sie die Referenten auf diesem Abenteuer, bei dem sie nicht nur den Staub der Straßen und Wüsten zu spüren bekamen, sondern auch tief in die Herzen iranischer Familien eintauchten – manchmal intensiver, als sie es sich je hätten vorstellen können.

Kurs-Nr. C1762K, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Donnerstag, 13.11.25, 19.00 Uhr
Marcel Welte / Melanie Schwarz — EUR 8,00

Äthiopien, das geheimnisvollste Land Afrikas

Multimedia-Vortrag. Fantastische Berglandschaften, das Erbe einer über 3000 Jahre alten Kultur und die traditionellen Lebensweisen verschiedenster Stammes- und Volksgruppen machen Äthiopien zu einem der faszinierendsten Reiseländer Afrikas. Zahlreiche historische Kulturdenkmäler geben Zeugnis einer einzigartigen christlichen Kultur. Weltberühmt sind die Felsenkirchen von Lalibela und die großartigen Bauwerke von Gondar und Axum. Wir entführen Sie in eine Welt weiter Hochebenen, tiefer Schluchten und imposanter Naturschauspiele. Blutbrustpaviane und der äthiopische Steinbock streifen über das bis zu 4600 m hohe Plateau des Simien Bergnationalparks, einem Weltnaturerbe der UNESCO. Entdecken Sie mit uns das ehemalige Abessinien, eines der beeindruckendsten und geheimnisvollsten Länder des schwarzen Kontinents.

Kurs-Nr. C1770K, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Dienstag, 27.01.26, 19.00 Uhr
Harald Mielke — EUR 8,00

Stadtführungen

1

Stadtführungen

Waldfriedhof

Der Münchner Waldfriedhof zählt zu den bedeutendsten Ruhestätten Deutschlands – nicht nur wegen seiner besonderen landschaftsarchitektonischen Gestaltung, sondern auch aufgrund seiner historischen Bedeutung. Anfang des 20. Jahrhunderts wurde er als erster Waldfriedhof Europas angelegt und diente bald als Vorbild für viele andere Friedhofsanlagen im gesamten deutschsprachigen Raum. Die harmonische Verbindung von Natur, Architektur und Erinnerungsort macht ihn bis heute zu einem Ort der Ruhe, aber auch der Kultur und Geschichte. Bei einem geführten Rundgang durch diese eindrucksvolle Anlage begeben wir uns auf die Spuren zahlreicher Persönlichkeiten, die hier ihre letzte Ruhe gefunden haben. Dazu zählen bekannte Künstlerinnen und Künstler, Wissenschaftler, Politiker und andere prägende Figuren des öffentlichen Lebens. An ausgewählten Grabstätten lassen wir einzelne Lebensgeschichten Revue passieren und beleuchten deren Wirken – eingebettet in die besondere Atmosphäre dieses einzigartigen Friedhofs.

Kurs-Nr. C1800, München
Treffpunkt: Haupteingang, Fürstenriederstraße
Freitag, 24.10.25, 15.00 - 16.30 Uhr
Peter Hugo Bierl — EUR 12,00

Schönheitengalerie Nymphenburg und Schloss

Die Gemälde mit „den Schönsten des schönen Geschlechts in München" für Ludwig I. faszinieren auch heute noch. Abenteuerliche Geschichten verstecken sich hinter einer ganzen Reihe dieser Portraits. Einige dieser Geschichten sollen zum Leben erweckt werden. Eintritt nicht inklusive. Die Eintrittskarten bitte vor Beginn der Führung (am besten online) kaufen.

Kurs-Nr. C1801, München
Treffpunkt: Schloss Nymphenburg, Kassenhalle
Samstag, 25.10.25, 10.30 -12.00 Uhr
Peter Hugo Bierl — EUR 12,00

Auf Klenzes Spuren durch München

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

Kurs-Nr. C1802, München
Treffpunkt: Max-Joseph-Platz, Denkmal
Freitag, 14.11.25, 14.00 - 15.30 Uhr
Peter Hugo Bierl — EUR 12,00

Olympiapark und BMW Welt

Die BMW-Welt zählt zu den architektonischen Highlights der bayerischen Landeshauptstadt. Mit ihrer futuristischen Formensprache und der innovativen Bauweise ist sie nicht nur ein Zentrum für Mobilität, sondern auch ein beeindruckendes Beispiel moderner Architektur. Direkt daneben liegt der weitläufige Olympiapark – ein Ort mit großer geschichtlicher Bedeutung und hoher Lebensqualität. Anlässlich der Olympischen Sommerspiele 1972 errichtet, zieht der Park bis heute Münchner:innen und Besucher:innen aus aller Welt an. Bei einem gemeinsamen Spaziergang erkunden wir das Gelände der BMW-Welt und tauchen anschließend in die besondere Atmosphäre des Olympiaparks ein.

Kurs-Nr. C1803, München
Treffpunkt: BMW-Welt, Haupteingang beim Rundbau
Freitag, 21.11.25, 14.00-15.30 Uhr
Peter Hugo Bierl — EUR 12,00

München erleben mit der Tram...

Eine Stadtrundfahrt einmal anders: Mit wechselnden Trambahnlinien erkunden Sie München und lernen dabei die Stadt aus einer anderen Perspektive kennen. Vom Ostbahnhof geht es über den Max-Weber-Platz zum Stachus, von dort zum Kurfürstenplatz und wieder zurück zum Sendlinger Tor, dann Richtung Bogenhausen. „Ganz nebenbei" erfahren Sie Wissenswertes über die Stadt und ihre Geschichte, lernen bis dato unbekannte Ecken kennen. MVV-Ticket erforderlich (Tagesticket Innenraum M).

Kurs-Nr. C1808, München
Treffpunkt: Orleansplatz, Tramhaltestelle Linie 21 (stadteinwärts)
Sonntag, 12.10.25, 11.00-13.00 Uhr
Anneliese Döhring — EUR 15,00

Altmünchner Gastlichkeit

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

Kurs-Nr. C1809, München
Treffpunkt: Stachus, unterm Torbogen des Karlstors
Freitag, 17.10.25, 15.00-16.30 Uhr
Anneliese Döhring — EUR 12,00

Die Residenz

Die Münchner Residenz wuchs im Laufe mehrerer Jahrhunderte zur heutigen Größe. Jeder Herrscher ließ sich seine Repräsentationsräume im Stile der Zeit von den besten Künstlern gestalten. König Ludwig I. beauftragte Klenze mit der Gestaltung seiner Wohn- und Repräsentationsräume. Nach langen Jahren der Restaurierung ist nun auch die von Klenze entworfene Prunktreppe zu den Räumen König Ludwig I. zu bestaunen. Eintritt nicht inklusive. Ticket bitte rechtzeitig vorher kaufen.

Kurs-Nr. C1810, München
Treffpunkt: Residenz, im Kassenraum
Montag, 17.11.25, 10.30-12.00 Uhr
Anneliese Döhring — EUR 12,00

Schatzkammer der Residenz

Diese bedeutende Sammlung umfasst Kunstwerke aus der Zeit des Mittelalters bis zum Klassizismus. Bereits 1565 legte Herzog Albrecht V. den Grundstock zur Schatzkammer. Seine Nachfolger erweiterten die Sammlung, die unter Karl Theodor durch Kleinodien aus der Kurpfalz vergrößert wurde. Die Säkularisation brachte dann viele Schätze aus Kirchen und Klöstern nach München wie z.B. das Giselakreuz und Altaraufsätze. Eintritt nicht inklusive. Ticket bitte rechtzeitig vorher kaufen.

Kurs-Nr. C1811, München
Treffpunkt: Kassenraum der Residenz
Montag, 12.01.26, 10.30-12.00 Uhr
Anneliese Döhring — EUR 12,00

Die Alte Utting in Sendling

Nach 66 Jahren Dienst als Fährschiff auf dem Ammersee machte die Utting 2017 auf einer Eisenbahnbrücke in Sendling fest. Eine Vision, großer Mut und viel kreative Handwerkskunst machten diesen bunten Ort der Kultur möglich. Das Sonnendeck bietet einen fantastischen Blick über das Münchener Schlachthofviertel, Salons, Maschinenraum und Piratenbucht laden mit Live-Musik und kulinarischen Leckerbissen zum gemütlichen Beisammensein ein. Alle sind willkommen, hier trifft sich die Welt. Kommen Sie an Bord!

Kurs-Nr. C1813, München
Treffpunkt:Ecke Lagerhaus-/Thalkirchner Straße beim Treppenaufgang
Samstag, 15.11.25, 16.00-17.15 Uhr
Uta Klose — EUR 12,00

Kloster Seeon

Das ehemalige Benediktinerkloster Seeon wurde im Jahr 994 gegründet. Für einen ganz persönlichen Einblick tauchen Sie in die tausendjährige Geschichte von Kloster Seeon ein und spazieren entlang des historischen

Gemäuers der ehemaligen Klosteranlage. Bei der Führung erfahren Sie alles Wissenswerte rund um die Entstehung des Klosters und seine gegenwärtige Nutzung, Besichtigt wird auch die ehemalige Klosterkirche St. Lambert mit ihren wunderschönen Fresken und dem angrenzenden russisch-orthodoxen Friedhof.

Kurs-Nr. C1816, Kloster Seeon
Treffpunkt: St. Walpurgiskapelle am Klosterweg
Samstag, 18.10.25, 14.00-16.00 Uhr
Marlies Laemmle EUR 15,00

Gondelfahrt Schloss Nymphenburg

Schon unter Kurfürst Max Emanuel ließ sich die höfische Gesellschaft in golden verzierten, venezianischen Gondeln über den prächtigen Schlosskanal fahren. Eine einmalige Tradition, die Sie heute wieder genießen können: Bei einer Gondelfahrt über den Mittelkanal erleben Sie die herrliche Parkanlage aus einer ganz neuen Perspektive. Gondoliere Maximilian wird über die Zeit Max Emanuels sowie die Hintergründe zum Bau des Schlosses Nymphenburg während der 30-minütigen Fahrt erzählen. Gebühr für Kinder unter 7 Jahren: EUR 5,00 (ein Kind pro Erwachsener). Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.

Kurs-Nr. C1818, München
Treffpunkt: Im Schlosspark Mittelkanal, Höhe Café Palmenhaus
Freitag, 03.10.25, 11.00-11.30 Uhr
Maximilian Koch EUR 15,00

Kurs-Nr. C1819, München
Treffpunkt: Im Schlosspark Mittelkanal, Höhe Café Palmenhaus
Sonntag, 26.10.25, 11.00-11.30 Uhr
Maximilian Koch EUR 15,00

Freddy Mercury

Freddy Mercury ist eine Musiklegende. Im Jahr 2021 hätte er seinen 75. Geburtstag gefeiert. Seine Musik ist ebenso Legende wie er selbst. Begleiten Sie uns auf eine Reise durch seine Zeit in München in den Jahren 1979 bis 1985. Suchen Sie Orte auf, die wichtig waren für seine Musikkarriere, sowohl solo als auch für „Queen". Wo ist er ausgegangen? Wo hat er gewohnt, gelebt und geliebt? Sie erfahren auch Spannendes zur Entstehung von „Queen", des Bandlogos und der Songs.

Kurs-Nr. C1831, München
Treffpunkt: an der Ecke zum Laden „Omas Köstlichkeiten"
Sonntag, 05.10.25 14.00-16:00 Uhr
Liane Reithofer EUR 15,00

Meister Eder und sein Pumuckl

Drehortführung für Pumuckl Fans

Im Rahmen einer Drehort-Führung durch das beschauliche Haidhausen zeigt Ihnen der Dozent, in welchen Ecken der Pumuckl sein Unwesen trieb. Während die Pumuckl-Werkstatt bereits in den 80er Jahren abgerissen wurde, findet man in Haidhausen noch viele schöne Drehorte aus der Kultserie, die nichts von ihrem Charme verloren haben. Diese Führung ist für Erwachsene und Kinder/Jugendliche ab 12 Jahren geeignet.

Kurs-Nr. C1832, München
Treffpunkt: Wiener Platz Ecke Sckellstraße / An der Kreppe
Sonntag, 30.11.25, 14.00-16.00 Uhr
Roman Stefka EUR 15,00

Entdeckungs-Radtour durch Unterschleißheim und seine Geschichte

Mit dem Fahrrad unterwegs auf historischen Spuren

Die Geschichte Unterschleißheims ist lang und vielseitig – und mit dem Rad im wahrsten Sinne des Wortes auch „erfahrbar". Vom römischen Gutshof zur mittelalterlichen Besiedelung und weiter in die Neuzeit, als Unterschleißheim zunächst ein Bauerndorf war, das sich in den letzten Jahrzehnten zu einer modernen Stadt entwickelt hat – all das gibt es auf der Radtour zu entdecken! Gemeinsam mit Alfons Neubauer macht sich das Stadtmuseum auf, zu zeigen, wo in Unterschleißheim überall der Geschichte der Stadt begegnet werden kann. Die Radtour beginnt am Stadtmuseum Unterschleißheim, wo die Besucherinnen und Besucher zunächst anhand der Ausstellung einen Einblick in die Unterschleißheimer Geschichte erhalten. Auf der Tour können die Radlerinnen und Radler anschließend den Wandel vom kleinen Dorf zur modernen Stadt vor Ort nachverfolgen und die Entwicklung über die Jahrhunderte „erfahren". Mitbringen: verkehrstüchtiges Fahrrad (inkl. Helm), wetterfeste Kleidung sowie ausreichend Getränke und Brotzeit.

Kurs-Nr. C1833, Unterschleißheim
Treffpunkt: Stadtmuseum Unterschleißheim, Rathausplatz 1
Sonntag, 21.09.25, 14.00-16.00 Uhr
Alfons Neubauer EUR 15,00

Designtour: vom Jakobsplatz zum Gärtnerplatzviertel

In diesen Stadtvierteln begegnet uns pralles urbanes Leben. Kleine Cafés, Boutiquen und junge Design-Läden, Schmuckateliers, Kunstgalerien, Keramik-Mal-Läden und individuelle Stores. Erfahren Sie, welche neuen Geschäftsideen hier Fuß gefasst haben und wo Sie außergewöhnliche Dinge finden. Sie erhalten auf unserer Tour auch interessante

Foto: ©Maximilian Denuel

Informationen zur Geschichte der Viertel, seiner Plätze und seinen historischen Bauten. Lassen Sie sich vom Flair der Szene rund um das Gärtnerplatztheater inspirieren. „Shoppen" erlaubt!

Kurs-Nr. C1834, München
Treffpunkt: Stadtcafé am Jakobsplatz, am Eingang
Dienstag, 14.10.25, 14.45-16.15 Uhr
Ursula Simon-Schuster EUR 12,00

Stuck Villa

Rundgang durch die historischen Räume

Willkommen in den historischen Räumen der Villa Stuck! Nach ihrer grundlegenden Restaurierung lädt sie uns ein, die einmalige Ausstattung und die frühere Lebensweise seiner Bewohner genauer kennen zu lernen. Wie lebte der „Künstlerfürst" Franz von Stuck, der zu seiner Zeit als Maler und Bildhauer ein Zentrum der Münchner Kunstszene bildete? Er entwarf die gesamte Innendekoration samt Mobiliar seiner repräsentativen Villa in Bogenhausen und gemeinsam mit seiner glamourösen Gattin Mary prägte er das künstlerische und gesellschaftliche Leben der Prinzregentenzeit in München. Erfahren Sie auch mehr über die spätere wechselvolle Geschichte der Künstlervilla bis in die 1960-er Jahre. Eintritt nicht inklusive. Ticket bitte rechtzeitig vorher kaufen.

Kurs-Nr. C1835, München
Treffpunkt: Stuck Villa
Samstag, 15.11.25, 13.00-14.30 Uhr
Ursula Simon-Schuster EUR 12,00

Stadtführungen

1

Kunsthalle München © Kunsthalle der Hypo-Kulturstiftung

Überblicksführung zu den Highlights der Künstervilla

Städtische Galerie im Lenbachhaus

Die Städtische Galerie im Lenbachhaus – der ehem. Künstlervilla Franz von Lenbachs – gründet ihren Ruf auf eine der weltweit größten Sammlungen von Werken des „Blauen Reiters". Nach Entwürfen der Architekten Forster und Partner hat das Museum einen An- und Aufbau erhalten, ein interessantes Beispiel für die Kombination von Tradition und Moderne. Der „Blaue Reiter" und Zeitgenossen, wird ein Schwerpunkt unserer Führung sein, mit berühmten Kunstwerken von Kandinsky, Marc und vielen Künstlerkollegen. Außerdem warten noch einige "Entdeckungen" in den Wohnräumen Lenbachs und den verschiedenen Sammlungen auf uns, lassen Sie sich überraschen. Der idyllische Skulpturengarten und das Museumscafe „Ella" (Kosename von Gabriele Münter) bieten sich für den Ausklang an. Eintritt nicht inklusive. Ticket bitte rechtzeitig vorher kaufen.

Kurs-Nr. C1836, München
Treffpunkt: Städtische Galerie im Lenbachhaus, Museumskasse
Freitag, 21.11.25, 16.15-17.45 Uhr
Ursula Simon-Schuster EUR 12,00

Schwabing

Vom Dorf zum Künstler- und Ausgehviertel

Eines der bekanntesten Stadtviertel Münchens präsentiert sich noch heute mit vielen Facetten. Künstler- oder Ausgehviertel: Hier lebten und leben immer noch Literaten und Künstler – wie Klee, Kandinsky, Thomas Mann – die Isarauen locken heute Jogger und Flaneure, früher zogen sie bayerische Fürsten und auch eine Königin an. Eine Reise durch die Jahrhunderte des illustren Viertels für Junge und Junggebliebene. Der Stadtteil hat es als Bohème-Viertel der Prinzregentenzeit zu literarischer Berühmtheit gebracht und zählt auch heute zu den Szenevierteln der bayerischen Landeshauptstadt. Das Dorf Schwabing wurde bereits 782 urkundlich erwähnt. Vermutlich hatte sich ein zugereister Schwabe hier niedergelassen. Der berühmte Stadtteil wurde um 1900 ein kulturelles Zentrum mit Weltbedeutung. Hier befindet sich die erste Jugendstilkirche. Erleben Sie das Viertel und seine schönen Seiten auf einem Stadtspaziergang mit vielen Ein- und Rückblicken.

Kurs-Nr. C1837, München
Treffpunkt: Münchner Freiheit vor der St. Ursula Apotheke
Montag, 08.12.25, 17.30-19.00 Uhr
Ursula Simon-Schuster EUR 12,00

DIGITAL BY NATURE

Die Kunst von Miguel Chevalier

Der Grenzen sprengende Künstler Miguel Chevalier wird in der ersten große Einzelausstellung in Deutschland präsentiert. Er gehört zu den Wegbereitern der virtuellen und digitalen Kunst und erforscht seit den 1980er-Jahren die Möglichkeiten des Computers als kreatives Ausdrucksmittel. Dabei bedient er sich stets neuester Technologien, einschließlich jüngster Entwicklungen der Künstlichen Intelligenz (KI), und steht doch immer im Dialog mit der Kunst- und Kulturgeschichte. Gezeigt werden Skulpturen und Zeichnungen, die er mithilfe von 3D-Druck und Robotik herstellt, Videos sowie raumgreifende Installationen. In letzteren kreieren Algorithmen fortlaufend neue Bilder, die das Publikum durch Körperbewegungen interaktiv mitgestalten kann. Erleben Sie das Verhältnis von digitaler und analoger Welt, verblüffenden Verbindungen zwischen Natur und Technik sowie den Eingriffen des Menschen in seine Umwelt. Eintritt nicht inklusive. Ticket bitte rechtzeitig vorher kaufen.

.Kurs-Nr. C1838, München
Treffpunkt: Hypokunsthalle, 1. Stock rechts bei den Sitzbänken
Montag, 26.01.26, 17.30-19.00 Uhr
Ursula Simon-Schuster EUR 12,00

Monacensia im Hildebrandhaus

Künstlervilla und literarisches Gedächtnis Münchens

Die neue Ausstellung der Monacensia erzählt die bewegte Geschichte des Hildebrandhauses von der Künstlervilla der Prinzregentenzeit bis zur Künstlerinnenvilla heute. Ein besonderer Fokus richtet sich dabei auf bisher wenig erforschte Ereignisse und Personen, die das Haus und seine unmittelbare Nachbarschaft prägten. Kann ein Haus eine Biografie haben? Das Hildebrandhaus, heute Sitz der Monacensia, steht allen offen, die das literarische München entdecken und erleben wollen. Der Bildhauer Adolf von Hildebrand ließ die Villa in der Prinzregentenzeit als repräsentatives Atelier- und Wohnhaus errichten, in dem Kunst und Leben eine ideale Einheit bilden. Im Laufe der Jahre wandelte sich das Hildebrandhaus zu einem Ort, an dem viele Lebensgeschichten eine tragische und grausame Wendung nahmen: Der Nationalsozialismus markiert ein Kapitel, das geprägt ist von Entrechtung und Vernichtung. Verfolgte, Profiteurinnen und Repräsentantinnen des NS-Regimes lebten in der Villa und ihrer unmittelbaren Nachbarschaft auf engstem Raum zusammen. Die Ausstellung begibt sich auch auf die Suche nach bisher unerzählten Geschichten und Biografien. Vieles davon ist erstmals zu sehen. Eintritt nicht inklusive. Ticket bitte rechtzeitig vorher kaufen.

Kurs-Nr. C1839, München
Treffpunkt: Hildebrandhaus, vor dem Eingang
Dienstag, 03.02.26, 14.15-15.45 Uhr
Ursula Simon-Schuster EUR 12,00

Der alte Südfriedhof

1563 entsteht der „Äußere Freidhof" als Pestfriedhof vor den Toren der Stadt. Nach der Schließung aller Innenstadtfriedhöfe gegen Ende des 18.Jahrhunderts entwickelt sich der Ort zur allgemeinen Begräbnisstätte. Begleiten Sie den Dozenten auf eine Tour mit ausgewählten Stationen auf den Spuren der Prominenz aus Gesellschaft, Kultur und Wirtschaft des 19. Jahrhunderts.

Kurs-Nr. C1841, München
Treffpunkt: Stephansplatz, Eingang St. Stephan
Sonntag, 07.12.25, 10.30-12.00 Uhr
Joachim Schüller EUR 12,00

Haidhausen

Haidhausen hat im Laufe der Jahrhunderte viele Wandlungen erlebt. Ein Dorf, älter als München, erlangt im 12. Jahrhundert durch die Salzstraße neue Bedeutung: Bei einem Spaziergang vom Weißenburger zum Wiener Platz lernen wir das Viertel in seinen Facetten kennen. Traditionsreiche kleine Geschäfte, der Ostbahnhof, das Franzosenviertel, alte Herbergshäuser und auch eine imposante Kirche liegen auf unserer Route.

Kurs-Nr. C1842, München
Treffpunkt: Weißenburger Platz, am Brunnen
Samstag, 22.11.25, 10.30-12.00 Uhr
Joachim Schüller EUR 12,00

Münchner Bräuche

Schäfflertanz, Kocherlball, Tanz der Marktweiber. München ist voller Bräuche, Traditionen und Feste. Manche feiert man jedes Jahr, andere nur zu besonderen Anlässen. Begleiten Sie den Dozenten durch das Jahr und erfahren Sie, wo und zu welchen Anlässen in München gefeiert, geritten und gebetet wird. Erleben Sie wichtige Münchner Bräuche im Jahresverlauf.

Kurs-Nr. C1843, München
Treffpunkt: Marienplatz, Mariensäule
Sonntag, 26.10.25, 10.30-12.00 Uhr
Joachim Schüller EUR 12,00

Das Cuvilliestheater und die weihnachtlichen Höfe der Residenz

Willkommen im schönsten Opernhaus Bayerns! Ein Besuch im Cuvilliestheater versetzt uns in eine andere Zeit: Die Zeit von Mozart und die Welt des Theaters des 18. Jahrhunderts. Neben der Baugeschichte des Theaters werden wir uns mit interessanten Details um Nutzung und Ausstattung des Theaters beschäftigen, aber auch den Strapazen des Wiederaufbaus und natürlich vielen kleinen Geschichten unsere Aufmerksamkeit schenken. Danach schlendern wir noch ein wenig durch die Höfe der Residenz und beenden unseren Rundgang am Weihnachtsmarkt im Kaiserhof. Dort können Sie noch ein wenig Weihnachtsstimmung genießen. Eintritt nicht inklusive. Ticket bitte rechtzeitig vorher kaufen.

Kurs-Nr. C1851, München
Treffpunkt: Cuvillies-Theater, Foyer
Freitag, 05.12.25, 14.00-15.30 Uhr
Petra Rhinow EUR 12,00

Aufregende Kriminalgeschichten in der Alten Pinakothek

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

Kurs-Nr. C1852, München
Treffpunkt: Alte Pinakothek, Foyer Mitte links bei den Hockern
Dienstag, 20.01.26, 16.30-18.00 Uhr
Petra Rhinow EUR 12,00

Von Turner bis Van Gogh

Werke aus der Neuen Pinakothek in der Alten Pinakothek

Ausgewählte Hauptwerke der Malerei und Skulptur des 19. Jahrhunderts sind abermals zu Gast in der Alten Pinakothek. Unter dem Titel „Von Turner bis van Gogh" geht das 19. Jahrhundert nun in veränderter Form und neuer Hängung an den Start. Neben Beispielen der Romantik und des französischen Impressionismus bewundern wir Werkgruppen der bedeutenden Realisten Ferdinand Georg Waldmüller und Adolph Menzel, die in den vergangenen Jahren nicht gezeigt werden konnten und intime Interieur-Darstellungen aus der Epoche des Symbolismus und des Fin de siècle. Eintritt nicht inklusive. Ticket bitte rechtzeitig vorher kaufen.

Kurs-Nr. C1853, München
Treffpunkt: Alte Pinakothek, Foyer
Mittwoch, 04.02.26, 18.15-19.45 Uhr
Petra Rhinow EUR 12,00

Regattastrecke Oberschleißheim

Sie gilt als eine der besten Ruder-Wettkampfstätten der Welt, die Regattastrecke im Norden von München. Wie das Olympiagelände birgt auch sie viele Geheimnisse. Unter anderem eine abgeschiedene Insel, ein symbolisches Ruderboot und eine Kirche, grün leuchtende Pazifikgefühle und in die Weite schauende Moai. Wir schlendern einmal um die Strecke und durch das Gelände, das „nicht nur eine reine Sportstätte, sondern auch ein architektonisches Monument ist, das es zwingend zu erhalten gilt." (SZ vom 23.08 2022). Und nebenbei ein bisschen auch ein faszinierender lost place.

Kurs-Nr. C1859, Oberschleißheim
Treffpunkt: Oberschleißheim, Dachauer Str. 35, vor dem Eingang
Sonntag, 28.09.25, 10.30-13.00 Uhr
Cornelia Ziegler EUR 15,00

Entdeckungstour durch den Luitpoldpark

Philemon und Baucis, Gütinand der Fertige und der Pumuckl

Richard Langdon, der Symbologe aus Dan Browns Bestseller „Sakrileg" hätte seine Freude an diesem Park. Denn es geht um Symbole: Um Bäume als Symbol, Zahlen als Symbol, Formen als Symbol. Was hat ein Rosenbeet mit einem Obelisk zu tun? Wir besteigen einen Aussichtsberg, hören in uns hinein, irren durch ein Labyrinth und begehen gleichzeitig ein Gemälde und am Schluss schauen wir auch noch bei Pumuckl und im Bamberger Haus bei Gütinand dem Fertigen vorbei. Natürlich finden wir auch hier Symbole. Der Luitpoldpark, ein Juwel von einem Park, den auch Rainer Langhans, Mitglied

Residenz, Foto: ©Wolfram Strachwitz - pixabay.com

der legendären Berliner Kommune 1 und des Landes bekanntester Hippie, sagt über den Park: „ Es ist mein Lieblingsort. Ich lebe hier seit 50 Jahren und wandere jeden Tag durch. Es ist, wenn du so willst, mein täglicher Hofgang."

Kurs-Nr. C1860, München
Treffpunkt: U-Bahn Scheidplatz, Ausgang Krankenhaus Schwabing, vor der Kneipe „Holzwurm"
Freitag, 03.10.25, 14.00-16.30 Uhr
Cornelia Ziegler EUR 15,00

Der Dichtergarten

Verwunschen und geheimnisvoll

Was hat dieser kleine Park nicht alles erlebt! Zuerst war er im 30jährigen Krieg ein Bollwerk gegen die Schweden. Dann ein Belvedere, Folge eines Vulkanausbruchs. Und dann verbrachten Finanzbeamte in dieser Oase ihre Mittagszeit. Heute stehen hier so zwei gewichtige Gastgeschenke aus China und Polen. Wir lauschen dem Sprücheklopfer und kosten die fünf Geschmacksnuancen nach Konfuzius. Bei dem geheimnisvollen Heine-Denkmal und dem russischen Diplomaten halten wir uns länger auf, es geht um Liebesgeschichten, Kleidermoden und um die Auswirkung von Conrad Röntgen auf die Modewelt. Und um eine letzte Leidenschaft und Rheinwein. Zum Schluss schauen wir ein weiteres Geschenk an, das auch keiner so richtig wollte. Unterwegs bitte Niemanden grüßen, denn so verfügte es seinerzeit der Kurfürst Karl Theodor, der hier ungestört seinen Pudel ausführen wollte, wenn er der neuen Mode des Spazierengehens fröhte.

Kurs-Nr. C1861, München
Treffpunkt: Galeriestr.1, Bürgersteig, gegenüber den Hofarkaden
Montag, 06.10.25, 16.00-18.00 Uhr
Cornelia Ziegler EUR 15,00

Führungen für Kinder

Foto: ©Petra Rhinow

Weihnachtsführung

Eine königliche Weihnachtstour rund um König Ludwig II.

König Ludwig II. liebte und zelebrierte Weihnachten – Die theuren Weihnachtswochen, die ich stets mit gleicher Freude begrüße" – wie er oft in seinen Briefen schrieb Das Fest verkörperte für ihn alles, was er schätzte: Den Glanz von Lichtern und die Weihnachtsbäume – der König gilt sogar als einer der Pioniere der geschmückten Weihnachtsbäume in Bayern. Auch liebte er es, die Seinen zu beschenken. In dieser Vorweihnachtstour durch die Innenstadt geht es um Weihnachten in der Residenz, um Schenken und beschenkt werden, um ein Weihnachtsgeschenk, das den künftigen Schlösserbauer erahnen ließ, um Krippen und Weihnachtskugeln, um kulinarische Genüsse – kurzum, um alles, was zu einem König Ludwig-Weihnachtsfest gehörte und gehört. Es geht sogar um einen Adventskalender, obwohl es einen solchen zu Königs Zeiten noch gar nicht gegeben hat.

Kurs-Nr. C1862, München
Treffpunkt: vor der Feldherrnhalle, Odeonsplatz
Freitag, 19.12.25, 16.00-18.00 Uhr
Cornelia Ziegler EUR 15,00

Hinweis: Bei Führungen für Kinder gilt: Erwachsene Begleitperson aus Haftungsgründen notwendig. Jeder weitere Erwachsene EUR 10,00, jedes weitere Kind EUR 8,00. Eintritt nicht inklusive. Ticket bitte rechtzeitig vorher kaufen. Bitte die Kassenöffnungszeit beachten.

Führungen für Kinder

Einmal Prinz oder Prinzessin!

Im Neuen Schloss Schleißheim

Einmal Prinz oder Prinzessin sein in einem richtigen Schloss! Eine Hofdame wird die Hoheiten und ihr Gefolge empfangen. Die Gäste erhalten einen kleinen Lehrgang in feinem Benehmen und erfahren, wie man sich früher die Zähne putzte. Wir lernen dabei die wunderschönen Räume in Schloss Schleißheim kennen und erfahren wie es war, ein echtes Königskind zu sein. Schließlich wird es richtig spannend: Wir werden jeden einzelnen kleinen Gast, der das möchte, nach der Mode früherer Zeiten kleiden: Ein Reifrock, ein Mieder, ein wallender Rock gehören ebenso zu einer kleinen Prinzessin, wie gepudertes Haar und Parfüm. Kostüme stehen für Mädchen im Alter von 6-10 Jahren zur Verfügung. Auch für kleine Prinzen (6 bis 8 Jahre) ist gesorgt. Treffpunkt im Foyer des Museumsshops des Neuen Schlosses Schleißheim; bitte besorgen Sie sich vor dem Kurs ihr Ticket. Nur Hauptschloss, nicht die Gesamtkarte. Beachten Sie dabei die Kassenöffnungszeiten.

Kurs-Nr. C1870X, Oberschleißheim
Neues Schloss Schleißheim
Treffpunkt: Foyer des Museumsshops des Neuen Schlosses Schleißheim
Samstag, 10.01.26, 11.30-13.00 Uhr
Petra Rhinow EUR 18,00 /für 1 Erw. und 1 Kind

Die Welt der Tiere von Franz Marc im Lenbachhaus

Familienführung mit Malwerkstatt für Kinder ab 4 Jahren

Lustige Kühe, nachdenkliche Pferde, ein gefährlicher Tiger – die Tiere auf den Bildern von Franz Marc sind sehr lebendig. Wo versteckt sich das Reh? Wer sieht die Vögel im Regen? Und könnt ihr auch wiehern, fauchen, zwitschern? Ihr lasst die bunten Farben auf euch wirken, werdet selber zu Tieren und zeichnet schließlich selbst lustige und wilde Tiere mit bunten Farben. Materialgeld EUR 1,00 (vor Ort zu bezahlen).

Kurs-Nr. C1871X, München
Treffpunkt: Städt. Galerie im Lenbachhaus, Foyer
Samstag, 11.10.25, 11.00-12.30 Uhr
Franziska Wolff EUR 18,00 /für 1 Erw. und 1 Kind

Der Blaue Reiter in der Pinakothek der Moderne

Familienführung mit Malwerkstatt für Kinder ab 5 Jahren

Vor 100 Jahren gründeten Maler die Künstlergruppe Blauer Reiter. August Macke malte Kinder im Park, Franz Marc Tiere und Ungeheuer; von Paul Klee sehen wir kleine Bilder der Nacht mit Vollmond oder eines Dorfes mit gelbem Kirchturm. Wassily Kandinskys Bilder sind voller farbiger Punkte und Striche. Wir entdecken in den Bildern die Geschichten und zeichnen dann selber Bilder von Kindern, Dörfern oder Tieren in kräftigen Farben. Materialgeld EUR 1,00 (vor Ort zu bezahlen). Eintritt für Kinder frei, für Erwachsene EUR 1,00. Eintritt nicht inklusive. Bitte rechtzeitig vorher kaufen.

Kurs-Nr. C1872X, München
Treffpunkt: Pinakothek der Moderne, Foyer
Sonntag, 12.10.25, 11.00-12.30 Uhr
Franziska Wolff EUR 18,00 /für 1 Erw. und 1 Kind

Feuerschwert und Sternenhimmel: Besuch in einer historischen Villa

Zwergerlwerkstatt für Kinder ab 4 Jahren und ihre Begleitung in der Stuckvilla

Die Stuckvilla ist ein sagenhafter Ort: luftige Tänzerinnen, feurige Ungeheuer, steinerne Meeresgötter und eine gemalte Maus bevölkern Haus und Garten. Auch wir wollen unser Unwesen treiben und uns im ganzen Haus umsehen. Dabei hören wir spannende Geschichten über die Sagengestalten des Hauses und die früheren Hausbewohner, sehen den überwältigenden Sternenhimmel sowie einen beeindruckenden Engel. Anschließend sind wir im Reich von Pinsel und Farbe und malen selbst ein Haus mit Tieren und Ungeheuern. Eintritt für Kinder frei, für Erwachsene ermäßigt. Eintritt nicht inklusive. Bitte rechtzeitig vorher kaufen. Materialgeld je Kind EUR 1,00 (vor Ort zu bezahlen)

Kurs-Nr. C1873X, München
Treffpunkt: Museum Villa Stuck, Treffpunkt Jugendzimmer Souterrain
Sonntag, 09.11.25, 11.00-12.30 Uhr
Franziska Wolff EUR 18,00 /für 1 Erw. und 1 Kind

Wassily Kandinsky Lenbachhaus

Familienführung mit Malwerkstatt für Kinder ab 5 Jahren

Der russische Künstler Wassily Kandinsky malte zuerst seine zweite bayerische Heimat in frischen klaren Farben. Dann entstanden große Rätsel-Bilder in hellen kräftigen Farben und zuletzt malte er allerhand Kreise, Dreiecke und Linien und ließ so farbige Traumwelten entstehen. Franziska Wolff zeigt den Kindern die Ausstellung und dann zeichnen die Kinder selbst mit bunten Stiften eine eigene Traumwelt. Materialgeld EUR 1,00 (vor Ort zu bezahlen). Eintritt nicht inklusive. Bitte rechtzeitig vorher kaufen.

Kurs-Nr. C1874X, München
Treffpunkt: Städt. Galerie im Lenbachhaus, Foyer
Samstag, 06.12.25, 11.00-12.30 Uhr
Franziska Wolff EUR 18,00 /für 1 Erw. und 1 Kind

Weihnachtsbilder in der Alten Pinakothek: Ochse, Esel, Engelsschar

Familienführung mit Malwerkstatt für Kinder ab 6 Jahren

Wie sah es aus in der Heiligen Nacht? Ihr sucht Bilder der Heiligen Familie im Stall, der Anbetung der Könige und der Flucht der Heiligen Familie nach Ägypten. Dabei entdeckt ihr nicht nur Maria, Josef und das Jesuskind, sondern auch Hirten, Engel und die Heiligen Drei Könige mit wertvollen Geschenken und prächtigen Gewändern, dargestellt von den Malern der alten Zeit. Mit Stiften und Papier malt ihr dann eure Weihnachtsgeschichte. Materialgeld EUR 1,00 (vor Ort zu bezahlen). Eintritt nicht inklusive. Bitte rechtzeitig vorher kaufen.

Kurs-Nr. C1875X, München
Treffpunkt: Alte Pinakothek, Foyer links bei den Bänken
Sonntag, 07.12.25, 11.00-12.30 Uhr
Franziska Wolff EUR 18,00 /für 1 Erw. und 1 Kind

Engel, Feen, Fabelwesen – wer druckt die schönste Weihnachtskarte?

Familienführung mit Druckworkshop für Kinder ab 5 Jahren

Ihr lernt die edle Künstlervilla kennen: das große Gebäude, die Götter- und Tierfiguren in Haus und Garten, die Gemälde des Hausherrn von wilden Tieren und lustigen Fabelwesen. Ihr staunt über den Wächter des Paradieses, das riesige Bild eines Engels. Von euren Eindrücken fertigt ihr Stempel an und druckt eure schönsten Weihnachtskarten auf buntes Papier. Materialgeld EUR 5,00 (vor Ort zu bezahlen). Eintritt nicht inklusive. Bitte rechtzeitig vorher kaufen.

Kurs-Nr. C1876X, München
Treffpunkt: Villa Stuck, 1. UG Jugendraum
Sonntag, 11.01.26, 11.00-12.30 Uhr
Franziska Wolff EUR 18,00 /für 1 Erw. und 1 Kind

DIGITAL BYNATURE – Die Kunst von Miguel Chevalier

Familienwerkstatt für Kinder ab 6 Jahren und ihre Begleitung

Gelb steigt auf und Pink fliegt weg – Räume aus Farbe und Bewegung. Wir betreten eine faszinierende Welt aus Farben und Formen und können schwer entscheiden, was real und was künstlich ist. Wir sehen Pflanzen, die vor unseren Augen bunte Blüten entwickeln, raumhoch nach oben wachsen, um dann ganz weich wieder umzufallen – beeindruckend und rätselhaft zugleich. Wir sind auf den Spuren des Künstlers Miguel Chevalier, der vor vielen Jahren beschloss, Pinsel und Farbe gegen Computer und Pixel zu tauschen. So schafft er weite geheimnisvolle Räume, von denen wir uns zugleich anregen und verzaubern lassen. Im Anschluss erschafft Ihr mit Stiften auf Papier eigene Zauber-Welten. Materialgeld EUR 1,00 pro Kind (vor Ort zu zahlen). Eintritt nicht inklusive. Bitte rechtzeitig vorher kaufen.

Kurs-Nr. C1877X, München
Treffpunkt: Hypo-Kunsthalle, 1. Stock rechts bei den Sitzbänken
Samstag, 24.01.26, 11.00-12.30 Uhr
Franziska Wolff EUR 18,00 /für 1 Erw. und 1 Kind

Impressionismus aus der Neuen in der Alten Pinakothek

Familienführung mit Kreativwerkstatt für Kinder ab 5 Jahren und ihre Begleitung

Sonnengelb und Wolkengrau – wer kennt die Farbe des Lichts? Vor 150 Jahren entdeckten die französischen Maler für ihre Bilder das Licht. Sie malten unter freiem Himmel – ob früh am Morgen oder in der heißen Mittagssonne, ob unter grauen Wolken oder in der Dämmerung. Die Bilder der Maler hängen in der Neuen Pinakothek; da diese derzeit renoviert wird, sind sie nun im Erdgeschoss der Alten Pinakothek ausgestellt. Wir besuchen diese Bilder und entdecken einen schattigen Park, Wolken in Drachenform, Flüsse mit Booten und Schiffen und einen Teich voller Seerosen. Auch ihr zeichnet dann Bilder mit Farbe und Licht. Materialgeld EUR 1,00 (vor Ort zu bezahlen). Eintritt nicht inklusive. Bitte rechtzeitig vorher kaufen.

Kurs-Nr. C1879X, München
Treffpunkt: Alte Pinakothek, Foyer links bei den Bänken
Sonntag, 08.02.26, 11.00-12.30 Uhr
Franziska Wolff EUR 18,00 /für 1 Erw. und 1 Kind

ai-generated, Foto: ©Aurelia Brücher

Paul Klee in der Pinakothek der Moderne

Familienführung mit Malwerkstatt für Kinder ab 6 Jahren

Ob verzauberte Blumen über ein Bild wachsen oder eine Stadt aus vielen Streifen gemalt ist, in den Bildern von Paul Klee leuchten nicht nur die Farben, wir hören auch Lieder, wenn wir sie betrachten. Mal laute lustige und mal zarte, leise Melodien. Ihr findet die Lieder in den Bildern und malt dann selbst schön klingende Bilder mit kräftigen oder zarten Farben. Eintritt für Kinder frei, für Erwachsene EUR 10,00. Materialgeld je Kind EUR 1,00 (vor Ort zu zahlen). Eintritt nicht inklusive. Bitte rechtzeitig vorher kaufen.

Kurs-Nr. C1878X, München
Treffpunkt: Städtische Galerie im Lenbachhaus, Foyer
Samstag, 07.02.26, 11.00-12.30 Uhr
Franziska Wolff EUR 18,00 /für 1 Erw. und 1 Kind

Die Welt im Prisma – Kubismus in der Pinakothek der Moderne

Familienführung mit Kreativwerkstatt für Kinder ab 6 Jahren und ihre Begleitung

Wir schauen durch das Kaleidoskop des Kubismus, wundern uns über einen eckigen Apfel, kantige Gesichter und eine Landschaft aus Würfeln. Wir fühlen uns wie im Spiegelkabinett, hören von den Tricks und Geheimnissen der Künstler und erfahren, wie sie ihre bunten Prismen-Bilder gemalt haben. Anschließend zeichnen auch wir Bilder aus Würfeln und Ecken. Materialgeld EUR 1,00 (vor Ort zu bezahlen). Eintritt für Kinder frei, für Erwachsene EUR 1,00. Eintritt nicht inklusive. Bitte rechtzeitig vorher kaufen.

Kurs-Nr. C1880X, München
Treffpunkt: Pinakothek der Moderne, Foyer
Sonntag, 22.02.26, 11.00-12.30 Uhr
Franziska Wolff EUR 18,00 /für 1 Erw. und 1 Kind

Ansprechpartnerinnen

Sylke Heuer
Fachbereichsleitung
Kultur/Musik/Tanz
Geschäftsstellenleitung
Ismaning
Tel. 089/550517-75
heuer@vhs-nord.de

Aurelia Brücher
Fachbereichsleitung
Literatur und Gestalten
Geschäftsstellenleitung
Ismaning
Tel. 089/550517-78
bruecher@vhs-nord.de

Andrea Britz
Information
Sachbearbeitung
Tel. 089/550517-73
britz@vhs-nord.de

Studium Generale – Denken, Erleben, Verstehen

Eine offene Akademie für Erwachsene

Lebenslanges Lernen ist zu einem zentralen Thema in unserer Gesellschaft geworden und die vhs möchte hierzu mit einer offenen Akademie für Erwachsene einen aktiven Beitrag leisten. Das Studium Generale wendet sich an Menschen, die Interesse an der Aneignung von fundiertem wissenschaftlichen Wissen, an selbständigem Forschen und am Wissensaustausch mit anderen haben. Alter und Ausbildung spielen hier keine Rolle; es sind auch keine Vorkenntnisse erforderlich. Erfahrene Dozenten stehen den Teilnehmer:innen bei den jeweiligen Wissensgebieten zur Verfügung.
Gabriele Reichold, die Lehrgangsleiterin, begleitet die Teilnehmer:innen und steht als Ansprechpartnerin zur Verfügung (Tel. 08133/92270). In der Kursgebühr sind EUR 4,00 Kopiergeld enthalten.

Studium Generale Unterschleißheim

- Bayerische Geschichte: die Wittelsbacher
- Kunst – die großen Themen des Lebens
- Zeitenwende: Sind wir zurück auf dem Weg zum kalten Krieg?

Kurs-Nr. C2220, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
12x Donnerstag, 09.30-11.45 Uhr
Beginn: Donnerstag, 02.10.25
Paul Gaedtke / Silke Katharina Rüsche / Johann Langenegger EUR 144,00

- Theater und seine Auswirkungen auf die Gesellschaft
- Literatur: Günter Grass
- Populismus – ein weltweites Phänomen

Kurs-Nr. C2220A, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
12x Donnerstag, 09.30-11.45 Uhr
Beginn: Donnerstag, 02.10.25
Anette Spieldiener / Bernhard Horwatitsch / Dr. Peter Seyferth EUR 144,00

Studium Generale Garching

- Die Welt der Pilze
- Einführung in die Physik und Astrophysik
- Die Entwicklung der USA und ihre Beziehung zu Europa

Kurs-Nr. C2221, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
12x Montag, 09.30-11.45 Uhr
Beginn: Montag, 29.09.25
Astrid Holler / Klaus Rohe / Dr. Rudolf Oswald EUR 144,00

Studium Generale Ismaning

- Zeitenwende: Sind wir zurück auf dem Weg zum kalten Krieg?
- Theater und seine Auswirkungen auf die Gesellschaft
- Kunst – die großen Themen des Lebens

Kurs-Nr. C2222, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
12x Dienstag, 09.30-11.45 Uhr
Beginn: Dienstag, 30.09.25
Johann Langenegger / Anette Spieldiener / Silke Katharina Rüsche EUR 144,00

- Musikstadt München
- Aktuelle Entwicklungen zur Ukraine
- Unsere Erde

Kurs-Nr. C2222A, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
12x Dienstag, 09.30-11.45 Uhr
Beginn: Dienstag, 30.09.25
Thomas Krehan / Europäische Akademie Bayern e. V. / Dr. Paul Temme EUR 144,00

- Aktuelle politische Krisen

Kurs-Nr. C2222-Z, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
4x Dienstag, 09.30-11.45 Uhr
Beginn: Dienstag, 27.01.26
Europäische Akademie Bayern e. V. EUR 40,00

Studium Generale Unterföhring

- Macht und Moral
- Weltbilder in Umberto Ecos Roman „Der Name der Rose"
- Musik: Einführung Jazz

Kurs-Nr. C2223, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
12x Dienstag, 09.15-11.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 30.09.25
Dr. Peter Seyferth / Dr. Andre Schuelke / Dr. Renate Syed EUR 144,00

Foto: ©knipseline_pixelio.de

Kultur Gestalten Tanz

Studium Generale, 67
Matinéen, 68
Blackbox-Konzerte, 68
Shows, 69
Literatur, 70
Gestalten, 71
Kurse für Kinder und Familie, 78
Musik, 81
23. Irish Weekend, 82
Tanz, 83

Matinéen

Foto: ©Stefan Rossmann

Django Asül, © Foto: ©Dirk Beichert

Rob 'n his mates, Foto: ©privat

Matinéen

König Ludwig II. – Der bayerische Patient

Theater

Posthum treffen Seine Majestät König Ludwig II. und Nervenarzt Dr. Bernhard von Gudden aufeinander. Da sind Emotionen voller Leidenschaft vorprogrammiert! Gudden, der das Gutachten, das seinerzeit zur Entmündigung des Königs führte, anfertigte, sieht sich anfangs den massiven Vorwürfen Ludwigs II. ausgesetzt. Er hätte eine Ferndiagnose gestellt, wäre seinem Berufsstand unwürdig und letztendlich mitschuldig am tragischen Tod des Monarchen. Doch Gudden verteidigt sich, die beiden kommen sich im Gespräch näher und siehe da: Sie haben scheinbar mehr Gemeinsamkeiten als anfänglich gedacht, nicht zuletzt den kalten Tod im See. Interessante Perspektiven kommen ans Licht, nicht nur Ludwig fühlt sich unverstanden, auch Dr. Gudden vermisst die ihm seiner Meinung nach zustehende Anerkennung. In dem Zweipersonenstück von Sebastian Schlagenhaufer werden historische Fakten auf eine humoristische Art und Weise eingeflochten in eine fiktive Bühnenhandlung, bei der so manche Wendung für Überraschung sorgt. Können die beiden am Ende vielleicht sogar die Todesumstände ein für allemal aufklären? Sie waren ja schließlich live dabei!
Ludwig II.: Sebastian Schlagenhaufer
Dr. Bernhard von Gudden: Ramon Bessel

Kurs-Nr. C2010, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Sonntag, 19.10.25, 11.00 Uhr EUR 15,00

Django Asül

Rückspiegel 2025 -ein satirischer Jahresrückblick

Wer nach vorne fährt, sollte den Blick nach hinten nicht vergessen. Das lernt man schon in der ersten Fahrstunde. Was in der räumlichen Dimension angebracht ist, kann also für die zeitliche Dimension nicht schlecht sein. Und das Jahr 2025 hat einen eigenen Abend im Rückspiegel wahrlich verdient. Mit bissigem Blick, urkomischen Wortwitz und wie immer energiegeladen nimmt Django Asül die Ereignisse der letzten zwölf Monate ins Visier. Ob Highlights oder Riesenflops, ob Politik, Gesellschaft oder Sport – nichts wird ausgelassen, aber garniert mit den unglaublichsten Kuriositäten des Jahres. Und das Ganze kräftig gewürzt, gerne auch mal hinterhältig und erfrischend fies. Wer als Zuschauer die vergangenen zwölf Monate so kurzweilig serviert bekommt, freut sich garantiert und amüsiert auf das neue Jahr!
www.django-asuel.de

Kurs-Nr. C2011, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Sonntag, 23.11.25, 11.00 Uhr EUR 22,00

dog's breakfast

Konzert

Was sich bei der vhs-Open-Stage Veranstaltung in Garching am 11. April dieses Jahres schon angedeutet hat, wird am 1. Februar 2026 wahr: Die Münchener Traditionsband dog´s breakfast, unkaputtbar und eskalationswillig, gibt sich die Ehre bei einer gepflegten Sonntagsmatinée in der Black Box in Ismaning. Und darüber hinaus nichts weniger als alles: Rock, Pop, Ethno, A cappella, Cover, Eigenes und Eigenartiges, Komisches und Ernstes, betthart Besinnliches und feingeistig Fetziges. Das aktuelle Programm lässt wiedermal keine Wünsche offen: Willkommen zu einer weiteren heiteren Ausgabe der In-Würde-Altern-Tour 2007-2027! Wer den Reifungsprozess der Band live verfolgen und dabei Zeuge musikalischen Schabernacks (Cindy und Bert), grundguter Eigenkompositionen mit Tiefgang oder Coverversionen mit sehr eigener Handschrift werden will, der findet hier sein Schlaraffenland!

Kurs-Nr. C2012, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Sonntag, 01.02.26, 11.00 Uhr EUR 15,00

Blackbox-Konzerte

Ein schöner Raum, gute Akustik, wunderbar dichte Atmosphäre: Seit Herbst 2014 veranstaltet die vhs in der Blackbox in Ismaning eine Konzertreihe mit ausgewählten Künstlern.

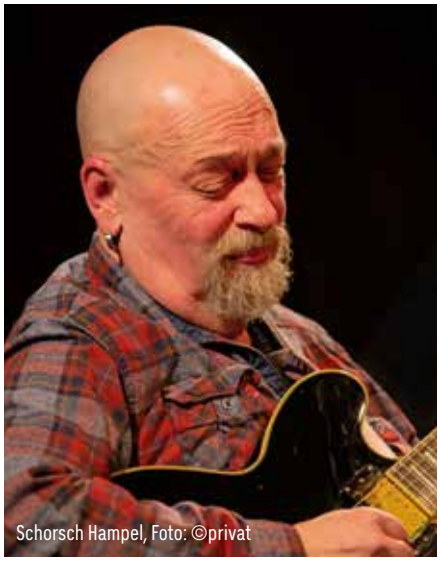
Rob 'n his mates

Drei alte Hasen aus der Live-Musik-Szene haben sich zusammengetan, um ihre eigene Art von Roots-Musik zu spielen. Es handelt sich nicht um das übliche Blues-Trio. Hier werden die Rhythmen und der Groove neu verhandelt. Zu traditionellen Shuffles gesellen sich eigene Songs, tief verwurzelt und dennoch aktuell. In der Besetzung Gitarre, Percussion und Bluesharp, zelebrieren sie mit Leib und Seele ihr Programm mit Stücken aus der Feder von Frontman Robert Richter und Klassikern der amerikanischen Roots-Musik und man spürt bei jedem Song, dass hier über 100 Jahre Erfahrung mit Live-Musik auf der Bühne stehen.
Robert Richter: Gesang, Gitarre, Songwriting
Peter Krämer: Perkussion
Didi Neumann: Mundharmonika
Konny Schreier: Bass

Kurs-Nr. C2018, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Samstag, 27.09.25, 20.00 Uhr EUR 15,00

Duke Box „Genesis"

In ihrer über 50-jährigen Geschichte hat die britische Prog/Rock-Band Genesis einen gewaltigen stilistischen Wandel durchlaufen. So ist in ihrem Opus vom zwanzigminütigen Prog-Epos bis hin zur eleganten Pop-Rock-Ballade beinahe alles vertreten. Die Band Duke Box, 2015 in München gegründet, hat sich als Tribute-Band zum Ziel gesetzt, Songs aus allen Epochen der Bandgeschichte aufzuführen und so die anspruchsvollen und komplexen musikalischen Werke von Genesis mit Energie und Hingabe auf die Bühne zu bringen. Dabei ist insbesondere die Wieder-


Schorsch Hampel, Foto: ©privat

Mi Amie, Foto: ©privat

Gastgeber der Poetry-Show: Meike Harms und Markus Berg, Foto: ©Pierre Jarawan

belebung eines Sounds, der teilweise auf Geräten erzeugt wurde, die heute gar nicht mehr existieren, eine spannende Herausforderung.

Kurs-Nr. C2019, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Samstag, 15.11.25, 20.00 Uhr EUR 15,00

Schorsch Hampel

„Seinerzeit und immer no – Blues und so"

Jenseits der 70 Jahre alt und gut erholt, seit mehr als 50 Jahren auf der Bühne, präsentiert der legendäre Münchner Blues-Poet Schorsch Hampel ein Programm aus Songs, die musikalisch in der Tradition des amerikanischen Blues stehen, gesungen wird jedoch in bairischer Mundart, gewissermaßen doppelt authentisch. Lakonisch zurückgelehnt finden sich Werktagsgedanken und Sonntagsgefühle, eigene und gestohlene Erinnerungen in seinen Texten und Melodien. Dazu kommen bairische Adaptionen seiner musikalischen Helden wie Springsteen, Dylan, Stones etc. von der neuen CD „Helden". Also jede Menge Stoff für Seele und Ohr, dass es am Ende des Abends oft heißt: „genau so ist es"; logisch, weil: A Jeda hat amoi an Blues. Begleitet wird Schorsch von dem Multi-Instrumentalisten und Komponisten Uli Kümpfel.

Kurs-Nr. C2020, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Samstag, 13.12.25, 20.00 Uhr EUR 15,00

NAVIDAD DEL SUR

Weihnachten aus Südamerika

Guillermo Del Castillo und weitere hochklassige Musiker präsentieren Ihnen traditionelle Lieder der lateinamerikanischen Folklore, klassische Villancicos, moderne und eigene Kompositionen.

Kurs-Nr. C2024, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Freitag, 19.12.25, 19.00 Uhr EUR 15,00

Mi Amie und nica

„Best of Open Stage"

An diesem Abend präsentieren wir eine Auswahl der besten musikalischen Künstler:innen aus bisherigen Shows in einem längeren Konzertformat.
nica ist Singer-Songwriterin aus Augsburg. Mit feinstem Fingerpicking und sanfter Stimme erzählt sie von Veränderung, Zweifel, Hoffnung und dem Mut, durchs Unbekannte zu gehen. Ihre Musik öffnet Räume zum Innehalten – berührend, ohne laut zu sein. Nach ihrer ersten EP „landscapes" (Oktober 2024) erschien im Juni 2025 die Single „save me".
Mi Amie – ein Duo aus dem Landkreis Freising – bringt mit Gitarre, Gesang und (Bass-) Klarinette eigene Songs auf Deutsch und Englisch auf die Bühne. Mal nachdenklich, mal beschwingt, bewegt sich ihr Stil zwischen Indie, Reggae und Pop. Auch bekannte Songs interpretieren sie neu – mit ungewöhnlicher Instrumentierung und viel Gefühl.

Kurs-Nr. C2021, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Samstag, 17.01.26, 20.00 Uhr EUR 15,00

Die Poetry-Show „Dichter ran ans Wort"

Die Poetry-Show „Dichter ran ans Wort" vereint poetische Wortklauberei, erlogene Geschichten, lyrische Wahrheiten und erlesenes Liedgut. Zu diesem Zweck empfangen die Autoren Meike Harms und Markus Berg zwei weitere Poeten und einen musikalischen Gast. Gemeinsam präsentieren sie Texte und Lieder zum Genießen, Schmunzeln, Nachdenken, Schenkelklopfen oder Weinen. Die abwechslungsreiche Literaturshow wirft Poesie vom Bühnenrand direkt ins Publikum. Dichter kommen Sie selten ran ans Wort. Eine gemeinsame Veranstaltung der Gemeindebibliothek Ismaning und der vhs. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Gäste im Oktober

Im Oktober kommen der gefeierte Autor Jens Rohrer, Bühnen-Wirbelwind Lea Loreck und Musik mit Comedy von Ben Pandelka.

Kurs-Nr. C2100, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Freitag, 17.10.25, 20.00 Uhr
Meike Harms / Markus Berg EUR 8,00

Gäste im November

Im November kommen die Slam Poetin Anna Richter, der Lyrikakrobat Henri Kruse und die Kaufbeurer Liedermacherin Lydie.

Kurs-Nr. C2101, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Freitag, 21.11.25, 20.00 Uhr
Meike Harms / Markus Berg EUR 8,00

Gäste im Dezember

Im Dezember kommen die Münchner Poetry Slam Legende Georg „Grög" Eggers, die Bühnenpoetin Sandra Eck und Musik mit der gefeierten Band Kupfer.

Kurs-Nr. C2102, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Freitag, 12.12.25, 20.00 Uhr
Meike Harms / Markus Berg EUR 8,00

Gäste im Januar

Im Januar kommen die Slam Poetin Janina Weiß, der Bühnenturbo Thomas Eiwen und fette Beats und starke Texte von Dichter.

Kurs-Nr. C2103, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Freitag, 23.01.26, 20.00 Uhr
Meike Harms / Markus Berg EUR 8,00

Carolin Otto, Foto: ©Andreas J. Focke

Open Stage Garching

Wir suchen die versteckten Talente im Norden Münchens: die begnadete Singer-Songwriterin, den eindrucksvollen Instrumentalisten, den Lyriker oder die Schriftstellerin, den Poetry-Slammer, die Kabarettistin, Comedian oder Zauberkünstlerin, den Rapper oder Science-Slammer, die Tanz- oder Performance-Künstlerin. Die Bühne gehört euch – wir bieten den (kleinen) großen Auftritt! Hier könnt Ihr euch vor einem aufmerksamen, wohlgesonnenen Publikum ausprobieren, euer Talent zeigen und Spaß haben.
Bewerbung für die Open-Stage unter info@vhs-nord.de, Stichwort „Open-Stage". Die Bühne ist für maximal ein Trio geeignet. Der Auftrittsslot beträgt 5-15 Minuten. Wir bieten eine professionelle Bühne mit Licht & Ton, technische Unterstützung steht bereit, Instrumente müssen mitgebracht werden. Bei uns lauft ihr nicht nebenher: Die Zuschauer sind auf die Bühne fokussiert, kein Kneipenlärm lenkt von eurem Auftritt ab. Alles ist möglich, was nicht gegen Gesetze und den „guten Anstand" verstößt.
Liebes Publikum: Es erfordert viel Mut, sich öffentlich auf der Bühne zu präsentieren. Wir wünschen uns ein offenes, aufgeschlossenes, wohlwollendes Publikum, das die Künstlerinnen und Künstler auf der Bühne respektiert und unterstützt. Es sind die Stars von morgen, die hier vor euch performen. Der Eintritt zur Open Stage ist kostenlos.
Eine gemeinsame Veranstaltung der Musikschule Garching und der vhs im Norden des Landkreises München e.V. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Open Stage im Oktober

Kurs-Nr. C2050, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Freitag, 31.10.25, 20.00 Uhr — Gebührenfrei

Open Stage im Januar

KKurs-Nr. C2051, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Freitag, 30.01.26, 20.00 Uhr — Gebührenfrei

Kultur- und Literaturvorträge

Lesung: Carolin Otto – Berchtesgaden

Anlässlich des 80. Jahrestags des Kriegsendes liest Carolin Otto aus ihrem Roman „Berchtesgaden" – einem großen Gesellschaftsroman, der im Mai 1945 in Berchtesgaden spielt. Das Werk zeichnet ein bildgewaltiges Panorama einer symbolträchtigen Zeit und erzählt eindrucksvoll von der Zerrissenheit zwischen Verdrängen und Erwachen. Die Veranstaltung ist eine Kooperation der vhs mit dem Verein „Ismaning bleibt bunt e.V.". Am Büchertisch der Buchhandlung IsarBuch kann das Buch von Carolin Otto am Abend erworben werden.

Kurs-Nr. C2112K, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Freitag, 10.10.25, 19.00 Uhr
Carolin Otto — EUR 8,00

Elias Canetti: „Die gerettete Zunge"

Der Kosmopolit Elias Canetti erzählt in „Die gerettet Zunge - Die Geschichte einer Jugend" von seiner Kindheit zwischen 1905 und 1921: Am Unterlauf der Donau in eine Familie spaniolischer Juden geboren, wächst er in bildungsbürgerlichen Verhältnissen auf; nach der Emigration der jungen Familie wird er in Manchester eingeschult. Als der Vater mit 31 völlig überraschend stirbt, zieht die Mutter mit dem Neunjährigen und seinen beiden kleinen Brüdern nach Wien, später nach Zürich, wo Elias sich so heimisch fühlt wie nirgends zuvor. Ein neuerlicher Umzug nach Frankfurt ist für ihn die Vertreibung aus dem Paradies. Aus Anlass des 120. Geburtstages von Elias Canetti bringt der Hanser Verlag eine neue Canetti Gesamtausgabe heraus, die erstmals auf den vollständigen Nachlass zurückgreifen kann. Prof. Dr. Sven Hanuschek, Canetti-Biograph und einer der Herausgeber der neuen Canetti-Gesamtausgabe, wird in seinem Vortrag den Literaturnobelpreisträger von 1981 und sein Werk vorstellen und insbesondere in „Die gerettete Zunge" einführen. In Kooperation mit der Stadtbücherei Garching.

Kurs-Nr. C2111K, Garching
Stadtbücherei, Bürgerplatz 11
Mittwoch, 11.02.26, 19.30 Uhr
Prof. Sven Hanuschek — Gebührenfrei

Lion Feuchtwanger

Entdecken Sie das Leben und Werk von Lion Feuchtwanger. Vor 140 Jahren wurde der bekannte Autor der Wartesaal-Trilogie sowie zahlreicher historischer Romane in einer großbürgerlichen jüdischen Familie im Münchner Lehel geboren. Als Jude und Schriftsteller sah er sich gezwungen, vor den Nationalsozialisten in die Vereinigten Staaten zu fliehen, und kehrte nie wieder in seine Heimat zurück. In diesem Vortrag erhalten Sie umfassende Einblicke in Feuchtwangers literarische Meisterwerke sowie sein politisches Engagement. Erfahren Sie mehr über seine Zeitgenossen, seine Exiljahre während des Zweiten Weltkriegs und den Einfluss, den sein Werk auf nachfolgende Generationen hatte.
Der Vortrag wird zeitgleich als Live-Stream angeboten. Wählen Sie bei der Anmeldung zwischen „Präsenz" und „Online". Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. C2113K-H, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Montag, 24.11.25, 19.00 Uhr
Bernhard Horwatitsch — EUR 8,00

Literatur

Die Heldenreise

Einführung ins Drehbuchschreiben

Wie entsteht eigentlich ein gutes Drehbuch? Was braucht eine Geschichte, damit sie wirklich fesselt? In diesem zweitägigen Einführungskurs erfahren Sie, wie filmisches Erzählen funktioniert – ganz praxisnah und leicht verständlich. Im Mittelpunkt steht dabei das Modell der Heldenreise, das für Filmemacher und Geschichtenerzähler längst zum Goldstandard geworden ist. Die „Heldenreise" ist ein universelles Muster aus Mythen, Literatur und modernen Geschichten. Egal, ob Sie beabsichtigen selber zu schreiben, Filme mit neuen Augen sehen wollen oder einfach neugierig auf Geschichten sind, dieser Kurs öffnet die Tür in eine faszinierende Welt. Anhand bekannter Filmbeispiele und einfacher Übungen lernen Sie, was eine Hauptfigur antreibt, welche Stationen sie durchläuft und warum das alles nicht nur für Filme, sondern auch fürs Leben relevant ist. Denn jeder von uns ist Heldin oder Held seiner eigenen Geschichte. Daniel Wolf ist Absolvent der Drehbuchwerkstatt München und seit vielen Jahren erfolgreicher Autor und Coach.

Kurs-Nr. C2114, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 18.10.25, 10.00-17.00 Uhr
Sonntag, 19.10.25, 10.00-17.00 Uhr
Daniel Wolf — EUR 75,00

Literaturgesprächskreis

Die Beschäftigung mit Literatur kann uns bisher unbekannte Welten erschließen. Wir wollen die deutschsprachige und internationale Gegenwartsliteratur kennen lernen. Dazu wählen wir Romane oder Erzählungen aus, die bereits literarische Anerkennung erhalten haben und lassen uns von folgenden Fragen leiten: Welche Themen bewegen Autor:innen heute? Worüber schreiben sie und wie? Gibt es Gemeinsamkeiten und las-

sen sich bestimmte Richtungen erkennen? So erhalten wir Einblick in die wichtigsten Neuerscheinungen der vergangenen Jahre. Wie immer gibt es neben einem spannenden Treffen auch eine schriftliche Besprechung der Dozent:innen für Sie, in dem die Hintergründe des besprochenen Textes zusammengefasst werden. Wer immer „nur" alleine liest, verschenkt den größten Mehrwert des Lesens: Gemeinsame Bildung und geteilte Freude an der Literatur!

Kurs-Nr. C2116, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Literatur am 1. Abend: Alain Gresh „Israel-Palästina"
5x Dienstags 18:30-20:30
30.09., 21.10.,18.11., 16.12.25, 13.01.26
Bernhard Horwatitsch EUR 34,00

Kurs-Nr. C2117, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Literatur am 1. Abend: „Arminuta" von Donatella di Pietrantonio
5x Donnerstags 19:30-21:30
09.10., 20.11., 18.12.25, 22.01., 19.02.26
Constanze Geertz EUR 34,00

Typographie und Buchdruck

Bnuter Bchutsabensalat

In der Buchdruckwerkstatt von Werner Hiebel in Dirnismaning ist die „Bcuhstbaenrehenifloge nicht eagl". Bei uns setzen Sie jedes Wort Buchstabe für Buchstabe aus Metall- oder Holzlettern zusammen, bauen damit Wort für Wort und Zeile für Zeile Ihren Lieblingstext auf und drucken Ihr Werk anschließend mit einer alten Buchdruckpresse auf schönem Papier. So lernen Sie die Geheimnisse der Schwarzen Kunst kennen. Es ist alles Handarbeit. Was Sie dazu brauchen haben wir in der Werkstatt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Zur Anregung schicken wir Ihnen rechtzeitig vor dem Kurs eine Textauswahl zu. Bitte mitbringen: Schreibblock, Buntstifte, einen Arbeitskittel und was Sie zum persönlichen Bedarf brauchen.

Kurs-Nr. C2122, Dirnismaning
Treffpunkt: Buchdruckwerkstatt officin albis
Freitag, 24.10.25, 17.00-20.00 Uhr
Samstag, 25.10.25, 10.00-16.00 Uhr
Wolfgang Schierl EUR 120,00

Handlettering

Für Anfänger:innen

Handlettering liegt voll im Trend! Es ist sehr vielseitig einsetzbar, egal ob als persönliche Postkarte, als Geschenkeanhänger oder als Tassenbeschriftung. In diesem Grundlagenkurs betreiben wir eine kleine Materialkunde und schauen uns an, welche Regeln beim Handlettering mit dem Brushpen beachtet werden müssen, um den gewünschten Kalligrafie-Effekt zu erhalten. Wir lernen eine regelmäßige Schreibschrift mit miteinander verbundenen Buchstaben und eine gerade Druckschrift und arbeiten mit dem

Foto: ©David Connelly - pixabay.com

kleinen Brushpen. Bitte mitbringen: Bleistift, Lineal, Papierschere, Radiergummi, 1 Pentel Brush Sign Pen oder Tombow Fudenosuke Brush Pen. Die Brushpens können auch bei der Kursleiterin erworben werden. Materialgebühr von EUR 10,00 ist in der Kursgebühr enthalten.

Kurs-Nr. C2130, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 11.10.25, 13.30-17.30 Uhr
Edeltraud Obermayr EUR 33,00

Literaturkreis – eat.read.sleep.

Sie lieben Bücher, spannende Geschichten und gute Gespräche? Dann ist das Literaturforum Ismaning genau das Richtige für Sie! In gemütlicher Runde treffen wir uns einmal im Monat, um uns über Literatur, Theater und kulturelle Highlights auszutauschen. Im Mittelpunkt steht bei jedem Treffen ein gemeinsam gelesenes Buch, das zuvor per Losentscheid aus einer Vorschlagsliste aller Teilnehmenden ausgewählt wird. Die Auswahl ist bunt und vielfältig – von Romanen über Biografien bis hin zu aktuellen literarischen Entdeckungen – alle Genres sind willkommen. Austausch, Diskussion und Lesefreude stehen im Vordergrund – ganz ohne Druck, aber mit viel Leidenschaft für Literatur. Außerdem bleibt Raum für Empfehlungen, Erlebnisse aus Theater oder Ausstellungen und persönliche Lesehighlights.

Kurs-Nr. C2141, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Literatur am 1.Abend: The Hate U Give von Angie Thomas
6x Freitags 19:00-21:00
26.09., 24.10., 28.11., 19.12.25, 23.01., 27.02.26
Tanja Gernet EUR 34,00

Gestalten

Offenene Werkstatt – Silberschmuck

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Wollen Sie sich nicht längerfristig terminlich binden, wollen Schmuckstücke aus anderen Kursen fertigstellen oder einfach mal „reinschnuppern". In der offenen Schmuckwerkstatt haben Sie die Gelegenheit Einzeltermine zu buchen. Somit können Sie in anderen Kursen ohne Zeitdruck arbeiten. Silber und Schmucksteine können (in kleinen Mengen) bei der Kursleitung erworben werden. Bitte mitbringen: weicher Bleistift, Radiergummi, wasserfester Feinschreiber, altes Hand- oder Geschirrtuch.

Kurs-Nr. C2401, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Einzeln buchbare Termine
Donnerstag, 16.10.25, 18.30-21.30 Uhr
Patricia Nagl EUR 20,00

Kultur/Gestalten/Tanz
Versteht man Kultur als Grundgerüst des gesellschaftlichen Zusammenlebens, schafft der Fachbereich Kultur/Gestalten/Tanz neben der Weiterbildung im Bereich kulturellem Wissen die Möglichkeit das eigene künstlerisch-kreative Potenzial zu entdecken und zu entwickeln. Im handarbeitenden und handwerklichen Bereich werden gestalterische Talente aufgespürt und unter professioneller Anleitung weiterentwickelt. Beim Tanzen wird Kunst als Ausdrucksform erfahren. Die Persönlichkeitsbildung wird dabei ebenso entwickelt wie alternative Erfahrungsräume geschaffen. „Fragt man nach einem Narrativ der Kulturellen Bildung in den Volkshochschulen, von 1919 bis heute, könnte man sagen: Sie ermöglicht den Teilnehmenden ein großes Maß an Selbstbildung, durch aktive Teilhabe an Kunst und Kultur, durch schöpferisches Arbeiten, durch Lernen mit Kopf, Herz und Hand – mit Verstand, Sinnen und Gefühl, mit Lust und Genuss" (Hans-Hermann Groppe, 2018).

Foto: ©Arisa Inoue

Silberschmuck

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Anfänger:innen werden die Grundkenntnisse der Metallverarbeitung wie Sägen, Feilen, Löten und Fassen von Schmucksteinen vermittelt. Sie arbeiten nach eigenen Ideen oder Vorlagen aus der Schmuck-Bildersammlung an einfachen Schmuckstücken wie Broschen, Anhängern oder Ohrschmuck aus Sterling-Silber. Fortgeschrittene erweitern ihre bereits erworbenen Kenntnisse und können ihre Fähigkeiten an Ringen, Armschmuck oder Hohlkörpern vertiefen. Im Vordergrund steht das individuelle Gestalten, die Freude an lebendigem Schmuck und die Erfahrung, wie vielseitig die Technik des Gold- und Silberschmiedens sein kann. Silber und Schmucksteine können (in kleinen Mengen) bei der Kursleitung erworben werden. Bitte mitbringen: weicher Bleistift, Radiergummi, wasserfester Feinschreiber, altes Hand- oder Geschirrtuch.

Kurs-Nr. C2402, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
8x Donnerstag, 18.30-21.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 16.10.25
Patricia Nagl EUR 160,00

Kurs-Nr. C2404, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Wochenendseminar
Samstag, 04.10.25, 09.00-15.00 Uhr
Sonntag, 05.10.25, 09.00-15.00 Uhr
Arisa Inoue EUR 80,00

Kurs-Nr. C2404-1, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Wochenendseminar
Samstag, 13.12.25, 09.00-15.00 Uhr
Sonntag, 14.12.25, 09.00-15.00 Uhr
Arisa Inoue EUR 80,00

Kurs-Nr. C2404-2, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Wochenendseminar
Samstag, 17.01.26, 09.00-15.00 Uhr
Sonntag, 18.01.26, 09.00-15.00 Uhr
Arisa Inoue EUR 80,00

Elefant, Brosche, Silber, Elisabeth Rampf,
Foto: ©F. Demmel

Kurs-Nr. C2405, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Wochenendseminar
Samstag, 01.11.25, 09.00-15.00 Uhr
Sonntag, 02.11.25, 09.00-15.00 Uhr
Arisa Inoue EUR 80,00

Kurs-Nr. C2407, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
8x Dienstag, 18.00-21.00 Uhr
Beginn: Dienstag, 07.10.25
Homa Alipour EUR 160,00

Kurs-Nr. C2408, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
8x Dienstag, 09.00-12.00 Uhr
Beginn: Dienstag, 07.10.25
Homa Alipour EUR 160,00

Goldschmieden – Schmuck gestalten

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Sie möchten Schmuck nach eigenen Ideen fertigen? Bei der Realisierung Ihrer Entwürfe werden Sie individuell beraten, handwerklich und künstlerisch unterstützt. Sie erlernen die grundlegenden Techniken des Goldschmiedens und können Schmuckstücke, aber auch einfache Gebrauchsgegenstände schaffen. Besonderes Augenmerk wird auf saubere und handwerklich solide Verarbeitung gelegt. Wir arbeiten vor allem mit Silber. Wenn Sie Gold verwenden möchten, kontaktieren Sie bitte vorab die Kursleiterin. Silber und Edelsteine sind im Kurs erhältlich und werden nach Verbrauch abgerechnet. Bitte mitbringen: Zeichenblock, weicher Bleistift, Radiergummi, dünner wasserfester Filzschreiber, dünner Haarpinsel, altes Hand-/Geschirrtuch.

Kurs-Nr. C2410, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
5x Freitag, 09.00-13.00 Uhr
Beginn: Freitag, 14.11.25
Christine Demmel EUR 132,00

Kurs-Nr. C2411, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
5x Freitag, 18.00-22.00 Uhr
Beginn: Freitag, 14.11.25
Christine Demmel EUR 132,00

Schmuck modellieren in Wachs

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Wochenendseminar

Das Modellieren in Wachs erweitert die technischen und gestalterischen Möglichkeiten bei der Schmuckherstellung und erlaubt auch Einsteiger:innen die Verwirklichung anspruchsvoller Ideen. Die im Kurs hergestellten Modelle werden in einer professionellen Gießerei in Edelmetall gegossen und können später weiterverarbeitet werden. Termin zur Abholung der Gussstücke wird im Kurs vereinbart. Materialgeld i.H.v. EUR 25,00 bitte direkt im Kurs bezahlen. Die Gießerei-Kosten werden nach Aufwand abgerechnet. Bitte unbedingt mitbringen: kleines, spitzes Messer mit glatter Klinge oder Skalpell, dünne spitze Stopfnadel, Haarpinsel, Borstenpinsel, wasserfesten dünnen Filzschreiber, Zeichenblock, weichen Bleistift, Radiergummi, altes Hand-/Geschirrtuch.

Kurs-Nr. C2412, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Samstag, 15.11.25, 10.00-17.00 Uhr
Sonntag, 16.11.25, 10.00-17.00 Uhr
Christine Demmel EUR 93,00

Goldschmieden – Schmuck gestalten und Emaillieren

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Wochenendseminar

Sie möchten Schmuck nach eigenen Ideen fertigen? Bei der Verwirklichung Ihrer Entwürfe werden Sie künstlerisch beraten und handwerklich unterstützt. Im Vordergrund stehen das individuelle Gestalten, die Freude an lebendigem Schmuck und die Erfahrung, wie vielseitig das Gold- und Silberschmieden sein kann. Wir arbeiten vor allem mit Silber. **Nur Schmuckgestalter:innen, die bereits Erfahrung im Emaillieren mitbringen, können in diesem Kurs auch mit Emaille arbeiten.** Silber und Edelsteine sind im Kurs erhältlich und werden nach Verbrauch abgerechnet. Evtl. Unkostenbeitrag für Emaille i.H.v. EUR 12,00 bitte auch direkt an die Kursleiterin bezahlen. Bitte mitbringen: Zeichenblock, weichen Bleistift, Radiergummi, dünnen wasserfesten Filzschreiber, dünnen Haarpinsel, altes Hand-/Geschirrtuch.

Kurs-Nr. C2413, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Samstag, 06.12.25, 10.00-17.00 Uhr
Sonntag, 07.12.25, 10.00-17.00 Uhr
Christine Demmel EUR 93,00

Offene Werkstatt – Keramik

Wenn Sie gerne töpfern und mit irdenem Material gestalten, zu Hause hierzu aber keine Gelegenheit haben, oder Sie gerne mit netten Leuten zusammen arbeiten möchten, sind Sie herzlich in unsere offene Werkstatt eingeladen. Diese wird fachkundig betreut, Sie werden auf Wunsch beraten und es wird Ihnen ggf. Hilfestellung gegeben. Eine regelmäßige Teilnahme ist nicht erforderlich! Alle notwendigen Arbeitsgeräte und -materialien stehen dort zur Verfügung. Tonmasse und Glasuren sind bei der Dozentin zu erwerben. Die Teilnahmegebühr von EUR 15,00 pro Abend ist direkt in der Werkstatt zu entrichten. Bitte kommen Sie pünktlich, eine Reservierung ist nicht möglich. Findet nur ab mind. 3 Teilnehmer:innen statt. Maximal können 9 Personen teilnehmen. Keine Anmeldung möglich.

Kurs-Nr. C2436, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
16x Freitag, 17.00-20.00 Uhr
Beginn: Freitag, 10.10.25
Lilo Hehn — EUR 15,00 pro Abend

Keramik

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Ton ist ein faszinierendes Material, das unzählige kreative Möglichkeiten bietet. In diesen Kursen lernen Sie sowohl traditionelle als auch moderne Techniken der Gefäßkeramik sowie figürliches Gestalten kennen. Ob Anfängerin oder Fortgeschrittene, hier haben Sie die Freiheit, Ihre eigenen Ideen zu verwirklichen. Durch verschiedene Dekorations- und Oberflächentechniken wird jedes Werkstück einzigartig. Alle benötigten Werkzeuge stehen in unseren gut ausgestatteten Werkstätten bereit, sodass Sie sich voll und ganz auf Ihre Kreativität konzentrieren können. Materialkosten werden vor Ort direkt mit der Kursleiterin abgerechnet. Bitte mitbringen: Schürze, 2 Schwämme, Plastikfolie und ein altes Handtuch.

Kurs-Nr. C2440, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
5x Dienstag, 09.00-12.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 30.09.25
Marie Pretorius — EUR 93,00

Kurs-Nr. C2441, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
10x Mittwoch, 18.30-21.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 01.10.25
Lilo Hehn — EUR 160,00

Kurs-Nr. C2442, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
5x Mittwoch, 18.00-21.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 01.10.25
Marie Pretorius — EUR 80,00

Kurs-Nr. C2443, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
6x Dienstag, 09.30-13.00 Uhr
Beginn: Dienstag, 11.11.25
Marie Pretorius — EUR 112,00

ai-generated, Foto: ©Hannes Brücher

Kurs-Nr. C2445A, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
6x Mittwoch, 18.00-21.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 12.11.25
Marie Pretorius — EUR 96,00

Kreatives Weihnachtstöpfern

1 Objekt in 2 Tagen

In diesem Seminar liegt die Herausforderung darin, ein größeres oder aufwendigeres Keramikobjekt in zwei Tagen fertigzustellen. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf, indem Sie eine Figur, ein Tier oder etwas ganz anderes kreieren. Ob Sie lieber eigene Ideen umsetzen wollen oder Anregung suchen, noch keine Erfahrung mit Ton haben oder bereits Profi sind, nehmen Sie sich einfach ein paar Stunden Zeit und entspannen Sie sich beim Arbeiten mit Ton.

Kurs-Nr. C2444, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene
Samstag, 11.10.25, 10:00-16:00 Uhr
Sonntag, 12.10.25, 10:00-16:00 Uhr
Sonntag 16.11.25, 10:00-14:00 Uhr Glasurtermin
Lilo Hehn — EUR 85,00

Freie Gestaltung mit Ton

Wochenendseminar

In diesem Keramikkurs erwartet Sie ein inspirierender Raum voller kreativer Möglichkeiten. Hier können Sie Ihre eigenen Ideen in Ton verwirklichen – ob Anfänger oder Fortgeschrittener. Was zählt, ist die Freude am Schaffen und Experimentieren. Lassen Sie sich von der Jahreszeit oder besonderen Anlässen inspirieren und gestalten Sie einzigartige Werke. Der Kurs bietet Ihnen freie Gestaltungsmöglichkeiten: Es gibt keine Grenzen — Sie bestimmen Form, Farbe und Technik selbst! Die Kursleiterin steht Ihnen mit individueller Betreuung, wertvollen Tipps und praktischen Tricks zur Seite, um Ihre Ideen bestmöglich umzusetzen. In entspannter Atmosphäre und einer kleinen Runde entsteht so eine kreative Auszeit, die ohne Druck zum Lernen und Genießen einlädt. Die Materialkosten werden vor Ort direkt mit der Kursleiterin abgerechnet. Bitte mitbringen: Schürze, 2 Schwämme, Plastikfolie und ein altes Handtuch.

Kurs-Nr. C2445, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene
Samstag, 22.11.25, 14.00-18.00 Uhr
Sonntag, 23.11.25, 14.00-18.00 Uhr
Samstag, 13.12.25, 14.00-18.00 Uhr
Marie Pretorius — EUR 64,00

Traditionelle afrikanische Töpferkunst

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der afrikanischen Töpfertradition! In diesem 4-stündigen Kurs gestalten Sie einen einzigartigen Topf – ganz ohne Drehscheibe, nur mit den Händen und traditionellen Techniken. Entdecken Sie traditionelle Muster und Dekorationsmöglichkeiten, die seit Generationen weitergegeben werden. Mit natürlichen Methoden formen und verzieren wir das Gefäß und lassen charakteristische Strukturen entstehen. Nach dem Trocknen wird der Topf in einem einzigen Brand gehärtet. Lassen Sie sich von der Ursprünglichkeit dieser Technik inspirieren und erleben Sie, wie aus Ton und Feuer ein echtes Unikat entsteht! Keine Vorkenntnisse notwendig. Die Materialkosten werden vor Ort direkt mit der Kursleiterin abgerechnet. Bitte mitbringen: Schürze, 2 Schwämme, Plastikfolie und ein altes Handtuch.

Kurs-Nr. C2446, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Dienstag, 10.02.26, 10.00-14.00 Uhr
Marie Pretorius — EUR 35,00

Gestalten

ai-generated, Foto: ©Aurelia Brücher

Erlebnis Töpfern

Back to Earth!

Zurück zur Erde – Ton ist Boden und einer der ältesten Werkstoffe der Kulturgeschichte. Schon die Mammutjäger fertigten daraus Figuren. Auch wir erleben seine Faszination und schaffen Objekte von gebrauchsfähiger Keramik bis zu figürlichen Kunstwerken oder einer Kombination aus beidem. Mit professioneller Unterstützung kommen Sie von Anfang an zu einem Ergebnis. Genießen Sie die Zeit in der Keramikwerkstatt als Gegenpol zur digitalen, virtuellen Welt. Erfahren Sie in der Handarbeit eigene Fertigkeiten, die uns im Alltag abhanden gekommen sind. Ton etc. ist im Kurs zu erwerben. Infos zum Kursleiter: www.manfred-weinreich.de

Kurs-Nr. C2447, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
10x Dienstag, 18.30-21.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 30.09.25
Manfred Weinreich EUR 160,00

Freies Gestalten mit Ton

Wer sich einmal die Woche eine Auszeit von der alltäglichen Reizüberflutung nehmen möchte und gerne kreativ mit Ton arbeitet, ist herzlich eingeladen am Montagabend der eigenen Phantasie freien Lauf zu lassen. Egal ob Sie bildhauerische Ambitionen haben oder eine stylische Amphore, Relief, Türschild usw. formen wollen, Sie bekommen professionelle Unterstützung vom Kursleiter. Material kann im Kurs erworben und beim Dozenten bezahlt werden. Infos zum Kursleiter unter: www.manfred-weinreich.de

Kurs-Nr. C2449, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
10x Montag, 18.30-21.30 Uhr
Beginn: Montag, 29.09.25
Manfred Weinreich EUR 160,00

Foto: ©DragonImages - stock.adobe.com

Auf dem Holzweg? Unbedingt!

Holzgrundkurs

Wenn Sie gerne mit Holz arbeiten möchten, sich aber noch nicht wirklich an Säge, Hobel und Stemmeisen herantrauen, dann wird Ihnen dieser Kurs sehr hilfreich sein. Bei der Anfertigung eines Kleinmöbels (Regal, Hocker etc.), lernen Sie, Ihr Projekt zu skizzieren und umzusetzen. Holz und Werkzeugkunde sind wesentlicher Bestandteil dieses Kurses. Selbst mitgebrachtes Material ist willkommen. Ansonsten kann Holz vom Kursleiter bezogen werden. Infos zum Dozenten unter: www.manfred-weinreich.de.

Kurs-Nr. C2452, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 15.11.25, 09.30-18.00 Uhr
Sonntag, 16.11.25, 09.30-18.00 Uhr
Manfred Weinreich EUR 110,00

Werkzeuge schleifen

Sie arbeiten gerne mit Holz? Oder Sie sind ein begeisterter Hobbykoch? Wenn allerdings das Kochmesser die Tomate nur zerdrückt, statt schneidet oder der Hobel ergebnislos über das Brett gleitet, kommt Frust auf. Angeblich gebrauchsfertig geschliffene, neue Eisen und Messer sind meist alles andere als scharf oder nach wenigen Anwendungen stumpf. In diesem Kurs lernen Sie grundlegende Kenntnisse, um Ihre Werkzeuge möglichst rasiermesserscharf zu schleifen. Das Gelernte muss allerdings zu Hause noch intensiv geübt werden. Dann aber sind Sie autark und müssen keinen teuren Schleifservice mehr bemühen. Danach heißt es: Rann ans Gemüse! Oder ans Holz!

Kurs-Nr. C2459, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 25.10.25, 09.30-16.00 Uhr
Manfred Weinreich EUR 56,00

Handwerkergrundkurs rund ums Haus für Frauen

Selbst ist die Frau!

Die Klospülung läuft? Die Schranktüre klemmt? Der Wasserhahn tropft? Für solche und ähnliche Problemchen einen Handwerker zu kriegen, ist oft eine Belastungsprobe für die Geduld, weil kein Betrieb diesen „Kleinkram" machen will. Wenn dann doch einer kommt, wird es oft richtig teuer. Meist sind die Anfahrtskosten schon höher, als die Reparatur des defekten Teils. Mit einem überschaubaren Sortiment von Kleinwerkzeug können Sie ganz vieles selber machen. Vorausgesetzt, gewusst wie! Wertvolle Tipps für „do it yourself" vermittelt Ihnen dieser Kurs.

Kurs-Nr. C2460, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Nur für Frauen
Samstag, 18.10.25, 09.30-17.00 Uhr
Manfred Weinreich EUR 65,00

Garchinger Repair Café

Das Garchinger Repair Café stellt sich neu auf! Gute Nachrichten für alle Reparaturbegeisterten: Ab September findet, zunächst im Probelauf, ein monatlicher Repair Treff in der Laudatekirche statt. Geplant sind Abendtermine von 18.00-21.00 Uhr (Reparaturannahme bis 20 Uhr). Sie können Ihre defekten Haushaltsgeräte und kleinen Gegenstände bis hin zu Fahrrädern bringen und sich Hilfe bei unserem erfahrenen Reparaturteam holen. Zusätzlich werden wir im Herbst auch ein Repair Café am Wochenende anbieten. Alle Termine werden rechtzeitig auf der Homepage „lebendiges-garching.de" bekannt gegeben. Wir freuen uns auf Sie! Das Repair Team von „Lebendiges Garching e.V." und „vhs Nord".

Kurs-Nr. C2468, Garching
Laudatekirche Garching, Martin-Luther-Platz 1
Termine werden auf www.lebendiges-garching.de bekannt gegeben
Dr. Ulrike Haerendel Gebührenfrei

Unterfairepair-Café

Wegwerfen war gestern!

UnterFAIRepair-Cafe – Wegwerfen war gestern! Was tun mit einem Bügeleisen, das nicht mehr funktioniert? Oder mit einem Fahrrad, bei dem das Rad schleift? Oder mit einem Pullover mit Mottenlöchern? Wegwerfen? Muss man nicht! Zwei bis dreimal pro Semester möchten ehrenamtliche Helferinnen und Helfer gemeinsam mit Ihnen versuchen Ihre kaputten Gegenstände wieder zum Laufen zu bringen. Zum Einen ist es gut für die Umwelt, Gegenstände so lange wie möglich zu benutzen. Zum Anderen können soziale Kontakte geknüpft und neue Fertigkeiten der Reparatur erlernt werden. Reparieren

macht Spaß, das können Sie bei unserem Unterfairepair-Café gerne selbst erleben! Sie wollen gemeinsam mit uns etwas reparieren? Kommen Sie einfach vorbei und bringen Sie etwas Zeit mit. Bei Bio-Kaffee, selbstgebackenem Kuchen und netten Gesprächen überbrücken Sie auch die Wartezeit.

Kurs-Nr. C2465, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Keine Anmeldung
Samstag, 11.10.25 15:00-18:00
Samstag, 22.11.25 15:00-18:00
Samstag, 24.01.26 15:00-18:00
Christiane Heinz — Gebührenfrei

Ikebana

Japanische Blumenkunst

Blumen in ihrer schönsten Form zur Geltung bringen, dabei kreativ sein und zur Ruhe kommen - das ist unser Ziel an diesen Seminartagen. Der Jahreszeit entsprechend gestalten wir jeweils zwei Ikebana. Dabei folgen wir den Regeln der Ikenobo-Schule (Ikenobo Society of Floral Art, Kyoto), dem „Stammhaus des Blumenweges". Ob mit oder ohne Vorkenntnisse - Sie sind herzlich eingeladen, den Blumenweg mitzugehen. Bitte zum Kurs mitbringen: Ikebanaschere oder Blumenschere, Gartenschere, kleines Handtuch, Schreibutensilien, Eimer o.ä. für den Transport der Blumen, außerdem zwei Schalen (Form egal, aber möglichst flacher Boden und Durchmesser oder Länge etwa 20 - 30cm und mit ca. 4cm hohem Rand) sowie passende Kenzane. Wer keine Schale und/oder Kenzan besitzt, kann dies bei der Dozentin ausleihen oder ggf. erwerben. Pflanzen und sonstiges Material (pro Tag/TN EUR 28,00) wird zur Verfügung gestellt und ist in der Kursgebühr enthalten.

Kurs-Nr. C2494, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Anmelde-/Stornoschluss: 27.10.25
Samstag, 04.10.25, 10.00-16.00 Uhr
Herta Riedhammer — EUR 69,00

Kurs-Nr. C2495, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Anmelde-/Stornoschluss: 08.11.25
Samstag, 15.11.25, 10.00-16.00 Uhr
Herta Riedhammer — EUR 69,00

Kurs-Nr. C2496, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Anmelde-/Stornoschluss: 03.01.26
Samstag, 10.01.26, 10.00-16.00 Uhr
Herta Riedhammer — EUR 69,00

Strick-Treff

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Wir erarbeiten die Grundlagen des Strickens: Materialauswahl, Strickmuster lesen und verstehen, Größen anpassen und alle wichtigen Grundtechniken. Natürlich wird auch gestrickt: Wir versuchen uns an Einstiegs-Projekten wie Mützen, (Loop-)Schals,

Foto: ©Herta Riedhammer

Stulpen oder Hustenlaiberln. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Stricker:innen mit Vorerfahrung können aber an komplexeren Projekten arbeiten (z.B. Socken, Handschuhe, Zopfmuster). Die Teilnehmenden können entweder ein eigenes Projekt mitbringen oder ein von der Dozentin vorgeschlagenes Projekt umsetzen. Alle Infos zum benötigten Material werden vor dem Kurs per E-Mail geklärt.

Kurs-Nr. C2511, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
4x Mittwoch, 18:30-20:30
01.10., 15.10., 29.10., 19.11.2025
Dr. Clarissa Schöller — EUR 52,00

Klöppeln

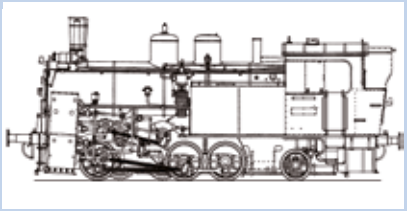
Klöppeln erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Ausgehend von den Grundschlägen (Halbschlag, Leinenschlag, Ganzschlag) können folgende Spitzentechniken erlernt werden: Bänderspitze (u.a. Schneeberger, Russische, Chrysanthe), Torchon, Cluny, grobes und feines Brügger Blumenwerk (Brügger Duchesse), moderne Spitze. Anfänger:innen werden gebeten, sich zwecks benötigter Materialien vor Kursbeginn mit der vhs (britz@vhs-nord.de) in Verbindung zu setzen.

Kurs-Nr. C2512, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
8x Donnerstag, 19.30-21.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 16.10.25
Angelika Schachner — EUR 72,00

Klöppel-Spitze in Torchon entwerfen

Wollten Sie schon immer mal eine eigene Spitze in Torchon entwerfen und anschließend klöppeln? Dann sind Sie hier richtig. Ziel dieses Kurses ist es ein Lesezeichen oder ein Spitzenband zu entwerfen. Anschließend fertigen wir den Klöppelbrief und die technische Zeichnung. Auf dieser Basis können Sie dann entweder noch am 2. Kurstag oder zu Hause beginnen Ihren Entwurf zu klöppeln. Fortgeschrittene im Entwerfen werden sich an einen Schal, einen Tischläufer oder eine runde Spitze wagen. Voraussetzungen: Grundkenntnisse über die Torchonspitze (einfache Gründe, Ziergründe, Zierelemente, Vollwerk, Randgestaltung), Lesen und verstehen von Klöppelbrief und technischer Zeichnung. Sie haben bereits Torchonspitze anhand der technischen Zeichnung geklöppelt. Material: DIN A4 oder DIN A3 kariertes Papier (5mm Abstand), weißes Zeichenpapier, Transparentpapier DIN A4 (*), wieder abziehbarer Tesafilm (*), Papierschere, Bleistift Härtegrad B, Farbstifte (grün, rot, lila, blau, orange, braun, gelb, türkis), Radiergummi, Lineal, Zirkel (falls vorhanden), schwarzer Filzstift/Fineliner Stärke 0,9 und Stärke 0,1 (*) Diese Materialien bringt die Kursleiterin auch mit. Klöppelmaterial: Klöppelrolle oder Flachkissen, ca. 50 Klöppelpaare, Barkonie Leinen Nel 50/2, Bockens Leinen Nel 50/2 oder Goldschild Nel 80/3, übliche Klöppelmaterialien

Kurs-Nr. C2513, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Mit Vorkenntnissen
Samstag, 08.11.25, 09.00-16.00 Uhr
Sonntag, 09.11.25, 09.00-16.00 Uhr
Angelika Schachner — EUR 85,00



Modellbahnclub der Volkshochschule

Dieser Club wendet sich an alle Freunde der Eisenbahn und ihrer Modelle. Themen im Club sind Technik und Betrieb damals wie heute sowie deren Umsetzung ins Modell. Unser Club pflegt seine H0-Anlagen in seinen Clubräumen und baut sie weiter aus. Digitale Technik mit seinen vielseitigen Möglichkeiten findet in unseren Anlagen Verwendung. Besichtigungen, Exkursionen und Besuche bei anderen Clubs vervollständigen unser Programm. Näheres finden Sie unter www.vhs-modellbahn.de. Interessenten können sich mit Robert Chust, Tel. 089/3108113, E-Mail: modellbahnclub@vhs-nord.de in Verbindung setzen. Materialgebühren: EUR 20,00 pro Semester (nicht ermäßigbar).

Kurs-Nr. B2490X, Unterschleißheim
Max-Planck-Str. 11, Clubräume
8x Dienstag, 17.00-21.00 Uhr
Beginn: Dienstag, 16.09.25
Robert Chust EUR 35,00

Adventfahren des Modellbahnclubs

Am zweiten Adventswochenende veranstaltet der Modellbahnclub ein Adventfahren, bei dem Groß und Klein herzlich eingeladen sind. Diese Aktion findet gleichzeitig mit der Ausstellung des Hobbykreises statt, so dass sich das Bürgerhaus Unterschleißheim an diesem Wochenende als ideales Ziel für einen Familienausflug anbietet.

Kurs-Nr. C2491X, Unterschleißheim
Bürgerhaus (Festsaal), Rathausplatz 1
06.12. 16:00-19:00
07.12. 10:00-19:00
08.12. 11:00-18:00
Robert Chust Gebührenfrei

Schaf, Alpaka, Hund und Katz

Die faszinierende Welt der Spinnkunst

Möchten Sie lernen, wie aus rohem Fasermaterial eigene Garne entstehen und diese zu schönen Strickprojekten verarbeiten? In diesem vierteiligen Kurs für Anfänger:innen entdecken Sie die faszinierende Welt des Spinnens. Sie erlernen in diesem Kurs die Grundlagen des Spinnens mit der Handspindel, wählen das passende Fasermaterial aus und stellen Ihr eigenes Garn her. Das Fasermaterial kann bei der Dozentin erworben werden. Freuen Sie sich auf eine kreative, entspannte Atmosphäre und spannende Einblicke in die Kunst des Garnherstellens!

Kurs-Nr. C2514, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Für Einsteiger:innen
4x Montag, 19.00-21.00 Uhr
Beginn: Montag, 06.10.25
Karin Sandring- Haag EUR 52,00

Schneidern

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Nähen macht Freude und ist eine individuelle Alternative zur Mode von der Stange. Am Anfang stehen Ihre Ideen. Sie lernen diese professionell und gekonnt umzusetzen. Bitte bringen Sie Nähmaschine, Schnitt, Stoff und die üblichen Nähutensilien, wie Stoff- und Papierscheren, Schnitt/Schnittpapier, Bleistift, Lineal, Nahtauftrenner, Maßband, Näh- und Stecknadeln, Faden, Block und Stift mit. Bitte setzen Sie sich mit der Dozentin (ursula.grolik@yahoo.de) kurz in Verbindung, damit der Start in der ersten Kursstunde gut gelingt.

Kurs-Nr. C2521, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
8x Mittwoch, 18.30-21.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 01.10.25
Ursula Grolik EUR 122,00

Kurs-Nr. C2522-1, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Freitag, 10.10.25 16:00-20:00
Samstag, 11.10.25 10:00-17:00
Ursula Grolik EUR 57,00

Kurs-Nr. C2522-2, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Freitag, 24.10.25 16:00-20:00
Samstag, 25.10.25 10:00-17:00
Ursula Grolik EUR 57,00

Kurs-Nr. C2522-3, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Freitag, 04.04.2025 16:00-20:00
Samstag, 05.04.2025 10:00-17:00
Ursula Grolik EUR 57,00

Kurs-Nr. C2522-4, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Freitag, 28.11.25 16:00-20:00
Samstag, 29.11.25 10:00-17:00
Ursula Grolik EUR 57,00

Kurs-Nr. C2522-5, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Freitag, 12.12.25 16:00-20:00
Samstag, 13.12.25 10:00-17:00
Ursula Grolik EUR 57,00

Kurs-Nr. C2522-6, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Freitag, 09.01.26 16:00-20:00
Samstag, 10.01.26 10:00-17:00
Ursula Grolik EUR 57,00

ai-generated, Foto ©Hannes Brücher

Kurs-Nr. C2522-7, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Freitag, 23.01.26 16:00-20:00
Samstag, 24.01.26 10:00-17:00
Ursula Grolik EUR 57,00

Kurs-Nr. C2522-8, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Freitag, 06.02.26 16:00-20:00
Samstag, 07.02.26 10:00-17:00
Ursula Grolik EUR 57,00

Nähen

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Nähen macht Spaß! Nützlich ist es noch dazu. Denn als Alternative zur Kleidung von der Stange können Sie Stoff und Schnitt individuell erarbeiten. Anfänger:innen sollen wissen, was sie machen wollen und am besten auch einen Schnitt und Stoff dabei haben. Bitte zur ersten Sitzung mitbringen: Maßband, Schnittpapier, Bleistift und Stoff- und Papierschere, Nähgarn, Stecknadeln, Schneiderkreide, usw. Fortgeschrittene fertigen ein individuelles Modell an und bringen bitte hierfür Schnitt, Stoff und die üblichen Nähutensilien mit. Bitte bringen Sie Ihre Nähmaschine mit.

Kurs-Nr. C2525, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
6x Mittwoch, 18.30-21.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 01.10.25
Stefanie Stelzl EUR 92,00

Kurs-Nr. C2526, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
6x Mittwoch, 09.00-12.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 01.10.25
Kein Kurstag am 15.10.25
Stefanie Stelzl EUR 92,00

Kurs-Nr. C2529, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
6x Mittwoch, 09.00-12.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 03.12.25
Stefanie Stelzl EUR 92,00

ai-generated, Foto: ©Hannes Brücher

Foto: ©Bianca Metz

Kurs-Nr. C2530, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
6x Mittwoch, 18.30-21.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 03.12.25
Stefanie Stelzl EUR 92,00

Kurs-Nr. C2527, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
6x Dienstag, 18.30-21.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 07.10.25
Sabine Wurzer EUR 92,00

Kurs-Nr. C2528, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
6x Mittwoch, 18.30-21.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 08.10.25
Sabine Wurzer EUR 92,00

Nähkurs

Für Anfänger:innen

Lernen Sie die Grundlagen des Nähens und den Umgang mit Ihrer Nähmaschine. Genäht wird ein Kosmetiktäschchen mit Reißverschluss. Mit Hilfe der Dozentin bereiten Sie alle Stoffteile zu und nähen diese dann zu einem fertigen Projekt zusammen. Sollten Sie noch Fragen zum Kurs oder zu Ihrer Ausstattung haben, können Sie sich direkt an die Dozentin wenden: info@rosalie-kreativ.de. Bitte mitbringen: Nähmaschine mit Zubehör, Reißverschlussfuß und Universalnadel, Stecknadeln, Nähgarn (Gütermann Polyester), Stoffschere, Papierschere und Tesa/Kleber, Nahtauftrenner, Block und Bleistift. Materialkosten in Höhe von EUR 13,00 sind in der Kursgebühr enthalten. Leihmaschine: EUR 15,00 bitte vorher bei info@rosalie-kreativ.de anmelden.

Kurs-Nr. C2538-1, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Dienstag, 30.09.25, 18.30-22.00 Uhr
Bianca Metz EUR 41,00

Dirndl schneidern

Es wird ein traditionelles Dirndlkleid nach Wunsch mit Schürze angefertigt. Sollten Sie eine individuelle Schnitterstellung durch die Kursleiterin wünschen, so werden hierfür EUR 20,00 extra berechnet. Nähere Auskünfte dazu und Materialbesprechung bei der Kursleiterin Fr. Starek (geprüfte Trachtenschneiderin) vor Kursbeginn unter Tel. 089/966592. Bitte eine Nähmaschine, Schere, Maßband, Stecknadeln, Nähgarn, Universalspulen, Lineal, Geodreieck, Bleistift, Schreibblock, transparentes Schnittpapier und geeigneten Baumwollstoff mitbringen. Dieser Kurs richtet sich ausschließlich an Teilnehmende mit reichlich Näherfahrung, die auch die Bereitschaft mitbringen, zu Hause selbständig weiterzuarbeiten.

Kurs-Nr. C2519, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Mit guten Nähkenntnissen
8x Montag, 15.00-18.30 Uhr
Beginn: Montag, 29.09.25
Kein Kurstag am 13.10. und am 20.10.25
Elisabeth Starek EUR 186,00

Anfängernähkurs Hose oder Shirt

Sie möchten nähen lernen, haben aber keine Erfahrung? Kein Problem! In diesem Kurs nähen wir gemeinsam eine bequeme lockere Hose oder ein Shirt – perfekt für Anfänger. Schritt für Schritt zeige ich Ihnen, wie Sie Ihr Schnittmuster vorbereiten, den Stoff zuschneiden und alles sicher zusammennähen. Mit meiner Unterstützung werden Sie sehen, wie viel Spaß Nähen macht und können am Ende stolz Ihr selbstgenähtes Kleidungsstück mit nach Hause nehmen. Trauen Sie sich – ich begleite Sie durch den gesamten Prozess! Sie können sich vorab einen Schnitt bei mir aussuchen und dann entsprechend die richtige Menge an Stoff nach Ihren Wünschen besorgen. Bitte kontaktieren Sie mich rechzeitig unter info@rosalie-kreativ.de. Bitte mitbringen: Nähmaschine mit elastischem Stich und Stretchnadel, Stecknadeln, Nähgarn (200m Gütermann Allesnäher, 100% Polyester), Stoffschere, Papierschere, Nahtauftrenner, Handmaß, Block und Bleistift. Materialkosten von EUR 17,00 für Schnitt und Schnittmusterpapier sind in der Kursgebühr enthalten. Leihmaschine: EUR 15,00 (Bitte vorab bei info@rosalie-kreativ.de anmelden! Wird vor Ort bezahlt!)

Kurs-Nr. C2538-2, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Freitag, 13.02.26, 19.00-22.00 Uhr
Samstag, 14.02.26, 09.30-14.30 Uhr
Bianca Metz EUR 59,00

Nähtreff

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Der Nähtreff ist für Nähanfänger, wie auch für Fortgeschrittene, die Freude an Nadel und Faden haben. Genäht wird in einer gemütlicher Runde und nebenbei gibt es ausreichend Hilfe, Tipps und Unterstützung von der Dozentin. Bitte bring zum Kurs ein konkretes Projekt mit, bestehend aus einem Schnitt und dem passenden Stoff. Sollten Sie noch keine bestimmte Vorstellung haben, was Sie nähen möchten oder fehlt Ihnen noch die richtige Nähausstattung, wenden Sie sich bitte direkt an die Dozentin: info@rosalie-kreativ.de Bitte mitbringen: Nähmaschine mit Zubehör, benötigte Stoffe und Schnitte, Stecknadeln, Nähgarn (Gütermann Polyester), Stoffschere, Handmaß & Maßband, Schnittmusterpapier und sonstige Nähutensilien. Leihmaschine: je Kurstag EUR 15,00 (Bitte vorab bei info@rosalie-kreativ.de anmelden! Wird vor Ort bezahlt!)

Kurs-Nr. C2539, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Donnerstag, 23.10.25, 19.00-22.00 Uhr
Bianca Metz EUR 28,00

Kurse für Kinder und Familie

Foto: ©Verena Schmidt

Änderungsschneiderei

„Nachhaltigkeit fängt im Kleiderschrank an"

Die Hose zu lang, die Ärmel zu kurz, das alte T-Shirt zu schade zum Entsorgen! Sie kennen diese Probleme und benötigen Hilfe bei der Änderung Ihrer Kleidungsstücke oder brauchen Ideen aus alt neu zu machen. Dann ist dieser Kurs genau das richtige für Sie. Die Dozentin hilft Ihnen beim Abstecken und gibt hilfreiche Tipps, wie Sie Änderungen umsetzen können. Sollten Sie noch Fragen zum Kurs oder zu Ihrer Ausstattung haben, können Sie sich direkt an die Dozentin wenden: info@rosalie-kreativ.de. Bitte mitbringen: ausreichend Kleidungsstücke, die eine Änderung benötigen, Nähmaschine mit Zubehör, Stecknadeln, Nähnadeln, Nähgarn (Gütermann), Stoffschere, Nahtauftrenner, Handmaß, Maßband, evtl. Stoffreste und sonstige Nähutensilien, Block & Bleistift. Leihmaschine: je Kurstag EUR 15,00 (Bitte vorab bei info@rosalie-kreativ.de anmelden! Wird vor Ort bezahlt!)

Kurs-Nr. C2540, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Dienstag, 27.01.26, 19.00-22.00 Uhr
Bianca Metz EUR 28,00

Patchwork Doppelstern

Diesen Patchwork-Stern können Sie mit neutralen oder mit weihnachtlichen Stoffen nähen. Er hat die Größe von ca. 90 x 90 cm und eignet sich somit als Wandbehang, Tischdecke oder Babyquilt. Wenn sie Unterstützung bei der Materialauswahl benötigen, setzen Sie sich mit der Kursleiterin Verena Schmidt (info@einfach-bunt-quilts.de) in Verbindung. Wir nähen mit Inch Maßen. Materialliste: Nähmaschine (mit ¼ inch Füßchen), Rollschneider, Patchwork-Lineal mit Inch-Einteilung, Schneidmatte, Nähutensilien (Stecknadeln, Markierstift, Stoffschere, Nähgarn, ...), Patchworkstoffe (Baumwolle 1,1 m Breite): je 25 cm Mittelquadrat (rosa), Zacken Innenstern (pink), Zacken Außenstern (türkis), 30 cm für die Einfassung (orange), je 40 cm Hintergrund Innenstern (grün) und Rand (gelb), 60 cm Hintergrund Außenstern (aqua), 100 cm für die Quiltrückseite und ein Stück Vlies ca. 1 x 1 m (nicht zu dick, geeignet ist zum Beispiel Cotton Mix, Bamboo Mix oder Bügelvliese wie H 630 oder H 640).

Kurs-Nr. C2541, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Samstag, 27.09.25, 10.00-16.00 Uhr
Verena Schmidt EUR 79,00

Geschenke nähen

Einen Tag lang Kleinigkeiten nähen, die sich prima als Geschenke eignen! Die Kursleiterin stellt verschiedene kleine Nähprojekte vor, aus denen Sie sich eines oder mehrere aussuchen können – je nach Vorkenntnissen, Lust, Laune und Geschwindigkeit. Zur Auswahl stehen: super einfache Untersetzer, Topfhandschuhe, Reißverschlusstäschchen, Brotzeitbeutel, Seilschale, Schlüsselanhänger. Sie erhalten für alle Nähprojekte eine Kurzbeschreibung, so dass Sie daheim auch das nähen können, was Sie im Kurs nicht machen. Wenn sie Unterstützung bei der Materialauswahl benötigen, setzen Sie sich mit der Kursleiterin Verena Schmidt (info@einfach-bunt-quilts.de) in Verbindung. Materialliste: Nähmaschine (mit allem Zubehör und allen Füßchen), Rollschneider, Patchwork-Lineal, Schneidmatte, Nähutensilien (Stecknadeln, Markierstift, Stoffschere, Nähgarn, ...), verschiedene Patchworkstoffe (Baumwolle 1,1 m Breite). Mindestens 20 cm von 2-4 Stoffen je Projekt, 50 cm Bügelvlies H 630 und 50 cm Endlosreißverschluss mit Schieber für Reißverschlusstäschchen, Thermolam für Topfhandschuhe, 20 – 30 Meter von 6 mm starkem Baumwollseil und genügend Nähgarn für Seilschale, Schlüsselbandclip oder Schlüsselring für Schlüsselanhänger. Eventuell Bänder, Webetiketten und ähnliches zum Verzieren.

Kurs-Nr. C2542, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Samstag, 22.11.25, 10.00-15.00 Uhr
Verena Schmidt EUR 66,00

Kurse für Kinder und Familie

Kindertöpfern

Ferienkurs

An zwei Vormittagen tauchen wir gemeinsam in die Welt des Tons ein und gestalten fantasievolle Windlichter. Mit viel Kreativität und Farbe entstehen einzigartige Kunstwerke, die bereits im rohen Zustand mit farbigen Engoben bemalt werden. Anschließend übernimmt die Kursleiterin die Fertigstellung und versieht die Objekte mit einer transparenten Glasur – so kommen die Farben besonders schön zur Geltung! Bringt eure Ideen mit und lasst eurer Fantasie freien Lauf. Die Kursleiterin begleitet euch Schritt für Schritt und zeigt, wie aus Ton tolle Lichtobjekte entstehen. Materialkosten von EUR 10,00 werden direkt an die Kursleiterin bezahlt.
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C2450, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Für Kinder 7-12 Jahre
Mittwoch, 05.11.25, 10.00-12.30 Uhr
Donnerstag, 06.11.25, 10.00-12.30 Uhr
Marie Pretorius EUR 35,00

Perlenketten und Armbänder

Ferienkurs

Machst du dich gerne chic? Dann kannst du hier in kurzer Zeit ein ganz individuelles Armband oder eine einzigartige Halskette gestalten, entweder für dich selbst oder auch als Geschenk. Zur Wahl stehen natürliche Edelsteinperlen, synthetische Steinperlen, Glas- oder Kunststoffperlen sowie Zwischen- und Zierteile aus Metall. Aufgezogen werden die Perlen auf eine elastische Schnur (ohne Verschluss) oder einen dünnen Stahldraht (mit Verschluss). Materialkosten EUR 8,00 sind in der Gebühr enthalten. Bitte mitbringen: Schälchen für die Perlen, Bastelschere, nach Bedarf Brotzeit und Getränk und vor allem Spaß am kreativen Arbeiten.
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C2464, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Für Kinder ab 8 – ca. 14 Jahren
Donnerstag, 06.11.25, 10.00-12.00 Uhr
Patricia Nagl EUR 26,00

Kreativer Gruselspaß zu Halloween

Eltern-Kind-Bastelwerkstatt

Gemeinsam kreativ werden und unvergessliche Erinnerungen schaffen – in dieser Bastelwerkstatt gestalten Eltern oder Großeltern und Kinder ab 5 Jahren schaurig-schöne Kunstwerke rund um Halloween! Mit viel Fantasie und einer großen Auswahl an Materialien entstehen Kürbislichter, kleine Gespenster, schaurige Masken und andere gruselige Highlights! Ob für Zuhause oder die nächste Halloween-Party – hier ist für jeden etwas dabei! EUR 5,00 Materialkosten pro Kind sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte mitbringen: Kleidung die schmutzig werden darf, Wasser und Brotzeit.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C2469, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Für Eltern und Kinder von 5 bis 10 Jahren
Samstag, 18.10.25, 15.00-18.00 Uhr
Christina Kammerl EUR 25,00 / 1 Erw. und 1 Kind

Weihnachtliche Kreativzeit

Die Vorfreude auf Weihnachten gemeinsam genießen! In dieser Bastelwerkstatt gestalten Eltern oder Großeltern und Kinder ab 5 Jahren wunderschöne Advents- und Weihnachtskunstwerke. Mit einer Fülle an Materialien und kreativen Ideen entstehen liebevolle Geschenke, funkelnde Anhänger oder winterliche Adventskalenderfüllungen. Ein gemütlicher Nachmittag voller Bastelfreude, der kleine und große Herzen in Weihnachtsstimmung versetzt! Materialkosten EUR 5,00 pro Kind sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte mitbringen: Kleidung die schmutzig werden darf, Wasser und Brotzeit, ein kleines Foto von jedem Teilnehmer!

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C2470, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Für Eltern und Kinder von 5 bis 10 Jahren
Samstag, 29.11.25, 15.00-18.00 Uhr
Christina Kammerl EUR 25,00/ 1 Erw. und 1 Kind

Pferdedecken für dein Schleichpferd

Accessoires für Schleichtiere nähen

Du liebst Schleichpferde und möchtest ihnen eine eigene, selbstgenähte Pferdecke machen? Dann ist dieser Nähkurs genau das Richtige für dich! Hier lernst du, wie du mit bunten Stoffen, Nadel und Faden eine tolle Pferdedecke für dein Lieblingspferd nähst. Egal, ob für dein eigenes Schleichpferd oder als Geschenk für einen Pferdefan – nach diesem Kurs hast du eine wunderschöne, selbstgemachte Decke! Bitte mitbringen: Schleichpferde, Nähmaschine mit Zubehör und Universalnadel, Stecknadeln (Prym), 1x Allesnäher 200m von Gütermann in deiner Wunschfarbe, Stoffschere, Papierschere, Nahtauftrenner, Block und Bleistift, Getränk & kleine Brotzeit. Materialkosten von EUR 10,00 sind in der Kursgebühr enthalten. Leihmaschine: je Kurstag EUR 10,00 (Bitte unter info@rosalie-kreativ.de vorab anmelden! Wird vor Ort bezahlt!)

Keine Ermäßigung möglich.

ai-gernerated, Foto: ©Aurelia Brücher

Kurs-Nr. C2537-1, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Für Kinder von 6 bis 12 Jahren
Dienstag, 30.09.25, 16.00-18.00 Uhr
Bianca Metz EUR 28,00

Halloween-Süßigkeitentasche nähen

Kindernähkurs

Süßes oder Saures? Nähe deine eigene Halloween-Süßigkeitentasche. Halloween steht vor der Tür – Zeit für eine gruselige und kreative Nähstunde. In diesem Kurs nähen wir gemeinsam eine tolle Halloween-Süßigkeitentasche, die du für „Süßes oder Saures" perfekt nutzen kannst. Ob mit einem Gespenst oder einem Zombie – du kannst deine Tasche ganz nach deinem Geschmack gestalten! Ob als Hexe, Vampir oder Gespenst – mit deiner selbstgenähten Tasche bist du für Halloween bestens gerüstet! Bitte mitbringen: Nähmaschine mit Zubehör und Universalnadel, Stecknadeln (Prym), 2x Allesnäher Garn 200m von Gütermann in schwarz, Stoffschere, Papierschere, Nahtauftrenner, Block und Bleistift, Getränk & kleine Brotzeit. Materialkosten: EUR 16,00 sind in der Kursgebühr enthalten. Leihmaschine: je Kurstag EUR 15,00 (Bitte vorab anmelden! Wird vor Ort bezahlt!)

Kurs-Nr. C2537-2, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Für Kinder von 8 bis 12 Jahren
Donnerstag, 23.10.25, 15.00-19.00 Uhr
Bianca Metz EUR 52,00

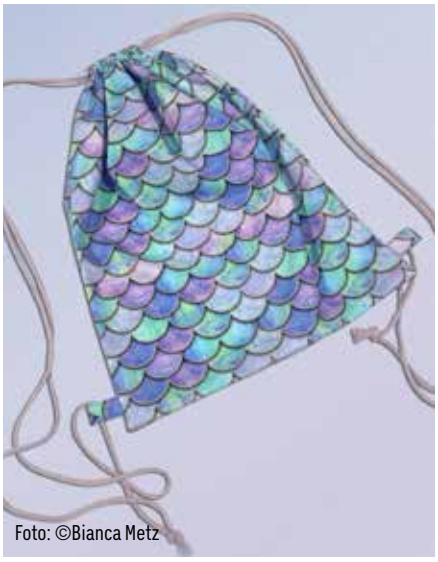


Foto: ©Bianca Metz

Meerjungfrauen-Turnbeutel nähen

Kindernähkurs

Tauche ein in die zauberhafte Welt der Meerjungfrauen und nähe deinen eigenen magischen Turnbeutel! In unserem Kindernähkurs lernst du, wie du mit Nadel, Faden und einer Nähmaschine einen tollen Turnbeutel im Meerjungfrauen-Design zauberst. Dieser Kurs ist ideal für Kinder, die Spaß am kreativen Gestalten haben und erste Näherfahrungen sammeln möchten. Am Ende hältst du dein eigenes, einzigartiges Werk in den Händen. Bitte mitbringen: Nähmaschine mit Zubehör und Universalnadel, Stecknadeln (Prym), 1x Allesnäher Garn 200m von Gütermann in lila/rosa, Stoffschere, Papierschere, Nahtauftrenner, Block und Bleistift, Getränk & kleine Brotzeit. Materialkosten: EUR 16,00 sind in der Kursgebühr enthalten. Leihmaschine: je Kurstag EUR 15,00 (Bitte vorab anmelden! Wird vor Ort bezahlt!)

Kurs-Nr. C2537-3, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Für Kinder von 8 bis 12 Jahren
Freitag, 13.02.26, 15.00-19.00 Uhr
Bianca Metz EUR 52,00

UNIVERSITÄTSSTADT GARCHING.

KULTURPROGRAMM SEPTEMBER – DEZEMBER 2025

SEPTEMBER 2025

SA	20.09.2025	10:00 Uhr bis 18:00 Uhr	**HERBSTMARKT & RÖMERHOF KULTUR FEST**
DO	25.09.2025	19:30 Uhr	**GARCHINGER POETRY SLAM** Weiterer Termin: 13.11.2025

OKTOBER 2025

DO	02.10.2025 – 02.11.2025		**Gesellige Vereinigung bildender Künstler Münchens e.V.: SPIEGELUNGEN** Vernissage: 02.10.2025
SA	11.10.2025	19:00 Uhr	**GARCHING TANZT**
DO	16.10.2025	19:30 Uhr	**Sarah Hakenberg: MUT ZUR TÜCKE**
FR	17.10.2025	19:30 Uhr	**THE SONG OF THE OUTLANDER**
SA	18.10.2025	19:30 Uhr	**Zeitkind e.V.: KALTER WEISSER MANN** Weitere Termine: 19. | 24. | 25. | 26.10.2025
SO	19.10.2025	16:00 Uhr	**TRAUMZAUBERBAUM – Das Geburtstagsfest**
FR	24.10.2025	19:00 Uhr	**NO LIMIT Die Bühne für junge Talente**
MO	27.10.2025	19:30 Uhr	**GARCHING EINST UND JETZT**
DO	30.10.2025	19:30 Uhr	**HG.Butzko: DER WILL NICHT NUR SPIELEN**
FR	31.10.2025	19:30 Uhr	**Christian Springers KABARETTISTISCHE TALENTSCHMIEDE**

NOVEMBER 2025

DO	06.11.2025 – 23.11.2025		**GEDOKmünchen e.V.: Anna Magdalena Bach** Vernissage: 07.11.2025
FR	07.11.2025	19:30 Uhr	**Garchinger Bauernbühne: ACH DU LIEBER GOTT** Weitere Termine: 08. | 16. | 21. | 22. | 23.11.2025
FR	07.11.2025	19:30 Uhr	**IRISH MUSIC & DANCE NIGHT**
SA	08.11.2025	19:30 Uhr	**Jochen Malmsheimer: EIN RIGOROSUM SONDERSHAUSEN**
DO	13.11.2025	19:30 Uhr	**GARCHINGER POETRY SLAM**
FR	14.11.2025	19:30 Uhr	**Marco Tschirpke: DICHTEN, BIS ICH DRESCHE KRIEGE**
FR	21.11.2025	19:30 Uhr	**Brustmann – Schäfer – Horn: ISARA RAPIDUS**
SO	23.11.2025	16:00 Uhr	**DON GIOVANNI**
DO	27.11.2025 – 19.12.2025		**KunstKompass München Nord e.V.: JAHRESAUSSTELLUNG** Vernissage: 27.11.2025
DO	27.11.2025	19:30 Uhr	**Angela Ascher: VERDAMMT ICH LIEB' MICH**
FR	28.11.2025 – 30.11.2025		**CHRISTKINDL- & KUNSTHANDWERKERMARKT**

DEZEMBER 2025

MO	01.12.2025	11:00 Uhr	**A CHRISTMAS CAROL**
DO	04.12.2025	19:30 Uhr	**MOBY DICK**
FR	05.12.2025	18:00 Uhr	**WEIHNACHTSKONZERT DER MUSIKSCHULE GARCHING**
SO	07.12.2025	16:00 Uhr	**Christian Springer meets MET IN MUNICH**
DO	11.12.2025	19:00 Uhr	**WEIHNACHTSKONZERT DES WERNER-HEISENBERG-GYMNASIUMS**
DO	11.12.2025	19:30 Uhr	**Christine Schütze: IN DUBIO JUBILO**
SA	23.12.2025	16:00 Uhr	**Janosch: OH WIE SCHÖN IST PANAMA**
SO	14.12.2025	16:00 Uhr	**WEIHNACHTSKONZERT DES GARCHINGER BLASORCHESTERS**
FR	19.12.2025	19:30 Uhr	**BAYERISCHE RAUHNACHT**

Aktuelle Infos & Tickets: www.kultur-garching.de
Kulturreferat der Stadt Garching | Rathausplatz 1 | 85748 Garching b. München
Telefon (089) 320 89 – 138 | E-Mail: kartenvorverkauf@garching.de

Musik

Mundharmonika – Bluesharp 1

Für Leute, die gern Rock, Blues oder Boogie spielen möchten. Die elementaren Spieltechniken werden auf anschauliche Weise, auch an Anfänger vermittelt. Wir beginnen mit einfachen Folk-Stücken ohne Noten und üben das Rhythmusspiel und die Crossharp-Technik (G auf der C-Harp) mit Bending (Herunterbiegen der Töne). Wir verwenden Harps in C-Dur mit 10 ungeteilten Kanälen (Richter System) in spielbarer Qualität (Preisklasse ab EUR 30,00). Kann im Kurs ab EUR 34,00 erworben werden. Auf „YouTube" finden sich zahlreiche Videoclips mit Didi Neumann als Kursleiter und Live-Musiker. Pause von 14.00-15.00 Uhr.

Kurs-Nr. C2551, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Für Anfänger:innen
Samstag, 31.01.26, 11.00-18.00 Uhr
Didi Neumann EUR 42,00

Handpanworkshop

Handpans verbinden Rhythmus und Klang in einer einzigartigen Weise. Jeder Spieler kann in sehr kurzer Zeit ein ansprechendes Klangresultat erzielen und in die wunderbare Welt von Klang und Rhythmus abtauchen. Dabei kann man nicht nur Einzeltöne, sondern ganze Akkorde spielen und Töne modulieren. Durch ihre einzigartige Bauweise klingen sie wunderschön harmonisch. Im Kurs werden einfache Spieltechniken und das dynamische Spiel vermittelt. Wir erleben einfache Melodien, Begleitrhythmen, Akkorde und die Verbindung von allem. Leihinstrumente werden zur Verfügung gestellt. Bitte bei der Anmeldung vermerken. Wenn eigene Instrumente mitgebracht werden, bitte auf die Stimmung achten, D Moll Amara oder D Moll kurd würden passen. Die Leihgebühr pro Instrument beträgt EUR 20,00 und ist vor Ort an den Dozenten zu entrichten. Wenn eigene passende Instrumente mitgebracht werden, entfällt die Leihgebühr.
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C2553, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Ohne Vorkenntnisse
Freitag, 28.11.25, 18.00-21.00 Uhr
Reinhold Bauer EUR 40,00

Ukulele

Ukulele spielen ist einfach. Singen und Spielen mit der Ukulele beschwingt Körper, Geist und Seele. In diesem Crash-Kurs erlernen Sie das Begleiten von Liedern mit Akkorden, verschiedenen Rhythmen, Schlagtechniken und Zupfmustern. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich, musikalische bzw. instrumentale Vorkenntnisse sind von Vorteil. Die Fingernägel sollten kurz sein. Bitte eine geeignete Ukulele mitbringen (Wert ab ca. EUR 90,00).

Kurs-Nr. C2555, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Für Anfänger:innen
Samstag, 11.10.25, 09.00-15.30 Uhr
Sonntag, 12.10.25, 09.00-15.30 Uhr
Luis Guillermo Del Castillo EUR 78,00

Lagerfeuer Gitarre

Sie singen gerne? Wenn Sie sich jetzt noch mit der Gitarre begleiten könnten, das wäre doch super, oder? Es ist tatsächlich spielend zu erlernen. In diesem Workshop für reine Anfänger:innen wird Ihnen vermittelt, wie man mit den verschiedensten einfachen Techniken ans Ziel kommt, nämlich Songs mit der Gitarre zu begleiten. Man braucht keine langatmigen Noten oder Tonleitern zu lernen. Nur Akkorde, das sind Griffbilder für die linke Hand, die sich ständig wiederholen und die man sich schnell merken kann. Dazu wird mit der rechten Hand ein Rhythmus gezupft oder geschlagen. Jetzt noch der eigene Gesang, und fertig ist die perfekte Musik und ein neuer Musiker geboren! In dem Kurs muss keiner mitsingen, das macht der Kursleiter. Sie lernen die Begleitung. Am Ende des Workshops sind im Normalfall alle Teilnehmenden in der Lage einige wichtige Akkorde und verschiedene Rhythmen zu spielen, so dass alle problemlos viele Songs begleiten können. Bitte mitbringen: eine spielbereite Gitarre und die Lust auf etwas Neues, Wunderbares – die eigene Musik.

Kurs-Nr. C2558, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Ohne Vorkenntnisse
Montag, 06.10.25, 18.00-20.00 Uhr
Mittwoch, 08.10.25, 18.00-20.00 Uhr
Montag, 13.10.25, 18.00-20.00 Uhr
Mittwoch, 15.10.25, 18.00-20.00 Uhr
Karl Stronski EUR 50,00

Kurs-Nr. C2559, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Ohne Vorkenntnisse
Montag, 10.11.25, 18.00-20.00 Uhr
Mittwoch, 12.11.25, 18.00-20.00 Uhr
Montag, 17.11.25, 18.00-20.00 Uhr
Mittwoch, 19.11.25, 18.00-20.00 Uhr
Karl Stronski EUR 50,00

Kurs-Nr. C2560, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Mit Vorkenntnissen
Montag, 24.11.25, 18.00-20.00 Uhr
Mittwoch, 26.11.25, 18.00-20.00 Uhr
Montag, 01.12.25, 18.00-20.00 Uhr
Mittwoch, 03.12.25, 18.00-20.00 Uhr,
Karl Stronski EUR 50,00

Kurs-Nr. C2561, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Mit Vorkenntnissen
Mittwoch, 07.01.26, 18.00-20.00 Uhr
Freitag, 09.01.26, 18.00-20.00 Uhr
Montag, 12.01.26, 18.00-20.00 Uhr
Mittwoch, 14.01.26, 18.00-20.00 Uhr
Karl Stronski EUR 50,00

Reinhold Bauer, Foto: ©Sela Percussion

„Musik-Tonstudio"

Musikproduktion für alle

Dieser Workshop richtet sich an alle Musikbegeisterte, Musikschüler und -lehrer, Bands und angehende Musikstudenten, die lernen möchten, wie man in einem Tonstudio eine professionelle Musikaufnahme erstellen kann. Es werden die Grundlagen der Aufnahmetechnik, wie Mikrofonierung, Umgang in Theorie und Praxis mit der Soft- und Hardware und final das Mastering der aufgenommenen Musik vermittelt. Der Workshop wird von einem erfahrenen Musiker und Tontechniker geleitet, der mit den Kursteilnehmer:innen die Produktion in einem professionellen Tonstudio aktuellen Standards von Anfang bis Ende durchführen wird. In Kooperation mit den Musikschulen Garching und Unterföhring.
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C2563, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 29.11.25, 10.00-14.30 Uhr
Sonntag, 30.11.25, 10.00-14.30 Uhr
Luis Guillermo Del Castillo EUR 80,00

Einfach Jodeln

Für alle die gerne Singen und ihre Stimmkraft und spielerische Freude in der Musik entdecken wollen. Jodeln ist eine uralte Kulturtechnik, die es nicht nur in der Alpenregion, sondern auch in vielen anderen Kulturen der Welt gibt. Charakteristisch sind der hörbare Wechsel zwischen Brust und Kopfstimme, auch „Schnackler" genannt und die Stimmkraft, die zu viel Freude beim Entdecken führt. Wir lernen und singen wunderschöne alte, neue und mehrstimmige Jodler, genießen die Klänge und freuen uns am Zusammenspiel der Stimmen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Kurs-Nr. C2566, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Ohne Vorkenntnisse
Mittwoch, 26.11.25, 19.00-20.30 Uhr
Veronika Lindner EUR 15,00

23. Irish Weekend

Singen macht Spaß

Eine Kooperation mit der Musikschule Garching

Sie lieben es zu singen und möchten gerne gemeinsam mit anderen singen, nur zum Spaß und ohne Leistungsdruck? Beim offenen Singen können Sie das wagen! Atem-, Rhythmus- und Stimmübungen wecken die Stimme und helfen, Blockaden loszuwerden. Wir singen gemeinsam ein abwechslungsreiches Programm, schnell erlernbarer Kanon sowie kurze ein- und zweistimmige, bekannte Lieder. Wir bitten um Voranmeldung, da wir mindesten 6 Teilnehmer:innen benötigen.

Kurs-Nr. C2568-1, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Freitag, 24.10.25, 19.00-20.30 Uhr
Christian Bauer EUR 8,00

Kurs-Nr. C2568-2, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Freitag, 06.02.26, 19.00-20.30 Uhr
Christian Bauer EUR 8,00

Singen und Tanzen – Enjoy life

In diesem Kurs sind alle herzlich eingeladen, die Freude am gemeinsamen Singen und Tanzen zu entdecken! Wir singen einfache, ein- und mehrstimmige Lieder aus verschiedenen Genres, die leicht zu erlernen sind. Zudem tanzen wir Kreistänze aus verschiedenen Kulturen, die ohne Vorkenntnisse erlernt werden können und das Miteinander fördern. Gemeinsam schaffen wir eine stimmungsvolle Atmosphäre, die Freude und Leichtigkeit in den Feierabend bringt. Erleben Sie eine gemeinsame Zeit voller Klang und Bewegung und lassen uns gemeinsam die Freude am Miteinander erleben. Der Kurs richtet sich an alle Altersgruppen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Kurs-Nr. C2569, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Ohne Vorkenntnisse
Sonntag, 25.01.26, 14.00-16.00 Uhr
Veronika Lindner / Katja Leopoldsberger EUR 28,00

23. Irish Music & Dance Night

Mit 3 On The Bund und den irischen Tanzgruppen Summerstorm Dance Company und Emerald Dancers

Das dynamische Quintett 3 On The Bund, tief verwurzelt in der traditionellen Musik Irlands, ist „eine junge, energetische Band mit unendlichem Potenzial." (Irish Music Magazine). Inspiriert durch ihre diversen musikalischen Einflüsse und Hintergründe verbinden 3 on the Bund Tradition und Innovation auf eine einzigartige Art und Weise. Tänzerisch untermalt wird das Programm mit Irish Showdance der Emerald Dancers und der Summerstorm Dance Company.
Ausführliche Informationen zum Konzert finden Sie auf Seite 6.

Kurs-Nr. C2570, Garching
Bürgerhaus, Bürgerplatz 9
Freitag, 07.11.25, 19.30-22.00 Uhr

23. Irish Weekend

Musik-Workshops

An diesem Wochenende wird das Kultur- und Bildungszentrum Seidl-Mühle in Ismaning vollkommen von der Musik der „Grünen Insel" bestimmt. Namhafte Musiker:innen bieten verschiedene Workshops an.
Bei den Workshops sind keine Ermäßigungen möglich.

Irish Fiddle

Der Fiddle Workshop richtet sich an intermediate bis fortgeschrittene Geiger:innen (mind. 2 Jahre Spielerfahrung). Im Kurs wird das Hauptaugenmerk darauf liegen, durch neues Repertoire, Bogentechniken, Verzierungen, und dem kreativen Umgang mit Variationen einen eigenen und persönlichen Stil zu finden. Sowohl Noten als auch ABC-Notation können zur Verfügung gestellt werden. Bitte mitbringen: eigenes Instrument, Aufnahmegerät, Stift, Papier. Der Unterricht wird in englischer Sprache gehalten!
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C2572, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Intermediate/Advanced
Samstag, 08.11.25, 10.00-17.30 Uhr
Sonntag, 09.11.25, 10.00-15.30 Uhr
Rebecca McCarthy-Kent EUR 80,00

Gitarre – DADGAD

Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf der Begleitung traditioneller irischer Musik auf der Gitarre. Wir besprechen Rhythmus, Akkordauswahl, Phrasierung sowie Techniken für die rechte und linke Hand und wie sich all diese Dinge im Laufe der Zeit in der Gitarrenbegleitung verändert haben. Wir werden uns die beliebten Trends der Gitarrenbegleitung der letzten 50 Jahre ansehen und ein Toolkit erstellen, mit dem ein Begleiter seinen eigenen Sound entwickeln kann. Bitte mitbringen: eigenes Instrument, Plektrum, Capo, Aufnahmegerät. Der Unterricht wird in englischer Sprache gehalten!
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C2573, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Für Fortgeschrittene
Samstag, 08.11.25, 10.00-17.30 Uhr
Sonntag, 09.11.25, 10.00-15.30 Uhr
Seán Kelliher EUR 80,00

Irich Weekend, Summerstorm, Foto: ©privat

Gesang

In diesem Workshop werden verschiedene Songs in irisch-gälischer und englischer Sprache behandelt. Diese beinhalten sowohl Songs aus der alten irischen „Sean-nós" Tradition als auch englischsprachige Balladen, die ihre Wurzeln in Irland, Schottland, England und darüber hinaus haben. Die Fähigkeit Noten lesen zu können, ist für diesen Kurs nicht nötig. Obwohl es Texte geben wird, wird während des Workshops das Hauptaugenmerk auf dem Lernen nach Gehör liegen. Das Mitbringen eines Aufnahmegeräts ist empfehlenswert. Jede:r ist willkommen, egal ob Sie schon Erfahrungen mit Gesang haben, oder blutige Anfänger sind. Der Unterricht wird in englischer Sprache gehalten!
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C2574, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Samstag, 08.11.25, 10.00-17.30 Uhr
Sonntag, 09.11.25, 10.00-15.30 Uhr
Susan Coleman EUR 80,00

Irish Flute & Tin Whistle

Die irische Holzquerflöte sowie die Tin Whistle sind zwei der Instrumente, die den Klang traditioneller irischer Musik ausmachen. Im Kurs wird nicht nur anhand von traditionellen Melodien das Verzieren, Variieren und richtige Betonen erarbeitet, sondern es werden auch wertvolle Tipps zum Erlernen von neuen Tunes weitergegeben. Der Kurs ist offen für alle, die bereits etwas Erfahrung auf dem Instrument Flute oder Tin Whistle haben. Noten lesen ist keine Voraussetzung. Bitte mitbringen: eigenes Instrument, Aufnahmegerät. Der Unterricht wird in deutscher Sprache gehalten!
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C2575, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Mit leichten Vorkenntnissen und Fortgeschrittene
Samstag, 08.11.25, 10.00-17.30 Uhr
Sonntag, 09.11.25, 10.00-15.30 Uhr
Simon Pfisterer EUR 80,00

Bodhrán – Irische Rahmentrommel

Bei diesen Bodhrán Workshops werden alle Spielstärken unterrichtet – von Einsteiger:innen die die Bodhrán zum ersten mal in die Hand nehmen bis zu Spieler:innen, die einen sicheren Umgang mit der Bodhrán haben und neue Impulse suchen. Egal was Sie suchen, Benedict und Felix haben bestimmt etwas Passendes im Gepäck! Neben dem Vermitteln der Grundtechniken und der Haltung des Instruments, werden von einfachen Begleitungen bis hin zu komplexen Rhythmen alle Themen angeschnitten. Hierbei liegt der Schwerpunkt auf der Begleitung von irischen Musikstücken, sog. Tunes, die das Fundament eines gelungenen irischen Abends bilden. Um alle Teilnehmer abzuholen, werden diese je nach Spielstärke bzw. Anmeldung in zwei Gruppen aufgeteilt und abwechselnd von beiden Lehrern unterrichtet. Eine begrenzte Anzahl an Leihinstrumenten für Anfänger steht zur Verfügung. Bitte bei der Anmeldung angeben, ob ein Leihinstrument benötigt wird. Bitte mitbringen: Bodhrán, evtl. etwas zum Mitfilmen/Aufnahmegerät. Der Unterricht wird in deutscher Sprache gehalten!

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C2576, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene
Samstag, 08.11.25, 10.00-17.30 Uhr,
Sonntag, 09.11.25, 10.00-15.30 Uhr
Benedict Kutzer / Felix Morgenstern EUR 80,00

Ensemble

Im Ensemblekurs wird Ella McGrory gemeinsam mit den Teilnehmern an Arrangements von „3 on the Bund" Tune-Sets arbeiten. Ebenso wird Grundlegendes zum Ensemblespiel, und je nach Instrument und Fähigkeiten zu Melodie, Harmonie, Akkorden, Rhythmus, etc. erarbeitet. Noten lesen ist für diesen Kurs keine Bedingung, jedoch können Noten und Leadsheets zur Verfügung gestellt werden. Dieser Workshop ist offen für alle Instrumente. Bitte bei der Anmeldung angeben, welches Instrument Sie spielen. Bitte mitbringen: eigenes Instrument, Aufnahmegerät. Der Unterricht wird in englischer Sprache gehalten!

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C2577, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Samstag, 08.11.25, 10.00-17.30 Uhr
Sonntag, 09.11.25, 10.00-15.30 Uhr
Ella McGrory EUR 80,00

Irish Concert

Zum ersten Mal spielen die Musiker:innen von 3 on the Bund ein Konzert in kleineren Besetzungen. Diese einmalige Möglichkeit, Susan Ní Cholmáin, Rebecca McCarthy-Kent, Ella McGrory, Séan Kelliher, und Simon Pfisterer in einem abwechslungsreichen Programm aus nächster Nähe auf die Finger schauen zu können sollte sich niemand entgehen lassen. Die fünf Ausnahmemusiker:innen zeigen, dass sie nicht nur im großen Band-Sound überzeugen, sondern auch mit nuancierteren und leiseren Tönen das Publikum begeistern können. Für Workshopteilnehmer:innen ist der Eintritt frei.

Kurs-Nr. C2580, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Samstag, 08.11.25, 20.00-22.30 Uhr
Simon Pfisterer EUR 15,00

Tanz

Ballett für Erwachsene

In diesem Kurs werden Sie Ihre Vorkenntnisse in Technik und Ihren Ausdruck verbessern. Nach dem Training an der Stange werden Adage, Pirouetten und leichte Sprünge geübt. Die Kursleiterin legt Wert darauf, dass die Freude am Tanz erhalten bleibt!

Kurs-Nr. C2602, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Mittelstufe
15x Mittwoch, 18.30-20.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 01.10.25
Veronika von Lauer-Münchhofen EUR 142,00

Kurs-Nr. C2603, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Anfänger:innen mit Vorkenntnissen
15x Mittwoch, 20.00-21.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 01.10.25
Veronika von Lauer-Münchhofen EUR 95,00

Ballett für Erwachsene und Body Conditioning

Dieser Kurs ist für Erwachsene konzipiert. und bietet Ihnen ein abwechslungsreiches Programm inkl. Power-Barre, PBT (Progressive Ballet Training) und Stretching. Die klassische Balletttechnik ist nach wie vor die Grundlage tänzerischer Körperbildung.

Kurs-Nr. C2605, Garching
Ballettstudio Klarmann, Watzmannring 8
15x Montag, 19.00-20.15 Uhr
Beginn: Montag, 22.09.25
Aileen Klarmann EUR 115,00

Klassisches Ballett für Kinder in Ismaning

Dieser Kurs ist angelehnt an den Lehrplan der „Royal Academy of Dance®" (RAD). Level/ Niveau Pre-Primary und Primary. Wir arbeiten frei innerhalb der vorgeschriebenen Übungen und Tänzen. Körperhaltung wird ergänzt mit Übungen aus dem PBT (Progressive Ballet Training) für Kinder.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C2611, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Mit Vorkenntnissen, 5-7 Jahre
15x Montag, 16.15-17.15 Uhr
Beginn: Montag, 22.09.25
Aileen Klarmann EUR 85,00

Ballett für Jugendliche in Ismaning

Das Unterrichtskonzept der „Royal Academy of Dance®" besteht darin, die Grundlagen des klassischen Balletts auf eine kind- bzw. jugendgerechte Art und Weise zu vermitteln und beinhaltet Spitzentanz und PBT (Progressive Ballett Training). Das Konzept fördert nicht nur die tänzerische Grundausbildung, sondern auch die Gesundheit, Persönlichkeit und Kreativität der Jugendlichen.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C2615, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Für Fortgeschrittene, ab 17 Jahre mit Spitzentanz
15x Dienstag, 17.30-18.45 Uhr
Beginn: Dienstag, 23.09.25
Aileen Klarmann EUR 112,00

Ballett-Förderklasse

Förderunterricht nach dem Konzept der „Royal Academy of Dance®". Der Unterricht findet im ca. 14-tägigen Turnus statt.

Kurs-Nr. C2622, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Für Fortgeschrittene, ab 17 Jahre
10 x Samstag 10.00-11.30 Uhr
04.10., 25.10., 08.11., 29.11., 06.12., 13.12.25
10.01., 31.01., 07.02., 14.02.26
Aileen Klarmann EUR 112,00

Ballett für Kinder in Unterföhring

Ballett fördert Koordination, Ausdrucksfähigkeit, Kreativität, Rhythmusgefühl, Musikalität und Konzentration. Neben den klassischen Ballettübungen am Boden und im Raum werden die Kinder Choreographien erlernen. Bitte Tanzschläppchen, bequeme Kleidung und Getränk mitbringen.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C2623, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Für Fortgeschrittene, 8-12 Jahre
10x Dienstag, 17.15-18.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 30.09.25
Patricia Colchado-Witzel EUR 80,00

Ballett für Kinder

Auf spielerische Weise werden die Bewegungsmöglichkeiten des eigenen Körpers im Raum und in der Musik vermittelt. Im Mittelpunkt des Ballettunterrichts steht die Freude am Tanz als Ausdrucksmittel von Lebensgefühl. Die Kinder lernen Schrittfolgen und kleine Choreographien. Bitte Tanzschläppchen, bequeme Kleidung und Getränk mitbringen.
Keine Ermäßigung möglich.

Grundschulkinder

Kurs-Nr. C2624, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Mit Vorkenntnissen, 6-10 Jahre
10x Dienstag, 16.15-17.15 Uhr
Beginn: Dienstag, 30.09.25
Patricia Colchado-Witzel EUR 64,00

Ballettmäuse

Kurs-Nr. C2625, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Ohne Vorkenntnisse, 4-5 Jahre
10x Mittwoch, 15.30-16.15 Uhr
Beginn: Mittwoch, 01.10.25
Patricia Colchado-Witzel EUR 50,00

Ballett für kleine Ballerinas

Kurs-Nr. C2625A, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Mit Vorkenntnissen, 5-6 Jahre
10x Mittwoch, 16.15-17.15 Uhr
Beginn: Mittwoch, 01.10.25
Patricia Colchado-Witzel EUR 64,00

Moderner Kindertanz

Wie stapft der Bär? Und wie tanzen Sonnenstrahlen? Mit viel Phantasie probiert Ihr Kind den eigenen Körper in seinen vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten aus. Kleine spielerische Übungen schulen Körpergefühl, Raumwahrnehmung und Musikalität und vermitteln Grundelemente des Modern Dance. In Improvisationen und Tanzspielen erhält Ihr Kind die Möglichkeit, seinem Bewegungsdrang nachzugehen und sich tänzerisch auszudrücken. Eine ganzheitliche Förderung für Mädchen und Jungen. Bitte mitbringen: bewegungsfreundliche Kleidung, rutschfeste Socken, Getränk.
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C2627, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Für Kinder von 4-5 Jahren
14x Donnerstag, 16.20-17.20 Uhr
Beginn: Donnerstag, 09.10.25
Miriam Spiel EUR 89,00

Kindertanzen

Spielerisch tanzen und bewegen!

In diesem Kindertanzkurs entdecken Kinder im Alter von 3 bis 5 Jahren spielerisch die Welt des Tanzes. Durch fantasievolle Bewegungen, Musik und kleine Choreografien fördern wir Rhythmusgefühl, Koordination und Kreativität. In einer fröhlichen und liebevollen Umgebung können sich die Kleinen frei entfalten, neue Freunde finden und ihr Selbstbewusstsein stärken.
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C2629-1, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Für Kinder von 3 bis 5 Jahren
8x Mittwoch, 16.45-17.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 08.10.25
Aline Olejnik EUR 48,00

Kurs-Nr. C2629-2, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Für Kinder von 3 bis 5 Jahren
8x Mittwoch, 16.45-17.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 10.12.25
Aline Olejnik EUR 48,00

Tanzen mit Baby

Sie sind Eltern von einem Baby und Ihnen fehlt Bewegung? Sie mögen Tanz und möchten als Mutter oder Vater etwas für Ihren Muskeltonus tun und gleichzeitig Zeit mit Ihrem Kind verbringen? Dann ist das genau der richtige Kurs für Sie. Wir tanzen einen Mix aus Linedance, Bachata, Salsa, Cha-Cha-Cha und Hip Hop. Einfache und unterhaltsame Choreografien für Sie und Ihr Baby im Tragetuch oder in der Trage. Für Eltern mit Kindern zwischen 2 und 12 Monaten.

Kurs-Nr. C2630-1, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
8x Freitag, 16.00-17.15 Uhr
Beginn: Freitag, 10.10.25
Aline Olejnik EUR 80,00

Kurs-Nr. C2630-2, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
8x Freitag, 16.00-17.15 Uhr
Beginn: Freitag, 12.12.25
Aline Olejnik EUR 80,00

Eltern-Kind-Tanzen

Nehmen Sie sich eine Auszeit und begeben Sie sich gemeinsam mit Ihrem Kind oder Enkel auf eine tänzerische Entdeckungsreise. Gestalten Sie spielerisch Bewegungen zur Musik und fördern Sie auf ganzheitliche Weise die motorische und seelische Entwicklung. Mit viel Freude stärken Sie die Bindung zueinander und ermöglichen es Ihrem Kind, neue Freundschaften zu schließen und mit anderen in Kontakt zu treten. Bitte mitbringen: bewegungsfreundliche Kleidung, rutschfeste Socken, Getränk. Für Eltern mit Kindern von 1,5 bis 3 Jahren.

Kurs-Nr. C2631-1, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Für Kinder von 1,5 bis 3 Jahren in Begleitung
8x Mittwoch, 16.00-16.45 Uhr
Beginn: Mittwoch, 08.10.25
Aline Olejnik EUR 48,00

Kurs-Nr. C2631-2, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Für Kinder von 1,5 bis 3 Jahren in Begleitung
8x Mittwoch, 16.00-16.45 Uhr
Beginn: Mittwoch, 10.12.25
Aline Olejnik EUR 48,00

Kurs-Nr. C2632, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Für Kinder von 2,5 bis 4 Jahren in Begleitung
10x Donnerstag, 15.20-16.20 Uhr
Beginn: Donnerstag, 09.10.25
Miriam Spiel EUR 75,00

Jazz Dance für Erwachsene (Ü30)

In dieser Stunde ist jeder willkommen, der Spaß daran hat sich zu bewegen! Wir beginnen mit einem einfachen Warm-up, gefolgt von Kräftigungsübungen und einer sanften Dehnung. Der Höhepunkt des Kurses ist das Erlernen einer Choreographie, die wir am Ende der Stunde wiederholen und dabei so richtig ins Schwitzen kommen. Musikalisch wird die Stunde von RnB und Jazz Musik begleitet.

Kurs-Nr. C2640, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Mit und ohne Vorkenntnisse
15x Sonntag, 09.30-11.00 Uhr
Beginn: Sonntag, 28.09.25
Lena Vieweg EUR 115,00

Workshop Jazz Dance

Dieser Workshop folgt dem Aufbau einer klassischen Jazz Stunde. Dazu gehört die zu Grunde liegende Technik als Warm-Up, ein Krafttraining und ein Stretching. Abschließend wird an einer Choreographie gearbeitet. Tanzerfahrung im Bereich Jazz, Modern oder Ballett ist in diesem Kurs hilfreich. Der Schwerpunkt wird auf der Choreographie liegen, die eine Grundkenntnis der klassischen Jazzschritte voraussetzt. Willkommen ist aber natürlich jeder der motiviert ist. Also auch Wiedereinsteiger, die an früheren Tanzerfahrungen anknüpfen wollen.

Kurs-Nr. C2643, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren – Mittelstufe
Samstag, 18.10.25, 17.00-19.00 Uhr
Francesca Wiethüchter EUR 14,00

Kurs-Nr. C2644, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren – Mittelstufe
Samstag, 31.01.26, 17.00-19.00 Uhr
Francesca Wiethüchter EUR 14,00

Jazz Dance – Mittelstufe

Die Stilrichtungen im Kurs reichen von Modern Jazz bis hin zu Commercial Jazz. Neben einem umfangreichen Warm-up, welches eine Kombination aus Stretching, Krafttraining und Technikübungen beinhaltet, wird zum Ende jeder Stunde eine Choreographie ertanzt. Dieser Kurs ist hervorragend geeignet für Hobbytänzer:innen mit ersten Tanzerfahrungen sowie motivierte Wiedereinsteiger:innen.

Kurs-Nr. C2645, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren
15x Sonntag, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Sonntag, 21.09.25
Angelica Di Sannio EUR 105,00

K-Pop Tanzen

Hast Du Lust, wie Deine Lieblingsidole, zu tanzen? Dann bist du hier genau richtig. Dich erwartet eine spaßige Stunde, Du lernst verschiedene K-Pop Tänze, die momentan komplett „in" sind. K-Pop lässt sich von den charismatischen Girl- und Boy-Gruppen inspirieren und wird von Genres wie Hip Hop, R&B und Urban Dance beeinflusst. Zum K-Pop Tanzen gehört Hip Hop, Locking, Popping, Freestyle ebenso wie Modern Dance. Bitte Turnschuhe, bequeme Kleidung und genug zum Trinken mitbringen! Der Kurs ist geeignet für Teilnehmer:innen mit oder ohne Vorkenntnisse.

Kurs-Nr. C2648, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Mit und ohne Vorkenntnisse, 12-17 Jahre
15x Sonntag, 17.15-18.15 Uhr
Beginn: Sonntag, 21.09.25
N.N. EUR 85,00

Baila Latino 1

Für Anfänger mit geringen oder ohne Vorkenntnissen

Möchten Sie das Gefühl haben, auf einer Party in Lateinamerika zu sein? Möchten Sie nach einem langen Tag entspannen? Wollen Sie Spaß und Freude am Tanzen haben – ohne Tanzpartner? Baila Latino enthält eigene Choreografien zu Salsa, Bachata, Merengue, Cumbia und Reggaeton zum Solotanzen ohne Tanzpartner. Im Kurs tanzen wir zu verschiedenen lateinamerikanischen Rhythmen. Sie verbessern Ihre Kondition, Koordination, Tanz- und Rhythmusgefühl in lockerer Atmosphäre. Das Gelernte können Sie auch in einem Social Dance oder auf einer Party einsetzen. Spaß an Musik und Bewegung stehen im Vordergrund. Bitte mitbringen: bequeme und lockere Kleidung, bequeme Schuhe ohne rutschige Sohle (keine Straßenschuhe), Handtuch, Getränk. Der Kurs ist geeignet für Teilnehmer:innen mit geringen oder ohne Vorkenntnisse.

Lena Vieweg, Foto: © Katrin Bernhard

Kurs-Nr. C2651, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
13x Mittwoch, 17.45-18.45 Uhr
Beginn: Mittwoch, 01.10.25
Jose Luis Chavez Atoche EUR 90,00

Baila Latino 2

Für Teilnehmer:innen mit Tanzerfahrung

Kurs-Nr. C2652, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
13x Mittwoch, 18.45-19.45 Uhr
Beginn: Mittwoch, 01.10.25
Jose Luis Chavez Atoche EUR 90,00

Merengue – Salsa en Línea – Bachata

2-tägiger Latino-Tanzworkshop

Tauchen Sie ein in die mitreißende Welt der lateinamerikanischen Tänze, voller Rhythmus, Lebensfreude und Bewegung! In diesem 2-tägigen Workshop lernen Sie drei beliebte Tänze mit karibischem Flair kennen: Merengue, Salsa en Línea und Bachata. Wir starten mit Merengue, dem tänzerischen „Baiser" aus der Dominikanischen Republik. Dieser einfache, rhythmische Tanz ist perfekt für den Einstieg. Danach geht's weiter mit Salsa en Línea, der weltweit beliebten „Soße" aus New York mit klarer Struktur und viel Spaß an der Bewegung. Den Abschluss bildet Bachata, ein sinnlicher Tanz aus der Dominikanischen Republik mit weichen, hüftbetonten Bewegungen. Paarweise Teilnahme erforderlich.

Kurs-Nr. C2654, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Für Anfänger:innen
Samstag, 13.12.25, 10.00-14.00 Uhr
Sonntag, 14.12.25, 10.00-14.00 Uhr
Jose Luis Chavez Atoche / Theresa Haibel
EUR 68,00 pro Person

Kurs-Nr. C2655, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Samstag, 07.02.26, 10.00-14.00 Uhr
Sonntag, 08.02.26, 10.00-14.00 Uhr
Jose Luis Chavez Atoche / Theresa Haibel
EUR 68,00 pro Person

Latino Lady Styling

Für alle Frauen, die unabhängig von einem Partner die lateinamerikanischen Rhythmen lernen, beweglicher werden und ein besseres Körpergefühl erlangen möchten. Sie lernen verschiedene Bewegungen lateinamerikanischer Tänze kennen, insbesondere Salsa und Bachata. Der Solo Kurs ist ideal als Training für sich selbst oder auch als ein schnell möglicher Einstieg in den Paartanz. Die einzeln erlernten Figuren werden immer weiter zu einer Choreografie verbunden. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schuhe mit rutschiger Sohle (keine Straßenschuhe), kleines Handtuch.

Kurs-Nr. C2656, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Mit Vorkenntnissen
15x Mittwoch, 19.00-20.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 24.09.25
Gabriella Lombosi EUR 131,00

Kurs-Nr. C2656A, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Anfängerinnen
15x Mittwoch, 20.30-21.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 24.09.25
Gabriella Lombosi EUR 88,00

Kurs-Nr. C2657, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Mit Vorkenntnissen
15x Freitag, 18.15-19.45 Uhr
Beginn: Freitag, 26.09.25
Gabriella Lombosi EUR 131,00

Salsa & Bachata Paartanz-Workshop

Möchten Sie gemeinsam mit Ihrem Partner oder auch alleine in die Welt des Salsa und Bachata eintauchen? In diesem Workshop erwarten Sie spannende Themen wie das Entwickeln eines guten Rhythmus- und Musikgefühls, das Führen für Männer, das Folgen für Frauen sowie die Verbindung und Partnerdynamik auf der Tanzfläche. Außerdem haben Sie die Gelegenheit, freies Tanzen (Freestyle) zu erleben und Ihre Bewegungsfreiheit zu entdecken.
Der Workshop ist perfekt für Paare, die ihre Verbindung durch Tanzen vertiefen möchten, aber auch Einzelpersonen sind herzlich willkommen – Partnerwechsel sind möglich!
Bitte mitbringen: bequeme Tanz- oder Wechselschuhe, etwas zu trinken sowie gute Laune und Offenheit.
Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Kurs-Nr. C2658, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Anfänger:innen
Samstag, 25.10.25, 10.00-13.00 Uhr
Gabriella Lombosi EUR 20,00

Orientalischer Tanz für Frauen

Tanzen mit Schleier, Fächerschleiern, Zimbeln und dem Schellenring

Diese wunderbare Art zu tanzen ist für Frauen jeden Alters geeignet. In diesem Kurs üben Sie die Grundlagen des Orientalischen Tanzes und machen einen Ausflug in das Tanzen mit Schleier, Fächerschleiern und Schellenring.
Neben Beweglichkeit und Körperbewusstsein fördern wir Ihre Fitness, Koordination und Haltung. Größtenteils tanzen wir zu moderner und abwechslungsreicher orientalischer Musik. Die Stunde beginnt mit einem kurzen Warm-up, dann üben wir Technikgrundlagen, Schrittkombinationen, Choreographien und Kreistänze. Im abschließenden freien Tanz wiederholen wir alles Gelernte mit Spaß und Leichtigkeit. Der Unterricht endet mit einem kleinen Cool-down. Bitte bequeme Kleidung mitbringen. Schleier werden zum Üben von der Dozentin zur Verfügung gestellt. Fächerschleier (ca. EUR 35,00) und andere Utensilien können unkompliziert im Internet bestellt werden.

Kurs-Nr. C2660, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Mit und ohne Vorkenntnisse
14x Montag, 17.45-19.15 Uhr
Beginn: Montag, 29.09.25
Monika Loder EUR 113,00

Kurs-Nr. C2661, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Aufbaukurs
14x Montag, 19.15-20.45 Uhr
Beginn: Montag, 29.09.25
Monika Loder EUR 113,00

Veronika v. Lauer-Münchhofen, Foto: ©privat

Stepptanz

Schnupperworkshop für Anfänger:innen

Das tolle am Stepptanz ist, dass man ihn in jedem Alter ausüben kann, weil die Bewegungen gelenkschonend sind. Sie kennen Stepptanz aus alten Hollywoodfilmen, Musicals oder auch moderneren YouTube Videos? Man kann Stepptanz auf jede Art von Musik ausüben und vor allen Dingen auch selber Musik dabei machen! Er macht Spaß und fördert noch dazu das Gedächtnis, die Koordination und das Rhytmusgefühl. Senioren sind herzlich willkommen!
Bitte bringen Sie saubere, feste Schuhe mit glatten Sohlen (keine Gummischuhe) und bequeme Kleidung mit.

Kurs-Nr. C2668, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 18.10.25, 15.00-16.30 Uhr
Veronika von Lauer-Münchhofen EUR 14,00

Tango Argentino

Workshop

Erste Grundkenntnisse in diesem wunderbaren Weltkulturerbe-Tanz kann man an einem Nachmittag erlernen. Der Workshop ist geeignet für komplette Anfänger:innen und Wiedereinsteiger:innen. Themen sind: Führen und Folgen beim Tango Argentino, wie die Verbindung zwischen den Tanzpartner:innen aufgenommen, aufrechterhalten und verfeinert werden kann, Miteinander gehen in der Umarmung und zum Rhythmus der Musik, Haltung, Achse, Bewegungsabläufe, Figurenelemente, kleine Kombinationen und Improvisation. Durch Tango Argentino werden Wahrnehmung, Balance und Fokussierung geschult. Paarweise Anmeldung erforderlich, auch Damen- und Herren-Paare willkommen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Tanz- oder Gymnastikschuhe oder flache Schuhe, alternativ dicke Socken, keine Straßenschuhe mit spitzen Absätzen, Getränk.

Kurs-Nr. C2674, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Anfänger:innen mit und ohne Vorkenntnissen
Samstag, 04.10.25, 12.00-15.00 Uhr
Susanne Mühlhaus EUR 30,00 pro Person

Griechische Volkstänze

Lernen Sie mit diesem Kurs Griechenland tänzerisch kennen! Der Kurs ist für alle Tanzbegeisterten, Anfänger:innen und Fortgeschrittene geeignet. Alle Altersstufen können mitmachen. Es sind auch keine Tanzpartner:innen erforderlich. In Kreisformation als Gruppentanz lernen Sie die verschiedenen Regionen nicht nur tänzerisch, sondern auch kulturell kennen. Bitte Tanzschläppchen oder leichte Turnschuhe mitbringen.

Kurs-Nr. C2675, Ismaning
Seniorenwohnanlage, Bahnhofplatz 11
15x Montag, 20.00-21.30 Uhr
Beginn: Montag, 29.09.25
Gerasimos Karvounis EUR 95,00

Bavarian Line Dance

Mit Livemusik

Das tänzerische Crossover-Projekt Bavarian Line Dance verbindet Elemente aus dem amerikanischen Line Dance mit der bairischen Tanzkultur wie z.B. dem Schuhplatteln. Der Tanzmeister Magnus Kaindl leitet mit bairischer Live-Musik an.
Es sind keine Tanzvorkenntnisse notwendig und auch das Alter spielt keine Rolle. Einzelteilnehmer:innen sind herzlich willkommen.
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C2679, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Samstag, 28.02.26, 14.00-16.00 Uhr
Magnus Kaindl / N.N. EUR 28,00

Line Dance

Line Dance

Ein paar Schritte nach rechts, ein paar Schritte nach links, das kann bestimmt jeder tanzen, ob mit oder ohne tänzerische Vorkenntnisse. Line Dances sind Tänze aus den USA, die meistens frei ohne Partner:in getanzt werden. Die Musik ist mal fetzig, mal langsam und in den verschiedensten Rhythmen, wie auch Cha-Cha-Cha oder Rumba. Eine super Möglichkeit, alleine tanzen zu gehen, aber natürlich auch zu zweit!
Bitte bequeme Schuhe mitbringen (keine Straßenschuhe). Paarweise Anmeldung nicht erforderlich!

Hinweis: Nähere Informationen zu Level 0-3 finden Sie auf unserer Internet-Seite unter der jeweiligen Kurs-Nummer.

Kurs-Nr. C2680, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Für Fortgeschrittene
5 x Samstag 10.00-12.00 Uhr
18.10., 15.11., 13.12.25, 17.01., 14.02.26
Astrid Zörnack EUR 67,00

Line Dance Übungsabend

Damit die in den vergangenen Semestern gelernten Tänze nicht in Vergessenheit geraten, treffen wir uns zum gemeinsamen Line Dance. Die Tanzliste wird aus dem bisher erarbeitetem Repertoire (alle Level) zusammengestellt. Es können auch direkt am Abend Wünsche geäußert werden. Hinweis: Es werden keine Tänze unterrichtet, sondern die bereits erlernten Tänze geübt. Bitte bequeme Schuhe mitbringen (keine Straßenschuhe).

Kurs-Nr. C2681, Unterschleißheim
Ballhausforum, Anna-Wimschneider-Str. 3
Für alle Niveaus
Dienstag, 11.11.25, 18.00-20.30 Uhr
Dipl.Ing. Monika Zeevaert-Senger EUR 14,00

Kurs-Nr. C2681A, Unterschleißheim
Ballhausforum, Anna-Wimschneider-Str. 3
Für alle Niveaus
Dienstag, 20.01.26, 18.00-20.30 Uhr
Dipl.Ing. Monika Zeevaert-Senger EUR 14,00

Kurs-Nr. C2681B, Unterschleißheim
Ballhausforum, Anna-Wimschneider-Str. 3
Für alle Niveaus
Dienstag, 03.02.26, 18.00-20.30 Uhr
Dipl.Ing. Monika Zeevaert-Senger EUR 14,00

Line Dance Workshop

Ein paar Schritte nach rechts, ein paar Schritte nach links, das kann bestimmt jeder tanzen, ob mit oder ohne tänzerische Vorkenntnisse. Line Dances sind Tänze aus den USA, die meistens frei ohne Partner:in getanzt werden. Die Musik ist mal fetzig, mal langsam und in den verschiedensten Rhythmen, wie auch Cha-Cha-Cha oder Rumba. Eine super Möglichkeit, alleine tanzen zu gehen, aber natürlich auch zu zweit! Bitte bequeme Schuhe mitbringen (keine Straßenschuhe). Paarweise Anmeldung nicht erforderlich!

Kurs-Nr. C2682-1, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Für Teilnehmer:innen ohne Vorkenntnisse
Sonntag, 12.10.25, 12.30-14.00 Uhr
Eveline Retzer EUR 12,00

Kurs-Nr. C2682-2, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Für Teilnehmer:innen mit und ohne Vorkenntnisse
Sonntag, 12.10.25, 14.15-15.45 Uhr
Eveline Retzer EUR 12,00

It's Party Time: Line Dance

Line Dance Party mit Workshops und First Wall

Es gibt zwei Workshops (Level 1 und Level 2) mit Daniel Spiss (ADTV-Tanzlehrer, Fachtanzlehrer für Salsa, Latinotänze, West Coast Swing und Line Dance-Teacher). Wir tanzen quer durch die in den letzten Semestern erlernten Tänze. Damit wir uns nicht ständig fragen „Wie fängt der Tanz nochmal an?" wird bei den meisten Tänzen die erste Wall kurz gezeigt. Das hilft auch fortgeschrittenen Line Dancern unbekannte Tänze mitzutanzen. Die vollständige Tanzliste wird spätestens 2 Wochen vorher versendet. Bitte bequeme Schuhe mitbringen (keine Straßenschuhe).
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C2687, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Sonntag, 14.12.25, 14.00-19.30 Uhr
Dipl.Ing. Monika Zeevaert-Senger / Daniel Spiss
EUR 28,00

Line Dance

Spaß am Tanzen? Aber keinen Tanzpartner zur Hand? Dann ist der moderne Line Dance genau das Richtige. Es werden einfache bis mittelschwere Choreographien zu den unterschiedlichsten Songs und Musik getanzt. Dabei tun wir nicht nur etwas für unsere Fitness, sondern auch für den Kopf! Voraussetzung sind Step Turn, Jazzbox, Jazzbox gedreht, Rumba Box und Coaster Step. Selbstverständlich wird das Schrittmaterial erarbeitet und eingeübt. Bitte bequeme Schuhe mitbringen (keine Straßenschuhe).

Kurs-Nr. C2684, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Fortgeschrittene
12x Mittwoch, 16.00-17.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 08.10.25
Dipl.Ing. Monika Zeevaert-Senger EUR 80,00

Kurs-Nr. C2684A, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Absolute Beginner, langsames Lerntempo
12x Donnerstag, 16.00-17.00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 09.10.25
Dipl.Ing. Monika Zeevaert-Senger EUR 80,00

Kurs-Nr. C2684B, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Fortgeschrittene
12x Donnerstag, 17.00-18.00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 09.10.25
Dipl.Ing. Monika Zeevaert-Senger EUR 80,00

Kurs-Nr. C2684C, Unterschleißheim
Ballhausforum, Anna-Wimschneider-Str. 3
Absolute Beginner
11x Dienstag, 18.00-19.00 Uhr
Beginn: Dienstag, 23.09.25
Mila Vizhevska EUR 72,00

Kurs-Nr. C2685, Ismaning
Osterfeldhalle, Oskar-Messter-Str. 2
Fortgeschrittene
12x Mittwoch, 18.00-19.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 08.10.25
Dipl.Ing. Monika Zeevaert-Senger EUR 80,00

Kurs-Nr. C2685A, Unterschleißheim
Ballhausforum, Anna-Wimschneider-Str. 3
Absolute Beginner
11x Dienstag, 19.00-20.00 Uhr
Beginn: Dienstag, 23.09.25
Mila Vizhevska EUR 72,00

Kurs-Nr. C2686, Ismaning
Osterfeldhalle, Oskar-Messter-Str. 2
Fortgeschrittenen Plus
12x Mittwoch, 19.00-20.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 08.10.25
Dipl.Ing. Monika Zeevaert-Senger EUR 80,00

Irish Dance

Irish Stepdance (Softshoes)

Die Shows „Riverdance" und „Lord of the Dance" haben Irish Dance in Deutschland bekannt gemacht. Mal rasant und lautstark mit Stepschuhen (Hardshoedance), mal schwungvoll und leise (Softshoedance) – dies sind die Merkmale, die Irish Dance so abwechslungsreich machen. Diese Tanzform spiegelt die Lebensfreude der Iren wider und ist für jeden geeignet, auch ohne Tanzpartner. In diesem Kurs werden sowohl die Grundlagen des Irischen Softshoedance zu den verschiedenen irischen Rhythmen erlernt. Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene. Die Einteilung erfolgt im Kurs nach Leistungsniveau. Es stehen zwei Trainer zur Verfügung. Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe oder Socken, bequeme (Sport-)Kleidung. Softshoes können auf Wunsch auch im Kurs erworben oder bestellt werden.

Kurs-Nr. C2691S, Unterschleißheim
Schnupperkurs
Ballhausforum, Anna-Wimschneider-Str. 3
Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse
Mittwoch, 24.09.25, 18.45 Uhr
Thomas Waldmann EUR 5,00

Kurs-Nr. C2691, Unterschleißheim
Ballhausforum, Anna-Wimschneider-Str. 3
Anfänger und Fortgeschrittene in zwei Gruppen
15x Mittwoch, 18.45-19.45 Uhr
Beginn: Mittwoch, 01.10.25
Thomas Waldmann / Silvia Waldmann EUR 90,00

Irish Stepdance (Hardshoes)

Kurs-Nr. C2692, Unterschleißheim
Ballhausforum, Anna-Wimschneider-Str. 3
Fortgeschrittene Hardshoedance
15x Mittwoch, 19.45-20.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 01.10.25
Thomas Waldmann EUR 68,00

Irish Dance Masterclass

Alle Freunde des Irish Dance sind – bei entsprechenden Vorkenntnissen – herzlich eingeladen, in dieser Tanzgruppe mitzumachen. Diese Gruppe trifft sich im 14-tägigen Turnus – samstags und sonntags – zum Training. Interessent:innen melden sich bitte direkt bei Thomas Waldmann unter der Tel.Nr. 089/32120515 oder per E-Mail: thomas.waldmann@summerstorm.de

Kurs-Nr. C2693, Unterschleißheim
Ballhausforum, Anna-Wimschneider-Str. 3
Beginn: Samstag, 27.09.25, 11:00 Uhr
Thomas Waldmann

Erleben Sie einen Irischen Tanznachmittag mit Live-Musik und Céilí Dance

Sie können sich für Tanz in geselliger Runde begeistern? Dann lernen Sie irische Céilí-Tänze zu Live-Musik in einer ungezwungenen Atmosphäre! Céilí-Tanze sind traditionelle irische Gruppentänze, die ein wichtiger Bestandteil der irischen Kultur und des gesellschaftlichen Lebens sind. Die Ansage erfolgt durch erfahrene Caller:innen. Keine Vorkenntnisse, keine Partner:innen notwendig! Tempo und Auswahl der Tänze werden ggfs. an das Level und die Anzahl der Teilnehmer:innen angepasst. Lassen Sie sich von der Musik der grünen Insel mitreißen und erleben Sie die Freude am irischen Tanz!

Kurs-Nr. C2694, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 20.09.25, 14.00-16.00 Uhr
Brigitte Schilbach EUR 8,00

Kurs-Nr. C2694A, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 25.10.25, 14.00-16.00 Uhr
Brigitte Schilbach EUR 8,00

Kurs-Nr. C2694B, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 06.12.25, 14.00-16.00 Uhr
Brigitte Schilbach EUR 8,00

Kurs-Nr. C2694C, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 10.01.26, 14.00-16.00 Uhr
Brigitte Schilbach EUR 8,00

Kurs-Nr. C2694D, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 14.02.26, 14.00-16.00 Uhr
Brigitte Schilbach EUR 8,00

Irish Set Dance

Spaß und Bewegung zu lebensfroher irischer Musik

Irish Set Dance ist eine der schönsten Gelegenheiten in einer Gemeinschaft netter Leute Spaß zu haben, zu lebensfroher Musik tänzerisch in Bewegung zu kommen und geistig fit zu bleiben. Einzelpersonen und Paare bilden einen Set mit je vier Paaren, die mitreißende Musik und der einfache Grundschritt macht auch Tanzanfänger:innen den Einstieg leicht. Sprünge und Steppschritte wie im Riverdance kommen nicht vor. Die Koordination von Fuß- und Armarbeit im Takt der Musik sind tänzerisches „Gehirn-Jogging". Alle sind willkommen von jung bis alt, auch ohne tänzerische Vorerfahrung und ohne eigenen Partner. Bitte eine Brotzeit, Getränk für die Mittagspause und Tanzschuhe, alternativ Sportschuhe mit flexibler Sohle (keine Straßenschuhe) mitbringen.

Kurs-Nr. C2696, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 04.10.25, 10.00-15.00 Uhr
Samstag, 11.10.25, 10.00-15.00 Uhr
Anja Napiontek EUR 60,00

Zumba®

Zumba®Kids

Großer Spaß für kleine Tänzer

Zumba®Kids ist ein speziell für Kinder entwickeltes Programm auf der Grundlage der Zumba® Philosophie. Hier werden kinderfreundliche Choreografien zu Musik, die Kinder lieben, kombiniert: Hip-Hop, Reggaeton, Cumbia und vieles mehr. Spielerisch werden Merkfähigkeit, Kreativität, Gedächtnis, Teamwork und das Selbstwertgefühl gefördert. Es regt den Stoffwechsel an und verbessert die Koordination. Zumba®Kids hilft einen gesunden Lebensstil zu entwickeln und die Fitness als einen natürlichen Teil des Lebens der Kinder zu integrieren. Das Wichtigste bei Zumba®Kids ist jedoch, dass bei alldem der Spaß im Vordergrund steht! Geben Sie bitte Ihrem Kind bequeme Kleidung, Turnschuhe und ein Getränk mit.
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C2710, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
5-10 Jahre
15x Sonntag, 16.00-16.50 Uhr
Beginn: Sonntag, 21.09.25
Irina Garcia de Baur EUR 70,00

Kurs-Nr. C2711, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
7-12 Jahre
15x Mittwoch, 16.50-17.40 Uhr
Beginn: Mittwoch, 24.09.25
Sarah Steffens EUR 70,00

Zumba gold®

Moderates Workout geeignet für Fitnesseinsteiger

Zumba gold® ist ein leichtes Ganzkörper-Workout mit Spaß, Freude und Musik. Es ist sehr gut geeignet für Zumba®-Anfänger:innen und für ältere Menschen die gelenkschonend beweglich bleiben und ihren Herz-Kreislauf stärken möchten. Die Bewegungen sind einfach und das Tempo der Musik moderat. Gerade Fitness-Anfänger:innen haben zuweilen Schwierigkeiten, komplexen, schnellen Schrittkombinationen zu folgen oder sich diese zu merken. Zudem kann man bei langsameren Schrittfolgen wesentlich besser auf die Details achten. Alles nur eine Frage der Übung. Und mit der Zeit stellt sich ein Lernprozess ein, auch neue „Choreografien" leichter zu verinnerlichen.
Mitzubringen sind: Fitnesskleidung, Fitness-Schuhe (keine Straßenschuhe, möglichst kein stark bremsendes Profil), Handtuch, Wasser.

Kurs-Nr. C2712, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
15x Donnerstag, 09.00-10.00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 25.09.25
Maria Eva Monteagudo EUR 90,00

Kurs-Nr. C2713, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
15x Donnerstag, 10.30-11.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 25.09.25
Maria Eva Monteagudo EUR 90,00

Kurs-Nr. C2714, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
15x Montag, 10.00-11.00 Uhr
Beginn: Montag, 22.09.25
Andrea David EUR 90,00

Kurs-Nr. C2716, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Mit Vorkenntnissen
15x Montag, 08.30-09.30 Uhr
Beginn: Montag, 22.09.25
Maria Eva Monteagudo EUR 90,00

Zumba gold® Toning

Zumba gold® Toning ist eine speziell angepasste Form von Zumba Gold, die sich an ältere Erwachsene oder Personen mit geringerem Fitnesslevel richtet. Dabei werden leichte Toning Sticks (kleine, mit Sand gefüllte Hanteln) verwendet, um sanft die Muskulatur zu kräftigen und gleichzeitig das Herz-Kreislauf-System zu aktivieren. Toning Sticks sind vor Ort. Mitzubringen sind: Fitnesskleidung, Fitness-Schuhe (keine Straßenschuhe, möglichst kein stark bremsendes Profil), Handtuch, Wasser.

Kurs-Nr. C2715S, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Montag, 22.09.25, 09.05- 09.50 Uhr
Andrea David EUR 5,00

Kurs-Nr. C2715, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
15x Montag, 09.05-09.50 Uhr
Beginn: Montag, 06.10.25
Andrea David EUR 68,00

Zumba®

Tanz dich fit mit Zumba! Zumba ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness Workout, das sich aus feuriger lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt. Zumba ist dynamisch, effektiv, motivierend und macht einen Riesenspaß. Mit Zumba werden Stress und überschüssige Pfunde einfach weggetanzt. In einer Stunde Zumba können bis zu 1000 Kalorien verbrannt werden. Zumba ist für alle Menschen geeignet, die lateinamerikanische Musik lieben und Freude am Tanzen haben. In diesem Tanz-Workout mit Spaßfaktor werden den Teilnehmer:innen Cumbia, Salsa, Merengue, Reggaeton, Calypso, Cha-Cha-Cha u. v. a. Tanzschritte vermittelt. Willkommen zur Zumba Party!
Mitzubringen sind: Fitnesskleidung, Fitness-Schuhe (keine Straßenschuhe, möglichst kein stark bremsendes Profil), Handtuch, Wasser.

Kurs-Nr. C2717, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
15x Mittwoch, 17.25-18.25 Uhr
Beginn: Mittwoch, 24.09.25
Ricarda Liebscher EUR 90,00

Kurs-Nr. C2721, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
15x Montag, 18.15-19.15 Uhr
Beginn: Montag, 29.09.25
Luiz Claudio Rodrigues EUR 90,00

Kurs-Nr. C2722, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
15x Montag, 19.20-20.20 Uhr
Beginn: Montag, 29.09.25
Luiz Claudio Rodrigues EUR 90,00

Kurs-Nr. C2723, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Mit speziellem Bauch- und Rückentraining
15x Montag, 09.30-11.00 Uhr
Beginn: Montag, 22.09.25
Rosalie Oktay EUR 135,00

Kurs-Nr. C2724, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
15x Montag, 11.05-12.05 Uhr
Beginn: Montag, 22.09.25
Rosalie Oktay EUR 90,00

Kurs-Nr. C2726, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
15x Sonntag, 17.00-18.00 Uhr
Beginn: Sonntag, 21.09.25
Irina Garcia de Baur EUR 90,00

Kurs-Nr. C2727, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
15x Donnerstag, 17.45-18.45 Uhr
Beginn: Donnerstag, 25.09.25
Kathleen Ehrlich EUR 90,00

Kurs-Nr. C2729, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
15x Mittwoch, 17.45-18.45 Uhr
Beginn: Mittwoch, 24.09.25
Anamaria Barabas EUR 90,00

Kurs-Nr. C2730, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
15x Donnerstag, 19.00-20.00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 25.09.25
Bettina Friemel EUR 90,00

Kurs-Nr. C2731, Garching
Business Campus Sportpark, Schleißheimer Str. 34
15x Montag, 19.00-20.00 Uhr
Beginn: Montag, 29.09.25
Anamaria Barabas EUR 90,00

Kurs-Nr. C2732, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
15x Donnerstag, 20.00-21.00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 25.09.25
Simona Kraus EUR 90,00

Dance Moves

Ein Tanzfitness-Programm mit Fokus auf Spaß und Erlernbarkeit. Hier ist jedes Lied vorchoreografiert und bietet eine bestimmte Tanzkombination an. Die Choreografien unterscheiden sich in Ihrer Intensität und Tanzstile und bringen Tanzelemente aus beliebten lateinamerikanischen, modernen und klassischen Tanzarten, z.B. Salsa, Merengue, Tango, Samba, Cha-Cha-Cha, Jive, Flamenco, Bachata, Swing, Rock `n` Roll, Charleston, Hip-Hop, Ballett Dancing, Bollywood Dancing, Contemporary Dancing, Line Dancing usw. Mitzubringen sind: Fitnesskleidung, Fitness-Schuhe (keine Straßenschuhe, möglichst kein stark bremsendes Profil), Handtuch, Wasser. Tanzerfahrung ist nötig.

Kurs-Nr. C2735, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Mit Tanzerfahrung
15x Dienstag, 18.55-19.55 Uhr
Beginn: Dienstag, 23.09.25
Irina Dimitrova EUR 90,00

SALSATION®

SALSATION®ist ein unterhaltsames, sehr süchtig machendes und herzzerreißendes Tanz-Workout, eine neue Art des Trainings und ein weltweit stetig wachsendes Programm. SALSATION® legt neben der Mischung von verschiedenen Styles, Rhythmen und Melodien, besonderen Wert auf den Ausdruck von Musik und Lyrics und integriert Elemente des funktionellen Trainings in die Choreographien, alles mit einer Prise Meraki – ein griechisches Wort, das den besonderen Hauch von Leidenschaft bedeutet. Mit jedem Lied spüren Sie die Musik in Ihrem Körper! Genießen Sie einfach die Musik und bewegen sich im Rhythmus, denn Spaß und Freude stehen immer im Vordergrund. Nach jeder Stunde werden Sie merken, dass sich Ihr Körpergefühl, Ihre Ausdauer und Beweglichkeit verbessert. Tanzen Sie einfach mit! Sie benötigen keine Vorkenntnisse. Mitzubringen sind: Fitnesskleidung, Fitness-Schuhe (keine Straßenschuhe, möglichst kein stark bremsendes Profil), Handtuch, Wasser.

Ceili Dance, Foto: ©privat

Kurs-Nr. C2736, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
15x Freitag, 18.15-19.15 Uhr
Beginn: Freitag, 10.10.25
Donna Bodurova EUR 90,00

Fit to Dance Tanzkurs für Frauen

Dieser Kurs wird Sie nicht nur körperlich fit machen, sondern durch seine Vielseitigkeit auch mental und emotional mitreißen. Der Kurs beinhaltet Tänze und Musik aus allen Genres und ist für alle geeignet, die sich gerne bewegen und ins Schwitzen kommen möchten, unabhängig von tänzerischen Vorkenntnissen, Alter oder Fitnessstand. Hier geht es nicht um Leistung sondern um Lebensfreude. Bewegen Sie sich alleine mit leichten Choreografien zur Musik und haben Spaß dabei. Tanzen ist Träumen mit den Füßen und hilft auch bekanntlich präventiv gegen Demenz. Was Sie brauchen, sind Lust aufs Tanzen, sportliche bequeme Kleidung, Sportschuhe und ein Getränk.

Kurs-Nr. C2737, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
15x Freitag, 17.15-18.30 Uhr
Beginn: Freitag, 26.09.25
Miriam Waigt EUR 110,00

Standard- und Lateinamerikanische Tänze

Tanzkurs nach dem Welttanzprogramm I

Stufe 1 – Einsteigerkurs für Paare

Mit diesem Grundkurs wird Ihnen ein aktuelles Tanzprogramm für alle Gelegenheiten mit folgenden Tänzen angeboten: Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Tango, Foxtrott, Cha-Cha-Cha, Jive und Disco-Fox. So beherrschen Sie ein solides Grundprogramm, das Sie später erweitern können. Bitte paarweise anmelden.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C2740, Ismaning
Osterfeldhalle, Oskar-Messter-Str. 2
7x Mittwoch, 18.00-19.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 01.10.25
Aline Olejnik — EUR 44,00 /pro Person

Kurs-Nr. C2741, Unterschleißheim
Bürgerhaus, Großer Sitzungssaal
8x Montag, 21.00-22.00 Uhr
Beginn: Montag, 22.09.25
Daniel Spiss — EUR 50,00 /pro Person

Kurs-Nr. C2742, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
7x Freitag, 17.30-18.30 Uhr
Beginn: Freitag, 10.10.25
Aline Olejnik — EUR 44,00 /pro Person

Tanzkurs nach dem Welttanzprogramm II

Stufe 2 – Grundkurs für Paare

Hier finden all diejenigen Freude und Spaß, die bereits über solide Grundkenntnisse verfügen. Mit Abschluss dieses Tanzkurses werden Sie das Welttanzprogramm erlernt haben. Wir festigen und vertiefen unser gelerntes Grundprogramm und Ihr Wissen wird durch Tänze wie Samba, Rumba und Blues erweitert. Bitte paarweise anmelden.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C2743, Ismaning
Osterfeldhalle, Oskar-Messter-Str. 2
8x Mittwoch, 18.00-19.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 03.12.25
Aline Olejnik — EUR 50,00 /pro Person

Kurs-Nr. C2744, Unterschleißheim
Bürgerhaus, Großer Sitzungssaal
8x Montag, 21.00-22.00 Uhr
Beginn: Montag, 24.11.25
Daniel Spiss — EUR 50,00 /pro Person

Kurs-Nr. C2745, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
8x Freitag, 17.30-18.30 Uhr
Beginn: Freitag, 12.12.25
Aline Olejnik — EUR 50,00 /pro Person

Medaillenkurs Bronze

Voraussetzung sind Tanzkenntnisse entsprechend der Stufe 2 des Welttanzprogramms. Wir wiederholen bereits Gelerntes, erlernen neue Figuren und Variationen, verbessern unsere Tanzhaltung und sprechen auch mal über die Fußarbeit und den Rhythmus. Bitte paarweise anmelden.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C2747, Ismaning
Osterfeldhalle, Oskar-Messter-Str. 2
15x Mittwoch, 21.00-22.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 01.10.25
Aline Olejnik — EUR 94,00 /pro Person

Kurs-Nr. C2748, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
15x Freitag, 20.30-21.30 Uhr
Beginn: Freitag, 10.10.25
Aline Olejnik — EUR 94,00 /pro Person

Kurs-Nr. C2749, Unterschleißheim
Bürgerhaus (Festsaal), Rathausplatz 1
8x Montag, 18.50-19.50 Uhr
Beginn: Montag, 22.09.25
Daniel Spiss — EUR 50,00 /pro Person

Kurs-Nr. C2750, Unterschleißheim
Bürgerhaus (Großer Sitzungssaal), Rathausplatz 1
8x Montag, 18.50-19.50 Uhr
Beginn: Montag, 24.11.25
Daniel Spiss — EUR 50,00 /pro Person

Medaillenkurs Silber

Voraussetzung sind Tanzkenntnisse entsprechend der Bronzestufe. Wir bauen auf den vorhandenen Figuren auf, verbessern unsere Tanzhaltung, die Fußarbeit und den Rhythmus. Mitzubringen: Wechselschuhe (keine Straßenschuhe), Getränk. Wiedereinsteiger Level Silber. Bitte paarweise anmelden.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C2752, Ismaning
Osterfeldhalle, Oskar-Messter-Str. 2
15x Mittwoch, 19.00-20.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 01.10.25
Aline Olejnik — EUR 94,00 /pro Person

Kurs-Nr. C2753, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
15x Freitag, 18.30-19.30 Uhr
Beginn: Freitag, 10.10.25
Aline Olejnik — EUR 94,00 /pro Person

Tanzkreis für Paare

Voraussetzung: Silber-Niveau

Sie haben das Tanzen für sich entdeckt und möchten sich und Ihrem Partner bzw. Ihrer Partnerin einmal in der Woche eine Auszeit vom Alltag gönnen? Dann sind Sie bei den Tanzkreisen genau richtig. Mit viel Spaß und Geselligkeit werden Ihre Tanzkenntnisse in allen Gesellschaftstänzen gesichert und weiter ausgebaut. Bitte paarweise anmelden.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C2755, Unterschleißheim
Bürgerhaus (Großer Sitzungssaal), Rathausplatz 1
Voraussetzung Silber-Niveau
8x Montag, 19.55-20.55 Uhr
Beginn: Montag, 22.09.25
Daniel Spiss — EUR 50,00 /pro Person

Kurs-Nr. C2756, Unterschleißheim
Bürgerhaus (Großer Sitzungssaal), Rathausplatz 1
Voraussetzung Silber-Niveau
8x Montag, 19.55-20.55 Uhr
Beginn: Montag, 24.11.25
Daniel Spiss — EUR 50,00 /pro Person

Tanzkreis für Paare

Voraussetzung: Gold-Niveau

Kurs-Nr. C2757, Ismaning
Osterfeldhalle, Oskar-Messter-Str. 2
Voraussetzung Gold-Niveau
15x Mittwoch, 20.00-21.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 01.10.25
Aline Olejnik — EUR 94,00 /pro Person

Kurs-Nr. C2758, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Voraussetzung Gold-Niveau
15x Freitag, 19.30-20.30 Uhr
Beginn: Freitag, 10.10.25
Aline Olejnik — EUR 94,00 /pro Person

Kurs-Nr. C2759, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Voraussetzung Gold-Niveau
16x Montag, 18.30-19.30 Uhr
Beginn: Montag, 22.09.25
Martina Damböck — EUR 100,00 /pro Person

Übungsparty für Tanzpaare

Tauchen Sie ein in die gesellige Atmosphäre und erleben Sie einen Abend voller Tanz und Spaß. Wir laden Sie ein, gemeinsam mit Gleichgesinnten die Standard- und Lateinamerikanischen Tänze zu üben. Es sind alle Tänzer:innen mit Vorkenntnissen, unabhängig welcher Stufe, willkommen. Martina Damböck spielt die Musik für Sie ein und Erfrischungsgetränke sind vor Ort erhältlich. Wir bitten Sie, sich paarweise anzumelden.

Kurs-Nr. C2775, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Freitag, 24.10.25, 19.00-21.30 Uhr
Martina Damböck — EUR 8,00 /pro Person

Kurs-Nr. C2776, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Freitag, 23.01.26, 19.00-21.30 Uhr
Martina Damböck — EUR 8,00 /pro Person

Kurs-Nr. C2759A, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Voraussetzung Gold-Niveau
16x Montag, 19.35-20.35 Uhr
Beginn: Montag, 22.09.25
Martina Damböck EUR 100,00 /pro Person

Kurs-Nr. C2759B, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Voraussetzung Gold-Niveau
16x Montag, 20.40-21.40 Uhr
Beginn: Montag, 22.09.25
Martina Damböck EUR 100,00 /pro Person

Disco-Fox

Der Discofox ist heute einer der gebräuchlichsten Tänze und verdankt seine Beliebtheit der Tatsache, dass er bei jedem musikalischen Event einsetzbar ist. Er ist ein ultimatives Universalrezept für Feiern, Feste, Bälle, Hochzeiten und Partys jeglicher Art, da die dazu passende Musik im 4/4 Takt eine Vielzahl der aktuellen Charts abdeckt. Mit seinen einfachen Schrittfolgen und seiner Vielzahl an Figuren ist er immer neu kombinierbar und wird nie langweilig. Fazit: Ein dynamischer und flotter Paartanz, der mit seiner Musik zum Tanzen einlädt. Mitzubringen: Wechselschuhe (keine Straßenschuhe), Getränk. Nur paarweise Anmeldung, auch Damen- und Herren-Paare sind willkommen. **Keine Ermäßigung möglich.**

Kurs-Nr. C2770, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Grundseminar
Samstag, 04.10.25, 10.30-13.30 Uhr
Raul Dinescu-Broos / Manuela Graul
EUR 28,00 /pro Person

Kurs-Nr. C2770A, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Grundseminar
Samstag, 11.10.25, 10.30-13.30 Uhr
Raul Dinescu-Broos / Manuela Graul
EUR 28,00 /pro Person

Kurs-Nr. C2771, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Aufbauseminar, Stufe 1
Samstag, 25.10.25, 10.30-13.30 Uhr
Raul Dinescu-Broos / Manuela Graul
EUR 28,00 /pro Person

Kurs-Nr. C2771A, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Aufbauseminar, Stufe 2
Samstag, 29.11.25, 10.30-13.30 Uhr
Raul Dinescu-Broos / Manuela Graul
EUR 28,00 /pro Person

Kurs-Nr. C2771B, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Aufbauseminar, Stufe 3
Samstag, 10.01.26, 10.30-13.30 Uhr
Raul Dinescu-Broos / Manuela Graul
EUR 28,00 /pro Person

Kurs-Nr. C2771C, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Aufbauseminar, Stufe 4
Samstag, 07.02.26, 10.30-13.30 Uhr
Raul Dinescu-Broos / Manuela Graul
EUR 28,00 /pro Person

Paartanz Basics

Dieser Workshop beinhaltet Grundbewegungen der beliebtesten und gebräuchlichsten Paartänze. Das sind u.a. Discosamba, Discofox, Cha-Cha-Cha, Rumba, Langsamer Walzer, Wiener Walzer (Pendelwalzer) und Salsa. Zusätzlich wird auf Führung und Haltung eingegangen. Gelernt werden die Tänze gleich paarweise und es darf viel getanzt und geübt werden. Bitte bringen Sie Schuhe mit Ledersohlen mit, auch Wechselschuhe sind wichtig. Tanzschuhe sind nicht erforderlich. Während des Workshops wird es kleine Trink- und Verschnaufpausen geben. Bitte paarweise anmelden.

Kurs-Nr. C2772, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Für Anfänger:innen
Samstag, 10.01.26, 14.00-18.00 Uhr
Raul Dinescu-Broos / Manuela Graul
EUR 37,00 /pro Person

Hochzeitstanzkurs

Auf der eigenen Hochzeit möchte man besonders mit dem Hochzeitstanz glänzen. Sie erlernen die Grundkenntnisse für Ihren schönsten Tag im Leben. Langsamer Walzer und Wiener Walzer, Foxtrott, Discofox, Discosamba und Tipps für sicheres Auftreten. Und auch als Gast sind Sie mit diesen Tänzen auf jeder Feier gut vorbereitet. Keine tänzerischen Vorkenntnisse erforderlich. Mitzubringen: bequeme Kleidung und Schuhe mit Ledersohle (evtl. für Frauen Schuhe mit Absatz). Paarweise Anmeldung; auch Damen- und Herren-Paare sind willkommen.

Kurs-Nr. C2773, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Samstag, 11.10.25, 14.00-18.00 Uhr
Raul Dinescu-Broos / Manuela Graul
EUR 37,00 /pro Person

Chairdance – verführerisch, ausdrucksstark und ein wenig akrobatisch

Entdecken Sie die sinnliche Welt des Chairdance! Dieser Tanz verbindet verführerische Bewegungen mit kraftvollen, ausdrucksstarken Elementen und einer Prise Akrobatik. Mit eleganten, fließenden Bewegungen auf und um den Stuhl herum, sind Sie eingeladen Ihre Sinnlichkeit und Stärke zugleich zum Ausdruck zu bringen. Perfekt für alle, die ihre tänzerische Leidenschaft entfalten und dabei eine verführerische, beeindruckende Performance zeigen möchten. Der Kurs richtet sich an Anfänger:innen und Fortgeschrittene gleichermaßen, die Spaß an Ausdruck, Bewegung und Selbstentfaltung haben. Sie können nicht nur Ihre Flexibilität und Kraft steigern, sondern auch eine neue, kreative Seite an sich entdecken und Ihr Selbstbewusstsein stärken. Mitzubringen: Tanzschuhe, Handschuhe (falls vorhanden), bequeme und körperbetonte Kleidung (Kleid, Bluse, Hose oder Rock). Einen Stuhl erhalten Sie vor Ort.

Natascha Denic, Foto: © privat

Kurs-Nr. C2782, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Ohne Vorkenntnisse
Samstag, 25.10.25, 11.00-14.00 Uhr
Natascha Denic EUR 25,00

Solo Charleston

Charleston, der erste Modetanz des 20. Jahrhunderts, ist elegant bis frivol, virtuos und ungebügelt und ein Garant für gute Laune. Sein kesser Grundschritt mit den X- und O-Beinen lässt sich schnell erlernen, durch witzige Figuren wird er zum beschwingten Hingucker im 4/4-Takt. Die Jazzmusik der Roaring Twenties (Ragtime, Dixieland, New Orleans Jazz) ist die musikalische Grundlage, heute wird auch zu aktuellem Electro-Swing getanzt. Nach der Einführung in die Grundschritte lernen Sie Solo-Choreografien mit raffinierten Variationen. Flache Tanzschuhe mit glatter Sohle (keine Straßenschuhe) sind erwünscht.

Kurs-Nr. C2784, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Für Anfänger:innen
Samstag, 24.01.26, 11.00-14.00 Uhr
Natascha Denic EUR 25,00

Ansprechpartnerinnen

Ilona Zindler-Weidmann
Fachbereichsleitung
Fotografie & Malerei
Projekte
Tel. 089/550 517-45
zindler-weidmann@
vhs-nord.de

Maria Khalyako
Information
Sachbearbeitung
Grafik
Tel. 089/550 517-21
khalyako@vhs-nord.de

Grundlagen

Grundlagen der Fotografie

Vom „Knipsen" zum Fotografieren

Dieser Kurs richtet sich an alle, die nicht nur Erinnerungsbilder knipsen, sondern in die Fotografie kreativ einsteigen wollen. Bei Verwendung der Automatikfunktion stößt man schnell an seine Grenzen. Die fotografischen Ergebnisse entsprechen oft nicht den Erwartungen und der Zufall entscheidet, ob ein Bild gelingt. In diesem Kurs erfahren Sie neben wichtigen theoretischen Grundlagen, was die verschiedenen manuellen Einstellmöglichkeiten Ihrer Kamera bedeuten und wie Sie Ihre Bildideen wirklich umsetzen können. Im Fokus wird dabei auch das Thema Bildgestaltung stehen. Die Theorie wird anhand kleiner Übungen unmittelbar mit der eigenen Ausrüstung in die Praxis umgesetzt (im Praxis-Kurs). www.traumbild.de

Kurs-Nr. C2800, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Samstag, 17.01.26, 13.00-18.00 Uhr — max. 8 TN
Max Watzinger — EUR 69,00

Kurs-Nr. C2802-WEB, Online
Dienstag, 09.12.25, 18.00-21.00 Uhr — max. 30 TN
Max Watzinger — EUR 29,00

Blitzlicht-Spezial

Systemblitze effektiv einsetzen

Die Fototechnik hat sich in den vergangenen Jahren in fast keinem Bereich der Fotografie so stark verändert wie beim Fotografieren mit Blitzlicht. Waren Blitze früher eigenständige Anwendungen mit dem Ziel, Licht ins Dunkel zu bringen, ist bei der Digitalfotografie dieses Ziel durch die Möglichkeiten der ISO-Erhöhung etwas in den Hintergrund getreten. Viele interessante Möglichkeiten der Bildoptimierung und -gestaltung bieten sich an, wenn man sich damit ernsthaft auseinandersetzt. Sie helfen dabei, die Qualität der Bilder zu verbessern, kreative Ideen zu realisieren und neue Ideen umzusetzen. Max Watzinger zeigt Ihnen, welche Chancen die gekonnte Anwendung von Blitzlicht bei der Optimierung und Gestaltung eigener Bilder eröffnet. Folgende Themen werden im Kurs behandelt:

- Grundlagen der Blitzfotografie
- Möglichkeiten und Grenzen der Blitzfotografie
- Anwendung in der Praxis wie Aufhellblitzen, entfesseltes Blitzen, Blitzen bei Veranstaltungen, Bewegungen Einfrieren usw.
- Makroblitzen

Voraussetzung: Grundkenntnisse der Fotografie. www.traumbild.de

Kurs-Nr. C2804, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Samstag, 29.11.25, 13.00-17.00 Uhr — max. 8 TN
Max Watzinger — EUR 69,00

Belichtung

Online-Kurs

Trotz der Automatikfunktionen spielen das Wissen um die Grundlagen der Belichtung und der Einfluss der verschiedenen Kameraeinstellungen (Zeit / Blende / Messmethode usw.) bei der Umsetzung eigener Bildideen noch immer eine wesentliche Rolle. Was bedeuten und bewirken die verschiedenen Kameraeinstellungen (z. B. Messmethoden wie Spot- oder Mehrfeldmessung usw.)? Dies und vieles mehr wird im Online-Seminar erklärt und die Wirkung auf das Bildergebnis anhand von Beispielbildern gezeigt. Für alle, die das Erlernte selbst unter Anleitung in der Praxis ausprobieren und üben möchten, bietet sich der Fotowalk (Kurs C2808 / S. 94) als gute Möglichkeit an. www.traumbild.de
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C2806-WEB, Online
Dienstag, 04.11.25, 18.00-21.00 Uhr — max. 30 TN
Max Watzinger — EUR 29,00

Fotografie/Malerei
In den praktischen Angeboten des Fachbereichs Fotografie/Malerei werden gestalterische Talente aufgespürt und unter professioneller Anleitung weiterentwickelt. Digitalen Vermittlungs-, Darstellungs- und Ausdrucksformen wird entsprechend Platz eingeräumt. Die Persönlichkeitsbildung wird dabei ebenso entwickelt wie alternative Erfahrungsräume geschaffen. Als Plattform der Begegnung, des fachlichen Austauschs und der persönlichen wie beruflichen Entwicklung, werden Techniken vermittelt, um die eigene Kreativität zu formen und umzusetzen. Dies geschieht bereits bei den jüngsten Besucher:innen durch Kurse zur Förderung der Motorik. Durch die Entwicklung kreativer Ressourcen wird gleichzeitig die Balance zwischen Arbeitswelt und persönlicher Entspannung unterstützt.

Foto: ©Christine Reiner

Fotografie Malerei

Fotografie
- Grundlagen, 93
- Aufbaukurse, 94
- Event- und Themenfotografie, 94
- Natur- und Tierfotografie, 96
- Foto-Live-Vortrag, 98
- Portrait- und Aktfotografie, 99
- Bildbearbeitung, 101
- Filmen und Videoschnitt, 104
- Onlinekurse, 105
- Fotoexkursionen und -reisen, 106
- Ausstellungen, 107
- Fotoclub der Volkshochschule, 108

Malerei
- Für Kinder, 109
- Zeichen- und Malkurse für Erwachsene, 112
- Besondere Themen-Workshops, 114
- Tuschmalerei und Kalligraphie, 116
- Kunsthistorische Vorträge, 117

Aufbaukurse

Fotowalk in Freising

Nehmen Sie teil an einem inspirierenden, praxisorientierten fotografischen Spaziergang. Festigen Sie ihr fotografisches Wissen, lernen Sie Neues und wenden Sie es unter professioneller Anleitung an. Sie entdecken und erarbeiten zusammen neue Motive, die jede:r auf seine bzw. ihre ganz eigene Art ablichten kann. Hierbei wird eine Fülle von Anregungen zur Bildgestaltung und zum fotografischen Sehen vermittelt. Es wird aufgezeigt, wie man schwierige Motive und Lichtverhältnisse in interessante Bilder verwandeln kann. Der Kurs richtet sich an alle, die sich fotografisch weiterentwickeln möchten oder einfach nur an einem entspannten Nachmittag mit Gleichgesinnten ihrem Hobby nachgehen möchten.
Voraussetzung: Grundkenntnisse der Fotografie. Bei kurzfristiger Anmeldung wenden Sie sich bitte direkt an den Dozenten (Max Watzinger): info@traumbild.de
www.traumbild.de

Kurs-Nr. C2808, Freising
Samstag, 08.11.25, 13.00-17.00 Uhr — max. 8 TN
Max Watzinger — EUR 69,00

Gedanken werden Bilder

Der fotografische Essay

Die Grundlagen der Fotografie sind Ihnen bekannt und Sie suchen nach neuen Wegen, um Ihrer Kreativität Ausdruck zu verleihen? In diesem Workshop werden Sie Schritt für Schritt an die Arbeit zu einem kleinen Fotoprojekt herangeführt. Fragestellung und Suche nach fotografischen Antworten – in Anlehnung an das literarische Pendant des Essays – stehen zusammen mit Komposition, Aussage und persönlicher Auseinandersetzung mit der aufgegriffenen Thematik im Mittelpunkt der Arbeit. Die fotografische Umsetzung kann dokumentarischer oder eher konzeptioneller Natur sein und sollte Anklänge in der unmittelbaren örtlichen Umgebung finden. Die ausgewählten Fotos werden zum Abschluss per Beamer präsentiert. **Voraussetzung:** selbstverständlicher Umgang mit den Grundlagen der Fotografie. Bitte mitbringen: eigene Kamera (kein Smartphone), USB-Stick, Laptop mit (einfachem) Bildbearbeitungsprogramm zwecks Ausgabe der Bilder für die Präsentation.
www.prophotographie.net

Kurs-Nr. C2810, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 24.01.26, 10.00-17.00 Uhr — max. 8 TN
Gérard Pleynet — EUR 79,00

Storytelling von Albrecht Altdorfer bis Peter Paul Rubens in der Alten Pinakothek

Die Ausstellung „Storytelling von Albrecht Altdorfer bis Peter Paul Rubens" in der Alten Pinakothek (München) zeigt Werke der altdeutschen, altniederländischen und flämischen Malerei des 16. und frühen 17. Jahrhunderts. Im Zentrum steht das narrative Moment – das Erzählen von Geschichten – eine zentrale Aufgabe der Kunst.
Auch in der Fotografie spielt das Storytelling eine bedeutende Rolle, ob dokumentarisch oder konzeptuell. Nach einem geführten Ausstellungsrundgang (Freitag) widmen Sie sich am Samstag der Frage, wie Geschichten in der Kunst vermittelt werden – durch wen, mit welchem Ziel und für welches Publikum. Wird dabei auch bewusst in die Irre geführt? Ziel ist es, diese Überlegungen fotografisch aufzugreifen und eigene Konzepte zu entwickeln. Die entstandenen Arbeiten werden im Kurs präsentiert und besprochen. **Voraussetzung:** Grundkenntnisse der Fotografie, selbstständiges Arbeiten, digitale Kamera (kein Smartphone).
www.prophotographie.net

Kurs-Nr. C2812, München / Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Freitag, 20.02.26, 14.00-15.30 Uhr (München)
Samstag, 21.02.26, 10.00-17.00 Uhr (vhs)
Dienstag, 03.03.26, 18.00-20.00 Uhr (vhs) — max. 8 TN
Gérard Pleynet — EUR 99,00

Event- und Themenfotografie

Technikfotografie in der Flugwerft

Die Flugwerft Schleißheim als Außenstelle des Deutschen Museums dient als ausgefallene Location für Freund:innen der Technikfotografie: Imposante Maschinen befinden sich hier, wie die Douglas DC-3, das Flugboot Dornier Do 24, verschiedene Senkrechtstarter und Helikopter bis hin zu modernen Militärjets wie Tornado und Eurofighter. Der Workshop findet während der Öffnungszeiten des Museums statt. Die Exklusivität in der Teilnehmerzahl (max. 6) wird für einen hohen Lernerfolg und viel Fotozeit sorgen. Kursgebühr inkl. Fotogenehmigung, zzgl. Eintritt ins Museum.
www.finephotoarts.com
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C2814, Oberschleißheim
Exklusivworkshop
Montag, 01.12.25, 11.00-17.00 Uhr — max. 6 TN
Ekkehart Böhm — EUR 79,00

Urbaner Minimalismus

Schärfen Sie Ihre Augen für einfache Formen und Strukturen! Da hat die Stadt viel zu bieten. Ob Architektur, Natur oder Fortbewegungsmittel – das alles hat tolle, einfache Motive zu bieten, die für sich selbst sprechen und Raum für Interpretation lassen. Man muss diese Perspektiven nur finden. Wie das gelingt, erfahren Sie in diesem Fotowalk. Sie gehen auf die Suche nach Details des urbanen Lebens, lösen sie heraus aus dem Kontext und setzen sie ästhetisch in Szene. Minimalistische Fotografie lebt von klaren gestalterischen Prinzipien, die in diesem Workshop zur Sprache kommen. Entdecken Sie die Stadt auf ungewöhnliche Weise!
instagram: thorstennaeser

Kurs-Nr. C2815, München
Sonntag, 05.10.25, 15.00-18.00 Uhr — max. 8 TN
Thorsten Naeser — EUR 69,00

Spiegelungen in Natur und Stadt

Spiegelungen jeder Art bedeuten fotografisch gesehen eine Erweiterung der kreativen Möglichkeiten – es entstehen neue Zusammenhänge und Bildaussagen. Vom See in der Landschaft bis zur Pfütze vor den Füßen: Wasseroberflächen sind von der Natur geschaffene Spiegel, die sich für die Bildgestaltung nutzen lassen. Wenn sich z. B. Bäume oder Gebäude in einer glatten Wasseroberfläche spiegeln, ergibt sich der Eindruck perfekter Symmetrie. Die Welt im Spiegel betrachten kann aber auch eine fotografische Herausforderung sein. Sie lernen beim fotografischen Spaziergang durch Freising, Spiegelungen zu sehen und die sich darin abbildenden Straßenszenen mit der Kamera festzuhalten. Fotografin Petra Hofmann beschäftigt sich seit langem mit diesem Thema und kann mit vielen Tipps und Tricks zur Seite stehen, die zu einem tollen Bildergebnis führen.

Kurs-Nr. C2816, Freising
Samstag, 11.10.25, 13.00-17.00 Uhr — max. 8 TN
Petra Hofmann — EUR 49,00

Fotografie durch die Augen der Maler:innen

Kallmünz – mit seinem mittelalterlichen Ortskern und der von Flüssen umflossenen Burgruine – inspirierte schon Kandinsky und Münter. In dieser traditionsreichen Künstlerlandschaft nähern Sie sich fotografisch den Motiven an – langsam, bewusst und mit dem Blick der Maler:innen. Statt hektischem Motivwechsel verweilen Sie mit der Kamera am Ort, erkunden Perspektiven und wenden fotografische Abstraktionstechniken an. Die Bildbesprechung findet in entspannter Runde bei Wein oder Zoigl statt. Stephan Fürnrohr ist Naturfotograf, Galerist und Präsident der GDT. www.prophotographie.net
Übernachtungsmöglichkeiten finden Sie online.
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C2817-BL, Kallmünz
Donnerstag, 25.09.25, 19.00-20.30 Uhr (online)
Freitag, 03.10.25, 18.00-21.00 Uhr (Kallmünz)
Samstag, 04.10.25, 09.30-21.00 Uhr (Kallmünz)
Sonntag, 05.10.25, 09.30-16.00 Uhr (Kallmünz)
max. 10 TN
Stephan Fürnrohr EUR 229,00

Gefrorene Seifenblasen

Phantastische Welt der Kälte

Sie lassen Seifenblasen im Studio mittels spezieller Technik gefrieren. Der Prozess kann im Video festgehalten oder die Metamorphose im Bild sichtbar gemacht werden. Eisblumen, die sich auf gefrorenen Seifenblasen bilden, sind wunderschön anzusehen. Fotografisch interessant sind die Strukturen, gut ausgeleuchtet im Studio, wobei professionelle Beleuchtungstechniken zum Einsatz kommen. Die filigranen Kugeln sollen farblich schimmern, es wird tief in die Trickkiste der Fotografie gegriffen, winterliche Deko wie bizarre Eiswürfel und Kunstschnee stehen zur Verfügung. **Voraussetzung:** Grundkenntnisse der Fotografie (manueller Modus).
www.riess-fotodesign.de

Kurs-Nr. C2818, Garching-Hochbrück
Samstag, 31.01.26, 18.00-22.00 Uhr max. 8 TN
Wolfgang Riess / Corinna Eichberger-Renneisen
EUR 139,00

Wetplate-Shooting-Days am Mittwoch

Eintauchen in die faszinierende Welt der klassischen Fotografie

Möchten Sie die Kunst der Nassplatten-Fotografie in ihrer ursprünglichsten Form erleben? Bei den Wetplate-Shooting-Days lädt Profi-Fotograf Wolfgang Riess Sie ein, jede Woche an einem exklusiven Fotoshooting teilzunehmen, bei dem Sie aktiv in den kreativen Prozess eingebunden werden. Dabei arbeitet Wolfgang Riess mit der historischen Nassplatten-Technik, um einzigartige Kunstwerke zu schaffen. Erleben Sie, wie Fotografie zu echter Kunst wird! Die Workshops sind als fortlaufende Reihe konzipiert und können einzeln gebucht werden. Bitte geben Sie unbedingt bei der Anmeldung an, an welchem Mittwoch Sie kommen möchten, da die Plätze limitiert sind.
www.riess-fotodesign.de

Kurs-Nr. C2820, Garching-Hochbrück
jeden Mittwoch max. 6 TN
Wolfgang Riess EUR 40,00

Lost Places Fotografie

Lost Places – verlassene Orte mit Geschichte – üben eine besondere Faszination aus und liegen voll im Trend. In diesem Workshop erfahren Sie, was ihren Reiz ausmacht und welche fotografischen Herangehensweisen sich

Foto: ©Thorsten Naeser

besonders eignen. Im Theorieteil geht es um Planung und Durchführung solcher Touren, inklusive rechtlicher Aspekte und Sicherheit. Außerdem erhalten Sie Einblicke in geeignete Fototechnik sowie Tipps zur Bildbearbeitung – ergänzt durch viele Bildbeispiele aus über zehn Jahren Lost-Places-Erfahrung des Referenten. Im anschließenden Praxisteil fotografieren Sie an einer spannenden Location, z. B. an der alten Ruderregatta-Strecke in Oberschleißheim (Olympische Spiele 1972) oder im Raum Landsberg/Lech. Dort setzen Sie das Gelernte direkt um, erkunden Perspektiven, Brennweiten, Lichtstimmungen und Details. Hinweis: Der genaue Treffpunkt für den Praxisteil wird im Theorieteil bekannt gegeben. instagram: @olaf_h99

Kurs-Nr. C2824, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Ruderregatta Oberschleißheim
Samstag, 25.10.25, 10.00-18.00 Uhr max. 8 TN
Olaf Hädicke EUR 79,00

Kurs-Nr. C2826-BL, Landsberg
Lost Place Landsberg
Mittwoch, 12.11.25, 18.30-21.00 Uhr, online
Samstag, 15.11.25, 11.00-16.00 Uhr, Landsberg
max. 8 TN
Olaf Hädicke EUR 79,00

Goldene Gräber

Fotografie in der Bernsteinsammlung der Paläontologischen Staatssammlung

Vor mehr als 40 Millionen Jahren ereigneten sich im Baltischen Bernsteinwald unzählige Tragödien. Insekten, Spinnen und andere Kleintiere verfingen sich im tropfenden Harz der Bäume und wurden darin für immer eingeschlossen. Für Paläontolog:innen ist das heute ein Glücksfall. Sie bekommen durch die sogenannten Inklusen einen sehr genauen Einblick in das einstige Leben auf der Erde. Die goldenen Gräber haben aber auch einen wunderbaren Nebeneffekt. Sie sind tolle Motive für Makrofotograf:innen. Zusammen mit der Paläontologischen Staatssammlung München haben Sie in diesem Kurs die Möglichkeit, Inklusen einer Bernsteinsammlung zu fotografieren. Diese Art der Makrofotografie bedarf eines sicheren Umgangs mit der Fotoausrüstung, eines gewissen technischen Aufwandes zur Beleuchtung der Exponate und ein wenig Geduld. Sie verspricht aber wunderbare Motive und einen spannenden Einblick in die Erdgeschichte und das Leben, wie es vor vielen Millionen Jahren auf der Erde ausgesehen hat. instagram: thorstennaeser

Kurs-Nr. C2828, München
Sonntag, 07.12.25, 10.00-14.00 Uhr max. 8 TN
Thorsten Naeser EUR 69,00

Mollusken fotografieren

Bio-Architektur des Überlebens

In diesem Fotokurs verschmelzen Kunst und Wissenschaft: die exklusive Mollusken-Sammlung des Biologen Dr. Martinus Fesq-Martin wird fotografiert. Thorsten Naeser möchte in seinem Wissenschaftsfotografie-Workshop ein Gefühl für den Formenschatz der Natur und die Biodiversität auf dem blauen Planeten vermitteln. Der Artenreichtum des Blauen Planeten ist Grundlage unseres Daseins. Um Leben zu erschaffen und das Überleben zu garantieren, hat die Natur über Jahrmillionen enormen Einfallsreichtum bewiesen. Ein einzigartiger Formenschatz ist dabei entstanden. Vor allem Weichtiere (Mollusken) legen mit ihren Gehäusen eine beeindruckende architektonische Varianz an den Tag. Eine Sammlung dieser Gehäuse wird im Kurs unter variierenden Beleuchtungsbedingungen eines mobilen Fotostudios fotografiert. Nebenbei erfahren Sie Wissenswertes über die globale Biodiversität und im Speziellen über Weichtiere, die in einer unglaublichen Vielfalt auf der Erde vorkommen.
instagram: thorstennaeser

Kurs-Nr. C2830, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Sonntag, 16.11.25, 10.00-14.00 Uhr max. 8 TN
Thorsten Naeser EUR 69,00

Natur- und Tierfotografie

2

Paradiesvögel in der Zoologischen Staatssammlung

Im Eldorado der Makrofotografie

In Zusammenarbeit mit der Zoologischen Staatssammlung.
Für dieses exklusive Fotoseminar öffnet sich Ihnen eine der größten naturkundlichen Forschungssammlungen der Welt, die Zoologische Staatssammlung. Sie beinhaltet rund 20 Millionen zoologische Objekte. Für Makrofotograf:innen sind dabei die größte Schmetterlingssammlung der Welt sowie die Sammlung exotischer und heimischer Vögel mit ihrem strukturierten Gefieder von besonderem Interesse. Anhand einer exzellenten Auswahl fotografischer Motive erstellen Sie ungewöhnliche Makroaufnahmen. Spezialist Max Watzinger vermittelt Ihnen zugleich das Rüstzeug für anspruchsvolle Makrofotografie und unterstützt Sie bei Ihrer Arbeit. Fehlende Makroausrüstung – soweit für Ihr Kameramodell möglich – wird von der Fa. Novoflex zur Verfügung gestellt (Wünsche bitte ca. 2 Wochen vor Kursbeginn beim Dozenten anmelden: info@traumbild.de). **Voraussetzung:** Grundkenntnisse in der Makrofotografie.
www.traumbild.de

Kurs-Nr. C2831, München
Zoologische Staatssammlung
Freitag, 23.01.26, 10.00-16.00 Uhr — max. 8 TN
Max Watzinger / Markus Unsöld — EUR 159,00

Auf Gutenbergs Spuren

Alte Handwerkstradition fotografieren

Es gibt sie noch! Eine Druckerei, in der Bücher noch mit handgesetzten Lettern gedruckt werden. Diese Werkstatt mit einer Sammlung alter Setzkästen, antiken Lettern und sonstigen historischen Geräten und Werkzeugen gleicht eher einem Museum als einer Druckerei. Von Reportagefotografie bis hin zu interessanten Detail- und Makroaufnahmen ist hier vieles möglich – es bieten sich einmalige Motive. Eine Gruppe von maximal 5 Teilnehmenden hat exklusiven Zugang zu dieser Location und kann sich dort frei bewegen und unter Anleitung fotografieren. Neben einer allgemeinen Einführung in das Thema wird Max Watzinger Sie mit seinem Wissen und technischer Ausrüstung unterstützen, Ihre Wunschmotive und Bildideen umzusetzen.
Voraussetzung: weitgehend sicherer Umgang mit der eigenen Fotoausrüstung, speziell im Makrobereich.
www.traumbild.de
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C2834, Dirnismaning
Freitag, 05.12.25, 13.00-16.00 Uhr — max. 5 TN
Max Watzinger — EUR 119,00

Natur- und Tierfotografie

Kreative Naturfotografie

In „Klein-Kanada", Ruhpolding

Für das (Wieder)-Aktivieren seiner Kreativität braucht der Mensch Zeit. Zeit zum Spielen, Philosophieren, Experimentieren, Improvisieren. Zwei Tage zwischen Ruhpolding und dem Chiemsee sind ein Anfang auf dem Weg zur eigenen Bildsprache. Wasserfälle, wilde Flussläufe, idyllische Almen mit Kasern, märchenhafte Wälder, Gipfel und vielleicht der Sternenhimmel bieten faszinierende Motive. Sie fördern die intrinsische Motivation. Inhaltlich geht es – aufwändig vorbereitet – um Linienführung (auch Punkte, Flächen, Formen), Farbdesign, Kontraste, Minimalismus, Blitzen, Anschnitte, Unschärfe, Serienfotografie, Humor, Storytelling und die Möglichkeit, seine eigenen Ressourcen aufzufüllen. Einfache Wanderungen inklusive. Eine Übernachtung im 4-Sterne-Hotel Steinbach, Maiergschwendter Str. 8, 83224 Ruhpolding, wird empfohlen. Hier sind Zimmer vorreserviert, müssen aber von Ihnen noch verbindlich gebucht werden: www.steinbach-hotel.de Die Anreise erfolgt individuell. www.faszination-erde.de
Keine Ermäßigung möglich.

Foto: ©Mark Robertz

Kurs-Nr. C2837, Ruhpolding
Freitag, 10.10.25, 19.00 bis
Montag, 13.10.25, 17.00 Uhr — max. 10 TN
Hartmut Pönitz — EUR 389,00

Donau in Flammen

Bevor die Personenschiffe von Donau und Altmühl bei Kelheim ihre Winterpause antreten, präsentieren die Schiffsbetreiber:innen zum Saisonabschluss die „Donau in Flammen", ein spektakuläres, über 20 Minuten andauerndes Feuerwerk. Sie nützen den späten Nachmittag, um die steilen Felswände des Donaudurchbruchs an der Weltenburger Enge im Herbstlicht fotografisch festzuhalten. Nach einer kurzen Aufwärmpause spielt sich das feurige Spektakel über Kelheim ab, mit perfekter Sicht auf die einfahrenden Schiffe entlang der bengalischen Feuer, hoch über dem Flussufer. Auf einem kleinen Vorsprung lassen sich die Stative nach kurzem Anmarsch gut positionieren, um die beiden Feuerwerke zu fotografieren.
www.markrobertz.de

Kurs-Nr. C2840, Weltenburg
Samstag, 08.11.25, 14.30-22.00 Uhr — max. 8 TN
Mark Robertz — EUR 89,00

Bayerisch Kanada

Am grünen Fluss – die Isar

Die Isar – sie gilt als „der grüne Fluss". Aus dem Karwendel kommend, fließt sie kurz nach Norden, bevor sie abrupt nach Osten abbiegt. Zwischen Wallgau und dem Sylvensteinstausee verbirgt sich ein kleiner und wilder Streifen Flusslandschaft, wie man sie nur noch selten in Mitteleuropa findet. „Bayerisch Kanada", wie die Region auch gerne genannt wird, erwartet Sie mit verzweigten Flussarmen. Die Kiesbänke unaufgeräumt und übersät mit Totholz: Natur pur! In der Morgendämmerung – hoffentlich mit Bodennebel über dem grünen Fluss – widmen Sie sich ausgiebig dem Landschaftsverlauf. Am Vormittag konzentrieren Sie sich auf die kleinen Schluchten entlang des nahegelegenen Rissbachs zwischen Grenzbrücke und Hinterriß in Tirol. www.markrobertz.de

Kurs-Nr. C2842, Wallgau
Samstag, 04.10.25, 06.00 – ca. 12.00 Uhr — max. 8 TN
Mark Robertz — EUR 89,00

Berg, Ahorn & wildes Wasser

Herbst am Ahornboden

Im Rissbachtal mit dem Großen Ahornboden eröffnet sich ein Stückchen Erde, das an die große Weite Kanadas erinnert und wohl zu den schönsten und fotogensten Plätzen in Bayern gehört. Zu jeder Jahreszeit, aber besonders im Herbst, bietet sich hier eine Vielfalt an attraktiven Motiven. Ob der in eine Traumkulisse eingebettete Sylvensteinstausee, die unberührte Landschaft des Riss-

Foto: ©Hartmut Pönitz

baches mit seinen Sandbänken und wilden Wassern oder der Ahornboden mit seinen herbstlich gefärbten Ahornbäumen. Einerlei welche Lichtstimmung Sie an diesem Tag erwartet, ganz gleich, wie die Bäume gefärbt sind, dieses Fleckchen Erde ist immer fotogen! Fototrainer Max Watzinger kennt die schönsten Motive und hilft dabei, diese Traumlocation gekonnt in außergewöhnlichen Bildern einzufangen. Sie können mit jeder Ausrüstung am Kurs teilnehmen. Viele Bildideen lassen sich jedoch nur mit einer Kamera (am besten Systemkamera), bei der man Einfluss auf die Belichtung nehmen kann, und einem Stativ umsetzen.
Voraussetzung: Grundkenntnisse der Fotografie. Bei Interesse an einer Fahrgemeinschaft E-Mail an: info@traumbild.de. Die Haftung ist ausgeschlossen. www.traumbild.de

Kurs-Nr. C2846, Ahornboden
Samstag, 18.10.25, 09.00-16.00 Uhr — max. 8 TN
Max Watzinger — EUR 89,00

Fotowanderung auf dem Kramerplateauweg in Garmisch

Der Kramerplateauweg ist nicht nur ein gemütlicher Wanderweg, sondern vor allem wegen seiner fantastischen Aussicht auf das Wettersteingebirge berühmt. Der Wanderweg befindet sich oberhalb der Stadt Garmisch und bietet wunderschöne Ausblicke. Vor allem die Sicht auf Alpspitze, Waxenstein und Zugspitze ist spektakulär. Für jede:n Landschaftsfotograf:in ist das ein „Leckerbissen", sodass Sie mit hervorragenden Landschaftsfotos nach Hause kommen werden. Die gemachten Fotos werden gemeinsam ein paar Tage später in der Gruppe bei einem Onlinetermin angesehen und besprochen. www.natureandyou.de

Kurs-Nr. C2848-BL, Garmisch
Sonntag, 12.10.25, 14.00-18.00 Uhr (Exkursion)
Mittwoch, 22.10.25, 19.00-21.00 Uhr (online)
max. 12 TN
Stefan Sporrer — EUR 79,00

Winterfotografie

Spuren im Schnee

Gerade der Winter bietet eine Fülle von ungewöhnlichen und interessanten Motiven. Aufgrund der schwierigen Belichtungsverhältnisse mit hohen Kontrasten und monochromen hellen Flächen entsprechen die Ergebnisse („Gipsbilder") jedoch in vielen Fällen nicht den Erwartungen. In diesem Workshop haben Sie Gelegenheit in Theorie und Praxis, die Grundlagen des Fotografierens im Schnee zu lernen und zu üben. Nach einer theoretischen Einführung werden Sie während einer kleinen Exkursion das Erlernte in die Praxis umsetzen (Ziel je nach Schneelage und Witterung in der näheren Umgebung oder in Richtung Berge). Die verwendete Kamera sollte die Möglichkeit zur Belichtungskorrektur haben.
Voraussetzung: Grundkenntnisse der Fotografie. www.traumbild.de

Kurs-Nr. C2850, Ziel je nach Schneelage und Witterung
Samstag, 14.02.26, 10.00-16.00 Uhr — max. 8 TN
Max Watzinger — EUR 89,00

Wald, Wasser und Berge im Bayerischen Wald

Herbst im Bayerischen Wald: goldgelbes Laub in längst vergangen Wäldern, tosendes Wasser in versteckten Flüssen sowie sagenhafte Aussichten von Arber und Lusen. Von der Unterkunft im Zwieslerwaldhaus (vorreserviert, bitte vor Ort bezahlen; EZ/ÜF EUR 78,00) bieten sich die nahe gelegenen Urwaldgebiete Watzlik-Hain und Mittelsteighütte mit ihren gestürzten Riesen dar, Motive aus vergangen geglaubten Wäldern. Wassermotive wie der Große Regen bei Bayerisch Eisenstein sowie die Große Ohe in der Steinklamm nahe Spiegelau befinden sich ganz in der Nähe. Für Tief- und Weitblicke offenbaren Arber und Lusen ihren Charme – vorausgesetzt, das Wetter spielt mit. Neben den lichtintensiven Morgen- und Abendstimmungen nutzen Sie in der Kürze der Zeit ebenso das Tageslicht, um den geheimnisvollen Landschaften des Bayerwaldes ein Stück näher zu kommen.
Die Anreise erfolgt individuell. Zusatzkosten: Übernachtungskosten, persönliche Verpflegung und Getränke, Park- und Bergbahngebühren am Großen Arber (ca. EUR 20,00).
www.markrobertz.de
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C2852, Lindberg
Freitag, 24.10.25, 14.00 Uhr bis
Sonntag, 26.10.25, 13.00 Uhr
Stornoschluss: 13.10.25 — max. 8 TN
Mark Robertz — EUR 319,00

Sternstunden

Himmlische Nachtfotografie

Erfahren Sie Hochwertiges und Tiefsinniges zur (Nacht-)Fotografie, den Sternen allgemein, der Milchstraße, Langzeitbelichtungen, Startrails, Lichtmalerei und Verhalten im Dunkeln. Ein Ausblick auf die Zeitraffer-Technik wird gegeben. Die Ausstattung Ihrer Kamera und sinnvolle Zusatzausrüstung zur Astrofotografie werden besprochen – diese Infos sparen viel Geld! Profi-Fotograf Hartmut Pönitz erläutert Ihnen, wie Sie Motive mit oder ohne Apps für Smartphones planen, welches die besten und günstigsten Programme zur Bildbearbeitung sind und Sie hören Wissenswertes zur „Kameranachführung". Im Steinbach-Hotel Ruhpolding findet vorab eine Einführung statt. Sie erhalten auch Feedback durch eine Bildbesprechung (bitte vier Bilder mitbringen: gut Gelungene und nicht so gut Gelungene). Location ist der Fuß des Unternbergs in Ruhpolding, eine der dunkelsten Regionen Deutschlands durch geringe „Lichtverschmutzung". Abhängig vom Wetter fotografieren Sie am Nachmittag bereits im grandiosen Drei-Seen-Gebiet. Eine Übernachtung im 4-Sterne-Hotel Steinbach, Maiergschwendter Str. 8, 83224 Ruhpolding, wird empfohlen. Hier sind Zimmer vorreserviert, müssen aber von Ihnen noch verbindlich gebucht werden: www.steinbach-hotel.de Sollte Bewölkung die Sternenfotografie verhindern, sammeln Sie ab der Dämmerung Erfahrungen in der Nachtfotografie inkl. Lightpainting. Ein Gratis-Ersatztermin für die nächsten Nächte kann vereinbart werden. Kursgebühr inkl. 90-seitiges Skript mit Tipps und Tricks. www.faszination-erde.de

Kurs-Nr. C2854, Ruhpolding
Samstag, 25.10.25, 11.00-21.00 Uhr — max. 10 TN
Hartmut Pönitz — EUR 149,00

Foto-Live-Vortrag

Foto: © Sergej Razvodovskij - stock.adobe.com

Foto: © Olaf Hädicke

Morgenglühen auf der Zugspitze

Früh morgens im Dunkel der Winternacht bringt Sie die Gondel der Bayerischen Zugspitzbahn hinauf auf die Zugspitze. In der beginnenden Morgendämmerung reicht der Blick – einmal mehr, einmal weniger wolkenverhangen – hinab in die tiefverschneiten Täler. Jetzt heißt es, sich zügig zu orientieren, da der Sonnenaufgang meist pünktlich vonstattengeht. Im Anschluss an die „goldene Stunde" erwartet Sie ein reichhaltiges Frühstücksbuffet im Panoramarestaurant am Gipfel. Am späteren Vormittag geht es mit dem Gletscher-Express hinunter auf das Zugspitzplatt. Zurück ins Tal bringt Sie die Zahnradbahn mitten durch das Wettersteinmassiv zum Eibsee. Kursgebühr inkl. Berg- und Talfahrt und Frühstück (ca. EUR 85,00). Bei Storno wird die Ticketgebühr einbehalten. Zu Redaktionsschluss standen die Gebühren für die Tickets seitens des Veranstalters nicht fest. Es kann zu leichten Erhöhungen kommen.
www.markrobertz.de

Kurs-Nr. C2856, Grainau
Samstag, 10.01.26, 06.15-13.00 Uhr — max. 6 TN
Mark Robertz — EUR 174,00

Landschaftsfotografie

Schwarz-Weiß

Wer hat nicht schon ehrfürchtig vor den Landschaftsfotografien von Anselm Adams gestanden, einem der absoluten Meister der schwarz-weißen Landschaftsfotografie. Doch nicht nur „analog" sind Landschaften schwarz-weiß hervorragend abbildbar. Auch mit der Digitalfotografie ist es möglich, beeindruckende Schwarz-Weiß-Landschaften zu gestalten. Der Workshopleiter zeigt Ihnen am ersten Tag online, wie man digital Landschaften fotografiert, die man später in Schwarz-Weiß-Fotografien umwandeln möchte. Dann trifft sich die Gruppe am Barmsee, um die grandiose Landschaft mit Zugspitze, Alpspitze und Waxenstein im Winter zu fotografieren. Am nächsten Tag wandeln Sie gemeinsam die gemachten Bilder online in beeindruckende Schwarz-Weiß-Fotografien um. Sie lernen, wie man am besten vorgeht und welche Software man nutzen kann, um aus digital fotografierten Landschaften faszinierende Schwarz-Weiß-Bilder zu entwickeln.
www.natureandyou.de

Kurs-Nr. C2858-BL, Barmsee
Donnerstag, 29.01.26, 19.00-21.00 Uhr (Online)
Samstag, 31.01.26, 10.00-14.00 Uhr (Exkursion)
Sonntag, 01.02.26, 10.00-14.00 Uhr (Online)
max. 10 TN
Stefan Sporrer — EUR 99,00

Greifvögel: Exklusiv und hautnah

Besuch in einer Falknerei

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Falknerei und erleben Sie Greifvögel hautnah! In diesem Fotokurs mit exklusiver Flug-Vorführung nur für diese Foto-Gruppe lernen Sie, wie man atemberaubende Flugaufnahmen und Portraits dieser majestätischen Raubvögel am besten einfängt. Bei einer kurzen Einführung ins Thema besprechen Sie, welche Fototechniken und Kameraeinstellungen man am besten anwendet, um zu den gewünschten Ergebnissen zu kommen. Bei der Flugvorführung erfahren Sie nicht nur Einzelheiten über die Tiere, der Falkner informiert Sie auch darüber, wann der jeweilige Vogel startet und wo er in etwa landet. Somit haben Sie die besten Chancen, interessante Flugaufnahmen zu machen. Danach können auch noch stimmungsvolle Portraits dieser Jäger der Lüfte gemacht werden. **Voraussetzung:** sicherer Umgang mit der eigenen Kamera. www.traumbild.de

Kurs-Nr. C2860, Ebersberg / Haging
Samstag, 04.10.25, 14.00-17.00 Uhr — max. 10 TN
Max Watzinger — EUR 89,00

Foto-Live-Vortrag

Faszination Unterwasserfotografie

Taucher und Fotograf Olaf Hädicke zeigt seine besten Werke aus 20 Jahren Unterwasserfotografie. Freuen Sie sich auf Unterwasserfotos aus mehr oder weniger exotischen Revieren, wie der Karibik oder Indonesien. Erfreuen Sie sich auch an dem, was scheinbar unspektakuläre einheimische Gewässer zu bieten haben. Dazu gibt es ein paar Infos zur verwendeten Technik und zu den Herausforderungen, die die Unterwasserfotografie bietet. instagram: @olaf_h99

Kurs-Nr. C2862K, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Dienstag, 13.01.26, 19.00-21.00 Uhr
Olaf Hädicke — EUR 8,00

Bessere Fotos mit dem Smartphone

Die meisten Bilder werden heute mit den integrierten Kameras von Smartphones gemacht. Gute Fotos sind nicht unbedingt abhängig von einer teuren Fotoausrüstung. Auch mit einfachen Geräten lassen sich unter Beachtung von ein paar Regeln ausgezeichnete Fotos machen. In diesem kurzen Kurs wird gezeigt, wie man auch mit Smartphones zu qualitätsvollen Fotos kommt. Der Workshop wird zeitgleich als Live-Stream angeboten. Wählen Sie bei der Anmeldung (in jedem Fall erforderlich!) zwischen „Präsenz" und „Online". Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.
www.natureandyou.de

Kurs-Nr. C2864K-H, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Donnerstag, 15.01.26, 19.00-21.00 Uhr
Stefan Sporrer — EUR 8,00

Portrait- und Aktfotografie

Licht sehen und gestalten

Licht ist das zentrale Mittel in der Fotografie zur kreativen Gestaltung. In diesem Kurs lernen Sie, Licht bewusst wahrzunehmen und es gezielt einzusetzen, um beeindruckende Bilder zu gestalten – egal, ob natürliches Tageslicht oder künstliche Lichtquellen. Praxisnah und kreativ entwickelt Wolfgang Gebhard Ihr fotografisches Auge weiter. Der Kurs richtet sich an Anfänger:innen mit Grundkenntnissen oder Fortgeschrittene, die bewusster mit Licht arbeiten möchten. Inhalte sind: Lichtarten (hartes vs. weiches Licht), Lichtquellen (natürliches vs. künstliches Licht), Farbtemperatur und Weißabgleich, Licht sehen lernen, Licht formen, Beobachtungsübungen (Licht lesen in Alltagsszenen), Gestalten mit Licht, Lichtführung (Seitenlicht, Gegenlicht etc.), Bildaufbau mit Licht und Schatten, Arbeiten mit Reflektoren und Diffusoren.
www.lightart-munich.de
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C2868, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Exklusivworkshop
Sonntag, 30.11.25, 13.00-18.00 Uhr — max. 6 TN
Wolfgang Gebhard — EUR 99,00

Authentische Portraits – weg vom gestellten Standardlächeln

Im Workshop werden Wege aufgezeigt, um natürliche, emotionale Portraits zu erstellen. Über Kommunikation, Atmosphäre und kreative Ideen wird der fotografische Ausdruck intensiviert. www.riess-fotodesign.de

Kurs-Nr. C2869, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Samstag, 10.01.26, 11.00-17.00 Uhr — max. 8 TN
Wolfgang Riess — EUR 79,00

More than selfies

Kreative Selbstportraits vom Handy bis zur Profi-Kamera

Der Kurs vermittelt, wie Selbstportraits bewusst gestaltet werden können – von der Lichtsetzung über die Inszenierung bis hin zur kreativen Umsetzung mit selbst mitgebrachten Requisiten und vorhandenen Hintergründen. Das professionelle Equipment des Fotostudios der vhs sorgt für frische Fotos!
www.riess-fotodesign.de

Kurs-Nr. C2870, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Samstag, 18.10.25, 11.00-17.00 Uhr — max. 8 TN
Wolfgang Riess — EUR 79,00

Foto: ©Wolfgang Riess

Langzeitbelichtung im Studio – Lichtmalerei und bewegte Bilder

Langzeitbelichtungen eröffnen faszinierende Gestaltungsmöglichkeiten. Die Teilnehmenden experimentieren im Studio mit Lichtmalerei, Bewegungsunschärfe und Effekten, um außergewöhnliche Bilder zu gestalten. Bei gutem Wetter kann der Kurs auch draußen stattfinden. www.riess-fotodesign.de

Kurs-Nr. C2871, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Samstag, 25.10.25, 11.00-17.00 Uhr — max. 8 TN
Wolfgang Riess — EUR 79,00

Brennweiten bewusst einsetzen

Vom Ultraweitwinkel bis zum Tele im Studio

Dieser Kurs vermittelt die Wirkung unterschiedlicher Brennweiten in der Studiofotografie. In praktischen Übungen lernen die Teilnehmenden, wie die Objektivwahl Bildgestaltung und Stimmung beeinflusst. Hier geht es um Produkt- und Portraitfotografie. Teilnehmende fotografieren sich gegenseitig. www.riess-fotodesign.de

Kurs-Nr. C2872, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Samstag, 29.11.25, 11.00-17.00 Uhr — max. 10 TN
Wolfgang Riess — EUR 79,00

Magisches Licht – Arbeiten mit Nebel, Rauch und Lichtstrahlen

Gezeigt wird der Einsatz von Nebelmaschinen, Rauch und gezielten Lichtquellen, um stimmungsvolle und atmosphärische Fotografien zu erschaffen. Profi-Fotograf Wolfgang Riess vermittelt Techniken und kreative Anwendungen. Der Kurs findet im professionellen Fotostudio des Fotografen statt. www.riess-fotodesign.de

Kurs-Nr. C2873, Garching-Hochbrück
Samstag, 01.11.25, 11.00-17.00 Uhr — max. 8 TN
Wolfgang Riess — EUR 79,00

Abstrakte Fotografie mit Licht und Schatten

Wolfgang Riess führt in die Welt der abstrakten Fotografie ein. Durch den kreativen Einsatz von Lichtprojektionen, Spiegelungen und Schatten entstehen ausdrucksstarke, ungewöhnliche Bildkompositionen. www.riess-fotodesign.de

Kurs-Nr. C2874, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Samstag, 08.11.25, 11.00-17.00 Uhr — max. 8 TN
Wolfgang Riess — EUR 79,00

High Key – luftige Portraits mit leichtem Farbstich

Im Fokus dieses Workshops steht die Gestaltung von freundlichen, hellen High-Key-Portraits. Die Teilnehmenden lernen Lichtführung, Belichtung und Farbgebung für moderne, leichte Bildlooks. www.riess-fotodesign.de

Kurs-Nr. C2875, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Samstag, 22.11.25, 11.00-17.00 Uhr — max. 8 TN
Wolfgang Riess — EUR 79,00

Mystische Portraits – Low Key und dunkle Fantasiewelten

Die gezielte Lichtsetzung mit Spots und dunklen Hintergründen ermöglicht den Aufbau geheimnisvoller und intensiver Portraits. Der Kurs zeigt, wie reduzierte Lichtführung emotionale Tiefe erzeugt. Der Kurs findet im professionellen Studio der vhs statt. www.riess-fotodesign.de

Kurs-Nr. C2876, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Sonntag, 23.11.25, 11.00-17.00 Uhr — max. 8 TN
Wolfgang Riess — EUR 79,00

Portrait- und Aktfotografie

Foto: ©Thorsten Naeser

Lightpainting mit Model

Im Kurs lernen Sie, vor und hinter der Kamera, Schritt für Schritt das Lightpainting und den Umgang mit einem Model. Der erfahrene Lightpainting-Spezialist Wolfgang Gebhard zeigt die Handhabung der einzelnen Tools (wie Lichtleiter, Tube, Fiber Optic, Blades und Color Stick) und deren Handhabung. Die sorgfältige Planung für Shootings ist besonders beim Thema Lightpainting (Roadbooks, Location) sehr wichtig. Die Einbindung eines Models beim Lightpainting steigert die eigene Kreativität und die künstlerischen Ausdrucksmöglichkeit in den Bildern. Auch die Herangehensweise und Sicht auf das Motiv wird davon profitieren. Da im Kurs im Langzeitbelichtungs-Modus fotografiert wird (Bulb), sollten Sie sich im Menü Ihrer Kamera auskennen. www.lightart-munich.de

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C2877, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Exklusivworkshop im Studio
Samstag, 11.10.25, 16.00-21.00 Uhr — max. 6 TN
Wolfgang Gebhard — EUR 159,00

Kurs-Nr. C2878, Raum München
Exklusivworkshop Outdoor oder Lost Place
Samstag, 25.10.25, 16.00-20.00 Uhr — max. 6 TN
Wolfgang Gebhard — EUR 169,00

Film Noir

Wer kennt sie nicht, die Szenen im klassischen Film-Noir-Look, die mit Lichtstrahlen und harten Kontrasten in Schwarz-Weiß durch Holzjalousien, Spalten, Mauerritzen und in halbdunklen, vernebelten Straßen gedreht wurden. Im Workshop wird ein männliches oder weibliches Model zum Einsatz kommen, mit dem die unterschiedlichen Lichtszenen (Low-Key-Beleuchtung) durchgespielt werden, wie Licht seitlich, von unten, Taschenlampen, Straßenlaternen und andere Lichtquellen. Auch werden Sie auf die Kameraführung achten, die nicht der klassischen Aufnahmeposition entspricht. Diese unterschiedlichen Perspektiven sind ein weiteres Stilmittel des Film Noir. Sie erlernen auch den korrekten Umgang mit einem Model sowie die Planung für das spezielle Shooting. www.lightart-munich.de

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C2879, Raum München
Exklusivworkshop
Freitag, 31.10.25, 18.00-22.00 Uhr — max. 6 TN
Wolfgang Gebhard — EUR 169,00

Streetfotografie mit Model

Durch die Stadt mit Rebecca

Streifen Sie mit Model Rebecca durch die Straßen von München. Überall werden sich abwechslungsreiche Perspektiven bieten, die junge Fußgängerin in den Kontext des urbanen Lebens zu setzen. Variieren Sie Ihre Bilder mit Portrait- und Weitwinkelobjektiven. Beziehen Sie den Hintergrund aktiv in Ihre Bildkompositionen mit ein. Überlegen Sie sich, ob Sie eine Szene lieber in Schwarz-Weiß oder in Farbe festhalten möchten. Es ist ausreichend Zeit eingeplant, diese lockere Form des Portraitshootings ausgiebig kennenzulernen.
instagram: thorstennaeser

Kurs-Nr. C2880, München
Sonntag, 19.10.25, 14.00-17.00 Uhr — max. 7 TN
Thorsten Naeser — EUR 119,00

Verkehrszentrum mit Fashion-Model

Das Verkehrszentrum am Bavariapark dient als perfekte Location für ein exklusives Shooting mit Fashion-Model. Gezeigt werden öffentliche Verkehrsmittel, wie Straßenbahnen und Busse, außerdem viele Fahrzeuge, die einst den individuellen Massenverkehr auf die Straßen brachten, wie Fahrrad, VW Käfer oder Messerschmitt Kabinenroller. Zusammen mit Profi-Fotograf Ekkehardt Böhm inszenieren Sie ein Model in exklusiver kleiner Gruppe. Der Workshop findet zu Öffnungszeiten des Museums statt. Die Exklusivität in der Teilnehmerzahl (max. 4) wird für sehr gute Möglichkeiten und viel Fotozeit sorgen. Kursgebühr inkl. Modelgage, Visagistin und Fotogenehmigung, zzgl. Eintritt ins Museum.
www.finephotoarts.com

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C2881, München
Exklusivworkshop
Montag, 17.11.25, 11.00-17.00 Uhr — max. 4 TN
Ekkehart Böhm — EUR 249,00

Hinweis: Exklusivworkshops sind Kurse in kleinen Gruppen mit max. 4-6 Teilnehmer:innen. Für Kurse mit Model und Blitzanlage benötigen Sie in der Regel eine Kamera mit Blitzschuh bzw. X-Kontakt. Bei Workshops mit Model verstehen sich die Kursgebühren inkl. Modelgage.

Faszination Fashion-Fotografie

Im MVG Museum

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Münchner Straßenbahnen und Busse aus vielen Jahrzehnten und lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf! In unserem einzigartigen Fotografie-Workshop unter der Leitung des erfahrenen Fotografen Ekkehart Böhm haben Sie die Möglichkeit, beeindruckende Bilder zu kreieren, die Geschichte und Stil vereinen.
Was erwartet Sie?

- Inspirierende Kulisse: Fotografieren Sie inmitten historischer Straßenbahnen und Busse, die eine spannende Zeitreise durch die Verkehrsgeschichte bieten.
- Professionelle Anleitung: Ekkehart Böhm teilt seine Expertise und gibt Ihnen wertvolle Tipps, um Ihre fotografischen Fähigkeiten zu verbessern.
- Model und Outfits: Arbeiten Sie mit einem Model, das in verschiedenen stilvollen Outfits und geschminkt von einer professionellen Visagistin, passend zu den jeweiligen Jahrzehnten der Straßenbahn präsentiert wird.
- Vielseitige Lichttechniken: Lernen Sie, wie Sie mit Available Light und LED Dauerlicht eindrucksvolle Aufnahmen schaffen können.

Die Location wird exklusiv für Sie geöffnet (keine anderen Besucher:innen). In Kooperation mit den Stadtwerken München, GmbH Münchner Verkehrsgesellschaft.
www.finephotoarts.com

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C2882, München
Exklusivworkshop
Samstag, 14.02.26, 11.00-16.00 Uhr — max. 6 TN
Ekkehart Böhm — EUR 229,00

Flugwerft mit Fashion-Model

Die Flugwerft Schleißheim als Außenstelle des Deutschen Museums dient als ausgefallene Location: Imposante Maschinen wie die Douglas DC-3, das Flugboot Dornier Do 24, verschiedene Senkrechtstarter und Helikopter bis hin zu modernen Militärjets wie Tornado und Eurofighter finden sich hier. Das weibliche Model posiert in Uniform mit passenden Ausrüstungsgegenständen. Eine einzigartige Kombination aus Technik- und Modelfotografie! Sie arbeiten mit Available Light und Blitzanlage. Der Workshop findet während der Öffnungszeiten des Museums statt. Die Exklusivität in der Teilnehmerzahl (max. 4) wird für sehr gute Möglichkeiten und viel Fotozeit sorgen. Kursgebühr inkl. Modelgage, Visagistin und Fotogenehmigung, zzgl. Eintritt ins Museum.
www.finephotoarts.com

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C2883,Oberschleißheim
Exklusivworkshop
Montag, 12.01.26, 11.00-17.00 Uhr — max. 4 TN
Ekkehart Böhm — EUR 249,00

Nude and Bar

Bei diesem Workshop geht es um die erotische Aktfotografie im stilvollen Ambiente der Münchner Bar Valentin (www.barvalentin.de). Die heutige Bar war das ehemalige Filmatelier des berühmten Münchner Komikers Karl Valentin. Umso spannender und passender ist diese Location für kreative und originelle Inszenierungen. Die Kunst ist es, den Körper des Models in diesem Umfeld, mit wenig oder nichts an, erotisch mit einem Hauch „Glamour" und „Film Noir" in Szene zu setzen. Professionelle Blitzlichtlampen sind vorhanden. **Voraussetzung:** solide Grundkenntnisse in der Fotografie (Zusammenspiel Blende, Zeit, ISO). Kursgebühr inkl. Modelgage.
www.christine-reiner.de
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C2884, München
Exklusivworkshop
Sonntag, 02.11.25, 10.00-14.30 Uhr — max. 4 TN
Christine Reiner — EUR 289,00

Foto: ©Christine Reiner

Nude and Yurt

Akt in der Jurte

Dieser Aktworkshop findet in einer Jurte statt. Die behaglich runden Räumlichkeiten der Jurte bieten eine wunderbare Kulisse für erotische Aktaufnahmen. Die Jurte verfügt nur über wenig natürliches Tageslicht, daher besteht die Kunst dieses Workshops darin, den Körper des Models mit gezieltem Lichteinsatz, im gegeben Rahmen, sinnlich zu inszenieren. Professionelle Lampen sind vorhanden. **Voraussetzung:** solide Grundkenntnisse in der Fotografie (Zusammenspiel Blende, Zeit, ISO). Kursgebühr inkl. Modelgage und Locationgebühr.
www.christine-reiner.de
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C2885, München
Exklusivworkshop
Samstag, 15.11.25, 14.00-18.00 Uhr — max. 4 TN
Christine Reiner — EUR 259,00

Bildbearbeitung

Bildbearbeitung mit Adobe Lightroom Classic

Im Einführungskurs lernen Sie die Grundlagen der Arbeit mit Adobe Lightroom Classic kennen. Sie erhalten einen Überblick über den Programmaufbau und die wichtigsten Module. Schritt für Schritt werden Funktionen wie der Fotoimport, die grundlegende Verwaltung und erste Bearbeitungen vermittelt.
Der **Kurs für Fortgeschrittene** richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen und vertieft Techniken der Bildverwaltung und -bearbeitung. Sie lernen, Fotos effizient mit Stichwörtern zu versehen, entwickeln Aufnahmen gezielt im Modul „Entwickeln" weiter und nutzen zusätzliche Funktionen wie „Karte" und „Drucken". Auch fortgeschrittene Bearbeitungstechniken werden behandelt. Gearbeitet wird mit der aktuellen Version aus der Adobe Creative Cloud.
www.natureandyou.de

Kurs-Nr. C2886-H, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Einführung
Sonntag, 18.01.26, 10.00-16.00 Uhr — max. 8 TN
Stefan Sporrer — EUR 69,00

Kurs-Nr. C2887-H, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Aufbaukurs
Samstag, 07.02.26, 10.00-17.00 Uhr
Sonntag, 08.02.26, 10.00-17.00 Uhr
Stefan Sporrer — EUR 129,00

KI-Bilder generieren mit Adobe Firefly und Midjourney

Künstliche Intelligenz ist ein Hype-Thema, an dem keine:r mehr vorbei kommt. Früher oder später wird jede:r mit künstlicher Intelligenz in Berührung kommen. Das Berufsbild von Fotograf:innen und Grafiker:innen wird sich wandeln. Und auch für Hobbyfotograf:innen bietet die bildgebende KI einiges. Dieser Kurs zeigt, wie man mit der KI Adobe Firefly und der KI Midjourney selber fantastische neue Bilderwelten erschaffen kann. Er zeigt den Einstieg in die KI-Bildgenerierung und ist die Basis zum „Promptologen".
www.natureandyou.de

Kurs-Nr. C2890-WEB, Online
Mittwoch, 19.11.25, 19.00-21.00 Uhr — max. 30 TN
Stefan Sporrer — EUR 19,00

Adobe Firefly: KI-Bilder und -Videos in Adobe Apps erstellen

Adobe Firefly ist die KI von Adobe. Mit ihr lassen sich schnell und einfach Bilder und Videos generieren. Doch Adobe Firefly steckt auch in fast allen Applikationen von Adobe. Dort können nicht nur Bilder und Videos mit KI generiert werden, sondern auch verschiedene andere Funktionen durchgeführt werden. In diesem Training lernen Sie, wie man mit Adobe Firefly Bilder und Videos generiert. Außerdem erfahren Sie, wie Adobe Firefly in Applikationen wie Photoshop, Lightroom, InDesign, Adobe Express und anderen verwendet werden kann, um schnell professionelle Ergebnisse zu bekommen. Für diesen Kurs benötigen Sie ein Adobe-Abo mit genügend „Credits" für das Benutzen von Adobe Firefly.
www.natureandyou.de
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C2891-WEB, Online
Samstag, 06.12.25, 10.00-17.00 Uhr — max. 10 TN
Stefan Sporrer — EUR 69,00

ai- generated, Bild: ©Stefan Sporrer

Machen Sie mehr aus Ihren Bildern – kreative Bildkomposition mit Photoshop

Sie sehen ein stimmungsvolles Artwork und fragen sich: Wie macht man sowas? In diesem Kurs finden Sie es heraus – Schritt für Schritt und mit klarer Anleitung.
Sie lernen nicht einfach Photoshop – Sie lernen, wie man aus Einzelbildern stimmige Kompositionen baut. Sie bekommen erprobte Workflows an die Hand, die Sie auf Ihre eigenen Projekte übertragen können.
Das bedeutet: Was Sie hier lernen, funktioniert nicht nur mit den mitgelieferten Kursbildern, sondern mit jedem Bildmaterial, das Sie selbst mitbringen oder später verwenden wollen.
Das Ziel: Nicht Theorie, sondern greifbare Ergebnisse. Nicht Technik um der Technik willen – sondern kreatives Arbeiten mit Konzept. Ob Sie Einsteiger:in sind oder bereits erste Photoshop-Erfahrungen gesammelt haben: Hier bekommen Sie das Rüstzeug, um Ihre Bildideen professionell umzusetzen.
Tipp: Für die beste Lernerfahrung wird dringend empfohlen, mit zwei Bildschirmen zu arbeiten – einem zum Verfolgen des Workshops und einem zum gleichzeitigen Arbeiten in Photoshop. Die Online-Sitzungen werden (vorausgesetzt der Zustimmung aller Teilnehmenden) aufgezeichnet und der Aufzeichnungslink nach dem Kurs zum eigenen Gebrauch zur Verfügung gestellt.
Ihr Ergebnis, Ihr Auftritt: Die im Kurs erstellten Kompositionen können Sie gerne für persönliche Zwecke verwenden – etwa zum Teilen auf Social Media oder in Ihrer Online-Galerie.
Die dafür verwendeten Bilder und Assets werden Ihnen ausschließlich für den Workshop zur Verfügung gestellt. Einige Elemente stammen aus Premium-Paketen, die auf der Website der Dozentin erhältlich sind – sie dürfen nicht einzeln weiterverwendet oder weitergegeben werden. Wenn Ihnen einzelne Elemente besonders gefallen, finden Sie sie im Original-Pack auf der Website der Dozentin: www.kathrinfederer.ch

Einstieg in die kreative Bildgestaltung mit Photoshop

Für absolute Beginner

Sie haben Lust, mit Photoshop zu gestalten, aber noch nie damit gearbeitet? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie! Gemeinsam erarbeiten Sie Schritt für Schritt ein erstes digitales Kunstwerk. Sie bekommen vorab alle Materialien (Fotos & Assets), mit denen Sie während des Kurses arbeiten. In zwei Stunden erhalten Sie eine kurze Einführung in die Benutzeroberfläche und lernen, welche Werkzeuge für diesen Workflow wichtig sind. Ziel ist es, ein stimmungsvolles Motiv aus mehreren Bildelementen zu erstellen - einfach, verständlich und praxisnah. Voraussetzungen: Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Photoshop muss installiert sein (Testversion reicht völlig aus).
www.kathrinfederer.ch
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C2892-WEB, Online
Exklusivworkshop
Dienstag, 18.11.25, 12.00-14.00 Uhr — max. 6 TN
Kathrin Federer — EUR 79,00

Kurs-Nr. C2893-WEB, Online
Exklusivworkshop
Freitag, 05.12.25, 18.00-20.00 Uhr — max. 6 TN
Kathrin Federer — EUR 79,00

Kreative Kompositionen in Photoshop

Für Fortgeschrittene mit Basiswissen

Sie kennen sich mit den Grundlagen von Photoshop aus und möchten Ihre Fähigkeiten kreativ ausbauen? In diesem Kurs gestalten Sie – je nach Tempo und Wunsch – bis zu drei unterschiedliche Kompositionen.
Zum Einstieg wählt die Gruppe gemeinsam eines von drei Projekten aus. Die Kompositionen sind unterschiedlich komplex und bieten für alle etwas: ob atmosphärisch, technisch herausfordernd oder verspielt.
Wer schnell vorankommt, kann weitere Varianten umsetzen – Sie entscheiden, wie tief Sie einsteigen möchten. Zur Einschätzung Ihrer Kenntnisse können Sie vorab online einen kurzen Test zur Selbsteinschätzung absolvieren.
Voraussetzung: Alle Bilder und Materialien werden vorab bereitgestellt. Photoshop muss installiert sein. Zielgruppe: Fortgeschrittene mit Basiskenntnissen in Photoshop (z. B. Ebenen, Masken, grundlegende Werkzeuge).
www.kathrinfederer.ch
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C2894-WEB, Online
Exklusivworkshop
Mittwoch, 14.01.26, 12.00-14.00 Uhr — max. 6 TN
Kathrin Federer — EUR 79,00

Kurs-Nr. C2895-WEB, Online
Exklusivworkshop
Donnerstag, 22.01.26, 18.00-20.00 Uhr — max. 6 TN
Kathrin Federer — EUR 79,00

Fotobücher mit Affinity Publisher erstellen

Fotobücher sind sehr beliebt, die Gestaltung ist einfach und schnell erledigt. Entdecken Sie die Möglichkeiten, die Affinity Publisher dafür bietet und lernen Sie unter anderem,

- das Design für ein professionelles Fotobuch zu erstellen und zu nutzen.
- mit Schrift die Stimmung und die Story Ihres Fotobuchs zu betonen.
- mit Farben die Idee Ihres Fotobuchs zu unterstreichen.
- die mit Affinity Publisher gestalteten Seiten als PDF zu exportieren.

Voraussetzung: Gute Windows-Kenntnisse. Der Kurs findet im PC-Schulungsraum in Unterföhring statt.
Sie können an diesem Kurs auch online über Zoom teilnehmen. Bitte informieren Sie uns, wenn Sie das wünschen. Voraussetzung dafür ist, dass Sie an Ihrem eigenen Rechner über Affinity Publisher verfügen (egal welche Version).

Foto: ©Kathrin Federer

Kurs-Nr. C5333-H, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Dienstag, 28.11.25, 09.30-12.30 Uhr — 4-9 TN
Barbara Kirar — EUR 45,00

Affinity Photo

In diesem Powerkurs können Sie fundierte Praxistipps der Bildbearbeitung von Affinity Photo kennenlernen. Nach einer Theorie-Einführung erfolgen fortgeschrittene Bildoptimierungen und intensive Trainings in der Ebenen-Technik. Sie erstellen eigene Composings und üben selbstständig Face-Retusche und fortgeschrittene Filtertechnik. Sie erhalten Praxistipps zum Austausch mit Adobe-Programmen.
Die Dozentin geht in Kleingruppen intensiv auf Ihre Fragestellungen ein. Der Kurs ist für Einsteiger:innen und Anwender:innen mit Praxiserfahrung geeignet.
Voraussetzung: Gute Windows-Kenntnisse. Der Kurs findet im PC-Schulungsraum in Unterföhring statt.
Sie können an diesem Kurs auch online über Zoom teilnehmen. Bitte informieren Sie uns, wenn Sie das wünschen. Voraussetzung dafür ist, dass Sie an Ihrem eigenen Rechner über Affinity Photo verfügen (egal welche Version).

Kurs-Nr. C5336-H, Unterföhring
Kompaktkurs
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Freitag, 04.12.25, 09.30-15.00 Uhr — 4-9 TN
Barbara Kirar — EUR 80,00

Kurs-Nr. C5338-H, Unterföhring
Profikurs
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Freitag, 27.01.26, 09.30-15.00 Uhr — 4-9 TN
Barbara Kirar — EUR 80,00

Filmen und Videoschnitt

Photoshop Creative Cloud

Adobe Photoshop CC ist das Bildbearbeitungsprogramm schlechthin. Um nur ein paar Funktionen zu nennen: Bildausschnitte in andere Bilder einfügen (Composings), Face Retusche (mit Falten retuschieren), Farbbrillanz und Tiefenschärfe der Bilder optimieren, störende Objekte aus Bildern entfernen, Grußkarten mit eigenen Fotos und Text erstellen. Photoshop ist eine ganze Welt, die Sie mit uns entdecken können. Die Kurse finden online über Zoom statt. Wenn Sie in Präsenz teilnehmen wollen, können Sie Ihren eigenen Laptop/Ihr eigenes MacBook mitbringen und in den Schulungsraum nach Unterföhring kommen. Voraussetzung ist, dass Sie an Ihrem eigenen Rechner über Photoshop verfügen (auch Testversion möglich).

Kurs-Nr. C5344-H, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Für absolute Einsteiger:innen
Montag, 27.10.25, 09.30-15.00 Uhr — 4-9 TN
Barbara Kirar — EUR 85,00

Kurs-Nr. C5345-H, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Für versierte Einsteiger:innen und Fortgeschrittene
Montag, 10.11.25, 09.30-15.00 Uhr — 4-9 TN
Barbara Kirar — EUR 85,00

Kurs-Nr. C5346-H, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Für Profis
Mittwoch, 01.12.25, 09.30-15.00 Uhr — 4-9 TN
Barbara Kirar — EUR 85,00

Retten Sie Ihre alten Aufnahmen

Dias, Negative und Fotos digitalisieren

Es wird gezeigt, wie Sie mit wenig Aufwand perfekte digitale Bilder erreichen. Dazu wird Ihnen eine low-cost Methode sowie eine sehr komfortable, vollautomatische Lösung vorgestellt. Auch Negative können Sie mit dieser Methode digitalisieren. Anschließend wird der einfache Weg der (Farb-)Negativkonvertierung zur Erzeugung von Positiven erläutert. Die Nachbearbeitung der Ergebnisse zur Beseitigung von Farbstichen und Fehlern im Bild ist ebenfalls Teil des Kurses. Die notwendigen Geräte können Sie selbst bauen. Bitte bringen Sie Dias, Negative und Bilder mit. USB-Sticks zum Mitnehmen der Ergebnisse nicht vergessen.

Kurs-Nr. C5349, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Dienstag, 18.11.25, 18.00-21.00 Uhr
Donnerstag, 20.11.25, 18.00-21.00 Uhr — 4-8 TN
Peter Gloeckle — EUR 84,00

Hinweis: Weitere Kurse zur Bildbearbeitung finden Sie ab Seite 208.

Filmen und Videoschnitt

Die Faszination der Langsamkeit

Ein Tag in wenigen Minuten, Blüten öffnen sich sekundenschnell, Pilze schießen in Augenblicken aus dem Boden. All diese faszinierenden Zeitraffer-Videos zeigen Abläufe, die sehr lange dauern, in extrem verkürzter Zeit. Dadurch werden Prozesse sichtbar, die man normalerweise kaum wahrnimmt. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Zeitraffer-Fotografie und -Videoerstellung. Gemeinsam werden Sie eine Zeitraffer-Sequenz fotografieren und ein Zeitraffer-Video daraus machen. Dazu benutzen Sie DaVinci Resolve und LR-Timelapse.
www.natureandyou.de

Kurs-Nr. C2897, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 10.01.26, 10.00-17.00 Uhr
Sonntag, 11.01.26, 10.00-14.00 Uhr — max. 8 TN
Stefan Sporrer — EUR 89,00

Aufbau eines eigenen YouTube-Kanals

Nicht nur Influencer und Internet-Stars tummeln sich auf YouTube. Viele Firmen nutzen YouTube inzwischen auch als Marketing- oder Kommunikationsplattform. Ganz gleich, warum Sie auf YouTube online gehen wollen, in diesem Workshop lernen Sie, wie Sie ein Konzept für einen YouTube-Kanal erstellen und den Kanal gezielt für Ihre Zwecke ausbauen. In praktischen Übungen wird vermittelt, wie Sie auf YouTube einen Kanal einrichten und diesen mit entsprechenden Medien „füttern". Der Kurs findet online über Zoom statt.

Kurs-Nr. C5305-WEB, Online
Dienstag, 02.12.25, 18.00-21.00 Uhr
Donnerstag, 04.12.25, 18.00-21.00 Uhr — 4-10 TN
Stefan Sporrer — EUR 94,00

Mit Drohnen fotografieren und filmen

Der Traum vom Fliegen ist ein Menschheitstraum – vielleicht sind deshalb Fotodrohnen in den letzten Jahren immer beliebter geworden. Sicherlich spielt auch die ungewohnte Perspektive eine große Rolle. Im Kurs wird gezeigt, wie man mit Fotodrohnen hervorragende Fotos und Filme machen kann. Stefan Sporrer geht sowohl auf die Technik als auch auf rechtliche Belange ein. Auch Praxisübungen sind Bestandteil des Kurses (soweit das Wetter es zulässt), das bedeutet, dass jede:r Teilnehmer:in die Chance hat, selber mit einer Drohne die ersten Flüge zu machen. Besonderes Augenmerk wird natürlich auf die fotografischen und filmischen Möglichkeiten mit einer Kameradrohne gelegt. Auch wenn man sich nicht selber in die Luft begibt – der Traum vom Fliegen wird etwas realer.
www.natureandyou.de

Kurs-Nr. C2898, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 13.09.25, 10.00-17.00 Uhr
Sonntag, 14.09.25, 10.00-17.00 Uhr — max. 10 TN
Stefan Sporrer — EUR 129,00

„Und Action!" – Filmen mit DSLR und DSLM

War das bewegte Bild bisher speziellen Videokameras vorbehalten, so können heute durch die technische Weiterentwicklung mit jeder DSLR und DSLM auch Videos produziert werden. Und zwar in einer Qualität, die auch professionellen Ansprüchen genügt. In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick über das Know-how, das für das Produzieren von Filmen notwendig ist: von den Planungen im Vorfeld, über die Technik, die Sie benötigen, Tipps für das Aufnehmen sowie das Schneiden und Erstellen eines fertigen Films am eigenen Computer. Der Workshop wird zeitgleich als Live-Stream angeboten. Wählen Sie bei der Anmeldung zwischen „Präsenz" und „Online". Der erste Termin findet immer online statt. www.natureandyou.de

Kurs-Nr. C2899-H, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Mittwoch, 26.11.25, 19.00-21.00 Uhr (Online)
Samstag, 29.11.25, 10.00-17.00 Uhr (vhs)
Sonntag, 30.11.25, 10.00-17.00 Uhr (vhs) — max. 8 TN
Stefan Sporrer — EUR 139,00

Videoschnitt mit Davinci Resolve 20

Davinci Resolve ist ein kostenloses, professionelles Videoschnittprogramm, das vom einfachen Videoschnitt bis hin zu unglaublichen Effekten alles bietet, um einen Film zu erstellen.
Kursinhalt des Grundlagenkurses: Einrichtung eines Projekts, Import/Export von Medien und Projekten, Grobschnitt, Color Grading, Effekte, Feinschnitt, Musikunterlegung, Mischpult, Titel, Untertitel, Abspann sowie Export von Videos.
Themen des Aufbaukurses: professionelles Color Grading, Erstellung eigener Effekte in der Fusion-Page. Anwendung von Partical, Nodes, Splines, Keyframes und Masken. Weiterhin wird u. a. die selektive Farbkorrektur, Entfernen von Rauschen und Objekten und das Aufnehmen von Kommentaren unterrichtet. Die Blackmagic-Camera-App wird vorgestellt. Erstellen Sie aus eigenem oder vom Dozenten zur Verfügung gestelltem Material einen Kurzfilm mit Ihren selbst kreierten Effekten.
Voraussetzungen: eigener Computer (möglichst 16 GB RAM, moderne Grafikkarte, i7 Prozessor) sowie Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC. Laden Sie unter:
www.blackmagicdesign.com
Davinci Resolve 20 herunter und verwenden Sie bitte die neueste Version. Nutzen Sie bitte einen zweiten Bildschirm (z. B. den Fernse-

her) oder einen zweiten Computer, um dem Unterricht besser folgen zu können. Beispiele von Filmen des Dozenten stehen auf dem Youtube-Kanal „Aermelkanal" zur Verfügung.
www.gsm-berlin.de

Kurs-Nr. C2900-WEB, Online
Grundlagenkurs
Dienstag, 11.11.25, 18.00-21.00 Uhr
Donnerstag, 13.11.25, 18.00-21.00 Uhr
Dienstag, 25.11.25, 18.00-21.00 Uhr
Donnerstag, 27.11.25, 18.00-21.00 Uhr — max. 8 TN
Gerald Schulze — EUR 99,00

Kurs-Nr. C2901-WEB, Online
Anwender mit Vorkenntnissen
Dienstag, 03.03.26, 18.00-21.00 Uhr
Donnerstag, 05.03.26, 18.00-21.00 Uhr
Dienstag, 10.03.26, 18.00-21.00 Uhr
Donnerstag, 12.03.26, 18.00-21.00 Uhr — max. 8 TN
Gerald Schulze — EUR 99,00

Online-Kurse

Jour fixe – Mein Weg zum besseren Bild

Der Jour fixe ist ein regelmäßiges Online-Treffen für ambitionierte Foto-Begeisterte. Inhalt des Kurses ist das Optimieren der eigenen Fotos. Dazu stellen Sie innerhalb eines Jahres 52 Bilder für ein Buch zusammen (in der Kursgebühr enthalten), das aus 52 kleinen fotografischen Wochenaufgaben besteht (bzw. 26 bei 6 Monaten). An jedem Abend werden dazu fotografische Aufgaben vergeben, die bis zum nächsten Termin in Bildern zu lösen sind. Dabei kann es um Bildgestaltung, Fotogrundlagen, Kreativität und Ideenfindung gehen, immer aber um ein gelungenes Foto! Die gemachten Aufnahmen werden in der Gruppe besprochen. Daneben gibt es kleine Themenvorträge über Praxis, Technik, Gestaltung oder besondere fotografische Werke. Sie werden sich über sehenswerte Bilder austauschen, über aktuelle Produkte, die begeistern oder Bücher, die außergewöhnlich sind. Und natürlich zeigt Dozent und Profi-Fotograf Karl H. Warkentin auch einige seiner eigenen Arbeiten und erklärt deren Entstehung. Der Einstieg in den Jour fixe ist zu jedem Termin möglich und läuft ab dann für 6 oder 12 Termine. Die Einzeltermine werden nach der Anmeldung zugeschickt. Der Kurs findet in jedem Fall statt!
www.warkentin-fotografie.de
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C2902-WEB, Online
Halbjähriger Kurs am Montag
6x Montag, 19.30-22.00 Uhr
Termine auf Anfrage
Karl H. Warkentin — EUR 215,00

Kurs-Nr. C2903-WEB, Online
Einjähriger Kurs am Montag
12x Montag, 19.30-22.00 Uhr
Termine auf Anfrage
Karl H. Warkentin — EUR 360,00

Digitale Spiegelreflex- und Systemkamera in der Praxis

Sie lernen in diesem Onlinekurs alles Wichtige rund um die Digitalfotografie, insbesondere aber natürlich mit den Möglichkeiten der digitalen Spiegelreflex- und Systemkameras. Es werden die Grundlagen der Digitalfotografie, wie Auflösung, Kompression und Dateiformate, aber auch Weißabgleich, Brennweitenfaktor usw. anschaulich erläutert. Anhand der Kameras der Teilnehmer:innen werden die verschiedenen Funktionen und der Nutzen des vorhandenen Zubehörs praktisch vermittelt.
In eigenen Fotoausflügen gibt es die Gelegenheit, die vielfältigen Möglichkeiten der Kameras mit ihren Besonderheiten kennenzulernen. Dazu gibt es ausreichend Zeit zwischen den Online-Terminen. Zum Abschluss gibt es eine Bildbesprechung, in der eine Auswahl der gemachten Aufnahmen gemeinsam besprochen wird, um aus den gelungenen Bildern ebenso wie aus den Fehlern zu lernen. Der Workshop gibt einen Einblick in die Welt digitaler Fotografie und liefert Entscheidungshilfen für die eigene Arbeitsweise und die Auswahl der richtigen Ausrüstung. Online lernen Sie gemeinsam, die Vorteile digitaler Fotografie in bessere Bilder umzusetzen und nicht nur das schnellere Ergebnis zu schätzen. Daneben bleibt genug Zeit für die individuellen Fragen und praktische Übungen.
www.warkentin-fotografie.de
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C2904-WEB, Online
Mittwoch, 25.02.26, 19.30-22.00 Uhr
Mittwoch, 04.03.26, 19.30-22.00 Uhr
Mittwoch, 11.03.26, 19.30-22.00 Uhr
Mittwoch, 01.04.26, 19.30-22.00 Uhr
Karl H. Warkentin — EUR 127,00

Das Geheimnis guter Bilder

Gute Bilder haben eine eigene Sprache. Worin liegt das Geheimnis? Was macht die Magie dieser Bilder aus?
Wenn es auch die einzige und heilbringende „Goldene Regel" nicht gibt, kann man doch durch die Beachtung verschiedener Aspekte viel erreichen und Fehler vermeiden. Max Watzinger erzählt aus seiner langjährigen Erfahrung als Profi-Fotograf und zeigt, was man bei der Aufnahme beachten sollte, damit die Bilder auch den eigenen Vorstellungen und Erwartungen entsprechen. Dieser Kurs richtet sich an alle, ob Einsteiger:innen oder erfahrene Fotograf:innen, die sich fotografisch weiterentwickeln möchten.
www.traumbild.de

Kurs-Nr. C2905-WEB, Online
Dienstag, 13.01.26, 18.30-20.00 Uhr — max. 30 TN
Max Watzinger — EUR 19,00

Keine Angst vor hohem ISO

Bessere Bilder mit 3200 als mit 100 ISO

Niedrige ISO-Werte sind ein häufiger Grund für schlechte Fotos. Das, obwohl oft gesagt wird, man solle einen möglichst niedrigen ISO-Wert beim Fotografieren einstellen. Was ist dran an der Regel, und was stimmt wirklich? Sie werden dem Mysterium auf den Grund gehen und damit zu besseren Fotos gelangen, denn hohe ISO-Werte reduzieren nicht die Qualität von Fotos, sie machen viele hochwertige Fotos erst möglich, egal ob bei wenig Licht, schnell bewegten Motiven oder anderen herausfordernden Bildsituationen.
Zielgruppe: alle Foto-Freund:innen, die zu schärferen Bildern in bester Qualität kommen wollen, egal, ob für Tierfotografie, Fotografie von Kindern, Sport-, Nachtaufnahmen etc.
Was bietet der Workshop:
- Beispielbilder des Dozenten zum Thema
- Theorie- und Technik-Vortrag
- Tipps und Tricks vom Profi-Fotografen
- Eigene Fotoexkursion
- Bildbesprechung und Erfahrungsaustausch
- Anregender und informativer Austausch mit Gleichgesinnten

www.warkentin-fotografie.de
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C2906-WEB, Online
Dienstag, 24.02.26, 19.30-22.00 Uhr
Dienstag, 10.03.26, 19.30-22.00 Uhr
Karl H. Warkentin — EUR 70,00

Digital fotografieren mit alten Objektiven

Alte Objektive zeigen ein charaktervolles Bokeh, besonders das Trioplan. Neu im Kurs sind Optiken aus Filmkameras und Kinoprojektoren. Sie bieten eine Bildästhetik, die mit Foto-Objektiven nicht annähernd erreichbar ist. An Digitalkameras adaptiert, ermöglicht die vorgestellte Auswahl einzigartige Aufnahmen und neue kreative Erfahrungen. Wer bisher mit Kit-Objektiven fotografiert hat, wird erstaunt sein, was eine alte Festbrennweite optisch leistet. Der Onlinekurs vermittelt die technische Umsetzung, zeigt die künstlerische Wirkung und erklärt, worauf beim Kauf zu achten ist.
www.docma.info

Kurs-Nr. C2907-WEB, Online
Freitag, 24.10.25, 18.00-21.00 Uhr — max. 10 TN
Bernd Kieckhöfel — EUR 19,00

Kurs-Nr. C2908-WEB, Online
Freitag, 23.01.26, 18.00-21.00 Uhr — max. 10 TN
Bernd Kieckhöfel — EUR 19,00

Fotoexkursionen und -reisen

Foto ©Stefan Sporrer

Foto ©Mark Robertz

Grenzenlose Schärfentiefe mit Focus Stacking

Faszinierend sind Aufnahmen, die winzige Insekten riesengroß und extrem scharf zeigen. Doch mit einer gängigen Ausrüstung stößt man, wenn man die Fotos nachstellen will, schnell an die eigenen Grenzen. Eine der großen Herausforderungen ist die geringe Schärfentiefe bei Makroaufnahmen. Dieses Problem kann die Technik des „Fokus Stacking" lösen. Dabei werden mehrere Aufnahmen mit unterschiedlicher Fokussierung gemacht, die anschließend am Computer zusammengerechnet werden. Im Kurs wird Einblick gegeben in diese faszinierende Technologie und demonstriert, wie man Aufnahmen macht, die sich für das Focus-Stacking eignen. Es wird gezeigt, welche Software dafür verwendet werden kann und welche Ergebnisse entstehen können.
www.natureandyou.de

Kurs-Nr. C2909-WEB, Online
Dienstag, 13.01.26, 18.30-21.30 Uhr — max. 30 TN
Stefan Sporrer — EUR 19,00

Fotoexkursionen und -reisen

Berlin – CityScape

Während des Fotokurses widmen Sie sich Lichtern und Fassaden der Hauptstadt. Entlang des Spreeufers bewundern Sie Generationen geschichtsträchtiger Monumentalbauten der einst geteilten Stadt in der Mitte Europas. Die Foto-Locations erreichen Sie mithilfe der öffentlichen Verkehrsmittel. Die Anreise erfolgt individuell. Programmänderungen witterungsbedingt möglich. Im Motel One am Hauptbahnhof sind Zimmer vorreserviert. Bitte vor Ort die Übernachtungen bezahlen (ca. EUR 290,00 / 2 Ü/F).
www.markrobertz.de
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C2942, Berlin
Freitag, 12.12.25, 15.00 Uhr bis
Sonntag, 14.12.25, 11.00 Uhr
Stornoschluss: 04.12.25 — max. 8 TN
Mark Robertz — EUR 355,00

Fotoseminar in der Provence

Im Land von Giono und Cézanne

Die Haute-Provence: Lavendel in Valensole, Sternensicht in St-Michel l'Observatoire, urige Märkte in den Villages Perchés, Künstler:innen und Handwerker:innen oder Landwirt:innen bei der Arbeit und die einzigartige Landschaft der Haute-Provence. Das Pays de Forcalquier liegt zwischen der Montagne de Lure und dem Luberon, etwa 80 km nördlich von Aix-en-Provence. Der Weiler Les Magnans bietet die ideale Basis für Exkursionen in der Region. Die Unterkünfte bestehen aus putzigen Natursteinhäusern, die sich über die weitläufige Seminarstätte zerstreuen. Auch hier kann man ausgiebig fotografieren, z. B. Makro, Lochkamera, Portrait, Akt (mit Aufpreis für das Fotomodel), Stillleben, Natur oder analoge Großformatfotografie. Die Ergebnisse der täglichen Exkursionen und Arbeiten vor Ort werden per Beamer projiziert und besprochen. Der künstlerische Ansatz sowie die Bildgestaltung und -aussage stehen im Mittelpunkt der Besprechungen. Zum Abschluss werden die Highlights der Woche gedruckt und in einer Ausstellung vor Ort präsentiert. Die Teilnahme kann wahlweise zeitintensiv oder mit mehr Freizeit gestaltet werden: Fortgeschrittene können eine „Advanced Class" belegen. Das Angebot beinhaltet Kursgebühr, Unterkunft und Halbpension im EZ oder DZ, inklusive Vorbereitung (online) und Nachbesprechung in München. Das verbrauchte Material (Drucke für die Ausstellung) wird separat verrechnet. Anreise- und Fahrtkosten sowie persönliche Extras wie zusätzliche Getränke etc. sind nicht im Preis enthalten. Programmänderungen vorbehalten. Die Buchung ist mit Anzahlung bei Gérard Pleynet, Blumenstraße 44, 85774 Unterföhring, prophotographie@posteo.de, 0176 81414949 verbindlich. Es gelten die AGB von Gérard Pleynet. Keine Haftung durch die vhs, sie fungiert nur als Vermittlerin. Der Kurs findet in Kooperation mit der Foto Erhardt Akademie (ehemals Foto DINKEL) statt.
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C2944, Frankreich, Provence
Sonntag, 31.05.26 bis
Samstag, 06.06.26 — max. 12 TN
Gérard Pleynet — EUR 995,00

Kreative Naturfotografie in Cornwall

Ze(h)n Wege durch Englands wilden Südwesten in die Kreativität

Sechs Tage mit vielen Übungen in der dramatischen Natur von St. Michael´s Mount, Godrevy Lighthouse (Robben), Land´s End und St. Ives sind ein Anfang auf dem Weg zu eigener Bildsprache. Die berühmten Gärten, Herrenhäuser und pittoresken Fischerdörfer bieten eine Fülle an Motiven. Handwerklich geht es um Linienführung (auch Punkte, Flächen, Formen), Farbdesign, Kontraste, Minimalismus, Blitzen, Anschnitte, Unschärfe, Serienfotografie und Humor. Programmänderungen vorbehalten. Die Unterkunft ist ein gemütliches Cottage in einem idyllischen Dorf ganz nah bei Newquay und dem Holywell Beach gelegen und damit sehr zentral an einem der schönsten Strände Cornwalls. Alle Zimmer mit Dusche/WC. Eigene Anreise, z. B. mittels Flug nach Heathrow (Hartmut Pönitz holt Sie ab!) oder im Auto mit dem Dozenten und per Fähre. Anreise/Flüge organisiert jede:r selbst. Heimreise am Samstag nach dem Frühstück. Die Kursgebühr beträgt im Doppelzimmer inkl. Frühstück EUR 1.990,00, im Einzelzimmer inkl. Frühstück EUR 2.190,00. Zusatzkosten für Flug, (Miet-)Auto, Diesel, Diners, Eintrittspreise, Shuttleservice etc. ca. EUR 700,00. Veranstalter: Hartmut Pönitz, Von-Hertling-Str. 9, 83324 Ruhpolding.
www.faszination-erde.de

Keine Haftung der vhs, sie fungiert nur als Vermittlerin.
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C2946, Cornwall, England
Samstag, 08.11.25, 18.00 Uhr
bis Samstag, 15.11.25, 08.00 Uhr
Stornoschluss: 08.10.25 max. 8 TN
Hartmut Pönitz EUR 1.990,00

Ausstellungen

Großer Blick aufs Kleine

Ausstellung der talentCAMPus-Kids

Kleine Insekten, Makroaufnahmen von Gräsern, Blüten, Blättern entfalten ihren zauberhaften Anblick auf der Bühne der Natur. Entstanden sind die Werke unter der Anleitung von Foto-Dozent Stefan Sporrer während des talentCAMPus im Sommer 2025. Kids von 10-16 Jahren, Geflüchtete und andere Kinder und Jugendliche mit und ohne Migrationshintergrund zeigen in dieser Ausstellung ihr Können. Zu sehen sind Naturfotografien, die in Garching und in der Fröttmaninger Heide aufgenommen sind. Mit dem Programm „Kultur macht stark. Bündnisse für Bildung" fördert das Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) außerschulische Angebote der kulturellen Bildung, um bildungsbenachteiligte Kinder und Jugendliche in ihrer Entwicklung zu unterstützen.

Kurs-Nr. C2950AU, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
29.09. bis 15.02.26

Faszinierende Unikate aus dem Fotostudio

Fotografien der AG Fotopraxis des „CC77"

Gezeigt werden die besten Bilder aus den letzten beiden Jahren der AG Fotopraxis des „CC77", die bei den gemeinsamen Arbeitstreffen der Gruppe im Studio entstanden sind. Mit vielen neuen Ideen zum Erstellen von unwiederbringlichen Aufnahmen beschäftigten sich zahlreiche Fotograf:innen mit großer Begeisterung und schufen dabei einen bunten Reigen an faszinierenden Werken. Bestaunen Sie herrliche Öl-Wasser-Bilder, unglaubliche Weinglasspritzer, brillante Lightpainting-Fotos, effektvolle Kaleidoskop-Bilder, erfrischende Splashfotos, auftauchende Luftblasen, beeindruckende Trockeneisimpressionen und viele weitere einmalige Werke der Fotografie.

Kurs-Nr. C2952AU, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
29.09.25 bis 15.02.26

In living color

Fotografien und KI Bilder von Regine Richter

Die Fotografin Regine Richter präsentiert rund 50 Fotografien, die sich mit der Ästhetik von Fassaden, Farben und urbanen Strukturen auseinandersetzen. Ihre Werke spielen mit Rhythmus, Geometrie, Licht und intensiver Farbwirkung – und eröffnen dabei überraschende Perspektiven auf vermeintlich Alltägliches. Ein besonderer Reiz der Ausstellung liegt im Spannungsfeld zwischen Wirklichkeit und künstlicher Bildwelt: Einige der gezeigten Werke wurden von künstlicher Intelligenz generiert. Können Sie erkennen, welche? Testen Sie Ihre Wahrnehmung – und lassen Sie sich irritieren, überraschen und inspirieren. art.reginerichter.de

Kurs-Nr. C2954AU, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
1. und 2. Stock
29.09.25 bis 15.02.26

WetPlate

Kunstwerke von Wolfgang Riess

Es gibt Fotografien, die berühren uns. Weil sie mit Hingabe entstehen. Mit Licht, Chemie – und Geduld. Sie sehen Bilder, die auf Metallplatten gebannt wurden – im Wetplate-Verfahren, einer über 160 Jahre alten Technik. Es ist mehr als nur ein Prozess: Es ist ein Weg zurück zur Seele der Fotografie. Profi-Fotograf Wolfgang Riess zeigt seine Liebe zur analogen Bilderwelt. Jedes Motiv ist ein Unikat, entstanden mit Großformatkamera, Handarbeit und dem Wunsch, etwas Besonderes zu schaffen.
www.riess-fotodesign.de

Kurs-Nr. C2956AU, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
3. Stock
29.09.25 bis 15.02.26

Street – Monochrom

Fotografien der AG Menschen & Reportage des „CC77"

Erleben Sie das aufregende, spannende Genre der Streetfotografie. Es ist die Entscheidung des Fotografen oder der Fotografin für den richtigen Augenblick, denn dieser macht das Bild und nicht die Kamera. Die Technik ist weniger relevant. Es entstehen Unikate eines besonderen Moments, der eine besondere Geschichte erzählt. Ob Portraits, Silhouetten, Schatten, Spiegelungen an Orten wie der Straße, Bahnhöfen, Cafés oder Geschäften, es geht um Menschen unter Einbezug ihrer Umgebung.
Die Arbeitsgruppe „Menschen und Reportage" des „Camera-Club 77" hat auf Farbe in ihren Bildern verzichtet, um sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Lassen Sie sich inspirieren!
Am Mittwoch, 08.10.25, um 19.00 Uhr findet eine Vernissage statt!

Foto ©Markus Jalkanen

Kurs-Nr. C2958AU, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
29.09. bis 15.12.25

„Du siehst ja gar nicht krank aus" – unsichtbare Krankheiten sichtbar machen

Fotografien von Olaf Dankert

Die Fotoausstellung „Du siehst ja gar nicht krank aus", organisiert von Daniela Thewald und fotografiert von Olaf Dankert (www.olaf-dankert.com), setzt sich mit einem oft übersehenen Thema auseinander: unsichtbaren Krankheiten. Menschen, die an chronischen Erkrankungen oder unsichtbaren Behinderungen leiden, begegnen immer wieder Zweifeln und Unverständnis – denn ihr Leiden ist von außen nicht sofort erkennbar. Mit eindrucksvollen Portraits und persönlichen Geschichten bringt die Ausstellung diese Thematik ins Bewusstsein der Gesellschaft. Ziel der Ausstellung ist es, Vorurteile abzubauen, Empathie zu fördern und das Verständnis für Menschen mit unsichtbaren Krankheiten zu stärken. Die Ausstellung lädt dazu ein, genauer hinzusehen, zuzuhören und mit offenem Herzen zu begegnen. Olaf Dankert ist in München und Umgebung für seine einrucksvollen und empathischen Fotos bekannt. Er sieht das Portrait eines Menschen als Abbild seiner Persönlichkeit und der Identität. Für ihn ist es wichtig, authentische Emotionen einzufangen. Daniela Thewald organisiert die Selbsthilfegruppe „JA! Zum Leben!". Das Thema ist ihr sehr wichtig, da sie selber an einer unsichtbaren Nervenerkrankung leidet. Neben ihrem pädagogischen Beruf ist sie auch Künstlerin und leitet den Kunstverein Kunst Community Ufg. Die Ausstellung wird finanziert vom runden Tisch der Krankenkassen mit Unterstützung des Selbsthilfezentrums München.

Kurs-Nr. C2960AU, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
29.09. bis 15.12.25

Fotoclub der vhs

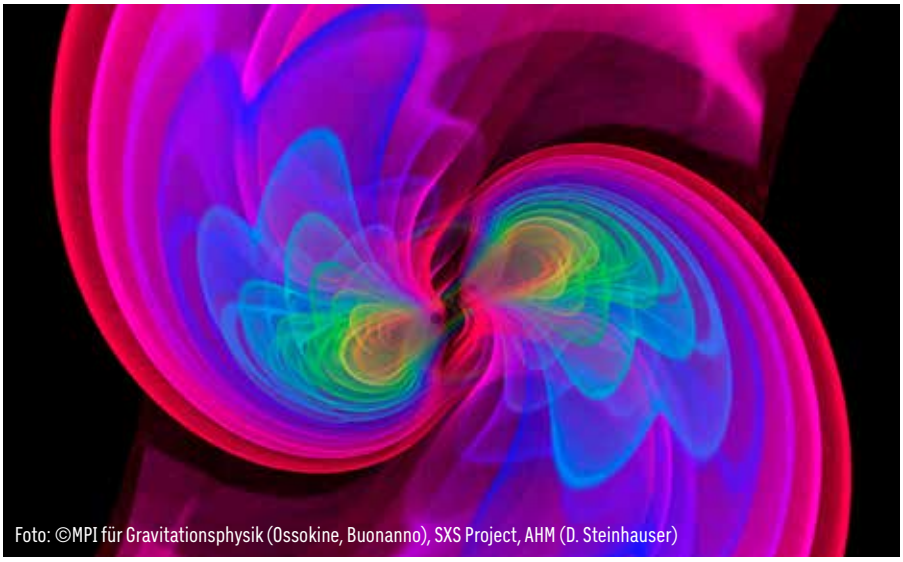


Foto: ©MPI für Gravitationsphysik (Ossokine, Buonanno), SXS Project, AHM (D. Steinhauser)

Bilder aus der Wissenschaft

Eine Ausstellung der Max-Planck-Gesellschaft

Immer wieder überschreitet die Wissenschaft die Grenzen des bisher Bekannten, um Neues zu erforschen und Ungesehenes sichtbar zu machen. Bilder und bildgebende Verfahren spielen dabei eine wichtige Rolle. Und neben der rein wissenschaftlichen Dokumentation der Forschungsobjekte entstehen dabei gar nicht so selten auch Bilder mit überraschend ästhetischen Formen und Strukturen: abstrakte Kunstwerke aus einer dem menschlichen Auge normalerweise verborgenen Welt. Für die Ausstellung haben Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler aus den mehr als 80 Instituten der Max-Planck-Gesellschaft Bilder aus unterschiedlichsten Forschungsbereichen zur Verfügung gestellt. Das Spektrum der angewandten Techniken reicht dabei von der konventionellen Fotografie über kolorierte mikroskopische Aufnahmen – Lichtmikroskopie, Elektronenmikroskopie, Rastertunnelmikroskopie – bis zur Computersimulation.
www.mpg.de

Am Donnerstag, 22.01.26, um 19.00 Uhr findet eine Vernissage statt!
Mit einer Einführung von Dr. Susanne Kiewitz, Max-Planck-Gesellschaft, Abteilung Kommunikation.

Kurs-Nr. C2962AU, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
12.01.26 bis 15.02.26

Hinweis: Vorträge zu wissenschaftlichen Themen finden Sie ab Seite 35.

Hinweis: Alle Ausstellungen sind zu den Büro- und Kurszeiten der jeweiligen vhs-Geschäftsstelle zu besichtigen. Der Eintritt ist frei.

Fotoclub der Volkshochschule

„CC 77" – über 45 Jahre ambitionierte Fotografie

Wer Interesse am Fotografieren hat, kann mitmachen. Das Programm umfasst:

- Pflege und Förderung der Fotografie
- Bildbesprechungen (der eigenen Werke)
- interne Wettbewerbe
- gemeinsame Exkursionen
- eigene Ausstellungen/Ausstellungsbesuche
- Kontaktpflege und Erfahrungsaustausch
- Arbeitsgruppen zu den Themen: Makrofotografie – Menschen und Reportage – Natur und Landschaft – Digitale Fotografie und Audiovision – Fotopraxis

www.camera-club77.de

Kurs-Nr. C2980, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Termine der Gesamt-Club-Treffen:
Immer am 1. Montag des Monats, jew. 19.30 Uhr
Die Termine der Arbeitsgruppen finden Sie hier:
www.camera-club77.de
Clubbeitrag monatlich: EUR 4,00
Einmalige Aufnahmegebühr: EUR 30,00

Rücktrittsbedingungen Fotografie

Ihre Anmeldung kann storniert werden, wenn dies **mindestens zwei Wochen vor** Kursbeginn schriftlich erfolgt. Eine Verwaltungsgebühr in Höhe von EUR 6,00 wird dabei fällig.
Bei schriftlichen Abmeldungen **innerhalb von zwei Wochen bis 24 Stunden** vor Kursbeginn werden 50% der Kursgebühr erhoben. **Innerhalb von 24 Stunden** sind 100% der Kursgebühr zu entrichten.
Eventuelle Rückerstattungen sind schriftlich bei der vhs zu beantragen. **Für mehrtägige Exkursionen, Kooperationen und Reisen gelten gesonderte Bedingungen.** Eine Fahrtkostenrückerstattung ist generell nicht möglich (weder bei Kursausfall noch Storno etc.). Die Regelungen dienen der Planungssicherheit auch im Sinne unserer Teilnehmer:innen.

Zudem gelten unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen (vgl. S. 215).

Malerei
Für Kinder

Malkurs nach Bob Ross® Technik
Für Kinder ab 6 Jahren

Die Nass-in-Nass Technik des bekannten Malers Bob Ross® ist eine sehr leichte und effektive Malmethode, die bestens für Kinder geeignet ist. Mit original Bob Ross®-Pinseln und -Ölfarben malen die Kinder Schritt für Schritt mit der Dozentin ein komplettes Landschaftsbild. Alle Materialien werden zur Verfügung gestellt. Materialkosten sind in der Kursgebühr bereits enthalten. Bitte mitbringen: Kleidung, die Ölfarben verträgt (kann man schwer reinigen!) sowie eine kleine Brotzeit und Getränke. Nur für Kinder ab 6 Jahren geeignet, die gerne malen. Leinwandgröße 24x30 cm. Transportkartons für das fertige Bild können vor Ort von der Dozentin für EUR 3,00 erworben werden.
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C2300, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Magischer Schneefall
Samstag, 06.12.25, 10.00-13.00 Uhr — max. 12 TN
Maria Mehrbrodt — EUR 37,00

Kurs-Nr. C2301, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Adler in den Lüften
Freitag, 06.02.26, 14.00-17.00 Uhr — max. 12 TN
Maria Mehrbrodt — EUR 37,00

Wild leuchtende Tiere und bunte Nanas

Für Kinder von 7-12 Jahren

Ihr lernt die Welt von Niki de Saint Phalle kennen und malt eure eigenen poppigen Tiere und Nanas. Die Dozentin bringt sämtliches Malmaterial und Motive mit. Kursgebühr zzgl. Materialkosten EUR 3,00 (an die Kursleiterin zu entrichten).

Kurs-Nr. C2303, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Samstag, 25.10.25, 15.00-17.30 Uhr
Gisela Grimminger — EUR 22,00

Malen wie in Mexiko – Sugar Skulls zum Día de los muertos

Für Kinder ab 6 Jahren

Statt Halloween und Allerheiligen feiert man in Mexiko um diese Jahreszeit das Leben und Menschen, die einmal Teil des Lebens waren. Und daraus werden wunderschöne und bunte Köpfe, Verzierungen und Dekorationen. Ihr lasst euch anstecken von der Lebensfreude und malt fantasievoll euren eigenen Sugar Skull. Bitte mitbringen: eigene Farbstifte (wer möchte) – Spezialfarben und Papier bekommt ihr im Kurs. Kursgebühr zzgl. Materialkosten EUR 2,50 (an die Kursleiterin zu entrichten).

©Maria Mehrbrodt / Bob Ross®

Kurs-Nr. C2304, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Montag, 03.11.25, 13.00-15.15 Uhr — max. 10 TN
Petra Rhinow — EUR 20,00

Malen wie Pop-Art, Kubismus und Graffiti – die bunte Welt des Romero Britto

Für Kinder ab 6 Jahren

Die schönsten Weihnachtskarten mit 3D-Effekten und leuchtenden Farben dürft ihr heute bei unserem Malkurs selbst herstellen und werdet perfekte Weihnachtsgeschenke für Oma und Opa oder Mama und Papa haben. In seinen farbenfrohen Arbeiten kombiniert Romero Britto Elemente aus dem Kubismus, der Pop-Art und dem Graffiti. Er steckt euch an, lebhafte Farben und klare Formen auf ganz neue Weise zu kombinieren. Bitte mitbringen: eigene Farbstifte (wer möchte) – Spezialfarben und Papier bekommt ihr im Kurs. Kursgebühr zzgl. Materialkosten EUR 4,00 (an die Kursleiterin zu entrichten).

Kurs-Nr. C2305, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Freitag, 19.12.25, 14.30-16.45 Uhr — max. 10 TN
Petra Rhinow — EUR 20,00

Malen und Basteln von und mit Schmetterlingen im großen Atelier

Für Kinder von 5-12 Jahren

Schmetterlinge sind einfach wunderschön und ästhetisch anmutende Tiere. Wir freuen uns immer, einen Schmetterling mit seinen tollen Farben und seinem filigranen Aussehen in der Natur zu sehen. In diesem Workshop werdet ihr selbst Schmetterlinge mit Acrylfarben auf A3 MDF-Platten malen. Natürlich hat Harald Winter ein paar Beispiele dabei, damit ihr die Form und die Farben anpassen könnt. Damit tastet ihr euch an das Thema heran. Im nächsten Schritt entwerft ihr einen Hintergrund wie z. B. eine Blumenwiese mit Acrylfarben und gestaltet ein 3D-Bild mit Schmetterlingen, die ihr aus bedruckten Papieren faltet und in verschiedenen Höhen anklebt. Daraus wird ein kleiner Schmetterlingsschwarm in 3D!
Bitte mitbringen: Kleidung, die schmutzig werden darf, Brotzeit und Getränk. Kursgebühr zzgl. Materialkosten EUR 15,00 (an den Kursleiter zu entrichten).

Kurs-Nr. C2315, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Sonntag, 30.11.25, 10.00-13.30 Uhr — max. 10 TN
Harald Winter — EUR 25,00

Kurs-Nr. C2315A, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Sonntag, 30.11.25, 14.00-17.30 Uhr — max. 10 TN
Harald Winter — EUR 25,00

Fang deinen Traum: Traumfänger-Bastelkurs

Für Kinder ab 8 Jahren

Traumfänger müssen nicht immer rund sein, und Traumfänger müssen nicht immer bunt sein. Sie sollen ja Träume fangen… Du weißt es: die schlechten Träume bleiben draußen und nur die guten Träume kommen durch, sodass du gut schlummern und träumen kannst. In diesem Kurs wirst du aus Naturmaterialien einen Traumfänger basteln und – wenn du Lust hast – mit Farbe verzieren. Die Materialien suchst du dir in der Natur oder du kannst aus dem Fundus des Dozenten dein Kunstwerk gestalten.
Mitzubringen: Brotzeit, Getränk, Kleidung, die einen Farbklecks verträgt. Kursgebühr zzgl. Materialkosten EUR 5,00 (an den Kursleiter zu entrichten).

Kurs-Nr. C2316, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 18.10.25, 10.00-13.30 Uhr — max. 10 TN
Florian Bischoff — EUR 25,00

KULTUR NAH FORUM UNTER SCHLEISSHEIM

Foto: Bert Heinzlmeier

SPIELZEIT 2025/26: DER VORVERKAUF HAT BEGONNEN

DO 09.10.25 – 20 UHR – BÜRGERHAUS

FRANK-MARKUS BARWASSER ALS ERWIN PELZIG

WER WIR WERDEN

Kabarett

SO 19.10.25 – 19 UHR – BÜRGERHAUS

OPERN AUF BAYRISCH

Jubiläum der kultigen Erfolgsproduktion

FR 07.11.25 – 20 UHR – BÜRGERHAUS

100 JAHRE MIKIS THEODORAKIS

Jubiläumskonzert

SO 09.11.25 – 19 UHR – BÜRGERHAUS

CHRISTIAN SPRINGER – LEIDER

Der Münchner Kabarettist für Herz und Hirn

SA 15.11.25 – 20 UHR – BÜRGERHAUS

I LOVE YOU, YOU'RE PERFECT, NOW CHANGE!

Musical-Revue

MI 26.11.25 – 20 UHR – BÜRGERHAUS

QUADRO NUEVO HAPPY DELUXE

Klangliche Glücksmomente

MI 03.12.25 – 20 UHR – BÜRGERHAUS

DREIVIERTELBLUT PROST EWIGKEIT

Fünftes Studioalbum der bayerischen Klangpoeten live

FR 19.12.25 – 20 UHR – BÜRGERHAUS

A WEIHNACHTS-GSCHICHT

Charles Dickens' berühmt-berührende Geschichte auf Bairisch

SO 21.12.25 – 19 UHR – BÜRGERHAUS

BACHS WEIHNACHTS-ORATORIUM

Barockorchester L'arpa festante und Arcis-Vocalisten

DI 23.12.25 – 17 UHR – BÜRGERHAUS

HÄNSEL UND GRETEL

Märchenoper in bayerischer Mundart

Mit audiodeskriptivem Angebot für blinde und sehbehinderte Menschen

MI 31.12.25 – 17 UHR – BÜRGERHAUS

BLUES BROTHERS DAS MUSICAL

Der Kultfilm live auf der Bühne

Silvester-vorstellung

MI 07.01.26 – 20 UHR – BÜRGERHAUS

ALFONS

Neues Programm des deutschen Lieblingsfranzosen

München Ticket

KARTEN

TicketShop Unterschleißheim, Tel. 089/31009-200, ticketshop@ush.bayern.de, www.forum-unterschleissheim.de oder über www.muenchenticket.de

BÜRGERHAUS UNTERSCHLEISSHEIM

Rathausplatz 1 (S1 Unterschleißheim)

STADT UNTERSCHLEISSHEIM 25 JAHRE

©Rosanna Seydak-F.

©Hannes Döllel

Malen wie im Märchen

Für Kinder mit Begleitperson

Märchenwelten regen die Fantasie an. Hier ist alles möglich. Zauberwesen werden zum Leben erweckt und Naturgesetze außer Kraft gesetzt. Kleine Held:innen kommen ganz groß raus! In unabhängig voneinander buchbaren Themen- und Farbwelten, inspiriert von einem Märchen der Gebrüder Grimm, werden Sie und Ihr Kind – jede:r auf der eigenen Leinwand – aktiv und genießen die Magie der Farben, die direkt mit den Fingern aufgetragen werden. Die Gruppe beginnt mit einer kleinen Hand-Yoga-Runde. Es hilft der Hand, sich beim Malen frei zu bewegen und dem Geist, vom Alltag herunterzukommen. Dann malen Sie und Ihr Kind mit den Fingern oder der ganzen Hand auf der Leinwand, genießen das Gefühl, loszulassen, in die Farben einzutauchen und kreativ zu werden. Die Begleitperson darf sich auch wie ein Kind fühlen! Damit sich die Kinder voll und uneingeschränkt in ihrer Kreativität entfalten können, ist die Begleitperson eingeladen, ein eigenes Bild zu malen. Bitte mitbringen: jew. 1 Leinwand für das Kind und 1 für die Begleitperson – Größe frei wählbar nach Bedarf, bequeme Kleidung, die schmutzig werden darf, hautverträgliche Acryl-Farben bzw. normale Acrylfarben (dürfen gerne aber müssen keine Fingerfarben sein!) und Latex-Handschuhe. Anmerkung: Um ein schönes strahlendes Farbergebnis zu erreichen, ist es wichtig, zu bedenken, dass manche Farben auf der Leinwand nicht zusammengemischt werden sollten. Gerade Kinder neigen dazu, alle Farben miteinander zu vermischen. Wenn die Kinder eine Lieblingsfarbe haben, können Sie diese einzeln besorgen. Bitte achten Sie darauf, dass zu einem Set Weiß, Gelb, Orange, Rot, Rosa, Lila/Violett gehören. Oder Weiß, Gelb, Grün, Türkis, Meeresblau, Blau, Lila/Violett. In vielen Schreibwarengeschäften, einigen Discountern oder großen Drogerien mit Malbedarf gibt es eine große Auswahl. Einzelne Töne oder in der Kombi-Packung.

Kurs-Nr. C2307, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Wasserwelten – 3-5 Jahre
Sonntag, 19.10.25, 09.30-11.00 Uhr max. 20 TN
Rosanna Seydak-F. EUR 10,00 / 1 Erw. und 1 Kind

Kurs-Nr. C2308, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Meerjungfrau und Unterwasserwelt – 6-10 Jahre
Sonntag, 19.10.25, 11.30-13.00 Uhr max. 20 TN
Rosanna Seydak-F. EUR 10,00 / 1 Erw. und 1 Kind

Kurs-Nr. C2309, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Magische Blumenwiese – 3-5 Jahre
Sonntag, 09.11.25, 09.30-11.00 Uhr max. 20 TN
Rosanna Seydak-F. EUR 10,00 / 1 Erw. und 1 Kind

Kurs-Nr. C2310, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Waldelfen und Erdtrolle – 6-10 Jahre
Sonntag, 09.11.25, 11.30-13.00 Uhr max. 20 TN
Rosanna Seydak-F. EUR 10,00 / 1 Erw. und 1 Kind

Kurs-Nr. C2311, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Goldener Baum – 3-5 Jahre
Sonntag, 18.01.26, 09.30-11.00 Uhr max. 20 TN
Rosanna Seydak-F. EUR 10,00 / 1 Erw. und 1 Kind

Kurs-Nr. C2312, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Feen und Luftwesen – 6-10 Jahre
Sonntag, 18.01.26, 11.30-13.00 Uhr max. 20 TN
Rosanna Seydak-F. EUR 10,00 / 1 Erw. und 1 Kind

Kurs-Nr. C2313, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Flammenwelten – 3-5 Jahre
Sonntag, 08.02.26, 09.30-11.00 Uhr max. 20 TN
Rosanna Seydak-F. EUR 10,00 / 1 Erw. und 1 Kind

Kurs-Nr. C2314, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Feuerzauberelfen – 6-10 Jahre
Sonntag, 08.02.26, 11.30-13.00 Uhr max. 20 TN
Rosanna Seydak-F. EUR 10,00 / 1 Erw. und 1 Kind

Ferienkurs: Gesichter zum Leben erwecken - Dein Zeichenabenteuer

Für Kinder ab 9 Jahren

Gemeinsam sehen wir uns an, wie ein Kopf aufgebaut ist – wo die Augen, die Nase, der Mund und die Ohren sitzen. Du lernst auch, wie Licht und Schatten deinem Bild Tiefe geben und wie du Gesichtern einen ganz eigenen Ausdruck verleihst – fröhlich, neugierig oder nachdenklich. Du brauchst keine Vorkenntnisse! In entspannter Atmosphäre bekommst du viele Tipps und Tricks, damit dir das Zeichnen leichtfällt und du schon bald richtig tolle Ergebnisse siehst. Bitte mitbringen: DIN A3 Skizzenblock, Spitzer, Knet-/Radiergummi, Bleistifte (HB, B3-B5).
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C2317, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
5x Montag-Freitag, 15.00-17.30 Uhr
Beginn: Montag, 03.11.25
Prof. Hannes Döllel EUR 85,00

Weihnachtszauber für Kinder

Für Kinder von 8-12 Jahren

Ein Zauber liegt in der Luft, denn bald ist Weihnachten. Kleine Geschenke gehören zu diesem Fest wie Liebe, Wärme, Ruhe und Besinnlichkeit. Falls ihr noch Geschenkideen braucht, in diesem Workshop findet ihr viele. Mit Zentangle-Mustern, Initialen und viel Gold dekoriert ihr kleine Objekte wie Schachteln, Untersetzer, Bilder mit Rahmen und Karten. Bitte mitbringen: Bleistift, Buntstifte, Radiergummi und Zeichenblock. Kursgebühr zzgl. Materialkosten EUR 3,00 (an die Kursleiterin zu entrichten).

Kurs-Nr. C2318, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Samstag, 13.12.25, 14.00-17.00 Uhr max. 10 TN
Gabriella Pautasso EUR 25,00

Zeichen- und Malkurse für Erwachsene

Zeichen- und Malkurse
Für Erwachsene

Zeichnen
Acrylmaler:innen sind auch willkommen

Sie glauben, Sie haben kein Talent zum Zeichnen? Haben Sie es denn schon einmal versucht? In diesem Kurs werden Sie geduldig an die Grundlagen des Zeichnens herangeführt und finden so bald Spaß daran.
Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A3, Bleistifte (HB, B3-6), Knet-/Radiergummi und Spitzer sowie Wunschmotive.

Kurs-Nr. C2321A, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
4x Freitag, 18.00-21.00 Uhr
Beginn: Freitag, 10.10.25 — max. 10 TN
Prof. Hannes Döllel — EUR 62,00

Kurs-Nr. C2321, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
6x Freitag, 09.00-12.00 Uhr
Beginn: Freitag, 16.01.26 — max. 10 TN
Prof. Hannes Döllel — EUR 93,00

Kurs-Nr. C2321B, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Workshop
Samstag, 29.11.25, 09.00-17.00 Uhr — max. 10 TN
Prof. Hannes Döllel — EUR 65,00

Menschen und Figuren zeichnen
Eine gute Menschendarstellung ist kein momentaner Zufall, sondern erfordert eine Vielzahl von fachlichen Kenntnissen. In diesem Kurs erlernen Sie die Grundregeln für das Zeichnen einer menschlichen Figur, bekleidet oder unbekleidet. Es geht um die Spannung, die Proportion, die Drehung, optische Verkürzung und Bewegung. Schritt für Schritt bauen Sie sich den menschlichen Körper auf. Ohne schnelle stressige Modellsitzungen, sondern in angenehmer, anregender Atmosphäre, nach den Unterlagen des Dozenten oder nach Ihren persönlichen mitgebrachten Fotos begleitet Sie der Dozent zum Erfolg.
Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A3, Bleistifte HB, B2-B6, Radiergummi (Knetgummi besser), Spitzer, Wunschmotive.

Kurs-Nr. C2322, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Workshop
Samstag, 15.11.25, 09.00-17.00 Uhr — max. 10 TN
Prof. Hannes Döllel — EUR 65,00

Portraitzeichnen
Sie lernen mit offenem, unvoreingenommenem Blick die Besonderheiten eines Gesichts zu erfassen und diese in Linie und Form umzusetzen. Sie befassen sich eingehend mit den Proportionen von Kopf und Gesicht, lernen Licht und Schatten zu setzen und einen lebendigen Ausdruck auf ein Gesicht zu zaubern. In diesem Seminar können Sie ganz unbefangen ans Zeichnen herangehen. Sie erhalten Anleitungen und Tipps, sodass Sie schnell erste Erfolgserlebnisse haben. Bitte mitbringen: großen Skizzenblock, Spitzer, Knet-/Radiergummi, Bleistifte (HB, B3-B5).

Kurs-Nr. C2323, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Workshop
Samstag, 31.01.26, 09.00-17.00 Uhr — max. 10 TN
Prof. Hannes Döllel — EUR 65,00

Figürliches Zeichnen
Portrait und Akt

In diesem Kurs steht das faszinierende Thema Mensch im Mittelpunkt. Das Ziel ist das Erfassen der menschlichen Gestalt in ihrer Umgebung, das Erkennen von Formenzusammenhängen und die individuelle Darstellung mit zeichnerischen und auf Wunsch auch malerischen Mitteln. Es entsteht ein experimentelles Spiel ohne Grenzen zwischen Objekt, Körper und Raum – ein Spiel ohne Stress, zwischen Licht und Schatten, Komposition und Abstraktion. Sie erlernen die Grundregeln für das Zeichnen von Kopf und Figur und es entstehen unter Schulung der Beobachtung eigene Darstellungen mit der Herausarbeitung von Ähnlichkeiten. Bitte vorhandenes Zeichenpapier und Stifte HB, 2B, 4B oder weicher, Zeichenkohle oder auf Wunsch andere Materialien mitbringen. Fehlendes kann im Kurs erworben werden. Modelgeld wird je nach Teilnehmer:innenzahl im Kurs erhoben.

Kurs-Nr. C2330, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
4x Mittwoch, 14.00-17.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 22.10.25 — max. 10 TN
Sigrun Bischoff — EUR 67,00

Fantastische Wesen mit dem Bleistift zum Leben erwecken
Sie nutzen die Gegenstände um sich herum als Grundformen, um Ihrer Fantasie freien Lauf zu lassen und Ihre eigenen Kreaturen zu erschaffen. Das Zeichnen ist das Hauptmedium für diese Kreativitätsübung, bei der mehrere Objekte zu neuem Leben erweckt werden oder erschaffen mithilfe Ihrer Fantasie fantastische Figuren. Bitte mitbringen: Zeichenblock und (Lieblings-)Zeichenmaterial, ggf. auch Stifte oder Pinsel, alles ist erlaubt.

Kurs-Nr. C2331, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Sonntag, 23.11.25, 10.00-17.00 Uhr — max. 10 TN
Anna Sette — EUR 70,00

Treffpunkt Malerei
Erproben, Experimentieren, Malen

In diesem Kurs werden Sie, ausgehend von Zeichnungen, erlebten oder fotografischen Vorlagen, das Gesehene frei interpretieren und individuell malerisch umsetzen. Kompositions- und Farbenlehre werden vermittelt und Sie erschaffen unterschiedliche Bildmotive, ob figürlich, abstrakt, malerisch oder zeichnerisch, in kleinen oder großen Formaten. Der Kurs richtet sich vor allem an Teilnehmer:innen mit Grundkenntnissen im Malen/Zeichnen, aber auch Anfänger:innen sind willkommen. Bitte mitbringen: vorhandene Malutensilien, egal ob Aquarell, (Öl-) Pastell oder Acryl. Weitere Materialien besorgen Sie nach Empfehlungen des Kursleiters.

Kurs-Nr. C2332, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
10x Montag, 14.00-17.00 Uhr
Beginn: Montag, 29.09.25 — max. 12 TN
Šime Vlahov — EUR 153,00

Freies Malen und Zeichnen
Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Egal, ob Acryl, Pastell, Aquarell, Gouache oder Stifte – egal, ob auf Leinwand oder Papier: In diesem Kurs werden nach Fantasie, Vorlagen oder nach der Natur Kunstwerke erschaffen. Kompositions- und Farbenlehre, bewusstes Sehen und Experimentieren gehören dazu. Individuelle malerische und zeichnerische Umsetzungen sollen dazu führen, eine eigene unverwechselbare Bildsprache zu entwickeln – egal, ob abstrakt, gegenständlich oder figürlich. Sie malen im Atelier, je nach Wunsch auf kleinen und/oder großen Formaten. Grenzenlos kreativ. Der Kurs richtet sich an alle, die sich malerisch und zeichnerisch ausdrücken wollen. Auch Anfänger:innen sind herzlich willkommen.
Bitte vorhandene Malutensilien mitbringen. Alles Weitere wird im Kurs besprochen und kann teilweise im Kurs erworben werden.

©Anna Sette

Zeichen- und Malkurse für Erwachsene

©Elena Glazunova-Savelkouls

©Carolina Grebe del Sagrado Corazón

Kurs-Nr. C2334, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
9x Mittwoch, 09.00-12.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 08.10.25 max. 10 TN
Sigrun Bischoff EUR 138,00

Kurs-Nr. C2336, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
9x Donnerstag, 09.00-12.00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 09.10.25 max. 10 TN
Sigrun Bischoff EUR 138,00

Aquarell

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Der Kurs beinhaltet eine schrittweise Einführung in verschiedene Aquarelltechniken und -anwendungen im Bild. Im Fokus steht die Vermittlung von Grundkenntnissen der Farblehre, des Bildaufbaus und des Mal-Materials. Bei Naturstudien/Stillleben und der Förderung der freien Komposition werden die Akzente besonders auf die Farblehre und die Wirkung verschiedener Farbklänge gesetzt. Zeichenkenntnisse sind von Vorteil, werden jedoch auch anhand von einfachen Beispielen vermittelt. Fortgeschrittenen werden erweiterte Aquarell- und Mischtechniken aufgezeigt. Bitte mitbringen: vorhandene Mal-Materialien. Weitere Materialien besorgen Sie nach Empfehlungen des Kursleiters.

Kurs-Nr. C2342, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
10x Montag, 18.00-20.00 Uhr
Beginn: Montag, 29.09.25 max. 12 TN
Šime Vlahov EUR 128,00

Aquarellmalerei

„Kunst bildet nicht ab, sie macht sichtbar." Dieser Satz von Paul Klee soll die Teilnehmer:innen dieses Kurses begleiten. Durch konkrete Aufgaben soll aufmerksames, einfühlsames Sehen und Erfassen des Motivs sowie das Gefühl für Proportionen entwickelt werden. Ziel ist es – entsprechend der persönlichen Kreativität, Neigung und Fähigkeit – einen eigenen Stil, eine eigene Bildgestaltung und -aussage, eine eigene Objektivierung der Wirklichkeit zu finden. Bitte mitbringen: Aquarellmalkasten, verschiedene Pinsel, Aquarellblock (mind. DIN-A3), weicher Bleistift, Lappen und Wassergefäß.

Kurs-Nr. C2344, Unterschleißheim
vhs im Begegnungszentrum, AWO, Pegasusstr. 18
10x Donnerstag, 09.15-11.45 Uhr
Beginn: Donnerstag, 30.10.25 max. 10 TN
Elisabeth Seitzl EUR 128,00

Mischtechnik

Aquarell in Kombination mit Feder und Rohrfeder

Das Aquarell in Kombination mit der Feder bzw. der Rohrfeder ergibt sehr unterschiedliche und faszinierende Bildwirkungen. Themen: Landschaft, Stillleben und freie Komposition. Bitte vorhandene Malutensilien mitbringen.

Kurs-Nr. C2350, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
10x Donnerstag, 09.00-11.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 25.09.25 max. 10 TN
Kurt Steinacher EUR 128,00

Gegenständlich oder abstrakt

Malen mit Acryl- oder Aquarellfarben

Landschaften, Berge, Blumen, Wolken, Gitter oder Streifen – alles, was Sie interessiert und Ihnen gefällt: Sie malen, was Sie sehen, fühlen und was Ihnen Freude macht. Den Wechsel von Licht und Schatten, von Farben, Formen und Linien, mit gegenständlichem Bezug oder in freier Komposition. Der Kurs ist auch für Anfänger:innen geeignet, einzige Voraussetzung ist die Freude am Malen. Individuelle Gespräche und Bildbesprechungen ergänzen die Arbeit. Bitte mitbringen: Leinwände oder Malblock, mindestens DIN-A5, Acryl- oder Aquarellfarben, verschiedene Pinsel, Kreiden und Spachtel – wenn vorhanden – Pappteller zum Farbenmischen, Wassergefäß, Mallappen oder Küchenrolle, Papier und Bleistift für Skizzen.

Kurs-Nr. C2352, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
7x Mittwoch, 09.30-12.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 01.10.25 max. 10 TN
Anne Autrum EUR 131,00

Acrylmalerei

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Spielerisch erkunden Sie die Eigenschaften und Möglichkeiten des Materials. Die Grundlagen von formalen Aspekten wie z. B. Komposition, Proportion, Farblehre und Kontrast werden vermittelt und mit Beispielen aus der Kunstgeschichte anschaulich gemacht. Im freien Umgang mit verschiedenen Motiven werden die individuellen malerischen Ansätze unterstützt. Bitte mitbringen: großen Pappteller oder Palette, großen Wasserbecher, vorhandene Malmaterialien. Alles Weitere können Sie über die Kursleiterin (Tel. 0173/8156734) oder im Kurs erfahren.

Kurs-Nr. C2356, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Sonntag, 28.09.25, 10.00-16.00 Uhr
Sonntag, 26.10.25, 10.00-16.00 Uhr
Sonntag, 23.11.25, 10.00-16.00 Uhr
Sonntag, 07.12.25, 10.00-16.00 Uhr
Sonntag, 25.01.26, 10.00-16.00 Uhr max. 10 TN
Maria J. Rodero EUR 152,00

Besondere Themen-Workshops

©Maria Mehrbrodt / Bob Ross®

Acrylmalen – gewusst wie!

Zeichnende sind auch willkommen

Zu den herausragenden Eigenschaften der Acrylfarbe zählen ihre vielseitige Verwendbarkeit und die schnelle Trockenzeit. Acrylfarben sind wasserlösliche Farben, die einfach in der Anwendung und daher ein ideales Malmittel für Anfänger:innen sind. Sie malen in entspannter Atmosphäre Naturstudien, Stillleben, Landschaften bis hin zur freien Komposition. Sie erlernen die Grundlagen der Technik und werden durch intensive Einzelbetreuung zur persönlichen künstlerischen Ausdrucksform herangeführt. Bitte mitbringen: Acrylfarben, Bleistift, Lineal, Wasserglas, Pinsel, Malspachtel, Malgrund (Leinwand, Pappe oder großer Acrylblock) und Wunschmotive.

Kurs-Nr. C2358, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
5x Freitag, 18.00-21.00 Uhr
Beginn: Freitag, 14.11.25 — max. 10 TN
Prof. Hannes Döllel — EUR 78,00

Kurs-Nr. C2358A, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
6x Freitag, 18.00-21.00 Uhr
Beginn: Freitag, 16.01.26 — max. 10 TN
Prof. Hannes Döllel — EUR 93,00

Kurs-Nr. C2358B, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Workshop
Samstag, 11.10.25, 09.00-17.00 Uhr — max. 10 TN
Prof. Hannes Döllel — EUR 65,00

Kurs-Nr. C2358C, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Workshop
Samstag, 13.12.25, 09.00-17.00 Uhr — max. 10 TN
Prof. Hannes Döllel — EUR 65,00

Kurs-Nr. C2358D, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Workshop
Samstag, 28.02.26, 09.00-17.00 Uhr — max. 10 TN
Prof. Hannes Döllel — EUR 65,00

Freies Malen – Zeit für mich

Malen mit Pastellkreiden, Acryl- oder Aquarellfarben

Gestalten mit Farbe ist das grundlegende Thema dieses Kurses. Sie lernen, mit Farbkontrasten umzugehen und bekommen Einblicke in die Gesetzmäßigkeiten der Bildkomposition. Ganz gleich, ob Sie Acrylfarbe oder Pastellkreide anwenden oder nass fließend mit Aquarellfarben malen. Eigene persönliche Sinneseindrücke sollen den kreativen Prozess anregen und erweitern. Bitte mitbringen: eigenes Malmaterial und eventuell Wunschmotiv. Bei Bedarf können die Malmaterialien bei der Kursleiterin erworben werden.

Kurs-Nr. C2359, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Samstag, 25.10.25, 11.00-14.30 Uhr — max. 7 TN
Gisela Grimminger — EUR 39,00

Besondere Themenworkshops

Finish your picture

Bilder fertig malen

Haben Sie Bilder, die noch nicht fertiggestellt sind, die Sie überarbeiten wollen, denen noch etwas fehlt? Bringen Sie diese zum Kurs mit und erwecken Sie sie zu neuem Leben. Sie suchen gemeinsam nach Lösungen und bearbeiten und vollenden Ihre Kunstwerke. Bitte die zu bearbeitenden Bilder und vorhandenes Malmaterial mitbringen. Fehlendes kann im Kurs erworben werden.

Kurs-Nr. C2362, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 25.10.25, 10.00-17.00 Uhr — max. 10 TN
Sigrun Bischoff / Florian Bischoff — EUR 70,00

Monotypie – Grafisches Gestalten

Diese seit dem 17. Jahrhundert bekannte Grafik-Technik ist eine äußerst interessante Möglichkeit der Bildgestaltung. Paul Klee, Max Ernst, und andere haben die Monotypie mehrfach eingesetzt. Auf einem Blatt Papier wird eine Farbfläche aufgetragen. Anschließend wird auf der Rückseite das Motiv in Linien auf den Bildträger durchgedrückt. Dieser Abdruck der Linien wird farblich ausgestaltet. Das kreative Zusammenspiel von Zufall und Planung macht den besonderen Reiz dieser Technik aus. Themen: Landschaft, Stillleben und freie Komposition. Bitte mitbringen: schwarze Acrylfarbe und Aquarellfarben.

Kurs-Nr. C2364, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Samstag, 15.11.25, 09.30-16.30 Uhr — max. 10 TN
Kurt Steinacher — EUR 45,00

Malen wie Bob Ross®

„JEDER KANN MALEN", davon ist Bob Ross überzeugt und die Dozentin auch! Sie wollten schon immer mit Ölfarben malen und haben sich nicht getraut, dann nur Mut! Unter fachkundiger Anleitung von Maria Mehrbrodt, einer zertifizierten Mallehrerin für die Bob Ross®-Technik, machen Sie sich mit den Grundlagen der „Nass-in-Nass-Technik" von Bob Ross® vertraut und malen mit Freude ein Bild, das die Sonne in Ihren Herzen aufgehen lässt! Gemalt wird ein Landschaftsbild und – je nach Motiv – malen Sie „glückliche Wolken", Bäume und deren „Freunde" – Berge und Seen! Das Bild wird ein individuelles Kunstwerk, sodass alle Teilnehmer:innen am Abend glücklich nach Hause gehen! Da Sie mit original Bob Ross®-Farben und -Pinseln malen, sind Leinwände (40x50 cm), Farben, Pinsel, Spachtel und Pinselreiniger in der Kursgebühr mit inbegriffen (zur Nutzung im Kurs, das fertige Bild nehmen Sie mit nach Hause!). Sie brauchen sich um nichts sorgen! Bringen Sie nur gute Laune und Kleidung, die Ölfarben verträgt sowie evtl. eine kleine Brotzeit und ein Getränk mit. Transportkartons für das fertige Bild können vor Ort von der Dozentin für EUR 5,00 erworben werden.
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C2369, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Winterimpressionen
Sonntag, 07.12.25, 10.00-17.00 Uhr — max. 12 TN
Maria Mehrbrodt — EUR 90,00

Kurs-Nr. C2370, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Winterlicher Birkenwald
Samstag, 07.02.26, 10.00-17.00 Uhr — max. 12 TN
Maria Mehrbrodt — EUR 90,00

Besondere Themenworkshops

©Kurt Steinacher

©Elora Ademaj

Meine Goldene Mitte

Wohlfühlkunst für Ihr inneres Gleichgewicht

Verbinden Sie spielerisch und voller Achtsamkeit Kunst mit Innenschau! Sie sind angehalten, sich in Ihrem eigenen Tempo frei zwischen den künstlerischen Stationen zu bewegen, die zuvor ausführlich besprochen wurden. Sie werden während des Kreativseins genau auf Ihr Bauchgefühl hören, um nur das zu machen, was Ihnen gut tut! Bei sanfter Entspannungsmusik werden Sie zu verschiedenen Themen gestalten, sei es die „Goldene Mitte" mit Blattmetall und Aquarellfarbe oder die „Seelenblume" mit Pastellkreide. Hier ist gewiss für jede:n das Richtige dabei! Kursgebühr inkl. EUR 5,00 Materialgebühr (wird bei Storno einbehalten).
Bitte mitbringen: Getränk, Schokolade oder eine Wohlfühl-Süßigkeit für zwischendurch, evtl. warme Socken oder Hausschuhe, Kleidung, die auch ein paar Flecken abbekommen darf, evtl. eigenes Tagebuch, um Erkenntnisse während des Prozesses direkt festzuhalten.**Keine Ermäßigung möglich.**

Kurs-Nr. C2372, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Sonntag, 16.11.25, 16.00-19.00 Uhr — max. 12 TN
Christina Kammerl — EUR 30,00

Malen im Wald - Malen am Baum

Kreativität, Naturverbundenheit und Entspannung - das alles bietet Ihnen dieser Kurs. Bitte mitbringen: Getränke und eventuell einen kleinen Hocker (nach Bedarf) sowie die Lust am gemeinsamen Erleben und Gestalten in der Natur. Kursgebühr zzgl. Materialkosten EUR 15,00 (an die Kursleiterin zu entrichten). Treffpunkt ist zu Kursbeginn im Foyer der vhs in Ismaning, Mühlenstraße 15.

Kurs-Nr. C2360, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Freitag, 10.10.25, 14.00-18.00 Uhr — max. 10 TN
Sigrun Bischoff / Florian Bischoff — EUR 45,00

Wenn die Welt zu laut ist: male dir eine, die leise ist

Zwischen Licht und Dunkel - Seelenwelten in Acryl

In diesem Kurs entstehen keine klassischen Landschaften, sondern Orte, an denen man sich innerlich aufhält: Lichtungen, die Trost spenden. Wälder, die Geheimnisse bewahren. Pfade, die nur im Traum existieren. Sie arbeiten mit Acrylfarben – direkt, intuitiv, aus der Seele heraus. Dabei geht es nicht um Perfektion, sondern um Atmosphäre, Gefühl und Sehnsucht. Zu Beginn lernen Sie eine zugängliche Technik, mit der sich Licht, Schatten, Raum und Natur stimmungsvoll darstellen lassen – auch ohne Vorkenntnisse. Gemeinsam malen Sie nach einem ausgewählten Referenzmotiv, das als Fundament dient. Nach und nach beginnen die eigenen inneren Welten sichtbar zu werden: magisch, melancholisch, schimmernd oder still. Vielleicht setzen Sie sich selbst in das Bild ein? Ob als Traumtagebuch, sicherer Ort oder poetischer Rückzugsraum: Dieses Malen führt nach innen und zugleich hinaus in eine Welt, die ganz Ihnen gehört. Bitte mitbringen: Acrylfarben, 2 Leinwände (min. 30×30 cm, max. 60x60 cm), Pinsel, Mischpalette, Lappen, Wassergefäß.
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C2373, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
8x Dienstag, 18.00-21.00 Uhr
Beginn: Dienstag, 07.10.25 — max. 12 TN
Elora Ademaj — EUR 123,00

Experimentelles Malen auf großen Formaten – Bewegung und Rhythmus

Experimentelle und großformatige Malerei steht im Zentrum dieses Kurses. Dabei lassen Sie sich von live performter Percussionmusik inspirieren. Diese ermöglicht einen kraftvollen Einstieg in eine authentische Bildsprache für den abstrakten oder konkreten Bildaufbau. Durch die entstehende Leichtigkeit wird eine Brücke zum kreativen Schaffen auf großen Formaten geschaffen. Die durch Musik und Malerei entstehenden Synergien werden optimal genutzt und Grenzen durchbrochen. Bitte mitbringen: vorhandene Materialien, Acrylfarbe, Pinsel, Spachtel, Wasserbehälter, Lappen, Leinwand mindestens 80x100 cm und größer, Malpapier DIN A3 und größer.

Kurs-Nr. C2374, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 22.11.25, 10.00-17.00 Uhr — max. 10 TN
Sigrun Bischoff / Tola Sholana — EUR 80,00

Malen und Meditation

Die Suche nach dem eigenen Weg

In diesem Kurs entstehen ungeplante Bilder aus Spaß an den Farben, aus Freude am Pinseln, Wischen, Spachteln, Rollen, Kratzen, Übermalen. Alles ist möglich. Durch angeleitete Meditationen gelangen Sie in einen schöpferischen Prozess und das Bild entwickelt seine eigene Dynamik – es entstehen Formen und Farben, mit denen Sie in einen inneren Dialog treten. Beim Malen trennen Sie sich von Unwichtigem und folgen dem, was langsam Gestalt annimmt, ohne zu bewerten, zu interpretieren und zu analysieren, ohne zu deuten.
Die Dozentin Sigrun Bischoff ist Akademische Malerin, Kunsttherapeutin und Meditationslehrerin und begleitet Sie, Ihrer Intuition zu folgen. Kursgebühr zzgl. Materialkosten EUR 15,00 (an die Kursleiterin zu entrichten). Bitte mitbringen: eine leichte Decke, bequeme Kleidung und, wenn vorhanden, eine eigene Yogamatte.

Kurs-Nr. C2375, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 13.12.25, 10.00-17.00 Uhr — max. 10 TN
Sigrun Bischoff — EUR 70,00

Tuschmalerei und Kalligraphie

©Cesare Marcotto

©Gabriella Pautasso

Visionäre Malerei mit Farbwurf

Traditionell für Fresken hergestellte Farben werden mit einer speziellen Technik geworfen, gegossen oder getropft. Im Seminar wird sowohl erfahrenen als auch frisch eingestiegenen Teilnehmer:innen die Möglichkeit geboten, mit neuen technischen Variationen des Farb-Schüttens zu experimentieren. Neben den Grundlagen der abstrakten und informellen Malerei haben Teilnehmer:innen die Möglichkeit, kurze Pausen einzulegen, in denen Marcotto sein Buch mit dem Titel „Die Zartheit des Wassers" liest und kommentiert, um sich mit den Grundprinzipien des Loslassens und der Balance auseinanderzusetzen. Der Kurs wird vom bekannten italienischen Künstler Cesare Marcotto geleitet. Seine Werke sind in zahlreichen öffentlichen Sammlungen, wie denen des Staatspräsidiums Karlsruhe, des Kultusministeriums Rheinland-Pfalz und der Vatikanischen Sammlung sowie in mehreren Privatsammlungen vertreten. Für Anfänger:innen besteht die Möglichkeit, Farben beim Dozenten zu erwerben. Der Dozent ist für Kursinformationen über die vhs telefonisch erreichbar.

Kurs-Nr. C2376, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Freitag, 10.10.25, 18.00-21.00 Uhr
Samstag, 11.10.25, 10.00-17.00 Uhr
Sonntag, 12.10.25, 10.00-17.00 Uhr — max. 10 TN
Cesare Marcotto — EUR 120,00

Kurs-Nr. C2377, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Freitag, 30.01.26, 18.00-21.00 Uhr
Samstag, 31.01.26, 10.00-17.00 Uhr
Sonntag, 01.02.26, 10.00-17.00 Uhr — max. 10 TN
Cesare Marcotto — EUR 120,00

Ebru-Malerei: Malen auf Wasser

Ebru ist eine traditionelle türkische Kunst. Lernen Sie diese kreative und meditative Maltechnik kennen. Ebru-Malerei lehrt uns Geduld und Konzentration. Sie arbeiten mit natürlichen Materialien: So wird der Pinsel aus dem Stiel einer Rose hergestellt und die Farben sind aus Pigmenten auf mineralischer und pflanzlicher Basis. Sie lernen die Vorbereitung der marmorierten Flüssigkeit kennen, die Farben und verschiedene Techniken für das Malen auf Wasser. Jedes abgezogene Papier ist ein Unikat mit außerordentlichem künstlerischen Wert. Bitte mitbringen: Waschlappen, Schürze, Einweghandschuhe, Föhn. Kursgebühr inkl. Materialgebühr EUR 35,00. Bei kurzfristigen Abmeldungen kann die Materialgebühr einbehalten werden.

Kurs-Nr. C2378, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Sonntag, 30.11.25, 10.00-16.00 Uhr — max. 8 TN
Tülay Akcan — EUR 91,00

Tuschmalerei und Kalligraphie

Japanische Tuschmalerei – Sumi-e

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Die traditionelle japanische Tuschmalerei Sumi-e ist im Zen begründet. Innere Empfindungen für die Motive, wie Blumen, Bäume, Bambus, Vögel, Landschaften usw. werden mit Tusche, Pinsel und besonderer Technik aufs Papier gebracht. Bitte mitbringen: Filzunterlage, Pinsel, Reibestein, Stangentusche, Reispapier. Wenn nicht vorhanden, wird geeignetes Zubehör am ersten Kurstag besprochen. Zubehör kann auch gegen Gebühr ausgeliehen werden.

Kurs-Nr. C2382, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Donnerstag, 09.10.25, 10.00-12.30 Uhr
Donnerstag, 13.11.25, 10.00-12.30 Uhr
Donnerstag, 20.11.25, 10.00-12.30 Uhr
Donnerstag, 27.11.25, 10.00-12.30 Uhr — max. 9 TN
Angelika Eisinger — EUR 51,00

Sumi-e: fernöstliche Tuschmalerei

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Die fernöstliche Tuschmalerei fasziniert – insbesondere die spontane und unbekümmerte Darstellung der Natur und die Einfachheit, mit der Blumen, Bambus und Vögel gemalt werden. Die fast kalligraphische Durchführung der Bilder verzaubert und Sie möchten wahrscheinlich so schnell wie möglich mit Tusche auf Reispapier malen lernen. Dafür muss man jedoch einige Grundtechniken beherrschen, die richtigen Materialien verwenden und vielleicht auch die kulturellen Hintergründe verstehen. In diesem Kurs nähern Sie sich der fernöstlichen Tuschmalerei an, stützen sich auf Beispiele der Gelehrtenmalerei und lernen Grundmotive wie Bambus, Blumen, Felsen und Tiere kennen und zeichnen. Die Materialien werden in der ersten Stunde besprochen. Wenn vorhanden, bringen Sie bitte Tusche, Reispapier und Pinsel mit.

Kurs-Nr. C2383, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
5x Mittwoch, 19.00-21.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 01.10.25 — max. 10 TN
Gabriella Pautasso — EUR 56,00

Kurs-Nr. C2384, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
5x Mittwoch, 19.00-21.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 14.01.26 — max. 10 TN
Gabriella Pautasso — EUR 56,00

Mein kalligraphisches Buch

Das Schreiben hilft, sich selbst besser kennenzulernen und persönliche Entwicklungen zu dokumentieren. Insbesondere das Experimentieren mit der Schrift ist eine wunderbare Möglichkeit, kreativ zu sein. Man kann verschiedene Schreibwerkzeuge wie Pinsel, Federn, Füller oder Brush-Pens verwenden, um unterschiedliche Effekte zu erzielen. Auch das Spielen mit verschiedenen Tin-

Malworkshops an Traumreisezielen

©Gabriella Pautasso

Francisco Goya, Museo del Prado - Wikimedia Commons

tenfarben, Papierarten und Schreibtechniken, wie zum Beispiel Schwung, Druck oder Linienführung, eröffnet viele gestalterische Wege. Verschiedene Alphabete werden besprochen und geschrieben. Letztendlich werden die entstandenen illustrierten Blätter in einem Buch zusammengebunden z. B. mit Kronen- oder japanischer Bindung. Materialien: Papier Blätter A4 bis A0, für Tinte geeignet, vorhandene Schreibfeder und Federhalter, Tinte und Tusche oder Wasserfarben, vorhandene Füller und Pinsel, Radiergummi, Bleistift, Lineal, Wasserbehälter. Papier und Schreibwerkzeuge wie Feder und Federhalter können auch im Kurs erworben werden.

Kurs-Nr. C2388, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
5x Mittwoch, 19.00-21.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 12.11.25 max. 10 TN
Gabriella Pautasso EUR 65,00

Kunsthistorische Vorträge

Im Spiegel der Kunst

Schönheit

Im Vortrag wird die Ästhetik des Barock und Rokoko beleuchtet, die von Prunk, Dynamik und einer dramatischen Inszenierung geprägt war. Im Barock und Rokoko galten prachtvolle und überbordende Formen als Inbegriff von Schönheit. Alles, was glänzte und strahlte, fand Anklang. Schönheit wurde mit Fülle und Üppigkeit gleichgesetzt, wobei die Darstellung von Reichtum und Macht eine zentrale Rolle spielte. Die Menschen dieser Zeit folgten dem vorherrschenden Schönheitsideal und versuchten, es in ihren Alltag zu integrieren. Schönheit war nicht nur ein ästhetisches Konzept, sondern auch ein Zeichen von Status und kultureller Zugehörigkeit. Lassen Sie sich von den prachtvollen Darstellungen und den faszinierenden Geschichten hinter den Bildern verzaubern.

Kurs-Nr. C2390K-H, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Mittwoch, 08.10.25, 19.00 Uhr
Silke Katharina Rüsche EUR 8,00

Freiheit

Was bedeutet Freiheit? Francisco de Goya, Eugene Delacroix und Jaques-Louis David reflektieren die tiefen Sehnsüchte der Menschen nach Freiheit und die Opfer, die sie bereit sind, dafür zu bringen. In ihren Werken wird sichtbar, welche extremen Mittel eingesetzt werden, um die eigenen Freiheitsrechte zu erlangen, und wie diese Kämpfe politische Umbrüche herbeiführen. Die Gemälde erzählen vom Wunsch der Menschen nach Unabhängigkeit und Selbstbestimmung. Wie weit sind sie bereit, für ihre Freiheit zu gehen? Kommen Sie mit auf eine Reise durch die Geschichte der Revolutionen und erfahren Sie, wie die Kunst die dramatischen Momente des Freiheitskampfes auf eindrucksvolle Weise festhält.

Kurs-Nr. C2392K-H, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Mittwoch, 12.11.25, 19.00 Uhr
Silke Katharina Rüsche EUR 8,00

Identität

Selbstportraits bieten einen einzigartigen Blick auf die Identität des Einzelnen. Sie offenbaren nicht nur das Selbstverständnis der Portraitierenden und Portraitierten, sondern auch ihre Rollen als Individuen innerhalb der Gesellschaft. In jeder Epoche spiegeln Selbstportraits die Persönlichkeiten und inneren Gedanken der Künstler:innen wider. Von der Renaissance bis hin zur Gegenwart haben Meister wie Dürer, Rembrandt oder Frida Kahlo ihre Selbstwahrnehmung und das eigene Selbstverständnis in ihren Kunstwerken verewigt. Dabei haben sich im Laufe der Jahrhunderte die gesellschaftlichen Vorstellungen zu diesen Themen gewandelt. Beobachten Sie, wie die Künstler:innen ihre Identität und die Sichtweise auf das Individuum durch ihre Kunstwerke offenbaren.

Kurs-Nr. C2394K-H, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Mittwoch, 03.12.25, 19.00 Uhr
Silke Katharina Rüsche EUR 8,00

Macht

In diesem Vortrag wird beleuchtet, wie Macht in den Epochen der Renaissance und des Barock durch Kunst dargestellt und vermittelt wurde. Damals wurde Macht vor allem durch Portraits und monumentale Werke inszeniert. Fürst:innen, Päpste und wohlhabende Bürger:innen ließen sich in prächtigen Gewändern und in repräsentativen Posen abbilden, um ihre Stellung und ihren Einfluss zu demonstrieren. Die Kunst wurde gezielt genutzt, um die eigene Autorität zu festigen und Herrschaft zu glorifizieren. Viele der damals entwickelten Muster der Darstellung von Macht haben dabei bis heute Gültigkeit. Auch in der modernen politischen und medialen Inszenierung finden sich Elemente der Bildsprache vergangener Epochen wieder. Lassen Sie sich von den meisterhaften Werken und den spannenden Geschichten dahinter verzaubern und lernen Sie, Inszenierungen zu entlarven.

Kurs-Nr. C2396K-H, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Mittwoch, 14.01.26, 19.00 Uhr
Silke Katharina Rüsche EUR 8,00

Für C2390K-H bis C2396K-H gilt:
Die Vorträge werden zeitgleich als Live-Stream angeboten. Wählen Sie bei der Anmeldung zwischen „Präsenz" und „Online". Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Ansprechpartnerinnen

Dr. Nina Fuchs
Fachbereichsleitung
Gesundheit / Ernährung
Tel. 089/550 517-79
fuchs@vhs-nord.de

Katrin Müller
Information
Sachbearbeitung
Tel. 089/550517-83
mueller@vhs-nord.de

Förderung von Gesundheitskursen durch Krankenkassen

Die Volkshochschule bietet Ihnen im Programmbereich Gesundheit ein hochwertiges Angebot an Kursen zur Gesundheitsförderung und Primärprävention, dessen Qualität wir als Einrichtung in öffentlicher Verantwortung sichern und weiterentwickeln.
Gemäß § 20 SGB V sind die gesetzlichen Krankenkassen verpflichtet, die Primärprävention als gesetzliche Aufgabe wahrzunehmen. Die Krankenkassen und ihre zentrale Prüfstelle (ZPP) legen dabei Erstattungskriterien zugrunde, die sich von den hohen Qualitätsstandards der Volkshochschulen unterscheiden.
Daher hat die vhs in ihrem Volkshochschulprogramm **keine Maßnahmen** nach § 20 SGB V geplant. Gerne stellen wir Ihnen aber auf Ihren Wunsch hin nach Abschluss Ihres Gesundheitskurses eine vhs-Teilnahmebescheinigung mit Angabe der Qualifikation der Kursleitung (ohne Bestätigung einer Prüfung oder Förderfähigkeit nach § 20 SGB V) aus. Ob und wie Ihre Kursteilnahme gefördert wird, bitten wir Sie, dann direkt mit Ihrer Krankenkasse zu klären.

Gesundheit/Ernährung
Die Volkshochschule schafft mit ihrem Angebot aus dem Fachbereich Gesundheit/Ernährung einen einfachen Zugang zu ganzheitlichen gesundheitsfördernden Bildungsangeboten. Durch sozialverträgliche Kursgebühren wird möglichst vielen Menschen der Zugang zu den Kursen ganz nach persönlichem Bedarf und wohnortnah ermöglicht. Durch die Unterstützung gesundheitserhaltender Ressourcen und des Wohlbefindens wird gleichzeitig die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben, der Arbeitswelt und sozialem Miteinander gefördert. Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Die Volkshochschule fördert eine gesundheitsorientierte Lebensweise durch verschiedene Gesundheitsangebote im Bereich Bewegung, Entspannung, Ernährung und vielem mehr.

Entspannung

Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung

Dieser Kurs kombiniert die beiden Entspannungsverfahren Autogenes Training und die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen. Mit dem Autogenen Training nach H. J. Schultz steigern Sie Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden und lernen in hektischen und belastenden Situationen ruhig zu bleiben und auch kurze Pausen für eine optimale Entspannung zu nutzen. Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen ist eine einfach erlernbare und flexible Methode um sich schnell und effektiv zu entspannen. Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

Kurs-Nr. C3002A, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
8x Dienstag, 19.30-21.00 Uhr
Beginn: Dienstag, 30.09.25 max. 8 TN
Ingeborg Irschina EUR 72,00

Progressive Muskelentspannung und Klang

Die Progressive Muskelentspannung bietet tiefe Entspannung für Körper und Seele. Wir verbinden in diesem Kurs diese leicht erlernbare Methode mit dem Erleben und der Faszination des Klangs. Lassen Sie sich einhüllen von sanften Schwingungen der Klangschalen und Zimbeln. Eine Gelegenheit Anspannung und Stress loszulassen – um einen Moment ohne Zeit und Raum zu genießen. Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

Kurs-Nr. C3004A, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Freitag, 21.11.25, 17.00-19.00 Uhr max. 10 TN
Petra Albus EUR 18,00

Entspannt in den Abend

Es gibt verschiedenste Möglichkeiten sich etwas Gutes zu tun. Wollen Sie Ihre Gedanken zur Ruhe kommen lassen und etwas für Ihr körperliches Wohlbefinden tun? Meditation (im Sitzen, im Stehen, in Bewegung) spielt in der Stress- und Schmerzbewältigung eine wichtige Rolle. Körpergerechte Bewegungen aus dem Qi Gong und T'ai Chi Ch'uan sowie Atem- und Energieübungen helfen Ihnen zu entspannen. Stress und Muskelverspannungen verstärken sich gegenseitig. Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen setzt hier an: Lockere Muskeln entspannen die Nerven und erleichtern die Stressbewältigung. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.

Kurs-Nr. C3005, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
15x Montag, 18.00-19.00 Uhr
Beginn: Montag, 06.10.25 max. 10 TN
Josefine Keilhofer EUR 90,00

Foto: ©Alena Ozerova - stock.adobe.com

Gesundheit Ernährung

Gesundheit
Entspannung, 119
Yoga, 121
Gesundheitsreisen, 126
Qigong, 126
Achtsamkeit / Meditation, 127
Körperbewusstsein / Massage, 129
T`ai Chi, 130
Selbstverteidigung, 130
Rund ums Kind, 132
Eltern-Kind-Kurse, 133
Aqua-Fitness, 133
Gymnastik / Rehasport, 133
Bewegung / Fitness, 134
Kosmetik, 142
Gesundheitsthemen, 143
Ernährung
Essen & Trinken, 147

Entspannung

Muskelentspannung nach Jacobsen

Diese leicht zu erlernende und vor allem flexibel einsetzbare Entspannungstechnik hilft, in der Alltagshektik bestimmte Muskelgruppen durch bewusstes An- und Entspannen zu entlasten und dadurch tiefe Entspannung auszulösen. In diesem Kurs werden Methoden der Progressiven Muskelentspannung kombiniert mit Atem- und Meditationsübungen, die auch den Geist entspannen. Sie entdecken dabei Ihr persönliches Stresswarnsystem und lernen, rechtzeitig gegenzusteuern. Bitte Decke, kleines Kissen, warme, bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

Kurs-Nr. C3003, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
5x Mittwoch, 10.30-12.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 24.09.25 — max. 8 TN
Sabine Berger — EUR 50,00

Kurs-Nr. C3004, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
5x Mittwoch, 10.30-12.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 03.12.25 — max. 8 TN
Sabine Berger — EUR 50,00

Faszination Klang

Gongbad – tiefe Entspannung

Der Klang der Gongs erzeugt eine tiefe Entspannung. Seine Schwingungen haben positive Auswirkungen auf den Körper und die Meridiane. Sie können Blockaden lösen, den Kreislauf und das Nervensystem stärken und aktivieren das Drüsensystem. Gedanken kommen zur Ruhe, emotionale Stressoren können sich lösen. Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

Kurs-Nr. C3007, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Sonntag, 07.12.25, 19.00-20.30 Uhr — max. 12 TN
Petra Albus — EUR 18,00

Foto: ©Werner - stock.adobe.com

Klangbad

Ein Klangbad ist eine besondere Form der Meditation, bei der Sie keine Vorkenntnisse benötigen. Durch die besonderen Schwingungen, Frequenzen und Melodien der Instrumente (verschiedene Handpans, Klangspiele, Chimes u.a.) können Sie in einen Entspannungszustand geführt werden. Körper, Seele und Geist wieder zu innerer Harmonie gelangen zu lassen, Spannungen und Stress abzubauen, zur Ruhe zu kommen, loszulassen, aufzuladen, abzuschalten, Kraft zu tanken ist dabei das Ziel. Bitte mitbringen: ein kleines Kissen, eine Decke und ggf. eine eigene Matte.

Kurs-Nr. C3007D, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Dienstag, 10.02.26, 18.30-20.00 Uhr — max. 12 TN
Susi Schöne — EUR 18,00

Zeit zum Entspannen

Innere Ruhe und Gelassenheit im Alltag

Unsere Tage sind oft vollgepackt wie ein übervoller Koffer. Alles scheint wichtig, alles dringend und plötzlich fehlt etwas Wesentliches: Zeit zum Entspannen. Erlauben Sie sich, Zeit zum Durchatmen und zum Innehalten zu nehmen – mit Klangschalenmeditation, sanften Übungen aus dem Yoga und bewusstem Atmen. Bitte Decke und bequeme Kleidung mitbringen.

Kurs-Nr. C3009, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Sonntag, 30.11.25, 10.00-13.00 Uhr — max. 10 TN
Martina Prestele — EUR 25,00

Kurs-Nr. C3009A, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Sonntag, 07.12.25, 10.00-13.00 Uhr — max. 10 TN
Martina Prestele — EUR 25,00

Stressbewältigung durch Entspannungstechniken

Insel der Ruhe

Wir erwarten von uns und unserer Umwelt, dass immer alles funktioniert. Dabei kommen wir aber häufig an unsere Grenzen. Denn Hektik, Termin- und Zeitdruck sowie Stress lassen kaum Zeit für uns selbst. Entspannungsübungen, Autogenes Training, Stille und Meditationen helfen, sie wieder zu finden, schaffen Vertrauen, Ruhe und Ausgeglichenheit. Bitte Decke und bequeme Kleidung mitbringen.

Kurs-Nr. C3010, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
10x Dienstag, 18.30-19.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 30.09.25 — max. 7 TN
Ingeborg Irschina — EUR 68,00

Selbsthypnose-Workshop

Einführung in die Selbsthypnose

Selbsthypnose ist einfach erlernbar und Sie erfahren und üben in diesem Kurs konkrete Schritte, wie Sie diese wertvolle und flexible Methode jederzeit praktisch und effektiv anwenden können. Entdecken Sie Ihre ganz individuelle Quelle der Kraft zur Veränderung und erleben Sie, wie Sie Ihre eigenen Potentiale optimal nutzen und Energie für Ihren Alltag aktivieren! Sie erlernen die Einleitung einer hypnotischen Trance sowie Vertiefungsübungen und wir erarbeiten individuelle Bilder, Zielformulierungen und Suggestionen in Ihrem Zielthema. In der Kursgebühr sind EUR 10,00 Materialkosten enthalten. Bitte mitbringen: Matte, Decke, Schreibblock, Stift, Hausschuhe, warme Socken, Trinkflasche und eigene Verpflegung für die Mittagspause.

Kurs-Nr. C3012, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Samstag, 17.01.26, 10.00-16.30 Uhr — max. 8 TN
Elke Lux — EUR 65,00

Erlebnisabend Gruppenhypnose

Nach einer Einführung in das Thema Hypnose und einem Suggestibilitäts-Experiment, werden Sie in einen angenehmen, regenerierenden Entspannungszustand versetzt und auf eine gemeinsame hypnotische Tancereise geführt, die es Ihnen ermöglichen kann, sich in einer tiefen Entspannung zu erholen, Kraft und Energie zu tanken und sich von belastenden Blockaden zu lösen. Obwohl die Hypnose in einer Gruppe durchgeführt wird, ist es ein sehr individueller Vorgang, bei dem jede:r eigene Bilder sehen und fühlen kann.
Die Materialgebühr in Höhe von EUR 5,00 ist in der Kursgebühr enthalten. Bitte mitbringen: Matte, Decke/Tuch zum Zudecken, Socken, ggf. kleines Kopfkissen und Knierolle, Wasserflasche.
Keine Ermäßigung möglich.

Innere Selbstheilungskraft aktivieren

An diesem Abend werden Sie eine virtuelle Reise unternehmen, die Ihre Abwehrkraft und Selbstheilungskräfte anregt. Sie dürfen dabei einfach die Kraft dieser Selbstheilungstrance auf ihren Körper und ihr Unterbewusstsein wirken lassen.

Kurs-Nr. C3013, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Dienstag, 07.10.25, 18.00-20.30 Uhr — max. 8 TN
Elke Lux — EUR 30,00

Stressreduktion, innere Ruhe & Energie tanken

An diesem Abend können Sie innerhalb der Gruppe tiefe Entspannung und eine sehr regenerative Auszeit erleben. Sie haben die Möglichkeit abzuschalten, den Ballast des Alltags hinter sich zu lassen sowie innere Ruhe, Kraft und Energie zu tanken.

Kurs-Nr. C3013A, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Donnerstag, 23.10.25, 18.00-20.30 Uhr max. 8 TN
Elke Lux EUR 30,00

Inneren Ballast abwerfen & Gedanken zur Ruhe kommen lassen

An diesem Abend werden Sie eine hypnotische Reise unternehmen, auf der Sie seelischen Ballast abwerfen, innere Blockaden lösen und gedankenFREI werden können. Sie haben dadurch die Möglichkeit, Raum für Neues, Unterstützendes und mehr Leichtigkeit in Ihrem Leben zu schaffen.

Kurs-Nr. C3013B, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Dienstag, 13.01.26, 18.00-20.30 Uhr max. 8 TN
Elke Lux EUR 30,00

Yoga

Yoga und Klang

Yoga und Klang in Kombination ist eine wunderbare Möglichkeit, tiefer in die Wahrnehmung einer Asana einzutauchen. In diesem Workshop verbinden wir eine Übungsreihe aus dem Kundalini-Yoga mit den Klängen von Klangschalen und dem Gong. Mit einer darauffolgenden Klangentspannung lassen wir das Nervensystem tief entspannen und wir schließen mit einer Meditation ab. Bitte eine Decke und ein Getränk mitbringen.

Kurs-Nr. C3014, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Samstag, 17.01.26, 14.30-17.00 Uhr max. 10 TN
Petra Albus EUR 20,00

Yoga Nidra

Die glückliche Tiefenentspannung

Yoga Nidra ist eine effiziente Tiefenentspannungstechnik, die es ermöglicht auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene zu entspannen. Sie steigert das allgemeine Wohlbefinden, die Konzentration und ist eine wirkungsvolle Methode bei Stress, Unruhe, Erschöpfung sowie bei Schlafstörungen. Die Methode ist sehr einfach, sodass sie von jeder Person ohne Voraussetzungen erlernt werden kann. Yoga Nidra wird im Liegen ausgeführt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, warme Socken.

Kurs-Nr. C3015, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
11x Freitag, 13.45-14.45 Uhr
Beginn: Freitag, 10.10.25 max. 11 TN
Elke Lux EUR 68,00

Kurs-Nr. C3016, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Samstag, 15.11.25, 11.00-12.30 Uhr max. 10 TN
Antonella Peinl EUR 10,00

Yoga der Elemente

In dieser modernen, undogmatischen Yoga-Praxis üben wir mit den 5 Elementen – Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum – und nutzen diese metaphorisch, um bestimmte körperliche und mentale Qualitäten innerhalb der Stunden zu kultivieren, beispielsweise Stabilität, Flexibilität, Selbstbewusstsein, Leichtigkeit und Fokus. Die Sequenzen sind mal kraftvoll, mal sanft, doch stets darauf ausgerichtet, Balance in Körper und Geist herzustellen und die Stunde mit Entspannung ausklingen zu lassen. Ein besonderer Fokus liegt auf der individuellen, anatomisch informierten und körpertypen-gerechten Ausrichtung. Nach und nach lernen wir universelle Ausrichtungsprinzipien kennen, die uns dabei helfen, gesund und sicher zu üben. Für Einsteiger:innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, eine eigene Matte und eine Decke.

Kurs-Nr. C3032, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
12x Donnerstag, 19.15-20.45 Uhr
Beginn: Donnerstag, 02.10.25 max. 14 TN
Luise Hausweiler EUR 108,00

Yin Yoga

Ein achtsamer Start ins Wochenende

In diesem Yin Yoga Kurs stehen Gelenkgesundheit, präzise Ausrichtung und das bewusste Spüren des eigenen Körpers im Fokus. Als Heilpraktikerin und Physiotherapeutin legt die Dozentin besonderen Wert darauf, Ihnen zu helfen, tiefere Verbindung zu Ihrem Körper herzustellen und Verspannungen sanft zu lösen. Die ruhigen, langen Haltungen unterstützen die Flexibilität und fördern das innere Gleichgewicht. Ideal für alle, die sich einen entspannten Einstieg ins Wochenende wünschen und gleichzeitig ihr körperliches Wohlbefinden stärken möchten. Bitte bequeme Sportkleidung und möglichst eine eigene Matte mitbringen.

Kurs-Nr. C3032A, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Schnupperstunde
Freitag, 26.09.25, 09.45-11.00 Uhr max. 15 TN
Daniela Ibel EUR 10,00

Kurs-Nr. C3032B, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
14x Freitag, 09.45-11.00 Uhr
Beginn: Freitag, 10.10.25 max. 15 TN
Daniela Ibel EUR 105,00

Vinyasa Flow Yoga

Vinyasa Flow Yoga ist eine Form des Hatha Yoga und basiert auf der Verbindung von Atem und Bewegung. Die Körperhaltungen (Asanas) werden fließend miteinander verbunden, dabei werden je nach Intention der Praxis die einzelnen Asanas länger oder kürzer gehalten. Muskeln, Gelenke und Faszien

Foto: ©Syda Productions - stock.adobe.com

werden in der Yogapraxis gleichermaßen angesprochen. Die Teilnahme ist mit und ohne Vorkenntnisse möglich. Bitte bequeme Sportkleidung und möglichst eine eigene Matte mitbringen.

Kurs-Nr. C3032C, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
15x Freitag, 08.15-09.30 Uhr
Beginn: Freitag, 26.09.25 max. 15 TN
Daniela Ibel EUR 112,50

Kurs-Nr. C3032D, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
15x Mittwoch, 11.45-13.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 24.09.25 max. 15 TN
Eva Neigenfind EUR 112,50

Marma-Yoga

Jeder von uns muss immer und überall flexibel sein. Das verlangt uns in allen Lebensbereichen zunehmend Schnelligkeit ab: beim Handeln, Denken, Reagieren. Unser Körper ist dafür nicht angelegt, er kann ständig wechselnde Aufgaben nur mit Mühe synchronisieren. Das löst häufig Störungen oder Blockaden aus, die zusätzlich Kraft und Zeit kosten. Marmas, vitale Stellen, Wach- und Warnposten im Organismus zeigen an, wenn der innere Lebensfluss bedroht ist. Marma-Yoga lehrt die Sprache des Körpers zu verstehen und befähigt uns, Blockaden zu lösen und so das innere Wohlgefühl zu steigern. Bitte bequeme Sportkleidung und eine Decke mitbringen.

Kurs-Nr. C3033, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
15x Donnerstag, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 25.09.25 max. 11 TN
Agnes Bleser-Szukat EUR 135,00

Kurs-Nr. C3033A, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
15x Donnerstag, 19.30-21.00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 25.09.25 max. 10 TN
Agnes Bleser-Szukat EUR 135,00

Yoga

Hatha-Yoga

Hatha-Yoga ist ein über Jahrtausende entwickelter Übungsweg, der die Gesundheit ganzheitlich fördert. Körperübungen, Atemübungen (Pranayama) sowie Entspannungsübungen schulen die Körperwahrnehmung und können positiv auf das Herz-Kreislauf-System, den Stoffwechsel und das Nervensystem wirken. In diesem Kurs bereiten Übungen auf die klassischen Yoga-Haltungen (Asanas) vor, sie fördern die Beweglichkeit und kräftigen die Muskulatur. Zudem übt man, achtsam mit sich zu sein und innere und äußere Spannungen loszulassen. Bitte Sportkleidung, warme Socken und eine Decke mitbringen.

Kurs-Nr. C3019, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
12x Dienstag, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 30.09.25 — max. 12 TN
Nena Stauber — EUR 108,00

Kurs-Nr. C3019A, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
12x Dienstag, 19.40-20.55 Uhr
Beginn: Dienstag, 30.09.25 — max. 12 TN
Nena Stauber — EUR 90,00

Kurs-Nr. C3019B, Unterschleißheim
vhs im Begegnungszentrum, Pegasusstr. 18
15x Dienstag, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 30.09.25 — max. 10 TN
Katharina Grill — EUR 135,00

Kurs-Nr. C3020, Unterschleißheim
vhs im Begegnungszentrum, Pegasusstr. 18
15x Dienstag, 19.30-21.00 Uhr
Beginn: Dienstag, 30.09.25 — max. 10 TN
Katharina Grill — EUR 135,00

Kurs-Nr. C3022, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
12x Donnerstag, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 25.09.25 — max. 11 TN
Christine Hinterreiter — EUR 108,00

Kurs-Nr. C3022A, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Fortgeschrittene
12x Donnerstag, 19.30-21.00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 25.09.25 — max. 10 TN
Christine Hinterreiter — EUR 108,00

Kurs-Nr. C3023, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
15x Mittwoch, 10.15-11.45 Uhr
Beginn: Mittwoch, 01.10.25 — max. 15 TN
Ursula Landes — EUR 135,00

Kurs-Nr. C3023A, Unterschleißheim
Nachbarschaftshilfe, Alexander-Pachmann-Str. 40
12x Mittwoch, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 01.10.25 — max. 12 TN
Ute Palmer — EUR 108,00

Kurs-Nr. C3024, Unterschleißheim
Nachbarschaftshilfe, Alexander-Pachmann-Str. 40
12x Mittwoch, 19.45-21.15 Uhr
Beginn: Mittwoch, 01.10.25 — max. 12 TN
Ute Palmer — EUR 108,00

Kurs-Nr. C3025, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
12x Freitag, 11.00-12.00 Uhr
Beginn: Freitag, 10.10.25 — max. 12 TN
Elisabeth Krell-Rottengruber — EUR 72,00

Kurs-Nr. C3027, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
15x Donnerstag, 09.00-10.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 02.10.25 — max. 9 TN
Ursula Landes — EUR 135,00

Kurs-Nr. C3028, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
15x Donnerstag, 10.30-12.00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 02.10.25 — max. 9 TN
Ursula Landes — EUR 135,00

Kurs-Nr. C3028A, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
15x Dienstag, 08.30-09.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 30.09.25 — max. 12 TN
Christiane Ecker — EUR 90,00

Kurs-Nr. C3028B, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
15x Dienstag, 09.30-10.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 30.09.25 — max. 12 TN
Christiane Ecker — EUR 90,00

Kurs-Nr. C3028C, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
15x Montag, 16.30-18.00 Uhr
Beginn: Montag, 29.09.25 — max. 12 TN
Frank Lange — EUR 135,00

Kurs-Nr. C3028D, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
15x Montag, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Montag, 29.09.25 — max. 12 TN
Frank Lange — EUR 135,00

Kurs-Nr. C3029, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
12x Montag, 19.30-21.00 Uhr
Beginn: Montag, 29.09.25 — max. 12 TN
Maria Arturo Pribil — EUR 108,00

Kurs-Nr. C3029A, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
12x Montag, 17.45-19.15 Uhr
Beginn: Montag, 06.10.25 — max. 12 TN
Ingrid Friedrich — EUR 108,00

Kurs-Nr. C3029B, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
15x Freitag, 09.00-10.30 Uhr
Beginn: Freitag, 10.10.25 — max. 12 TN
Ursula Landes — EUR 135,00

Kurs-Nr. C3029C, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
15x Freitag, 10.30-12.00 Uhr
Beginn: Freitag, 10.10.25 — max. 12 TN
Ursula Landes — EUR 135,00

Kurs-Nr. C3030, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
15x Dienstag, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 30.09.25 — max. 9 TN
Ursula Landes — EUR 135,00

Kurs-Nr. C3030A, Ismaning
Ismaning, Seniorenwohnanlage, Bahnhofplatz 11
15x Dienstag, 19.00-20.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 30.09.25 — max. 10 TN
Karsten Kepper — EUR 135,00

Kurs-Nr. C3030B, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
15x Donnerstag, 19.30-21.00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 25.09.25 — max. 10 TN
Marisa Keller — EUR 135,00

Kurs-Nr. C3031, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
15x Dienstag, 19.30-21.00 Uhr
Beginn: Dienstag, 30.09.25 — max. 9 TN
Ursula Landes — EUR 135,00

Kurs-Nr. C3031A, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
15x Dienstag, 12.00-13.15 Uhr
Beginn: Dienstag, 30.09.25 — max. 10 TN
Hanne Lutz — EUR 112,50

Kurs-Nr. C3031B, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
15x Samstag, 08.00-09.30 Uhr
Beginn: Samstag, 11.10.25 — max. 12 TN
Petra Weileder — EUR 135,00

Kurs-Nr. C3031C, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
15x Mittwoch, 08.30-10.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 24.09.25 — max. 12 TN
Eva Neigenfind — EUR 135,00

Kurs-Nr. C3031E, Garching
Yogaschule Kröber-Hohaus, Watzmannring 26a
Keine Ermäßigung möglich
12x Dienstag, 18.30-20.00 Uhr
Beginn: Dienstag, 16.09.25 — max. 7 TN
Sylka Kröber-Hohaus — EUR 144,00

Kurs-Nr. C3031F, Garching
Yogaschule Kröber-Hohaus, Watzmannring 26a
Keine Ermäßigung möglich
12x Donnerstag, 20.00-21.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 18.09.25 — max. 7 TN
Sylka Kröber-Hohaus — EUR 144,00

Kurs-Nr. C3031G, Garching
Yogaschule Kröber-Hohaus, Watzmannring 26a
Keine Ermäßigung möglich
12x Dienstag, 18.30-20.00 Uhr
Beginn: Dienstag, 16.12.25 — max. 7 TN
Sylka Kröber-Hohaus — EUR 144,00

Kurs-Nr. C3031H, Garching
Yogaschule Kröber-Hohaus, Watzmannring 26a
Keine Ermäßigung möglich
12x Donnerstag, 20.00-21.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 18.12.25 — max. 7 TN
Sylka Kröber-Hohaus — EUR 144,00

Sanftes Yoga

Dieser Kurs führt behutsam zu den Asanas, Körperhaltungen hin, die durch bewusstes Atmen unterstützt werden. Die Kursleitung geht gezielt und einfühlsam auf die individuellen Möglichkeiten der einzelnen Teilnehmer:innen ein. Bitte Matte, Decke, Socken, Kissen und bequeme Kleidung mitbringen.

Kurs-Nr. C3033C, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
15x Donnerstag, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 25.09.25 — max. 12 TN
Marisa Keller — EUR 135,00

Kurs-Nr. C3033D, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
15x Mittwoch, 08.45-10.15 Uhr
Beginn: Mittwoch, 01.10.25 max. 12 TN
Ursula Landes EUR 135,00

Guten Morgen Yoga

Diese Stunde bietet Ihnen einen bewegten, gestärkten und ausgeglichenen Start in den Tag und in die Woche. Mit sanfter Mobilisierung und einer fließenden kräftigenden Sequenz können Sie Energie für den Tag schöpfen. Bewusste Atemübungen und Entspannung lassen Sie achtsam und friedvoll in sich selbst ruhen und dies auch in den Alltag mitnehmen. Bitte Sportkleidung, warme Socken und eine Decke mitbringen.

Kurs-Nr. C3034, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
15x Montag, 08.00-09.00 Uhr
Beginn: Montag, 29.09.25 max. 10 TN
Eva Neigenfind EUR 90,00

Yoga – Energie tanken am Mittag

Ein Innehalten im Trubel um sich selbst Aufmerksamkeit zu schenken. Eine wohltuende Praxis um das Nervensystem auszugleichen, den Geist zur Ruhe kommen zu lassen und den Körper sanft und kraftvoll zu bewegen. Geführte Entspannung schenkt Ihnen kurze,. aber wirkungsvolle Erholung aus der Sie Kraft schöpfen können. Eine fließende, ausgewogene Praxis. Bitte Sportkleidung, warme Socken und eine Decke mitbringen.

Kurs-Nr. C3034B, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
15x Montag, 11.00-12.30 Uhr
Beginn: Montag, 29.09.25 max. 10 TN
Eva Neigenfind EUR 135,00

Yoga 50+

Eine achtsame, anatomisch fundierte Yogapraxis für alle, die gerne ausprobieren möchten. Der Stuhl ist ein wertvoller Helfer und wunderbarer Yogapartner, um die angepassten Asanas (Körperübungen) entspannt und sicher auszuführen. Die Dozentin führt Sie durch eine ausgewogene Praxis für Körper, Atem und Geist. Individuell angepasst und langsam können Sie die wertvollen Wirkungen des Yoga erleben. Bitte Sportkleidung, warme Socken und eine Decke mitbringen.

Kurs-Nr. C3034C, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
15x Montag, 09.30-10.45 Uhr
Beginn: Montag, 29.09.25 max. 10 TN
Eva Neigenfind EUR 112,50

Yoga für besondere Bedürfnisse

Gehören Sie zu den Menschen, die Interesse am Yoga haben, aber sich zu unsportlich, zu alt, zu dick, zu ungelenkig oder zu krank fühlen? Der große Schatz des Yoga birgt enorme Möglichkeiten der individuellen Anpassung an den Übenden und seine Bedürfnisse. Alle Menschen haben die Chance Selbstheilungsprozesse zu aktivieren sowie Kräfte und Potentiale zu entfalten. Nutzen Sie Ihre Möglichkeiten, übernehmen Sie die Verantwortung für sich selbst und probieren Sie es aus. In dieser Gruppe werden Sie achtsam und an Ihre Bedürfnisse angepasst in die Yoga Praktiken eingeführt, welche auch im Alltag anwendbar sind. Das Praktizieren in einer Gruppe von Gleichgesinnten über mehrere Wochen hilft die Motivation aufrecht zu erhalten, neue Inspirationen zu bekommen und durch die regelmäßige Praxis ein neues Körper- und Lebensgefühl zu erlangen. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und ein Getränk mitbringen.

Kurs-Nr. C3034D, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
10x Dienstag, 18.30-20.00 Uhr
Beginn: Dienstag, 23.09.25 max. 12 TN
Claudia Machate EUR 90,00

Kundalini-Yoga kennenlernen

In diesem Kurs erhalten Sie eine Einführung in das Kundalini-Yoga, eine Praxis, die das Bewusstsein öffnet und Resilienz stärkt, um den Herausforderungen mit mehr Leichtigkeit zu begegnen. Die Übungen (Asanas) wirken belebend und ausgleichend auf den Körper. Die Mantra-Meditationen helfen, den Verstand zu beruhigen und die kraftvollen Klänge fördern die Verbindung zu dir selbst. Eine Gelegenheit für Selbsterfahrung und diese ganzheitliche Yoga-Form kennenzulernen. Bitte bequeme Kleidung, Decke, Wasserflasche, Kissen und ggf. eine eigene Matte mitbringen.

Kurs-Nr. C3034E, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Samstag, 15.11.25, 09.00-11.00 Uhr max. 10 TN
Antonella Peinl EUR 15,00

Kundalini-Yoga

In diesem Kurs werden die Grundlagen von Kundalini-Yoga vermittelt. Yoga-Kenntnisse oder besondere körperliche Voraussetzungen sind nicht erforderlich. Kundalini-Yoga ist ein ganzheitlicher, dynamischer Yoga-Stil und umfasst Körper und Geist. Die Stunde beginnt mit einem Yogaset (Körperübungen), anschließender Entspannung im Liegen und endet mit einer Meditation. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, ein Getränk und ggf. eine eigene Matte mitbringen.

Foto: ©Viktor Koldunov - stock.adobe.com

Kurs-Nr. C3034F, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
3x Sonntag, 17.00-18.30 Uhr
Beginn: Sonntag, 12.10.25 max. 10 TN
Maria Weber EUR 32,00

Kurs-Nr. C3034G, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
3x Sonntag, 17.00-18.30 Uhr
Beginn: Sonntag, 16.11.25 max. 10 TN
Maria Weber EUR 32,00

Kundalini-Yoga

Zeit für Dich

Yoga wirkt auf Körper, Geist und Seele. Wir starten mit einer Übungsreihe, in der dynamische Bewegung und Atmung kombiniert werden. Anschließend gibt es eine Entspannung und zum Abschluss eine Meditation. Die Übungsreihe wechselt jede Woche. Wir werden uns zum Beispiel der Beweglichkeit unserer Wirbelsäule oder der Stärkung unseres Nervensystems widmen. Genießen Sie diese Zeit für sich, kommen Sie bei sich an und schöpfen Sie damit wieder Kraft für den Alltag. Bei körperlichen Einschränkungen finden wir immer Alternativen für Übungen. Die Stunden sind für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Bitte bequeme Kleidung, ein Getränk, eine Decke und ggf. ein Sitzkissen mitbringen.

Kurs-Nr. C3034L, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
10x Dienstag, 19.15-20.45 Uhr
Beginn: Dienstag, 07.10.25 max. 12 TN
Christine Brösamle EUR 90,00

Kundalini-Yoga für Frauen

Wer dem Alltag gelassen begegnet, gewinnt Kraft, stärkt seine innere Vitalität, Ausstrahlung sowie das Immun-, Nerven- und Drüsensystem. Die Übungen des Kundalini-Yoga lösen tiefe Entspannung und Ruhe aus. Anschließende Atem-Meditationen oder gesungene Mantren machen uns innerlich stark und lassen uns gelöst den Herausforderungen des täglichen Lebens stellen. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und Getränk mitbringen.

Kurs-Nr. C3034N, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
11x Freitag, 15.00-16.30 Uhr
Beginn: Freitag, 10.10.25 max. 10 TN
Elke Lux EUR 100,00

Yoga für Schwangere

Ab der frühen Schwangerschaft bis zur Geburt

Sie finden Raum, sich zu entspannen, sich zu sammeln, zu bewegen und bewusst eine Verbindung zum Baby aufzubauen. Durch spezielle, achtsame Körperübungen werden die belasteten Organe aktiviert, die Wirbelsäule, Bänder und Sehnen gedehnt und gestärkt. Durch geburtsvorbereitende Atem- und Entspannungstechniken sowie Meditation und Singen stärken wir Körper und Geist, um gelassen in die Geburt zu gehen. Es sind keine Yogakenntnisse erforderlich. Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Decke bereithalten.
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C3035A-WEB, Online
10x Mittwoch, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 01.10.25 max. 8 TN
Manuela Faki EUR 100,00

Kurs-Nr. C3035B-WEB, Online
6x Mittwoch, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 07.01.26 max. 8 TN
Manuela Faki EUR 60,00

Familien Yoga

Für Familien mit Kindern von 5-11 Jahren

Bewegung und Entspannung für Groß und Klein, egal ob mit oder ohne Yoga-Vorkenntnisse – an unserem Familien Yoga Nachmittag erleben wir spielerisch stärkende Körper- und Dehnungsübungen. Nähe erfahren, die eigene Kraft spüren, Entspannung und alle Sinne (er)leben. Dies fördert die Konzentration, schenkt Selbstbewusstsein und stärkt das Miteinander. Bewusst sich selbst und sein Gegenüber erfahren, gemeinsam Ziele erreichen, ohne Konkurrenz, ohne richtig oder falsch, wertfrei. Gemeinsam Ausprobieren, Hinfallen, Lachen, Spüren und in die Mitte kommen. Bitte bequeme Kleidung mitbringen. Die Gebühr gilt für ein Elternteil und ein Kind, weitere Kinder bezahlen EUR 7,00. Bitte melden Sie Ihre Kinder mit an.

Kurs-Nr. C3035E, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Sonntag, 26.10.25, 14.00-15.15 Uhr max. 18 TN
Eva Neigenfind EUR 18,00

Kurs-Nr. C3035F, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Sonntag, 30.11.25, 14.00-15.15 Uhr max. 18 TN
Eva Neigenfind EUR 18,00

Kurs-Nr. C3035H, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Sonntag, 01.02.26, 14.45-16.00 Uhr max. 18 TN
Eva Neigenfind EUR 18,00

Einfach entspannen

Eine spezielle Yogaeinheit für alle Level zum besseren Verstehen wie der Körper auf Stress reagiert und wie einfach es sein kann dem entgegenzuwirken. Eine sanfte, fließende Sequenz bringt den Körper und Geist zur Ruhe. Bewusst kombiniert mit dem Atem und geführten Atemübungen kann sich das Nervensystem beruhigen. Eine angeleitete Entspannung hilft ins tiefe Loslassen und die heilende Regeneration zu kommen.

Kurs-Nr. C3035L, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Sonntag, 26.10.25, 15.20-16.50 Uhr max. 9 TN
Eva Neigenfind EUR 15,00

Kurs-Nr. C3035M, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Sonntag, 30.11.25, 15.20-16.50 Uhr max. 9 TN
Eva Neigenfind EUR 15,00

Verbindung und Balance

Ein Special für Yogaerfahrene

Eine vertiefte Yoga-Einheit, die sich an Yogis mit Praxis richtet. Eine fließende Praxis mit besonderem Fokus auf die Verbindung zu dir selbst mit all deinen Facetten. Herausfordernde Asanas laden uns ein die Balance aus Anstrengung, Leichtigkeit und innerem Frieden zu bewahren. Verinnerliche diese Eigenschaften auf der Matte und nimm sie mit in den Alltag.

Kurs-Nr. C3035P, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Sonntag, 01.02.26, 16.15-17.45 Uhr max. 9 TN
Eva Neigenfind EUR 15,00

Yoga zur Stärkung des Immunsystems

Die Übungen der Pavanmuktasana Reihe 1-3 sind für die Befreiung von Blockaden entwickelt worden, die einen freien Energiefluss verhindern. Während die Reihe 1 (siehe Kurs C3036A) auf die Gelenke und deren Beweglichkeit fokussiert ist, konzentriert sich die zweite Serie auf einen freien Fluss in den Verdauungsorganen und im Unterleib. Die dritte Serie setzt das Lösen neuromuskulärer Verspannungen in Beckenregion und Wirbelsäule ins Zentrum. Diese leicht zu erlernenden Übungen stärken das Verdauungssystem und die inneren Organe. Mit der Praxis der dritten Übungsreihe werden alle Muskeln des Körpers einbezogen und dadurch Verspannungen und Energieblockaden in der Beckenregion und rund um die Wirbelsäule gelöst. Ebenso wichtig wie die Übungen selbst sind die wiederholten Entspannungsphasen, in denen wir dem Körper erlauben die Selbstheilungskräfte wirken zu lassen. Die Übungsreihen sind sowohl für Einsteiger wie auch für erfahrene Yogis geeignet, da sie jedem genau das bereitstellt, was für die eigene Entwicklung gerade benötigt wird. Bitte mitbringen: Matte, Decke, warme Socken, Getränk.

Kurs-Nr. C3036, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Samstag, 29.11.25, 14.00-17.00 Uhr max. 12 TN
Claudia Machate EUR 25,00

Yoga für die Gelenke

Die vorgestellte Reihe von antirheumatischen Übungen ist sehr gut für die Steigerung der allgemeinen Beweglichkeit und hilft steife Gelenke wieder zu aktivieren. Dies gilt nicht nur bei Rheuma, Gicht, Arthrose, Arthritis, sondern auch nach Unfällen, Überlastung, Traumata sowie bei diffusen Beschwerden unbekannter Herkunft. Alle Gelenke werden in einer leicht einzuprägenden Reihenfolge bewegt und aktiviert. Alle Übungen können im Sitzen auf dem Boden oder auf einem Stuhl ausgeführt werden. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, warme Socken und ein Getränk.

Kurs-Nr. C3036A, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Samstag, 25.10.25, 14.00-17.00 Uhr max. 12 TN
Claudia Machate EUR 25,00

Happy Hips mit Luna Yoga®

Durch unsere moderne Lebensweise mit viel Sitzen und oftmals wenig Bewegung sind unsere Hüften belastet, Muskeln verspannen und verkürzen sich. Die Beweglichkeit im Hüft- und Beckenbereich wird eingeschränkt. Rücken- und Knieprobleme können die Folge sein. Offene Hüften sorgen für eine bessere Beweglichkeit und Durchblutung. Das Becken kann optimal ausgerichtet werden, wodurch auch der untere Rücken wieder entspannt und beweglicher wird. Im Workshop werden wir mit ausgewählten hüftöffnenden Asanas und anderen Yogaübungen wieder flexibler im Hüft- und Beckenbereich, der Rücken und die Knie erfahren Entlastung, der gesamte Körper wird gedehnt und gekräftigt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bequeme Kleidung und eine Decke für die Matte mitbringen.

Kurs-Nr. C3036B, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 15.11.25, 10.00-14.00 Uhr max. 12 TN
Barbara Haun-Scheu EUR 30,00

Luna Yoga®

Entspannt und geschmeidig in Schultern und Nacken mit Luna Yoga

Was schultern Sie im Alltag? Sitzt Ihnen etwas im Nacken? Schultern und Nacken sind durch einseitige Tätigkeiten, Haltungen und Belastungen im Alltag häufig schmerzhaft sowie dauerhaft verspannt. Mit sanften und auch kraftvollen Luna Yoga-Übungen, Entspannung und Atemübungen werden wir uns in diesem Seminar besonders achtsam dieser Körperpartie widmen. Unsere Körperwahrnehmung wird gestärkt und wir erleben mehr Leichtigkeit und Geschmeidigkeit in Schultern und Nacken. Dabei erfahren wir auch unseren Körper als Gesamtheit und die Verbindung von unserem Becken mit dem Rücken, den Schultern, dem Nacken und unserer Atmung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bequeme Kleidung und eine warme Decke mitbringen.

Kurs-Nr. C3036C, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Samstag, 17.01.26, 10.00-14.00 Uhr — max. 12 TN
Barbara Haun-Scheu — EUR 30,00

Luna Yoga®

Für den Beckenboden

Das Becken ist unsere Mitte, der Beckenboden unsere Basis. Mit einem trainierten Beckenboden, der kräftig, elastisch und anpassungsfähig ist, erfahren wir körperliches Wohlbefinden und Vitalität. Dies wirkt sich positiv auf unser seelisches und allgemeines Empfinden aus. Ein harmonisch-ausbalancierter, kraftvoller Beckenboden schenkt uns Halt und Sicherheit in jeder Phase unseres Lebens. Mit gezielten Spür- und Atemübungen entdecken wir unser Becken samt seinem Muskelsystem und den Beckenorganen. Mit ausgewählten Luna Yoga-Haltungen und -Bewegungen stärken wir unser Feingefühl für das Wechselspiel von kraftvoller Anspannung und wohltuender Entspannung des Beckenbodens. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bequeme Kleidung und eine warme Decke mitbringen.

Kurs-Nr. C3036D, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Samstag, 07.02.26, 10.00-14.00 Uhr — max. 12 TN
Barbara Haun-Scheu — EUR 30,00

TriYoga® Flow

TriYoga® ist ein einzigartiger, fließender Hatha-Yogastil. Der Fluss des eigenen Atems bringt uns von einer Haltung in die nächste Haltung (Kriya). Durch die Wiederholungen im persönlichen Rhythmus verweilen wir im Anschluss in einer Yogastellung (Asana). Hier dürfen wir in den Moment eintauchen, bei uns selbst ankommen, Kraft auftanken und einfach genießen. Wir erleben im TriYoga®Flow Meditation in Bewegung – die Gedanken werden weniger und Platz für Neues entsteht. Bitte bequeme Sportkleidung, warme Socken und eine Decke mitbringen.

Kurs-Nr. C3036F, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
12x Sonntag, 17.00-18.30 Uhr
Beginn: Sonntag, 21.09.25 — max. 8 TN
Julia Bauer — EUR 108,00

Kurs-Nr. C3036G, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
12x Sonntag, 18.30-20.00 Uhr
Beginn: Sonntag, 21.09.25 — max. 8 TN
Julia Bauer — EUR 108,00

Stress lass nach

Yoga, Meditation und Entspannung für das Nervensystem

Durch zunehmende Komplexität unseres Lebens leiden wir häufig unter Stress und Zeitknappheit. Daher nehmen wir uns heute Zeit für unser Nervensystem, reduzieren Stress und Angespanntheit und schenken uns eine höhere Widerstandskraft im Alltag. Wir schauen uns erst kurz die Entstehung von Stress & Stresserleben im Körper an, die Verbindung zwischen Psyche und Nerven. Nach ausgleichenden Pranayama hilft eine schöne Kundalini Yoga Übungsreihe für das Nervensystem bei der Stressreduktion. Durch Achtsamkeit und Meditation kommen wir zur Innenschau und Bewusstwerdung. Der Workshop endet mit einer Yoga Nidra Session. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und Getränk mitbringen.

Kurs-Nr. C3037, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Samstag, 18.10.25, 13.30-17.00 Uhr — max. 10 TN
Elke Lux — EUR 30,00

Yogilates

Yogilates vereint die Grundlagen von Yoga (Einheit von Körper, Geist und Seele) mit den Prinzipien des Pilates (Zentrierung, Atmung, Kontrolle, Konzentration, Präzision, Bewegungsfluss). Yogilates kombiniert Pilates-Übungen mit den Asanas (Yogahaltungen), um ein Training zu schaffen, das Kraft, Flexibilität, Balance und Körperbewusstsein fördert. Das Hauptziel von Yogilates ist es, einen harmonischen Fluss zwischen kontrollierter Bewegung, Atmung und Konzentration zu erreichen.

Kurs-Nr. C3037C, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Anfänger:innen
15x Freitag, 11.20-12.20 Uhr
Beginn: Freitag, 26.09.25 — max. 12 TN
Monika Wernberger — EUR 90,00

Kurs-Nr. C3037D, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Fortgeschrittene
15x Freitag, 10.00-11.15 Uhr
Beginn: Freitag, 26.09.25 — max. 12 TN
Monika Wernberger — EUR 112,50

Foto: ©fizkes - stock.adobe.com

Faszienyoga

Faszienyoga verbindet Faszientraining mit einfachen, klassischen Yoga Elementen. Beim Faszienyoga werden die Faszien wie auch beim klassischen Yoga durch Dehnungen aktiviert, was durch gezieltes Federn und Schwingbewegungen noch verstärkt wird. Das Fasziengewebe wird dadurch geschmeidiger und lässt uns wieder beweglicher und vielleicht auch schmerzfreier werden. Wir trainieren barfuss oder mit rutschfesten Socken.

Kurs-Nr. C3038, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
12x Freitag, 10.00-11.00 Uhr
Beginn: Freitag, 10.10.25
Elisabeth Krell-Rottengruber — EUR 72,00

Kurs-Nr. C3038A, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Fortgeschrittene
15x Mittwoch, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 08.10.25
Karin Zipperling — EUR 135,00

Kurs-Nr. C3038B, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Teilnehmer mit Yoga-Vorkenntnissen
15x Mittwoch, 19.45-21.15 Uhr
Beginn: Mittwoch, 08.10.25
Karin Zipperling — EUR 135,00

Gesundheitsreisen / Qigong

Foto:©eyetronic - stock.adobe.com

Gesundheitsreisen

Yoga, Wandern und Meditation

Ein verlängertes Wochenende zum Entspannen, Loslassen und Wohlfühlen in der malerischen Berglandschaft rund um den Pillersee, im besonderen Ambiente der Pension Fohlenhof und dem wunderschönen Yogaraum mit Panoramablick! Sanfte und kräftigende Yogaübungen beleben, Meditation führt in eine tiefe Ruhe, die Natur lädt zum Wandern und die Sauna im Fohlenhof zum Entspannen ein. In der Kursgebühr enthalten ist die Unterbringung in Doppelzimmern (Einzelbelegung) mit Frühstücksbuffet. Anreise mit dem eigenen PKW. Mitzubringen sind bequeme Kleidung, feste Schuhe und Regenschutz für Wanderungen, Ausweis und evtl. Brotzeit für unterwegs. Ein detailliertes Programm und eine genaue Wegbeschreibung wird nach der Anmeldung zugesandt. Die Anmeldung ist verbindlich, eine kostenlose Stornierung ist nur bis zum Stornoschluss möglich.

Kurs-Nr. C3039, Ulrich am Pillersee, Österreich
Pension Fohlenhof
Stornoschluss: 18.09.25
Donnerstag, 30.10.25, 17.45 Uhr
bis Sonntag, 02.11.25, 12.00 Uhr — max. 10 TN
Robert Spieß — EUR 330,00

Kraft tanken

Tage der Stille im Kloster St. Josef in Zangberg

An diesem Wochenende in Zangberg wollen wir den Lärm des Alltags hinter uns lassen und uns der Entdeckung der aufbauenden und heilsamen Wirkung der Dankbarkeit widmen. Der herrliche Panoramablick bis zu den Alpen vom wunderschönen Obstgarten aus und die Ruhe des Klosters schaffen den Rahmen, um in Stille und Schweigen, durch Körperarbeit und kreative Impulse zu sich selbst zu finden und wieder neue Kraft zu schöpfen. Das durchgehende Schweigen beginnt mit der Meditation nach dem Abendessen und wird nach dem Mittagessen am Sonntag aufgehoben. Um in der Achtsamkeit und der inneren Ausrichtung zu bleiben, verzichten wir auf alle Ablenkungen durch Zeitung, Lektüre und Handy. In der Kursgebühr enthalten ist die Unterbringung in einfachen Einzelzimmern inkl. Vollverpflegung. Die Anreise erfolgt individuell. Detaillierte Informationen über das genaue Programm werden rechtzeitig zugeschickt. Die Anmeldung ist verbindlich, eine kostenlose Stornierung ist nur bis zum Stornoschluss möglich.

Kurs-Nr. C3039D, Zangberg
Kloster St. Josef
Stornoschluss: 20.04.26
Freitag, 19.06.26, 18.00 Uhr
bis Sonntag, 21.06.26, 13.00 Uhr — max. 10 TN
Karin Brinza — EUR 305,00

Qigong

Qigong

Qigong ist Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin und dient der Gesunderhaltung. Die gut erlernbaren Übungen sind für jedes Alter geeignet und haben als Ziel, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Körperhaltungen und sanfte Bewegungen regen den Energiefluss und die Atmung an, Achtsamkeit und Vorstellungskraft fördern die Körperwahrnehmung und innere Ruhe. Bitte bequeme Kleidung, Decke, Kissen und Turnschuhe mitbringen.

Kurs-Nr. C3040A, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Teilnehmende mit Vorkenntnissen
10x Montag, 16.45-18.15 Uhr
Beginn: Montag, 10.11.25 — max. 9 TN
Andrea Gutland — EUR 90,00

Kurs-Nr. C3041, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
10x Montag, 18.15-19.30 Uhr
Beginn: Montag, 10.11.25 — max. 9 TN
Andrea Gutland — EUR 90,00

Kurs-Nr. C3042, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
10x Montag, 19.30-21.00 Uhr
Beginn: Montag, 10.11.25 — max. 9 TN
Andrea Gutland — EUR 90,00

Kurs-Nr. C3042A, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
10x Mittwoch, 19.30-21.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 12.11.25 — max. 9 TN
Andrea Gutland — EUR 90,00

Kurs-Nr. C3043B, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
12x Dienstag, 16.30-17.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 30.09.25 — max. 10 TN
Christian Gaida — EUR 72,00

Kurs-Nr. C3044, Unterschleißheim
Nachbarschaftshilfe, Alexander-Pachmann-Str. 40
10x Donnerstag, 08.15-09.45 Uhr
Beginn: Donnerstag, 25.09.25 — max. 10 TN
Ingrid Neset-Walcz — EUR 90,00

Kurs-Nr. C3045, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
15x Mittwoch, 19.30-21.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 24.09.25 — max. 8 TN
Angelika Fuchs — EUR 135,00

Kurs-Nr. C3046, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
10x Dienstag, 09.00-10.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 07.10.25 — max. 10 TN
Johanna Wolter-Henkel — EUR 90,00

Kurs-Nr. C3047, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
10x Dienstag, 10.30-12.00 Uhr
Beginn: Dienstag, 07.10.25 — max. 15 TN
Johanna Wolter-Henkel — EUR 90,00

Qigong

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, Qigong von zu Hause aus zu praktizieren. Der Kurs wir als Hybrid-Kurs angeboten. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie in Präsenz oder online teilnehmen möchten.

Kurs-Nr. C3048-H, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
10x Mittwoch, 08.45-10.15 Uhr
Beginn: Mittwoch, 08.10.25 — max. 12 TN
Johanna Wolter-Henkel — EUR 90,00

Qigong zum Start in den Tag

Beginnen Sie mit Qigong entspannt den Tag und starten Sie gekräftigt und erfrischt in die Woche. Körperhaltungen und Bewegungen regen den Energiefluss und die Atmung an, Achtsamkeit fördert die Körperwahrnehmung. Bitte bequeme Kleidung und Turnschuhe mitbringen.

Kurs-Nr. C3047A, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Anfängerkurs
10x Montag, 08.15-09.00 Uhr
Beginn: Montag, 29.09.25 — max. 10 TN
Carmen Pilat — EUR 45,00

Stilles Qigong

Ausgleich zum hektischen Alltag

Sie suchen innere Ruhe? Die einfachen Übungen des stillen Qigong lehren mittels Einsatz der Vorstellungskraft das Erspüren der alles durchströmenden Lebensenergie Qi, was ein verbessertes Wohlempfinden und dadurch Ausgeglichenheit und innere Ruhe fördert. Die vermittelten Übungen können selbstständig im Alltag umgesetzt werden und sind für jede Altersgruppe geeignet. Bitte bequeme Kleidung und Turnschuhe mitbringen.

Kurs-Nr. C3048B, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
12x Mittwoch, 17.00-18.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 01.10.25 — max. 8 TN
Nikolaus Brosch — EUR 108,00

Qigong für Frauen

Menstruationsbeschwerden, der Umgang mit den Wechseljahren und andere frauenspezifische Leiden und Nöte kosten Energie. Dem kann man mit Qigong vorbeugen und/oder begegnen. Sanfte, weiche Übungen aus verschiedenen Richtungen dieser uralten chinesischen Lehre und Praxis stellen den Kontakt zu den inneren weiblichen Kraftquellen wieder her. Akupressur, Selbstmassagen und Meditation lösen die Art von Entspannung aus, die den Weg bereitet, um als Frau das eigene Energieniveau zu steigern. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Kurs-Nr. C3049, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
10x Mittwoch, 09.15-10.45 Uhr
Beginn: Mittwoch, 12.11.25 max. 10 TN
Andrea Gutland EUR 90,00

Qigong und Meditation

Im Körper zuhause sein

Die fließenden Bewegungen der daoistischen Mönche, die sich als Teil der Natur verstehen, vertiefen den Atem, geben dem Herzen Weite und verwurzeln uns tief in der Erde, wie ein Bambus. Im Einklang mit den Jahreszeiten, beim Ausbreiten der Kranichflügel oder beim friedlichen Sonnenuntergang bekommen wir Abstand zu belastenden Alltagsthemen. Lebensfreude und Ruhe werden kultiviert. Innehalten in der Meditation, mit wohlwollendem Interesse alles betrachten und die Gedanken wie Wolken freundlich ziehen lassen – das stärkt unser Wohlbefinden. Wir kommen vom Tun ins pure Sein. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen und Turnschuhe.

Kurs-Nr. C3050A, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
10x Donnerstag, 18.30-20.00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 09.10.25 max. 12 TN
Johanna Wolter-Henkel EUR 90,00

Augen-Qigong

Durch ständig zunehmende optische Eindrücke, Reize und Bildschirmarbeit werden die Augen häufig überbeansprucht und infolgedessen müde, gereizt und gerötet. Stressbedingte Verspannungen beeinträchtigen zusätzlich die klare Sicht. Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) bietet viele Möglichkeiten, unsere Augen zu stärken. Gezieltes Entspannen und Aktivieren des Sehorgans können verschiedene Arten von Fehlsichtigkeit mildern und das Sehvermögen verbessern. Qigong kann gegen brennende, trockene Augen helfen, kann Kopfschmerzen und Nackenverspannungen auflösen. Das entspannt, lässt Sie wieder besser sehen und Ihre Augen strahlen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Schreibmaterial.

Kurs-Nr. C3051, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Samstag, 06.12.25, 10.00-14.00 Uhr max. 10 TN
Ingrid Neset-Walcz EUR 32,00

Qigong im Park

In der Natur macht das Qigong mehr Freude. Die leicht erlernbaren Übungen verbinden uns mit Himmel und Erde, mit innen und außen und stärken unsere Meridiane, die Organe und die Psyche, der Atem kommt in Fluß und das übliche Gedankenwirrwarr geht in eine wohltuende Stille über. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Sollte das längere Stehen schwierig sein, können Sie einen Klappstuhl o. ä. mitbringen. Bitte mitbringen: Getränk und evtl. warme Sachen, je nach Wetter. **Treffpunkt:** Rolf-Zeitler-Park (Valentinspark), Münchner Ring, am See. Bei Regen findet der Kurs im vhs-Zentrum in der Landshuter Str. 20-22 statt.

Kurs-Nr. C3052, Unterschleißheim
Samstag, 27.09.25, 14.00-15.30 Uhr max. 10 TN
Ingrid Neset-Walcz EUR 10,00

Achtsamkeit / Meditation

Das wissenschaftlich fundierte Programm MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction, auf Deutsch Stressbewältigung durch Achtsamkeit) wurde von Jon Kabat-Zinn in den 1970er Jahren in den USA entwickelt und verbindet meditative Übungen mit Erkenntnissen aus der Stressforschung und der Psychologie. In dem mehrwöchigen Kurs erlernen die Teilnehmenden verschiedene Übungen wie z.B. Sitzmeditation und Bodyscan, zudem wird im Kurs auf unterschiedliche stressrelevante Fragen eingegangen und die Teilnehmenden erfahren, wie sie den Umgang mit Stress verändern können. Neben den wöchentlichen Terminen findet zusätzlich ein Tag der Achtsamkeit statt, an dem die Übungen vertieft werden. Die Bereitschaft zum regelmäßigen Üben ist für den Erfolg des Kurses mitentscheidend.

MBSR-Kurs

Stressbewältigung durch Achtsamkeit – Vom ständigen Tun zum bewussten Sein

Dieser 8-wöchige MBSR-Kurs bietet den Teilnehmenden die Möglichkeit, sich neue Perspektiven und Verhaltensweisen anzueignen, die das eigene Handeln und Wohlbefinden positiv beeinflussen können und somit den empfundenen Stress reduzieren können. Ziel ist es, eine achtsame Haltung und die daraus resultierenden neuen Sichtweisen auch dauerhaft im Alltag zu integrieren, weshalb im Kurs praktisches Wissen und diverse

Foto:©Monika Wisniewska - stock.adobe.com

Übungstechniken vermittelt werden. Verschiedene Kursmaterialien für das tägliche Üben begleiten diesen Kurs zusätzlich. Bitte mitbringen: Decke, warme Socken, ggf. eigene Matte und Schreibutensilien.
Für nähere Informationen zu Art und Inhalten des Programms findet am 02.10.25 ein unverbindlicher Informationsabend statt.
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C3054, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Tag der Achtsamkeit:
Samstag, 22.11.25 von 09:30–16:00 Uhr
8x Donnerstag, 09.30-12.00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 09.10.25 max. 10 TN
Chantal Lovaglio EUR 300,00

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Informationsveranstaltung zum MBSR-Kurs

An diesem Abend erhalten Sie nähere Informationen zu Art und Inhalten des MBSR-Kurses in Garching. Die Teilnahme an dem Informationsabend ist für die Anmeldung zum Kurs erforderlich. Bitte melden Sie sich, wenn Sie Interesse an dem Kurs haben, aber nicht zum Informationsabend kommen können. Der Kurs beginnt am 09.10.25.

Kurs-Nr. C3054A, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Donnerstag, 02.10.25, 10.30-12.00 Uhr max. 12 TN
Chantal Lovaglio EUR 8,00

Achtsamkeit / Meditation

Stressfrei ins neue Jahr

Achtsamkeit als Schlüssel zur Balance

Trotz guter Vorsätze beginnt das neue Jahr meist genauso schnelllebig wie das vergangene Jahr. Achtsamkeit kann den Umgang mit privaten sowie beruflichen Herausforderungen nachhaltig verbessern und wirkt sowohl stressreduzierend als auch gesundheitsfördernd. Dieser 4-wöchige Achtsamkeitskurs vermittelt die grundlegenden Prinzipien und Techniken der Achtsamkeit und Meditation. Der kompakte Abendkurs bietet die Gelegenheit, die Achtsamkeitspraxis kennenzulernen.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C3054D, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
4x Dienstag, 19.30-21.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 13.01.26 — max. 10 TN
Chantal Lovaglio — EUR 80,00

Die Kraft der Achtsamkeit

In diesem Kurs erlernen die Teilnehmenden verschiedene Methoden, um vom Stress in die Selbstfürsorge zu kommen: Sanftes Qigong bringt uns in Einklang mit der Natur. Das achtsame Dehnen auf der Yoga-Matte, der Body-Scan, meditative Atemübungen unterstützen uns, aus dem Hamsterrad der Gedanken auszusteigen und das Sitzen in Stille vertieft unsere Präsenz und Ruhe. Inspirationen und kleine Übungen aus der buddhistischen Psychologie helfen, auch im hektischen Alltag neugierig und offen zu bleiben und unseren inneren Frieden zu bewahren. Wir lernen neue Möglichkeiten im Umgang mit schwierigen Situationen. Ein Erfahrungsaustausch ergänzt die Praxis der Stressbewältigung.

Kurs-Nr. C3055, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
8x Mittwoch, 17.00-18.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 08.10.25 — max. 10 TN
Johanna Wolter-Henkel — EUR 80,00

Sophrologie

Die Sophrologie ist eine sanfte Methode zur Wiederherstellung der Harmonie zwischen Körper, Geist und Emotionen.

Stress abbauen

Die Verpflichtungen des modernen Lebens, die vielen Erwartungen im privaten und beruflichen Bereich, der Zeitmangel erzeugen Stress und Ängste, rauben uns Energie und entfernen uns von unserer inneren Harmonie. Die Sophrologie ist u.a. eine Technik, um Stress abzubauen. In diesem Workshop erlernen Sie Atem-, Entspannungs- und Visualisierungstechniken, die Ihnen helfen können, Stresssymptome zu lokalisieren und loszuwerden, Ihre vitale Energie zu aktivieren und sich in eine stressbefreite, positive Zukunft zu projizieren. Bitte bequeme Kleidung und eine Brotzeit mitbringen.

Kurs-Nr. C3055A, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Samstag, 18.10.25, 10.00-14.45 Uhr — max. 15 TN
Nathalie Maupetit — EUR 32,00

Die Schlafqualität verbessern

Mit verschiedenen Atem-, Entspannungs- und Visualisierungstechniken kann die Sophrologie ein wirksames Mittel gegen Schlafstörungen sein. Sie lernen in diesem Workshop, sich zu entspannen, Blockaden zu lösen, die den Schlaf stören und schaffen einen geschützten Raum für eine bessere Schlafqualität. Bitte bequeme Kleidung und eine Brotzeit mitbringen.

Kurs-Nr. C3055B, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Samstag, 15.11.25, 10.00-13.30 Uhr — max. 15 TN
Nathalie Maupetit — EUR 25,00

Sein Selbstvertrauen stärken

Selbstvertrauen geht auch über Körperbewusstsein: Haltung, Atmung, Verankerung. Die Techniken der Sophrologie helfen, Selbstvertrauen in dem Körper zu spüren und darüber hinaus den mentalen Zustand positiv zu beeinflussen. In diesem Workshop entdecken Sie die körperlichen Mechanismen des Selbstvertrauens und lernen, wie Sie es stärken können, um die Herausforderungen im privaten oder im beruflichen Leben zu meistern. Bitte bequeme Kleidung und eine Brotzeit mitbringen.

Kurs-Nr. C3055C, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Samstag, 31.01.26, 10.00-14.45 Uhr — max. 15 TN
Nathalie Maupetit — EUR 32,00

Waldbaden – Shinrin Yoku

Waldbaden ist ein Trend, der aus Japan kommt, dort nennt man es Shinrin Yoku. Damit ist nicht Baden im herkömmlichen Sinn gemeint, sondern das bewußte und achtsame „Eintauchen" in die Atmosphäre des Waldes. Der Wald hat soviel zu bieten, wir haben es auf die Terpene abgesehen, jene geheimnisvollen bio-chemischen Stoffe, die uns die Bäume schenken und die für unser Immunsystem anregend und stimulierend sind. Waldbaden kann Körper, Augen und Seele entstressen. Erfahren Sie den Wald mal ganz anders, mit allen Sinnen und einem ruhigen Geist. Bitte feste Schuhe und warme Kleidung, Getränk und kleines Kissen mitbringen. Bei Regen entfällt die Veranstaltung.

Kurs-Nr. C3055D, Unterschleißheim
Treffpunkt: Eingang Waldfriedhof Münchner Ring
Samstag, 11.10.25, 09.00-12.00 Uhr — max. 10 TN
Ingrid Neset-Walcz — EUR 25,00

Meditation

Kraft tanken für den Alltag

Kommen Sie zu Kraft und Ruhe. Ihr Atem wird länger und feiner, sobald sich der Geist in die Meditation begibt. Die so entstehende tiefe Ruhe vermittelt ein Gefühl des inneren Friedens. Der Geist wird weit und freier sein. Weg vom Alltag, hin zu Gelassenheit und Ruhe. Im Kurs werden verschiedene Meditations- und Achtsamkeitsübungen vorgestellt, so dass Sie Ihre persönliche Methode herausfinden können. Stärken Sie das Immunsystem, die innere Kraft und das Wohlbefinden. Bitte bequeme Kleidung, Decke und Wasser mitbringen.

Kurs-Nr. C3056, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
14-tägig
10x Montag, 18.00-19.00 Uhr
Beginn: Montag, 29.09.25 — max. 10 TN
Renate Frank — EUR 60,00

Geführte Meditation

Loslassen

In dieser geführten Meditation geht es darum Dinge, die Ihnen nicht guttun, wie z.B. Gewohnheiten, Erlebnisse, Gedankenmuster, einengende Gefühle und auch Menschen, mit denen Sie vielleicht im Unfrieden sind, in Liebe loszulassen. Wenn wir loslassen, können wir unseren Frieden finden. Bei meditativen Klängen mit der Handpan (Klanginstrument) bietet Ihnen diese Meditation die Möglichkeit zur Reflexion und Tiefenentspannung. Bitte mitbringen: eine Decke, ein Kissen und ggf. eine eigene Matte.

Kurs-Nr. C3057A, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Dienstag, 18.11.25, 18.30-20.00 Uhr — max. 10 TN
Susi Schöne — EUR 15,00

Geführte Meditation

Sinn finden

In dieser geführten Meditation geht es darum, herauszufinden, was uns einen Sinn im Leben gibt, was es sein könnte, für was wir „brennen" und wofür es sich lohnt, morgens aufzustehen, damit wir mit Freude unsere Möglichkeiten und Talente zum Ausdruck bringen können. Bei meditativen Klängen mit der Handpan (Klanginstrument) bietet Ihnen diese Meditation die Möglichkeit zur Reflexion und Tiefenentspannung. Bitte mitbringen: eine Decke, ein Kissen und ggf. eine eigene Matte.

Kurs-Nr. C3057B, Unterföhring
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Dienstag, 25.11.25, 18.30-20.00 Uhr — max. 10 TN
Susi Schöne — EUR 15,00

Geführte Meditation

Neubeginn

„Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne" (Hermann Hesse) – In dieser geführten Meditation geht es darum zu erkennen, wann es Zeit ist, im Leben etwas Neues zu beginnen und Altes hinter sich zu lassen, um sich neuen Herausforderungen zu stellen und daran wachsen zu können. Das kann Mut, Vertrauen und Zuversicht erfordern. Bei den meditativen Klängen der Handpan (Klanginstrument) bietet Ihnen diese Meditation die Möglichkeit zur Reflexion und Tiefenentspannung und vielleicht den Grundstock für Neues zu legen. Bitte mitbringen: Schreibmaterial, eine Decke, ein Kissen und ggf. eine eigene Matte.

Kurs-Nr. C3057C, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Dienstag, 20.01.26, 18.30-20.00 Uhr — max. 12 TN
Susi Schöne — EUR 15,00

Kraft tanken durch Meditation

Meditation, ein Bad für die Seele und ein Weg zur inneren Ruhe und Kraft. Wir lernen verschiedene Meditationsformen kennen, wie Sitz- und Gehmeditation. Atem- und Entspannungsübungen helfen uns, um in die Stille zu kommen. Tipps für den Alltag ermöglichen es uns, diese Achtsamkeit auch im Tagesablauf zu integrieren und durch tägliche kurze Momente der Stille, immer mehr aus der inneren Kraft heraus zu leben. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke mitbringen.

Kurs-Nr. C3058, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Samstag, 22.11.25, 14.00-17.00 Uhr — max. 12 TN
Renate Frank — EUR 25,00

Stärkung der Atemwege

Durch yogische Atemübungen

Was kann man aktiv tun, um die Sauerstoffaufnahme zu verbessern, das Atemvolumen zu erhöhen und vor allem das Immunsystem zu stärken? Ganz einfach – richtig ATMEN! Sie bekommen einen kurzen Überblick über die Funktionsmechanismen unseres Atemsystems und erlernen einfachste Übungen und Atemtechniken, die überall und jederzeit im Alltag praktiziert werden können. Über den Atem können wir Menschen Einfluss auf unser autonomes Nervensystem nehmen. Somit ist Pranayama, die yogische Kunst der Atem- und Energielenkung, ein wirksames Mittel zur positiven Beeinflussung aller Störungen, die auf einem Ungleichgewicht in unserem Nerven- und Hormonsystem beruhen. Bitte mitbringen: Getränk, bequeme Kleidung, Decke oder Tuch.

Kurs-Nr. C3059B, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Samstag, 17.01.26, 14.00-17.00 Uhr — max. 12 TN
Claudia Machate — EUR 25,00

Körperbewußtsein / Massage

Feldenkrais – „Bewusstheit durch Bewegung"

Viele Menschen fühlen sich oder sind in ihren Bewegungsmöglichkeiten eingeschränkt. Der Wunsch ist groß, wieder mühelos und leicht tun zu können, was man möchte. Moshe Feldenkrais hat eine Methode entwickelt, die uns den Weg dahin aufzeigt. Es geht darum, ohne Anstrengung mit Neugier sich beim Bewegen am Boden zu erkunden und dabei den eigenen Körper spüren zu lernen. Wir erleben dadurch, dass Muskeln und Gelenke auf natürliche Weise neu zusammenfinden. Alles kommt in Fluss, Verspannungen lösen sich, Leichtigkeit stellt sich ein. Bitte Wolldecke und warme, bequeme Kleidung mitbringen.

Kurs-Nr. C3062, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Sonntag, 26.10.25, 10.00-17.00 Uhr — max. 10 TN
Rotraud Kühn — EUR 50,00

Kurs-Nr. C3063, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Sonntag, 25.01.26, 10.00-17.00 Uhr — max. 10 TN
Rotraud Kühn — EUR 50,00

Kurs-Nr. C3064, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Neuer Anfängerkurs
7x Mittwoch, 11.00-12.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 01.10.25 — max. 12 TN
Christa Högerl-Bier — EUR 40,00

Kurs-Nr. C3065, Unterschleißheim
vhs im Begegnungszentrum, Pegasusstr. 18
Anfänger:innen
15x Donnerstag, 17.15-18.15 Uhr
Beginn: Donnerstag, 18.09.25 — max. 12 TN
Petra Schwenter — EUR 83,00

Kurs-Nr. C3066, Unterschleißheim
vhs im Begegnungszentrum, Pegasusstr. 18
Fortgeschrittene
15x Donnerstag, 18.15-19.15 Uhr
Beginn: Donnerstag, 18.09.25 — max. 12 TN
Petra Schwenter — EUR 83,00

Meridian Dehnübungen

Für mehr Energie im Alltag

An vier aufeinander aufbauenden Terminen begeben Sie sich in die Welt der Meridiane. Zuerst wird es eine Einführung in die damit verbundenen Konzepte geben. Anhand von vielen Übungen können Sie diese Konzepte erspüren lernen. Das Verständnis über die Lebensenergie (jap. Ki) und deren Fluss in den Meridianen soll wieder in den Körper und ins „Hier und Jetzt" führen. Die Teilnehmenden sollen durch die erlernten Übungen ein besseres Körpergefühl bekommen und bei regelmäßiger Anwendung mehr Energie/Vitalität im Alltag verspüren. Bitte bequeme Sportkleidung und ggf. eine eigene Matte mitbringen.

Kurs-Nr. C3066A, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
4x Freitag, 18.30-20.00 Uhr
Beginn: Freitag, 26.09.25 — max. 10 TN
Bianca Trautwein — EUR 48,00

Kurs-Nr. C3066B, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
4x Freitag, 18.30-20.00 Uhr
Beginn: Freitag, 16.01.26 — max. 10 TN
Bianca Trautwein — EUR 48,00

Entspannt ins Wochenende

Lernen Sie verschiedene Möglichkeiten kennen, wie Sie sich selbst etwas Gutes tun können. Die Meditation spielt in der Stress- und Schmerzbewältigung eine wichtige Rolle. Körpergerechte Bewegungen, Atem- und Energieübungen helfen Ihnen zu entspannen. Die Dozentin gibt zusätzlich im Kurs eine Einführung in die Kunst des Japanischen Heilströmens. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Kurs-Nr. C3066D, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Samstag, 11.10.25, 10.00-13.00 Uhr — max. 10 TN
Josefine Keilhofer — EUR 25,00

Massage von Kopf bis Fuß

Eine entspannende, wohltuende und schmerzlindernde Massage kann Verspannungen und Verkrampfungen lösen, den Blut- und Lymphfluss anregen oder einfach nur angenehm sein. In diesem Kurs werden Grifftechniken für klassische Teil- und Ganzkörpermassagen gezeigt und wechselseitig am Partner:in geübt. Bitte bequeme Kleidung, Massageöl, Küchenpapier, Decke, großes und kleines Badetuch, Kissen u. Brotzeit mitbringen. Bitte paarweise anmelden.
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C3067, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Samstag, 31.01.26, 10.00-17.00 Uhr,
Sonntag, 01.02.26, 10.00-14.00 Uhr — max. 10 TN
Stephan-Erik Wirth — EUR 80,00 /pro Person

Foto: ©blackday - stock.adobe.com

Massage / T`ai Chi

Massage für Rücken, Schulter und Nacken

Zur Partner- und Selbstbehandlung

Wollen Sie etwas Gutes für Ihren verspannten, gestressten oder schmerzenden Rücken tun? In diesem Seminar werden Techniken zur wohltuenden und entspannenden Behandlung beim Partner:in und zur Selbstbehandlung vermittelt. Ergänzt werden sie durch Entspannungsübungen für Rücken, Nacken und Kopf. Sie brauchen keine Massageliege, Stuhl oder Hocker reichen, um eine wohltuende Partnerbehandlung durchzuführen. Die Selbstbehandlung (Massagetechniken) und die Entspannungsübungen werden bekleidet ausgeführt. Bitte bequeme Kleidung, Massageöl, Küchenpapier, Decke, Badetuch, Kissen und Brotzeit mitbringen. Bitte paarweise anmelden.
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C3068, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 22.11.25, 10.00-17.00 Uhr — max. 10 TN
Stephan-Erik Wirth — EUR 50,00 /pro Person

Klangmassage

Die Töne der Klangschalen können zu einer tiefen und meditativen Entspannung führen und den ganzen Menschen auf besondere Weise ansprechen. Die heilsamen Klänge und Schwingungen stärken und harmonisieren Körper, Geist und Seele. Durch sanftes Anschlagen werden die unterschiedlichen Klangschalen zum Tönen und Schwingen gebracht. Ein einzigartiges Wohlgefühl durchströmt den ganzen Körper – Verspannungen können gelöst und Selbstheilungskräfte und Energiefluss angeregt werden. Bei einer Klangmassage werden unterschiedlich große und kleine Klangschalen um und auf den bekleideten Körper gestellt. Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

Kurs-Nr. C3072, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Samstag, 17.01.26, 09.00-13.00 Uhr — max. 10 TN
Petra Albus — EUR 32,00

Workshop „Achtsame Berührung"

Der Körper ist der Tempel Deiner Seele

Das Fühlen und Tasten ist der erste Sinn, der sich beim Neugeborenen entwickelt und ist essentiell für unsere Selbstwahrnehmung. Wir werden im bewussten Wechsel von Geben und Empfangen eine Vielzahl verschiedener Berührungsqualitäten an uns selbst erleben und dann unsere Partnerin / unseren Partner damit beschenken lernen. Sie erfahren weiterhin die Basics an Massagetechniken, mit denen Sie einen Menschen verwöhnen und in eine tiefere Entspannung bringen können. Zum Abschluss unternehmen wir gemeinsam eine Sinnes-Reise, die außer dem Tastsinn auch andere Sinne ansprechen und Sie ganz in die Wahrnehmung Ihres Körpers führen wird. Die praktischen Übungen finden stehend, sitzend und auf weichen Matten auf dem Boden und bekleidet statt. Der Dozent ist ein Masseur, Achtsamkeitstrainer, Körpertherapeut und Heilpraktiker für Psychotherapie. Eine Kontaktaufnahme mit dem Dozenten vor dem Workshop ist möglich, um eventuelle Fragen vorab zu klären (Mobil: 0162-7275369). Bitte mitbringen: Decke, warme Socken, Augenbinden, Lotion/Handcreme, Puder, Brotzeit und Getränk. Die Anmeldung ist nur paarweise möglich und ist verbindlich, eine kostenlose Stornierung ist nur bis zum Stornoschluss möglich.
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C3074, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Stornoschluss: 26.01.26
Sonntag, 01.02.26, 09.30-17.30 Uhr — max. 12 TN
Dr. Jochen Ebenhoch — EUR 75,00 /pro Person

T'ai Chi

T'ai Chi

T`ai Chi ist ein altes chinesisches Übungssystem, bestehend aus einem genau festgelegten Bewegungsablauf. Die langsam fließenden Bewegungen, verbunden mit entsprechender Körperhaltung und Atmung sowie geistiger Sammlung und Entspannung, dienen u.a. der Vertiefung des Körperbewußtseins, der Erhaltung ganzheitlicher Gesundheit, der Meditation und Selbstverteidigung. T'ai Chi Ch'uan ist für alle Altersstufen geeignet und kann bis ins hohe Alter ausgeführt werden. Bitte leichte, flache Schuhe (keine Straßenschuhe!) und bequeme Kleidung mitbringen.

Kurs-Nr. C3077, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Neuer Anfängerkurs
15x Montag, 19.15-20.15 Uhr
Beginn: Montag, 06.10.25 — max. 10 TN
Josefine Keilhofer — EUR 90,00

Kurs-Nr. C3078, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Teilnehmende mit Vorkenntnissen
10x Mittwoch, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 12.11.25 — max. 8 TN
Andrea Gutland — EUR 90,00

Kurs-Nr. C3082, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Langform Aufbau IV
15x Donnerstag, 17.30-19.00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 02.10.25 — max. 10 TN
Barbara Singer — EUR 135,00

Kurs-Nr. C3083, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Kurzform Aufbau I
15x Dienstag, 17.00-18.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 30.09.25 — max. 10 TN
Barbara Singer — EUR 135,00

Kurs-Nr. C3087, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Kurzform Aufbau IV
15x Mittwoch, 19.00-20.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 01.10.25 — max. 10 TN
Barbara Singer — EUR 135,00

T'ai Chi / Meditation

Die Kenntnis der gesamten Kurzform ist Voraussetzung für diesen Kurs. Weitere Elemente sind Aufwärmübungen, Energie- und Atemübungen und Sitzmeditation.
Bitte leichte, flache Schuhe (keine Straßenschuhe) und bequeme Kleidung mitbringen.

Kurs-Nr. C3089, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 11.10.25, 11.30-13.00 Uhr
Samstag, 15.11.25, 11.30-13.00 Uhr
Samstag, 06.12.25, 11.30-13.00 Uhr
Samstag, 10.01.26, 11.30-13.00 Uhr
Samstag, 07.02.26, 11.30-13.00 Uhr — max. 12 TN
Barbara Singer — EUR 48,00

Shaolin T'ai Chi

Die spiralförmigen Bewegungsabläufe entstehen aus der Kraft der inneren Mitte. Mit den geschmeidigen und fließenden Übungen wird das Qi kultiviert und die Beweglichkeit verbessert. Durch die Verbindung von innerer und äußerer Energie entsteht Gelassenheit und Harmonie, dabei wird die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit gesteigert. Der Kursleiter hat eine Zertifizierung vom Shaolin Kloster (Abt des Tempels) in China. Bitte leichte, flache Schuhe (keine Straßenschuhe) und bequeme Kleidung mitbringen.

Kurs-Nr. C3090, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Neuer Anfängerkurs
12x Dienstag, 17.30-19.00 Uhr
Beginn: Dienstag, 30.09.25 — max. 10 TN
Christian Gaida — EUR 108,00

Selbstverteidigung

Taekwon-Do

Das traditionelle Taekwon-Do stellt für jeden Menschen unabhängig vom Alter und der Kondition eine Möglichkeit dar, seinen Gesundheitszustand zu verbessern und mehr Lebensfreude zu gewinnen. Die Steigerung der geistigen und körperlichen Flexibilität ist das Ziel dieser Lehre und damit auch ein Instrument zur Revitalisierung von Körper und Geist. Dabei rückt der sportliche Aspekt, im westlichen Sinne, in den Hintergrund. Nicht das kämpferische Kräftemessen soll hier angestrebt werden, sondern zunächst die Auseinandersetzung mit den eigenen Energieblockaden und schließlich die Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Darum

konzentriert sich der Unterricht sowohl auf eine ausgewogene Gymnastik als auch auf kampfkunstspezifische Einzel- und Partnerübungen. Bitte bequeme Sportkleidung mitbringen. Taekwon-Do wird barfüßig ausgeübt.

Kurs-Nr. C3100, Ismaning
Osterfeldhalle, Oskar-Messter-Str. 2
15x Mittwoch, 20.00-21.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 01.10.25 — max. 15 TN
Dr. Gerhard Wohlmann — EUR 120,00

In Zusammenarbeit mit dem Budo-Club Ismaning

Aikido

Als Weg des Friedens

„Das Geheimnis von Aikido liegt nicht darin, wie du deine Füße bewegst, sondern wie du deinen Geist bewegst. Ich unterrichte euch nicht eine Kampfkunsttechnik, ich unterrichte euch Gewaltlosigkeit." (Morihei Ueshiba) Bei der japanischen Kampfkunst gibt es keine Gewinner und Verlierer. Durch Aikido lernen wir Angriffen keinen Widerstand entgegenzusetzen, sondern dem Energiefluss zu folgen und uns mit unserem Gegenüber zu verbinden. So entwickeln wir gemeinsam Lösungen, die für alle passen. Wir schulen Körper und Geist, dadurch entwickeln wir innere Stärke, erhöhen unsere Belastbarkeit und lernen uns flexibler auf unterschiedliche Umstände anzupassen. Bitte bequeme Sportkleidung mitbringen, wir trainieren barfuß auf der Matte.
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C3101, Ismaning
Turnhalle, Camerloher Str. 20
5x Donnerstag, 20.00-21.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 16.10.25 — max. 10 TN
Ulrike Blümel — EUR 45,00

In Zusammenarbeit mit dem Budo-Club Ismaning

Judo – der sanfte Weg

Für Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene

Judo, „Der sanfte Weg" (ju = sanft / do = Weg), wurde 1860 von Jigoro Kano aus der waffenlosen Kriegskunst der Samurai entwickelt. Dazu gehören Standtechniken und Bodentechniken. Auch die Fallschule ist Bestandteil einer jeden Trainingseinheit. Des Weiteren kommen Übungen zur Beweglichkeit, Geschicklichkeit, Kraft, Koordination und Ausdauer nicht zu kurz. In unserem Training steht dabei ebenfalls der Spaß an unserem schönen Sport im Vordergrund. Dennoch achten wir auch auf die nötige Disziplin. Beim Erlernen und Anwenden der Judo-Techniken im Training und im Randori (Übungskampf) kommt jeder Muskel im Körper zum Einsatz. Ein Einstieg ins Judo ist in jedem Alter möglich, da diese Sportart auch bis ins hohe Alter ausgeübt werden kann.
Keine Ermäßigung möglich.

Foto: ©Drazen - stock.adobe.com

Kurs-Nr. C3105, Ismaning
Turnhalle, Camerloher Str. 20
12x Mittwoch, 19.00-20.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 08.10.25 — max. 10 TN
Jeannette Dörflinger — EUR 80,00

Kurs-Nr. C3106, Ismaning
Turnhalle, Camerloher Str. 20
12x Freitag, 18.30-20.00 Uhr
Beginn: Freitag, 10.10.25 — max. 10 TN
Jeannette Dörflinger — EUR 80,00

In Zusammenarbeit mit dem Budo-Club Ismaning

Koreanisches Karate

Tang Soo Do ist eine koreanische Kampfkunst, die von Menschen aller Altersstufen ausgeübt werden kann. Durch das ganzheitliche körperliche Training werden die Ausdauer, die Kräftigung der Muskulatur, die Schnellkraft, die Koordination, das Balancegefühl, die Dehnung und die Gelenkigkeit entwickelt und ständig verbessert. Dadurch, dass sehr viele Partnerübungen gemacht werden, wird das Miteinander gefördert. Dies erfordert Rücksicht, Respekt, Toleranz und Disziplin. Bitte bequeme Sportbekleidung (ohne Reißverschlüsse) mitbringen. Wir trainieren barfuß. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C3107, Ismaning
Turnhalle, Camerloher Str. 20
Kinder ab 8 Jahre
12x Donnerstag, 17.00-18.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 02.10.25 — max. 15 TN
Christine Guggenberger — EUR 80,00

Kurs-Nr. C3107A, Ismaning
Turnhalle, Camerloher Str. 20
Jugendliche ab 14 Jahre und Erwachsene
12x Donnerstag, 18.30-20.00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 02.10.25 — max. 15 TN
Christine Guggenberger — EUR 80,00

Koreanischer Schwertkampf und Bogenschießen

Kummooyeh ist eine schnelle, dynamische und effektive Schwertkunst aus Korea. Es steigert die körperliche und geistige Fitness und schafft einen idealen Ausgleich zum Schul- und Berufsalltag. Wir legen sehr viel Wert auf ein abwechslungsreiches und gesundheitsbewusstes Training. Gemäß dem Motto Schweiß und Spaß gestalten wir unseren Unterricht. Im Training mit Kindern und mit Jugendlichen werden vor allem das Kämpfen mit dem Softschwert erlernt und der spielerische Umgang mit dem koreanischen (Kinder-) Reiterbogen. In erster Linie sollen alle Trainingsteilnehmer Spaß an diesem Sport haben. Es wird aber genauso Wert auf Disziplin, Respekt, Achtung vor dem Gegner, dem Trainingspartner und den Waffen, die benutzt werden, gelegt. Es stärkt das Selbstbewusstsein und fördert die Gesundheit.
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C3108, Ismaning
Turnhalle, Camerloher Str. 20
Kinder bis 12 Jahre
12x Montag, 16.45-18.15 Uhr
Beginn: Montag, 29.09.25 — max. 8 TN
Bernhard Fiegl — EUR 80,00

Kurs-Nr. C3109, Ismaning
Turnhalle, Camerloher Str. 20
Jugendliche ab 12 Jahre
12x Montag, 18.15-19.45 Uhr
Beginn: Montag, 29.09.25 — max. 8 TN
Bernhard Fiegl — EUR 80,00

Kurs-Nr. C3110, Ismaning
Turnhalle, Camerloher Str. 20
Jugendliche ab 16 Jahre und Erwachsene
12x Dienstag, 20.15-21.45 Uhr
Beginn: Dienstag, 30.09.25 — max. 8 TN
Bernhard Fiegl — EUR 80,00

Selbstverteidigung / Rund ums Kind

Krav Maga

Selbstverteidigung für Kinder und Jugendliche zwischen 10 und 16 Jahren

Der Krav Maga-Kurs für Kinder und Jugendliche ist ein Sicherheitstraining auf der Basis von Krav Maga. Krav Maga ist das taktische, israelische Nahkampf- und Selbstverteidigungssystem, mit dem Ziel der Vermeidung, Verteidigung und Beseitigung aller Arten von Gewalt und Angriffen. Krav Maga ist weder Kampfsport noch Kampfkunst, sondern hat als einziges Ziel, dem Trainierenden so schnell wie möglich die Mittel an die Hand zu geben, sich im Ernstfall erfolgreich zu verteidigen. Die körperliche Auseinandersetzung steht im Kurs nicht an erster Stelle, sondern die Prävention. Die in diesem Kurs vermittelten Strategien sowie das taktische Verhalten versetzen die Kinder selbst in die Lage, eine Gefahrensituation rechtzeitig einzuschätzen und dadurch im Ansatz zu vermeiden. Sollte es dennoch zu einem Übergriff kommen, so wird den Kindern im Kurs gezeigt, wie sie optimal reagieren können. Durch Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten vermittelt dieser Kurs Selbstsicherheit und Selbstbewusstsein, das sich auch in alle anderen Lebensbereiche überträgt. Bitte bequeme Sportkleidung und Hallenschuhe mitbringen.
Keine Schülerermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C3114A, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
7x Freitag, 16.00-17.00 Uhr
Termine freitags: 10.10., 17.10., 14.11., 21.11., 05.12., 12.12.25 und 16.01.26 — max. 15 TN
Amir Gracic — EUR 40,00

Kurs-Nr. C3114B, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
7x Freitag, 17.00-18.00 Uhr
Termine freitags: 10.10., 17.10., 14.11., 21.11., 05.12., 12.12.25 und 16.01.26 — max. 15 TN
Amir Gracic — EUR 40,00

Krav Maga

Selbstverteidigung für Erwachsene ab 18 Jahren

Krav Maga ist ein modernes, schnell erlernbares israelisches Selbstverteidigungssystem, das auf natürlichen Reflexen beruht. Krav Mag dient dem Zweck, sich und andere im Ernstfall effektiv zu verteidigen und aus der Gefahrenzone bewegen zu können. In diesem Kurs bekommen Sie einen ersten Eindruck und einen groben Überblick was Krav Maga leistet und Ihnen bieten kann. Von Prävention, über Sensibilisierung für Gefahren, Vermeidungsstrategien, Verteidigungstechniken gegen verschiedene Formen von Bedrohungen und Angriffen. In diesem Kurs können wir gemeinsam sowohl auf konkrete Fragestellungen, als auch auf die jeweils individuellen physischen Möglichkeiten eingehen. Neben den verschiedenen Selbstverteidigungstechniken spielt auch Fitness eine Rolle, natürlich im Rahmen der persönlichen

Foto: ©wavebreak3 - stock.adobe.com

Möglichkeit. Bitte bequeme Sportkleidung, Hallenschuhe und Getränke mitbringen.

Kurs-Nr. C3114D, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Anfängerkurs
10x Sonntag, 10.30-12.00 Uhr
Beginn: Sonntag, 05.10.25 — max. 14 TN
Oliver Kornemann — EUR 90,00

Kurs-Nr. C3114F, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Anfängerkurs
10x Sonntag, 16.00-17.30 Uhr
Beginn: Sonntag, 05.10.25 — max. 14 TN
Iris Klein — EUR 90,00

Selbstverteidigung für Frauen

In diesem Intensivkurs lernen Sie, wie man wieder eine Verbindung zur eigenen Intuition herstellt, Panik erkennt und mit Angst umgeht. Sie lernen in kurzen Trainingseinheiten ein verbales Deeskalationskonzept und eine effektive Strategie zur Abwehr realistischer körperlicher Angriffe. Dabei werden Schutzreflexe mit sofortiger Gegenoffensive und Fluchttraining praktisch eingeübt. Rechtliche Aspekte der Notwehr, Grundlagen des Waffengesetzes, Opferberatung und Anzeigeerstattung runden den Kompaktkurs ab.
Bitte mitbringen: bequeme Alltagskleidung, leichte Sportschuhe (Hallenschuhe), Getränk und Pausenverpflegung.

Kurs-Nr. C3117, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Für Frauen ab 16 Jahren
Samstag, 22.11.25, 10.00-15.15 Uhr — max. 12 TN
Klaus Feig — EUR 40,00

Kurs-Nr. C3118, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Für Frauen ab 16 Jahren
Samstag, 17.01.26, 10.00-15.15 Uhr — max. 12 TN
Klaus Feig — EUR 40,00

Rund ums Kind

Strong Kids – Ferienkurs

Fitness-, Kampfsport- und Selbstbehauptungstraining für Kinder

Ziel des Kurses ist es Kinder zu stärken, Selbstbewusstsein zu fördern und ihnen spielerisch und altersgerecht zu helfen mit Herausforderungen umzugehen. Dieser Kurs soll den Kindern vor allem Spaß machen und Spaß an der Bewegung vermitteln. Strong Kids ist wichtig keine Ängste zu schüren, sondern Selbstbewusstsein zu fördern. Daher werden alle Themen zwar mit der nötigen Ernsthaftigkeit betrachtet, aber auf lockere und interaktive Art vermittelt. Die Kinder sollen lernen Situationen zu analysieren, Grenzen wahrzunehmen, sich zu artikulieren und zu schützen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Sportschuhe (Hallenschuhe), Getränk und ggf. eine kleine Pausenverpflegung.
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C3120, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Für Kinder zwischen 7 und 10 Jahren
Montag, 03.11.25, 09.30-12.45 Uhr
Mittwoch, 05.11.25, 09.30-12.45 Uhr — max. 12 TN
Klaus Feig — EUR 75,00

stark aber fair

Selbstbehauptungskurs für Kinder

In diesem Kurs lernen die Kinder, ihr Selbstbewusstsein zu stärken und sich in verschiedenen Situationen erfolgreich durchzusetzen. Durch interaktive Übungen und Rollenspiele werden die Kommunikationsfähigkeiten und das Selbstvertrauen der Teilnehmer gefördert. Bewegung ist ein zentraler Bestandteil dieses Kurses: Spielerische Aktivitäten und körperliche Übungen helfen den Kindern, ihre Körpersprache bewusst einzusetzen und Konflikte gewaltfrei zu lösen. Der Kurs bietet eine sichere Umgebung, in der die Kinder lernen, ihre eigene Stimme zu finden und mutig aufzutreten. Geben Sie bitte Ihrem Kind bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe und ein Getränk mit.
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C3125, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Für Kinder zwischen 5 und 8 Jahren
4x Donnerstag, 15.30-16.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 09.10.25 — max. 14 TN
Marco Punzo — EUR 49,00

Kurs-Nr. C3126, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Für Kinder zwischen 9 und 12 Jahren
4x Donnerstag, 16.30-17.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 09.10.25 — max. 14 TN
Marco Punzo — EUR 49,00

stark aber fair

Resilienztraining

In diesem Kurs lernen Kinder, wie sie mit Konflikten, ihren Gefühlen und der Empathie gegenüber anderen umgehen können. Durch kreative Übungen und interaktive Spiele wird die emotionale Intelligenz gefördert und das Selbstbewusstsein der Teilnehmer gestärkt. Bewegung ist ein zentraler Bestandteil dieses Kurses: Gemeinsame Aktivitäten und spielerische Herausforderungen helfen, Stress abzubauen und die Teamfähigkeit zu verbessern. Ziel ist es, die Kinder in ihrer persönlichen Entwicklung zu unterstützen und ihnen wertvolle Werkzeuge für ein harmonisches Miteinander zu vermitteln. Geben Sie bitte Ihrem Kind bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe und ein Getränk mit.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C3127, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Für Kinder zwischen 5 und 8 Jahren
5x Donnerstag, 15.30-16.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 13.11.25 — max. 14 TN
Marco Punzo — EUR 60,00

Kurs-Nr. C3128, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Für Kinder zwischen 9 und 12 Jahren
5x Donnerstag, 16.30-17.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 13.11.25 — max. 14 TN
Marco Punzo — EUR 60,00

Erste Hilfe bei Notfällen

Im Säuglings-/Kindesalter

Dieser Kurs ist gedacht für Eltern (auch werdende), Großeltern, Tagesmütter/-väter, Babysitter:innen, Pädagogen:innen und es wird Folgendes besprochen: Verhalten bei Unfällen sowie Unfallverhütung, Besonderheiten im Umgang mit kleinen Patienten, Wundversorgung, kinderspezifische Erkrankungen (bspw. Fieberkrampf, Pseudokrupp, plötzlicher Kindstod), Verschlucken, Verbrennungen, Vergiftungen, Wiederbelebung von Säuglingen und Kindern. Die Anmeldung ist verbindlich, eine kostenlose Stornierung ist nur bis zum Stornoschluss möglich.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C3140, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Stornoschluss: 12.01.26
Samstag, 31.01.26, 09.00-16.45 Uhr — max. 20 TN
MKT-Institut für Notfallmedizin- — EUR 57,00

Hinweis: Bitte beachten Sie auch unsere Kurse C3284D „Kinder-Pilates“ auf Seite 140 und C3035E/F/H „Familienyoga“ auf Seite 124.

Eltern-Kind-Kurse

Eltern-Kind-Turnen

Für Eltern mit Kindern zwischen 1 1/2 und 4 Jahren

Mit der Mutter oder dem Vater Kreisspiele machen, an Kleingeräten gemeinsam turnen oder verschiedene großräumig zu kombinieren, macht kleinen Kindern nicht nur Spaß, sondern fördert ihre Motorik und stärkt die Eltern-Kind-Beziehung. Gleichzeitig lernen die Kinder den sozialen Umgang mit Altersgefährten. Das Angebot richtet sich auch an Tagesmütter mit Kindern.

Kurs-Nr. C3150, Ismaning
Osterfeldhalle, Oskar-Messter-Str. 2
12x Donnerstag, 10.00-11.00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 25.09.25 — max. 36 TN
Barbara Nellessen — EUR 65,00

Babyschwimmen

Das nasse Element ist den Babys bestens vertraut, schwammen sie doch neun Monate wohlig warm darin. Beim Babyschwimmen steht die Bewegung und Freude im warmen Wasser im Vordergrund. Durch das Erlernen verschiedener Haltegriffe, bekommen Sie mehr Sicherheit im Umgang mit Ihrem Baby im Wasser. Der enge Hautkontakt und das gemeinsame Erleben im Wasser fördern die Bindung zu Ihrem Baby auf eine ganz besondere Art und Weise. Weitere Vorteile: Kräftigung der Muskulatur und der Motorik, Unterstützung der Koordinationsentwicklung, frühzeitige Gewöhnung an das Element Wasser. Bitte Schwimmwindel, Badebekleidung, Handtücher und Badeschuhe mitbringen. Bitte bei der Anmeldung den Namen und das Geburtsdatum des Kindes mit angeben.

Kurs-Nr. C3153, Unterföhring
Bewegungsbad, St.-Valentin-Weg 20
Babys von 8-12 Monate
10x Freitag, 09.00-09.45 Uhr
Beginn: Freitag, 10.10.25 — max. 16 TN
Sofia Abuter — EUR 80,00

Kurs-Nr. C3154, Unterföhring
Bewegungsbad, St.-Valentin-Weg 20
Babys von 12-18 Monate
10x Freitag, 09.45-10.30 Uhr
Beginn: Freitag, 10.10.25 — max. 16 TN
Sofia Abuter — EUR 80,00

Aqua-Fitness

Aqua-Fitness

In Unterföhring

Mit Aquafitness bringen Sie Ihr Herz-Kreislauf-System auf Touren. Durch den Wasserwiderstand bei Bewegungen verbrennen Sie Fett und fördern den Muskelaufbau fünfmal schneller als auf dem Trockenen. Aquafitness bzw. Wassergymnastik ist ideal für diejenigen, die Abwechslung lieben, denn durch multifunktionale Trainingsgeräte wird es nie langweilig. Das Schweben im Wasser ohne hartes Aufsetzen schont dabei Gelenke und Wirbelsäule. Daher ist die Wassergymnastik nahezu für alle geeignet.

Kurs-Nr. C3163, Unterföhring
Bewegungsbad, St.-Valentin-Weg 20
Für Senioren:innen
15x Dienstag, 10.30-11.15 Uhr
Beginn: Dienstag, 23.09.25 — max. 8 TN
Anna Stöhr — EUR 83,00

Kurs-Nr. C3164, Unterföhring
Bewegungsbad, St.-Valentin-Weg 20
Für Senioren:innen
15x Dienstag, 11.15-12.00 Uhr
Beginn: Dienstag, 23.09.25 — max. 8 TN
Anna Stöhr — EUR 83,00

Gymnastik / Rehasport

Gymnastik für das fortgeschrittene Alter

Leichte gymnastische Übungen, um auch im Alter fit zu bleiben. Bitte feste Turnschuhe mitbringen.

Kurs-Nr. C3168, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Feldenkrais / bei Vorerkrankungen
15x Dienstag, 10.15-11.15 Uhr
Beginn: Dienstag, 16.09.25 — max. 15 TN
Petra Schwenter — EUR 83,00

Kurs-Nr. C3169, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
15x Donnerstag, 09.00-10.00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 25.09.25 — max. 12 TN
Silvia Waldmann — EUR 83,00

Kurs-Nr. C3170, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
15x Donnerstag, 10.00-11.00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 25.09.25 — max. 12 TN
Silvia Waldmann — EUR 83,00

Stabil und mobil mit 60+

Stabilisations- und Kräftigungsübungen zur Funktionserhaltung der Muskulatur. Balance-, Koordinations- und Reaktionstraining als Sturzprophylaxe und zur Erhaltung der geistigen Mobilität. Spiel, Spaß und Entspannung runden die Stunde ab.
Bitte Matte und feste Turnschuhe mitbringen.

Kurs-Nr. C3172, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
15x Dienstag, 10.00-11.00 Uhr
Beginn: Dienstag, 30.09.25 — max. 15 TN
Anna-Maria Lang — EUR 83,00

Gymnastik / Rehasport

Richtig fit ab 65

Wer Sport treibt, steigert seine Lebensqualität durch Erfolgserlebnisse, Spaß und Entspannung – und fühlt sich in jeder Hinsicht zufriedener und wohler. Ob Übungen zur Stärkung von Wirbelsäule und Kondition, zur Dehnung und Kräftigung der Muskulatur, für eine bessere Haltung oder zum Training von Beweglichkeit, Gleichgewichtssinn und Koordination: Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten für Menschen in der zweiten Lebenshälfte, sich sportlich zu bewegen und zu betätigen. Spielerisch und mit viel Spaß beugt Sport zudem Stürzen im Alltag vor.
Bitte Matte und feste Turnschuhe mitbringen.

Kurs-Nr. C3174, Unterschleißheim
Tanzsaal, Am Weiher 26
12x Dienstag, 09.30-10.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 07.10.25 max. 20 TN
Ursula Karner EUR 66,00

Kurs-Nr. C3175, Unterschleißheim
Tanzsaal, Am Weiher 26
12x Donnerstag, 09.00-10.00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 09.10.25 max. 20 TN
Ursula Karner EUR 66,00

Rehagruppe Orthopädie

Diese Rehagruppe richtet sich an Personen, die an Osteoporose erkrankt sind, bei denen degenerative Erkrankungen der Wirbelsäule oder Morbus Bechterew vorliegen sowie an Teilnehmer:innen mit künstlichem Gelenkersatz. Bei Vorliegen einer ärztlichen Verordnung fördern die Krankenkassen die Kursteilnahme. Ein Einstieg in den laufenden Kurs ist jederzeit möglich. Der Kurs läuft ganzjährig (mit Ausnahme der Schulferien). Bitte feste Turnschuhe mitbringen.
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C3177, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
15x Freitag, 10.00-11.00 Uhr
Beginn: Freitag, 19.09.25 max. 16 TN
Petra Schwenter EUR 83,00 /pro Semester

Kurs-Nr. C3177A, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
15x Freitag, 12.00-13.00 Uhr
Beginn: Freitag, 19.09.25 max. 16 TN
Petra Schwenter EUR 83,00 /pro Semester

Kurs-Nr. C3177B, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
15x Dienstag, 08.15-09.15 Uhr
Beginn: Dienstag, 16.09.25 max. 15 TN
Petra Schwenter EUR 83,00 /pro Semester

Rehagruppe COPD / Innere Medizin

Diese Rehagruppe richtet sich an Personen, die an COPD oder Asthma erkrankt sind. Bei Vorliegen einer ärztlichen Verordnung fördern die Krankenkassen die Kursteilnahme. Ein Einstieg in den laufenden Kurs ist jederzeit möglich. Der Kurs läuft ganzjährig (mit Ausnahme der Schulferien). Bitte feste Turnschuhe mitbringen.
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C3178, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
15x Freitag, 09.00-10.00 Uhr
Beginn: Freitag, 19.09.25 max. 16 TN
Petra Schwenter EUR 83,00 /pro Semester

Herzgruppe

Für Herzkranke ist es besonders wichtig, ihre Gesundheit durch entsprechenden Sport zu fördern. In der Gemeinde Ismaning gibt es deshalb seit Januar 1996 eine ambulante Herzgruppe, in der Betroffene das ganze Jahr über (mit Ausnahme der Schulferien) einmal wöchentlich gemeinsam unter ärztlicher Aufsicht Gesundheitssport betreiben können. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Wer mitmachen will, braucht eine ärztliche Verordnung. Die gesetzlichen Krankenkassen fördern i.d.R. die Teilnahme, nur die Mehrleistungen (Kursdauer 90 Minuten statt 60 Minuten) müssen persönlich übernommen werden (EUR 12,00/Monat). Wenn die Krankenkasse die Teilnahme nicht fördert, kommt eine zusätzliche Kursgebühr hinzu.
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C3180, Ismaning
Hillebrandhof (Großer Saal), Aschheimer Str. 2 (barrierefreier Zugang)
Donnerstag, 17.30 – 19.00 Uhr max. 18 TN
Elisabeth Fuß / Dr. Wolfgang Wachinger
EUR 60,00 /pro Semester

Bewegung / Fitness

Life Kinetik®

Gehirntraining durch Bewegung

Life Kinetik® nutzt Ihren Körper, um die Reserven Ihres Gehirns zu entfalten. Durch unterhaltsame, visuelle und koordinative Aufgaben für Ihren Körper wird Ihr Gehirn gezwungen, neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen zu schaffen. Dieses Training ist körperlich kaum belastend und unterstützt jeden, egal welchen Alters und Fitnessgrads bei seiner persönlichen Entwicklung. Die Kurse sind für Anfänger:innen und Fortgeschrittene geeignet.

Kurs-Nr. C3182, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
6x Freitag, 09.30-10.30 Uhr
Beginn: Freitag, 19.09.25 max. 12 TN
Annette Singer EUR 72,00

Kurs-Nr. C3182A, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
5x Freitag, 09.30-10.30 Uhr
Beginn: Freitag, 14.11.25 max. 12 TN
Annette Singer EUR 60,00

Kurs-Nr. C3182B, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
6x Freitag, 09.30-10.30 Uhr
Beginn: Freitag, 09.01.26 max. 12 TN
Annette Singer EUR 72,00

Kurs-Nr. C3183, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
6x Freitag, 11.15-12.15 Uhr
Beginn: Freitag, 19.09.25 max. 8 TN
Annette Singer EUR 72,00

Kurs-Nr. C3183A, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
5x Freitag, 11.15-12.15 Uhr
Beginn: Freitag, 14.11.25 max. 8 TN
Annette Singer EUR 60,00

Kurs-Nr. C3183B, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
6x Freitag, 11.15-12.15 Uhr
Beginn: Freitag, 09.01.26 max. 8 TN
Annette Singer EUR 72,00

Foto: ©Prostock-studio - stock.adobe.com

Medizinisches Aufbautraining: Knie, Hüfte, Schulter

Individuelles Training in der Gruppe

Sie haben vielleicht ein neues Gelenk bekommen, Sie haben eine Verletzung oder Krankheit hinter sich oder andere gesundheitliche Baustellen und es fehlt noch an Kraft, Beweglichkeit oder Koordination, sich im Alltag und in unerwarteten Situationen sicher bewegen zu können. In diesem Kurs können Sie mit einem eigenen Trainingsplan genau Ihre Schwachstellen in Ihrem Tempo trainieren und verbessern. Abgerundet durch gemeinsame Aufwärm-, Balance- und Cooldown-Übungen, gibt Ihnen dieser Kurs die perfekte Kombination des Sportelns in der Gruppe und dem Training mit individuellen Übungen. Bitte Sportkleidung mitbringen.

Kurs-Nr. C3185, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
15x Freitag, 11.15-12.15 Uhr
Beginn: Freitag, 26.09.25 — max. 11 TN
Stefanie Brayford — EUR 95,00

Kurs-Nr. C3186, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
15x Freitag, 16.45-17.45 Uhr
Beginn: Freitag, 26.09.25 — max. 10 TN
Stefanie Brayford — EUR 95,00

Wirbelsäulengymnastik

Eine kräftige Rumpfmuskulatur ist die beste Voraussetzung für eine bewegliche Wirbelsäule, denn sie stützt und entlastet unser „inneres Gerüst" und gibt ihm Halt. Das Übungsprogramm dieses Kurses, an dem alle teilnehmen können, die nicht an einer schweren Wirbelsäulen-Erkrankung leiden, trainiert das gesamte Rückgrat. Es stärkt zudem die Bauch-, Rücken- und Gesäßmuskeln, was dabei hilft, das Becken besser auszubalancieren.
Bitte Matte und feste Turnschuhe mitbringen.

Kurs-Nr. C3197, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
12x Mittwoch, 09.00-10.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 24.09.25 — max. 12 TN
Silvia Waldmann — EUR 66,00

Kurs-Nr. C3198, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
12x Mittwoch, 10.00-11.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 24.09.25 — max. 12 TN
Silvia Waldmann — EUR 66,00

Kurs-Nr. C3199, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
15x Freitag, 16.00-17.00 Uhr
Beginn: Freitag, 26.09.25 — max. 14 TN
Isabel Gerhards-Piminchumo — EUR 83,00

Kurs-Nr. C3200, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
15x Dienstag, 19.00-20.00 Uhr
Beginn: Dienstag, 30.09.25 — max. 15 TN
Christine Kassow — EUR 83,00

Kurs-Nr. C3201, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
15x Freitag, 09.00-10.00 Uhr
Beginn: Freitag, 26.09.25 — max. 15 TN
Rosalie Oktay — EUR 83,00

Kurs-Nr. C3202, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
15x Donnerstag, 19.30-20.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 25.09.25 — max. 16 TN
Irina Dimitrova — EUR 83,00

Kurs-Nr. C3204, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
15x Mittwoch, 10.30-11.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 24.09.25 — max. 16 TN
Eva Neigenfind — EUR 83,00

Kurs-Nr. C3205, Ismaning
Osterfeldhalle, Oskar-Messter-Str. 2
15x Dienstag, 18.00-19.00 Uhr
Beginn: Dienstag, 23.09.25 — max. 18 TN
Isabel Gerhards-Piminchumo — EUR 83,00

Kurs-Nr. C3207, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
15x Donnerstag, 19.00-20.00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 25.09.25 — max. 14 TN
Monika Wernberger — EUR 83,00

Kurs-Nr. C3209, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
15x Donnerstag, 09.10-10.10 Uhr
Beginn: Donnerstag, 25.09.25 — max. 12 TN
Anna Stöhr — EUR 83,00

Kurs-Nr. C3210, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
15x Dienstag, 09.15-10.15 Uhr
Beginn: Dienstag, 16.09.25 — max. 15 TN
Petra Schwenter — EUR 83,00

Kurs-Nr. C3210A, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
15x Donnerstag, 18.30-19.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 25.09.25 — max. 18 TN
Monika Holmer — EUR 83,00

Kurs-Nr. C3211, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
15x Montag, 20.00-21.00 Uhr
Beginn: Montag, 29.09.25 — max. 12 TN
Christine Kassow — EUR 83,00

Kurs-Nr. C3211A, Unterschleißheim
vhs im Begegnungszentrum, Pegasusstr. 18
15x Donnerstag, 19.15-20.15 Uhr
Beginn: Donnerstag, 18.09.25 — max. 12 TN
Petra Schwenter — EUR 83,00

Kurs-Nr. C3211B, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
15x Montag, 19.00-20.00 Uhr
Beginn: Montag, 29.09.25 — max. 16 TN
Szabina Seprenyine — EUR 83,00

Wirbelsäule & Tanz

Erleben Sie ein ganzheitliches Bewegungstraining, das Körper und Geist in Einklang bringt. Wirbelsäule & Tanz verbindet gezielte Übungen zur Stärkung der Wirbelsäule mit dynamischen, fließenden Tanzelementen. Begleitet von passender Musik entsteht ein harmonischer Bewegungsfluss, der nicht nur die Muskulatur aktiviert, sondern auch die Seele berührt. Dieser Kurs fördert Ihre körperliche und geistige Gesundheit, stärkt das Körperbewusstsein und verbessert Haltung, Flexibilität und Koordination – mit viel Freude an der Bewegung. Durch die Verbindung von Musik und Bewegung schöpfen Sie neue Kraft von innen heraus und spüren, wie sich Energie und Lebensfreude entfalten. Ideal für alle, die ihre Wirbelsäule mobilisieren, Stress abbauen und sich kreativ zur Musik bewegen möchten – unabhängig von Vorkenntnissen. Lassen Sie sich mitreißen und tanzen Sie sich frei!

Kurs-Nr. C3211D, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
15x Dienstag, 08.30-09.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 23.09.25 — max. 15 TN
Isabel Gerhards-Piminchumo — EUR 83,00

Bewegung / Fitness

Wirbelsäulengymnastik und Pilates

Eine stabile und flexible Wirbelsäule stärkt die Haltung und so den ganzen Körper. Die Übungen der Wirbelsäulengymnastik stabilisieren die Muskulatur, die nach Pilates bringen uns in Balance. Die Kombination von beidem gibt Kraft und verbessert die Beweglichkeit. Bitte Matte, bequeme Kleidung, warme Socken und Turnschuhe mitbringen.

Kurs-Nr. C3212, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Teilnehmende mit Vorkenntnissen
15x Dienstag, 17.30-18.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 23.09.25 max. 16 TN
Anja Suadicani EUR 83,00

Kurs-Nr. C3212A, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
15x Dienstag, 19.30-20.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 16.09.25 max. 15 TN
Petra Schwenter EUR 83,00

Kurs-Nr. C3212B, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
15x Freitag, 11.00-12.00 Uhr
Beginn: Freitag, 19.09.25 max. 16 TN
Petra Schwenter EUR 83,00

Kurs-Nr. C3212C, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
15x Dienstag, 09.30-10.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 23.09.25 max. 15 TN
Isabel Gerhards-Piminchumo EUR 83,00

Kurs-Nr. C3212E, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
12x Montag, 11.00-12.00 Uhr
Beginn: Montag, 29.09.25 max. 17 TN
Gertraud Singh EUR 66,00

Kurs-Nr. C3212F, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Teilnehmende mit Vorkenntnissen
15x Dienstag, 18.30-19.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 16.09.25 max. 16 TN
Petra Schwenter EUR 83,00

Kurs-Nr. C3213, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
12x Mittwoch, 16.30-17.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 24.09.25 max. 12 TN
Borjana Rey Adell EUR 66,00

Faszientraining

Faszien verbinden Muskeln, Sehnen und Gelenke und sorgen dafür, dass man sich geschmeidig bewegen kann. Gezielte Übungen und Massagen (mit einer Hartschaumrolle) lockern die Faszien, lösen Verklebungen und tragen dazu bei, dass neues Kollagen gebildet wird. Ein gut funktionierendes „Faszienennetz" ist der beste Schutz vor Schmerzen oder Verletzungen, erhöht die Leistungsfähigkeit und fördert die Regeneration. Faszientraining ist sowohl für Menschen, die wenig Sport betreiben geeignet als auch für diejenigen, die gut trainiert oder besonders gelenkig sind. Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

Kurs-Nr. C3214C, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
12x Dienstag, 11.00-12.00 Uhr
Beginn: Dienstag, 30.09.25 max. 15 TN
Gertraud Singh EUR 66,00

Rücken Plus

Die Übungen dieses Gymnastikkurses stärken die Rücken- und Rumpfmuskulatur, lösen Verspannungen und korrigieren Körperfehlhaltungen. Das Training kräftigt zudem die Gesäß- und Beinmuskulatur. Wir verwenden dabei Hilfsmittel wie z.B. leichte Handgewichte. Bitte feste Turnschuhe und warme Socken mitbringen.

Kurs-Nr. C3215, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
15x Montag, 08.30-09.30 Uhr
Beginn: Montag, 29.09.25 max. 15 TN
Daniela Wolfsbauer EUR 83,00

Kurs-Nr. C3215A, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
15x Montag, 09.30-10.30 Uhr
Beginn: Montag, 29.09.25 max. 15 TN
Daniela Wolfsbauer EUR 83,00

Kurs-Nr. C3215B, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
15x Montag, 10.30-11.30 Uhr
Beginn: Montag, 29.09.25 max. 15 TN
Daniela Wolfsbauer EUR 83,00

Kurs-Nr. C3215C, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
15x Montag, 18.30-19.30 Uhr
Beginn: Montag, 22.09.25 max. 17 TN
Monika Holmer EUR 83,00

Kurs-Nr. C3215D, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
15x Freitag, 09.00-10.00 Uhr
Beginn: Freitag, 10.10.25 max. 15 TN
Daniela Wolfsbauer EUR 83,00

Fitness 40+

Kraft für den Hormonwechsel

Dieser Kurs ist für Frauen in den Wechseljahren. Der Fokus liegt dabei, mit Krafttraining den ganzen Körper zu stärken. Die Übungen werden unter anderem mit Hanteln gemacht. Krafttraining kann die Knochen stabilisieren und Osteoporose vorbeugen. Das Training kann positiv auf den Blutdruck wirken, es kann die Hormonkonzentration verbessern, positiv unsere Stimmung beeinflussen, die Schlafqualität und die Stressresistenz verbessern und Hitzewallungen entgegenwirken. Die Latino-Musik sorgt zudem für mehr Glückshormone und Entspannung. Bitte feste Turnschuhe mitbringen.

Kurs-Nr. C3215F, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
12x Sonntag, 10.00-11.00 Uhr
Beginn: Sonntag, 21.09.25 max. 14 TN
Isabel Gerhards-Piminchumo EUR 66,00

Fit und beweglich bleiben

Sanfte Ausgleichsgymnastik

Im Alltag belasten wir unseren Körper häufig einseitig oder zu wenig. Schonende Übungen können da einen Ausgleich schaffen. Die sanfte Gymnastik in diesem Kurs macht das eigene Bewegungs- und Haltungsmuster bewusst und hilft so, schlechte Gewohnheiten abzulegen. In jeder Stunde gibt es ein Fitnesstraining mit Musik, gezielte Übungen zur Muskelstärkung sowie Stretching und einen entspannenden Teil. Wer durch ruhiges und ausgewogenes Körpertraining fitter und aktiver werden will, ist hier richtig – auch Ungeübte. Bitte Matte und feste Turnschuhe mitbringen.

Kurs-Nr. C3216, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
15x Dienstag, 18.00-19.00 Uhr
Beginn: Dienstag, 30.09.25 max. 15 TN
Christine Kassow EUR 83,00

Ausgleichsgymnastik

Die meisten von uns bewegen sich zu wenig oder einseitig. Dabei macht Bewegung nicht nur Spaß, sondern regt obendrein Herz und Kreislauf an. Durch Ausgleichsgymnastik werden Bewegungsabläufe geschult, Muskelgruppen und Bindegewebe gekräftigt. Beides verbessert die Körperformen. Auch Untrainierte sind eingeladen. Bitte Matte und feste Turnschuhe mitbringen.

Kurs-Nr. C3217, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
15x Montag, 17.45-18.45 Uhr
Beginn: Montag, 29.09.25 max. 12 TN
Gabriele Eichhorn EUR 83,00

Kurs-Nr. C3218, Ismaning
Osterfeldhalle, Oskar-Messter-Str. 2
15x Mittwoch, 10.00-11.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 24.09.25 max. 15 TN
Isabel Gerhards-Piminchumo EUR 83,00

Guten Morgen Workout

Möchten Sie etwas für Fitness und Wohlbefinden tun, finden aber im vollen Terminkalender keine Zeit für Sport? Verbringen Sie den Feierabend lieber gemütlich auf dem Sofa als im vollen Fitnessstudio? Möchten Sie stattdessen ausgeglichen und voll Energie in den Tag starten? Dann ist dieses „Guten Morgen Workout" genau das Richtige für Sie! Unter Einsatz verschiedener Sportgeräte wie Bänder, Hanteln oder Balance Pads kräftigen wir gezielt die Muskulatur vor allem von Armen, Rücken, Bauch und Po. Die Muskeln werden durchblutet und der Kreislauf in Schwung gebracht. Am Ende jeder Stunde stehen Dehnungs- und Entspannungsübungen, so dass man anschließend mit einem guten Gefühl und motiviert in den Tag starten kann. Bitte feste Turnschuhe mitbringen.

Kurs-Nr. C3220, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
15x Dienstag, 06.30-07.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 30.09.25 max. 14 TN
Susanne Ciasto EUR 83,00

After Work Mobilitätstraining

Dehnung und aktive Entspannung

Die Übungen in diesem Kurs helfen Verspannungen, die durch Bewegungsmangel entstanden sind, zu lösen. Mit Dehnungsübungen steigern wir unsere Flexibilität, mit dem Training verbessern wir unsere Kraft. Bitte Matte und feste Turnschuhe mitbringen.
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C3220B, Unterschleißheim
Ballhausforum, Gymnastikhalle 1, Anna-Wimschneider-Str. 3
15x Montag, 20.00-21.00 Uhr
Beginn: Montag, 29.09.25 max. 12 TN
Castro Dokyi EUR 150,00

Balance Swing

Training auf dem Minitrampolin

Das effektive Trampolintraining für alle! Mit Balance Swing bringt man seinen Körper in Form und hält sich fit, egal ob Anfänger oder Fitnessprofi. Das Programm vereint Ausdauertraining, Gleichgewichtstraining und Krafttraining und ist somit ganzheitlich. Und das Beste daran: Das Training auf dem Trampolin macht unglaublich Spaß! Es unterstützt beim Abnehmen und passt sich jedem Fitnesslevel an!

Kurs-Nr. C3222, Ismaning
Osterfeldhalle, Oskar-Messter-Str. 2
Teilnehmende mit Vorkenntnissen
15x Donnerstag, 17.45-18.45 Uhr
Beginn: Donnerstag, 25.09.25 max. 14 TN
Kirsten Reiser EUR 87,00

Kurs-Nr. C3223, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
15x Mittwoch, 20.00-21.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 01.10.25 max. 12 TN
Sandra Wachenheim EUR 87,00

Fitnessgymnastik

Wir trainieren Kraft, Kondition und Ausdauer durch den Einsatz verschiedener Sportgeräte wie Hanteln, Thera-Bänder oder Stepper. Neben dem Fitnesstraining bearbeiten wir auch die „Problemzonen". Am Ende jeder Stunde stehen Dehnungs- und Entspannungsübungen. Bitte feste Turnschuhe mitbringen.

Kurs-Nr. C3227, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
15x Montag, 19.00-20.00 Uhr
Beginn: Montag, 06.10.25 max. 15 TN
Sabine Richter EUR 83,00

Foto: © WavebreakmediaMicro - stock.adobe.com

Indoor Cycling

Fatburner und Konditionskick

In der Gruppe macht radeln Spaß, vor allem, wenn einem die anderen nicht ständig davonfahren oder man auf Langsamere warten muss. In diesem Kurs geht es im speziellen Trainingsraum bei Musik bergauf und bergab: Mithilfe des Trainers können Sie den Widerstand, gegen den Sie antreten, selbst einstellen. Beim Indoor Cycling kommen konditionsschwache Anfänger ebenso zum Zug wie leistungsstarke Radlfreaks. Es kurbelt die Fettverbrennung an, baut Kondition auf und schont die Gelenke. Damit ist es ein idealer Sport auch für Übergewichtige. Bitte Handtuch, Getränk und (falls möglich) Pulsuhr mitbringen.
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C3192, Oberschleißheim
Medi-Fitness, Bruckmannring 6
10x Montag, 19.15-20.15 Uhr
Beginn: Montag, 29.09.25 max. 15 TN
Ralf Bopp EUR 110,00

Kurs-Nr. C3193, Oberschleißheim
Medi-Fitness, Bruckmannring 6
10x Montag, 20.15-21.15 Uhr
Beginn: Montag, 29.09.25 max. 15 TN
Ralf Bopp EUR 110,00

Sling-Training

Ein optimales Workout

Beim Schlingen- oder Schwebetraining (Sling Exercise- oder Suspension-Training) wird der Körper an einem nicht elastischen Seil- oder Gurt-System in Hängelage oder einzelne Körperteile ins „Schweben" gebracht. Muskuläre Dysbalancen (Ungleichgewicht bestimmter Muskeln) werden gezielt trainiert, da der körpereigene Stütz- und Bewegungsapparat die so erzeugte Instabilität ausgleicht und wieder in Balance kommt. Dadurch wird die Muskulatur effektiv trainiert. Um effektiv an den Schlingen arbeiten zu können, steht am Anfang des Kurses eine Einführung in die Grundlagen der Rumpfstabilität (Core) und Koordination. Bitte Matte und Turnschuhe mitbringen.
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C3194, Unterschleißheim
Pilates, Fitness & More, Max-Planck-Str. 7
10x Donnerstag, 18.00-19.00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 25.09.25 max. 15 TN
Ralf Bopp EUR 150,00

Kurs-Nr. C3195, Unterschleißheim
Pilates, Fitness & More, Max-Planck-Str. 7
10x Donnerstag, 19.00-20.00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 25.09.25 max. 15 TN
Ralf Bopp EUR 150,00

Kurs-Nr. C3196, Unterschleißheim
Pilates, Fitness & More, Max-Planck-Str. 7
10x Donnerstag, 20.00-21.00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 25.09.25 max. 15 TN
Ralf Bopp EUR 150,00

Fitness für Männer

Fitnesskurse sind nur was für Frauen? Ganz im Gegenteil! Der Kurs ist die ideale Ergänzung zu Lauftraining und Hantelbank, darüber hinaus jedoch geeignet für Einsteiger und ein perfekter Ausgleich für die stundenlange Arbeit am Schreibtisch. Mit Hanteln, Tubes etc. werden nicht nur Kraft und Ausdauer, sondern auch andere sportmotorische Fähigkeiten wie Koordination, Stabilität und Flexibilität trainiert. Für die Regeneration am Ende der Stunde sorgen Dehnungs- und Entspannungsübungen. Bitte feste Turnschuhe mitbringen.

Kurs-Nr. C3229, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
15x Dienstag, 20.30-21.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 16.09.25 max. 15 TN
Petra Schwenter EUR 83,00

Bewegung / Fitness

Jumping fitness

Trainieren auf dem Minitrampolin. Das Training ist high intensity und zugleich low impact, das heißt man verbrennt extrem viele Kalorien und baut Muskeln auf, bei minimaler Belastung der Gelenke – perfekt in jeder Hinsicht. Lets go jumpen! Bitte feste Turnschuhe mitbringen. Das Training kann bei schönem Wetter auch im Freien stattfinden.
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C3231, Unterschleißheim
Ballhausforum, Anna-Wimschneider-Str. 3
15x Montag, 19.00-19.45 Uhr
Beginn: Montag, 29.09.25 max. 10 TN
Castro Dokyi EUR 150,00

Kurs-Nr. C3232, Unterschleißheim
Ballhausforum, Anna-Wimschneider-Str. 3
15x Donnerstag, 18.30-19.15 Uhr
Beginn: Donnerstag, 02.10.25 max. 10 TN
Castro Dokyi EUR 150,00

Kurs-Nr. C3233, Unterschleißheim
Ballhausforum, Anna-Wimschneider-Str. 3
15x Donnerstag, 19.30-20.15 Uhr
Beginn: Donnerstag, 02.10.25 max. 10 TN
Castro Dokyi EUR 150,00

Zirkeltraining

Zirkeltraining ist ein ganzheitliches Trainingsprogramm mit dem Ziel, die menschliche Leistungsfähigkeit in verschiedensten Bereichen zu steigern. Die Workouts basieren auf funktionellen Bewegungen und das Training setzt sich u.a. aus den Bereichen Kraft- und Ausdauertraining zusammen. Beim Zirkeltraining werden natürliche dreidimensionale Bewegungen mit dem eigenen Körpergewicht und freien Gewichten ausgeführt. Bitte feste Turnschuhe und Matte mitbringen.
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C3237, Unterschleißheim
Ballhausforum, Anna-Wimschneider-Str. 3
15x Montag, 18.00-19.00 Uhr
Beginn: Montag, 29.09.25 max. 12 TN
Castro Dokyi EUR 150,00

Stretching & Meditation

Zeit für dich

In diesem Kurs geht es um eine bewusste Auszeit vom Alltag. Sanftes Stretching und geführte Meditationen schaffen Raum für Entspannung, Achtsamkeit und neue Lebensfreude. Jede Einheit widmet sich einem zentralen Thema: Selbstliebe, Loslassen, Visionsreise, inneres Kind und Dankbarkeit. Sanfte Bewegungen bereiten den Körper auf die Meditation vor und unterstützen dabei, zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu schöpfen. Im Fokus stehen Gelassenheit, innere Balance und das bewusste Erleben des Augenblicks – ganz ohne Leistungsdruck, ohne Vorkenntnisse. Bitte Mitbringen: Fitnesskleidung, warme Socken und eine Matte.

Kurs-Nr. C3238, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Donnerstag, 09.10.25, 20.15-21.15 Uhr
Donnerstag, 30.10.25, 20.15-21.15 Uhr
Donnerstag, 20.11.25, 20.15-21.15 Uhr
Donnerstag, 11.12.25, 20.15-21.15 Uhr
Donnerstag, 15.01.26, 20.15-21.15 Uhr max. 15 TN
Kathleen Ehrlich EUR 35,00

Stretching

Stretching ist ein Beweglichkeitstraining von hoher gesundheitlicher Bedeutung, da durch regelmäßiges Training eine allgemein gute Beweglichkeit erreicht werden kann, die auch die Bewegungssicherheit erhöht. Die Wahrscheinlichkeit von Verletzungen der Muskulatur kann durch Dehngymnastik verringert werden. Der Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet, ebenso für Anfänger:innen. Bitte feste Turnschuhe mitbringen.

Kurs-Nr. C3239, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
15x Mittwoch, 18.05-19.05 Uhr
Beginn: Mittwoch, 01.10.25 max. 14 TN
Stephanie Brack EUR 83,00

Kurs-Nr. C3239A, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
15x Mittwoch, 19.05-20.05 Uhr
Beginn: Mittwoch, 01.10.25 max. 13 TN
Stephanie Brack EUR 83,00

Slimnastik

Bewegen, kräftigen, dehnen und entspannen. Abwechslungsreiche Übungen aus unterschiedlichen Fitnessprogrammen. Ganzkörpertraining bei dem die Hauptmuskelgruppen gezielt gestärkt werden. Trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht im Stand und auf der Matte. Bitte Getränke und Matte mitbringen.

Kurs-Nr. C3240, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
15x Donnerstag, 18.30-19.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 25.09.25 max. 15 TN
Irina Dimitrova EUR 83,00

Kurs-Nr. C3241, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
15x Mittwoch, 17.15-18.15 Uhr
Beginn: Mittwoch, 24.09.25 max. 15 TN
Anna Stöhr EUR 83,00

Kurs-Nr. C3242, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
15x Mittwoch, 18.15-19.15 Uhr
Beginn: Mittwoch, 24.09.25 max. 15 TN
Anna Stöhr EUR 83,00

Kurs-Nr. C3244, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
15x Freitag, 18.00-19.00 Uhr
Beginn: Freitag, 10.10.25 max. 15 TN
Sabine Richter EUR 83,00

Kurs-Nr. C3245, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
15x Freitag, 19.00-20.00 Uhr
Beginn: Freitag, 10.10.25 max. 15 TN
Sabine Richter EUR 83,00

Kurs-Nr. C3246, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
15x Donnerstag, 10.10-11.10 Uhr
Beginn: Donnerstag, 25.09.25 max. 15 TN
Anna Stöhr EUR 83,00

Kurs-Nr. C3252, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
15x Montag, 18.00-19.00 Uhr
Beginn: Montag, 29.09.25 max. 15 TN
Szabina Seprenyine EUR 83,00

Bauch-Beine-Po

Starke Muskeln straffen das Gewebe. Die Kräftigungsübungen der typischen genannten „Problemzonen" bei flotter Musik zeigen raschen Erfolg und machen obendrein Spaß. Bitte Matte und feste Turnschuhe mitbringen.

Kurs-Nr. C3254, Unterschleißheim
Nachbarschaftshilfe, Alexander-Pachmann-Str. 40
15x Montag, 18.00-19.00 Uhr
Beginn: Montag, 29.09.25 max. 12 TN
Ellen Stamer / Daniela Wolfsbauer EUR 83,00

Kurs-Nr. C3255A, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
15x Donnerstag, 18.00-19.00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 25.09.25 max. 15 TN
Monika Wernberger EUR 83,00

Perfect Body

Die „Problemzonen" stehen zwar im Vordergrund, in diesem Kurs wird aber am ganzen Körper gearbeitet. Von Kopf bis Fuß werden die Muskeln aufgebaut und trainiert. Dabei kommen auch Therabänder und Hanteln zum Einsatz. Bitte feste Turnschuhe mitbringen.

Kurs-Nr. C3257A, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
15x Donnerstag, 17.30-18.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 25.09.25 max. 18 TN
Monika Holmer EUR 83,00

Body-Work

Körperarbeit heißt in diesem Kurs, Kraft und Ausdauer so zu trainieren, dass die Pulsfrequenz auf dem Niveau der optimalen Fettverbrennung gehalten wird. Bei moderner Musik trainieren Einsteiger ebenso wie Fortgeschrittene mit Hanteln, Bändern und einfachen Aerobic-Schritten ohne Choreographie. Bitte feste Turnschuhe und Matte mitbringen.

Kurs-Nr. C3269, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
12x Dienstag, 20.00-21.00 Uhr
Beginn: Dienstag, 30.09.25 max. 13 TN
Maritta Singer EUR 66,00

Kurs-Nr. C3270, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
15x Montag, 17.30-18.30 Uhr
Beginn: Montag, 22.09.25 max. 18 TN
Monika Holmer EUR 83,00

Body Shape

Body Shape sind effektive Übungen für Bauch, Beine und Oberkörper in Verbindung mit Musik. Es werden eine Vielzahl an Muskeln gefordert und es verlangt Ausdauer und Körpergefühl. Mit den richtigen Übungen macht das Fettverbrennen nicht nur Spaß, sondern Sie unterstützen auch Ihre Kondition und steigern Agilität und Körperbalance. Bitte feste Hallenschuhe mitbringen.

Kurs-Nr. C3271, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
15x Mittwoch, 20.05-21.05 Uhr
Beginn: Mittwoch, 01.10.25 max. 15 TN
Ria Conradi EUR 83,00

Latino Power & More

In dieser Stunde werden Cardio und Muskel mit Spaß trainiert. Die Latino Musik und abwechslungsreiche Übungen motivieren Sie die Muskulatur des ganzen Körpers zu trainieren. Dazu kommen Kondition, Koordination, Kraft- und Ausdauertraining. Das Motto heißt Spaß und Sport. Bitte Matte und feste Turnschuhe mitbringen.

Kurs-Nr. C3272, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
15x Freitag, 17.00-18.00 Uhr
Beginn: Freitag, 26.09.25 max. 15 TN
Isabel Gerhards-Piminchumo EUR 83,00

Kurs-Nr. C3272A, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
15x Montag, 17.00-18.00 Uhr
Beginn: Montag, 22.09.25 max. 15 TN
Isabel Gerhards-Piminchumo EUR 83,00

Kurs-Nr. C3272B, Ismaning
Osterfeldhalle, Oskar-Messter-Str. 2
15x Dienstag, 17.00-18.00 Uhr
Beginn: Dienstag, 23.09.25 max. 15 TN
Isabel Gerhards-Piminchumo EUR 83,00

Power & Fun

Nach einer flotten Aufwärmphase bringen wir Herz und Kreislauf auf Trab und machen uns so fit für ein funktionelles Ganzkörpertraining. Mit und ohne Handgeräte bearbeiten wir angefeuert durch Musik mit gezielten Übungen Muskulatur und Ausdauer mit Schwerpunkt auf Brust, Beine, Bauch und Po. Bitte Matte und feste Turnschuhe mitbringen.

Kurs-Nr. C3273, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
15x Dienstag, 18.00-19.00 Uhr
Beginn: Dienstag, 30.09.25 max. 20 TN
Daniela Wolfsbauer EUR 83,00

Foto: ©fizkes - stock.adobe.com

Kurs-Nr. C3274, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
15x Dienstag, 19.00-20.00 Uhr
Beginn: Dienstag, 30.09.25 max. 20 TN
Daniela Wolfsbauer EUR 83,00

Kurs-Nr. C3274A, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
15x Freitag, 10.00-11.00 Uhr
Beginn: Freitag, 10.10.25 max. 20 TN
Daniela Wolfsbauer EUR 83,00

Allround Fitness

Wir beginnen mit einfachen Schritten, die mit anregender Musik zu einem Herz-Kreislauftraining führen. Anschließend kräftigen wir mit ausgewählten Übungen und wechselnden Handgeräten unsere Muskeln. Zum Abschluss dehnen wir noch die beanspruchten Muskelgruppen. Eine kleine Entspannung bringt uns gut gelaunt ins Wochenende. Bitte feste Turnschuhe und ein Getränk mitbringen.

Kurs-Nr. C3275, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Anfängerkurs
12x Freitag, 18.45-19.45 Uhr
Beginn: Freitag, 10.10.25 max. 20 TN
Christine Hofmann EUR 68,00

Bauch – Rücken – Stretch

Wer seine Muskeln dehnt, löst Verspannungen, wird beweglicher, verbessert die Haltung und das eigene Körpergefühl. Die Übungen kräftigen die Bauch- und Rückenmuskulatur, was schließlich die Wirbelsäule entlastet. Ein Kurs für alle Altersgruppen, auch Anfänger:innen sind willkommen.
Bitte feste Turnschuhe und Matte mitbringen.

Kurs-Nr. C3278, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
15x Donnerstag, 11.10-12.10 Uhr
Beginn: Donnerstag, 25.09.25 max. 12 TN
Anna Stöhr EUR 83,00

Bodyforming

Sich bewegen und entspannen bei moderner Musik: Bodyforming kräftigt durch rückenschonende Gymnastik die Funktions- und Tiefenmuskulatur. Langfristig verbessert dies Haltung und Körperform und lässt Cellulite schwinden. Bitte feste Turnschuhe und Matte mitbringen.

Kurs-Nr. C3280, Ismaning
Osterfeldhalle, Oskar-Messter-Str. 2
15x Mittwoch, 09.00-10.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 24.09.25 max. 15 TN
Isabel Gerhards-Piminchumo EUR 83,00

Pilates meets Yin Yoga

Wir beginnen die Stunde mit Körperwahrnehmung und Mobilisation um uns auf das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates vorzubereiten. Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Konzentration. Die Bewegungen werden bewusst und konzentriert ausgeführt. Die effektiven Übungen für den ganzen Körper sind für jedes Fitnesslevel geeignet. Zur Abrundung der Kursstunde und als perfekte Ergänzung zum aktiven Pilatestraining wenden wir uns dem ruhigen, eher passiven Yin Yoga Stil zu. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, feste Turnschuhe und Matte mitbringen.

Kurs-Nr. C3284, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
6x Mittwoch, 19.30-21.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 08.10.25 max. 15 TN
Michaela Gabel EUR 51,00

Kurs-Nr. C3284A, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
6x Mittwoch, 19.30-21.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 07.01.26 max. 15 TN
Michaela Gabel EUR 51,00

Bewegung / Fitness

Foto: ©Friends Stock- stock.adobe.com

Pilates für Kinder

Wie fliegt ein Flugzeug? Wie spielt man Akkordeon? In diesem Workshop werden die Kinder auf spielerische Art die Pilates Prinzipien kennenlernen sowie einige Grundpositionen. Der Workshop ist an Grundschulkinder gerichtet (6-10 Jahre). Keine Schülerermäßigung möglich. Bitte bequeme Sportkleidung und warme Socken mitbringen.

Kurs-Nr. C3284D, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
4x Freitag, 16.00-17.30 Uhr
Beginn: Freitag, 14.11.25 max. 10 TN
Rosa Gilsanz EUR 35,00

Pilates

Das Training nach Pilates setzt auf bewusstes Atmen, Konzentrieren und Entspannen: Die Übungen nach dieser Methode bringen Kraft, Beweglichkeit und Entspannung ins Gleichgewicht. Sie machen den Körper straffer und schlanker, richten ihn auf und bringen ihn wieder in Balance. Zugleich helfen sie, den Alltag loszulassen und tun damit auch der Seele gut. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, feste Turnschuhe und Matte mitbringen.

Kurs-Nr. C3285, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
15x Freitag, 10.00-11.00 Uhr
Beginn: Freitag, 26.09.25 max. 16 TN
Rosalie Oktay EUR 83,00

Kurs-Nr. C3285A, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Neuer Anfängerkurs
10x Dienstag, 20.05-21.05 Uhr
Beginn: Dienstag, 30.09.25 max. 15 TN
Judit Pásztor EUR 56,00

Kurs-Nr. C3286, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
12x Mittwoch, 17.30-18.45 Uhr
Beginn: Mittwoch, 24.09.25 max. 18 TN
Borjana Rey Adell EUR 80,00

Kurs-Nr. C3286A, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
15x Donnerstag, 20.05-21.05 Uhr
Beginn: Donnerstag, 25.09.25 max. 17 TN
Szabina Seprenyine EUR 83,00

Kurs-Nr. C3286B, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Neuer Anfängerkurs
15x Mittwoch, 09.00-10.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 01.10.25 max. 18 TN
Gertrud Friedrich-Groll EUR 83,00

Kurs-Nr. C3287, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Teilnehmende mit Vorkenntnissen
12x Dienstag, 10.00-11.00 Uhr
Beginn: Dienstag, 30.09.25 max. 15 TN
Gertraud Singh EUR 66,00

Kurs-Nr. C3288, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Fortgeschrittene
12x Dienstag, 09.00-10.00 Uhr
Beginn: Dienstag, 30.09.25 max. 15 TN
Gertraud Singh EUR 66,00

Kurs-Nr. C3288A, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Teilnehmende mit Vorkenntnissen
12x Montag, 10.00-11.00 Uhr
Beginn: Montag, 29.09.25 max.15 TN
Gertraud Singh EUR 66,00

Kurs-Nr. C3288B, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Teilnehmende mit Vorkenntnissen
12x Montag, 19.30-20.30 Uhr
Beginn: Montag, 29.09.25 max. 13 TN
Jennifer Kelleher EUR 66,00

Kurs-Nr. C3288C, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
15x Mittwoch, 15.00-16.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 01.10.25 max. 14 TN
Sandra Nalin EUR 83,00

Kurs-Nr. C3288D, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
15x Donnerstag, 17.15-18.15 Uhr
Beginn: Donnerstag, 18.09.25 max. 12 TN
Rosa Gilsanz EUR 83,00

Kurs-Nr. C3288E, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Teilnehmende mit Vorkenntnissen
12x Dienstag, 18.45-19.45 Uhr
Beginn: Dienstag, 30.09.25 max. 16 TN
Jennifer Kelleher EUR 66,00

Kurs-Nr. C3288F, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Teilnehmende mit Vorkenntnissen
15x Freitag, 11.00-12.00 Uhr
Beginn: Freitag, 26.09.25 max. 12 TN
Szabina Seprenyine EUR 83,00

Kurs-Nr. C3289, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
15x Montag, 20.05-21.05 Uhr
Beginn: Montag, 29.09.25 max. 12 TN
Monika Wernberger EUR 83,00

Kurs-Nr. C3289A, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Neuer Anfängerkurs
10x Mittwoch, 13.15-14.15 Uhr
Beginn: Mittwoch, 08.10.25 max. 15 TN
Sandra Nalin EUR 56,00

Kurs-Nr. C3289B, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Neuer Anfängerkurs
10x Freitag, 11.15-12.15 Uhr
Beginn: Freitag, 10.10.25 max. 15 TN
Sandra Nalin EUR 56,00

Barre-Workout

Ein sanftes aber intensives Training für den ganzen Körper, inspiriert durch Elemente aus dem klassischen Ballett. Es werden verschiedene Übungen an der Stange, am Boden und in der Raummitte mit Elementen aus der Gymnastik kombiniert. Es wird barfuß trainiert.

Kurs-Nr. C3290, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
15x Donnerstag, 18.00-19.00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 25.09.25 max. 12 TN
Bettina Friemel EUR 83,00

Tabata

Tabata ist die ursprünglichste Form des High-Intensity-Intervall-Trainings. In 20-sekündigen Intervallen werden Cardio- und Kraftübungen jeweils 8x ausgeführt. In Summe besteht eine Kursstunde aus acht verschiedenen Übungen, die sowohl das Herz-Kreislauf-System trainieren als auch die verschiedenen Muskelgruppen. Dazu laufen perfekt abgemischte Songs und sorgen für zusätzliche Motivation. Mitzubringen sind: Fitnesskleidung, rutschfeste Socken, Matte, Handtuch, Wasser.

Kurs-Nr. C3291, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
15x Donnerstag, 18.50-20.05 Uhr
Beginn: Donnerstag, 25.09.25 max. 20 TN
Kathleen Ehrlich EUR 100,00

Piloxing®

PILOXING® vereint Elemente aus Boxen, Pilates und Tanz zu einem mitreißenden Intervalltraining, das Fett verbrennt, die Muskulatur kräftigt und zu einer verbesserten Körperhaltung beiträgt. Obwohl speziell für Frauen entwickelt, sind natürlich auch Männer herzlich willkommen. Nach dem Kurs verfügen Sie über ein verbessertes Körper- und Selbstwertgefühl und kennen verschiedene Übungen, die Sie jederzeit auch zu Hause ausführen können, um Ihre allgemeine Fitness zu steigern und sich selbst etwas Gutes zu tun. Mitzubringen sind: Fitnesskleidung, rutschfeste Socken, Matte, Handtuch, Wasser.

Kurs-Nr. C3292, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
15x Mittwoch, 20.05-21.20 Uhr
Beginn: Mittwoch, 24.09.25 — max. 20 TN
Kathleen Ehrlich — EUR 100,00

Kurs-Nr. C3292A, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
15x Dienstag, 20.00-21.00 Uhr
Beginn: Dienstag, 23.09.25 — max. 19 TN
Irina Dimitrova — EUR 83,00

METALZA®

Fitness zum Abrocken

METALZA® Metal Fitness – Bereit, so richtig abzurocken? METALZA ist ein einzigartiges Rockout-Erlebnis zu mitreißender, energetischer Hardrock- und Metalmusik, ein intensives Fitness-Workout für den ganzen Körper. Mit Elementen aus verschiedenen Sportarten, u.a. Kickboxen, High Intensity Intervall Training (HIIT) oder Aerobic, trainieren wir Ausdauer, Koordination und Kraft und sorgen für abwechslungsreiche Trainingseinheiten. Ideal für Metalfans und alle, die sich sportlich auspowern und vom Alltag abschalten wollen. Fitnesskleidung, -schuhe, Wasser und ein Handtuch mitbringen und los geht's!

Kurs-Nr. C3294, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
15x Sonntag, 17.30-18.30 Uhr
Beginn: Sonntag, 12.10.25 — max. 14 TN
Regina Zanzinger — EUR 83,00

STRONG Nation®

Wer bei diesem Kurs an Tanzen denkt, irrt sich! STRONG Nation ist vielmehr ein funktionelles Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht, bei dem die ganze Muskulatur gestärkt wird. Der Kurs vereint Kraft-, Tempo- und Konditionstraining auf Basis von High-Intensity-Intervall-Training (HIIT). Das Besondere: Das intensive Training ist mit motivierender Musik synchronisiert. Jede Kniebeuge, jeder Ausfallschritt, jeder Burpee wird von Musik befeuert. Somit ist das Kursformat auch für Menschen geeignet, die weniger auf choreografische Elemente, dafür aber auf auspowernde Workouts stehen.
Bitte feste Turnschuhe mitbringen.

Kurs-Nr. C3294D, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
15x Mittwoch, 19.00-20.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 24.09.25 — max. 20 TN
Kathleen Ehrlich — EUR 83,00

Step-Aerobic

Step-Aerobic ist ein Kraft- und Ausdauertraining, bei dem die Bewegungsvielfalt im Vordergrund steht. Wir erarbeiten zu fetziger Musik abwechslungsreiche Choreographien, damit Kondition und Koordination gesteigert und die Muskeln geformt werden. Zum Schluss wird noch einmal ordentlich gepowert, damit die Stunde auch richtig Spaß macht. Jeder, der Spaß an Bewegung bei flotter Musik hat und dabei Kalorien verbrennen, Muskulatur aufbauen und Kondition und Koordination verbessern will, ist hier genau richtig. Bitte feste Schuhe und Getränk mitbringen.

Kurs-Nr. C3295, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Teilnehmende mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene
15x Freitag, 18.00-19.00 Uhr
Beginn: Freitag, 19.09.25 — max. 15 TN
Nicole Brand — EUR 83,00

Kurs-Nr. C3295A, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Anfängerkurs
15x Dienstag, 18.30-19.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 16.09.25 — max. 15 TN
Nicole Brand — EUR 83,00

Step-Aerobic

Das Auf- und Absteigen auf einem höhenverstellbaren Stepp-Brett trainiert besonders die Bein- und Gesäßmuskulatur. So steigern wir zu flotter Musik unsere Kondition und Koordination und bewegen uns im optimalen Bereich der Fettverbrennung. Wir entwickeln die Grundschritte zu Choreografien weiter. Abschließend dehnen wir die beanspruchten Muskelgruppen. Bitte feste Schuhe und ein Getränk mitbringen.

Kurs-Nr. C3297A, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Anfängerkurs
12x Freitag, 17.45-18.45 Uhr
Beginn: Freitag, 10.10.25 — max. 15 TN
Christine Hofmann — EUR 68,00

Step-Aerobic und Bodyforming

Mehr Ausdauer, kräftigere Muskulatur, bessere Körperformen und -haltung: Damit wird belohnt, wer das intensive Workout auf dem Stepp-Brett und das Ganzkörpertraining in diesem Kurs absolviert. Bitte Matte und feste Turnschuhe mitbringen.

Foto: ©NDABCREATIVITY- stock.adobe.com

Kurs-Nr. C3298, Ismaning
Osterfeldhalle, Oskar-Messter-Str. 2
Fortgeschrittene
15x Donnerstag, 19.00-20.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 25.09.25 — max. 16 TN
Kirsten Reiser — EUR 120,00

Hot Iron

Hot Iron ist ein forderndes Ganzkörper-Kraftausdauertraining in der Gruppe. Es wird mit einer Langhantel und dem eigenen Körpergewicht zu spezieller motivierender Musik trainiert. Alle Teilnehmenden, egal ob Einsteiger:innen oder Fortgeschrittene können durch die Auswahl der Gewichte die Intensität selbst steuern. Mit Hot Iron sind Männer wie Frauen auf der Überholspur zu einem schlankeren, straffen und gesunden Körper. Muskeln werden gekräftigt, Körperfett reduziert, der Rücken gestärkt. Bitte feste Turnschuhe mitbringen.

Kurs-Nr. C3299, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
15x Freitag, 19.00-20.00 Uhr
Beginn: Freitag, 19.09.25 — max. 13 TN
Nicole Brand — EUR 83,00

Kurs-Nr. C3299A, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
15x Dienstag, 19.30-20.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 16.09.25 — max. 13 TN
Nicole Brand — EUR 83,00

Fitnesstage / Kosmetik

Fitnesstage

Foto: ©ivanko80 - stock.adobe.com

Intensives Intervalltraining, schweißtreibende Moves und mitreißende Workouts erwarten Sie an unseren Fitnesstagen!
Sie interessieren sich für einen Bewegungskurs, aber wissen noch nicht welcher Kurs Ihnen gefallen könnte? An den Fitnesstagen habe Sie die Möglichkeit, verschiedene Bewegungskurse auszuprobieren.

Alle Kurse finden in der vhs in Unterschleißheim mit unserer Kursleiterin Frau Kathleen Ehrlich statt. Wählen Sie gerne einen oder mehrere Kurse aus dem Kursangebot!

Detailliertere Kursbeschreibungen finden Sie unter www.vhs-nord.de

AthleticFlow

Das Beste aus zwei Welten: High Intensity Intervall Training und Yoga

Kurs-Nr. C3310
Samstag, 15.11.25, 10:00-11:00 Uhr EUR 10,00
Kurs-Nr. C3320
Samstag, 24.01.26, 10:00-11:00 Uhr EUR 10,00

BallettFitness

Ein ballettorientiertes Workout zur Stärkung der Muskulatur und der Balance

Kurs-Nr. C3311
Samstag, 15.11.25, 11:15-12:15 Uhr EUR 10,00
Kurs-Nr. C3321
Samstag, 24.01.26, 11:15-12:15 Uhr EUR 10,00
Kurs-Nr. C3330
Samstag, 07.02.26, 10:00-11:00 Uhr EUR 10,00

TheMix

Ein Tanzworkout mit einfachen Choreographien zu cooler Musik

Kurs-Nr. C3312
Samstag, 15.11.25, 13:00-14:00 Uhr EUR 10,00
Kurs-Nr. C3322
Samstag, 24.01.26, 13:00-14:00 Uhr EUR 10,00
Kurs-Nr. C3331
Samstag, 07.02.26, 11:15-12:15 Uhr EUR 10,00

PiloxingKnockout

Plyometrics mit Boxeinheiten kombiniert

Kurs-Nr. C3313
Samstag, 15.11.25, 14:15-15:15 Uhr EUR 10,00
Kurs-Nr. C3323
Samstag, 24.01.26, 14:15-15:15 Uhr EUR 10,00

StrongBack&Balance

Stärkung für die Rückenmuskulatur kombiniert mit Balanceübungen

Kurs-Nr. C3314
Samstag, 15.11.25, 15:30-16:30 Uhr EUR 10,00
Kurs-Nr. C3324
Samstag, 24.01.26, 15:30-16:30 Uhr EUR 10,00

Breakletics

Hocheffektives Workout-Konzept aus Fitness & Breakdance

Kurs-Nr. C3332
Samstag, 07.02.26, 13:00-14:00 Uhr EUR 10,00

Bokwa

Ein Dance Fitness Workout

Kurs-Nr. C3333
Samstag, 07.02.26, 14:15-15:15 Uhr EUR 10,00

ChoreoDance

Coole Moves zu einem aktuellen Charthit

Kurs-Nr. C3334
Samstag, 07.02.26, 15:30-16:30 Uhr EUR 10,00

FlowDance

Fließende Bewegungen und rhythmische Abläufe

Kurs-Nr. C3335
Samstag, 07.02.26, 16:45-17:45 Uhr EUR 10,00

Kosmetik

Schminkkurs

Typgerechtes Schminken - gewusst wie?

Ein tolles Aussehen und eine positive Ausstrahlung sind keine Frage des Alters. Wichtig ist, den eigenen Typ und seine Einzigartigkeit zu kennen und geschickt zu unterstreichen. Dabei wird auf Gesichtsform, Haut- und Augenfarbe, Augenform und Mund geachtet. Sie lernen Schritt für Schritt wie Sie ein typgerechtes, dezentes und für den Alltag taugliches Make-up zaubern, somit Ihre Schönheit unterstreichen und sich rundherum wohlfühlen. Bitte kommen Sie ungeschminkt, bringen Sie Ihre dekorative Kosmetik mit und einen Spiegel, den Sie auf den Tisch stellen können. Ich freue mich auf Sie!
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C3350, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 24.01.26, 13.00-15.30 Uhr
Annegret Prummer EUR 75,00

Ganzheitliche Farb- und Typberatung nach 12 Farbtypen

„Farbe zieht an!"

Kennen Sie die Farben, die Sie frisch, natürlich und authentisch erscheinen lassen? Die Sie in Ihre Kraft bringen und Ihre Schönheit unterstreichen? Tauchen Sie ein in die Welt der Farben und lassen Sie sich von der umwerfenden Wirkung überraschen! In diesem Seminar werden wir ganz individuell Ihre optimalen Farben nach dem 12-Jahreszeiten-System (Mischtypen) analysieren. Sie erkennen Ihre natürlichen Eigenfarben und lernen, Kleider- und Haarfarbe stimmig auszuwählen und optimal zu kombinieren. Wichtige Umsetzungstipps helfen Ihnen, sich in Zukunft selbstsicher und modeunabhängig zu kleiden. So wie es Ihrem Typ entspricht. Bitte kommen Sie ungeschminkt und bringen Sie zwei Kleidungsstücke in Ihren Lieblingsfarben mit. Einen individuellen Farbpass (EUR 65,00) können Sie auf Wunsch bei der Kursleiterin erhalten.
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C3351, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 24.01.26, 10.00-12.30 Uhr max. 8 TN
Annegret Prummer EUR 90,00

Foto: ©Mouse family - stock.adobe.com

Gesundheitsthemen

Wechseljahre als Chance!

Ein Vortrag für Frauen ab 40 zur Vorbereitung auf die Wechseljahre

Wechseljahre sind schweißtreibend – aber nicht nur. Sie bedeuten körperliche Veränderung ebenso wie Aufbruch und Neuorientierung mit viel Lebenserfahrung im Gepäck. Wir Frauen befinden uns in einem Prozess des Wandels. Das Wissen um Zyklusveränderungen, ein aktiver Umgang mit den Symptomen, Informationen zur Behandlung mit bioidentischen Hormonen und das Verständnis der seelischen Botschaften werden dargestellt. Dieses Wissen ermutigt zu einer positiven Gestaltung dieser Lebensphase und einen wertschätzenden Umgang mit uns selbst.

Kurs-Nr. C3403, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Freitag, 17.10.25, 18.00-20.00 Uhr — max. 20 TN
Manuela Bott — EUR 10,00

Kurs-Nr. C3403A, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Freitag, 16.01.26, 18.00-20.00 Uhr — max. 15 TN
Manuela Bott — EUR 10,00

Die 2. Pubertät? Wechseljahre als Chance!

Ein Workshop für Frauen ab 40 Jahren

In der Pubertät vollzieht sich der Wandel vom Mädchen zur Frau. Auch in den Wechseljahren durchlaufen wir Frauen einen natürlichen Prozess des Wandels. Diese Zeit der zweiten Pubertät birgt die Chance einer Neuorientierung. Wir entdecken ungeahnte Kräfte und Potentiale, die uns einen positiven und wertschätzenden Umgang mit uns selbst ermöglichen. Die körperlichen und seelischen Veränderungen in den Jahren des Wechsels werden mit anschaulichen Materialien, Texten, Bildern, Tanz, Musik und Entspannung im Workshop verständlich dargestellt. Dieses Wissen ermutigt zu einer kreativen Gestaltung unserer Lebensmitte, es eröffnen sich neue Möglichkeiten unser Gleichgewicht in dieser wichtigen Lebensphase zu finden und zu bewahren. Bitte bequeme Kleidung, Matte, Decke, warme Socken, Brotzeit und ein Foto aus der ersten Pubertät mitbringen.

Kurs-Nr. C3404, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Sonntag, 26.10.25, 10.00-18.00 Uhr — max. 10 TN
Manuela Bott — EUR 100,00

Foto: ©fizkes - stock.adobe.com

Verhüten ohne Hormone? Kinderwunsch? Sicher mit der Sensiplan-Methode

Viele Frauen wünschen sich eine Alternative zur Verhütung mit künstlichen Hormonen, die genauso sicher ist, nur ohne Risiken und Nebenwirkungen. Nach kurzer Zeit der Selbstbeobachtung ist jede Frau in der Lage, Sensiplan® selbständig und sicher anzuwenden. Im Vortrag entdecken wir den Zyklus genauer. Die Grundlagen der Methode werden erklärt und wie die hohe Sicherheit erreicht werden kann – auch nach Absetzen von hormonellen Verhütungsmitteln, im Schichtdienst und bei unregelmäßigen Zyklen. Empfohlen von der ärztlichen Leitlinie der Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe.

Kurs-Nr. C3405A-WEB, Online
Freitag, 24.10.25, 18.00-20.00 Uhr — max. 20 TN
Manuela Bott — EUR 12,00

Kurs-Nr. C3405B-WEB, Online
Freitag, 23.01.26, 18.00-20.00 Uhr — max. 20 TN
Manuela Bott — EUR 12,00

Zyklusshow – dem Geheimcode des Körpers auf der Spur

Workshop für Mädchen von 10 bis 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 „Zyklusshow" 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 oder dicke Socken und eine Decke und ein Kissen mitbringen.
Es wäre schön, wenn die Mütter/Väter um 15.15 Uhr ihre Töchter abholen und ein wenig Zeit mitbringen, um zu erfahren, was die Mädchen an diesem Tag erlebt haben.
Das MFM®-Programm wurde 2002 mit dem bayerischen Gesundheits- und Präventionspreis ausgezeichnet und gilt als „best-practice-projekt" in der Europäischen Union. Weitere Informationen unter www.mfm-programm.de
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C3406, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Samstag, 22.11.25, 10.00-16.00 Uhr — max. 12 TN
Regina Krimmer — EUR 38,00

Kurs-Nr. C3406A, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Samstag, 24.01.26, 10.00-16.00 Uhr — max. 12 TN
Regina Krimmer — EUR 38,00

Besser Sehen mit Augentraining

Jeder Zweite sieht heutzutage schlecht, Tendenz steigend. Was also tun, bei zunehmender Kurzsichtigkeit, bei Weitsichtigkeit, bei beginnender Alterssichtigkeit oder bei Trockenheit und Lichtempfindlichkeit und einer starken Belastung der Augen durch die Arbeit am PC? Mit dem nun seit bereits 100 Jahren bekannten Seh- und Augentraining können Sie selbst aktiv werden und mit Übungen, die Spaß machen und leicht durchzuführen sind, Ihre Sehkraft stärken und verbessern. Auch die Ernährung und gesundes Licht sind wichtige Voraussetzungen für gutes und beschwerdefreies Sehen. Bei diesem Vortrag erfahren Sie viel über Ihre Augen und die Welt des Sehens und lernen einige Übungen aus dem Seh- und Augentraining kennen. Für den Vortrag ist eine Anmeldung erwünscht.

Kurs-Nr. C3407K, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Dienstag, 18.11.25, 19.00 Uhr
Bernadette Epp-Wöhrl — EUR 8,00

Gesundheitsthemen

Besser Sehen mit Augentraining

Ihre Augen sind durch zu viel Bildschirmarbeit überlastet? Sie haben müde, gestresste, brennende oder angestrengte Augen, sind kurz- oder weitsichtig und Ihre Arme sind zum Lesen allmählich zu kurz? Dann testen Sie doch dieses erprobte Fitness-Programm für Ihre Augen. So wie Sie auf Ihren Körper achten und Sport treiben, können Sie auch Ihre Augen und das Sehen trainieren. Mit einfachen, kurzen Übungen, die Sie bequem am Arbeitsplatz, zu Hause oder unterwegs durchführen können, bringen Sie Ihre Augen wieder in Schwung. Auch Themen wie gesunde Ernährung für die Augen, gutes Licht und eine augengerechte Sitzhaltung am Arbeitsplatz werden angesprochen. Schaffen Sie sich so die Voraussetzung für scharfes, klares Sehen und entspannte Augen. Ein Skript kann für 5 Euro bei der Kursleitung erworben werden. Bitte am Kurstag keine Kontaktlinsen tragen. Für den Kurs ist eine Anmeldung erforderlich.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C3408, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Dienstag, 09.12.25, 17.00-20.00 Uhr — max. 12 TN
Bernadette Epp-Wöhrl — EUR 30,00

Was tun bei Tinnitus?

Ohrgeräusche können vielfältige Ursachen haben und sind in der Bevölkerung weit verbreitet. Zur Entstehung und Aufrechterhaltung des Tinnitus sowie über mehr oder weniger funktionierende Methoden, ihn wieder „loszuwerden" informiert dieser Vortrag von einem Dozenten, der den Tinnitus persönlich gut kennt. Der Zugangslink wird nach der Anmeldung verschickt. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kurs-Nr. C3409-WEB, Online
Montag, 09.02.26, 19.00-21.00 Uhr
Dr. Jochen Ebenhoch — EUR 10,00

Feng Shui und die neun Lebensbereiche

Mit Feng Shui, der chinesischen Lehre des harmonischen Energieflusses, haben wir eine Basis, die alle Bereiche des Lebens umfasst und uns Möglichkeiten an die Hand gibt, diese zu stärken. Dabei geht es um die Bereiche: Karriere, Inneres Wissen, Familie, Reichtum, Ruhm, Partnerschaft, Kreativität, Freunde und unsere Mitte. Was sagen Ihre Räume im jetzigen Zustand darüber aus? Wie können Sie die für Sie im Moment besonders wichtigen Bereiche entsprechend Ihren Wünschen und Zielen motivierend und kraftvoll gestalten? Dazu bekommen Sie in diesem Vortrag Anregungen. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. C3410K, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Montag, 27.10.25, 19.00 Uhr
Gertrud Fassnacht — EUR 8,00

Feng Shui und Entrümpeln

Wünschen Sie sich neue Leichtigkeit und Wohlgefühl durch äußere Ordnung? Wenn Sie sich jetzt in diesem Moment in Ihren Räumen umschauen, was sehen Sie da? Im Flur die vollgehängte Garderobe, Zeitschriften zum Entsorgen, im Schrank hängen viele Kleidungsstücke, die Sie nicht mehr tragen. Oder es ist der Umzug in kleinere Räume, der ansteht. Wohin mit allem? Dies alles bindet Lebensenergie. Auch die digitale Informationsflut gehört dazu. Ausmisten befreit und bringt die Energie zum Fließen. Loslassen schafft Raum für Neues. Das Entrümpeln ist ein wichtiger Aspekt im Feng Shui, der Lehre vom harmonischen Energiefluss in Räumen. Sie fragen sich jetzt, wo und wie Sie anfangen sollen? An diesem Abend bekommen Sie dazu wirkungsvolle Tipps. Für den Vortrag ist eine Anmeldung erwünscht.

Kurs-Nr. C3411K, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Montag, 19.01.26, 19.00 Uhr
Gertrud Fassnacht — EUR 8,00

Foto: ©rh2010 - stock.adobe.com

Entgiftungskur im Herbst

Ein Weg zu mehr Vitalität

Warum ist es so wichtig, seinen Körper von Zeit zu Zeit zu entschlacken und zu entgiften? In diesem Workshop erfahren Sie mehr über Zusammenhänge und mögliche Hintergründe von chronischen Erkrankungen, Kopfschmerzen und Migräne, Allergien, Müdigkeit u.a. Die Dozentin ist Krankenschwester, Heilpraktikerin und klassische Homöopathin. Sie berichtet in dem Vortrag über verschiedene Möglichkeiten der Entgiftung und Entsäuerung. Außerdem erhalten Sie jede Menge Tipps und Rezepte aus der naturheilkundlichen Praxis, mit denen Sie Ihren Körper dabei unterstützen können, zu mehr Vitalität zu gelangen und sich Ihrem Wunschgewicht zu nähern. Lassen Sie sich motivieren.

Kurs-Nr. C3412, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Dienstag, 28.10.25, 19.00-21.00 Uhr — max. 30 TN
Susi Schöne — EUR 15,00

Fit mit Fasten

Was ist Fasten und was bringt es?

Es gibt viele Wege, die eigene Fastenreise zu gestalten. Fasten kann die Gesundheit fördern und kann Krankheiten vorbeugen. Besonders für diejenigen, die eine Ernährungsumstellung planen, kann Fasten der ideale Einstieg sein. Die Dozentin geht in ihrem Vortrag neben den verschiedenen Fastenformen auch auf Voraussetzungen und Einschränkungen ein. Sie beschreibt den Ablauf einer Fastenwoche und die verschiedenen Möglichkeiten zu fasten, ob in einem Fastenhotel, Retreat oder zu Hause.

Kurs-Nr. C3413, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Mittwoch, 10.12.25, 18.30-20.00 Uhr — max. 12 TN
Sabine Lies — EUR 15,00

Achtsam Essen

Workshop

Geht es Ihnen auch so? Meist darf das Essen nur wenig Zeit kosten und sollte dabei auch möglichst wenig Arbeit machen. In unserer modernen Welt gibt es dafür auch viele Angebote: Morgens eine Breze auf die Hand, mittags etwas vom Lieferdienst, nachmittags ein Stück Kuchen und abends ein Fertiggericht aus der Mikrowelle. Die meisten unserer Essensentscheidungen treffen wir unbewusst. Mit diesem Workshop möchte die Diplom-Oecotrophologin Anne Kösler vom Landratsamt München Sie - auch ganz praktisch – dazu einladen, innezuhalten und wahrzunehmen, wie und was Sie essen. So können Sie das Essen (wieder) bewusster und genussvoller erleben. Ganz nebenbei steigern Sie damit auch Ihre Leistungsfähigkeit und gewinnen mehr Lebensqualität.

Kurs-Nr. C3415, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Freitag, 24.10.25, 18.00-20.00 Uhr — max. 12 TN
Anne Kösler — EUR 10,00

Kurs-Nr. C3415A, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 24.01.26, 10.00-12.00 Uhr — max. 12 TN
Anne Kösler — EUR 10,00

Zuckersüß oder weißes Gift?

Ist Zucker eine Volksdroge?

Zucker ist süß – so weit, so klar. Aber wie viel sollte man pro Tag maximal zu sich nehmen? Zum Überleben braucht der Körper keinen freien Zucker, also Haushaltszucker oder Zucker, der industriell gefertigten Lebensmitteln zugesetzt und in Säften enthalten ist. Trotzdem konsumieren wir zu viel davon: pro Person durchschnittlich über 30 Kilogramm pro Jahr. Seit 1950 ist dieser Wert um etwa 10 Kilogramm gestiegen. Ist Zucker eine süße Droge oder nur eine angeborene Vorliebe mit viel Kalorien? Wie kann ich Zuckerfallen entarnen und wie viel Zucker sollte man maximal am Tag konsumieren? Diese und weitere Fragen werden in dem Vortrag besprochen. Selbstverständlich können Sie uns während des Vortrags auch Ihre Fragen stellen. Die Dozentin ist Mitarbeiterin der Verbraucherzentrale Bayern. Für den Vortrag ist eine Anmeldung erwünscht.

Kurs-Nr. C3416K, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Dienstag, 20.01.26, 19.00 Uhr
Daniela Krehl — EUR 8,00

Essstörungen

Schwerpunkt Bulimie im Erwachsenenalter

In ihrem Vortrag spricht die Dozentin über die komplexe Welt der Essstörungen mit einem besonderen Fokus auf Bulimie und ihre Auswirkungen im Erwachsenenalter. Es werden die unterschiedlichen Facetten von Anorexie, Binge Eating und Bulimie beleuchtet, wobei der Schwerpunkt auf den oft übersehenen Herausforderungen von erwachsenen Betroffenen liegt. Durch persönliche Geschichten, aktuelle Statistiken und praxisnahe Tipps möchte sie ein tieferes Verständnis sowie neue Perspektiven für Betroffene, Angehörige und Fachleute vermitteln und Stigmata brechen. Der Vortrag möchte nicht nur informieren, sondern auch sensibilisieren und motivieren, sich intensiv mit dem Thema auseinanderzusetzen, Unterstützung zu suchen und anzubieten sowie ein besseres Verständnis für die Herausforderungen und dahinter liegenden Aspekte von Essstörungen zu entwickeln. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. C3417K, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Donnerstag, 05.02.26, 19.00 Uhr
Barbara Hedtstück — EUR 8,00

Abwehrkräfte stärken – mit der richtigen Ernährung

Mangel- und Überernährung beeinträchtigen die Abwehr unseres Körpers. Welche Ernährungsstrategien gibt es, um die Abwehrkräfte und Gesundheit zu unterstützen? Sind Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll? Und wie ist das alles einfach im Alltag umsetzbar? Worauf es bei einer immunstarken Ernährung ankommt, erklärt der Dozent von der Verbraucherzentrale Bayern in diesem Vortrag. Für den Vortrag ist eine Anmeldung erwünscht.

Kurs-Nr. C3418K, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Donnerstag, 23.10.25, 19.00 Uhr
Dr. Martin Hofmeister — EUR 8,00

Ernährung bei Stoffwechselstörungen

In diesem Vortrag erfahren Sie Wissenswertes zu ausgewählten Stoffwechselerkrankungen. Bei Stoffwechselerkrankungen wie erhöhtem Blutzucker (Diabetes mellitus), zu hohen Harnsäurewerten, überhöhten Blutfettwerten oder bei Übergewicht ist eine gezielte Ernährungsumstellung wichtig. Im Vortrag lernen Sie die Ursachen und Zusammenhänge für Stoffwechselveränderungen kennen sowie Ansatzpunkte für ein geändertes Ernährungsverhalten. Die Dozentin ist Ernährungswissenschaftlerin (univ.) und Heilpraktikerin. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. C3419K, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Donnerstag, 13.11.25, 18.30 Uhr — max. 20 TN
Friederike Ott — EUR 8,00

Ernährung im Alter

„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts!" (Schopenhauer). Gesundheit und Wohlbefinden sind Voraussetzungen für eine hohe Lebensqualität im Alter. Gerade ältere Menschen benötigen eine Ernährung, die den Körper mit allem Notwendigen versorgt. Mit zunehmendem Alter verändert sich nicht nur unser Körper äußerlich, sondern auch innerlich und die Anforderungen an eine gesunde Ernährung werden spezieller. Der Vortrag vermittelt Grundlagen zu Veränderungen im Alter, Bedürfnissen des Körpers, Nährstoffbedarf, Flüssigkeitszufuhr, Rolle einer maßvollen Bewegung und alltagstaugliche Anwendungsbeispiele runden den Vortrag ab. Die Dozentin ist Ernährungswissenschaftlerin (univ.) und Heilpraktikerin. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. C3420K, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Dienstag, 25.11.25, 18.30 Uhr — max. 20 TN
Friederike Ott — EUR 8,00

In Kooperation mit dem Hillebrandhof

Demenzfreundliche Kommune Ismaning

Die Zahl der Demenzkranken in Deutschland nimmt zu. Nach Schätzungen sind es derzeit rund 1,8 Millionen. Für ihre Familien und ihr (erweitertes) Umfeld bedeuten die durch die Krankheit veränderten Verhaltensweisen oft eine riesige Herausforderung, denn die gewohnte Kommunikation funktioniert nicht mehr und muss immer wieder neu ausgerichtet werden.
Damit Menschen mit und ohne Demenz gut (miteinander) in der Gemeinde leben können, engagiert sich Ismaning als demenzfreundliche Kommune auf verschiedenen Ebenen: Informationen zu verschiedenen Aspekten von Demenz, Angebote für Betroffene, Entlastung für Angehörige, Beratung etc.
Die vhs im Norden des Landkreises München ist ein Kooperationspartner der demenzfreundlichen Kommune Ismaning.

Vorträge rund um das Thema Demenz:

Di., 28.10.25, 17:00 Uhr
Kompaktkurs Demenz
Referentin: Maximiliane Reichhardt, Alzheimer Gesellschaft München Land

Di., 11.11.25, 16:00 Uhr
Miteinander freuen mit Musik - Workshop für An- und Zugehörige von Menschen mit Demenz
Referentin: Carola Renzikowski, Musikgeragogin

Mi., 26.11.25, 17:00 Uhr
Zahnhygiene und Ernährung bei Menschen mit Demenz
Referentin: Dr. Frank Hummel, Zahnarzt, Mitglied im Vorstand des zahnärztlichen Bezirksverbands München

Do., 22.01.26, 14:00 Uhr
Geistig fit bleiben – Demenz vorbeugen
Referentin: Maximiliane Reichhardt, Alzheimergesellschaft München Land

Di., 27.01.26, 17:00 Uhr
Umgang und Kommunikation mit Menschen mit Demenz
Referentin: Eva Pabst, Fachstelle für pflegende Angehörige LK München

Di., 03.02, 10.02., 03.03.26, 17:00 Uhr
Kompaktkurs Demenz für pflegende Angehörige
Referentin: Maximiliane Reichhardt, Alzheimergesellschaft München Land

Alle Vorträge finden im Hillebrandhof – Haus der Senioren, Aschheimer Str. 2, Ismaning statt.
Nähere Informationen und Anmeldung: Tel. 089 96998273 oder hillebrandhof@ismaning.de

Der Letzte Hilfe-Kurs

Am Ende wissen wie es geht.

Erste Hilfe ist jedem ein Begriff, aber Letzte Hilfe? In unserer täglichen Arbeit als Palliativfachkräfte erleben wir, dass Tod und Sterben für viele Menschen Tabuthemen sind. Das Lebensende und das Sterben machen sie oft hilflos. Der Rettungsassisstent, Notarzt und Palliativmediziner Dr. Georg Bollig hatte die Idee zu dem Konzept Letzte Hilfe. Nicht nur auf das Wiederbeleben eines Menschen sollten wir uns vorbereiten, sondern auch auf die Begleitung von Sterbenden. Dieser Letzte Hilfe-Kurs möchte alle ermutigen, Angehörige und Freunde in ihrer letzten Lebensphase zu begleiten und sich Sterbenden zuzuwenden. In 4 Unterrichtseinheiten werden Grundwissen, Gestaltungsmöglichkeiten und praktische Tipps zu Themen wie Sterben als Teil des Lebens oder Vorsorgen und Entscheiden gegeben. Neben möglichen Beschwerden, die Teil des Sterbeprozesses sein können, werden auch Möglichkeiten zur Linderung dieser thematisiert. Abschließend überlegen wir gemeinsam, wie man Abschied nehmen kann und besprechen unsere Möglichkeiten und Grenzen. Der Kurs ist mit Unterstützung der Energie BKK für alle Teilnehmenden kostenfrei. Mit Anmeldung stimmen Sie zu, dass Ihr Name zu Abrechnungszwecken an die Energie BKK weitergegeben werden darf.

Kurs-Nr. C3430, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 25.10.25, 10.00-14.30 Uhr — max. 12 TN
Johanna Haller / Claudia Merk — Gebührenfrei

Kurs-Nr. C3430A, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Samstag, 24.01.26, 10.00-14.30 Uhr — max. 12 TN
Johanna Haller / Claudia Merk — Gebührenfrei

Essen & Trinken

In Zusammenarbeit mit dem FamilienHaus Unterföhring

COOK & TALK

Wer gemeinsam Mahlzeiten zubereitet und anschließend in geselliger Runde isst, der kommt ganz automatisch ins Gespräch. Zusammen mit der Kursleitung werden Rezepte aus aller Welt zubereitet und anschließend in geselliger Runde gegessen. Das Angebot richtet sich an alle, die Spaß am gemeinsamen Kochen haben, die am Austausch mit Menschen mit unterschiedlichem kulturellen Hintergrund interessiert sind und die gerne neue Kontakte knüpfen möchten. Jeder COOK&TALK-Abend steht unter einem kulinarischen Motto. Bitte mitbringen: Schürze und Geschirrtücher.

Kurs-Nr. C3704, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Freitag, 17.10.25, 18.30-21.30 Uhr — max. 12 TN
Federica Fusco — EUR 15,00

Kurs-Nr. C3704A, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Freitag, 28.11.25, 18.30-21.30 Uhr — max. 12 TN
Federica Fusco — EUR 15,00

Kurs-Nr. C3704B, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Freitag, 06.02.26, 18.30-21.30 Uhr — max. 12 TN
Federica Fusco — EUR 15,00

Küchenpartie

Ein Kochkurs für Kinder, Eltern, Großeltern – Teilnahme ab 6 Jahren. Die Anmeldung ist einzeln oder in Teams möglich. Die Gebühr ist pro Person und die Materialkosten in Höhe von EUR 8,00 sind in der Kursgebühr enthalten.

Kochkurs für alle Generationen

Kochen macht Spaß und kann ganz einfach sein. Den Wissensschatz über Alltagswissen in der Küche erweitern oder teilen, gemeinsam Freude am Zubereiten von Mahlzeiten haben und beim gemeinsamen Kochen und Essen sich austauschen können, dafür möchte die Küchenpartie einen Raum bieten. Zusammen mit der Kursleitung wird in Mehrgenerationen-Teams gesund und lecker gekocht und gemeinsam gegessen.

Kurs-Nr. C3705, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Donnerstag, 30.10.25, 16.00-19.00 Uhr — max. 12 TN
Julia Kasten — EUR 24,00

Kurs-Nr. C3705A, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Freitag, 23.01.26, 16.00-19.00 Uhr — max. 12 TN
Julia Kasten — EUR 24,00

Plätzchenbacken für alle Generationen

Heute begrüßen wir in der Küchenpartie den Advent. Gemeinsam backen wir unterschiedliche Sorten Plätzchen, die wir am Ende bei leckerem Punsch genießen werden. Schließlich gehen die Teilnehmenden nicht nur mit neuen Rezepten, sondern auch mit einer Schachtel bunter Weihnachtsplätzchen nach Hause.

Kurs-Nr. C3705B, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Freitag, 05.12.25, 16.00-19.00 Uhr — max. 12 TN
Julia Kasten — EUR 24,00

Familienkochkurs: Meckerfreie Familienküche

Harmonische Familienmahlzeiten, bei denen sich alle auf das zubereitete Essen freuen, wünschen sich vermutlich alle Eltern. Doch die Realität sieht oft anders aus: Irgendeiner findet immer etwas zu meckern! Geschmäcker sind nun mal verschieden und die (optischen) Ansprüche an das zubereitete Essen ebenfalls. In diesem Kochkurs zeigt die Dozentin Ihnen, wie Sie trotz der unterschiedlichen Geschmacksvorlieben in der Familie, eine Mahlzeit für alle zubereiten können und am Ende bestenfalls alle satt und zufrieden sind. Nach dem Kochkurs wissen Sie genau, welche Möglichkeiten es gibt, Gerichte auf die einzelnen Bedürfnisse in der Familie anzupassen. Insbesondere geht es auch darum, Kindern Spaß und Freude am Zubereiten von frischen Lebensmitteln zu vermitteln. Der Familienkochkurs ist für Kinder ab ca. 4 Jahren geeignet. Selbstverständlich bekommen Sie alle Rezepte zum Nachmachen mit nach Hause. Bitte mitbringen: Aufbewahrungsdosen, Küchenhandtücher und Schürze. Die Materialkosten in Höhe von EUR 28,00 sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte paarweise anmelden, die Gebühr ist für ein Elternteil mit einem Kind.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C3707, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Eltern-Kind-Kochkurs mit Kindern ab 4 Jahren
Samstag, 14.02.26, 10.30-13.30 Uhr
Sabrina Englisch — EUR 60,00

Foto: © NDABCREATIVITY - stock.adobe.com

Essen und Trinken

Foto: ©Olgart - stock.adobe.com

Familienkochkurs: Gesunde Snacks und leckere Naschereien

Gesunde Snacks und Naschereien im Supermarkt zu finden, die schmecken, satt machen und gleichzeitig nicht überzuckert sind, ist gar nicht so einfach. Denn die meisten Fertigprodukte enthalten kaum Nährstoffe, dafür aber oft unnötige Zusatzstoffe und meistens viel zu viel Zucker. Die Dozentin zeigt Ihnen, wie Sie zu Hause gemeinsam gesündere Alternativen zubereiten können, die nicht nur den Kindern gut schmecken werden. In diesem Kochkurs bereiten Sie gemeinsam herzhafte aber auch süße, zuckerarme Snacks und Nachspeisen zu, die sich prima für unterwegs, den Kindergeburtstag oder auch für eine kleine Zwischenmahlzeit eignen. Hierbei machen Sie sich auch die Süße von Früchten zunutze. Am Ende lassen Sie sich die gemeinsam zubereiteten Leckereien schmecken. Selbstverständlich bekommen Sie alle Rezepte zum Nachmachen mit nach Hause. Bitte mitbringen: Aufbewahrungsdosen, Küchenhandtücher und Schürze. Die Materialkosten in Höhe von EUR 18,00 sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte paarweise anmelden, die Gebühr ist für ein Elternteil mit einem Kind.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C3708, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Eltern-Kind-Kochkurs mit Kindern ab 4 Jahren
Samstag, 10.01.26, 10.30-13.30 Uhr
Sabrina Englisch — EUR 50,00

Teigtaschen aus aller Welt

Eltern-Kind-Kochkurs mit Kindern ab 10 Jahren

Teigtaschen sind leckere und meist einfach herzustellende Spezialitäten, die mit den verschiedensten Spezereien gefüllt werden können. Wir starten unsere abenteuerliche, kulinarische Reise mit der ersten „Kochetappe" in Spanien (Empanadas) und arbeiten uns dann allmählich über die korsischen Cannelloni (Frankreich) weiter hin zu den schwäbischen Maultaschen. Die Teigtaschen-Reise durch Italien ist viel mehr als nur ein kleiner Spaziergang, denn fast jede italienische Region hat ihre eigene Spezialitäten. Deswegen lassen wir uns hier etwas mehr Zeit und versuchen uns an Schlutzkrapfen (Südtirol), Casoncelli (Lombardei), Ravioli (Ligurien), Culurgiones (Sardinien) und an den mit süßem Ricotta gefüllten sizilianischen Cannoli. Schließlich streifen wir noch Skandinavien (finnische Piroggen) und gelangen zu den polnischen „Pierogi s miesem" an die osteuropäische Grenze. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, scharfes Messer und Vorratsbehälter. Die Materialkosten in Höhe von EUR 52,00 sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte paarweise anmelden, die Gebühr ist für ein Elternteil mit einem Kind.

Kurs-Nr. C3709, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 13.12.25, 11.00-16.00 Uhr — max. 12 TN
Gulaim Ebenhoch — EUR 91,00 / 1 Erw. und 1 Kind

Frisches Sauerteigbrot, leckere Brotaufstriche und Dips

Wir backen ein reines Sauerteigbrot ohne Hefezusatz. Als Basis verwenden wir frisch gemahlenen Roggen. Sie bekommen eine ausführliche Anleitung zum Backen des Sauerteigbrotes sowie eine Sauerteigkultur, um gleich zu Hause starten zu können. Die Backzeit nutzen wir zur Herstellung einer Vielzahl von pikanten und raffinierten Brotaufstrichen und Dips, die Sie mit dem herrlichen Brot verkosten. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher und Schraubgläser für den Sauerteigansatz. Die Materialgebühr in Höhe von EUR 15,00 ist in der Kursgebühr enthalten.

Kurs-Nr. C3712, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Montag, 20.10.25, 18.00-22.00 Uhr — max. 12 TN
Lavinia Pfeiffer — EUR 45,00

Kurs-Nr. C3713, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Montag, 23.02.26, 18.00-22.00 Uhr — max. 12 TN
Lavinia Pfeiffer — EUR 45,00

Ayurvedische Küche

Schmackhaft und gesund

Das Ziel der aus dem indischen Raum stammenden Ayurveda-Ernährung, ist es das allgemeine Wohlbefinden zu stärken. Diese ganzheitliche Philosophie berücksichtigt dabei die Konstitution eines jeden Einzelnen. Ayurvedisch zubereitete Speisen sind schmackhaft, bekömmlich und vielfältig. Industriell verarbeitete Lebensmittel und mit langem Transportweg werden bewusst vermieden. Im ersten Teil bekommen Sie einen Einblick in die Grundlagen des Ayurveda, entdecken Ihre persönliche Konstitution sowie Sattvas, Rajas und Tamas Eigenschaften (Handouts dazu im Kurs). Einen Pausensnack machen wir vor Ort. Im zweiten Teil stellen wir Ghee her und kochen Gerichte mit ökologisch erzeugten Lebensmitteln: Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkorn und fantastisch duftende Gewürze. Ein ayurvedisches Getränk und eine Süßspeise sind auch dabei. Das Ayurvedische 6-Geschmackrichtungsmenü genießen wir um etwa 15:00 Uhr. Bitte mitbringen: Schreibzeug, Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Boxen. Die Materialgebühr in Höhe von EUR 21,00 ist in der Kursgebühr enthalten.

Kurs-Nr. C3714, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Sonntag, 01.02.26, 10.00-17.00 Uhr — max. 11 TN
Charanjit Heer — EUR 62,00

Ernährung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)

Sie tauchen ein in die Welt der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und erfahren die Wichtigkeit der thermischen Wirkung von Lebensmitteln und wie wir sie uns zunutze machen können.

Fit durch den Winter mit einer Kraftsuppe nach TCM

Gemeinsam kochen wir eine Kraftsuppe, basierend auf den Vorgaben der TCM. Bitte mitbringen: Kochschürze, Geschirrtuch, Vorratsbehälter. Die Materialkosten von EUR 30,00 sind in der Kursgebühr enthalten.

Kurs-Nr. C3715, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 27.09.25, 11.00-15.00 Uhr — max. 8 TN
Andrea Seiner — EUR 62,00

Reiscognee – Entschlacken nach TCM

Den Körper, Geist und die Seele zu entlasten bzw. zu entschlacken, ermöglicht uns wieder

aus dem Vollen zu schöpfen. Gemeinsam bereiten wir ein Reiscognee zu, basierend auf der Grundlage der TCM. Sie erfahren mögliche Alternativen der Zubereitung und mehr über Hintergründe der TCM. Bitte mitbringen: Kochschürze, Geschirrtuch, Vorratsbehälter. Die Materialkosten von EUR 20,00 sind in der Kursgebühr enthalten.

Kurs-Nr. C3715A, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Sonntag, 19.10.25, 11.00-15.00 Uhr — max. 8 TN
Andrea Seiner — EUR 52,00

TCM-Ernährung Thema Lebensenergie

Steigern Sie Ihre Lebensenergie mit der Ernährung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin: Wir befinden uns im Element Wasser, wo die dazugehörigen Organe Niere und Blase sind. Wir kochen gemeinsam ein Essen, das die Lebensenergie steigern soll, die nach der TCM ihren Sitz in den Nieren hat. Bitte mitbringen: Kochschürze, Geschirrtuch, Vorratsbehälter. Die Materialkosten von EUR 30,00 sind in der Kursgebühr enthalten.

Kurs-Nr. C3715B, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Sonntag, 07.12.25, 11.00-15.00 Uhr — max. 8 TN
Andrea Seiner — EUR 62,00

Lass den Frühling in die Küche einziehen

In der Traditionellen Chinesischen Medizin ist der Frühling im Element Holz beheimatet, was einen Neuanfang bedeutet. Wir sehen es in der Natur, die wieder zu blühen beginnt. Mit dem Gericht, das wir gemeinsam kochen, erschaffen wir unseren Neuanfang auf kulinarische Art und Weise. Bitte mitbringen: Kochschürze, Geschirrtuch, Vorratsbehälter. Die Materialkosten von EUR 25,00 sind in der Kursgebühr enthalten.

Kurs-Nr. C3715C, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Sonntag, 08.02.26, 11.00-15.00 Uhr — max. 8 TN
Andrea Seiner — EUR 57,00

Schnelle Alltagsküche

Schnell, unkompliziert, kostengünstig – so sollen Rezepte für jeden Tag sein! Die meisten Zutaten für die vorgestellten Rezeptideen haben Sie sicher im Vorratsschrank. Alle Kreationen sind in maximal 30 Minuten gezaubert und auch bestens geeignet zur Modifikation bei unterschiedlichen Geschmacksvorlieben am Familientisch. Dazu gibt es Tipps zur Wochenplanung und Resteverwertung – das entlastet die Familienkasse. Alle Zutaten im Kochkurs stammen aus biologischer Erzeugung. Die Rezepte gibt es selbstverständlich zum Nachkochen für daheim. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Vorratsbehälter und Getränk. Die Materialgebühr in Höhe von EUR 18,00 ist in der Kursgebühr enthalten.

Kurs-Nr. C3716, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Montag, 24.11.25, 18.00-22.00 Uhr — max. 12 TN
Lavinia Pfeiffer — EUR 49,00

MealPrep

Mahlzeiten planmäßig vorbereiten und vorkochen

Meal Prepping bedeutet, dass man seine Mahlzeiten planmäßig vorbereitet und vorkocht. Das Besondere ist, dass das Essen direkt für mehrere Tage oder sogar eine ganze Woche eingekauft und zubereitet wird. Wie das organisatorisch, ernährungsphysiologisch und geschmacklich gut gelingen kann, lernen wir in diesem Kurs kennen. Alle Rezepte gibt es zum Nachkochen für daheim. Bitte mitbringen: Schürze, mehrere Vorratsbehälter und Getränk nach Wahl. Die Materialgebühr in Höhe von EUR 18,00 ist in der Kursgebühr enthalten.

Kurs-Nr. C3717, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Freitag, 30.01.26, 18.00-22.00 Uhr — max. 12 TN
Lavinia Pfeiffer — EUR 49,00

Ismaninger Kraut und seine Spezln

Regionale Krautsorten, das bayerische Superfood

In diesem Kochkurs entdecken wir wie wir das Ismaninger Weißkraut und andere Krautarten aus der Region einfach und kostengünstig in unseren Speiseplan einbauen können. Wir kochen mit unterschiedlichen Kohlsorten und anderen Gemüsearten aus dem Landkreis München. Sie erfahren, wann Sie welche Krautarten im Landkreis München frisch erhalten und welche Gerichte Sie daraus zubereiten können. Genießen Sie im Kurs Ihre frisch zubereiteten Partygerichte und tauschen Sie kulinarische Erfahrungen mit anderen Teilnehmern aus. Der lehrreiche und gesellige Kurs ist für Anfänger und Hobbyköche gleichermaßen geeignet. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsbehälter. Die Materialkosten in Höhe von EUR 15,00 sind in der Kursgebühr enthalten.

Kurs-Nr. C3718, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Mittwoch, 12.11.25, 18.00-21.00 Uhr — max. 12 TN
Fee Schröder — EUR 42,00

Kurs-Nr. C3718A, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Mittwoch, 26.11.25, 18.00-21.00 Uhr — max. 12 TN
Fee Schröder — EUR 42,00

Fischküche

Wie wäre es mal wieder mit Fisch? Fischgerichte sind eine wunderbare Abwechslung: Garnelensuppe, ein Gericht, das Sie von Frankreich träumen lässt. Gebratener Lachs, auf geschmortem Fenchel, eine traumhafte Vorspeise. Sanft in Zitrussaft gegarter Kabeljau, milde Säure und frische Kräuter geben dem Fisch ein super Aroma. Seeteufel alla Saltimboca mit Mandelrisotto, Parma-Schinken kombiniert mit edlem Fisch, eine tolle Kombi. Zum Abschluß marinierte Früchte mit Zitronengras und Ingwersud, ein süßer Genuss. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher und Vorratsbehälter. Die Materialkosten (inkl. Wein und Mineralwasser) in Höhe von EUR 22,00 sind in der Kursgebühr enthalten.

Kurs-Nr. C3719, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Montag, 17.11.25, 18.00-22.00 Uhr — max. 12 TN
Hans Montag — EUR 52,00

Foto: ©Maria Fadeewa - stock.adobe.com

Foto: ©losangela - stock.adobe.com

Das besondere Menü

Das besondere Menü ist ein sieben Gänge Galadinner voller Überraschungen. Zu jedem Gang wird ein besonderer Wein bzw. Champagner serviert, zum Dessert ein Original Poncha. Diese Gänge erwarten Sie: Miso Suppe, ein Muss in Japan. In der Schale gegarte Auster mit Buttermilchsud und Forellenkaviar, ein absoluter Hingucker. Tatar vom Rinderfilet, auf geröstetem Bauernbrot, ein Gericht das begeistern wird. Sanft gegarter Kabeljau, auf Sahnesauerkraut, einmalig gut. Himbeere-Sorbet, nicht nur farblich ein Genuss. Kalbsinvoltini mit Fregola Sarda und Sellerieschaum, ein Hochgenuss. Crepe Suzette mit Vanilleeis, der süße Höhepunkt. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher und Vorratsbehälter. Die Materialkosten (inkl. Wein und Mineralwasser) in Höhe von EUR 40,00 sind in der Kursgebühr enthalten.

Kurs-Nr. C3720, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 24.01.26, 10.00-15.30 Uhr — max. 10 TN
Hans Montag — EUR 74,00

Italienische Küche mal anders

Die regionale italienische Küche hat viel mehr zu bieten als Pizza und Pasta. Entdecken Sie neue Gerichte: Spinatknödel, ein herzhafter Genuss. Kalbskotelett mit Fregola sarda, ein Traum. Im Salzteig gegarte Dorado mit Peperonata, Meersalz gibt dem Fisch ein einmaliges Aroma. Gebratene Garnelen mit tomatisierten Fregola sadra, einfach einmalig. Ananas-Ravioli mit Passionsfruchtjus, ein süßer Traum. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher und Vorratsbehälter. Die Materialkosten (inkl. Wein und Mineralwasser) in Höhe von EUR 20,00 sind in der Kursgebühr enthalten.

Kurs-Nr. C3721, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Montag, 01.12.25, 18.00-22.00 Uhr — max. 12 TN
Hans Montag — EUR 50,00

Lasagne al Forno

Die mediterrane Küche aus Omas Zeiten

Lasagne gehört zu den bekanntesten kulinarischen Genüssen aus Italien. In diesem Kurs lernen Sie alle Schritte wie Sie Lasagne selber zubereiten können, vom frischen Nudelteig ohne Maschine erstellt bis zur perfekt abgestimmten Soße. Dieser Kurs ist ideal für alle, die Freude am Kochen haben, sowohl Anfänger als auch Hobbyköche. Genießen Sie die Aromen der italienischen Küche mit einem herrlichen Teller selbstgemachter Lasagne, egal ob klassische Lasagne mit Fleisch oder die vegane Variante. Ein Aperitivo, Weinbegleitung und Dessert sind natürlich mit dabei. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher und Vorratsbehälter. Die Materialkosten in Höhe von EUR 33,00 sind in der Kursgebühr enthalten.

Kurs-Nr. C3723, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Sonntag, 18.01.26, 10.00-15.00 Uhr — max. 10 TN
Silvia Morlino — EUR 66,00

Stufati

Italienische Eintöpfe

Perfekt für die kalte Saison sind Eintöpfe – die heißgeliebten stufati. Gerichte, die mediterranes Gemüse und Kartoffeln, aber auch Fleisch oder Fisch enthalten. Das Tolle an diesen stufati ist, dass sie sehr wandelbar sind. Sie eignen sich als eigene Gerichte, aber auch als Soßen zu Beilagen. In diesem Kurs kochen Sie Minestrone, Erbseneintopf, Bohnen mit Garnelen und ein spezielles Peperonata-Familienrezept der Dozentin. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher und Vorratsbehälter. Die Materialkosten in Höhe von EUR 28,00 sind in der Kursgebühr enthalten.

Kurs-Nr. C3726, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Sonntag, 25.01.26, 10.00-15.30 Uhr — max. 12 TN
Angelina Giuliano — EUR 60,00

Italienische Pizza

Unwiderstehlich kross und köstlich – direkt wie vom Italiener – sind die auf einem speziellen Pizzastein gebackenen Pizzen, Fladen oder Brote. Unser aus Palermo stammendes Kursleiterehepaar zeigt Ihnen, wie sich Ihr heimischer Herd in einen Steinofen verwandeln lässt und lädt mit verschiedenen frischen Zutaten und original italienischen Gewürzen zum ultimativen Pizzagenuß ein. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher und Vorratsbehälter. Die Materialkosten in Höhe von EUR 30,00 sind in der Kursgebühr enthalten.

Kurs-Nr. C3727, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 31.01.26, 17.30-21.30 Uhr — max. 12 TN
Angelina Giuliano / Giusto Giuliano — EUR 62,00

Tutto al Forno

Italienische Backofenküche

Unsere aus Palermo stammende Kursleiterin stimmt Sie in diesem Kurs kulinarisch auf „Tutto al forno" ein: Pollo croccante con patate al rosmarino, Timballo di peperoni, Orata al sale und Graten di patate. Unsere Dozentin weckt die Freude, die Öfen anzuheizen und vermittelt Ihnen die Fähigkeiten, die Sie benötigen, um Ihre Gäste mit leckeren, professionell aussehenden Gerichten zu begeistern. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher und Vorratsbehälter. Die Materialkosten in Höhe von EUR 28,00 sind in der Kursgebühr enthalten.

Kurs-Nr. C3728, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Sonntag, 14.12.25, 10.00-15.30 Uhr — max. 12 TN
Angelina Giuliano — EUR 60,00

Streetfood aus Sizilien

Die vielseitige, oft deftige Straßenküche ist das kulinarische Vermächtnis der zahlreichen Völker, die die turbulente Geschichte Siziliens geprägt haben. An jeder Straßenecke begegnet man urigen Imbissverkäufern mit verlockend duftenden Köstlichkeiten. Einige davon werden wir in diesem Kurs gemeinsam zubereiten, wie z.B. Panelle & Crocche, arancini, sfincionello und vieles mehr. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher und Vorratsbehälter. Die Materialkosten in Höhe von EUR 28,00 sind in der Kursgebühr enthalten.

Kurs-Nr. C3729, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 28.02.26, 17.30-21.30 Uhr — max. 12 TN
Angelina Giuliano / Giusto Giuliano — EUR 60,00

Spanische Küche

Paella und Tapas

Bekommen Sie ein wenig Urlaubsfeeling, ohne Bayern zu verlassen. Paella, Tapas und Sangria! In diesem Kurs entdecken wir zusammen eins der typischen Gerichte der valencianischen Küche: wir bereiten eine authentische Paella mit Meeresfrüchten und Fisch zu. Dazu machen wir "arroz al horno" mit Tintenfisch und Blumenkohl im Ofen. Als Vorspeise bereiten wir ein paar Tapas/ Pintxos vor und genießen leckeren Serrano Schinken und Manchego Käse. Und natürlich gehört ein Glas selbstgemachter Sangria dazu! Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher und Vorratsbehälter. Die Materialkosten in Höhe von EUR 23,00 sind in der Kursgebühr enthalten.

Kurs-Nr. C3730, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Sonntag, 11.01.26, 15.00-20.00 Uhr — max. 12 TN
Rosa Gilsanz — EUR 57,00

Winterküche aus dem Norden Griechenlands

In den unwegsamen, waldreichen Tälern Nordgriechenlands, unweit der albanischen Grenze, gibt es kulinarische Besonderheiten, die sich stark vom Rest des Landes unterscheiden. Neben vielen Milchprodukten, wie Joghurt und Käse, gibt es auch Wild- und Rindfleisch, das meistens geschmort wird. Aromatische Kräuter und abendländische Gewürze, wie Safran und Zimt runden den Geschmack dann hervorragend ab. An diesem Abend bereiten wir einige typische Gerichte aus der Region zu, u.a. Spezofai (Auflauf mit Spitzpaprika und Lukaniko), Kotosoupa (Hühnersuppe mit Reis und Zitronen), Gigantes (Riesenbohnen in pikanter Sauce), Tsatsiki und Choriatiki-Salat. Die Süßspeise Bougatsa (Blätterteigkuchen mit Vanille-Zimt-Creme) darf natürlich auch nicht fehlen. Dazu probieren wir einen hausgebrannten Tsipouro (Traubenschnaps) und griechischen Bergtee. Buon appetito! Bitte mitbringen: Getränke, Schürze, Geschirrtücher und Vorratsbehälter. Die Materialkosten in Höhe von EUR 28,50 (inkl. Kopierkosten) sind in der Kursgebühr enthalten.

Kurs-Nr. C3732, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 07.02.26, 11.00-16.00 Uhr — max. 12 TN
Gulaim Ebenhoch — EUR 62,00

Die Küche Kirgisiens

Kulinarisches von der Seidenstraße

In verschiedenen Regionen Zentralasiens findet man köstliche Fleisch- und Gemüsegerichte, die in Deutschland noch relativ unbekannt sind. Wir kochen an diesem Kurstag gemeinsam Vorspeisen und traditionelle Hauptgerichte aus den zentralasiatischen Ländern an der Seidenstraße. Über das Kochen hinaus erfahren Sie viel Wissenswertes über Kirgisien, über die Kultur und die Menschen und Sie hören traditionelle Musik aus dieser interessanten Region. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher und Vorratsbehälter. Die Materialkosten in Höhe von EUR 28,50 sind in der Kursgebühr enthalten.

Kurs-Nr. C3733, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 11.10.25, 11.00-16.00 Uhr — max. 12 TN
Gulaim Ebenhoch — EUR 62,00

Teigtaschen aus aller Welt

Teil 1: Von Spanien bis nach Osteuropa

Teigtaschen sind leckere und meist einfach herzustellende Spezialitäten, die mit den verschiedensten Spezereien gefüllt werden können. Wir starten unsere abenteuerliche, kulinarische Reise mit der ersten „Kochetappe" in Spanien (Empanadas) und arbeiten uns dann allmählich über die korsischen Cannelloni (Frankreich) weiter hin zu den schwäbischen Maultaschen. Die Teigtaschen-Reise durch Italien ist viel mehr als nur ein kleiner Spaziergang, denn fast jede italienische Region hat ihre eigene Spezialitäten. Deswegen lassen wir uns hier etwas mehr Zeit und versuchen uns an Schlutzkrapfen (Südtirol), Casoncelli (Lombardei), Ravioli (Ligurien), Culurgiones (Sardinien) und an den mit süßem Ricotta gefüllten sizilianischen Cannoli. Schließlich streifen wir noch Skandinavien (finnische Piroggen) und gelangen zu den polnischen „Pierogi s miesem" an die osteuropäische Grenze. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Spüllappen, scharfes Messer und Vorratsbehälter. Die Materialkosten in Höhe von EUR 28,50 (inkl. Kopierkosten) sind in der Kursgebühr enthalten.

Kurs-Nr. C3734, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Sonntag, 23.11.25, 11.00-16.00 Uhr — max. 12 TN
Gulaim Ebenhoch — EUR 62,00

Teigtaschen aus aller Welt

Teil 2: Von Osteuropa bis zur Seidenstraße

Vom Osten Europas geht unsere kulinarische Wanderung zunächst weiter nach Kleinasien, wo wir raffinierte türkische Teigtaschen zubereiten werden, die sich durch eine besondere Art der Zubereitung im Ofen auszeichnen. Nach den schuhförmigen Firinda Manti bewegen wir uns auf dieser zweiten „Kochetappe" über zigarrenförmige Sigara Böregi zu den als Säckchen gedrehten Chinkali aus Georgien, die hier gerne mit viel frischem Pfeffer und einem Glas Champagner genossen werden. Nach einem kleinen Ausflug über die Ukraine (Wareniki) und Russland (Pelmeni, Beljaschi) streifen wir tatarische Gebiete (frittierte Chebureki) und erreichen schließlich die zentralasiatische Region an der alten Seidenstraße, wo gedämpfte Teigtaschen wie Manty und die gebackenen Blätterteig-Samsa mit Lamm- oder Kürbisfüllung sehr beliebt sind. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Spüllappen, scharfes Messer und Vorratsbehälter. Die Materialkosten in Höhe von EUR 28,50 (inkl. Kopierkosten) sind in der Kursgebühr enthalten.

Kurs-Nr. C3735, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 17.01.26, 11.00-16.00 Uhr — max. 12 TN
Gulaim Ebenhoch — EUR 62,00

Empanadas

Entdecken Sie den Geschmack Lateinamerikas

Empanadas sind weit mehr als nur ein einfaches Gericht – sie spiegeln die reiche Geschichte, Kultur und kulinarische Vielfalt Lateinamerikas wider. In diesem Kochkurs lernen Sie, die bekanntesten Empanadas verschiedener Länder zuzubereiten – von den saftigen argentinischen bis zu den würzigen chilenischen oder knusprigen kolumbianischen Empanadas. Sie lernen, den Teig selbst herzustellen, verschiedene Garmethoden zu meistern und köstliche Füllungen zuzubereiten. Außerdem stellen wir typische Begleitsaucen wie Ají, Salsa Criolla oder Chimichurri her, die den Geschmack der Empanadas perfekt ergänzen. Bitte mitbringen: Geschirrtücher und kleine Vorratsbehälter. Die Materialkosten in Höhe von EUR 30,00 sind in der Kursgebühr enthalten.

Kurs-Nr. C3738, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Freitag, 14.11.25, 18.00-21.30 Uhr — max. 12 TN
Annemaris Vazquez Suarez — EUR 56,00

Foto: © noirchocolate - stock.adobe.com

Essen und Trinken

Foto: ©vaaseenaa - stock.adobe.com

Die indische Küche

Einfach lecker

Mit diesem Kurs gewinnen Sie einen ersten Einblick in die facettenreiche und traditionelle indische Küche! Die Rezepte sind für jeden leicht und schnell umsetzbar. Wir bereiten aus hochwertigen Zutaten und mit raffinierten Gewürzmischungen typische Gerichte, z. B. ein traditionelles Hähnchen-Curry-Gericht, Daal Shahi (cremige Linsen-Suppe), Cashew-Reis mit indischen Gewürzen und weiteres zu. Ein typisches Getränk darf dabei auch nicht fehlen. Ganz nebenbei erfahren Sie einiges über die Gewürzwelt, deren harmonische Verwendung das Geheimnis der indischen Küche ausmacht. Wir verwenden regionale Lebensmittel aus dem Bioanbau. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Boxen. Die Materialkosten in Höhe von EUR 22,00 sind in der Kursgebühr enthalten.

Kurs-Nr. C3741, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Donnerstag, 09.10.25, 18.00-22.00 Uhr — max. 12 TN
Charanjit Heer — EUR 53,00

Indische vegetarische Küche

Vitaminreich und exotisch

Die vegetarische Küche Indiens bietet mit ihrer Geschmacksvielfalt eine farbenfrohe Abwechslung nicht nur für Gemüsefans. Der Geschmack der Gerichte beruht auf dem Zusammenwirken von frischen Zutaten und harmonischen Gewürzmischungen. Wir bereiten einige typische Gerichte mit bunter Farbenvielfalt zu, wie Daal Makhani (Linsensuppe mit Butter), Mattar Paneer (Erbsen Curry mit selbstgemachtem Paneer), Alloo Gobhi Masala (Blumenkohl-Curry), Reis Tarka und ein nationales Getränk. Wir verwenden frische Lebensmittel möglichst aus Bioanbau. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher und kleine Vorratsbehälter. Die Materialkosten in Höhe von EUR 21,00 sind in der Kursgebühr enthalten.

Kurs-Nr. C3742, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Sonntag, 26.10.25, 10.00-15.30 Uhr — max. 12 TN
Charanjit Heer — EUR 56,00

Indische Curry-Küchen

Von Nord nach Süd

Jede Region Indiens hat ihre typischen Spezialitäten. Wir kochen verschiedene traditionelle Currys mit hochwertigem Fleisch, typische Gerichte wie Daal, Mumbai Potato und Beilagen wie Raita, Cashew-Reis und vieles mehr – Gerichte vom hohen Norden bis in den tiefen Süden Indiens. Entdecken Sie die harmonische Verwendung der exotischen Gewürze. Nebenbei erfahren Sie einiges über Land und Leute. Es wartet eine spannende Reise, nicht nur für den Gaumen. Wir verwenden ökologisch erzeugte frische Lebensmittel aus dem Bioanbau. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Boxen. Die Materialkosten in Höhe von EUR 23,00 sind in der Kursgebühr enthalten.

Kurs-Nr. C3743, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Sonntag, 16.11.25, 10.00-15.30 Uhr — max. 13 TN
Charanjit Heer — EUR 57,00

Asiatische Küche mit dem Wok

Mit dem Wok zu kochen ist weit verbreitet in vielen Teilen Asiens. Der Wok ermöglicht nicht nur eine vitaminschonende Zubereitung von frischen Speisen, sondern auch viel mehr: Man kann mit einem Wok garen, braten, dünsten, dämpfen und fritieren. Gemeinsam bereiten wir chinesische, indonesische und thailändische Gerichte zu und lernen dabei ihre Eigenheiten kennen wie auch die Vielfalt des Kochens mit dem Wok. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher und kleine Vorratsbehälter. Die Materialkosten in Höhe von EUR 27,00 sind in der Kursgebühr enthalten.

Kurs-Nr. C3749, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 15.11.25, 10.00-17.00 Uhr — max. 16 TN
Triana Oey — EUR 62,00

Genussvolle vegetarische Küche

Mit asiatischem Gemüse, Tofu und Tempeh

In unserem Kurs entdecken wir die kulinarische Bandbreite der vegetarischen asiatischen Küche. Neben der Zubereitung fein abgestimmter Gemüsegerichte wie Gado-Gado lernen wir auch weniger bekannte Gemüsesorten aus Asien kennen. Besonderes Augenmerk liegt auf der vielseitigen Anwendung von Tofu, Tempeh & Co. sowie den perfekten Zubereitungstechniken – beispielsweise bei verlockenden Tofu-, Tempeh- und roten Paprika-Spießchen mit Erdnuss-Sauce. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher und kleine Vorratsbehälter. Die Materialkosten in Höhe von EUR 27,00 sind in der Kursgebühr enthalten.

Kurs-Nr. C3750, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 21.02.26, 10.00-17.00 Uhr — max. 16 TN
Triana Oey — EUR 62,00

Thailändische Küche

In diesem Kochkurs haben Sie die Möglichkeit, die traditionelle thailändische Kochkunst kennen und lieben zu lernen. Durch die Verwendung frischester Zutaten, deren schonender Zubereitung und der Einfachheit der Speisen werden Sie von dieser Art kulinarischem „Slow-Food" begeistert und überzeugt werden. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher und kleine Vorratsbehälter. Die Materialkosten in Höhe von EUR 27,00 sind in der Kursgebühr enthalten.

Kurs-Nr. C3752, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 25.10.25, 10.00-17.00 Uhr — max. 16 TN
Triana Oey — EUR 62,00

Indonesische Küche

Indonesien besteht aus mehr als 14.000 Inseln, die bekanntesten davon sind Bali, Jawa und Sumatra. Holländer und Araber, Chinesen und Inder, Muslime und Hindus – alle haben ihre Spuren auch in der Küche Indonesiens hinterlassen. Die Vielfalt der Gerichte reicht von den Klassikern Gado-Gado, Nasi Goreng oder Sates zu ausgefallenen exotischen Schlemmereien, die u.a. mit milden Kokosmilchsoßen zubereitet werden und nach Zitronengras, Galgant und anderen Kräutern duften. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher und kleine Vorratsbehälter. Die Materialkosten in Höhe von EUR 27,00 sind in der Kursgebühr enthalten.

Kurs-Nr. C3754, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 06.12.25, 10.00-17.00 Uhr — max. 16 TN
Triana Oey — EUR 62,00

A Taste of the Philippines

Empanadas, Adobo & Turon

Experience the vibrant flavors of Filipino cuisine in this hands-on evening of cooking, culture and community. With a rich history shaped by Spanish, Chinese and Native influences, Filipino food offers a unique fusion of savory, sweet and tangy dishes that come together on one delicious plate. In this class, we will prepare a traditional three-course Filipino menu. You will learn practical techniques such as making empanada dough, braising meat Filipino-style and rolling and frying turon. Participants will work together to create each dish and learn about the stories, traditions and secret techniques behind them. We will finish the class by sharing our meal together in a warm, friendly atmosphe-

re. This course is suitable for all experience levels. Please bring apron, tea towels and a small food container if you wish to take leftovers home. The ingredients cost of EUR 25,00 are included in the fee. The course will be in English.

Kurs-Nr. C3755, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 29.11.25, 18.00-21.00 Uhr — max. 16 TN
Shelley Balicante — EUR 51,00

¡Sabor del Perú! – Spanisch, Kochen & Cocktails

Ein kulinarischer Sprach-Workshop

Möchten Sie die peruanische Kultur mit allen Sinnen erleben? In diesem besonderen Workshop lernen Sie einfache spanische Ausdrücke rund ums Essen, Trinken und Kennenlernen während Sie gemeinsam ein typisch peruanisches Gericht und einen Cocktail zubereiten. Vorkenntnisse in Spanisch sind von Vorteil, aber die Dozenten sprechen auch Deutsch. Der Kurs beginnt mit einer kurzen Spracheinführung: Begrüßung, Zutaten, Küchendialoge – alles praxisnah und mit viel Spaß. Anschließend kochen wir gemeinsam ein peruanisches Gericht (Lomo saltado). Danach wird der berühmte Pisco Sour gemixt und natürlich wird alles gemeinsam verkostet. Bitte ein Geschirrtuch und kleine Vorratsbehälter mitbringen. Die Materialkosten in Höhe von EUR 20,00 sind in der Kursgebühr enthalten.

Kurs-Nr. C3757, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 18.10.25, 10.00-14.00 Uhr — max. 12 TN
Marco Concepción / Jose L. Chavez Atoche — EUR 50,00

Pachamanca

Traditioneller Erdofenbraten

Pachamanca ist ein peruanisches Gericht, das oft bei Festen und besonderen Anlässen serviert wird. Es wird traditionell aus im engen Erdofen gegarten Fleischsorten, Kartoffeln sowie frischem Gemüse hergestellt. Im Kurs erklärt Ihnen die Dozentin das ursprüngliche Garverfahren, die Zutaten werden im Kurs langsam in einem Topf gegart. Frische Kräuter und Gewürze runden den Geschmack ab. Bitte bringen Sie ein Geschirrtuch und ggf. Vorratsbehälter mit. Die Materialkosten in Höhe von EUR 25,00 sind in der Kursgebühr enthalten.

Kurs-Nr. C3759, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Sonntag, 28.09.25, 11.00-14.00 Uhr — max. 12 TN
Sara Faber — EUR 51,00

Südafrikanische Küche

Erleben Sie die Vielfalt der südafrikanischen Küche! Kochen Sie gemeinsam mit Ihren Kursleiterinnen, die beide Wurzeln in Afrika haben, und lassen Sie sich von exotischen Aromen und spannenden Geschichten inspirieren. Die südafrikanische Küche vereint Einflüsse aus vielen Nationalküchen und hat so zu einzigartigen Rezepten geführt. Im Kurs wird ein Fleischgericht gekocht – Bobotie. Die Geschichte des Bobotie geht bis ins 17. Jahrhundert zurück, als niederländische Siedler kulinarische Einflüsse aus ihren Kolonien in Indonesien mitbrachten und Gewürze wie Kurkuma, Curry und Nelken mit europäischen Kochtechniken kombinierten. Das Rezept erhalten Sie im Kurs, sodass Sie es zu Hause nachkochen können. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher und kleine Vorratsbehälter. Die Materialkosten in Höhe von EUR 32,00 sind in der Kursgebühr enthalten.

Kurs-Nr. C3760, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Sonntag, 12.10.25, 14.00-19.00 Uhr — max. 12 TN
Marie Pretorius — EUR 65,00

Die Küche Kenias

Kenias Küche ist vielfältig und abwechslungsreich mit deutlichen Einflüssen aus dem arabischen, europäischen und indischen Raum. Im Land werden unterschiedliche Getreide-, Gemüse- und Obstsorten angebaut, weshalb auch Fleisch keine so große Rolle in diesem Kochkurs spielen wird: Unsere Hauptgerichte Hühnchen in Currysauce mit frischem Koriander sowie Bohnen in Kokossauce werden von Reis und köstlichen Chapati begleitet. Ein Kachumbari (eine Art Tomatensalat) und Obstsalat runden das Menü ab. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher und Vorratsbehälter. Die Materialkosten in Höhe von EUR 14,00 sind in der Kursgebühr enthalten.

Kurs-Nr. C3761, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 22.11.25, 10.00-15.00 Uhr — max. 12 TN
Chao Ilongo-Baier — EUR 47,00

Entdecke die Welt des Kakaos

In diesem Workshop tauchen wir in die faszinierende Welt des Kakaos ein. Es wird eine sinnliche und informative Reise, bei der nicht nur der unverwechselbare Geschmack des Kakaos erlebt werden kann, sondern auch Einblicke in seine Herkunft und Wirkung gegeben werden. Von stimmungsaufhellenden Eigenschaften bis hin zu seiner Rolle als Superfood - entdecken Sie, warum Kakao weit mehr ist als nur ein Genussmittel. Sie erfahren auch, wie Kakao traditionell in Zeremonien verwendet wird und welche entspannenden Effekte er haben kann. Erleben Sie den unverfälschten Geschmack hochwertigen Kakaos und probieren Sie aus, welche Gewürze perfekt mit Kakao harmonieren und wie Sie seinen Geschmack verstärken können. Während der gemeinsamen Zubereitung, experimentieren wir mit verschiedenen Gewürzen und genießen die Verkostung.
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C3767, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Montag, 27.10.25, 18.30-20.30 Uhr
Kathrin Zwer — EUR 50,00

Kurs-Nr. C3768, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Montag, 26.01.26, 18.30-20.30 Uhr
Kathrin Zwer — EUR 50,00

Ein Abend mit Paula Bosch

Junge und alte Weine (nein, gereift)

Wann sind Qualitätsweine trinkreif oder im besten Alter für optimalen Genuss? Eine Frage mit deren Antwort sich viele „Weingeister" in der Regel schwertun. Mit einem Dutzend solcher Streitobjekte, Weinflaschen allesamt gleich in einem Keller gelagert, möchte Frau Bosch Ihnen darauf passende Antworten präsentieren. PAULA BOSCH, Deutschlands erster weiblicher Sommelier, verrät Ihnen in diesem Weinseminar aus ihren knapp vierzig Jahren Berufserfahrung alles, was Sie über Weine schon immer einmal wissen wollten. Die Materialkosten in Höhe von EUR 50,00 sind im Kurs zu bezahlen.
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C3770, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Freitag, 24.10.25, 17.00-22.00 Uhr
Paula Bosch — EUR 60,00

Foto: ©M. Soetemann

Ansprechpartnerinnen

Alina Comber
Fachbereichsleitung Sprachen
Direktorin der vhs (kommissarisch)
Geschäftsstellenleitung Unterschleißheim
Tel. 089/550 517-95
comber@vhs-nord.de

Irina Bendler
Päd. Mitarbeiterin Prüfungen
Tel. 089/550 517-96
bendler@vhs-nord.de

Tanja Hofmann-Diescher
Information
Sachbearbeitung
Tel. 089/550 517-92
hofmann-diescher@vhs-nord.de

Annette Brauner
Integrationskurse
Information
Sachbearbeitung
Tel. 089/550 517-93
brauner@vhs-nord.de

Zsuzsanna Ganschinetz
Integrationskurse
Information
Sachbearbeitung
Tel. 089/550 517-74
ganschinetz@vhs-nord.de

Marie Justen
Integrationskurse
Information
Sachbearbeitung
Tel. 089/550 517-76
justen@vhs-nord.de

Silke Rendel
Integrationskurse
Information
Sachbearbeitung
Tel. 089/550 517-98
rendel@vhs-nord.de

Anmeldung

Ab sofort, bis kurz vor dem jeweiligen Veranstaltungsbeginn, können Sie sich im Internet, vor Ort in der vhs oder telefonisch für die von Ihnen gewünschte(n) Veranstaltung(en) anmelden. Kurseinstieg nach dem Kursbeginn ist möglich, sofern noch freie Plätze vorhanden sind und das Sprachniveau für eine erfolgreiche Teilnahme am Kurs ausreichend ist. Es gelten unsere Teilnahmebedingungen sowie die Gebührenordnung.
Bitte beachten Sie: Mit Eingang Ihrer Anmeldung sind Sie verbindlich angemeldet. Sie erhalten eine automatische Anmeldebestätigung per E-Mail. Sollte eine Veranstaltung, zu der Sie sich angemeldet haben, nicht stattfinden oder bereits ausgebucht sein, werden Sie benachrichtigt.

Sprachen öffnen Grenzen

Sie reisen beruflich oder privat ins Ausland, aber Sie sprechen die Landessprache nicht? Das können Sie ändern: Lernen Sie Sprachen an unserer Volkshochschule. Wir helfen Ihnen, sich im Ausland besser zurechtzufinden und fremde Menschen und Kulturen besser zu verstehen. Sie lernen, sich in alltäglichen, privaten und beruflichen Situationen zu verständigen. Oder Sie leben bereits in Deutschland und möchten Ihre Deutschkenntnisse verbessern? Bei uns finden Sie einen passenden Kurs für jedes Niveau.

Sprachen bieten Chancen

Im Zuge der Globalisierung wird die Notwendigkeit und Wichtigkeit von Sprachen deutlich. „Global Player" haben Vorteile, wenn sie die Sprache ihrer Mitspieler kennen. Fremdsprachenerwerb bedeutet auch, sich seinen Platz in der Arbeitswelt zu suchen oder zu sichern. In vielen Firmen arbeitet man heutzutage in multikulturellen Teams, wo Englisch als die neue Lingua Franca gilt. Neben Sprachkenntnissen sind auch Verständnis, Toleranz und Offenheit Grundbedingungen für eine effektive und erfolgreiche Zusammenarbeit. Die vhs bietet mit ihren Sprachkursen auch Firmen die Möglichkeit, die fremdsprachliche und interkulturelle Kompetenz zu fördern.

Sprachen online lernen

In unserem Kursangebot finden Sie auch Online-Kurse (Kursnummer mit **-WEB**), die Sie ortsunabhängig besuchen können. Technische Voraussetzungen für einen Online-Kurs sind: PC/Notebook oder Tablet mit Kamera sowie Lautsprecher und Mikrofon, gute Internetverbindung (min. 512Kbit/s). Den Link zu Ihrem Online-Kurs senden wir Ihnen kurz vor Kursbeginn per E-Mail zu.

Foto: ©Jacob Lund - fotolia.com

Sprachen

Allgemeine Informationen, 156
Integrationskurse, 157
Berufssprachkurse, 160
Prüfungen, 161
Deutsch, 162
Englisch, 164
Business English, 166
Französisch, 167
Italienisch, 169
Spanisch, 172
Arabisch, 174
Dänisch, 174
Griechisch, 174
Altgriechisch, 175
Hindi, 175
Japanisch, 175
Kasachisch, Koreanisch, 176
Kroatisch, 176
Latein, 177
Niederländisch, Norwegisch, 177
Persisch, 178
Polnisch, 178
Portugiesisch, 178
Russisch, 179
Schwedisch, Slowakisch, 179
Thailändisch, 179
Tschechisch, Türkisch, 180
Ungarisch, 180
Bücherliste, 181

Niveaustufen nach dem GER

Unser Kurssystem richtet sich nach dem „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen" und gliedert sich in die Niveaustufen von A1 bis C2. Entsprechend diesen Niveaustufen sind unsere Sprachkurse in allen Sprachen angeordnet. Für jede Niveaustufe müssen Sie mit mindestens 90 Unterrichtseinheiten à 90 Minuten rechnen. Die nachfolgende Übersicht beschreibt die Lernziele und sprachlichen Fertigkeiten, die Sie auf der jeweiligen Stufe erreichen können.

Niveau A1, Anfänger:innen

Am Ende des A1-Niveaus können Sie:

Hören	Einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen
Sprechen	Sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen
Lesen	Einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern und Plakaten
Schreiben	Formulare ausfüllen

Niveau A2, Grundlegende Kenntnisse

Am Ende des A2-Niveaus können Sie:

Hören	Einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen
Sprechen	Kurze, einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen
Lesen	Kurze, einfache Texte, z.B. Anzeigen, Speisekarten verstehen
Schreiben	Kurze Notizen und Mitteilungen abfassen

Niveau B1, Fortgeschrittene Sprachverwendung

Am Ende des B1-Niveaus können Sie:

Hören	Das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird
Sprechen	In einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen und Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben
Lesen	Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen
Schreiben	Persönliche Briefe schreiben

Niveau B2, Selbstständige Sprachverwendung

Am Ende des B2-Niveaus können Sie:

Hören	Im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird
Sprechen	Sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und eigene Ansichten vertreten
Lesen	Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen
Schreiben	Detaillierte Texte, z.B. Aufsätze oder Berichte schreiben

Niveau C1, Fachkundige Sprachverwendung

Am Ende des C1-Niveaus können Sie:

Hören	Unterhaltungen sowie Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen
Sprechen	Sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken
Lesen	Komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen
Schreiben	Sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben

Niveau C2, Annähernd muttersprachliche Kenntnisse

Am Ende des C2-Niveaus können Sie:

Hören	Ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen
Sprechen	Sich problemlos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen
Lesen	Jede Art geschriebenen Textes mühelos lesen
Schreiben	Anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken

Gebührenordnung

Die Gebühren der Sprachkurse richten sich nach der tatsächlichen Anzahl der Teilnehmenden.

Dementsprechend kann sich die angegebene Gebühr bei Kursbeginn ändern. Nach der Anmeldung wird die Kursgebühr in der angegebenen Höhe abgebucht. Die endgültige Gebühr, entsprechend der Teilnehmerzahl, wird spätestens am 3. Kurstag festgelegt. Evtl. erforderliche Aufzahlungen werden in der vereinbarten Höhe durch eine weitere Abbuchung nacherhoben. Spätere Anmeldungen können nur noch zu der festgelegten Gebühr erfolgen.

- Kurse, für die wir zu wenige Anmeldungen erhalten haben, werden vor Kursbeginn abgesagt.
- Für Ermäßigungen gelten die Bedingungen am Heftende (Seite 215).
- Einzelne Kurse, für die keine Ermäßigung möglich ist, sind gekennzeichnet.
- Ratenzahlung ist nach Absprache möglich.

Je nach Gruppengröße und Unterrichtsdauer gelten für Standardkurse* folgende Gebühren:

7 und mehr Teilnehmende	15 x 90 Min.	EUR 140,00
6 Teilnehmende	15 x 90 Min.	EUR 165,00
	13 x 90 Min.	EUR 150,00
	12 x 90 Min.	EUR 140,00
5 Teilnehmende	15 x 90 Min.	EUR 195,00
	12 x 90 Min.	EUR 156,00
	10 x 90 Min.	EUR 140,00
4 Teilnehmende	15 x 90 Min.	EUR 240,00
	12 x 90 Min.	EUR 195,00
	10 x 90 Min.	EUR 160,00
	8 x 90 Min.	EUR 140,00

*Standardkurse sind geplant mit 15 Kurstagen à 90 Minuten und ab 7 Teilnehmenden.

Bei anderen Kursformen oder anderer Kursdauer gelten die bei der jeweiligen Veranstaltung angegebenen Gebühren.

Sprachberatung

Sind Sie sich nicht ganz sicher, welcher Sprachkurs der Beste für Sie ist? Dann lassen Sie sich kompetent und kostenlos von uns beraten.

Sie können eine Selbsteinschätzung durchführen: www.vhseinstufungstest.de oder einen Online-Einstufungstest machen: www.sprachtest.de (Deutsch, Englisch, Spanisch, Französisch, Italienisch).

Bitte beachten Sie: Dieser Test ist nicht als anerkannter Nachweis Ihrer Sprachkenntnisse gültig. Die Ergebnisse dienen uns und Ihnen lediglich als Orientierung bei der Kursauswahl.

Wünschen Sie sich eine individuelle Sprachberatung, kontaktieren Sie uns bitte telefonisch (089 550 517-0) oder per E-Mail (info@vhs-nord.de).

Integrationskurse nach den Richtlinien des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF)

Der Integrationskurs besteht aus einem Sprachkurs und einem Orientierungskurs und umfasst insgesamt 7 Module à 100 Unterrichtseinheiten (45 Minuten). Für beides gibt es eine Abschlussprüfung.

Kursstruktur:

Basissprachkurs:
Modul 1 (A1.1) = 100 UE
Modul 2 (A1.2) = 100 UE
Modul 3 (A2.1) = 100 UE

Grundsätzlich nach Modul 3
Zwischenprüfung A2

Aufbausprachkurs:
Modul 4 (A2.2) = 100 UE
Modul 5 (B1.1) = 100 UE
Modul 6 (B1.2) = 100 UE

Abschluss:
Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ):
Sprachprüfung A2/B1 nach Modul 6

Orientierungskurs (Modul 7):
Modul 7 = 100 UE
Inhalte: Politik, Geschichte, Kultur und Alltag in Deutschland. Vertiefung der B1-Stufe und Vorbereitung auf die Prüfung.

Leben in Deutschland (LiD)
Abschlussprüfung für den Orientierungskurs

Kosten:

Mit Zulassung zum Integrationskurs: EUR 229,00 pro Modul
Sie können vom Kostenbeitrag befreit werden, wenn Sie Bürgergeld (SGB II), Arbeitslosengeld (SGB III) oder Leistungen zum Lebensunterhalt (SGB XII) bekommen. Die Befreiung vom Kostenbeitrag müssen Sie schriftlich beim BAMF beantragen.

Ohne Zulassung zum Integrationskurs: EUR 395,00 pro Modul (keine Ermäßigung möglich).

Weitere Informationen finden Sie auf der Internetseite des BAMF:
http://www.bamf.de/DE/Willkommen/DeutschLernen/Integrationskurse/integrationskurse-node.html

Eine Anmeldung zum Einstufungstest ist erforderlich.

Unterschleißheim, Landshuter Str. 20-22

Kurs-Nr. C4809-0
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Jeden Dienstag von 09.00 bis 11.00 Uhr
Jeden Mittwoch von 09.00 bis 11.00 Uhr
Anmeldung unter: 089/550517-93 oder -98
E-Mail: brauner@vhs-nord.de, rendel@vhs-nord.de

Garching, Telschowstr. 5-7

Kurs-Nr. C4809-1
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Jeden Montag von 10:00-12:00 Uhr
Jeden Mittwoch von 10:00-12:00 Uhr
Anmeldung unter: 089/550517-74
oder E-Mail: ganschinetz@vhs-nord.de

Ismaning, Mühlenstr. 15

Kurs-Nr. C4809-2, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Jeden zweiten Freitag von 09.00 bis 11.00 Uhr
Anmeldung unter: 089/550517-76
oder E-Mail: justen@vhs-nord.de

Weitere Termine auf Anfrage.

Einstufungstest Integrationskurs

Vor der Anmeldung zum Integrationskurs müssen Sie einen Einstufungstest ablegen. Dieser Test besteht aus einem schriftlichen und mündlichen Teil und dauert ca. 1 Stunde. Nach dem Test melden wir Sie in einem für Sie passenden Kurs an.
Bitte bringen Sie unbedingt folgende Unterlagen mit:

- Ihren Berechtigungs- oder Verpflichtungsschein zur Teilnahme am Integrationskurs
- Ihren Pass oder Ausweis

Der Einstufungstest ist kostenlos.

Rücktrittsbedingungen Integrationskurse

Ihre Anmeldung gilt grundsätzlich für den gesamten Integrationskurs (7 Module und 2 Prüfungen) und kann nur aus einem wichtigen Grund (wie z.B. Umzug, Arbeitsaufnahme, dauerhafte Erkrankung) storniert werden.
Sie können den Kurs kostenlos stornieren, wenn dies spätestens zwei Wochen vor Kursbeginn (Eingangsdatum) schriftlich erfolgt. Eine Verwaltungsgebühr in Höhe von EUR 6,00 wird dabei fällig.
Bei schriftlichen Abmeldungen innerhalb von zwei Wochen bis zum Kursbeginn werden 100% der Kursgebühr erhoben.
Zudem gelten unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen (vgl. S. 215).

Alphabetisierungskurse

Aktuell finden an unserer vhs auch Alphabetisierungskurse statt, die durch das Bayerische Staatsministerium des Innern, für Sport und Integration gefördert werden.

Alphabetisierungskurs für Asylsuchende:

Zielgruppe: Personen ab dem vollendeten 15. Lebensjahr mit erheblichen schriftsprachlichen Defiziten, leistungsberechtigt nach § 1 AsylbLG, einschließlich Asylberechtigte, anerkannte Flüchtlinge, subsidiär Schutzberechtigte oder Personen mit einer Aufenthaltserlaubnis gemäß § 24 AufenthG bzw. entsprechender Fiktionsbescheinigung sowie Personen mit einer Aufenthaltserlaubnis nach § 22 AufenthG, die weniger als zwei Jahre in Bayern wohnen.

Alpha + besser schreiben und lesen:

Zielgruppe: Personen ab dem vollendeten 15. Lebensjahr mit erheblichen schriftsprachlichen Defiziten, die mindestens zwei Jahre in Bayern wohnen, einschließlich anerkannte Asylbewerber, die Leistungen nach dem SGB II erhalten und ebenfalls seit mindestens zwei Jahren in Bayern wohnen. Dieser Kurs wird vom Bayerischen Staatsministerium des Innern, für Sport und Integration gefördert.
Einstieg ist jederzeit möglich. Ein Einstufungstest ist hierfür obligatorisch.

Alpha Asyl Kursort /Kurszeiten

Garching:	Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag,	13.45-17.00 Uhr
Unterföhring:	Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag,	14.00-17.15 Uhr

Alpha+ Kursort/Kurszeiten

Unterschleißheim:	Mittwoch, Donnerstag, Freitag,	09.00-12.15 Uhr
Unterschleißheim:	Montag, Dienstag	13.15-16.30 Uhr

Kontakt:

Irina Bendler (089/550517-96 / bendler@vhs-nord.de)

Gefördert durch Bayerisches Staatsministerium des Innern, für Sport und Integration

Integrationskurse

Allgemeine Integrationskurse	Unterschleißheim					
Zeit	Mo, Di, Do 17.30 - 20.45 Uhr	Mo, Di, Mi, Do 09.00 - 13.00 Uhr	Mo, Mi, Do 17.30 - 20.45 Uhr	Mo, Di, Mi, Do 08.45 - 12.45 Uhr	Mo, Di, Do 17.45 - 21.00 Uhr	Mo, Di, Mi, Do 09.00 - 13.00 Uhr
Lehrkraft	D. Varga	G. Massakowa	C. Siemeling	A. Brizzante/ J. Bigler	J. Bigler / S. Schmidt	A. Unger-Beaujean
Kursnummer	4885	4883	4863	4886	4868	4887
Modul 1 (Niveau A1.1)						
Modul 2 (Niveau A1.2)						
Modul 3 (Niveau A2.1)					01.07.25-09.10.25	17.09.25-21.10.25
Modul 4 (Niveau A2.2)				16.09.25-20.10.25	13.10.25-15.12.25	22.10.25-02.12.25
Modul 5 (Niveau B1.1)		14.07.25-29.09.25	24.09.25-26.11.25	21.10.25-01.12.25	08.01.26-12.03.26	03.12.25-22.01.26
Modul 6 (Niveau B1.2)		30.09.25-10.11.25	27.11.25-09.02.26	02.12.25-21.01.26	16.03.26-09.06.26	26.01.26-05.03.26
Orientierungskurs	18.09.25-20.11.25	11.11.25-15.12.25	11.02.26-29.04.26	26.01.26-05.03.26	11.06.26-21.09.26	09.03.26-23.04.26
Prüfung DTZ	01.08.25	21.11.25	Februar 2026	Januar 2026	Juni 2026	März 2026
Prüfung LID	28.11.25	19.12.25	08.05.26	13.03.26	25.09.26	29.04.26

Allgemeine Integrationskurse	Unterschleißheim					Ismaning
Zeit	Mo, Di, Do 17.30 - 20.45 Uhr	Di, Do, Fr 17.45 - 21.00 Uhr	Mo, Di, Mi, Do 09.00 - 13.00 Uhr	Mo, Di, Do 17.30 - 20.45 Uhr	Mo, Di, Mi, Do 09.00 - 13.00 Uhr	Mo, Di, Mi, Do 09.00 - 13.00 Uhr
Lehrkraft	C. Niehoff	N.N.	N.N.	N.N.	N.N.	E. Rodler
Kursnummer	4884	4889	4881	4862	4882	4877
Modul 1 (Niveau A1.1)		23.09.25-27.11.25	22.09.25-23.10.25	24.11.25-05.02.26	19.01.26-26.02.26	
Modul 2 (Niveau A1.2)	24.07.25-27.10.25	02.12.25-12.02.26	27.10.25-04.12.25	23.02.26-04.05.26	02.03.26-16.04.26	
Modul 3 (Niveau A2.1)	28.10.25-19.01.26	24.02.26-07.05.26	08.12.25-27.01.26	07.05.26-20.07.26	20.04.26-08.06.26	
Modul 4 (Niveau A2.2)	20.01.26-24.03.26	12.05.26-23.07.26	28.01.26-10.03.26	15.09.26-17.11.26	09.06.26-13.07.26	
Modul 5 (Niveau B1.1)	13.04.26-23.06.26	15.09.26-17.11.26	11.03.26-28.04.26	23.11.26-02.02.27	14.07.26-29.09.26	14.07.25-29.09.25
Modul 6 (Niveau B1.2)	29.06.26-06.10.26	19.11.26-04.02.27	29.04.26-17.06.26	15.02.27-26.04.27	30.09.26-10.11.26	30.09.25-10.11.25
Orientierungskurs	12.10.26-14.12.26	16.02.27-27.04.27	18.06.26-22.07.26	27.04.27-08.07.27	11.11.26-15.12.26	11.11.25-15.12.25
Prüfung DTZ	Oktober 2026	Februar 2027	June 2026	April 2027	November 2026	21.11.25
Prüfung LID	18.12.26	30.04.27	31.07.26	09.07.27	18.12.26	19.12.25

Alphabetisierungskurse	Unterschleißheim			Garching
Zeit	Mo, Di, Do, Fr 09.00 - 13.00 Uhr	Mi, Do, Fr 12.30 - 15.45 Uhr	Sa, So 09.00 - 14.00 Uhr	Mo, Di, Mi, Do 09.00 - 13.00 Uhr
Lehrkraft	E. Rossberg / K. Arki	K. Tojiev	K. Tojiev	J. Astuto
Kursnummer	4860	4861	4869	4893
Modul 1 (Niveau Alpha 1)				
Modul 2 (Niveau Alpha 2)				
Modul 3 (Niveau Alpha 3)				
Modul 4 (Niveau A1.1)				
Modul 5 (Niveau A1.2)				
Modul 6 (Niveau A1.3)			19.07.25-02.11.25	
Modul 7 (Niveau A2.1)			15.11.25-24.01.26	
Modul 8 (Niveau A2.2)		21.03.-05.06.25	25.01.26-29.03.26	17.09.25-21.10.25
Modul 9 (Niveau A2.3)	21.07.25-21.10.25	06.06.25-01.10.25	18.04.26-27.06.26	22.10.25-02.12.25
Orientierungskurs		02.10.25-10.12.25	04.07.26-11.10.26	03.12.25-22.01.26
Prüfung DTZ		10.10.25	03.07.26	05.12.25
Prüfung LID		12.12.25	23.10.26	23.01.26

Hinweis: Alle Termine Stand Juli 2025 Bitte beachten Sie, dass sich die Termine ändern können.
Aktuelle Termine finden Sie auf unserer Webseite.

Allgemeine Integrationskurse	Garching					Ismaning
Zeit	Di, Mi, Do, Fr 08.30 - 12.30 Uhr	Mo, Di, Do 17.30 - 20.45 Uhr	Mo, Di, Mi, Do 08.30 - 12.30 Uhr	Mo, Di, Do 17.30 - 20.45 Uhr	Di, Mi, Do, Fr 08.30 - 12.30 Uhr	Mo, Di, Do 17.45 - 21.00 Uhr
Lehrkraft	I. Katschewitz	G. Massakowa	E. Hauschild-Kawazu/ S. Horn	N.N.	N.N.	R. Keyhani
Kursnummer	4891	4898	4892	4899	4891	4876
Modul 1 (Niveau A1.1)			07.07.25-22.09.25	18.09.25-20.11.25	18.11.25-19.12.25	
Modul 2 (Niveau A1.2)			23.09.25-27.10.25	24.11.25-05.02.26	07.01.26-10.02.26	17.07.25-27.10.25
Modul 3 (Niveau A2.1)			28.10.25-08.12.25	09.02.26-27.04.26	11.02.26-24.03.26	28.10.25-19.01.26
Modul 4 (Niveau A2.2)		23.06.25-30.09.25	09.12.25-28.01.26	28.04.26-09.07.26	25.03.26-13.05.26	20.01.26-24.03.26
Modul 5 (Niveau B1.1)		02.10.25.-04.12.25	29.01.26-11.03.26	13.07.26-20.10.26	19.05.26-03.07.26	26.03.26-22.06.26
Modul 6 (Niveau B1.2)	10.07.25-25.09.25	08.12.25-26.02.26	12.03.26-29.04.26	22.10.26-11.01.27	06.07.26-17.09.26	23.06.26-01.10.26
Orientierungskurs	30.09.25-11.11.25	02.03.26-11.05.26	04.05.26-22.06.26	12.01.27-16.03.27	22.09.26-23.10.26	05.10.26-07.12.26
Prüfung DTZ	26.09.2025	Februar 2026	Mai 2026	Januar 2027	September 2026	Oktober 2026
Prüfung LID	14.11.2025	15.05.26	26.06.2026	19.03.2027	30.10.26	11.12.26

Allgemeine Integrationskurse	Ismaning		Unterföhring			
Zeit	Mo, Mi, Do, Fr 08.30 - 12.30 Uhr	Mo, Di, Mi, Do 09.00-13.00 Uhr	Mo, Di, Do 17.45 - 21.00 Uhr	Mo, Di, Mi, Do 09.00 - 13.00 Uhr	Mo, Di, Mi, Do 09.00 - 13.00 Uhr	Mo, Di, Do 17.45 - 21.00 Uhr
Lehrkraft	N.N.	N.N.	J. Michalski / K. Arki	K. Wolf / H. Eckardt	N.N.	N.N.
Kursnummer	4879	4877	4878	4870	4873	4874
Modul 1 (Niveau A1.1)	24.09.25-29.10.25	14.01.26-24.02.26			24.09.25-28.10.25	27.10.25-15.01.26
Modul 2 (Niveau A1.2)	30.10.25-10.12.25	25.02.26-14.04.26			29.10.25-09.12.25	19.01.26-23.03.26
Modul 3 (Niveau A2.1)	11.12.25-29.01.26	15.04.26-20.05.26		24.07.25-09.10.25	10.12.25-29.01.26	24.03.26-18.06.26
Modul 4 (Niveau A2.2)	30.01.26-12.03.26	21.05.26-08.07.26		13.10.25-20.11.25	02.02.26-12.03.26	22.06.26-29.09.26
Modul 5 (Niveau B1.1)	13.03.26-30.04.26	09.07.26-24.09.26		24.11.25-13.01.26	16.03.26-30.04.26	01.10.26-03.12.26
Modul 6 (Niveau B1.2)	04.05.26-22.06.26	28.09.26-29.10.26		14.01.26-24.02.26	04.05.26-22.06.26	07.12.26-23.02.27
Orientierungskurs	29.06.26-31.07.26	09.11.26-10.12.26	14.07.25-21.10.25	25.02.26-14.04.26	23.06.26-27.07.26	01.03.27-11.05.27
Prüfung DTZ	Juni 2026	November 2026		Februar 2026	Juni 2026	Februar 2027
Prüfung LID	01.08.26	11.12.26	24.10.25	17.04.26	31.07.26	14.05.27

Alphabetisierungskurse	Garching	Unterföhring	
Zeit	Mo, Di, Mi, Do 09.00 - 13.00 Uhr	Mo, Di, Mi, Do, Fr 09.00 - 13.00 Uhr	Mo, Di, Mi, Do, Fr 09.00 - 13.00 Uhr
Lehrkraft	D. Dolu / M. Gancarz	M. Sohlbach / M. Gancarz	O. Chesnokova / M. Gancarz
Kursnummer	4894	4895	4875
Modul 1 (Niveau Alpha 1)			
Modul 2 (Niveau Alpha 2)			
Modul 3 (Niveau Alpha 3)			24.09.25-22.10.25
Modul 4 (Niveau A1.1)			23.10.25-26.11.25
Modul 5 (Niveau A1.2)			27.11.25-09.01.26
Modul 6 (Niveau A1.3)			12.01.26-06.02.26
Modul 7 (Niveau A2.1)	21.07.25-06.10.25	16.09.25-14.10.25	09.02.26-13.03.26
Modul 8 (Niveau A2.2)	07.10.25-17.11.25	15.10.25-18.11.25	16.03.26-24.04.26
Modul 9 (Niveau A2.3)	18.11.25-07.01.26	20.11.25-17.12.25	27.04.26-09.06.26
Orientierungskurs	12.01.26-12.02.26	07.01.26-03.02.26	10.06.26-07.07.26
Prüfung DTZ	09.01.26	19.12.25	Juni 2026
Prüfung LID	13.02.26	06.02.26	10.07.26

Hinweis: Alle Termine Stand Juli 2025. Bitte beachten Sie, dass sich die Termine ändern können.
Aktuelle Termine finden Sie auf unserer Webseite.

Berufssprachkurse

Foto: ©Gorodenkoff - stock.adobe.com

Gefördert durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) / Niveau B2

Ein BSK Kurs ist ein Berufssprachkurs (BSK), der nach Abschluss eines Integrationskurses besucht werden kann. Dieser Kurs bereitet die Teilnehmenden auf die Integration in den Arbeitsmarkt in Deutschland vor. Die BSK-Kurse sind offen für Teilnehmende mit Teilnahmeberechtigung (Arbeitssuchende, Berufstätige, Auszubildende), die im Rahmen der berufsbezogenen Deutschsprachförderung nach §45a Aufenthaltsgesetz ihre Deutschkenntnisse erweitern wollen.

Teilnahme

Um an einem Berufssprachkurs teilnehmen zu können, benötigen Sie ein entsprechendes Dokument (eine Berechtigung oder Verpflichtung). Wenn Sie noch nicht in Deutschland arbeiten, bekommen Sie die Berechtigung beim Jobcenter oder in der Agentur für Arbeit. Wenn Sie bereits berufstätig sind, können Sie die Berechtigung beim BAMF beantragen. Damit Sie eine Berechtigung für einen Berufssprachkurs auf dem Niveau B2 erhalten, müssen Sie die B1-Prüfung mit dem Gesamtergebnis B1 bestanden haben. Personen, die den Integrationskurs bereits besucht und alle Stunden ausgeschöpft haben, ohne die B1-Prüfung erfolgreich zu bestehen, können einen Berufssprachkurs auf dem Niveau A2 oder B1 besuchen.

Anmeldung

Die Anmeldung ist nur persönlich möglich. Bitte vereinbaren Sie einen Beratungstermin mit uns. Zum Beratungsgespräch bringen Sie bitte Ihre Dokumente (Ausweis, B1-Zertifikat, BSK-Berechtigung) mit. Wenn Ihre B1-Prüfung länger als 6 Monate zurückliegt oder Sie keine B1-Prüfung abgelegt haben, müssen Sie einen Einstufungstest schreiben. Der Einstufungstest besteht aus einem schriftlichen Teil (ca. 1 h) und aus einem mündlichen Teil (ca. 15 Minuten).

Bei der Anmeldung werden Sie eine Vereinbarung (einen schriftlichen Kursvertrag) mit der Schule abschließen. Wir senden Ihnen die Vereinbarung gern vorab per E-Mail zu.

Kursdauer

Wenn Sie einen BSK-Kurs ab B1+ (B2 mit Brückenelement B1+) besuchen, dauert der Kurs 500 UE (UE = Unterrichtseinheiten, 1 UE = 45 Minuten). Dafür benötigen Sie die Berechtigung für Berufssprachkurs mit dem Ziel B2 (500 UE) mit Brückenelement.

Der Berufssprachkurs B1+/B2 mit 500 Unterrichtseinheiten (UE) erleichtert den Übergang vom Integrationskurs in den berufsbezogenen und allgemeinen Deutschunterricht für B2. Ziel des Brückenelements B1+ ist es, die B1-Sprachkompetenzen aller Teilnehmenden zu festigen und zu erweitern. Der Berufssprachkurs mit Brückenelement wird für Teilnehmende empfohlen, die die B1-Stufe noch nicht sicher beherrschen und ein eher schwächeres DTZ-Ergebnis erzielt haben.

Wenn Sie eine Berechtigung für 400 UE erhalten haben, können Sie nur einen Kurs B2 ohne Brückenelement besuchen. Dieser Kurs wird für Teilnehmende empfohlen, die bereits ein sehr gutes Ergebnis in der DTZ-Prüfung erzielt haben.

Kosten

Die Teilnahme ist grundsätzlich kostenfrei. Wenn Sie berufstätig sind und Ihr zu versteuerndes Jahreseinkommen über 20.000 Euro liegt, zahlen Sie einen Kostenbeitrag von 2,56 Euro je Unterrichtseinheit. Dies sind bei einem Kurs mit 400 Unterrichtseinheiten insgesamt 1.024 Euro / bei 500 UE 1.280 Euro. Die Zahlung des Kostenbeitrags kann auch durch den Arbeitgeber erfolgen. Bei erfolgreichem Prüfungsabschluss kann eine Rückerstattung von 50 Prozent des Kostenbeitrags beantragt werden. Die Kursgebühr ist vor dem Kursbeginn zu zahlen.

Kursinhalte

Sie erhalten wichtige Einblicke in arbeitsweltliche Themen wie Berufsorientierung, Aus- und Fortbildung, Arbeitssuche, rechtliche Bedingungen in der Arbeitswelt und Umgang mit Medien. Der Wortschatz wird vor allem im Themenfeld Beruf eingeübt und erweitert. Sie lernen, wie man Bewerbungen auf Deutsch verfasst, sich im Jobinterview präsentiert und am Arbeitsplatz erfolgreich kommuniziert. Während des Kurses können auch Exkursionen wie zum Beispiel Besuch von Jobmessen oder Besichtigung eines Betriebes durchgeführt werden.

Fahrtkosten

Es besteht die Möglichkeit Fahrtkostenerstattung zu beantragen, wenn Sie finanzielle Unterstützung, wie z.B. Arbeitslosengeld oder Sozialhilfe erhalten und Sie weiter als 3 km von der Schule entfernt wohnen. Mehr Informationen erhalten Sie in der vhs.

Unterricht und Fehlzeiten

Sie müssen den Unterricht regelmäßig und pünktlich besuchen. Während der Kursdauer können Sie keinen Urlaub machen. Das ist eine sehr strenge Vorgabe. Bitte beachten Sie daher die Planung Ihres Privatlebens bei der Kursanmeldung. Wenn Sie insgesamt mehr als 30 % im Kurs fehlen, können Sie den Kurs nicht fortsetzen. Wenn Sie z.B. krankheitsbedingt den Kurs nicht besuchen können, müssen Sie der Schule immer eine Entschuldigung vorlegen. Den Fehlzeitenkatalog finden Sie in der Vereinbarung. Personen, die mehr als 15 % Abwesenheit haben, müssen an die die Berechtigung oder Verpflichtung ausstellende Behörde gemeldet werden.

Kursbuch

Das Kursbuch erhalten Sie in der Schule zu Kursbeginn. Für die Prüfungsvorbereitung erhalten Sie ebenfalls ein Buch, mit dem Sie sich gezielt auf die Prüfung vorbereitet werden. Zusätzlich arbeiten wir in unseren Kursen mit der Plattform vhs.cloud und vhs-Lernportal. Diese Lernmittel werden kostenlos zur Verfügung gestellt.

Prüfung

Während des Kurses schreiben Sie Tests, in denen wir den Lernfortschritt überprüfen. Am Kursende legen Sie die **B2-Zertifikatsprüfung (DTB = Deutschtest für den Beruf B2)** ab.

Weitere Informationen in mehreren Sprachen finden Sie auf der Webseite vom BAMF:

Die Planung erfolgt immer quartalsweise. Kurstermine finden Sie auf unserer Webseite.

Einbürgerungstest

Mit der erfolgreichen Teilnahme am Einbürgerungstest können Sie Kenntnisse der Rechts- und Gesellschaftsordnung und der Lebensverhältnisse in Deutschland nachweisen, die Sie für die Einbürgerung benötigen. Bei der Prüfung beantworten Sie 33 Fragen, wobei Sie aus 4 möglichen Antworten in 60 Minuten die richtige auswählen. Mit 17 richtigen Antworten haben Sie den Test bestanden. Sie erhalten vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge eine Bescheinigung über Ihr Ergebnis per Post nach Hause geschickt. Die Ergebnismitteilung kann über 8 Wochen dauern. Die Anmeldung ist nur persönlich in unseren Geschäftsstellen zu den Öffnungszeiten möglich. Bitte bringen Sie zur Anmeldung Ihren Ausweis mit.

Stornierungsfirst: schriftlich bis vier Wochen vor Prüfungstermin kostenfrei zzgl. 6,00 EUR Verwaltungsgebühr, danach müssen Sie eine Stornogebühr von 100% der Kursgebühr bezahlen.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C4800-1, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Freitag, 19.09.25, 16.30 Uhr EUR 25,00

Kurs-Nr. C4800-2, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Freitag, 10.10.25, 16.00 Uhr EUR 25,00

Kurs-Nr. C4800-3, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Freitag, 17.10.25, 17.00 Uhr EUR 25,00

Kurs-Nr. C4800-4, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Freitag, 24.10.25, 09.00 Uhr EUR 25,00

Kurs-Nr. C4800-5, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Freitag, 24.10.25, 09.00 Uhr EUR 25,00

Kurs-Nr. C4800-6, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Freitag, 14.11.25, 16.00 Uhr EUR 25,00

Kurs-Nr. C4800-7, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Freitag, 14.11.25, 17.00 Uhr EUR 25,00

Kurs-Nr. C4800-8, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Freitag, 28.11.25, 16.30 Uhr EUR 25,00

Kurs-Nr. C4800-9, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Freitag, 12.12.25, 09.00 Uhr EUR 25,00

Kurs-Nr. C4800-10, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Freitag, 19.12.25, 17.00 Uhr EUR 25,00

Kurs-Nr. C4800-11, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Freitag, 23.01.26, 15.30 Uhr EUR 25,00

Kurs-Nr. C4800-12, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Freitag, 23.01.26, 16.30 Uhr EUR 25,00

Kurs-Nr. C4800-13, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Freitag, 06.02.26, 15.30 Uhr EUR 25,00

Kurs-Nr. C4800-14, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Freitag, 06.02.26, 16.30 Uhr EUR 25,00

Kurs-Nr. C4800-15, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Freitag, 13.02.26, 09.00 Uhr EUR 25,00

Prüfung telc Deutsch A2-B1

Prüfung für die Einbürgerung

Für die Einbürgerung in Deutschland ist das telc Deutsch A2-B1 ein anerkannter Nachweis über ausreichende Sprachkenntnisse. Die Prüfung besteht aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil. Die schriftliche Prüfung dauert 2 Stunden und 5 Minuten. Nach einer kurzen Pause folgt die mündliche Prüfung (ca. 15 Minuten pro Paar).

Die neue skalierte Prüfung telc Deutsch A2·B1 richtet sich an eine breite Zielgruppe für zwei Niveaus:

- Deutsch-Lernende, die bereits in Deutschland leben oder ihre Übersiedlung vorbereiten.
- Teilnehmende in den sogenannten Selbstzahler-Kursen in Deutschland.
- Personen, die ein anerkanntes Zertifikat für ihr Visum benötigen oder ihre Sprachkenntnisse für Aufenthalt, Einbürgerung sowie Berufsanerkennung in Deutschland nachweisen müssen.

Informationen zum Ablauf und Aufgabe der Prüfung finden Sie auf der Webseite:
https://www.telc.net/sprachpruefungen/zertifikatspruefung/deutsch/telc-deutsch-a2b1/

Kosten:

- EUR 150,00 für Teilnehmende mit einem Deutschkurs an unserer vhs im aktuellen Semester.
- EUR 180,00 für externe Teilnehmende.

Stornierungsfrist: schriftlich bis vier Wochen vor Prüfungstermin kostenfrei zzgl. 6,00 EUR Verwaltungsgebühr, danach müssen Sie eine Stornogebühr von 100% der Kursgebühr bezahlen.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C4801-1, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Freitag, 19.09.25, 10.30-17.00 Uhr EUR 180,00

Kurs-Nr. C4801-2, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Freitag, 24.10.25, 10.30-17.00 Uhr EUR 180,00

Kurs-Nr. C4801-3, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Freitag, 24.10.25, 10.30-17.00 Uhr EUR 180,00

Kurs-Nr. C4801-4, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Freitag, 05.12.25, 10.30-17.00 Uhr EUR 180,00

Kurs-Nr. C4801-5, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Freitag, 05.12.25, 10.30-17.00 Uhr EUR 180,00

Kurs-Nr. C4801-6, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Freitag, 13.02.26, 10.30-17.00 Uhr EUR 180,00

Kurs-Nr. C4801-7, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Freitag, 13.02.26, 10.30-17.00 Uhr EUR 180,00

Prüfung telc Deutsch B2

Die Prüfung besteht aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil. Die schriftliche Prüfung dauert 2 Stunden und 20 Minuten. Vor der mündlichen Prüfung haben Sie 20 Minuten Vorbereitungszeit.

Kosten:

- EUR 165,00 für Teilnehmende mit einem Deutschkurs an unserer vhs im aktuellen Semester.
- EUR 195,00 für externe Teilnehmende.

Stornierungsfirst: schriftlich bis vier Wochen vor Prüfungstermin kostenfrei zzgl. 6,00 EUR Verwaltungsgebühr, danach müssen Sie eine Stornogebühr von 100% der Kursgebühr bezahlen.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C4802-1, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Freitag, 19.09.25, 10.30-16.00 Uhr EUR 195,00

Kurs-Nr. C4802-2, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Freitag, 06.02.26, 09.30-16.00 Uhr EUR 195,00

Prüfung telc Deutsch A2 Sprechen

Deutsch-Kompetenz im Sprechen auf Niveau A2 unter Beweis stellen. Das Zertifikat bestätigt einfache kommunikative Fähigkeiten in Alltagssituationen.

Die mündliche Prüfung wird als Einzelprüfung durchgeführt und dauert ca. 15 Minuten. Es gibt keine Vorbereitungszeit.

- EUR 70,00 für Teilnehmende mit einem Deutschkurs an unserer vhs im aktuellen Semester.
- EUR 95,00 für externe Teilnehmende.

Stornierungsfirst: schriftlich bis vier Wochen vor Prüfungstermin kostenfrei zzgl. 6,00 EUR Verwaltungsgebühr, danach müssen Sie eine Stornogebühr von 100% der Kursgebühr bezahlen.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C4804-1, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Freitag, 14.11.25, 14.00-18.00 Uhr EUR 95,00

Kurs-Nr. C4804-2, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Freitag, 13.03.26, 14.00-18.00 Uhr EUR 95,00

Deutsch

Foto: ©Zarya Maxim - stock.adobe.com

Prüfungsvorbereitung telc A2-B1 kompakt

Kompakter Vorbereitungskurs

Sie möchten bald die Prüfung telc A2-B1 ablegen und kennen das Prüfungsformat noch nicht? Dann ist dieser kompakte Vorbereitungskurs eine perfekte Vorbereitung auf die bevorstehende Prüfung für Sie.
Sie werden das Prüfungsformat kennenlernen und anhand von Modelltests die Fertigkeiten Lesen, Schreiben, Hören und Sprechen üben. Zu der Prüfungsvorbereitung gehören Prüfungssimulationen, wichtige Informationen zu den organisatorischen Abläufen und Prüfungsbestimmungen. Außerdem bekommen Sie Lerntipps für die intensive und optimale Vorbereitung zu Hause.

Kurs-Nr. C4803-1, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Samstag, 11.10.25, 09.00-15.30 Uhr
Samstag, 18.10.25, 09.00-15.30 Uhr — ab 5 TN
Katalin Arki — EUR 105,00

Kurs-Nr. C4803-2, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Samstag, 29.11.25, 09.00-15.30 Uhr
Samstag, 06.12.25, 09.00-15.30 Uhr — ab 5 TN
Katalin Arki — EUR 105,00

Kurs-Nr. C4803-3, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Samstag, 24.01.26, 09.00-15.30 Uhr
Samstag, 07.02.26, 09.00-15.30 Uhr — ab 5 TN
Katalin Arki — EUR 105,00

Deutsch, Niveau A1, Anfänger

Für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

Kurs-Nr. C4810-1, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: wird am 1. Kurstag bekannt gegeben
14x Montag und 16x Mittwoch, 19.35-21.05 Uhr
Beginn: Mittwoch, 01.10.25 — ab 7 TN
Tatjana Buchmeier — EUR 270,00

Kurs-Nr. C4810-2, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: wird am 1. Kurstag bekannt gegeben
15x Samstag, 11.30-14.00 Uhr
Beginn: Samstag, 04.10.25 — ab 7 TN
Elena Arnt — EUR 205,00

Kurs-Nr. C4810-3, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: wird am 1. Kurstag bekannt gegeben
15x Montag und 15x Mittwoch, 09.00-10.30 Uhr
Beginn: Montag, 29.09.25 — ab 7 TN
Isolde Hummel — EUR 270,00

Kurs-Nr. C4810-4, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Lehrbuch: Miteinander! A1.1, ab Lekt. 1
15x Montag und 15x Mittwoch, 18.30-21.00 Uhr
Beginn: Montag, 29.09.25 — ab 7 TN
N.N. — EUR 360,00

Kurs-Nr. C4810-5, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Lehrbuch: wird am 1. Kurstag bekannt gegeben
15x Donnerstag, 09.00-10.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 02.10.25 — ab 7 TN
Irina Krestinina — EUR 140,00

Kurs-Nr. C4810-7, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Lehrbuch: wird am 1. Kurstag bekannt gegeben
15x Dienstag, 18.00-20.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 30.09.25 — ab 7 TN
N.N. — EUR 205,00

Deutsch, Niveau A1

Für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen

Kurs-Nr. C4811-2, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: Miteinander! A1.2, ab Lekt. 9
15x Montag und 15x Mittwoch, 09.00-10.30 Uhr
Beginn: Montag, 29.09.25 — ab 7 TN
Razilya Latiev — EUR 270,00

Kurs-Nr. C4811-3, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Lehrbuch: Miteinander! A1.2, ab Lekt. 9
15x Donnerstag, 10.35-12.05 Uhr
Beginn: Donnerstag, 02.10.25 — ab 7 TN
Irina Krestinina — EUR 140,00

Kurs-Nr. C4812-1, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: Schritte PLUS NEU 2, ab Lekt. 12
14x Montag und 16x Mittwoch, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 01.10.25 — ab 7 TN
Tatjana Buchmeier — EUR 270,00

Kurs-Nr. C4813-2, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch A1.2, ab Lekt. 13
15x Samstag, 09.00-11.30 Uhr
Beginn: Samstag, 04.10.25 — ab 7 TN
Elena Arnt — EUR 205,00

Deutsch, Niveau A2

Für Teilnehmende mit elementaren Vorkenntnissen

Kurs-Nr. C4820-1, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Lehrbuch: Miteinander! A2.1, ab Lekt. 1
15x Donnerstag, 18.00-20.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 09.10.25 — ab 7 TN
Dinara Volodarski — EUR 205,00

Kurs-Nr. C4820-2, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: wird am 1.Kurstag bekannt gegeben
15x Montag und 15x Mittwoch, 10.35-12.05 Uhr
Beginn: Montag, 29.09.25 — ab 7 TN
Isolde Hummel — EUR 270,00

Kurs-Nr. C4820-3, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: wird am 1.Kurstag bekannt gegeben
115x Mittwoch, 18.30-21.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 01.10.25 — ab 7 TN
N.N. — EUR 205,00

Kurs-Nr. C4822-2, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Lehrbuch: Miteinander! A2.2, ab Lekt. 9
15x Montag, 18.00-21.00 Uhr
Beginn: Montag, 29.09.25 — ab 7 TN
Dinara Volodarski — EUR 270,00

Kurs-Nr. C4822-5, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Lehrbuch: Schritte PLUS NEU 4, ab Lekt. 11
15x Mittwoch, 18.00-20.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 01.10.25 — ab 7 TN
N.N. — EUR 205,00

Deutsch, Niveau A2+
Grammatik und Konversation

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Übung macht den Meister! In diesem Kurs erweitern Sie Ihren Wortschatz und wiederholen gezielt die wichtigsten Grammatikthemen aus der Grundstufe. Der Kurs ist für Teilnehmende, die bereits Kurse auf dem Niveau A1 und A2 besucht haben, sich aber noch unsicher in der praktischen Anwendung der deutschen Sprache fühlen und durch Vertiefungs- und Wiederholungsübungen mehr Sicherheit beim Sprechen und Schreiben erlangen möchten.

Kurs-Nr. C4823-8, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Lehrbuch: Momente A2 Kurs-und Arbeitsbuch, ab Lekt. 7
15x Freitag, 09.00-11.00 Uhr
Beginn: Freitag, 10.10.25 — ab 6 TN
Irina Krestinina — EUR 205,00

Hinweis für Onlinekurse: Technische Voraussetzungen für Online-Kurse: PC/Notebook oder Tablet mit Kamera sowie Lautsprecher und Mikrofon, gute Internetverbindung (min. 512Kbit/s).

Deutsch, Niveau B1

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Kurs-Nr. C4831-1, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: Die neue Linie 1, B1.1, ab Lekt. 3
15x Freitag, 16.00-17.30 Uhr
Beginn: Freitag, 10.10.25 — ab 7 TN
Ursula Meyer — EUR 140,00

Kurs-Nr. C4831-3, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: Schritte PLUS NEU 5, ab Lekt. 4
15x Dienstag und 15x Donnerstag, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 30.09.25 — ab 7 TN
Sabine Weller — EUR 270,00

Deutsch, Niveau B1+
Konversation und Grammatik

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Lernende, die bereits B1-Kurse besucht haben (zum Beispiel an Absolventen eines Integrationskurses), die jetzt vor allem ihre mündliche Kompetenz für die Arbeit oder allgemein für das Leben in Deutschland verbessern möchten. Sie lernen, sich in alltäglichen Situationen adäquat auszudrücken, Ihre Meinung zu äußern und an Diskussionen teilzunehmen.
Nach Bedarf wird die Grammatik wiederholt und spezieller Wortschatz eingeführt und trainiert. Vor allem wollen wir aber viel Freude beim Sprechen haben!
Der Kurs ist auch eine ideale Vorbereitung für den Einstieg in die Stufe B2.

Kurs-Nr. C4833-7, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Lehrbuch: Begegnungen B1.1+, ab Lekt. 6
13x Donnerstag, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 09.10.25 — ab 7 TN
Christine Gabriel — EUR 120,00

Deutsch, Niveau B2

Für Fortgeschrittene

Kurs-Nr. C4840-1, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Lehrbuch: wird am 1. Kurstag bekannt gegeben
15x Montag, 09.30-12.00 Uhr
Beginn: Montag, 29.09.25 — ab 7 TN
Brigitte Uretschläger — EUR 205,00

Kurs-Nr. C4840-2, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: wird am 1. Kurstag bekannt gegeben
15x Montag und 15x Mittwoch, 19.30-21.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 01.10.25 — ab 7 TN
Tatjana Buchmeier — EUR 270,00

Kurs-Nr. C4840-3WEB, Online
Lehrbuch: wird am 1. Kurstag bekannt gegeben
15x Mittwoch, 18.30-20.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 01.10.25 — ab 6 TN
Éva Kalmár — EUR 205,00

Kurs-Nr. C4841-2, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Lehrbuch: wird am 1. Kurstag bekannt gegeben
13x Donnerstag, 19.30-21.00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 09.10.25 — ab 6 TN
Christine Gabriel — EUR 150,00

Kurs-Nr. C4842-1, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: Kontext B2.2, ab Lekt. 1
15x Donnerstag, 18.00-20.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 02.10.25 — ab 6 TN
Isolde Hummel — EUR 225,00

Deutsch, Niveau B2+

Für Fortgeschrittene

Kurs-Nr. C4843-1, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: wird am 1. Kurstag bekannt gegeben
15x Dienstag und 15x Donnerstag, 09.30-12.00 Uhr
Beginn: Dienstag, 30.09.25 — ab 7 TN
Brigitte Uretschläger — EUR 360,00

Deutsch, Niveau C1

Für Fortgeschrittene

Kurs-Nr. C4844-0WEB, Online
Lehrbuch: wird am 1. Kurstag bekannt gegeben
15x Montag, 18.30-20.30 Uhr
Beginn: Montag, 29.09.25 — ab 6-10 TN
Éva Kalmár — EUR 205,00

Kurs-Nr. C4844-1, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Lehrbuch: Kontext C1.1, ab Lekt. 1
15x Montag, 18.30-21.00 Uhr
Beginn: Montag, 29.09.25 — ab 7 TN
Mersije Nuredini — EUR 205,00

Kurs-Nr. C4844-2, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: wird am 1. Kurstag bekannt gegeben
15x Dienstag, 18.30-21.00 Uhr
Beginn: Dienstag, 30.09.25 — ab 7 TN
N.N. — EUR 205,00

Kurs-Nr. C4845-2-H*, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Lehrbuch: Vielfalt C1.2, ab Lekt. 3
15x Dienstag, 09.00-11.00 Uhr
Beginn: Dienstag, 30.09.25 — ab 7 TN
Karin Lachner — EUR 185,00

***Hinweis:** Dieser Kurs ist eine hybride Veranstaltung (Präsenzkurs mit der Möglichkeit am Kurs auch online teilzunehmen). Bei der Anmeldung geben Sie bitte an, ob Sie in Präsenz oder online teilnehmen möchten.

Foto: ©fizkes - stock.adobe.com

Deutsch, Niveau C1/C2

Für sehr Fortgeschrittene

Kurs-Nr. C4846-1-H*, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Lehrbuch: Erkundungen C2, ab Lekt. 5
15x Mittwoch, 09.00-11.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 01.10.25 — ab 7 TN
Karin Lachner — EUR 185,00

Deutsch, Niveau C1/C2
Konversation

Für sehr Fortgeschrittene

In diesem Kurs arbeiten wir mit aktuellen Texten, z. B. Zeitungsartikeln. Themen: aktuelles Geschehen, Politik, Geschichte, Wissenschaft. Es wird kein Lehrbuch benötigt.

Kurs-Nr. C4846-3-H*, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Materialgebühr von EUR 5,00 ist inklusive.
15x Donnerstag, 09.00-11.00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 02.10.25 — ab 7 TN
Karin Lachner — EUR 190,00

Deutsch, Niveau C1/C2

Für sehr Fortgeschrittene

In diesem Kurs arbeiten wir mit aktuellen Texten, z. B. Zeitungsartikeln. Unsere Themen: Politik, Geschichte, Wissenschaft, Kunst etc. Überdies beschäftigen wir uns intensiv mit komplexen sprachlichen Strukturen.

Kurs-Nr. C4846-4WEB, Online
Lehrbuch: wird am 1. Kurstag bekannt gegeben
15x Montag, 18.30-20.00 Uhr
Beginn: Montag, 29.09.25 — ab 7 TN
Karin Lachner — EUR 140,00

Englisch

Foto: ©Zarya Maxim - stock.adobe.com

Englisch, Niveau A1, Anfänger

Für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

Kurs-Nr. C4010-1, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Lehrbuch: On Point A1, ab Lekt. 1
10x Dienstag, 10.45-12.15 Uhr
Beginn: Dienstag, 30.09.25 Kleingruppe: 5-8 TN
Susan Keeton EUR 140,00

Kurs-Nr. C4010-2, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Lehrbuch: On Point A1, ab Lekt. 1
10x Dienstag, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 30.09.25 Kleingruppe: 5-8 TN
Susan Keeton EUR 140,00

Kurs-Nr. C4010-4, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: On Point A1, ab Lekt. 1
10x Montag, 19.40-21.10 Uhr
Beginn: Montag, 29.09.25 Kleingruppe: 5-8 TN
Catherine Conroy EUR 140,00

Kurs-Nr. C4010-3WEB, Online
Lehrbuch: Great! A1, ab Lekt. 1
12x Mittwoch, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 01.10.25 Kleingruppe: 5-8 TN
Catherine Conroy EUR 156,00

Englisch, Niveau A1

Für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen

Kurs-Nr. C4010-5, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Lehrbuch: Headway Beginner Student's Book, ab Lekt. 9
15x Mittwoch, 09.00-10.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 01.10.25 ab 6 TN
Irina Krestinina EUR 165,00

Kurs-Nr. C4010-6, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: At Your Leisure A1, ab Lekt. 7
15x Montag, 08.45-10.15 Uhr
Beginn: Montag, 29.09.25 ab 7 TN
Beate Städtler EUR 140,00

Englisch, Niveau A1/A2

Für Teilnehmende mit elementaren Vorkenntnissen

Dieser Refresherkurs richtet sich an alle, die bereits erste Grundkenntnisse in Englisch erworben haben, die Sprache jedoch längere Zeit nicht aktiv genutzt haben. In einer angenehmen Lernatmosphäre frischen wir gemeinsam wichtige Grundlagen wie Wortschatz, Grammatik und einfache Kommunikation auf. Ziel des Kurses ist es, vorhandenes Wissen zu reaktivieren und Sicherheit im Umgang mit der englischen Sprache zurückzugewinnen. Durch abwechslungsreiche Übungen und praktische Beispiele werden Sie Schritt für Schritt wieder an die Sprache herangeführt. Der Kurs bietet einen idealen Wiedereinstieg für alle, die ihre Englischkenntnisse auffrischen und weiter ausbauen möchten.

Kurs-Nr. C4011-1WEB, Online
Lehrbuch: English File: Beginner, ab Lekt. 1
12x Dienstag, 18.15-19.45 Uhr
Beginn: Dienstag, 30.09.25 Kleingruppe: 5-8 TN
Raquel Sommer EUR 156,00

Englisch, Niveau A2

Für Teilnehmende mit elementaren Vorkenntnissen

Kurs-Nr. C4020-7, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: At your leisure A2, ab Lekt. 1
10x Montag, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Montag, 29.09.25 Kleingruppe: 5-8 TN
Catherine Conroy EUR 140,00

Kurs-Nr. C4020-1WEB, Online
Lehrbuch: Great! A2, ab Lekt. 1
12x Dienstag, 09.00-10.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 30.09.25 Kleingruppe: 5-8 TN
Vanessa Walsh EUR 156,00

Kurs-Nr. C4020-2, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Lehrbuch: Let's Enjoy English A2.1, ab Lekt. 1
10x Montag, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Montag, 29.09.25 Kleingruppe: 5-8 TN
Catherine Conroy EUR 140,00

Kurs-Nr. C4020-3, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Lehrbuch: On Point Elementary A2, ab Lekt. 9
15x Dienstag, 09.00-10.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 30.09.25 ab 7 TN
Susan Keeton EUR 140,00

Kurs-Nr. C4020-4, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Lehrbuch: Let`s Enjoy English A2 Review, ab Lekt. 4
15x Donnerstag, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 02.10.25 ab 7 TN
Stacy Marinelli EUR 140,00

Kurs-Nr. C4020-5, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: At your leisure A2, ab Lekt. 4
15x Mittwoch, 08.45-10.15 Uhr
Beginn: Mittwoch, 01.10.25 ab 7 TN
Beate Städtler EUR 140,00

Kurs-Nr. C4020-6, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Lehrbuch: Let's Enjoy English A2.1, ab Lekt. 8
15x Mittwoch, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 01.10.25 Kleingruppe: 5-8 TN
Rosemae Rako EUR 195,00

Englisch, Niveau A2/B1
Konversation

Für Teilnehmende mit elementaren Vorkenntnissen

Dieser Kurs ist ideal für Lernende der Niveaustufen A2 bis B1, die ihre Konversationsfähigkeiten vertiefen möchten. Der Schwerpunkt liegt auf der aktiven Teilnahme an Diskussionen und Gesprächen zu vielfältigen Alltagsthemen. Durch eine Mischung aus interaktiven Übungen, freiem Sprechen und Grammatik wird fließendes und selbstsicheres Sprechen gefördert. Ziel ist es, Ihre Ausdrucksfähigkeit und Ihr Sprachverständnis in verschiedenen Kontexten zu stärken.

Kurs-Nr. C4021-1WEB, Online
Lehrbuch: Eigenes Material
12x Montag, 10.30-12.00 Uhr
Beginn: Montag, 29.09.25 Kleingruppe: 5-8 TN
Vanessa Walsh EUR 156,00

Kurs-Nr. C4021-2, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Lehrbuch: face2face B1 Pre-intermediate, ab Lekt. 1
10x Mittwoch, 11.00-12.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 01.10.25 Kleingruppe: 5-8 TN
Irina Krestinina EUR 140,00

Englisch, Niveau B1/B2
Refresher

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Kurs-Nr. C4021-4, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Lehrbuch: Eigenes Material
10x Dienstag, 16.00-17.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 30.09.25 Kleingruppe: 5-8 TN
Gina Fobbe EUR 140,00

Englisch, Niveau B1

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Kurs-Nr. C4030-1, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Lehrbuch: Let's Enjoy English B1.1, ab Lekt. 1
10x Donnerstag, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 02.10.25 Kleingruppe: 5-8 TN
Catherine Conroy EUR 140,00

Kurs-Nr. C4030-2, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: Let's Enjoy English B1.1, ab Lekt. 1
15x Freitag, 10.15-11.45 Uhr
Beginn: Freitag, 10.10.25 ab 7 TN
Célia Dierl EUR 140,00

Kurs-Nr. C4030-3, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: At your leisure B1, ab Lekt. 5
15x Mittwoch, 10.30-12.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 01.10.25 ab 7 TN
Beate Städtler EUR 140,00

Kurs-Nr. C4030-5, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: In conversation, 2nd Edition, ab Lekt. 15
15x Mittwoch, 09.00-10.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 01.10.25 ab 7 TN
Susan Keeton EUR 140,00

Kurs-Nr. C4030-6, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: Brush up B1, Refresher, ab Lekt. 1
15x Montag, 10.30-12.00 Uhr
Beginn: Montag, 29.09.25 ab 7 TN
Beate Städtler EUR 140,00

Kurs-Nr. C4030-7WEB, Online
Lehrbuch: Let's Enjoy English B1.1, ab Lekt. 1
12x Mittwoch, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 08.10.25 Kleingruppe: 5-8 TN
Susanne Göhring EUR 156,00

Englisch, Niveau B1
Konversation

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Kurs-Nr. C4031-1, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: Eigenes Material
15x Mittwoch, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 01.10.25 ab 7 TN
Vanessa Walsh EUR 140,00

Kurs-Nr. C4031-2, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: wird am 1. Tag bekannt gegeben
15x Freitag, 08.30-10.00 Uhr
Beginn: Freitag, 10.10.25 ab 7 TN
Célia Dierl EUR 140,00

Hinweis für Onlinekurse: Technische Voraussetzungen für Online-Kurse: PC/Notebook oder Tablet mit Kamera sowie Lautsprecher und Mikrofon, gute Internetverbindung (min. 512Kbit/s).

Englisch, Niveau B1+
Refresher

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Practice your conversation skills and review and strengthen your B1+ grammar skills and vocabulary in this course.
Small class size. Newcomers are welcome!

Kurs-Nr. C4032-1, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Lehrbuch: face2face B1-B2 Intermediate, 2nd edition. ab Lekt. 4
12x Mittwoch, 10.30-12.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 08.10.25 Kleingruppe: 5-8 TN
Raquel Sommer EUR 156,00

Kurs-Nr. C4032-2, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Lehrbuch: face2face B1-B2 Intermediate, 2nd edition. ab Lekt. 1
10x Mittwoch, 16.25-17.55 Uhr
Beginn: Mittwoch, 01.10.25 Kleingruppe: 5-8 TN
Raquel Sommer EUR 140,00

Englisch, Niveau B1+
Konversation und Lektüre

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

In diesem Kurs stehen freies Sprechen und der Aufbau Ihres Wortschatzes im Mittelpunkt. Anhand aktueller Themen aus dem Lehrbuch und zusätzlicher Lektüre verbessern Sie Ihre Sprachfertigkeiten. Perfekt für alle, die ihre Englischkenntnisse praxisnah erweitern möchten!

Kurs-Nr. C4032-3, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: On Point (B1+), ab Lekt. 11
12x Donnerstag, 09.00-10.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 02.10.25 Kleingruppe: 5-8 TN
Barbara Forkert EUR 156,00

Englisch, Niveau B1/B2
Konversation

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Kurs-Nr. C4033-1, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: Eigenes Material
12x Mittwoch, 19.40-21.10 Uhr
Beginn: Mittwoch, 01.10.25 Kleingruppe: 5-8 TN
Vanessa Walsh EUR 156,00

Kurs-Nr. C4033-2WEB, Online
Lehrbuch: Eigenes Material
12x Montag, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Montag, 29.09.25 Kleingruppe: 5-8 TN
Stacy Marinelli EUR 156,00

Englisch, Niveau B2

Für Fortgeschrittene

Kurs-Nr. C4040-1, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Lehrbuch: wird am 1. Tag bekannt gegeben
15x Montag, 17.30-19.00 Uhr
Beginn: Montag, 29.09.25 ab 7 TN
Raquel Sommer EUR 140,00

Kurs-Nr. C4040-2, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: Eigenes Material
15x Dienstag, 19.35-21.05 Uhr
Beginn: Dienstag, 30.09.25 Kleingruppe: 5-8 TN
Rosemae Rako EUR 195,00

Kurs-Nr. C4040-3, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: wird am 1. Tag bekannt gegeben
15x Donnerstag, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 02.10.25 ab 7 TN
Isabel Hagedorn EUR 140,00

Englisch, Niveau B2/C1
Englisch Round Table

Für Fortgeschrittene

There are numerous effective strategies to enhance your English proficiency, but arguably the most impactful approach is to actively engage in conversation! We warmly invite you to join our engaging and dynamic conversation group for English language learners. In our sessions, we delve into diverse current affairs, fostering stimulating discussions that broaden perspectives. Towards the conclusion of each class, there's often an opportunity to unwind with a quiz or interactive game, adding a touch of enjoyment to our learning experience. Our sessions are conducted in a laid-back atmosphere, complemented by a soothing cup of tea. All you need to bring is a positive attitude and a willingness to participate. We eagerly anticipate meeting you and embarking on this language learning journey together!
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C4041-1, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Lehrbuch: Eigenes Material
Mittwoch, 01.10.25, 18.30-20.00 Uhr
Mittwoch, 15.10.25, 18.30-20.00 Uhr
Mittwoch, 12.11.25, 18.30-20.00 Uhr
Mittwoch, 26.11.25, 18.30-20.00 Uhr
Mittwoch, 10.12.25, 18.30-20.00 Uhr
Mittwoch, 17.12.25, 18.30-20.00 Uhr
Mittwoch, 14.01.26, 18.30-20.00 Uhr
Mittwoch, 28.01.26, 18.30-20.00 Uhr
Mittwoch, 11.02.26, 18.30-20.00 Uhr ab 5 TN
Audrey Logemann EUR 160,00

Englisch / Business Englisch

Englisch für Kinder

Foto: ©Myst - stock.adobe.com

Für Vorschulkinder

Englisch macht Spaß! Durch Reime, Lieder, Spiele und Bewegung erlernen und festigen die Kinder erste englische Vokabeln und Redewendungen.
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C4060-1, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Bitte mitbringen: Sitzkissen, Buntstifte, Schnellhefter
15x Montag, 14.30-15.15 Uhr
Beginn: Montag, 29.09.25 — Kleingruppe: 5-8 TN
Isabel Hagedorn — EUR 100,00

Für Kinder im Grundschulalter

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C4060-2, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Bitte mitbringen: Sitzkissen, Buntstifte, Schnellhefter
12x Montag, 15.45-16.30 Uhr
Beginn: Montag, 29.09.25 — ab 5 TN
Isabel Hagedorn — EUR 80,00

Kurs-Nr. C4060-3, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Lehrbuch: Eigenes Material
15x Samstag, 10.30-11.30 Uhr
Beginn: Samstag, 04.10.25 — ab 5 TN
Catherine Conroy — EUR 125,00

Kurs-Nr. C4060-4, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Lehrbuch: Eigenes Material
15x Samstag, 11.45-12.45 Uhr
Beginn: Samstag, 04.10.25 — ab 5 TN
Catherine Conroy — EUR 125,00

Kurs-Nr. C4060-5, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Lehrbuch: Eigenes Material
10x Sonntag, 10.30-12.00 Uhr
Beginn: Sonntag, 05.10.25 — ab 5 TN
Catherine Conroy — EUR 140,00

Englisch, Niveau B2/C1

Für Fortgeschrittene

Are you planning to experience a new culture, work abroad in an English-speaking country or do you simply want to refresh and polish up on your language skills for work? If so then this course is ideal. Together we will work on the skills required to express yourself confidently in English.

Kurs-Nr. C4041-2, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: Speakout 3rd edition B2, ab Lekt. 6
15x Dienstag, 10.00-11.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 30.09.25 — ab 7 TN
Audrey Logemann — EUR 140,00

Englisch, Niveau B2/C1
Konversation

Für Fortgeschrittene

Welcome to the English B2/C1 Conversation Course! This course is designed for proficient English speakers aiming to refine their conversational skills. Through engaging discussions on diverse topics, participants will enhance their fluency, vocabulary, and cultural understanding. Each session focuses on interactive activities and real-life scenarios to foster confident communication in both professional and social contexts. Join us to develop your language proficiency in a supportive and dynamic learning environment!

Kurs-Nr. C4041-3WEB, Online
Lehrbuch: Eigenes Material
12x Mittwoch, 18.30-19.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 01.10.25 — Kleingruppe: 5-8 TN
Androniki Gakoudi — EUR 105,00

Play reading course, B2/C1

Für Fortgeschrittene

This course is for you if you would like to freshen up and strengthen your English skills by reading and discussing plays. We'll start with the 1947 Broadway hit, A Streetcar Named Desire by Tennessee Williams, which tells the poignant story of Blanche DuBois amidst the vibrant backdrop of New Orleans. After we've finished, the class will choose together what to read next. Join us for engaging discussions and a deeper appreciation of dramatic literature.

Kurs-Nr. C4042-1, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Buch: „A Streetcar named Desire" Tennessee Williams
10x Mittwoch, 14.50-16.20 Uhr
Beginn: Mittwoch, 01.10.25 — Kleingruppe: 5-8 TN
Raquel Sommer — EUR 140,00

Hinweis für Onlinekurse: Technische Voraussetzungen für Online-Kurse: PC/Notebook oder Tablet mit Kamera sowie Lautsprecher und Mikrofon, gute Internetverbindung (min. 512Kbit/s).

Englisch, Book Club B2/C1

Für Fortgeschrittene

„Follow the Rabbit-Proof Fence" by Doris Pilkington. It's a personal account of an Indigenous Australian family of three young girls who fled from the repressive life of the Moore River Native Settlement, following along the rabbit-proof fence back to their homelands. Each week you will receive a reading assignment and in class we will share our thoughts about the reading. New participants are welcome to join this lively, friendly group!

Kurs-Nr. C4042-2, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Buch: „Follow the Rabbit-Proof Fence" Doris Pilkington
15x Mittwoch, 09.00-10.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 01.10.25 — ab 7 TN
Raquel Sommer — EUR 140,00

Kurs-Nr. C4042-3, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Buch: „And then there were none" Agatha Christie
10x Mittwoch, 09.00-10.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 01.10.25 — Kleingruppe: 5-8 TN
Rosemae Rako — EUR 140,00

Kurs-Nr. C4042-4WEB, Online
Buch: „The Essentials of Theory U" Otto Scharmer
12x Dienstag, 20.00-21.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 30.09.25 — Kleingruppe: 5-8 TN
Raquel Sommer — EUR 156,00

Englisch, Niveau C1
Konversation

Für sehr Fortgeschrittene

Kurs-Nr. C4051-1, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: Eigenes Material
15x Mittwoch, 10.45-12.15 Uhr
Beginn: Mittwoch, 01.10.25 — ab 7 TN
Susan Keeton — EUR 140,00

Business Communication, Niveau B1/B2

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

This course is for B1/B2 English proficiency, focusing on email writing, presentations, and meetings. Interactive sessions develop business vocabulary, clarity in ideas, boosting English communication confidence by course end.

Kurs-Nr. C4133-1, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Lehrbuch: Eigenes Material
10x Mittwoch, 12.00-13.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 01.10.25 — Kleingruppe: 5-8 TN
Rosemae Rako — EUR 95,00

Foto: ©Monkey Business - stock.adobe.com

Lunch Break with English B1

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

This weekly online meeting for English Conversation offers short and exciting language lessons during your lunch hour. Use your lunch break to master your oral skills in English and enhance vocabulary.

Kurs-Nr. C4043-1WEB, Online
Lehrbuch: Speakout Intermediate, ab Lekt. 1
10x Freitag, 11.50-12.50 Uhr
Beginn: Freitag, 10.10.25 Kleingruppe: 5-8 TN
Irina Krestinina EUR 95,00

Lunch Break with English B1/B2

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Kurs-Nr. C4043-2WEB, Online
Lehrbuch: Eigenes Material
15x Montag, 12.30-13.30 Uhr
Beginn: Montag, 29.09.25 Kleingruppe: 5-8 TN
Liana Hakobyan EUR 130,00

Business Communication, Niveau B2/C1

Für Fortgeschrittene

This course covers business essentials like team meetings, problem solving, feedback, email writing, presentations, and enhances business vocabulary and communication professionalism. Taught by an English native and qualified business professional; English proficiency minimum: B2.

Kurs-Nr. C4142-1, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: Eigenes Material
15x Dienstag, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 30.09.25 Kleingruppe: 5-8 TN
Rosemae Rako EUR 195,00

Foto: ©Zarya Maxim - stock.adobe.com

Französisch, Niveau A1, Anfänger

Für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

Tauchen Sie ein in die Welt der französischen Sprache und Kultur! Egal, ob Sie für die nächste Reise nach Frankreich, für berufliche Ziele oder einfach aus Freude an der Sprache lernen möchten - unser Kurs ist der perfekte Einstieg. Bienvenue zu Ihrem neuen Abenteuer.

Kurs-Nr. C4301, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Lehrbuch: On y va! A1, akt. Ausgabe, ab Lekt. 1
15x Dienstag, 19.20-20.50 Uhr
Beginn: Dienstag, 30.09.25 ab 7 TN
N.N. EUR 140,00

Kurs-Nr. C4302-WEB, Online
Lehrbuch: On y va A1, akt. Ausgabe, ab Lekt. 1
12x Mittwoch, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 01.10.25 Kleingruppe: 5-8 TN
Isabelle Jensen Thabuis EUR 156,00

Kurs-Nr. C4303-WEB, Online
Lehrbuch: On y va! A1, akt. Ausgabe, ab Lekt. 1
12x Montag, 11.30-13.00 Uhr
Beginn: Montag, 06.10.25 Kleingruppe: 5-8 TN
Elsa Neumaier-Giacinti EUR 156,00

Kurs-Nr. C4304, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Lehrbuch: wird am 1. Kurstag bekannt gegeben
15x Mittwoch, 19.35-21.05 Uhr
Beginn: Mittwoch, 01.10.25 ab 7 TN
N.N. EUR 140,00

Französisch, Niveau A1

Für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen

Kurs-Nr. C4305-WEB, Online
Lehrbuch: On y va! A1, akt. Ausgabe, ab Lekt. 4
12x Montag, 17.00-18.30 Uhr
Beginn: Montag, 06.10.25 Kleingruppe: 5-8 TN
Elsa Neumaier-Giacinti EUR 156,00

Kurs-Nr. C4306, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Lehrbuch: On y va! A1, akt. Ausgabe, ab Lekt. 3
15x Dienstag, 19.20-20.50 Uhr
Beginn: Dienstag, 30.09.25 ab 7 TN
Joelle Pellet-Kurschat EUR 140,00

Kurs-Nr. C4308-WEB, Online
Lehrbuch: On y va A1, akt. Ausgabe, ab Lekt. 6/7
12x Montag, 15.00-16.30 Uhr
Beginn: Montag, 29.09.25 Kleingruppe: 5-8 TN
Isabelle Jensen Thabuis EUR 156,00

Kurs-Nr. C4310, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Lehrbuch: Rencontres en français A1, ab Lekt. 8
15x Donnerstag, 19.00-20.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 02.10.25 ab 7 TN
Laurence Maistrelli-Otrio EUR 140,00

Französisch, Niveau A2

Für Teilnehmende mit elementaren Vorkenntnissen

In diesem Kurs erweitern Sie Ihre Sprachkenntnisse und bauen auf Ihrem bisherigen Wissen des Niveaus A1 auf. Wir üben das Führen einfacher Gespräche über einen vergangenen Urlaub, lernen, wie man sich mit verschiedenen Verkehrsmitteln in der Stadt und in Frankreich bewegt und wie man über Körper und Gesundheit spricht. Ein idealer Kurs, um sicherer im Umgang mit der französischen Sprache zu werden.

Kurs-Nr. C4311-WEB, Online
Lehrbuch: On y va A2!, akt. Ausgabe, ab Lekt. 2
12x Donnerstag, 19.45-21.15 Uhr
Beginn: Donnerstag, 09.10.25 Kleingruppe: 5-8 TN
Elsa Neumaier-Giacinti EUR 156,00

Kurs-Nr. C4315, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Lehrbuch: On y va! A2 akt. Ausgabe, ab Lekt. 1
15x Dienstag, 17.45-19.15 Uhr
Beginn: Dienstag, 30.09.25 ab 7 TN
Joelle Pellet-Kurschat EUR 140,00

Französisch

Französisch, Niveau A2

Für Teilnehmende mit elementaren Vorkenntnissen

Kurs-Nr. C4320-WEB, Online
Lehrbuch: On y va! A2, akt. Ausgabe, ab Lekt. 5
15x Montag, 16.30-18.00 Uhr
Beginn: Montag, 29.09.25 ab 6 TN
Isabelle Jensen Thabuis EUR 165,00

Französisch, Niveau A1/A2, Auffrischungskurs

Für Teilnehmende mit elementaren Vorkenntnissen

Französisch A1-A2 auffrischen mit Spaß!
Sie möchten Ihre Französischkenntnisse in kurzer Zeit auffrischen? Parfait! Mit Déjà-vu wiederholen wir gezielt und praxisnah die wirklich wichtigen Dinge: So meistern Sie Restaurantbesuche, persönliche Gespräche und Alltagssituationen souverän auf Französisch. Dabei immer im Fokus: Aktuelle Themen aus Frankreich und der frankophonen Welt.
Lassen Sie sich von Chansons mitreißen und von preisgekrönten Baguettes inspirieren! À bientôt!
Diese Gruppe ist für Teilnehmende, die bereits das Niveau A1 und A2 (zumindest A2.1) gelernt haben und die Inhalte wiederholen möchten. Personen, die entsprechende Kenntnisse im Selbststudium oder durch Aufenthalte in Frankreich erworben haben, sind ebenfalls herzlich willkommen. Diesen Kurs können Sie ebenfalls parallel zu einer anderen A2-Gruppe besuchen, wenn Sie noch intensiver lernen möchten.

Kurs-Nr. C4325-WEB, Online
Lehrbuch: Déjà vu A1-A2
9x Dienstag, 17.30-19.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 07.10.25 Kleingruppe: 5-8 TN
Christine Allanic EUR 156,00

Französisch, Niveau A2 Leichte literarische Kost

Für Teilnehmende mit elementaren Vorkenntnissen

Lesen macht Spaß, auch oder erst recht in einer anderen Sprache, sofern die Texte leicht genug und zudem besonders schön oder interessant sind. In diesem Kurs lesen wir Höhepunkte aus der französischen Literatur in Bearbeitungen mit einem Wortschatz ab 500 Vokabeln. Spaß am Lesen und Verständnis stehen im Vordergrund. Der Kursleiter hat auf verschiedenen Niveaus Französisch unterrichtet, neuerdings z.B. in Kursen über Maigret, Astérix und Maupassant.

Kurs-Nr. C4329-WEB, Online
6x Donnerstag, 20.00-21.15 Uhr
Beginn: Donnerstag, 16.10.25 Kleingruppe: 5-8 TN
Jan-Piet Knijff EUR 65,00

Wortschatz & Sprechen A2+

Für Teilnehmende mit elementaren Vorkenntnissen

Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt in der mündlichen Kommunikation. Wir üben das freie Sprechen und trainieren das Hörverstehen, damit Sie in Frankreich Spaß statt Stress am Kommunizieren haben. Wir vertiefen die Stufe A2 und arbeiten mit authentischen Materialien.

Kurs-Nr. C4330, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: Eigenes Material
15x Mittwoch, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 01.10.25 ab 7 TN
Christine Allanic EUR 140,00

Französisch, Niveau B1

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Kurs-Nr. C4331, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Lehrbuch: Chapeau B1, ab Lekt. 1
15x Mittwoch, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 01.10.25 ab 7 TN
Joelle Pellet-Kurschat EUR 140,00

Kurs-Nr. C4334, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Lehrbuch: Rencontres en français B1, ab Lekt. 8
15x Mittwoch, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 01.10.25 ab 7 TN
N.N. EUR 140,00

Kurs-Nr. C4340-WEB, Online
Lehrbuch: Eigenes Material
12x Montag, 20.00-21.30 Uhr
Beginn: Montag, 20.10.25 Kleingruppe: 5-8 TN
Kelly M. Paschal EUR 156,00

Französisch, Niveau B2

Für Fortgeschrittene

In diesem Kurs erweitern Sie Ihre Sprachkenntnisse durch vielfältige Themen wie Alltagssituationen, Medien, Tiere und Umweltschutz. Sie lernen, sich sicher in unterschiedlichen Kontexten auszudrücken, persönliche Anekdoten zu erzählen und Ratschläge zu geben. Zudem vertiefen Sie Ihr Verständnis der französischen Grammatik und Umgangssprache.

Kurs-Nr. C4359-WEB, Online
Lehrbuch: Inspire 4, hachette, ab Lekt. 1
12x Donnerstag, 17.00-18.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 09.10.25 Kleingruppe: 5-8 TN
Elsa Neumaier-Giacinti EUR 156,00

Kurs-Nr. C4361, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: Rencontres en français B1, ab Lekt. 5
15x Dienstag, 18.30-20.00 Uhr
Beginn: Dienstag, 30.09.25 ab 7 TN
Elvira Neundorf EUR 140,00

Französisch, Niveau B2 Konversation

Für Fortgeschrittene

Kurs-Nr. C4378, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Materialgebühr von EUR 5,00 ist inklusive.
10x Mittwoch, 09.00-11.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 01.10.25 ab 7 TN
Sylvie Bernard EUR 130,00

Vous souhaitez améliorer votre français tout en vous amusant ? Venez discuter de sujets variés et enrichissants dans une ambiance conviviale et dynamique. Chaque session d'une heure est conçue pour les apprenants de niveau avancé qui veulent perfectionner leur maîtrise de la langue. Les explications sont données en français ou en anglais pour garantir une immersion totale. Inscrivez-vous pour booster votre français!

Kurs-Nr. C4371-WEB, Online
Lehrbuch: Eigenes Material
12x Montag, 11.00-12.00 Uhr
Beginn: Montag, 29.09.25 Kleingruppe: 5-8 TN
Juliette Bignier EUR 105,00

Konversation

Für sehr Fortgeschrittene

Rejoignez notre cours de conversation. Nous travaillerons sur la France d'aujourd'hui dans une optique interculturelle. Articles de presse et vidéos fourniront les informations de base, littérature, poésie et chansons ne manqueront pas. Alors, à bientôt? Bonne à très bonne connaissance du français.

Kurs-Nr. C4385-WEB, Online
Lehrbuch: Eigenes Material
12x Donnerstag, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 02.10.25 Kleingruppe: 5-8 TN
Christine Allanic EUR 156,00

Kurs-Nr. C4386-WEB, Online
Lehrbuch: Eigenes Material
12x Freitag, 08.45-10.15 Uhr
Beginn: Freitag, 26.09.25 Kleingruppe: 5-8 TN
Juliette Bignier EUR 156,00

Hinweis für Onlinekurse: Technische Voraussetzungen für Online-Kurse: PC/Notebook oder Tablet mit Kamera sowie Lautsprecher und Mikrofon, gute Internetverbindung (min. 512Kbit/s).

Italienisch, Niveau A1, Anfänger

Für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

Kurs-Nr. C4401, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Lehrbuch: DIECI-Lezioni di italiano A1, ab Lekt. 1
15x Mittwoch, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 01.10.25 — ab 7 TN
Sandra Nalin — EUR 140,00

Kurs-Nr. C4402, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: Chiaro! A1 nuova edizione, ab Lekt. 1
15x Mittwoch, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 01.10.25 — ab 7 TN
Anna Rita Ghisu-Biber — EUR 140,00

Kurs-Nr. C4403, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: DIECI-Lezioni di italiano A1, ab Lekt. 1
15x Donnerstag, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 02.10.25 — ab 7 TN
Dott. Luciana Donatone — EUR 140,00

Kurs-Nr. C4404, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: wird am 1. Kurstag bekannt gegeben
15x Mittwoch, 09.00-10.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 01.10.25 — ab 7 TN
Sabine Weller — EUR 140,00

Kurs-Nr. C4405, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Lehrbuch: wird am 1. Kurstag bekannt gegeben
15x Montag, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Montag, 29.09.25 — ab 7 TN
N.N. — EUR 140,00

Kurs-Nr. C4406, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, ab Lekt. 1
15x Mittwoch, 20.00-21.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 01.10.25 — ab 7 TN
Angela Kelp — EUR 140,00

Kurs-Nr. C4409-WEB, Online
Lehrbuch: DIECI-Lezioni di italiano A1, ab Lekt. 1
12x Donnerstag, 19.00-20.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 02.10.25 — Kleingruppe: 5-8 TN
Alessandra Vavalà — EUR 156,00

Kurs-Nr. C4410-WEB, Online
Lehrbuch: DIECI-Lezioni di italiano A1, ab Lekt. 1
12x Dienstag, 09.30-11.00 Uhr
Beginn: Dienstag, 30.09.25 — Kleingruppe: 5-8 TN
N.N. — EUR 156,00

Italienisch, Niveau A1

Für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen

Kurs-Nr. C4411, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Lehrbuch: DIECI-Lezioni di italiano A1, ab Lekt. 4
15x Freitag, 09.00-10.30 Uhr
Beginn: Freitag, 10.10.25 — ab 7 TN
N.N. — EUR 140,00

Foto: ©Zarya Maxim - stock.adobe.com

Kurs-Nr. C4413, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: Fantastico! A1, ab Lekt. 4
15x Montag, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Montag, 29.09.25 — ab 7 TN
Elvira Chinicò — EUR 140,00

Kurs-Nr. C4414, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Lehrbuch: DIECI-Lezioni di italiano A1, ab Lekt. 4/5
15x Mittwoch, 19.35-21.05 Uhr
Beginn: Mittwoch, 01.10.25 — ab 7 TN
Sandra Nalin — EUR 140,00

Kurs-Nr. C4415-WEB, Online
Lehrbuch: DIECI-Lezioni di italiano A1, ab Lekt. 5
12x Mittwoch, 18.30-20.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 01.10.25 — Kleingruppe: 5-8 TN
Alessandra Vavalà — EUR 156,00

Kurs-Nr. C4418-WEB, Online
Lehrbuch: DIECI-Lezioni di italiano A1, ab Lekt. 5
12x Donnerstag, 19.00-20.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 02.10.25 — Kleingruppe: 5-8 TN
Daniella La Guardia — EUR 156,00

Kurs-Nr. C4419, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: DIECI-Lezioni di italiano A1, ab Lekt. 5/6
15x Donnerstag, 10.30-12.00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 02.10.25 — ab 7 TN
Dott. Luciana Donatone — EUR 140,00

Kurs-Nr. C4423-WEB, Online
Lehrbuch: DIECI-Lezioni di italiano A1, ab Lekt. 6
12x Donnerstag, 10.45-12.15 Uhr
Beginn: Donnerstag, 02.10.25 — Kleingruppe: 5-8 TN
Giancarla Taborelli-Ruther — EUR 156,00

Kurs-Nr. C4425, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Lehrbuch: Nuovo Espresso 1 (A1), ab Lekt. 6
15x Montag, 19.30-21.00 Uhr
Beginn: Montag, 29.09.25 — ab 7 TN
Emilio Petruccelli — EUR 140,00

Kurs-Nr. C4426-WEB, Online
Lehrbuch: Fantastico! A1, ab Lekt. 7
12x Donnerstag, 19.00-20.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 02.10.25 — Kleingruppe: 5-8 TN
Caterina Chinellato — EUR 156,00

Kurs-Nr. C4427, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, ab Lekt. 7
15x Dienstag, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 30.09.25 — ab 7 TN
Elvira Chinicò — EUR 140,00

Kurs-Nr. C4430, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Lehrbuch: Nuovo Espresso 1 (A1), ab Lekt. 8
15x Montag, 19.35-21.05 Uhr
Beginn: Montag, 29.09.25 — ab 7 TN
N.N. — EUR 140,00

Kurs-Nr. C4431, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, ab Lekt. 8
15x Mittwoch, 17.45-19.15 Uhr
Beginn: Mittwoch, 01.10.25 — ab 7 TN
Roberto Nudi — EUR 140,00

Kurs-Nr. C4432, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: Chiaro A1! nuova edizione, ab Lekt. 8/9
15x Donnerstag, 19.30-21.00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 02.10.25 — ab 7 TN
Dott. Luciana Donatone — EUR 140,00

Kurs-Nr. C4434, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, ab Lekt. 8
15x Mittwoch, 09.30-11.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 01.10.25 — ab 7 TN
Elvira Chinicò — EUR 140,00

Italienisch, Niveau A2

Für Teilnehmende mit elementaren Vorkenntnissen

Kurs-Nr. C4440, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, ab Lekt. 1
15x Dienstag, 19.05-20.35 Uhr
Beginn: Dienstag, 30.09.25 — ab 7 TN
N.N. — EUR 140,00

Italienisch

Italienisch, Niveau A2

Für Teilnehmende mit elementaren Vorkenntnissen

Kurs-Nr. C4441, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, ab Lekt. 1
15x Mittwoch, 19.00-20.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 01.10.25 ab 7 TN
Antonella Crusco EUR 140,00

Kurs-Nr. C4442, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: Chiaro A2! nuova edizione, ab Lekt. 1
15x Dienstag, 19.30-21.00 Uhr
Beginn: Dienstag, 30.09.25 ab 7 TN
Dott. Luciana Donatone EUR 140,00

Kurs-Nr. C4444, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, ab Lekt. 1/2
15x Montag, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Montag, 29.09.25 ab 7 TN
Alexandra Geyer EUR 140,00

Kurs-Nr. C4447, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: Chiaro! A2 nuova edizione, ab Lekt. 2/3
15x Mittwoch, 16.15-17.45 Uhr
Beginn: Mittwoch, 01.10.25 ab 7 TN
Anna Rita Ghisu-Biber EUR 140,00

Kurs-Nr. C4449, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Lehrbuch: Nuovo Espresso 2 (A2), ab Lekt. 2
15x Mittwoch, 19.30-21.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 01.10.25 ab 7 TN
Emilio Petruccelli EUR 140,00

Kurs-Nr. C4450, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: DIECI-Lezioni di italiano A2, ab Lekt. 2/3
15x Dienstag, 09.00-10.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 30.09.25 ab 7 TN
Dott. Luciana Donatone EUR 140,00

Kurs-Nr. C4452, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Lehrbuch: Nuovo Espresso 2 (A2), ab Lekt. 4
15x Dienstag, 19.35-21.05 Uhr
Beginn: Dienstag, 30.09.25 ab 7 TN
Margareta Temmler EUR 140,00

Kurs-Nr. C4453, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: DIECI-Lezioni di italiano A2, ab Lekt. 4/5
15x Dienstag, 10.30-12.00 Uhr
Beginn: Dienstag, 30.09.25 ab 7 TN
Dott. Luciana Donatone EUR 140,00

Kurs-Nr. C4457-WEB, Online
Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, ab Lekt. 5/6
12x Donnerstag, 09.00-10.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 02.10.25 Kleingruppe: 5-8 TN
Giancarla Taborelli-Ruther EUR 156,00

Kurs-Nr. C4458, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: Chiaro A2! nuova edizione, ab Lekt. 5/6
15x Donnerstag, 09.00-10.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 02.10.25 ab 7 TN
Dott. Luciana Donatone EUR 140,00

Kurs-Nr. C4459, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, ab Lekt. 7
15x Mittwoch, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 01.10.25 ab 7 TN
Margareta Temmler EUR 140,00

Kurs-Nr. C4460, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Lehrbuch: Allegro nuovo A2, ab Lekt. 7
15x Freitag, 09.00-10.30 Uhr
Beginn: Freitag, 10.10.25 ab 7 TN
Fulvia Khorsand EUR 140,00

Kurs-Nr. C4461, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, ab Lekt. 8
15x Montag, 08.45-10.15 Uhr
Beginn: Montag, 29.09.25 ab 7 TN
Antonella Crusco EUR 140,00

Kurs-Nr. C4462-WEB, Online
Lehrbuch: DIECI-Lezioni di italiano A2, ab Lekt. 8
12x Mittwoch, 19.00-20.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 01.10.25 Kleingruppe: 5-8 TN
Daniella La Guardia EUR 156,00

Kurs-Nr. C4463-WEB, Online
Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, ab Lekt. 7
12x Dienstag, 09.00-10.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 30.09.25 Kleingruppe: 5-8 TN
Giancarla Taborelli-Ruther EUR 156,00

Kurs-Nr. C4464, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Lehrbuch: A voi la parola A2/B1
15x Montag, 09.00-10.30 Uhr
Beginn: Montag, 29.09.25 ab 7 TN
Fulvia Khorsand EUR 140,00

Kurs-Nr. C4465, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: wird am 1. Kurstag bekannt gegeben
15x Dienstag, 10.15-11.45 Uhr
Beginn: Dienstag, 30.09.25 ab 7 TN
Dott. Cristina Bruzzone-Ostermeier EUR 140,00

Italienisch, Niveau A2
Leichte Konversation

Für Teilnehmende mit elementaren Vorkenntnissen

In diesem Italienischkurs stehen das Lesen und die Konversation im Mittelpunkt. Gemeinsam erkunden wir Kurzgeschichten, die speziell ausgewählt wurden, um die Sprachkenntnisse zu erweitern und eine leichte, natürliche Unterhaltung auf Italienisch zu fördern. Die Texte bieten eine unterhaltsame Grundlage, um Wortschatz und Grammatik zu vertiefen sowie die Fähigkeit zum freien Sprechen zu entwickeln. Ob im Gespräch oder bei kleinen Gruppenarbeiten – das aktive Anwenden der Sprache steht bei uns im Vordergrund. Diesen Kurs können Sie ebenfalls parallel zu einer anderen A2-Gruppe besuchen, wenn Sie noch intensiver lernen möchten.

Kurs-Nr. C4466, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Lehrbuch: wird am 1. Kurstag bekannt gegeben
15x Mittwoch, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 01.10.25 ab 7 TN
Emilio Petruccelli EUR 140,00

Italienisch, Niveau A2
Konversation A2

Für Teilnehmende mit elementaren Vorkenntnissen

Der inhaltliche Schwerpunkt in diesem Kurs liegt in Konversation, um möglichst viel und spontan Italienisch zu sprechen.

Kurs-Nr. C4467, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Lehrbuch: Eigenes Material
15x Mittwoch, 10.30-12.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 01.10.25 ab 7 TN
Fulvia Khorsand EUR 145,00

Italienisch, Niveau A2+
Vertiefungskurs

Für Teilnehmende mit elementaren Vorkenntnissen

Dieser Kurs eignet sich für alle, die bereits die Stufe A2 gelernt haben, aber die Inhalte aus dieser Stufe wiederholen und vertiefen möchten. Wir arbeiten mit dem Lehrwerk, erweitern dabei den Grundwortschatz und üben in einfachen Konversationen die mündliche Kompetenz.
In diesem Semester beschäftigen wir uns mit den Vergangenheitszeiten Imperfetto und Passato Prossimo sowie mit den direkten und indirekten Pronomen.

Kurs-Nr. C4468, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Lehrbuch: Allegro nuovo A2, ab Lekt. 6
15x Donnerstag, 18.30-20.00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 09.10.25 ab 7 TN
Angela Kelp EUR 140,00

Benvenuti a tutti! Ein Kurs für alle, die ihre Italienischkenntnisse auf Niveau A2 auffrischen und vertiefen wollen.
In diesem Kurs arbeiten wir mit freiem Material der Dozentin. Wir konzentrieren uns auf das freie Sprechen und erfahren auch Interessantes über Italien, Land und Leute.

Kurs-Nr. C4469-WEB, Online
Lehrbuch: Eigenes Material
10x Mittwoch, 18.30-19.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 01.10.25 ab 5 TN
Dr. Sabina La Scala EUR 90,00

Italienisch, Niveau B1

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Kurs-Nr. C4470, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: Chiaro B1! nuova edizione, ab Lekt. 1
15x Donnerstag, 19.45-21.15 Uhr
Beginn: Donnerstag, 02.10.25 — ab 7 TN
Anna Rita Ghisu-Biber — EUR 140,00

Kurs-Nr. C4474-WEB, Online
Lehrbuch: Passo dopo passo PLUS B1, ab Lekt. 6/7
15x Mittwoch, 17.00-18.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 01.10.25 — ab 6 TN
Suzanna Frediani-Krämer — EUR 165,00

Kurs-Nr. C4475, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Lehrbuch: Passo dopo passo PLUS B1, ab Lekt. 6/7
15x Mittwoch, 18.45-20.15 Uhr
Beginn: Mittwoch, 01.10.25 — ab 6 TN
N.N. — EUR 165,00

Konversation B1

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Wir arbeiten mit verschiedenen Texten aus Zeitungen und Sprachmagazinen, die wir dann als Grundlage für das freie Sprechen verwenden. Durch Rollenspiele und Hörübungen trainieren wir den Wortschatz und vertiefen die Grammatik. Die Themen sind aktuell und so ausgewählt, dass Sie die Kultur und Traditionen Italiens besser kennenlernen können.

Kurs-Nr. C4477, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Lehrbuch: Adesso Sprachmagazin
15x Mittwoch, 10.00-11.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 01.10.25 — ab 7 TN
Emma Misani-Raupp — EUR 145,00

Kurs-Nr. C4478, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Lehrbuch: wird am 1. Kurstag bekannt gegeben
15x Montag, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Montag, 29.09.25 — ab 7 TN
Emilio Petruccelli — EUR 140,00

Konversation B1+/B2

Für Fortgeschrittene

Nel corso di conversazione B1+/B2 si trattano diversi temi sulla cultura e sull'attualità. Come in un viaggio itinerante in Italia, si scoprono meraviglie nel campo artistico, musicale e architettonico. A volte i partecipanti propongono gli argomenti di cui parlare. I temi scelti sono la base per ripetere strutture grammaticali e lessicali e per scoprirne nuove. In classe si leggono racconti brevi e si ascoltano podcast. Inoltre, per stimolare la conversazione, vengono svolti giochi di ruolo.

Kurs-Nr. C4482, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Lehrbuch: Eigenes Material
15x Mittwoch, 19.20-20.50 Uhr
Beginn: Mittwoch, 01.10.25 — ab 7 TN
Roberto Nudi — EUR 145,00

Italienisch, Niveau B2

Für Fortgeschrittene

Kurs-Nr. C4485, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: Nuovo Espresso 4 (B2), ab Lekt. 7/8
15x Donnerstag, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 02.10.25 — ab 7 TN
Anna Rita Ghisu-Biber — EUR 140,00

Kurs-Nr. C4487, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: Al dente 4, B2, ab Lekt. 1/2
15x Dienstag, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 30.09.25 — ab 7 TN
Dott. Luciana Donatone — EUR 140,00

Kurs-Nr. C4488, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: Al dente 4 (B2), ab Lekt. 4
15x Mittwoch, 08.45-10.15 Uhr
Beginn: Mittwoch, 01.10.25 — ab 7 TN
Alessandra Massi-Kluge — EUR 140,00

Konversation B2

Für Fortgeschrittene

Kurs-Nr. C4490, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Materialgebühr von EUR 5,00 ist inklusive.
15x Mittwoch, 18.30-20.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 01.10.25 — ab 7 TN
Elvira Chinicò — EUR 145,00

Kurs-Nr. C4491, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Lehrbuch: Adesso Sprachmagazin
15x Mittwoch, 09.00-10.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 01.10.25 — ab 7 TN
Fulvia Khorsand — EUR 140,00

Kurs-Nr. C4492, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Lehrbuch: Nuovo spazio civiltà Niveau B2
15x Donnerstag, 09.00-10.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 02.10.25 — ab 7 TN
Fulvia Khorsand — EUR 140,00

Italienisch, ab Niveau B2
Club di lettura

Für Fortgeschrittene

Nel Club di lettura gli appassionati di narrativa italiana hanno la possibilità di leggere ogni volta un libro diverso. In questo corso la classe leggerà, insieme all'insegnante e scrittrice Simona Morani, „Il Gattopardo" di Giuseppe Tomasi di Lampedusa. Si discuteranno insieme anche le differenze con il film del 1963 di Luchino Visconti e la recente serie di Netflix. Il libro è disponibile anche nella versione Reclam. Dopo l'iscrizione riceverete il link per partecipare comodamente da casa. Buona lettura!

Kurs-Nr. C4493-1WEB, Online
7x Mittwoch, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 08.10.25 — Kleingruppe: 5-8 TN
Simona Morani — EUR 91,00

Kurs-Nr. C4493-2WEB, Online
6x Mittwoch, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 07.01.26 — Kleingruppe: 5-8 TN
Simona Morani — EUR 78,00

Italienisch, Niveau C1

Für sehr Fortgeschrittene

Dieser Konversationskurs richtet sich an fortgeschrittene Italienischlernende, die ihre Sprachfertigkeiten vertiefen und ihre mündliche Ausdrucksfähigkeit auf hohem Niveau trainieren möchten. Im Mittelpunkt des Kurses steht die Arbeit mit authentischen Texten zu aktuellen Themen aus Italien. In einer entspannten Atmosphäre üben wir, lebendige und idiomatische Sprache anzuwenden – von Alltagsgesprächen bis hin zu anspruchsvollen Diskussionen über Kultur, Gesellschaft und aktuelle Ereignisse. Durch gezielte Übungen zu Wortschatz, Redewendungen und Aussprache entwickeln Sie ein noch sichereres Sprachgefühl.

Kurs-Nr. C4494, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Lehrbuch: Adesso Sprachmagazin
15x Freitag, 10.35-12.05 Uhr
Beginn: Freitag, 10.10.25 — ab 6 TN
Fulvia Khorsand — EUR 165,00

Konversation C1

Für sehr Fortgeschrittene

Conoscere la cultura e la civiltà italiana conversando insieme. Vi aspettiamo!

Kurs-Nr. C4495, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Lehrbuch: Adesso Sprachmagazin
15x Donnerstag, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 02.10.25 — ab 7 TN
Fulvia Khorsand — EUR 140,00

Hinweis für Onlinekurse: Technische Voraussetzungen für Online-Kurse: PC/Notebook oder Tablet mit Kamera sowie Lautsprecher und Mikrofon, gute Internetverbindung (min. 512Kbit/s).

Italienisch / Spanisch

Italienisch, Niveau C2

Konversation

Annähernd muttersprachliche Kenntnisse

Kurs-Nr. C4497, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Materialgebühr von EUR 5,00 ist inklusive.
15x Dienstag, 08.30-10.00 Uhr
Beginn: Dienstag, 30.09.25 — ab 5 TN
Dott. Cristina Bruzzone-Ostermeier — EUR 200,00

Foto: ©EnginKorkmaz - stock.adobe.com

Italienisch Stammtisch/ Tavola rotonda

Volete esercitare il vostro italiano? Ideale anche per „quasi" principianti. Ci troviamo una volta al mese nella vhs a Unterschleißheim per conversare, discutere, chiacchierare in italiano su vari temi. Iscrizione obbligatoria.
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C4498, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Dienstag, 14.10.25, 19.00-21.00 Uhr
Dienstag, 11.11.25, 19.00-21.00 Uhr
Dienstag, 09.12.25, 19.00-21.00 Uhr
Dienstag, 13.01.26, 19.00-21.00 Uhr — ab 6 TN
Anna Rita Ghisu-Biber — EUR 60,00

Spanisch, Niveau A1, Anfänger

Für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

Kurs-Nr. C4501, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lekt. 1
13x Montag, 19.00-20.30 Uhr
Beginn: Montag, 29.09.25 — ab 7 TN
Jose Chavez — EUR 125,00

Kurs-Nr. C4502, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lekt. 1
15x Dienstag, 09.30-11.00 Uhr
Beginn: Dienstag, 30.09.25 — ab 7 TN
Kateryna Krasnytska — EUR 140,00

Kurs-Nr. C4503, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lekt. 1
15x Montag, 09.00-10.30 Uhr
Beginn: Montag, 29.09.25 — ab 7 TN
Lissy García — EUR 140,00

Kurs-Nr. C4504, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lekt. 1
15x Dienstag, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 30.09.25 — ab 7 TN
Lissy García — EUR 140,00

Kurs-Nr. C4505, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lekt. 1
15x Montag, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Montag, 29.09.25 — ab 7 TN
Derly Meliza Cespedes Roncancio — EUR 140,00

Kurs-Nr. C4506, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lekt. 1
15x Montag, 19.35-21.05 Uhr
Beginn: Montag, 29.09.25 — ab 7 TN
N.N. — EUR 140,00

Kurs-Nr. C4507, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lekt. 1
15x Dienstag, 09.30-11.00 Uhr
Beginn: Dienstag, 30.09.25 — ab 7 TN
Patricia Mühlbach-Pardo — EUR 140,00

Kurs-Nr. C4508, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lekt. 1
15x Mittwoch, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 01.10.25 — ab 7 TN
Kateryna Krasnytska — EUR 140,00

Kurs-Nr. C4509, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lekt. 1
15x Mittwoch, 09.30-11.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 01.10.25 — ab 7 TN
Kateryna Krasnytska — EUR 140,00

Kurs-Nr. C4510-WEB, Online
Lehrbuch: Perspectivas A1, ab Lekt. 1
12x Mittwoch, 19.00-20.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 24.09.25 — Kleingruppe: 5-8 TN
Remedios Orozco Ramírez — EUR 156,00

Spanisch, Niveau A1

Für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen

Kurs-Nr. C4513, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lekt. 4
15x Dienstag, 19.45-21.15 Uhr
Beginn: Dienstag, 30.09.25 — ab 7 TN
Lissy García — EUR 140,00

Kurs-Nr. C4515, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lekt. 5
15x Montag, 19.35-21.05 Uhr
Beginn: Montag, 29.09.25 — ab 7 TN
Graciela Major Gelenczer — EUR 140,00

Kurs-Nr. C4516-WEB, Online
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lekt. 6
12x Mittwoch, 19.30-21.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 08.10.25 — Kleingruppe: 5-8 TN
Maria Victoria Cengarle — EUR 156,00

Kurs-Nr. C4522, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lekt. 7/8
15x Montag, 19.35-21.05 Uhr
Beginn: Montag, 13.10.2025 — ab 7 TN
Belinda Wulkop — EUR 140,00

Kurs-Nr. C4523, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lekt. 9
15x Montag, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Montag, 29.09.25 — ab 7 TN
Graciela Major Gelenczer — EUR 140,00

Kurs-Nr. C4525, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lekt. 10
15x Montag, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Montag, 13.10.25 — ab 7 TN
Belinda Wulkop — EUR 140,00

Spanisch, Niveau A1/A2

Wiedereinsteiger

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

In diesem Wiedereinsteigerkurs frischen wir die wichtigsten Grammatikthemen und Strukturen der Grundstufen A1-A2 auf. Mit abwechslungsreichen Übungen, Rollenspielen und lebendigen Dialogen bauen wir Ihre Sprachkenntnisse systematisch wieder auf. Besonderes Augenmerk liegt auf dem aktiven Sprechen und dem Ausbau des Wortschatzes für Alltagssituationen.

Kurs-Nr. C4527, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Lehrbuch: wird am 1. Kurstag bekannt gegeben
15x Montag, 10.45-12.15 Uhr
Beginn: Montag, 29.09.25 — ab 7 TN
Lissy García — EUR 140,00

Spanisch, Niveau A2

Für Teilnehmende mit elementaren Vorkenntnissen

Kurs-Nr. C4528, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, ab Lekt. 1
15x Mittwoch, 09.30-11.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 01.10.25 — ab 7 TN
Patricia Mühlbach-Pardo — EUR 140,00

Kurs-Nr. C4530, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, ab Lekt. 1
15x Dienstag, 19.30-21.00 Uhr
Beginn: Dienstag, 30.09.25 — ab 7 TN
Mariana Romero de Mischnick — EUR 140,00

Kurs-Nr. C4531-WEB, Online
Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, ab Lekt. 1
12x Donnerstag, 19.45-21.15 Uhr
Beginn: Donnerstag, 02.10.25 — Kleingruppe: 5-8 TN
Lissy García — EUR 156,00

Kurs-Nr. C4533, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, ab Lekt. 3/4
15x Donnerstag, 09.00-10.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 02.10.25 — ab 7 TN
Lissy García — EUR 140,00

Kurs-Nr. C4535-WEB, Online
Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, ab Lekt. 7
12x Dienstag, 19.00-20.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 30.09.25 — Kleingruppe: 5-8 TN
Remedios Orozco Ramírez — EUR 156,00

Kurs-Nr. C4537, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, ab Lekt. 7
13x Montag, 17.30-19.00 Uhr
Beginn: Montag, 29.09.25 — ab 7 TN
Jose Chavez — EUR 125,00

Kurs-Nr. C4538, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, ab Lekt. 9
15x Dienstag, 19.35-21.05 Uhr
Beginn: Dienstag, 14.10.25 — ab 7 TN
Belinda Wulkop — EUR 140,00

Kurs-Nr. C4539, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, ab Lekt. 9
15x Donnerstag, 18.30-20.00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 02.10.25 — ab 7 TN
Graciela Major Gelenczer — EUR 140,00

Spanisch, Niveau B1

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Wir werden über aktuelle und interessante Themen in angenehmer Atmosphäre diskutieren und in die Kultur Lateinamerikas und Spaniens eintauchen. Spanisch zu lernen ist eine hervorragende Möglichkeit, Ihren Horizont zu erweitern und Ihre Chancen auf dem Arbeitsmarkt zu erhöhen. ¡Bienvenidos!

Foto: ©Rudzhan - stock.adobe.com

Kurs-Nr. C4540-WEB, Online
Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, ab Lekt. 2/3
15x Donnerstag, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 02.10.25 — ab 6 TN
Lissy García — EUR 165,00

Kurs-Nr. C4548-WEB, Online
Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, ab Lekt. 8/9
15x Montag, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Montag, 29.09.25 — ab 6 TN
Lissy García — EUR 165,00

Kurs-Nr. C4549, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, ab Lekt. 9
15x Dienstag, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 30.09.25 — ab 7 TN
Graciela Major Gelenczer — EUR 140,00

Spanisch, Niveau B1
Vertiefung

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Sie haben bereits die Stufe B1 abgeschlossen und möchten nun das Sprechen und Hören in der Praxis umsetzen und verbessern. In vielfältigen Übungen und durch Einsatz von auditiven und visuellen Materialien werden wir gemeinsam die spanische Sprache besser verstehen und sprechen lernen. Wir arbeiten mit dem Lehrbuch Con gusto nuevo B1 sowie mit dem dazu gehörigen Trainingsbuch B1.

Kurs-Nr. C4564, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, ab Lekt. 1 und Trainingsbuch B1.
15x Dienstag, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 14.10.25 — ab 7 TN
Belinda Wulkop — EUR 140,00

Spanisch, Niveau B2

Für Fortgeschrittene

Dieser Kurs trifft sich zusätzlich alle 4-6 Wochen im Café zu einer mesa redonda, um auf Spanisch zu plaudern.

Kurs-Nr. C4580, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: Con gusto nuevo B2, ab Lekt. 3
15x Donnerstag, 18.30-20.00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 02.10.25 — ab 7 TN
Vera Lutz — EUR 140,00

Spanisch, Niveau B2
Konversation

Für Fortgeschrittene

Este curso es para estudiantes del nivel B2 que quieren practicar la comunicación de situaciones cotidianas.
Vamos a practicar el vocabulario y la gramática de este nivel.

Kurs-Nr. C4588, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Lehrbuch: Con gusto B2, ab Lekt. 8
15x Montag, 18.30-20.00 Uhr
Beginn: Montag, 29.09.25 — ab 7 TN
N.N. — EUR 140,00

Kurs-Nr. C4591, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Materialgebühr von EUR 5,00 ist inklusive.
12x Montag, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Montag, 29.09.25 — ab 6 TN
Ursula Borchmeyer — EUR 145,00

Hinweis für Onlinekurse: Technische Voraussetzungen für Online-Kurse: PC/Notebook oder Tablet mit Kamera sowie Lautsprecher und Mikrofon, gute Internetverbindung (min. 512Kbit/s).

Spanisch / Weitere Sprachen

Spanisch, Niveau C1

Konversation

Für Fortgeschrittene

Hablamos sobre temas de actualidad, cultura, lecturas variadas. Repaso de algunos temas de gramática.

Kurs-Nr. C4597, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Materialgebühr von EUR 5,00 ist inklusive.
15x Montag, 17.00-18.30 Uhr
Beginn: Montag, 29.09.25 ab 7 TN
N.N. EUR 145,00

Spanisch, C1/C2

Konversation

Für sehr Fortgeschrittene

Conversación sobre temas actuales de España y Latinoamérica: Prensa, política, literatura, sociedad, lectura de obras de autores conocidos, en versión original.
Según deseo o necesidad: profundización de puntos difíciles de gramática.
Hinweis: Der Kurs findet alle 2 Wochen statt.

Kurs-Nr. C4598, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Materialgebühr von EUR 5,00 ist inklusive.
6x Donnerstag, 10.30-12.00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 09.10.25 ab 6 TN
Ingrid Hartmann EUR 75,00

Arabisch

Niveau A1, Anfänger

Für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

Bitte beachten: die Unterrichtssprache ist Englisch.

Kurs-Nr. C4608-WEB, Online
Lehrbuch: Kalamuna A1, ab Lekt. 1
12x Donnerstag, 19.30-21.00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 09.10.25 Kleingruppe: 5-8 TN
Mariam Samir Shenoda EUR 156,00

Arabisch, Niveau A1/A2

Für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen

Bitte beachten: die Unterrichtssprache ist Englisch.

Kurs-Nr. C4609-WEB, Online
Lehrbuch: Kalamuna A1, ab Lekt. 8
12x Montag, 20.00-21.30 Uhr
Beginn: Montag, 29.09.25 Kleingruppe: 5-8 TN
Mariam Samir Shenoda EUR 156,00

Arabisch

Niveau A2

Für Teilnehmende mit elementaren Vorkenntnissen

Bitte beachten: die Unterrichtssprache ist Englisch.

Kurs-Nr. C4610-WEB, Online
Lehrbuch: Kalamuna A2, ab Lekt. 2
12x Montag, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Montag, 29.09.25 Kleingruppe: 5-8 TN
Mariam Samir Shenoda EUR 156,00

Niveau B1

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Für Fortgeschrittene (mehrjähriger Unterricht). Bitte beachten: die Unterrichtssprache ist Englisch.

Kurs-Nr. C4612-WEB, Online
Lehrbuch: wird am 1. Kurstag bekannt gegeben
12x Donnerstag, 17.30-19.00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 25.09.25 Kleingruppe: 5-8 TN
Mariam Samir Shenoda EUR 156,00

Dänisch

Niveau A1

Für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen

Entdecken Sie die Schönheit und Einzigartigkeit Dänemarks durch seine Sprache! In diesem Kurs lernen Sie nicht nur die Grundlagen des Dänischen, sondern tauchen auch in die faszinierende Kultur Dänemarks ein. Erleben Sie das hygge-Gefühl, entdecken Sie die malerischen Landschaften und die herzliche Gastfreundschaft der Dänen. Perfekt für alle, die sich auf eine besondere Reise nach Dänemark vorbereiten oder einfach die Sprache eines einzigartigen Landes lernen möchten!

Kurs-Nr. C4617-WEB, Online
Lehrbuch: Dansk for dig neu A1-A2, ab Lekt. 4
12x Donnerstag, 19.30-21.00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 09.10.25 Kleingruppe: 5-8 TN
Karla Tibbe EUR 156,00

Kurs-Nr. C4618-WEB, Online
Lehrbuch: Dansk for dig neu A1-A2, ab Lekt. 12
12x Dienstag, 18.30-20.00 Uhr
Beginn: Dienstag, 07.10.25 Kleingruppe: 5-8 TN
Daniel Wellinghausen EUR 156,00

Hinweis für Onlinekurse: Technische Voraussetzungen für Online-Kurse: PC/Notebook oder Tablet mit Kamera sowie Lautsprecher und Mikrofon, gute Internetverbindung (min. 512Kbit/s).

Dänisch A2+/B1

Niveau

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Nachdem wir „Dansk for dig" abgeschlossen haben begeben wir uns gemeinsam tiefer in die Welt der dänischen Sprache und Kultur. Wir trainieren gemeinsam die Aussprache, gehen auf Feinheiten der Grammatik ein, und befassen uns vertieft mit Aspekten der dänischen Alltagskultur, wie z.B. Familie und Arbeit, Freizeit, Geschichte und Jugendkultur.

Kurs-Nr. C4619-WEB, Online
Lehrbuch: Så kan du lære det, ab Lekt. 1
12x Dienstag, 17.00-18.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 07.10.25 Kleingruppe: 5-8 TN
Daniel Wellinghausen EUR 156,00

Griechisch, Niveau A1, Anfänger

Für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

Griechisch ist mehr als nur eine Sprache - es ist der Schlüssel zu einer Kultur, die seit über 3000 Jahren Geschichte schreibt. Von den Mythen der Antike bis zur modernen Popkultur.
Mit ein paar Worten Griechisch auf den Lippen werden Sie vor Ort nicht nur wie ein Tourist durch Griechenland reisen, sondern wie ein Freund empfangen. Begrüßen Sie mit einem freundlichen „Jassas!" oder bestellen Sie Ihren griechischen Kaffee genau so, wie Sie ihn mögen.

Kurs-Nr. C4628-WEB, Online
Lehrbuch: Ela! A1-A2, ab Lekt. 1
12x Mittwoch, 16.30-18.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 15.10.25 Kleingruppe: 5-8 TN
Ekaterini Fifa EUR 156,00

Kurs-Nr. C4629-WEB, Online
Lehrbuch: Pame! A1, Kurs-und Arbeitsbuch, ab Lekt. 1
12x Dienstag, 19.00-20.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 07.10.25 Kleingruppe: 5-8 TN
Androniki Gakoudi EUR 156,00

Niveau A1

Für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen

Kurs-Nr. C4631-WEB, Online
Lehrbuch: Pame! A1, Kurs-und Arbeitsbuch, ab Lekt. 4
12x Donnerstag, 19.00-20.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 02.10.25 Kleingruppe: 5-8 TN
Androniki Gakoudi EUR 156,00

Kurs-Nr. C4632-WEB, Online
Lehrbuch: Pame! A1, Kurs-und Arbeitsbuch, ab Lekt. 8
12x Montag, 19.30-21.00 Uhr
Beginn: Montag, 06.10.25 Kleingruppe: 5-8 TN
Ioannis Anagnostis EUR 156,00

Griechisch

Niveau A2

Für Teilnehmende mit elementaren Vorkenntnissen

Kurs-Nr. C4633-WEB, Online
Lehrbuch: Pame! A2, Kurs-und Arbeitsbuch, ab Lekt. 1
12x Montag, 19.00-20.30 Uhr
Beginn: Montag, 29.09.25 Kleingruppe: 5-8 TN
Androniki Gakoudi EUR 156,00

Kurs-Nr. C4635-WEB, Online
Lehrbuch: Pame! A2, Kurs-und Arbeitsbuch, ab Lekt. 1
15x Montag, 17.15-18.15 Uhr
Beginn: Montag, 06.10.25 ab 5 TN
Brigitte Bräunlein-Schmid EUR 125,00

Kurs-Nr. C4636-WEB, Online
Lehrbuch: Pame! A2, ab Lekt. 4
12x Montag, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Montag, 06.10.25 Kleingruppe: 5-8 TN
Ioannis Anagnostis EUR 156,00

Kurs-Nr. C4637, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Lehrbuch: Pame! A2, ab Lekt. 4
12x Dienstag, 17.30-19.00 Uhr
Beginn: Dienstag, 14.10.25 Kleingruppe: 5-8 TN
Ekaterini Fifa EUR 156,00

Kurs-Nr. C4638-WEB, Online
Lehrbuch: Pame! A2, ab Lekt. 6
15x Dienstag, 17.15-18.15 Uhr
Beginn: Dienstag, 07.10.25 ab 5 TN
Brigitte Bräunlein-Schmid EUR 125,00

Altgriechisch

Niveau A1, Anfänger

Für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Altgriechischen! In diesem Kurs erlernen Sie schrittweise die Grundlagen der altgriechischen Sprache vom Alphabet bis zu einfachen Texten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich nur Neugier und Freude an Sprache und Kultur.

Kurs-Nr. C4639-WEB, Online
Lehrbuch: Athenaze I. Introduzione al Greco antico, ab Lekt. 1
15x Mittwoch, 17.30-18.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 08.10.25 Kleingruppe: 5-8 TN
Jan-Piet Knijff EUR 130,00

Niveau A2

Für Teilnehmende mit elementaren Vorkenntnissen

Wir setzen unsere Reise durch die altgriechische Sprache fort. Im Mittelpunkt stehen lebendige Texte, die Schritt für Schritt den Zugang zu Grammatik, Vokabular und Denkweise der Antike öffnen. Der Kurs bietet Raum für gemeinsames Lesen, Fragen und das Entdecken sprachlicher Feinheiten. Grundkenntnisse (A1-Niveau) werden vorausgesetzt.

Foto: ©pressmaster - stock.adobe.com

Kurs-Nr. C4640-WEB, Online
Lehrbuch: Athenaze I. Introduzione al Greco antico, ab Lekt. 8
12x Montag, 19.30-21.00 Uhr
Beginn: Montag, 06.10.25 Kleingruppe: 5-8 TN
Jan-Piet Knijff EUR 130,00

Hindi

Niveau A1, Anfänger

Für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

In diesem Kurs erlernen wir zunächst das Alphabet der Devanagari-Schrift und arbeiten an der Aussprache ganzer Wörter und Sätze. Es wird ein erster Einblick in die Grundgrammatik gegeben. Das Erlernte werden wir in Sprachspielen anwenden und üben. Am Ende des Kurses werden wir in der Lage sein, uns auf Hindi vorstellen zu können und erste Texte zu lesen. Eine aktive und regelmäßige Teilnahme am Unterricht ist Voraussetzung.

Kurs-Nr. C4641-WEB, Online
Lehrbuch: Eigenes Material
12x Mittwoch, 19.30-21.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 08.10.25 Kleingruppe: 5-8 TN
Anjana Singh EUR 156,00

Niveau A2

Für Teilnehmende mit elementaren Vorkenntnissen

Hindi, die wichtigste Amtssprache in Indien, gemeinsam mit Spaß erlernen! Für die Teilnahme werden Kenntnisse der Schrift, das Lesen sowie grundlegende Grammatikkenntnisse vorausgesetzt. Lesen, Schreiben, Hörverständnis und Sprechen kommen gleichermaßen zum Zuge. Eigenes Material der Kursleiterin bereichert den Unterricht.

Kurs-Nr. C4642-WEB, Online
Lehrbuch: Eigenes Material
12x Mittwoch, 19.30-21.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 08.10.25 Kleingruppe: 5-8 TN
Anjana Singh EUR 156,00

Japanisch, Niveau A1, Anfänger

Für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

Japanisch – Sprache und Kultur entdecken
Ob Anime, Teezeremonie oder die faszinierende Welt der Schriftzeichen – dieser Kurs ist Ihr Einstieg in die japanische Sprache und Kultur. Schritt für Schritt lernen wir einfache Sätze, die japanische Aussprache und erste Schriftzeichen (Hiragana/Katakana). Gleichzeitig werfen wir einen Blick auf Alltagsgewohnheiten, Feste und Traditionen in Japan. Der Kurs richtet sich an alle, die neugierig auf Japan sind – es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, nur Offenheit und Entdeckerlust.

Kurs-Nr. C4660-WEB, Online
Lehrbuch: Marugoto A1, Katsudoo, ab Lekt. 1
10x Dienstag, 12.30-13.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 21.10.25 Kleingruppe: 5-8 TN
Wakako Katsube-Nixdorf EUR 90,00

Kurs-Nr. C4661-WEB, Online
Lehrbuch: Marugoto A1, Katsudoo, ab Lekt. 1
12x Dienstag, 18.30-20.00 Uhr
Beginn: Dienstag, 07.10.25 Kleingruppe: 5-8 TN
N.N. EUR 156,00

Weitere Sprachen

Foto: ©Lana Krayt - stock.adobe.com

Japanisch

Niveau A1

Für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen

Kurs-Nr. C4665-WEB, Online
Lehrbuch: Marugoto A1, Katsudoo und Rikai, ab Lekt. 4/5
12x Mittwoch, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 24.09.25 Kleingruppe: 5-8 TN
N.N. EUR 156,00

Kurs-Nr. C4668-WEB, Online
Lehrbuch: Marugoto A1, Katsudo und Rikai, ab Lekt. 10
15x Mittwoch, 19.30-21.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 01.10.25 ab 6 TN
Wakako Katsube-Nixdorf EUR 165,00

Kurs-Nr. C4669-WEB, Online
Lehrbuch: Marugoto A1, Katsudo und Rikai, ab Lekt. 12
15x Dienstag, 12.00-13.00 Uhr
Beginn: Dienstag, 30.09.25 Kleingruppe: 5-8 TN
Kazuko Watanabe EUR 140,00

Niveau A2

Für Teilnehmende mit elementaren Vorkenntnissen

Kurs-Nr. C4672-WEB, Online
Lehrbuch: Marugoto Elementary 1, A2 Katsudoo, ab Lekt. 8
12x Mittwoch, 20.00-21.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 24.09.25 Kleingruppe: 5-8 TN
Takako Tsukamoto-Sögtrop EUR 156,00

Kurs-Nr. C4673-WEB, Online
Lehrbuch: Marugoto Elementary 1, A2 Rikai, ab Lekt. 12
12x Mittwoch, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 01.10.25 Kleingruppe: 5-8 TN
Kazuko Watanabe EUR 156,00

Kurs-Nr. C4674, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Lehrbuch: Marugoto A2, Katsudo und Rikai, ab Lekt. 1
15x Montag, 19.35-21.05 Uhr
Beginn: Montag, 29.09.25 ab 6 TN
Wakako Katsube-Nixdorf EUR 165,00

Niveau B1

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Kurs-Nr. C4675, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: Minna no Nihongo, Grundstufe II, ab Lekt. 39
15x Donnerstag, 19.30-21.00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 02.10.25 ab 6 TN
Izumi Prähofer EUR 165,00

Kurs-Nr. C4676, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: Minna no Nihongo, Grundstufe II, ab Lekt. 45
15x Donnerstag, 17.45-19.15 Uhr
Beginn: Donnerstag, 02.10.25 ab 6 TN
Izumi Prähofer EUR 165,00

Kasachisch

Niveau A1, Anfänger

Für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs bietet einen Einstieg in die kasachische Sprache und vermittelt die ersten Grundkenntnisse und den Basiswortschatz der Sprache. Der Kurs beginnt mit dem Erlernen des Alphabets und der melodischen Klänge der Sprache. Das Hauptziel des Kurses ist die Vermittlung von Grundstrukturen der Grammatik, der interkulturellen Kompetenz und von einfachen Redewendungen. Die Themen beziehen sich auf Alltagssituationen, die durch landeskundliche Informationen abgerundet werden.

Kurs-Nr. C4678-WEB, Online
Lehrbuch: Kasachisch A1, ab Lekt. 1
12x Freitag, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Freitag, 10.10.25 Kleingruppe: 5-8 TN
Dr. Gulsum Massakowa EUR 156,00

Hinweis für Onlinekurse: Technische Voraussetzungen für Online-Kurse: PC/Notebook oder Tablet mit Kamera sowie Lautsprecher und Mikrofon, gute Internetverbindung (min. 512Kbit/s).

Niveau A1

Für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen

Kurs-Nr. C4679-WEB, Online
Lehrbuch: Kasachisch A1, ab Lekt. 6
12x Mittwoch, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 01.10.25 Kleingruppe: 5-8 TN
Dr. Gulsum Massakowa EUR 156,00

Koreanisch

Niveau A1

Für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen

Kurs-Nr. C4681-WEB, Online
Lehrbuch: Koreanisch leicht gemacht für Anfänger, ab Lekt. 4
12x Donnerstag, 20.15-21.45 Uhr
Beginn: Donnerstag, 25.09.25 Kleingruppe: 5-8 TN
Soe Yang-Mi EUR 156,00

Kurs-Nr. C4682-WEB, Online
Lehrbuch: Koreanisch leicht gemacht für Anfänger, ab Lekt. 8
12x Freitag, 20.00-21.30 Uhr
Beginn: Freitag, 26.09.25 Kleingruppe: 5-8 TN
Soe Yang-Mi EUR 156,00

Kroatisch

Niveau A1

Für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen

Kurs-Nr. C4685, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: Ja govorim hrvatski A1, ab Lekt. 4
15x Donnerstag, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 09.10.25 ab 6 TN
Vesna Resch EUR 165,00

Kurs-Nr. C4686-WEB, Online
Lehrbuch: Ja govorim hrvatski A1, ab Lekt. 4
12x Dienstag, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 07.10.25 Kleingruppe: 5-8 TN
Vesna Resch EUR 156,00

Kurs-Nr. C4687-WEB, Online
Lehrbuch: Ja govorim hrvatski A1, ab Lekt. 5
12x Donnerstag, 16.00-17.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 09.10.25 Kleingruppe: 5-8 TN
Vesna Resch EUR 156,00

Kurs-Nr. C4688, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: wird am 1. Kurstag bekannt gegeben
15x Mittwoch, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 01.10.25 ab 6 TN
Antonija-Mirna Bäthmann EUR 165,00

Kroatisch

Niveau A2

Für Teilnehmende mit elementaren Vorkenntnissen

Kurs-Nr. C4689-WEB, Online
Lehrbuch: Razgovarajte s nama! Udžbenik hrvatskog jezika A2/B1
12x Montag, 17.30-19.00 Uhr
Beginn: Montag, 29.09.25 Kleingruppe: 5-8 TN
Renata Stjepanovic EUR 156,00

Latein

Niveau A2

Für Teilnehmende mit elementaren Vorkenntnissen

Auch Gymnasialschülerinnen und -schüler willkommen. Bei gleichzeitiger Teilnahme der Eltern bitte jede Person einzeln anmelden. Bitte beachten, dass der Kurs keine Nachhilfe ersetzen kann.

Kurs-Nr. C4644-WEB, Online
Lehrbuch: Familia Romana, ab Lekt. 11
15x Montag, 17.30-18.30 Uhr
Beginn: Montag, 22.09.25 Kleingruppe: 5-8 TN
Jan-Piet Knijff EUR 130,00

Niveau C1

Für sehr Fortgeschrittene

Kurs-Nr. C4646-WEB, Online
Lehrbuch: Sermones Romani
15x Mittwoch, 18.45-20.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 17.09.25 Kleingruppe: 5-8 TN
Jan-Piet Knijff EUR 162,00

Niederländisch

Niveau A1, Anfänger

Für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

Im Mittelpunkt dieses Kurses stehen praktische Alltagssituationen wie Begrüßung, Einkaufen, Wegbeschreibungen oder einfache Gespräche im Café. Sie lernen, sich auf Niederländisch vorzustellen, Fragen zu stellen und erste einfache Unterhaltungen zu führen. Mit authentischen Dialogen, Hörübungen und spielerischen Aufgaben verbessern Sie zudem Ihr Sprachgefühl und Ihre Aussprache.

Kurs-Nr. C4692-WEB, Online
Lehrbuch: Welkom! neu A1-A2, ab Lekt. 1
12x Donnerstag, 11.30-13.00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 25.09.25 Kleingruppe: 5-8 TN
Hanneke Becker EUR 156,00

Foto: ©ilker - stock.adobe.com

Niveau B1

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Kurs-Nr. C4693-WEB, Online
Lehrbuch: Eigenes Material
15x Mittwoch, 20.15-21.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 24.09.25 Kleingruppe: 5-8 TN
Jan-Piet Knijff EUR 162,00

Norwegisch,

Niveau A1, Anfänger

Für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

Sie träumen von Fjorden, Nordlichtern und hyggeligen Abenden? In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der norwegischen Sprache vom ersten „Hei!" bis zu einfachen Gesprächen im Alltag. Norwegisch gehört wie Deutsch zur Familie der germanischen Sprachen vieles wirkt vertraut, die Grammatik ist oft einfacher und die Aussprache ist gut zu erlernen. Schritt für Schritt üben wir wichtige Redewendungen, Wortschatz und Strukturen und wagen erste Gespräche.
Begleitend erhalten Sie spannende Einblicke in norwegische Kultur, Lebensweise und Traditionen. Der Kurs richtet sich an alle, die Norwegen sprachlich und kulturell entdecken möchten.

Kurs-Nr. C4694-WEB, Online
Lehrbuch: Norsk for deg neu A1-A2, ab Lekt. 1
12x Donnerstag, 19.30-21.00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 02.10.25 Kleingruppe: 5-8 TN
Annette Nebelung EUR 156,00

Kurs-Nr. C4696, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: Norsk for deg neu A1-A2, ab Lekt. 1
12x Mittwoch, 19.30-21.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 01.10.25 Kleingruppe: 5-8 TN
Elin Juell Antvedt EUR 156,00

Niveau A1

Für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen

Kurs-Nr. C4697-WEB, Online
Lehrbuch: Norsk for deg neu A1-A2, ab Lekt. 7
12x Donnerstag, 19.30-21.00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 23.10.25 Kleingruppe: 5-8 TN
Bernd Eilrich EUR 156,00

Niveau A1/A2

Für Teilnehmende mit elementaren Vorkenntnissen

Kurs-Nr. C4698, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: Norsk for deg neu A1-A2, ab Lekt. 14
12x Mittwoch, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 01.10.25 Kleingruppe: 5-8 TN
Elin Juell Antvedt EUR 156,00

Niveau A2

Für Teilnehmende mit elementaren Vorkenntnissen

Ideal für alle, die ihre Grundkenntnisse weiter ausbauen möchten. Themen wie Alltag, Uhrzeiten, Wegbeschreibungen und norwegische Städte stehen im Mittelpunkt. Sie erweitern Ihren Wortschatz, üben einfache Dialoge und festigen die Grammatik – alles in entspannter Atmosphäre und mit viel Sprechpraxis.

Kurs-Nr. C4699-WEB, Online
Lehrbuch: Et år i Norge, Hempen
12x Donnerstag, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 23.10.25 Kleingruppe: 5-8 TN
Bernd Eilrich EUR 156,00

Weitere Sprachen

Foto: ©Marcin Perkowski - stock.adobe.com

Persisch

Niveau A1, Anfänger

Für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

Persisch – Sprache, Schrift und Kultur Irans entdecken

Tauchen Sie ein in die klangvolle Welt des Persischen einer Sprache voller Poesie, Geschichte und Herzlichkeit! In diesem Kurs lernen Sie, sich auf Farsi vorzustellen, erste einfache Gespräche zu führen und die persische Schrift Schritt für Schritt zu lesen und zu schreiben. Persisch gehört zu den indoeuropäischen Sprachen und hat überraschend viele Gemeinsamkeiten mit dem Deutschen, zum Beispiel bei Zahlen und Alltagswörtern. Die Schrift wirkt auf den ersten Blick exotisch, lässt sich aber mit etwas Übung gut erlernen. Neben der Sprache entdecken wir auch die Vielfalt der persischen Kultur: von alten Traditionen wie dem Neujahrsfest Nowruz bis hin zu moderner Lyrik, persischer Popmusik und Alltagsszenen in Teheran, Isfahan oder Schiras. Ideal für alle, die nicht nur eine neue Sprache lernen, sondern eine faszinierende Welt erschließen möchten ganz ohne Vorkenntnisse.

Kurs-Nr. C4711-WEB, Online
Lehrbuch: Ba ham – Persisch für Anfänger, ab Lekt. 1
15x Dienstag, 19.15-20.15 Uhr
Beginn: Dienstag, 07.10.25 Kleingruppe: 5-8 TN
Ghazal Dabbaghi EUR 156,00

Niveau A1

Für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen

Kurs-Nr. C4712-WEB, Online
Lehrbuch: Ba ham – Persisch für Anfänger, ab Lekt. 8
12x Mittwoch, 17.00-18.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 08.10.25 Kleingruppe: 5-8 TN
Moharram Eslami EUR 156,00

Polnisch

Niveau A1, Anfänger

Für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

Polnisch – Ihr Einstieg in die Sprache unserer Nachbarn

Ob für Familie, Reisen oder einfach aus Interesse: Polnisch zu lernen lohnt sich! In diesem Kurs erhalten Sie einen ersten Einblick in die polnische Sprache und üben einfache Redewendungen für Alltagssituationen: Begrüßung, Vorstellung, Einkaufen und mehr. In diesem Kurs arbeiten wir überwiegend nur auf Polnisch. Die Dozentin wird aber bei Bedarf auch auf Deutsch Erklärungen geben.

Kurs-Nr. C4731-WEB, Online
Lehrbuch: HURRA!!! PO POLSKU 1. ab Lekt. 1
12x Dienstag, 19.00-20.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 30.09.25 Kleingruppe: 5-8 TN
Monika Dawid EUR 156,00

Niveau A1

Für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen

Kurs-Nr. C4732-WEB, Online
Lehrbuch: HURRA!!! PO POLSKU 1. ab Lekt. 6
12x Mittwoch, 19.00-20.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 01.10.25 Kleingruppe: 5-8 TN
Monika Dawid EUR 156,00

Portugiesisch

Niveau A1, Anfänger

Für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

In diesem Anfängerkurs erwerben Sie die wichtigsten sprachlichen Grundlagen, um sich in typischen Reisesituationen zurechtzufinden – ob beim Begrüßen, im Restaurant, beim Einkaufen oder nach dem Weg fragen. Unser brasilianischer Kursleiter gestaltet den Unterricht sehr teilnehmerorientiert und lässt dabei die kulturelle Vielfalt Brasiliens und Portugals lebendig werden. Freuen Sie sich auf einen praxisnahen, abwechslungsreichen Einstieg in die Sprache – begleitet von Musik, landestypischen Ausdrücken und vielen kulturellen Einblicken.

Kurs-Nr. C4738-WEB, Online
Lehrbuch: Oi, Brasil! aktuell A1, ab Lekt. 1
12x Donnerstag, 19.30-21.00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 09.10.25 Kleingruppe: 5-8 TN
José Carlos Ximenes Rocha Júnior EUR 156,00

Niveau A1/A2

Für Teilnehmende mit elementaren Vorkenntnissen

Kurs-Nr. C4739-WEB, Online
Lehrbuch: Oi, Brasil! aktuell A2, ab Lekt. 10
12x Donnerstag, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 09.10.25 Kleingruppe: 5-8 TN
José Carlos Ximenes Rocha Júnior EUR 156,00

Niveau A2

Für Teilnehmende mit elementaren Vorkenntnissen

Setzen Sie Ihre Reise in die lebendige Welt des brasilianischen Portugiesisch fort. Dieser Kurs richtet sich an Lernende mit A1-Vorkenntnissen und bietet strukturierte Lektionen, alltagsnahe Dialoge und vielfältige Aktivitäten, um Ihre Sprachkenntnisse zu vertiefen.

Kurs-Nr. C4741-WEB, Online
Lehrbuch: Oi, Brasil! aktuell A2, ab Lekt. 13
12x Montag, 20.00-21.30 Uhr
Beginn: Montag, 06.10.25 Kleingruppe: 5-8 TN
Miriam H. B. De Cudmani EUR 156,00

Hinweis für Onlinekurse: Technische Voraussetzungen für Online-Kurse: PC/Notebook oder Tablet mit Kamera sowie Lautsprecher und Mikrofon, gute Internetverbindung (min. 512Kbit/s).

Russisch

Niveau A1, Anfänger

Für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

Russisch ist mehr als nur eine große Sprache. Russisch ist klangvoll, ausdrucksstark und reich an Geschichte. In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Grundlagen: das kyrillische Alphabet, erste Redewendungen, einfache Dialoge und wichtige Strukturen für den Alltag.
Wir nähern uns der Sprache mit Neugier und ohne Druck durch Hören, Sprechen, Lesen und kleine Einblicke in Alltag, Mentalität und Traditionen. Vorkenntnisse sind nicht nötig nur Offenheit für eine Sprache mit Seele und Tiefe.

Kurs-Nr. C4749, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Lehrbuch: Jasno! A1-A2, Klett Verlag, ab Lekt. 1
15x Dienstag, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 30.09.25 — ab 7 TN
Kateryna Krasnytska — EUR 140,00

Niveau B1

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Kurs-Nr. C4750, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Lehrbuch: Jasno! B1, ab Lekt. 1
12x Freitag, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Freitag, 10.10.25 — ab 6 TN
Kateryna Krasnytska — EUR 140,00

Schwedisch

Niveau A1

Für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

Hej och välkommen! Sie träumen von roten Holzhäusern, Fika-Pausen und dem nächsten Urlaub in Schweden? Dann sind Sie hier genau richtig! In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der schwedischen Sprache – ganz entspannt und ohne Vorkenntnisse. Begrüßungen, einfache Gespräche und erste Einblicke in die schwedische Kultur stehen auf dem Programm. Gemeinsam starten wir Schritt für Schritt in die Welt des Schwedischen – mit Spaß, Neugier und einer Prise nordischem Flair. Lassen Sie Schweden in Ihren Alltag einziehen – vi ses online!

Kurs-Nr. C4755-WEB, Online
Lehrbuch: Hejsan! A1-A2, ab Lekt. 1
12x Montag, 19.30-21.00 Uhr
Beginn: Montag, 06.10.25 — Kleingruppe: 5-8 TN
Maurizia Suchan — EUR 156,00

Foto: ©ondrejprosicky - stock.adobe.com

Niveau A2

Für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen

Setzen Sie die Reise in die schwedische Sprache fort. Entdecken Sie dabei landeskundliche Besonderheiten und vertiefen Sie Ihr Verständnis für diese faszinierende Sprache. Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen der ersten Lektionen, aber auch ideal für alle Lernenden, die aufsteigen oder wieder einsteigen möchten.

Kurs-Nr. C4756-WEB, Online
Lehrbuch: Hejsan! A1-A2, ab Lekt. 10
12x Montag, 20.00-21.30 Uhr
Beginn: Montag, 06.10.25 — Kleingruppe: 5-8 TN
Nina Hedin — EUR 156,00

Niveau A2

Für Teilnehmende mit elementaren Vorkenntnissen

Kurs-Nr. C4757-WEB, Online
Lehrbuch: Hejsan! A1-A2, ab Lekt. 9
12x Dienstag, 19.00-20.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 23.09.25 — Kleingruppe: 5-8 TN
Mateusz Moszkowicz — EUR 156,00

Slowakisch

Niveau A1, Anfänger

Für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

Ein Kurs, der Ihnen die ersten sprachlichen Eindrücke des Slowakischen vermitteln wird. Sie lernen, sich in wichtigen Alltagssituationen (z. B. in Hotels, Restaurants, Geschäften usw.) zu verständigen und lernen landeskundliche Informationen mit.

Kurs-Nr. C4762-WEB, Online
Lehrbuch: KRÍŽOM KRÁŽOM, Slovencina A1, ab Lekt. 1
12x Donnerstag, 19.30-21.00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 16.10.25 — Kleingruppe: 5-8 TN
Dr. Bozena Baranekova — EUR 156,00

Thailändisch

Niveau A1, Anfänger

Für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

Traumhafte Strände, wunderbare Tempel und eine reiche Kultur: Thailand hat als Reiseziel viel zu bieten. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der thailändischen Sprache einfache Ausdrücke, die thailändische Schrift und die besondere Tonalität, die der Sprache ihren einzigartigen Klang verleiht. Für das Erlernen der Schrift werden Lernmaterialien über die interaktive Plattform vhs.cloud zum Herunterladen und Ausdrucken zur Verfügung gestellt. Auch der Unterricht findet auf der vhs.cloud statt.

Kurs-Nr. C4769-WEB, Online
Lehrbuch: Sanùg sabaai A1 – hybride Ausgabe, ab Lekt. 1
12x Mittwoch, 14.00-15.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 08.10.25 — Kleingruppe: 5-8 TN
Rachot Indradesa — EUR 156,00

Niveau A1

Für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen

Der Unterricht findet auf der interaktiven Plattform „vhs.cloud" statt.

Kurs-Nr. C4770-WEB, Online
Lehrbuch: Pagroon lääu! Thai für die Reise, ab Lekt. 4
15x Donnerstag, 12.00-13.00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 02.10.25 — Kleingruppe: 5-8 TN
Rachot Indradesa — EUR 130,00

Weitere Sprachen

Foto: ©kanzilyou - stock.adobe.com

Tschechisch

Niveau A1

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Kurs-Nr. C4780, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Lehrbuch: Lida Hola, Tschechisch Schritt für Schritt, ab Lekt. 14
15x Mittwoch, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 01.10.25 — ab 5 TN
Jana Engelhardt — EUR 195,00

Niveau A2

Für Teilnehmende mit elementaren Vorkenntnissen

Kurs-Nr. C4781-WEB, Online
Lehrbuch: Eigenes Material
12x Dienstag, 19.00-20.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 07.10.25 — Kleingruppe: 5-8 TN
Dr. Galina Vondracek — EUR 156,00

Niveau B1

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Kurs-Nr. C4783-WEB, Online
Lehrbuch: Eigenes Material
12x Dienstag, 17.30-19.00 Uhr
Beginn: Dienstag, 07.10.25 — Kleingruppe: 5-8 TN
Dr. Galina Vondracek — EUR 156,00

Hinweis für Onlinekurse: Technische Voraussetzungen für Online-Kurse: PC/Notebook oder Tablet mit Kamera sowie Lautsprecher und Mikrofon, gute Internetverbindung (min. 512Kbit/s).

Türkisch

Niveau A1, Anfänger

Für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

Starten Sie Ihren Einstieg in das Türkische: Eine Sprache, die durch ihre klaren und regelmäßigen Strukturen das Lernen erleichtert. Besonders typisch sind die vielen kleinen Wortbausteine, mit denen man neue Wörter zusammensetzen kann sowie die angenehme Melodie der Sprache. Im Kurs lernen Sie einfache Ausdrücke, die richtige Aussprache und grundlegende Grammatik für den Alltag. Gleichzeitig bekommen Sie spannende Einblicke in die Kultur und Lebensweise der Türkei.

Kurs-Nr. C4785, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Lehrbuch: Kolay Gelsin neu, A1-A2, ab Lekt. 1
15x Donnerstag, 19.35-21.05 Uhr
Beginn: Donnerstag, 02.10.25 — ab 6 TN
Zeliha Kösem Aksoy — EUR 165,00

Kurs-Nr. C4786-WEB, Online
Lehrbuch: Kolay Gelsin neu, A1-A2, ab Lekt. 1
12x Mittwoch, 18.30-20.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 01.10.25 — Kleingruppe: 5-8 TN
Maral Oluk — EUR 156,00

Niveau A1

Für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen

Ich lade Sie ein, Türkisch auf eine einfache und unterhaltsame Weise zu lernen. In unserem Kurs werden wir sowohl die Grammatik als auch die Sprache und Kultur kennenlernen. Die Redewendungen des täglichen Lebens, Witze, Lieder und Ausdrücke, die auf Reisen verwendet werden, sind ebenfalls Bestandteil des Unterrichts.

Kurs-Nr. C4787-WEB, Online
Lehrbuch: Kolay Gelsin neu, A1-A2, ab Lekt. 6
12x Dienstag, 18.30-20.00 Uhr
Beginn: Dienstag, 30.09.25 — Kleingruppe: 5-8 TN
Maral Oluk — EUR 156,00

Niveau A2

Für Teilnehmende mit elementaren Vorkenntnissen

Kurs-Nr. C4789, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Lehrbuch: Kolay Gelsin neu, A1-A2, ab Lekt. 11
15x Donnerstag, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 02.10.25 — ab 6 TN
Zeliha Kösem Aksoy — EUR 165,00

Ungarisch

Niveau A1, Anfänger

Für den Alltag - Sprechen lernen leicht gemacht

In diesem Kurs geht es um den einfachen Einstieg ins Ungarische. Sie lernen, sich im Alltag auf Ungarisch zurechtzufinden mit praktischen Sätzen, einfacher Grammatik und der richtigen Aussprache. Dabei entdecken wir auch spannende Einblicke in die ungarische Kultur und Lebensweise. Vorkenntnisse sind nicht nötig nur Neugier und Lust aufs Sprechen!

Kurs-Nr. C4792-WEB, Online
Lehrbuch: Eigenes Material
5x Samstag, 09.30-10.30 Uhr
Beginn: Samstag, 11.10.25 — Kleingruppe: 5-8 TN
Timea Siman — EUR 45,00

Niveau A1

Für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen

Kurs-Nr. C4793-WEB, Online
Lehrbuch: Szia! Neu A1/A2, Kurs- und Arbeitsbuch, ab Lekt. 4
12x Montag, 16.00-17.30 Uhr
Beginn: Montag, 29.09.25 — Kleingruppe: 5-8 TN
Timea Siman — EUR 156,00

Niveau B1 , Konversation

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Kurs-Nr. C4796-WEB, Online
Lehrbuch: Eigenes Material
12x Donnerstag, 18.30-20.00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 02.10.25 — Kleingruppe: 5-8 TN
Timea Siman — EUR 156,00

Buch	ISBN-Nummer
Deutsch (Bitte kaufen Sie das Buch erst nach dem 1. Kurstag)	
Begegnungen B1.1+	978-3969150115
Erkundungen B2	978-3941323438
Erkundungen C2	978-3941323223
Kontext B2.1	978-3126053402
Kontext B2.2	978-3126054126
Miteinander! A1.1	978-3190018918
Miteinander! A1.2	978-3195018913
Miteinander! A2.1	978-3190018932
Miteinander! A2.2	978-3195018937
Miteinander! B1.1	978-3190018956
Miteinander! B1.2	978-3195018951
Schritte PLUS NEU 1	978-3195010818
Schritte PLUS NEU 2	978-3198010815
Schritte PLUS NEU 3	978-3195010832
Schritte PLUS NEU 4	978-3198010839
Schritte PLUS NEU 5	978-3195010856
Schritte PLUS NEU 6	978-3196410853
Vielfalt C1.1	978-3192010385
Weitblick B2.2	978-3061208905
Englisch (Bitte kaufen Sie das Buch erst nach dem 1. Kurstag)	
At your leisure A2	978-3192029363
At your leisure B1	978-3193095992
Great A1 second edition	978-3125017504
Great A2 second edition	978-3125017542
Let`s enjoy English A1.2	978-3125016323
Let`s enjoy English A2.1	978-3125016385
Let`s enjoy English A2.2	978-3125016392
Let`s enjoy English A2 Review	978-3125016422
Let`s enjoy English B1.1	978-3125016446
Let`s enjoy English B1.2	978-3125016453
On Point (A1)	978-3125012813
On Point (A2)	978-3125012837
On Point (B1) Pre-Intermediate	978-3125012639
On Point (B1+)	978-3125012721
On Point (B2)	978-3125012752
Französisch (Bitte kaufen Sie das Buch erst nach dem 1. Kurstag)	
On y va! A1, aktualisierte Ausgabe	978-3191033255
On y va! A2, aktualisierte Ausgabe	978-3191033514
On y va! B1, aktualisierte Ausgabe	978-3191033545
Rencontres en français A1	978-3125296473
Rencontres en français B1	978-3125300798
Italienisch (Bitte kaufen Sie das Buch erst nach dem 1. Kurstag)	
Al dente 4 (B2)	978-3125253919
Allegro nuovo A2	978-3125255937
A voi la parola A2/B1	978-3125255746
Caccia ai tesori B1-C1	978-3125259188
Chiaro! A1, nuova edizione	978-3192754272
Chiaro! A2, nuova edizione	978-3192754494
Chiaro! B1, nuova edizione	978-3190454679
Con piacere nuovo A1	978-3125252011
Con piacere nuovo A2	978-3125252066
Con piacere nuovo B1	978-3125252127
Con piacere nuovo B1+/B2	978-3125252196
DIECI - Lezioni di italiano A1	978-3190056477
DIECI - Lezioni di italiano A2	978-3190156474

Buch	ISBN-Nummer
Fantastico! A1	978-3125250833
Nuevo Espresso 1 (A1)	978-3192054389
Nuevo Espresso 2 (A2)	978-3192054396
Nuevo Espresso 3 (B1)	978-3192054402
Nuevo Espresso 4 (B2)	978-3195354660
Nuovo Spazio Civiltà	978-8858339169
Passo dopo passo PLUS B1	978-3194695993
Qua e là per l'Italia	978-3190154128
Spanisch (Bitte kaufen Sie das Buch erst nach dem 1. Kurstag)	
Con gusto nuevo A1	978-3125146761
Con gusto nuevo A2	978-3125146822
Con gusto nuevo B1	978-3125146938
Con gusto nuevo B2	978-3125150164
Impresiones B1	978-3190745456
Arabisch (Bitte kaufen Sie das Buch erst nach dem 1. Kurstag)	
Kalāmunā A1	978-3196052534
Dänisch (Bitte kaufen Sie das Buch erst nach dem 1. Kurstag)	
Dansk for dig neu A1-A2	978-3125289710
Griechisch (Bitte kaufen Sie das Buch erst nach dem 1. Kurstag)	
Pame! A1	978-3190054046
Pame! A2	978-3190054626
Japanisch (Bitte kaufen Sie das Buch erst nach dem 1. Kurstag)	
Marugoto A1 Rikai	978-3875487084
Marugoto A1 Katsudoo	978-3875487077
Marugoto Elementary 1 A2 Rikai	978-3875487145
Marugoto Elementary 1 A2 Katsudoo	978-3875487138
Koreanisch (Bitte kaufen Sie das Buch erst nach dem 1. Kurstag)	
Koreanisch leicht gemacht für Anfänger	978-8927732792
Kroatisch (Bitte kaufen Sie das Buch erst nach dem 1. Kurstag)	
Ja govorim hrvatski A1	978-3852534527
Latein (Bitte kaufen Sie das Buch erst nach dem 1. Kurstag)	
Familia Romana	978-1585104208
Norwegisch (Bitte kaufen Sie das Buch erst nach dem 1. Kurstag)	
Norsk for deg neu A1-A2	978-3125289208
Persisch (Bitte kaufen Sie das Buch erst nach dem 1. Kurstag)	
Ba ham - Persisch für Anfänger	978-3125288669
Russisch (Bitte kaufen Sie das Buch erst nach dem 1. Kurstag)	
Jasno! Neu A1 - A2	978-3125276789
Schwedisch (Bitte kaufen Sie das Buch erst nach dem 1. Kurstag)	
Hejsan! A1-A2 (Kursbuch)	978-3125279810
Hejsan! A1-A2 (Übungsbuch)	978-3125279827
Tschechisch (Bitte kaufen Sie das Buch erst nach dem 1. Kurstag)	
Lida Hola	978-8074701313
Türkisch (Bitte kaufen Sie das Buch erst nach dem 1. Kurstag)	
Kolay Gelsin neu A1 - A2	978-3125286610
Ungarisch (Bitte kaufen Sie das Buch erst nach dem 1. Kurstag)	
Szia! Neu A1/A2 Kursbuch	978-3125285019
Szia! Neu A1/A2 Arbeitsbuch	978-3125285026

Ansprechpartnerinnen

Monika Auer
Fachbereichsleitung
Beruf, IT
Geschäftsstellenleitung
Garching
Tel. 089/550 517-25
auer@vhs-nord.de

Christiane Mann
Information
Sachbearbeitung
Tel. 089/550 517-28
mann@vhs-nord.de

Buchführung

Praktikerkurs Finanzbuchführung für Einsteiger 2

XPERT

Mit Prüfungsmöglichkeit für Xpert Business Finanzbuchführung 2

Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht vertieft. Auch werden die in der Praxis eingesetzten DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04 verwendet. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten.
Kursinhalte:
Besonderheiten bei Produktionsbetrieben wie die Beschaffung von Waren, Stoffen und Fertigteilen, Buchen unfertiger und fertiger Erzeugnisse/Leistungen, Inhalte des Jahresabschlusses, Bilanzierungsgrundsätze, sachliche Abgrenzungen, zeitliche Abgrenzungen von Aufwendungen und Erträgen, steuerpflichtige und steuerfreie Umsätze, Umkehr der Steuerschuldnerschaft, umsatzsteuerrechtliches Ausland, Warengeschäfte mit dem übrigen Gemeinschaftsgebiet und dem Drittlandsgebiet, erhaltene und geleistete Anzahlungen, handels- und steuerrechtliche Bewertungsvorschriften des Anlage- und Umlaufvermögens, Bewertungsmaßstäbe, Abschreibungen, Übernahme steuerrechtlicher Abschreibungen, Anlageverzeichnis, Buchen und Auflösen des Investitionsabzugsbetrages, Bewertung der Vorräte und Forderungen, Ausweis des Kapitals in der Bilanz, Buchen und Auflösen von Rückstellungen, Bewertung von Verbindlichkeiten.

Voraussetzung: Fachliche Grundlagen, wie sie im Kurs Finanzbuchführung 1 vermittelt werden. Auszubildende und Studierende sind herzlich willkommen.
In der Kursgebühr ist ein umfangreiches Lehrbuch mit Übungsaufgaben im Wert von EUR 26,95 enthalten.
Im Anschluss an Ihren Kurs können Sie eine Xpert-Business-Prüfung ablegen (180 Minuten); über die bestandene Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat. Die Prüfungsgebühren werden zusätzlich fällig.
Die Dozentin ist als selbständige Steuerberaterin in Ismaning tätig. Sie hat die Ausbildung zur Steuerfachgehilfin absolviert, an der Fachhochschule das Betriebswirtschaftsstudium abgeschlossen und ist seit 2002 zur Steuerberaterin bestellt.

Kurs-Nr. C5501, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
15x Freitag, 18.00-21.00 Uhr
Beginn: Freitag, 10.10.25 — max. 8 TN
Layla Haffar — EUR 319,00

Prüfung: Finanzbuchführung 2 Xpert Business

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C5502P, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Anmeldeschluss: 15.01.26
Samstag, 14.02.26, 10.00-13.30 Uhr — max. 10 TN
Layla Haffar — EUR 95,00

Beruf und IT
Arbeit und Beruf sind von maßgeblicher Bedeutung für die Existenzsicherung sowie die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität und Teilhabe an der Gesellschaft. Die berufliche Weiterbildung im Fachbereich Beruf und IT ist daher ein zentraler und unverzichtbarer Bestandteil der Volkshochschule. Das Spektrum reicht von der Vermittlung von Basisqualifikationen und gängigen EDV-Anwendungen bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Für den persönlichen Erfolg spielt die kontinuierliche Weiterbildung in aktueller IT und sozialen Medien ebenso eine zentrale Rolle wie in interner und externer Kommunikation. Angebote zu Schlüsselqualifikationen wie Rhetorik oder Selbstmarketing stärken zudem berufliche und persönliche Kompetenzen.

Foto: ©Spectral-Design, - fotolia.com

Beruf IT

Beruf
Buchführung, 183
Projektmanagement, 184
Management und Führung, 185
Marketing, Kommunikation, 187
Berufliche Orientierung, 189
Job und Karriere, 191
IT
PC-Einstieg, 194
Fit für Büro und Cloud, 195
OneNote, Word, 197
Excel, 197
Excel mit VBA, PowerPoint, 199
Outlook, Access, SAP, 200
iPhone und Mac, 201
Tastaturtraining, 202
Video und Audio, Internet, 203
Web für Profis, 204
Künstliche Intelligenz, 204
Design, 206
Bildbearbeitung, 208
AutoCAD, 3D-Technik, Linux, 210
Programmieren, 211
Elektronik für Kids, 212
Kurse für Späteinsteiger:innen, 212

Buchführung / Projektmanagement

Praktikerkurs Lohn und Gehalt für Einsteiger 2

XPERT Business

Mit Prüfungsmöglichkeit für Xpert Business Lohn und Gehalt 2

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, die Kenntnisse der Lohnbuchführung um spezielle Details und Sonderfälle zu vertiefen. Dazu werden die Inhalte von Lohnbuchführung 1 um Spezialwissen ergänzt, das ein breites Wissen schaffen soll. Folgende Themen werden neben anderen Inhalten beispielsweise vermittelt: Besondere Lohnbestandteile und Entgeltformen (Sachbezüge, Zuschläge, Incentives, Firmenwagen, Abfindungen u.a.), Steuern und Sozialversicherung bei Nachzahlung sowie Rückforderung und Zahlungen an Hinterbliebene, Pauschalierung der Lohnsteuer, Reisekosten und doppelte Haushaltsführung, betriebliche Altersvorsorge und Zahlung von Betriebsrenten, Lohnpfändung und Abtretung, spezielle Arbeitnehmergruppen (Geschäftsführer, Minijobber im Haushalt, Heimarbeiter, Kurzarbeiter, Arbeitnehmer in Altersteilzeit, Pflegezeit und Familienpflegezeit u.a.), Auslandssachverhalte und ausländische Arbeitnehmer, Prüfung der Lohnbuchhaltung durch Finanzamt und Sozialversicherung, Arbeiten zum Jahresende.
Voraussetzung: Fachliche Grundlagen, wie sie im Kurs Lohnbuchführung 1 vermittelt werden. Auszubildende und Studierende sind herzlich willkommen.
In der Kursgebühr ist ein umfangreiches Lehrbuch mit Übungsaufgaben enthalten.
Im Anschluss an Ihren Kurs können Sie eine Xpert-Business-Prüfung ablegen, über die bestandene Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat. Die Prüfungsgebühren werden zusätzlich fällig.
Die Dozentin ist als selbständige Steuerberaterin in Ismaning tätig. Sie hat die Ausbildung zur Steuerfachgehilfin absolviert, an der Fachhochschule das Betriebswirtschaftsstudium abgeschlossen und ist seit 2002 zur Steuerberaterin bestellt.

Kurs-Nr. C5503, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
15x Samstag, 09.00-12.00 Uhr
Beginn: Samstag, 27.09.25 — max. 8 TN
Layla Haffar — EUR 319,00

Prüfung: Lohn und Gehalt 2 Xpert Business

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C5504P, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Anmeldeschluss: 08.01.26
Sonntag, 08.02.26, 10.00-13.30 Uhr — max. 10 TN
Layla Haffar — EUR 95,00

Praktikerkurs Bilanzierung

Mit Prüfungsmöglichkeit für Xpert Business Bilanzierung

Dieser Kurs vermittelt die Grundlagen der Bilanzierung. Eine Buchhaltungsfachkraft organisiert und überwacht z. B. die Finanzbuchhaltung oder die Lohnbuchhaltung und nimmt damit Einfluss auf den Erfolg eines Unternehmens. Zu den wichtigen Tätigkeiten der Fachkraft gehört, regelmäßige Monatsabschlüsse und den Jahresabschluss unter Beachtung der aktuellen Vorschriften nach Handels- und Steuerrecht und der Rechtsprechung für das Unternehmen zu erstellen. Darüber hinaus ist der Jahresabschluss zu analysieren und die Lage und Entwicklung des Unternehmens auf der Grundlage von Kennzahlen zu beurteilen.
Inhalte: Vorbereitende Monats- und Jahresabschlussbuchungen, Jahresabschluss, wichtige Kennzahlen der Bilanzanalyse, Ansatz, Ausweis und Bewertungen von Anlage- und Umlaufvermögen, Eigen- und Fremdkapital, Bilanzierungs- und Bewertungsgrundsätze mit Alternativen und Behandlung von Sonderfragen, GuV-Rechnung nach dem Gesamtkosten- und Umsatzkostenverfahren.
Dieser Kurs setzt entsprechende Berufspraxis sowie Kenntnisse voraus, wie sie im Kurs Finanzbuchführung 2 vermittelt werden. Auszubildende und Studierende sind herzlich willkommen.
In der Kursgebühr ist ein umfangreiches Lehrbuch im Wert von EUR 27,95 enthalten.
Im Anschluss an Ihren Kurs können Sie eine Xpert-Business-Prüfung ablegen, über die bestandene Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat. Die Prüfungsgebühren werden zusätzlich fällig.
Die Dozentin ist als selbständige Steuerberaterin in Ismaning tätig. Sie hat die Ausbildung zur Steuerfachgehilfin absolviert, an der Fachhochschule das Betriebswirtschaftsstudium abgeschlossen und ist seit 2002 zur Steuerberaterin bestellt.

Kurs-Nr. C5505, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
15x Samstag, 15.00-18.00 Uhr
Beginn: Samstag, 11.10.25 — max. 8 TN
Layla Haffar — EUR 319,00

Prüfung: Bilanzierung Xpert Business

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C5506P, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Anmeldeschluss: 05.02.26
Sonntag, 01.03.26, 10.00-13.30 Uhr — max. 10 TN
Layla Haffar — EUR 95,00

Projektmanagement

Lehrgang: Projektmanagement nach GPM/IPMA

Ein Abschluss, der Ihre Kenntnisse im Projektmanagement dokumentiert, ist inzwischen Einstellungsvoraussetzung bei den meisten großen Firmen und auch bei vielen kleinen und mittleren Unternehmen. In diesem Lehrgang erwerben Sie das Basisknowhow, um sich auf die Prüfung für das „Basiszertifikat im Projektmanagement (GPM)" vorzubereiten und damit ein international anerkanntes Zertifikat zu bekommen (nach IPMA International Project Management Association).
Das Basiszertifikat richtet sich an Projektmitarbeiter:innen, angehende Projektleiter:innen von kleineren Projekten sowie an Projektbeteiligte aus Fachabteilungen und dem Vertrieb, die in der Hauptsache mit fachlichen (und daher nicht Projektmanagement-) Aufgaben befasst sind und die an einer unabhängigen und kompetenten Bestätigung ihres Projektmanagement-Wissens interessiert sind. Auch Berufseinsteiger:innen, angehende Techniker:innen und Studierende sind angesprochen. Eigene Projektmanagement-Erfahrung wird nicht vorausgesetzt.
Der Lehrgang vermittelt grundlegende Kenntnisse und Methoden des Projektmanagements und Werkzeuge zur Bearbeitung von Projekten. Anhand eines Übungsprojektes erfolgt die Übertragung der erlernten Methoden auf die eigenen Aufgaben. Die Lehrgangsinhalte orientieren sich an den Projektmanagement-Kompetenzelementen der ICB (IPMA Competence Baseline).
Im Anschluss an den Lehrgang findet die Prüfungsvorbereitung für das „Basiszertifikat im Projektmanagement (GPM)" statt (C5533-WEB).
Zertifizierung: Die Prüfung wird extern abgenommen. Die Prüfungsgebühr wird zusätzlich fällig.
Der Lehrgang findet online über Zoom statt.

Kurs-Nr. C5532-WEB, Online
10x Freitag, 18.00-21.30 Uhr
Beginn: Freitag, 24.10.25 — max. 14 TN
Johannes Leischnig — EUR 298,00

Prüfungsvorbereitung für das „Basiszertifikat im Projektmanagement (GPM)"

Sie werden in diesem Kurs auf die Prüfung „Basiszertifikat im Projektmanagement (GPM)" vorbereitet. Voraussetzung für die Teilnahme ist der Besuch des Lehrgangs „Projektmanagement nach GPM/IPMA" (C5532-WEB). Zertifizierung: Die schriftliche Prüfung wird extern abgenommen. Die Prüfungsgebühr wird zusätzlich fällig. Die Prüfungsvorbereitung findet online über Zoom statt.
Keine Ermäßigung möglich.

Unsere Lehrgänge Projektmanagement

Basiszertifikat (GPM/IPMA)

Wir bieten im Herbst/Wintersemester Kurse an, in denen sich die Teilnehmer:innen intensiv auf die Prüfungen vorbereiten können. Wir beraten Sie gerne und wünschen viel Erfolg!

Johannes Leischnig, Foto: ©Chr. Reiner

Johannes Leischnig

Diplom-Wirtschaftsingenieur
Dipl.-Ing. Elektrotechnik
Master of Systems Engineering

Johannes Leischnig ist an der Hochschule München in der Lehre tätig. Er hat jahrzehntelange Erfahrung als Projektberater in Industrieprojekten (national und international) und hält Vorlesungen zum Projektmanagement in Masterstudiengängen.

Kurs-Nr. C5533-WEB, Online
Freitag, 30.01.26, 18.00-21.30 Uhr
Freitag, 06.02.26, 18.00-21.30 Uhr — max. 15 TN
Johannes Leischnig — EUR 90,00

Das Dozentenporträt

Astrid Brüggemann

Astrid Brüggemann, Foto: ©privat

Seit Veröffentlichung des ChatGPT beschäftigt sich Astrid Brüggemann intensiv mit den Möglichkeiten und Grenzen des Chatbots. Sie hat sich intensiv ins Promptcrafting eingearbeitet, um bestmögliche Ergebnisse zu erzielen und Unternehmen damit einen Wettbewerbsvorteil zu verschaffen.
Lebenslanges Lernen ist für die Germanistin und Betriebswirtin selbstverständlich. Sie entwickelte die moderne Schnell-Lese-Methode Motion Reading®, mit der beruflich Vielesende ihre Lese-Effizienz massiv steigern können. Mit ChatGPT schafft sie sich als Schnell-Lese-Trainerin selbst ab, denn die menschliche Informationsaufnahme hat sich bereits jetzt durch die KI massiv verändert.

Management und Führung

Vortrag

ChatGPT & Co. in Unternehmen für Marketing, HR und Führungskräfte

Potenziale, Grenzen und Anwendungsideen

In diesem Vortrag erhalten Sie eine kurze und fundierte Einführung in die Funktionsweise von ChatGPT. Sie erfahren, wie ChatGPT in Ihrem Unternehmen eingesetzt werden kann, insbesondere in den Bereichen HR, Marketing und für Führungskräfte. Dabei werden sowohl die Potenziale als auch die Grenzen von ChatGPT beleuchtet.
Der Vortrag behandelt folgende Fragen:

- Wie kann ChatGPT sinnvoll in Ihrem Unternehmen eingesetzt werden?
- Worauf sollten Sie bei der Nutzung von ChatGPT achten?
- Welche konkreten Anwendungsbeispiele gibt es in den Bereichen HR, Marketing und Führungskräfte?

Zudem erhalten Sie eine kurze Einführung in die zwei grundsätzlichen Nutzungsmöglichkeiten von ChatGPT: entweder direkt über die OpenAI-Oberfläche oder durch Integration in Ihre IT-Infrastruktur. Mit gezielten Tipps und Tricks können Sie ChatGPT nutzen, um produktiver zu werden. Der Vortrag findet online über Zoom statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. C5535K-WEB, Online
Montag, 24.11.25, 19.00 Uhr
Astrid Brüggemann — EUR 8,00

Führen ohne Vorgesetztenfunktion

Führen ohne Vorgesetztenfunktion – ein dreiteiliger Kurs für Fachkräfte, Projektleiter:innen und alle, die in ihrer beruflichen Rolle Verantwortung übernehmen und wirkungsvoll führen möchten, ohne disziplinarische Befugnis. In diesem praxisnahen Kurs erlernen Sie in drei Modulen die Grundlagen der Führung auf Augenhöhe: klare Kommunikation, effektives Stakeholder-Management und Vertrauensaufbau. Fallstudien und Rollenspiele machen das Wissen direkt anwendbar und bieten wertvolles Feedback für Ihre Führungskompetenz.
Modul 1: Selbstführung und innere Klarheit, am 09.10.25. Entwickeln Sie Ihre persönliche Führungsvision und lernen Sie, sich selbst effektiv zu organisieren und Ihre Stärken gezielt einzusetzen.
Modul 2: Kommunikation und Konfliktmanagement, am 23.10.25. Erfahren Sie, wie Sie durch klare und empathische Kommunikation überzeugen, konstruktive Rückmeldungen geben und Konflikte souverän lösen.
Modul 3: Teamführung und Motivation ohne Weisungsbefugnis, am 13.11.25. Erarbeiten Sie Methoden, um Einfluss zu gewinnen, Ihre Position zu stärken und das Team durch Motivation und gemeinsame Ziele zu Höchstleistungen zu führen.

Kurs-Nr. C5536, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Donnerstag, 09.10.25, 18.30-20.00 Uhr
Donnerstag, 23.10.25, 18.30-20.00 Uhr
Donnerstag, 13.11.25, 18.30-20.00 Uhr — max. 8 TN
Angelina Klöckner — EUR 80,00

Hinweise:

Kurs-Nr. C1046K-H
Die KI bekommt einen Körper S. 25

Kurs-Nr. C2890-WEB
KI Bilder generieren S. 101

Kurs-Nr. C2891-WEB
Adobe Firefly: KI Bilder/Videos S. 101

Kurs-Nr. C5126
ChatGPT im Büroalltag S. 195

Kurs-Nr. C5316
Einführung KI + Anwendung S. 204

Kurs-Nr. C5317 + C5318
ChatGPT praktisch nutzen S. 204 f.

Kurs-Nr. C5319-WEB
ChatGPT-Update, neue Tools S. 205

Kurs-Nr. C5320-WEB
KI-Assistenten, Agenten und Superintelligenz S. 205

Kurs-Nr.C5321-WEB
KI-Agenten unter der Lupe S. 205

Kurs-Nr.C5323-WEB
Bringt uns die KI um den Verstand S.205

Kurs-Nr.C5610-WEB
Bewerben im Zeitalter der KI S. 190

Kurs-Nr.C5423
Enkel nicht da? ChatGPT hilft! S. 212

Management und Führung

Führungskraft als Coach

Ein dreiteiliger Kurs für Fachkräfte und Führungspersönlichkeiten

In diesem praxisorientierten Kurs lernen Sie, wie Sie als Coach in Ihrer Führungskompetenz wachsen und Ihre Teammitglieder ohne disziplinarische Befugnis wirkungsvoll unterstützen können. Der Kurs besteht aus drei Modulen, die Ihnen praxisnahe Werkzeuge und Methoden zur Förderung von Vertrauen, Kommunikation und Teamleistung vermitteln.

Modul 1: Coaching-Grundlagen und Selbstreflexion, am 16.10.25

Erfahren Sie, wie Sie als Coach die persönliche Entwicklung Ihrer Mitarbeitenden fördern können und lernen Sie, Ihre eigenen Werte und Ziele klar zu definieren, um Ihre Führung authentisch und effektiv zu gestalten.

Modul 2: Aktives Zuhören und Feedbackkultur, am 30.10.25

Lernen Sie, wie Sie aktiv zuhören, gezielt Fragen stellen und konstruktives Feedback geben, um Ihre Teammitglieder zu motivieren und deren Potenziale gezielt zu entwickeln.

Modul 3: Führung durch Empowerment und Teamdynamik, am 20.11.25

Erarbeiten Sie Techniken, um Ihre Mitarbeitenden eigenverantwortlich arbeiten zu lassen, ihre Stärken zu fördern und das Team als Coach zu Höchstleistungen zu führen.

Kurs-Nr. C5537, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Donnerstag, 16.10.25, 18.30-20.00 Uhr
Donnerstag, 30.10.25, 18.30-20.00 Uhr
Donnerstag, 20.11.25, 18.30-20.00 Uhr — max. 8 TN
Angelina Klöckner — EUR 80,00

Führung auf Distanz

Als Führungskraft im Homeoffice müssen Sie Ihr Team aus der Ferne steuern und dennoch jedes Mitglied unterstützen, motivieren, informieren und entwickeln. Der Online-Workshop vermittelt wertvolle Praxistipps, wie trotz räumlicher Entfernung eine persönliche und wirtschaftlich erfolgreiche Führungs- und Zusammenarbeit möglich ist. Sie erlernen Erfolgsfaktoren effektiver, virtueller Führung zu den Themen: Methoden und Tools im digitalen Raum, Aufbau von Vertrauen, Entwicklung offener Kommunikationswege und Meeting-Routinen und behalten dabei den Überblick über die Performance Ihrer Mitarbeitenden. Checklisten und kollegiale Beratung runden das Seminar ab.
Der Workshop findet online über Zoom statt.

Kurs-Nr. C5538-WEB, Online
Dienstag, 21.10.25, 17.00-20.00 Uhr
Dienstag, 28.10.25, 17.00-20.00 Uhr — max. 6 TN
Karin Budde — EUR 80,00

Delegation

Der richtige Mitarbeiter für die richtige Aufgabe

Steigern Sie die Eigenverantwortung und Motivation Ihrer Mitarbeiter:innen durch wirkungsvolle Delegation. Analysieren und überwinden Sie eigene Barrieren für Delegation. Welche Aufgaben sind delegierbar und wie übergeben Sie Verantwortung motivierend an Ihre Mitarbeitenden mit Hilfe klarer Kommunikation? Sie lernen praxisorientiert und zielführend Aufgaben zu vereinbaren, Ergebnisse einzufordern und ggf. gegenzusteuern sowie motivierende Rückmeldung zu geben. So fördern Sie das Engagement Ihrer Mitarbeitenden und vermeiden Rückdelegation.

Kurs-Nr. C5539, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Samstag, 29.11.25, 10.00-14.00 Uhr — max. 8 TN
Karin Budde — EUR 55,00

In Kooperation mit der vhs Allershausen

Mitarbeitergespräche richtig führen

Coach Karin Budde vermittelt in diesem Workshop typische Elemente und Phasen im Mitarbeitergespräch. Welche Kommunikationsmodelle sollten Sie kennen? Was kommt beim Anderen an?
Inhalt:

- Gezielte Dialogführung – Fragetechniken, Kritik, Lob und Motivation
- Mitarbeitergespräche als Führungsinstrument nutzen
- Ziele klar setzen, Zielvereinbarungen einhalten
- Der gelungene Gesprächsabschluss
- Umgang mit Konflikten und schwierigen Mitarbeitenden

Der Workshop findet online über Zoom statt. Es gelten die AGB der vhs Allershausen. Bitte beachten Sie abweichende Stornobedingungen.
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C5540-WEB, Online
Dienstag, 25.11.25, 17.00-20.45 Uhr — max. 6 TN
Karin Budde — EUR 55,00

Mentale Stärke im Beruf und im Privatleben

Denken wie die Profis

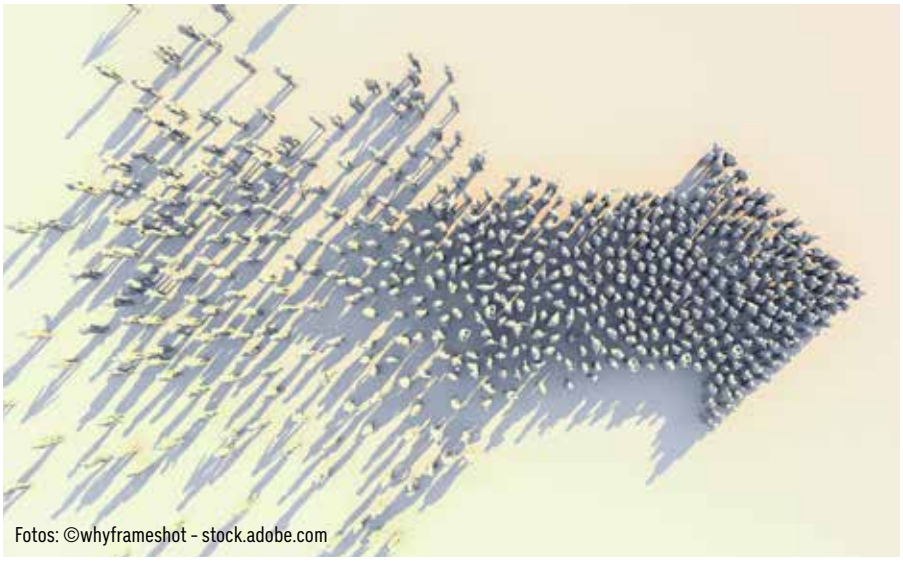
Ausgehend vom Thema Erfolg und den Erfolgsvoraussetzungen im Sport, im Beruf und im Privatleben wird die Schlüsselrolle herausgearbeitet, die der mentalen Stärke zukommt. Es wird u.a. vermittelt, wie wir denken, was wir denken, was uns blockiert, wie man Blockaden beseitigen kann und wie und wozu man die freigewordenen persönlichen Ressourcen nutzen kann. Lernen Sie in diesem interaktiven Workshop, wie Profis denken und handeln, um die Erfolgswahrscheinlichkeit zu erhöhen.

Kurs-Nr. C5541, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Donnerstag, 27.11.25, 17.00-21.00 Uhr — max. 8 TN
Horst Kirchner — EUR 68,00

Plötzlich Führungskraft

Oft wird man ins kalte Wasser geworfen – in diesem Seminar lernen Sie mithilfe von fachlichem Input, Fallbeispielen und Praxisübungen, Ihren ersten Einstieg in eine Führungsrolle oder Ihren Rollenwechsel vom Teammitglied zur Teamleitung professionell und erfolgreich zu gestalten.
Inhalte: Führungsverantwortung, -aufgaben, -stile, Kommunikation, Motivation, Konfliktmanagement, Teambildung, Changemanagement, Meeting- und Workshop-Moderation, Praxisbeispiele aus langjähriger Führungs- und Coachingerfahrung.

Kurs-Nr. C5543, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Dienstag, 27.01.26, 18.00-21.00 Uhr
Mittwoch, 28.01.26, 18.00-21.00 Uhr
Dienstag, 03.02.26, 18.00-21.00 Uhr — max. 8 TN
Horst Kirchner — EUR 120,00



Fotos: ©whyframeshot - stock.adobe.com

Vortrag

Onboarding leicht gemacht

Effiziente Onboarding-Prozesse sind ein entscheidender Wettbewerbsvorteil um die richtigen Mitarbeiter:innen zu finden, zu gewinnen und langfristig zu binden. Die meisten Menschen sehen dem ersten Arbeitstag bei einem neuen Arbeitgeber mit gemischten Gefühlen entgegen, denn es beginnt ein neuer Lebensabschnitt. Deshalb müssen der Empfang und die ersten Tage sorgfältig vorbereitet werden. Neue Mitarbeitende brauchen eine strukturierte und fundierte Einarbeitung, um schnell in die Aufgabe und die Firmenkultur zu wachsen und auch langfristig motiviert für das Unternehmen zu arbeiten. Das Ziel des Onboardings ist es, dass sich neue Mitarbeiter:innen willkommen fühlen und einen positiven ersten Eindruck vom Unternehmen, den Vorgesetzten und neuen Kolleg:innen bekommen, sich schon über die Aufgaben orientieren können und einen Ansprechpartner/eine Ansprechpartnerin oder Paten/Patin kennen, der/die in der Einarbeitungsphase mit Rat und Tat zur Seite steht.
In diesem Vortrag lernen Sie das A und O des Onboardings kennen, Vorbereitungen im Vorfeld, Empfang, Buddy-System, Einführung in die Tätigkeiten, erste Gespräche mit der Führungskraft bis zu kontinuierlichen Feedbackschleifen. Checklisten und Handlungsempfehlungen runden das Seminar ab.

Kurs-Nr. C5544K, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Mittwoch, 22.10.25, 19.00 Uhr
Karin Budde — EUR 8,00

Marketing

Verkaufstraining – erfolgreich Verkaufsgespräche führen

Im Vertrieb von erklärungsbedürftigen Produkten und Services wird heute von den Verkäufer:innen eine hohe Fachkompetenz sowie eine gute fachliche Beratung erwartet. Um erfolgreich zum Kaufabschluss zu kommen, ist eine strukturierte Bedarfsanalyse mit lösungsorientierter Beratung und Argumentationstechnik erforderlich.

Kundenprobleme verstehen – nutzenorientiert argumentieren

Sie erfahren, wie Sie den Gesprächseinstieg schaffen und mit den richtigen Fragen zum richtigen Zeitpunkt die Wünsche und Probleme der Kundin/des Kunden besser verstehen können. Damit verstehen Sie die Kaufmotive und können den Bedarf einschätzen und genau die passende Lösung anbieten. Im Training lernen Sie die 6 Phasen des Verkaufsprozesses kennen sowie Fragetechniken, die das Interesse des Kunden/der Kundin am Angebot des Verkäufers wecken. Wir entwickeln Ihren „roten Faden" für Ihre Verkaufsgespräche sowie die individuellen Vorteile Ihres Angebotes.
Das Seminar C5553 „Verkaufstraining: Einwände behandeln – zum erfolgreichen Verkaufsabschluss führen" am 29.11.25 ist eine Ergänzung zu diesem Kurs. Jeder Kurs kann aber auch einzeln gebucht werden.

Kurs-Nr. C5552, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Samstag, 15.11.25, 10.00-17.00 Uhr — max. 8 TN
Nicole Schweikl — EUR 84,00

Einwände behandeln – zum erfolgreichen Kaufabschluss führen

Sie erfahren, wie Sie die Vorteile Ihres Angebotes kundengerecht darstellen. Wir behandeln die während eines Verkaufsgespräches entstehenden Einwände und wie man mit diesen umgehen kann. Mit einer positiven Einwandbehandlung können Sie dann besser zu einem erfolgreichen Kaufabschluss gelangen. Im Training lernen Sie die 3 Verhandlungsphasen kennen und erfahren, wie diese zusammenwirken. Wir erarbeiten die individuellen Nutzenargumente für Ihre Kunden und behandeln die möglichen Einwände gegen Ihr Angebot.
Das Seminar C5552 „Verkaufstraining: Kundenprobleme verstehen – nutzenorientiert argumentieren" am 15.11.25 ist eine Ergänzung zu diesem Kurs. Jeder Kurs kann aber auch einzeln gebucht werden.

Kurs-Nr. C5553, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Samstag, 29.11.25, 10.00-17.00 Uhr — max. 8 TN
Nicole Schweikl — EUR 84,00

Kommunikation

Moderationstraining für Neulinge

Ein Team und Arbeitsprozesse zu moderieren ist eine Schlüsselkompetenz in der Kommunikation. Egal ob im beruflichen oder ehrenamtlichen Umfeld. Heutzutage sind allein gefällte Entscheidungen oder sich in die Länge ziehende Meetings ohne konstruktive Ergebnisse nicht mehr zeitgemäß. Wir gehen den Fragen nach, wie wir die Kreativität und gleiche Beteiligung im Team neu entfachen können, wie sich gute Ergebnisse im Team anstoßen und lösungsorientiert strukturieren lassen. Und wie wir die Kompetenz, Probleme zu lösen, gemeinsam stärken können. In diesem Crashkurs Moderation bekommen Sie Einblicke in die Aufgaben und Möglichkeiten einer Moderation und setzen diese in praktischen Übungen um:

- Die Rolle und Aufgaben der moderierenden Person
- Werkzeugkoffer: Abfrage, Visualisierung, Strukturierung, Clustern
- Kreativitätstechniken am Flipchart
- Grundlagen der Kommunikation und Umgang mit schwierigen Situationen
- Maßnahmenplanung

Kurs-Nr. C5558, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Freitag, 17.10.25, 18.00-21.00 Uhr
Samstag, 18.10.25, 10.00-17.00 Uhr — max. 8 TN
Sara Hoffmann-Cumani — EUR 110,00

Das Dozentenporträt

Nicole Schweikl

Nicole Schweikl, Foto: ©privat

Nicole Schweikl hat im Juni 2022 die Marke UPFLIGHT Training & Coaching gegründet. Sie arbeitet als zertifizierte Businesstrainerin in den Bereichen Verkauf und Kommunikation. Die Inhalte der Trainings basieren auf einer langjährigen Expertise als Sales Managerin in der Vermarktung von Medialeistungen. Zuletzt war sie 12 Jahre lang für die BCN Brand Community Network GmbH tätig. Das BCN ist die Vermarktungsorganisation von Hubert Burda Media, Klambt, Funke und verschiedenen Digitalanbietern. Die Stärken von Nicole Schweikl liegen im Besonderen in der Akquise von Neukunden und in der Entwicklung von Konzepten, die Start-Up-Unternehmen oder Anbieter spezieller Produkte unterstützen.

Angstfrei vor Publikum sprechen!

Mit Worten Türen öffnen

Sprechen vor anderen – ob in einem Meeting, auf der Bühne oder bei einem festlichen Anlass – ist für viele Menschen mit Anspannung, Nervosität oder sogar echter Angst verbunden. Genau hier setzt dieser Workshop an.
Sie lernen, wie Sie Ihre Redeangst nachhaltig überwinden, Ihren Auftritt selbstbewusst gestalten und mit einem sicheren Gefühl vor Publikum sprechen. In vielen praktischen Übungen wird Schritt für Schritt trainiert, sicherer aufzutreten und sich dabei wohl zu fühlen. Dadurch entwickeln sich, ganz nebenbei, Ihr Selbstwertgefühl, Klarheit und Ausdruckskraft.
Gemeinsam erarbeiten wir individuell passende Strategien: wie Sie sich inhaltlich und mental richtig vorbereiten, welche Techniken gegen Lampenfieber wirklich helfen, wie Sie mit Körpersprache und Stimme überzeugen, wie Sie einen lebendigen Dialog mit dem Publikum führen, wie Sie locker mit Fehlern und Blackouts umgehen.
Sie lernen außer angstfrei zu sprechen auch schneller und strukturierter zu denken, selbstbewusster aufzutreten, Ihre Meinung zu vertreten, andere zu überzeugen und leiten zu können – beruflich wie privat.
Zielgruppe: Menschen, die ihre Redeangst überwinden und ihre kommunikative Präsenz gezielt stärken wollen – für ein selbstsicheres Auftreten und eine überzeugende Wirkung.

Kurs-Nr. C5559, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
5x Donnerstag, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 13.11.25 — max. 8 TN
Eva Beldiman — EUR 85,00

Die Psychologie des Überzeugens

Im Gespräch überzeugen

Wie gelingt es Ihnen, in Gesprächen zu überzeugen und Ihr Gegenüber für sich zu gewinnen? Ist es Ihre Persönlichkeit, die Magie der Sprache...? Welche Mechanismen öffnen Ihr Gegenüber, überzeugen und führen zum gemeinsamen Ziel? Die Beeinflussung hat viele Gesichter: faires Überzeugen, Überreden, Verführen... Wie schütze ich mich gegen subtile Manipulation? Entdecken Sie die Spielregeln für Ihren überzeugenden Auftritt.

Kurs-Nr. C5562, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Dienstag, 18.11.25, 17.45-21.45 Uhr — max. 8 TN
Wolfgang Seifert — EUR 65,00

Du Depp, geh weg!

Umgang mit schwierigen Menschen – nicht nur im Job

Es gibt Menschen, deren Ansichten, Verhalten und Äußerungen uns gehörig gegen den Strich gehen. Unsere Zutat: gereizte Grundstimmung oder gar Antipathie. Anhand von Ihren praktischen Beispielen entwickeln Sie Strategien, um mit Ihren Reizpersonen – Quasselstrippen, Choleriker:innen, Schräg-Denker:innen und sonstigen „Sprengkörpern" – konfliktfreier umzugehen: souverän, professionell, situationsgerecht, vor allem im Einklang mit Ihren Werten und Zielen. Ein Gewinn also nicht nur für Ihr Nervenkostüm, sondern auch für die weitere (Geschäfts-) Beziehung.

Kurs-Nr. C5563, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Sonntag, 19.10.25, 10.00-17.00 Uhr — max. 10 TN
Carsten Schleuß — EUR 94,00

Das Dozentenporträt

Carsten Schleuß

Carsten Schleuß, Foto: ©privat

Carsten Schleuß arbeitet seit über 15 Jahren als selbstständiger Kommunikationstrainer.
Seine vorigen beruflichen Stationen – Kaufmann, Fotograf, Schauspieler – konnten ihn nie so fesseln wie das Thema Kommunikation. Nach Weiterbildungen in der humanistischen Psychologie entwickelte er Seminare, die Teilnehmende zu mehr Präsenz, Glaubwürdigkeit und kommunikativer Vielfalt einladen. In seiner Arbeit für staatliche Institutionen, diverse Bildungseinrichtungen und namhafte Unternehmen achtet er auf ein sehr praxisorientiertes, aktives und humorvolles Lernen. Im Fokus stehen hohe Relevanz der Themen und machbarer Transfer der Inhalte.

Verhandlungskompetenz: Das Harvard-Konzept

Gestalten Sie Ihre Verhandlungen im Alltag doch kreativer: Verschleißen Sie Ihre Kräfte nicht damit, dass Sie auf Positionen beharren, sondern entdecken Sie Lösungen, statt sich gegenseitig zu blockieren.
Kursinhalt:
- Win-win-Situationen schaffen
- Lösungen statt Positionen
- Vier Mosaiksteine

Dieses Konzept wurde von einem Forschungsteam an der Harvard Universität entwickelt und lässt sich erfolgreich beruflich und privat auf den verschiedenen Ebenen anwenden: Bestimmt in der Sache, aber weich zu den Verhandlungspartner:innen.

Kurs-Nr. C5564, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Donnerstag, 20.11.25, 17.45-21.45 Uhr — max. 8 TN
Wolfgang Seifert — EUR 65,00

Die Magie der Schlagfertigkeit

Immer die passende Antwort

Fällt Ihnen die passende Antwort manchmal zu spät ein – lassen Sie sich verbal in die Enge treiben? Reagieren Sie schlagfertig, verwenden Sie Fragetechniken, um die Situation zu gestalten und Blockaden zu vermeiden. Eine positive Gesprächsatmosphäre entsteht und ein echter Dialog findet statt. Im Kurs lernen Sie: Wie schaffe ich ein positives Gesprächsklima, Spielregeln der Schlagfertigkeit, Fragetechniken und aktives Zuhören, schwierige Situationen kreativ meistern.

Kurs-Nr. C5566, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Donnerstag, 13.11.25, 17.30-21.30 Uhr — max. 8 TN
Wolfgang Seifert — EUR 65,00

Präsenz zeigen – Ihr starker Auftritt!

Ob Präsentation, Rede, Verkauf, Prüfung oder Vorstellungsgespräch: Ein sicheres Auftreten und eine positive Ausstrahlung helfen Ihnen, in jeder Situation einen bleibenden Eindruck zu hinterlassen. An diesem praxisorientierten Tag trainieren Sie, wie Sie mit einer natürlichen Körpersprache und dem bewussten Einsatz Ihrer Stimme sich und Ihre Inhalte mit mehr Souveränität und Sicherheit rüberbringen. Und damit reduzieren Sie Ihre Stressanfälligkeit in kritischen Situationen deutlich. So punkten Sie mit natürlicher Präsenz und verfeinern mit Sicherheit nicht nur Ihren beruflichen Auftritt! Der Dozent ist Kommunikationstrainer und Coach. Er lässt Elemente aus seinem früheren Beruf als Schauspieler in seine Trainings mit einfließen.

Kurs-Nr. C5567, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Sonntag, 07.12.25, 10.00-17.00 Uhr — max. 8 TN
Carsten Schleuß — EUR 94,00

Fotos: ©noppadon - stock.adobe.com

Storytelling für Beruf und Karriere

Storytelling bedeutet, Geschichten zu erzählen. Wenn wir erzählen, was wir erlebt haben, welche Herausforderungen wir gemeistert haben und wie wir das geschafft haben, dann berührt das andere Menschen. Geschichten vermitteln Informationen und Emotionen. Auch im beruflichen Alltag wird in vielen Bereichen gerne Storytelling eingesetzt, als effiziente Methode, um Inhalte anschaulicher zu vermitteln und andere zu überzeugen. Zum Beispiel im Marketing, um Produkte oder Dienstleistungen potenziellen Kunden erfolgreicher vorzustellen, in Meetings, um Kolleg:innen zu überzeugen oder als Tool für Führungskräfte, um Mitarbeitende zu aktivieren und zu motivieren. Es ist auch eine hervorragende Methode, um Gesprächspartner von persönlichen und fachlichen Kompetenzen zu überzeugen, denn sie ist individuell, nicht übertragbar und deswegen einprägsam.
Neben viel Basiswissen wird in diesem interaktiven Seminar Storytelling lebendig und anschaulich vermittelt, so dass die Teilnehmenden ihre Handlungskompetenz am Arbeitsplatz erfolgreich erweitern und verbessern können. Sie lernen auch, Ihre ganz persönliche Story für Ihr berufliches Weiterkommen zu entwickeln.

Kurs-Nr. C5568, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Samstag, 24.01.26, 10.00-17.00 Uhr — max. 8 TN
Anne Knapp — EUR 84,00

Zoom

Professionell präsentieren und begeistern

Digitale Präsentationen erfordern mehr als nur das Teilen eines Bildschirms. Wie lassen sich Inhalte interaktiv gestalten? Wie bleibt das Publikum aufmerksam? Welche technischen Möglichkeiten bietet Zoom für eine professionelle Online-Präsentation? Dieser Kurs zeigt, wie digitale Präsentationen strukturiert, ansprechend und interaktiv gestaltet werden können. Dabei werden nicht nur Zoom-Funktionen ausführlich erklärt, sondern auch didaktische und technische Best Practices vermittelt.
Kursinhalte: Online-Knigge-Regeln, Mikrofon- und Kamera einstellen, Funktionen von Zoom, Bildschirm teilen, Präsentationsarten, Spiele, Teilnehmende einbeziehen, Breakout-Sessions, Umfragen.
Dozenten- und Kursvorstellung:
https://youtu.be/Proz_B9H860
Der Kurs findet online über Zoom statt.
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C5571-WEB, Online
Montag, 01.12.25, 16.00-18.15 Uhr — max. 15 TN
Robin Weniger — EUR 38,00

Mentimeter und Doodle-Umfragen

Mentimeter ist ein kostenfreies Online-Abstimmungs- und Brainstorming-Tool, das zahlreiche interaktive Möglichkeiten bietet. In dem Kurs erfahren Sie, wie Sie ohne viel Aufwand Umfragen, Abstimmungen sowie Brainstormings durchführen können. Die Ergebnisse können zum Beispiel in Form einer Wortwolke dargestellt werden. In Echtzeit werden Antworten und Ergebnisse grafisch aufbereitet. Mentimeter wird gerne in virtuellen Sitzungen (z.B. Zoom-Sitzungen) verwendet, um auch z.B. Stimmungen und Gedanken abzufragen.
Auch Doodle ist ein kostenfreies Online-Umfrage-Tool, mit dem schnell und unkompliziert einfache Umfragen durchgeführt werden können. Termine koordinieren, Aufgaben verteilen oder sich über das nächste Reiseziel abstimmen – dies alles ist möglich. Wie das geht, erfahren Sie ebenfalls in dem Kurs. Die Veranstaltung findet online statt.
Die Veranstaltung ist für Dozierende der vhs im Norden des Landkreises München kostenfrei.

Kurs-Nr. C5575-WEB, Online
Donnerstag, 29.01.26, 14.15-17.15 Uhr — max. 8 TN
Birgit Pickel — EUR 40,00

Berufliche Orientierung

Finde deinen Weg – Workshop zur beruflichen Orientierung mit dem Ikigai-Modell

Für Jugendliche ab 14 Jahren

Du weißt noch nicht, was du beruflich machen willst? Du hast viele Interessen, aber keine Ahnung, wie das zusammenpasst? In diesem kreativen Workshop entdecken wir mit dem japanischen Ikigai-Modell, was dich wirklich motiviert – und wie daraus passende Berufsideen entstehen können. Wir schauen gemeinsam auf deine Stärken, Hobbys und Werte. Ziel ist nicht die perfekte Antwort, sondern dein ganz persönlicher Weg. Am Ende hast du frische Ideen im Kopf – und einen ersten Plan in der Hand.
Zwei Wochen später treffen wir uns online wieder und schauen, was du ausprobiert hast. Du bekommst Feedback und Unterstützung für deinen nächsten Schritt.
Für wen?
Jugendliche ab ca. 14 Jahren – mit oder ohne Berufsplan.
Was du brauchst:
Neugier, Lust aufs Mitmachen – und gerne 1–2 Zeitschriften oder Bilder, die dich inspirieren.

Kurs-Nr. C5603, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Samstag, 15.11.25, 09.00-12.00 Uhr, vhs
Sonntag, 30.11.25, 10.30-12.00 Uhr, Online — max. 8 TN
Katrin Skelton — EUR 58,00

Frauenempowerment

Ein Kommunikationskurs für Beruf und Karriere

Sie möchten nach der Elternzeit oder einer andersartigen Pause wieder ins Berufsleben einsteigen? Sie möchten sich beruflich neu orientieren und sich auf eine neue Arbeitsstelle bewerben? Sie planen einen neuen Karriereschritt? An vier aufeinander folgenden Dienstagen widmen wir uns Ihren neuen kommunikativen Herausforderungen.

- Wir beginnen mit den wichtigsten Grundregeln der wertschätzenden Kommunikation und gewinnen über die 9 Tipps der freien Rede Vertrauen und Sicherheit in Sprechsituationen.
- Wir lernen dabei, mit Redeängsten umzugehen.
- Und natürlich sollen Sie Ihre Wünsche und Ideen, Forderungen und Kompetenzen auf den Punkt bringen! Dazu ist eine klare Struktur im Gesprächsbeitrag wichtig, die wir üben werden.
- In dem geschützten und wohlwollenden Kursrahmen werden wir an Ihren praktischen Fällen arbeiten und gemeinsam voneinander lernen.

Kurs-Nr. C5604, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
4x Dienstag, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 11.11.25 — max. 8 TN
Sara Hoffmann-Cumani — EUR 80,00

Berufliche Orientierung

Fotos: ©contrastwerkstatt - stock.adobe.com

Macht mich mein Job noch glücklich?

Sie fragen sich, ob Sie sich in Ihrem Beruf wirklich entfalten können? Ob und wie Sie Ihre Expertise, Talente und Stärken wirkungsvoll einsetzen können und diese auch gewürdigt sehen? Sie denken darüber nach, welche Funktion Sie in Ihrer Firma tatsächlich innehaben oder woanders einnehmen könnten? Vielleicht frustriert Sie sogar die Monotonie Ihres aktuellen Joblebens ohne erkennbaren Sinn Ihrer Tätigkeit.
Möglicherweise haben nicht nur Sie sich im Laufe Ihrer Karriere verändert und weiterentwickelt, vielleicht stellt sich auch Ihr Arbeitgeber heute in seinen agilen und digitalen Arbeitsprozessen ganz anders auf dem Markt dar, als noch zu Beginn Ihrer Tätigkeit? Dann ist es an der Zeit, Erwartungen und Werte neu abzustimmen oder sich neu- bzw. umzuorientieren.
In diesem Seminar soll diesen wichtigen Fragen und Bedürfnissen nach Ausrichtung und Wirksamkeit Raum gegeben werden. Gemeinsam klären wir, wo erwünschte Änderungen vielleicht direkt gleich innerhalb Ihres Unternehmens möglich und umsetzbar sind. Ein erfahrener Karriere- und Job- Coach begleitet Sie auf der Suche nach neuen Perspektiven, Veränderungswünschen und deren realistischen Umsetzungsmöglichkeiten; seien dies neue Aufgabengebiete, ein Standort- und/oder ein Vorgesetzten- oder Firmenwechsel bis hin zum Traum von einer Selbständigkeit.
Unser Referent ist als Job-Coach tätig, er begleitet und berät wöchentlich zahlreiche Personen rund um das Thema Karriere und Beruf. Er hat langjährige Erfahrung als Führungskraft und die Neuausrichtung vieler Berufskarrieren mitgestaltet.

Kurs-Nr. C5605, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Freitag, 21.11.25, 09.00-12.00 Uhr — max. 8 TN
Matthias Richter — EUR 47,00

Vortrag

Berufsalltag in Deutschland

Wie wird meine Arbeitsleistung besser gesehen?

In der Arbeit möchte ich Spaß haben, einen Beitrag leisten, aber auch anerkannt werden, mich fachlich weiter entwickeln? Dieser Idealzustand ist gut möglich, erfordert jedoch etwas Aktivität. Denn dafür sollten Ihre Projekte sichtbar, Ihre Stärken bekannt und Sie als Person respektiert werden. Der Vortrag gibt Ihnen Tipps, wie Sie dies selbst in die Hand nehmen und ändern können: vom Netzwerken, Smalltalk bis zu Chancen, sich für Spezialaufgaben ins Gespräch zu bringen. In vielen beruflichen Situationen ergeben sich Fragen wie „An welchem Projekt arbeiten Sie?" oder „Worin sind Sie gut?". Diese können Sie als „Einladung" nutzen, um mit Kolleg:innen und Chefs authentisch und spielerisch in Kontakt zu kommen und dabei etwas von Ihren Leistungen zu zeigen. Der Vortrag enthält Elemente aus dem Selbstmarketing und ist bestens auch für Migrant:innen geeignet, die hier Einblicke in den deutschen Berufsalltag gewinnen wollen.
Unser Dozent betreut seit vielen Jahren in Gruppen-Workshops und in Einzelbegleitung viele Berufslaufbahnen und Job-Bewerber und bringt hierfür erfolgreich jahrelange Erfahrung als Kommunikationstrainer und Marketingberater mit.

Kurs-Nr. C5608K, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Montag, 10.11.25, 19.00-20.30 Uhr
Matthias Richter — EUR 8,00

Bewerben im Zeitalter der künstlichen Intelligenz

Tipps für überzeugende Bewerbungsunterlagen

In diesem interaktiven Vortrag erfahren Sie Wissenswertes rund um Bewerbungsunterlagen, deren Aufbau, Inhalte und Relevanz im Zeitalter des KI-basierten Recruitings. Von A wie Anschreiben bis Z wie Zeugnis: Gewinnen Sie Ideen, wie Sie mit Ihrer Bewerbung in einer Welt, in der Künstliche Intelligenz im Recruiting eine wachsende Rolle spielt, punkten können. Lassen Sie sich inspirieren und erfahren Sie, wie Sie mit Ihrer Bewerbung die Aufmerksamkeit potenzieller Arbeitgeber gewinnen können. Der Kurs findet online über Zoom statt.

Kurs-Nr. C5610-WEB, Online
Mittwoch, 14.01.26, 18.30-21.30 Uhr — max. 15 TN
Claudia Rappelt — EUR 42,00

In Kooperation mit der vhs Allershausen

LinkedIn als Bewerbungsplattform

Sichtbar sein, gefunden werden, Netzwerke auf- und ausbauen: In der heutigen Zeit ist es immer wichtiger, digital sichtbar und erreichbar zu sein. Dieser Workshop vermittelt die Grundlagen vom Aufbau des individuellen LinkedIn-Profils (Welche Felder sollten wie ausgefüllt werden?) über Tipps und Tricks zum digitalen Netzwerken (Wer gehört in mein Netzwerk und warum?) bis zum Finden der neuen Arbeitsstelle (Wie mache ich mich für Headhunter:innen/rekrutierende Personen interessant?).
Der Kurs findet online über Zoom statt.
Es gelten die AGB der vhs Allershausen. Bitte beachten Sie abweichende Stornobedingungen.
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C5611-WEB, Online
Montag, 19.01.26, 17.00-20.00 Uhr — max. 6 TN
Karin Budde — EUR 38,00

Assessment Center – Vorbereitung

Immer mehr Unternehmen verwenden dieses Verfahren für die Bewerberauswahl. Die Vorbereitung auf ein Assessment Center ist ein kritischer Schritt für jeden Mitarbeiter/jede Mitarbeiterin oder Führungskraft, die ihre Eignung unter Beweis stellen möchte. Ein zielgerichtetes Training, das die spezifischen Fähigkeiten schärft, die in solchen Bewertungsverfahren verlangt werden, legt den Grundstein für nachhaltigen Erfolg. Dies erfordert nicht nur die Kenntnis der zu erwartenden Aufgaben, sondern auch das Trainieren von Strategien und das Vertiefen in relevante Trainingsinhalte. Im Seminar lernen Sie, wie Assessment-Center ablaufen, was Personaler von Ihnen erwarten und wie Sie sich darauf vorbereiten können.
Sie trainieren in gängigen Übungen, wie Sie sich in Gruppendiskussionen, Rollenspielen und anderen verbreiteten Aufgaben professionell präsentieren. Darüber hinaus erhalten Sie Feedback zu Ihrer Körpersprache und Rhetorik.

Kurs-Nr. C5613, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Samstag, 11.10.25, 10.00-17.00 Uhr max. 8 TN
Karin Budde EUR 80,00

Job- und Karriere-Coaching

Situations-Check für berufliche Veränderungen

Wo stehe ich beruflich? Macht mich mein Job noch glücklich oder triggert er ein „auf zu neuen Ufern"? Zu diesen Fragen widmet sich ein erfahrener Job-Coach Ihrer beruflichen Situation. Sie bringen Ihr ganz persönliches Job-Anliegen ein und unser Coach stellt seine breite Expertise zur Verfügung. Sie erarbeiten gemeinsam, wie Sie Ihr Anliegen motiviert in die nächsten Schritte umsetzen können. Dieses Angebot richtet sich vor allem an Teilnehmende, die einen Jobwechsel beabsichtigen, wieder einsteigen wollen sowie an Berufstätige, die von Umstrukturierungen und Veränderungsprozessen betroffen sind. Auch Arbeitnehmer:innen mit Personalverantwortung können innerhalb dieses Coachings ihre Führungsthemen einbringen. Unser Referent ist als Job-Coach tätig und begleitet und berät wöchentlich zahlreiche Personen rund um das Thema Karriere und Beruf. Er hat langjährige Erfahrung als Führungskraft und als Coach viele Berufswege optimiert. Dauer je Teilnehmer:in 90 Min. – individuell buchbar innerhalb des unten genannten Zeitfensters. Das Coaching kann in Präsenz in Ismaning oder – auf Wunsch – auch online stattfinden.
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C5614-H, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Freitag, 21.11.25, 13.00-19.30 Uhr
Matthias Richter EUR 115,00

Job und Karriere

Vortrag

Zeitmanagement: Methoden zum effektiven und effizienten Arbeiten

#ilovemyjob

Sie kennen das: Die Aufgabenfülle im Job will kein Ende nehmen, kaum sieht man irgendwo einen Fortschritt, steht schon die nächste Aufgabe oder der nächste Termin an. Der Schreibtisch wird immer voller und unaufgeräumter, die eingehenden E-Mails stressen und auch das elektronische Postfach wird nicht leerer. Die Meetings wollen kein Ende nehmen. Man fühlt sich gehetzt und ggf. auch frustriert. Wie entkommt man diesem „Hamsterrad" bzw. der "Dringlichkeitsfalle" und kann den Blick auf das Wesentliche fokussiert lassen? Dieser Kurs hat zum Ziel, den Arbeitsalltag effizienter und zielgerichteter zu gestalten. Wir werden verschiedene Möglichkeiten besprechen, wie Arbeit möglichst „optimal" erfolgen kann.
Der Vortrag findet online über Zoom statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. C5615K-WEB, Online
Dienstag, 25.11.25, 19.00-20.30 Uhr
Dr. Helko Ueberschaer EUR 8,00

Vortrag

Schneller lesen

Sie haben es satt, in der Informationsflut zu strampeln und wollen von Ihren Papierstapeln kein schlechtes Gewissen mehr bekommen? Wenn Sie im Beruf oder im Studium große Mengen an Stoff bewältigen müssen, brauchen Sie Strategien, die Sie dabei unterstützen.
Viele Erwachsene lesen heute immer noch so, wie sie es in der Grundschule gelernt haben. Den Anforderungen des Informationszeitalters entspricht das nicht. Erleben Sie die Grundlagen des Schnell-Lesens und lernen Sie Techniken kennen, die Sie sofort umsetzen können, um Ihre Lese-Effizienz zu erhöhen. Gleichzeitig bieten KI-Tools wie ChatGPT heute ganz neue Unterstützungsmöglichkeiten. Sie erhalten konkrete Tipps, wie Künstliche Intelligenz Ihnen beim Lesen helfen kann.
Der Vortrag findet online über Zoom statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. C5616K-WEB, Online
Montag, 27.10.25, 19.00-20.30 Uhr
Astrid Brüggemann EUR 8,00

In Kooperation mit der vhs Allershausen

Das Geheimnis der Begeisterung

Begeisterung ist ein strategisches Spiel mit der Erwartungshaltung, der größte Begeisterungsfaktor sind Sie selbst. Lernen Sie, Ihre Mitmenschen für eine Idee, ein Projekt etc. zu begeistern und mitzureißen.
Der Kurs findet online über Zoom statt.
Es gelten die AGB der vhs Allershausen. Bitte beachten Sie abweichende Stornobedingungen. **Keine Ermäßigung möglich.**

Kurs-Nr. C5617-WEB, Online
Dienstag, 30.09.25, 18.00-19.30 Uhr max. 6 TN
Karin Budde EUR 19,00

Vortrag

Nachhaltigkeit – Impulse für einen bewussteren Alltag

Nachhaltigkeit beginnt nicht erst bei Solarpanels oder Mülltrennung – sie betrifft auch viele andere unserer Entscheidungen im Beruf und im Privatleben. In diesem interaktiven Impulsvortrag erfahren Sie, wie umfassend Nachhaltigkeit unser tägliches Handeln beeinflusst – im Umgang mit Ressourcen, in der Kommunikation und im Miteinander. Sie erhalten einen kompakten Überblick darüber, welche Dimensionen von Nachhaltigkeit es gibt und reflektieren erste eigene Möglichkeiten für nachhaltiges Handeln und nehmen Inspirationen mit, wie auch kleine Schritte im Alltag Wirkung entfalten können.
Hinweis: Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Der Impulsvortrag findet online statt.

Kurs-Nr. C5618K-WEB, Online
Donnerstag, 20.11.25, 19.00 Uhr
Claudia Rappelt EUR 8,00

Nachhaltigkeit im Berufsleben aktiv gestalten – Werte erkennen, Ziele setzen

Sie möchten Nachhaltigkeit nicht nur verstehen, sondern aktiv in Ihrem Berufsalltag und darüber hinaus gestalten? In diesem interaktiven Workshop entwickeln Sie Ihre persönliche Strategie für nachhaltiges Handeln – praxisnah, wertebasiert und realistisch. Wir reflektieren gemeinsam Ihre individuellen Werte, erkennen, wo Nachhaltigkeit heute schon eine Rolle spielt, und entdecken neue Einflussmöglichkeiten – sowohl im beruflichen als auch im privaten Umfeld. Sie lernen, wie Sie konkrete, erreichbare Ziele setzen können (z. B. nach der SMART-Methode) und erhalten Impulse für erste Schritte, die Sie nachhaltig motivieren. Durch Austausch und kreative Methoden arbeiten wir an Ihrem individuellen Aktionsplan: Wo kann ich beginnen? Was passt zu mir und meiner beruflichen Rolle? So entwickeln Sie tragfähige Ideen, die Sie direkt umsetzen können.
Hinweis: Die Teilnahme am Vortrag C5618K-WEB „Nachhaltigkeit – Impulse für einen bewussteren Alltag" wird empfohlen, ist jedoch keine Voraussetzung.

Kurs-Nr. C5619, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Montag, 24.11.25, 18.30-21.30 Uhr max. 9 TN
Claudia Rappelt EUR 38,00

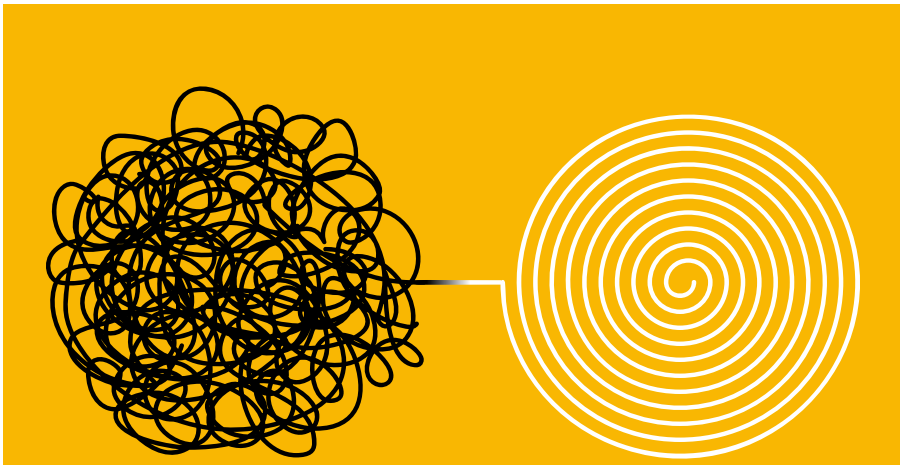
Vortrag

Ordnung meets Resilienz

Erste Hilfe für eine innere und äußere Ordnung

Fühlen Sie sich oft von den Anforderungen des Alltags überwältigt? Der digitale Stress, Familienpflichten und Job fordern ihren Tribut und auch zu Hause wächst das Chaos? In diesem inspirierenden Impulsvortrag erhalten Sie einfache und wirkungsvolle Tipps, um wieder Ordnung in Ihr Leben zu bringen – sowohl innerlich als auch äußerlich. Erfahren Sie, wie Sie durch mehr Struktur im Alltag und bewährte Strategien zu mehr Gelassenheit finden können. Machen Sie den ersten Schritt zu einem entspannten und gut organisierten Leben!

Kurs-Nr. C5620K, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Montag, 20.10.25, 18.30-20.00 Uhr
Tanja Reißenweber EUR 8,00



Fotos: ©Alextanya - stock.adobe.com

Resilient(er) durchs Leben – „Biegen statt brechen"

Krisen erwischen uns oftmals unerwartet, manchmal heftig, manchmal sind es die kleineren „Krisen", die uns das Leben erschweren. Resilienz oder auch „psychische Widerstandsfähigkeit" ist eine Fähigkeit, die uns gut und sicher durch die Krise durchbringen kann, um am anderen Ende gesund und stärker hervorzutreten.

In diesem Kurs lernen Sie die 7 Säulen der Resilienz kennen und wir blicken auf den Zusammenhang zu Stress- und Selbstmanagement, so dass Sie sich ein umfangreiches Bild von der Thematik machen können.

In jedem Modul ergänzen wir den theoretischen Teil mit praktischen Übungen, Selbstreflexionen und Tipps für den Alltag. Je nach Wunsch bleibt Zeit für Austausch und Fragen. Am Ende sind Sie gut gerüstet und haben Erkenntnisse und sofort Umsetzbares für Ihren Alltag gewonnen.

Inhalte:

- Was hat Resilienz mit Stress zu tun? Wie sieht es momentan bei mir aus: Welche akuten Stressauslöser plagen mich und wie kann ich meinem Stress besser entgegentreten?
- Eine Nahaufnahme der 7 Säulen der Resilienz: Akzeptanz, Optimismus, Selbstverantwortung, Lösungsorientierung, Netzwerkorientierung, Selbstwirksamkeit und Zukunftsorientierung – welche wackeln vielleicht noch, welche sind schon recht stabil? Wie kann ich die Säulen in meinen Alltag integrieren und verstärken? Was kann ich davon umsetzen?
- Ein kritischer Blick darauf, wie ich mich selbst managen kann, um meine Zeit gut im Griff zu haben und so unnötigen Stress zu vermeiden.

Susanne Unger ist zertifizierte BGM-Managerin (Betriebliches Gesundheitsmanagement), (Resilienz-)Coach, Trainer & Transfer Designer.

Kurs-Nr. C5624, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Samstag, 17.01.26, 10.00-12.30 Uhr
Samstag, 24.01.26, 10.00-12.30 Uhr
Samstag, 31.01.26, 10.00-12.30 Uhr — max. 10 TN
Susanne Unger — EUR 96,00

Innehalten – Achtsamkeit am Abend

Einfach mal durchatmen, zur Ruhe kommen und den Alltag für einen Moment loslassen – genau darum geht es an diesem Abend. In angenehmer Atmosphäre nehmen Sie sich bewusst Zeit für sich selbst. Mit einfachen Achtsamkeitsübungen wie (Atem-)Meditation, BodyScan, kleinen Visualisierungen und Momenten der Reflexion erleben Sie, wie wohltuend es sein kann, einfach da zu sein – ganz ohne etwas leisten zu müssen.

Zwei Abende, passend zur stilleren Jahreszeit: einer im Herbst (C5625), einer im Winter (C5626). Jeder Abend steht für sich und kann unabhängig vom anderen besucht werden – oder als kleine Achtsamkeitsreihe kombiniert werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kurs-Nr. C5625, Garching / Herbst
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Donnerstag, 23.10.25, 18.00-20.00 Uhr — max. 8 TN
Sarah Seckinger — EUR 28,00

Kurs-Nr. C5626, Garching / Winter
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Donnerstag, 22.01.26, 18.00-20.00 Uhr — max. 8 TN
Sarah Seckinger — EUR 28,00

Kompass fürs Leben finden

Wissen, was Ihnen im Leben wirklich wichtig ist

Fällt es Ihnen manchmal schwer, Entscheidungen zu treffen? Wissen Sie nicht genau, wo Sie in Ihrem Leben hinwollen? Finden Sie Ihren Kompass im Leben! Wir erarbeiten gemeinsam anhand der bewährten „Big-Five-for-Life-Methode" nach John Strelecky Ihre Wünsche für ein erfülltes Leben. Ich führe Sie durch scheinbar einfache, aber tiefgründige Fragen. Sie profitieren von dem wertvollen Austausch mit Gleichgesinnten und einem Workbook, in dem Sie auch im Nachhinein alle Schritte nachvollziehen können.

Kurs-Nr. C5628, Ismaning
vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
4x Freitag, 17.00-20.00 Uhr
Beginn: Freitag, 16.01.26 — max. 8 TN
Sarah Seckinger — EUR 140,00

Soft Skills – souverän mit starken „leisen" Fähigkeiten

Der persönliche Schlüssel zum Erfolg

Fachliche Kompetenz ist wichtig – doch sie allein reicht heute oft nicht mehr aus, um wirklich erfolgreich und wirkungsvoll zu sein. Wer im Beruf, im Team oder im privaten Alltag überzeugen möchte, braucht starke Soft Skills.

Soft Skills sind die „leisen" Fähigkeiten, die den entscheidenden Unterschied machen: klar kommunizieren, Konflikte konstruktiv lösen, sich selbst gut organisieren, empathisch handeln – und dabei authentisch und überzeugend auftreten.

In diesem Workshop erfahren Sie

- was Soft Skills genau sind – und welche besonders wichtig sind
- wie Sie kommunikative und soziale Kompetenzen gezielt entwickeln
- warum Selbstmanagement und emotionale Intelligenz zentrale Erfolgsfaktoren sind
- welche Soft Skills Ihre Karrierechancen verbessern und Ihre Lebensqualität steigern
- wie Sie mit konkreten Übungen mehr Selbstsicherheit und Wirkung gewinnen

Mit vielen praktischen Impulsen, Übungen und direkt umsetzbaren Strategien lernen Sie, Ihr persönliches Profil und Ihre Soft-Skill-Kompetenzen zu stärken und souverän zu wirken.

Kurs-Nr. C5629, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Mittwoch, 15.10.25, 18.00-19.30 Uhr
Mittwoch, 22.10.25, 18.00-19.30 Uhr
Mittwoch, 29.10.25, 18.00-19.30 Uhr — max. 8 TN
Eva Beldiman — EUR 60,00

Wertschätzung statt Eskalation

Konflikten vorbeugen durch gute Kommunikation

Konflikte entstehen oft aus kleinen Missverständnissen – und können große Schäden anrichten: emotionale Belastungen, Zeitverlust, Stress oder sogar finanzielle Folgen. Dabei lassen sich viele Konflikte durch eine bewusste, wertschätzende Kommunikation frühzeitig erkennen und vermeiden.

Denn häufig entstehen Spannungen nicht durch böse Absicht, sondern durch unaus-

gesprochene Erwartungen, festgefahrene Sichtweisen oder fehlendes gegenseitiges Verständnis. Genau hier setzt dieser Workshop an.
Sie erfahren
- wie Sie mit Respekt, Toleranz und Fairness auf andere zugehen
- warum Wertschätzung die Basis guter zwischenmenschlicher Beziehungen ist
- wie Sie durch Ihre Haltung gezielt zu einem konstruktiven Miteinander beitragen
- wie Sie Missverständnisse frühzeitig erkennen und souverän darauf reagieren
- welche Kommunikationstechniken und Strategien helfen um Konflikte zu vermeiden

In praktischen Übungen werden konkrete Methoden vorgestellt, mit denen die Kommunikation – ob beruflich, privat oder gesellschaftlich – ein ruhiger, klarer und lösungsorientierter Austausch wird.

Kurs-Nr. C5631, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Freitag, 16.01.26, 18.00-19.30 Uhr
Freitag, 23.01.26, 18.00-19.30 Uhr
Freitag, 30.01.26, 18.00-19.30 Uhr — max. 8 TN
Eva Beldiman — EUR 60,00

„Nimm es nicht persönlich!"

Haben Sie diesen Spruch schon mal gehört? Hat er Ihnen in diesem Moment geholfen? Hat Ihnen schon irgendwer erklärt, wie das funktionieren soll mit dem „nicht persönlich nehmen"?
In diesem Workshop biete ich Ihnen Wege und Erkenntnisse, wie Sie in diesem Kontext Ihre Handlungsfähigkeiten steigern können. Sie wollen sich einen Lotusblüten-Effekt zulegen, um manche Zeitgenossen besser zu ertragen? Dann melden Sie sich an. Ich freue mich auf Sie.

Kurs-Nr. C5632, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Montag, 08.12.25, 19.00-21.30 Uhr — max. 9 TN
Claudia Rappelt — EUR 34,00

Aufschieberitis überwinden

Effektive Strategien gegen Prokrastination

Wichtige Aufgaben werden auf morgen verschoben, To-do-Listen wachsen statt zu schrumpfen – und das schlechte Gewissen gleich mit. Fast jeder kennt dieses Muster: Obwohl wir wissen, was zu tun ist, kommen wir einfach nicht ins Handeln.
Hinter der sogenannten „Aufschieberitis" – wissenschaftlich Prokrastination – steckt mehr als bloße Faulheit. Oft sind es innere Blockaden, Denkfallen und unbewusste Mechanismen, die uns vom Tun abhalten. Der „innere Schweinehund" ist nur die sichtbare Spitze eines komplexeren Problems. In diesem Workshop lernen Sie
- welche die häufigsten Ursachen und Hintergründe der Prokrastination sind
- welche Rolle Gedanken, Gefühle und Gewohnheiten dabei spielen
- wie Sie sich selbst besser verstehen und gezielt ins Handeln kommen
- welche praktischen Strategien zur Selbstmotivation, Zielsetzung und Zeitstrukturierung hilfreich sind
- welche effektiven Methoden helfen die Hürden abzubauen um Erfolge feiern zu können

Mit praxisnahen Übungen und konkreten Umsetzungshilfen werden Sie Schritt für Schritt in die Lage versetzt, Ihr Aufschiebeverhalten nachhaltig zu verändern – für mehr Leichtigkeit, Klarheit und Produktivität im Alltag.

Kurs-Nr. C5633, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Dienstag, 13.01.26, 18.00-19.30 Uhr
Dienstag, 20.01.26, 18.00-19.30 Uhr
Dienstag, 27.01.26, 18.00-19.30 Uhr — max. 8 TN
Eva Beldiman — EUR 60,00

Anpassungsfähigkeit in einer sich schnell verändernden Arbeitswelt

Entdecken Sie Ihre verborgenen Potenziale und entwickeln Sie wichtige Zukunftskompetenzen. Dieser interaktive Workshop bietet berufstätigen Erwachsenen die Möglichkeit, ihre Anpassungsfähigkeit und ihr kritisches Denken zu stärken. Tauchen Sie ein in praxisnahe Übungen, Fallstudien und Diskussionen, die Ihnen helfen, Herausforderungen souverän zu meistern und innovative Lösungen zu entwickeln. Machen Sie mit und gestalten Sie Ihren Weg zum beruflichen Erfolg!

Kurs-Nr. C5634, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Freitag, 14.11.25, 19.00-21.30 Uhr — max. 9 TN
Claudia Rappelt — EUR 34,00

Empathie als Katalysator für Innovationskraft

Entfachen Sie Ihre Innovationskraft mit Empathie! Unser inspirierender Workshop „Empathie als Katalysator für Innovationskraft" bietet Ihnen die perfekte Möglichkeit, die Verbindung zwischen Empathie und Innovation zu erleben. Tauchen Sie ein in interaktive Übungen und anregende Diskussionen, um zu verstehen, wie Empathie als Katalysator fungiert, der den Innovationsprozess beschleunigt. Erfahren Sie, wie das Einfühlungsvermögen in Ihrer beruflichen Karriere zu kreativeren Ideen, effektiverer Zusammenarbeit und innovativen Lösungsansätzen führen kann. Seien Sie dabei und entdecken Sie, wie Empathie Ihre Innovationskraft entfesseln kann!

Kurs-Nr. C5635, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Montag, 10.11.25, 19.00-21.30 Uhr — max. 9 TN
Claudia Rappelt — EUR 34,00

Fotos: ©Janina_PLD - stock.adobe.com

Ruhestand in Sicht?

Wenn das Hamsterrad sich nicht mehr dreht – was dann?

Der Ruhestand bringt Freiheit – aber auch viele Fragen. Während die einen sich auf die neu gewonnene Zeit freuen, erleben andere Unsicherheit oder sogar einen inneren Stillstand. Denn mit dem Ende der Berufstätigkeit verändert sich oft mehr, als man vorher denkt: Struktur, Sinn, soziale Kontakte – vieles fällt weg und Neues will erst gefunden werden.
Dieser Workshop richtet sich an Menschen, die den Übergang in den Ruhestand aktiv vorbereiten und mit Zuversicht gestalten möchten.
Gemeinsam beleuchten wir
- welche Veränderungen auf körperlicher, emotionaler und sozialer Ebene auf Sie zukommen
- wie Sie neue Ziele, Rollen und Sinnquellen für sich entdecken
- wie Sie offen Neues angehen und Ihre Wunschträume erfüllen
- wie wichtig es ist aktiv zu bleiben – für Ihr eigenes Wohlbefinden und Ihre Lebensfreude
- wie Sie die Tages- und Wochenplanung gut und flexibel organisieren

Sie erhalten wertvolle Impulse und praktische Anregungen für einen leichteren Umgang mit den Veränderungen und die Suche nach neuen Aktivitäten sowie Raum für Austausch. Damit können Sie motiviert einer erfüllten, selbstbestimmten und aktiven Zeit entgegenblicken.

Kurs-Nr. C5638, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
4x Dienstag, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 11.11.25 — max. 8 TN
Eva Beldiman — EUR 70,00

PC-Einstieg

PC-Einstieg mit Windows 11
Endlich den PC oder Laptop nutzen können, ohne sich dabei überfordert oder unsicher zu fühlen? In unserer 3-teiligen Reihe „PC-Einstieg mit Windows 11" schaffen Sie den Einstieg in die souveräne Nutzung Ihres PCs oder Notebooks. Sie werden sehen, die Arbeit mit dem Computer muss nicht stressen, sondern kann richtig Freude machen. Nehmen Sie sich die Zeit!

Fotos: © contrastwerkstatt - stock.adobe.com

PC-Einstieg mit Windows 11

Teil 1 – Den PC richtig bedienen können

Im ersten Teil dreht sich alles um die richtige Bedienung des Computers. Entscheidend für die stressfreie Benutzung des Computers ist der souveräne Umgang mit der Maus, der Tastatur und den sogenannten Fenstern, also den Anwendungen, die Sie starten und nutzen wollen. Wohin muss ich klicken? Wie muss ich klicken? Rechte oder linke Maustaste? Einmal oder zweimal? Das zu üben lohnt sich nicht nur für diejenigen, die ganz neu am PC sind, sondern auch für alle, die zwar schon einige Praxis am PC haben, aber in der Benutzung von Maus und Tastatur nicht wirklich sicher sind. Ohne den sicheren Umgang mit Maus, Tastatur und Fenstern sind weiterführende Schritte nicht erfolgversprechend. Ein wirklich sicherer Umgang mit Maus und Tastatur ist die Voraussetzung für Teil 2 und Teil 3!

Inhalte:
- Grundwissen Windows-PC
- Sich auf dem PC zurecht finden (Windows 11-Oberfläche)
- Richtiger Umgang mit Maus und Tastatur
- Anwendungen starten und wieder beenden
- Souverän mit Fenstern umgehen
- Einfache Texte und Grafiken erstellen und speichern
- Erste Schritte im Internet
- E-Mail – erste Schritte

Voraussetzung: Keine.

Kurs-Nr. C5110, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Montag, 17.11.25, 14.15-17.15 Uhr
Donnerstag, 20.11.25, 14.15-17.15 Uhr
Montag, 24.11.25, 14.15-17.15 Uhr
Donnerstag, 27.11.25, 14.15-17.15 Uhr — 4-8 TN
Birgit Pickel — EUR 145,00

PC-Einstieg mit Windows 11

Teil 2 – Internet, Texte und Grafiken, E-Mail

Im zweiten Teil dreht sich alles um die grundsätzliche Nutzung der wichtigsten Anwendungen. Sie lernen verschiedene Apps und Programme kennen und bedienen. Dabei hilft Ihnen der im ersten Teil erlernte souveräne Umgang mit Maus und Tastatur enorm. Sie lernen, sich gezielt und sicher im Internet zu bewegen und verstehen endlich, was diese „Cookies" sind und wie Sie am besten damit umgehen. Sie erstellen und gestalten einfache Texte, speichern diese und lernen, Ihre Dokumente wieder zu finden. Der Umgang mit E-Mails wird vertieft und geübt und die wichtigsten Windows-Einstellungen werden besprochen.

Inhalte:
- Clever im Internet surfen
- Texte erstellen und gestalten (WordPad)
- Dokumente speichern und wieder finden
- Drucken
- E-Mail-Kommunikation
- Windows-Einstellungen
- Anpassung des Desktops
- Fotos mit der Foto-App verwalten

Voraussetzung: Souveräne Bedienung von Maus (Klick, Doppelklick, Rechtsklick) und Tastatur, wie sie der Kurs C5110 vermittelt.

Kurs-Nr. C5111, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Montag, 12.01.26, 14.15-17.15 Uhr
Donnerstag, 15.01.26, 14.15-17.15 Uhr
Montag, 19.01.26, 14.15-17.15 Uhr
Donnerstag, 22.01.26, 14.15-17.15 Uhr — 4-8 TN
Birgit Pickel — EUR 145,00

PC-Einstieg mit Windows 11

Teil 3 – Mehr Sicherheit im Umgang mit dem PC

Im dritten Teil dreht sich (fast) alles um Ihre Dokumente und Dateien. Doppelklick, Rechtsklick und das Öffnen von Anwendungen sind Ihnen inzwischen so sehr vertraut, dass Sie sich an die Feinheiten wagen können.

Wo genau sind meine Dateien? Wie kann ich meine Dateien in Ordner ablegen, was ist ein USB-Stick und wie kann ich damit Dateien transportieren? Wie nutze ich eine externe Festplatte? Was ist ein Cloud-Speicher und wie kann ich diesen nutzen? Auch hier ist Üben der Schlüssel zum Erfolg. Damit die Übungen mit den Dateien mehr Spaß machen, gestalten wir dazu Briefe und Texte, rücken Datum und Adresse an die richtige Stelle oder versehen Einladungen mit einem Bild.

Inhalte:
- Dateien speichern, kopieren, verschieben
- Ordner anlegen
- USB-Stick und externe Festplatten
- Cloud-Speicher (OneDrive)
- Texte und Briefe gestalten (Word)
- Grafiken einfügen
- Tabellen erstellen
- Wichtige Windows-Einstellungen

Voraussetzung: Souveräne Bedienung von Maus (Klick, Doppelklick, Rechtsklick) und Tastatur, sicherer Umgang mit Fenstern und weitere Kenntnisse, wie sie in den Kursen C5110 und C5111 vermittelt werden.

Kurs-Nr. C5118, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Montag, 02.02.26, 14.15-17.15 Uhr
Donnerstag, 05.02.26, 14.15-17.15 Uhr
Montag, 09.02.26, 14.15-17.15 Uhr
Donnerstag, 12.02.26, 14.15-17.15 Uhr — 4-8 TN
Birgit Pickel — EUR 145,00

Nach diesen drei Kursteilen fühlen Sie sich an Ihrem PC/Notebook viel sicherer. Sie können Briefe und andere Texte gestalten, Bilder einfügen und einfache Tabellen erstellen. Sie sind in der Lage, Ihren Desktop nach Ihren Bedürfnissen anzupassen und Zubehör wie einen USB-Stick anzuschließen und zu benutzen. Ihre Dateien können Sie in Ordnern sortieren und behalten so den Überblick über Ihre Dokumente. Ihre Internet-Recherchen erledigen Sie unter Berücksichtigung der notwendigen Vorsichtsmaßnahmen und sind so bestens gerüstet für die Zukunft.

Fit für Büro und Cloud

Windows 11

Einfach umsteigen, ohne viel Aufhebens

Windows 11 bringt frischen Wind in die Oberfläche und Funktionen Ihres PCs. Obwohl vieles vertraut geblieben ist, gibt es doch einige Neuerungen, die auf den ersten Blick ungewohnt wirken – aber leicht zu verstehen sind, wenn man weiß, wo man schauen muss. In unserem Umsteigerkurs erhalten Sie einen klaren Überblick über die wichtigsten Veränderungen – vom neuen Startmenü über praktische Funktionen zur Fensteranordnung bis hin zum Arbeiten mit Dateien und Ordnern im neuen Design. Schritt für Schritt lernen Sie, sich mühelos zurechtzufinden und die neuen Möglichkeiten von Windows 11 optimal zu nutzen. Der Kurs richtet sich an alle, die bereits mit Windows 10 oder einer älteren Version gearbeitet haben und jetzt auf Windows 11 umsteigen – oder bald umsteigen müssen.

Kurs-Nr. C5120, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Dienstag, 11.11.25, 09.00-12.00 Uhr — 4-8 TN
Dipl.Ing. Monika Zeevaert-Senger — EUR 45,00

Microsoft Office Schnelleinstieg

Sie möchten sich schnell mit MS Office vertraut machen, weil Sie es beruflich oder privat benötigen? Anhand von praktischen Übungsbeispielen lernen Sie die Grundlagen der Textverarbeitung (Word) und der Tabellenkalkulation (Excel). Profitieren Sie von der einheitlichen Benutzeroberfläche.
Kursinhalte Word: Texte erfassen und formatieren, Textbausteine einsetzen, Seitenlayout einstellen, Briefe erstellen
Kursinhalte Excel: Einfache Berechnungen durchführen, erste Funktionen anwenden, Tabellen gestalten, Arbeitsblätter formatieren
Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse.

Kurs-Nr. C5125, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Donnerstag, 23.10.25, 14.15-17.15 Uhr
Donnerstag, 30.10.25, 14.15-17.15 Uhr — 4-8 TN
Birgit Pickel — EUR 80,00

Pragmatisch mit ChatGPT arbeiten – im Büroalltag

Wie ChatGPT und Co. bei Word, Excel, Outlook & Co. unterstützen können

Excel spinnt, Word macht nicht, was es soll, und Outlook sorgt für Rätselraten? Nicht immer stehen Kollegen zur „Rettung" zur Verfügung. In diesem Kurs lernen Sie, wie ChatGPT und ggf. CoPilot Sie im Büroalltag praktisch unterstützen können. KI hilft beim Finden von Lösungen, beim schnellen Überblick über Informationen und beim Konzentrieren auf das Wesentliche. Indem Sie sich mit diesen KI-Tools im Office vertraut machen, vertiefen Sie gleichzeitig Ihr Wissen in Word, Excel und Co.
Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows und Office.

Kurs-Nr. C5126, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Donnerstag, 20.11.25, 09.00-12.00 Uhr — 4-8 TN
Dipl.Ing. Monika Zeevaert-Senger — EUR 45,00

Fit fürs Büro – Update kompakt

Sie möchten Ihre Office-Kenntnisse für die Rückkehr ins Büro oder den Jobwechsel auffrischen? Und das möglichst kompakt und intensiv? Vor allem möchten Sie sich in Outlook und Word wieder sicher fühlen und sich auch in Teams zurechtfinden? An vier Vormittagen machen Sie sich vertraut mit der neuen Zusammenarbeit via Teams und frischen Ihre Kenntnisse auf.
Outlook: Termine und Aufgaben anlegen und verwalten, Besprechungen (auch Teams-Besprechungen) erstellen, Posteingang mit Quicksteps und Regeln effektiv organisieren
Word: Wichtigste Formatierungsgrundlagen, Tabulatoren, Textbausteine, Dokumentenvorlagen, Erstellen von Serien-E-Mails und Serienbriefen
Microsoft 365 – Teams: Was ist Microsoft 365 und welche Rolle spielt Teams? Teams Basiswissen, mit Kanälen arbeiten, Dateien in Teams, Chats und Besprechungen
Voraussetzung: Kenntnisse in Word und Outlook.

Kurs-Nr. C5128, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
4x Donnerstag, 09.00-12.00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 15.01.26 — 4-8 TN
Dipl.Ing. Monika Zeevaert-Senger — EUR 150,00

Fit für Teams und Microsoft 365

Sie möchten sich in Teams bzw. Microsoft 365 zurechtfinden und die „neue" Arbeitsweise besser verstehen? Teams, OneDrive und SharePoint dienen der Zusammenarbeit innerhalb einer Organisation. Die Bereitstellung und der Austausch von Dateien können entweder über Teams oder auch über OneDrive bzw. SharePoint erfolgen. Neben den Grundlagen zu Teams und verschiedenen Apps für die Projektarbeit, vermittelt der Kurs die Zusammenhänge zwischen OneDrive, SharePoint und Teams. Inhalt:
- Kommunikation mit Teams
- Microsoft 365 Basiswissen
- OneDrive Basiswissen
- Dateiablage in Teams und MS 365
- Microsoft 365-Gruppen
- Word-Dokumente online erstellen, offline weiterbearbeiten
- Dateien gemeinsam nutzen

Kurs-Nr. C5130, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Montag, 09.02.26, 09.00-12.00 Uhr
Dienstag, 10.02.26, 09.00-12.00 Uhr — 4-8 TN
Dipl.Ing. Monika Zeevaert-Senger — EUR 88,00

Teams als Zentrale für MS 365-Apps

Im Microsoft 365-Universum greift vieles aufeinander zu. Teams hat dabei eine zentrale Funktion, aus der heraus verschiedene sehr nützliche MS 365-Apps angesprochen werden können. Lernen Sie die wichtigsten dieser Apps kennen und wie sie in Teams eingebunden werden. Inhalt:
- Teams als Zentrale für Zusammenarbeit und Projekte
- Outlook (Web) und Teams: Microsoft 365-Gruppen
- Planner für das Aufgabenmanagement
- Umfragen erstellen mit Forms
- Lists für gemeinsame Listen
- OneNote für Team-Notizen

Kurs-Nr. C5131, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Donnerstag, 27.11.25, 09.00-12.00 Uhr — 4-8 TN
Dipl.Ing. Monika Zeevaert-Senger — EUR 45,00

Fotos: ©monticellllo - stock.adobe.com

Digital leben und arbeiten dank Google

Für viele ist Google "nur" eine Suchmaschine. Dennoch bietet Google noch viel mehr als nur das Durchsuchen des Internets. In diesem Kurs werden wir uns daher damit beschäftigen, welche Möglichkeiten Google sonst noch so für das tägliche Leben bietet und einen detaillierten Blick auf die Dateiablage in der Cloud Google Drive sowie die eigenen Tools für Textverarbeitung, Tabellenkalkulation und Präsentation werfen. Natürlich zusätzlich zum E-Mail-Programm, Kalender und der Kommunikations-/Meeting-Software. Auch nicht fehlen darf "Chrome" - nicht der Browser, sondern das Google-eigene Betriebssystem für Computer aller Art.
Der Dozent selbst arbeitet seit Jahren nur noch mit den Tools von Google und sieht sie als vollwertigen Ersatz zu den bekannten Office-Lösungen. Hinweis: Ein eigener Zugang zu gmail.com vor Kursbeginn ist empfehlenswert. Inhalte:

- Google Mail und Kalender
- Duo / Google Meet
- Google Drive, Google Fotos und Cloud im Allgemeinen (inkl. Übungen)
- Google Docs, Tabellen und Präsentation (inkl. Übungen)
- Sicherheitskopien von Cloud-Daten
- Google Chrome - das Betriebssystem

Der Kurs findet online über Zoom statt.

Kurs-Nr. C5136-WEB, Online
Dienstag, 18.11.25, 19.00-21.00 Uhr — 4-8 TN
Dr. Helko Ueberschaer — EUR 28,00

OneNote

OneNote – Viel mehr als einfach nur ein digitales Notizbuch

Notizbuch klingt im ersten Moment eher unspektakulär und wer nur die abgespeckten Versionen z.B. der Android App kennt, unterschätzt den Nutzen, den die Desktop-Variante bringt und die bei diesem Kurs im Vordergrund steht. Gut, dass Microsoft von seinem Vorhaben abgerückt ist, seine ursprüngliche und leistungsfähigste Version einzustellen, und sie bei Office 2024 und Office 365 noch im Paket hat. Lernen Sie, wie einfach und intuitiv es ist, mit OneNote Informationen jeder Art zu sammeln, zu strukturieren und jederzeit wieder zu finden.
Inhalte:

- OneNote Varianten für (fast) jedes Gerät
- Die Möglichkeit (fast) überall auf die eigenen und von anderen freigegebene OneNote-Inhalte zuzugreifen
- Notizbuchkonzept / Struktur und Suche
- Die speziellen Vorteile der OneNote-Desktop Version: Hilfreiche Funktionen und Einsatzmöglichkeiten, Funktionen für Outlook und Excel

Foto: © Aleksei - stock.adobe.com

Kurs-Nr. C5139, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Donnerstag, 13.11.25, 17.00-20.00 Uhr — 4-8 TN
Christoph Spans — EUR 47,00

Word

Word Grundlagen kompakt

Texte gestalten und optimieren

Word kann mehr – mit den richtigen Techniken wird Textarbeit effizient, flüssig und professionell. Lernen Sie, Dokumente strukturiert zu formatieren, Vorlagen gezielt einzusetzen und typische Stolperfallen zu vermeiden. Kursinhalte:

- Texte effizient bearbeiten und formatieren
- Word optimal einrichten & Dokumente verwalten
- Listen, Tabellen & Bilder professionell einsetzen
- Vorlagen und Autotexte gezielt nutzen
- Tipps & Tricks für schnelleres und effektiveres Arbeiten

Voraussetzung: Sichere Beherrschung von Windows.

Kurs-Nr. C5140, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Montag, 27.10.25, 09.00-12.00 Uhr
Dienstag, 28.10.25, 09.00-12.00 Uhr — 4-8 TN
Dipl.Ing. Monika Zeevaert-Senger — EUR 88,00

Word Aufbaukurs kompakt

Clever und effizient formatieren und strukturieren

Word bleibt unverzichtbar, wenn es um umfangreiche Texte, Berichte oder Abschlussarbeiten geht. Doch viele kämpfen mit verrutschenden Formatierungen, unübersichtlichen Gliederungen und Tabellen, die sich nicht richtig anpassen. In diesem Kurs lernen Sie, Dokumente von Anfang an professionell zu strukturieren, Formatierungen gezielt einzusetzen und typische Stolperfallen zu vermeiden. Kursinhalte:

- Überschriften und Gliederungen
- Inhaltsverzeichnisse automatisch erstellen
- Formatvorlagen gezielt einsetzen
- Eigene Vorlagen erstellen und nutzen
- Tabellen und Tabulatoren individuell anpassen
- Listen und Aufzählungen professionell formatieren
- Kopf- und Fußzeilen richtig gestalten

Voraussetzung: Gute Grundkenntnisse in MS Word.

Kurs-Nr. C5143, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Montag, 26.01.26, 09.00-12.00 Uhr
Dienstag, 27.01.26, 09.00-12.00 Uhr — 4-8 TN
Dipl.Ing. Monika Zeevaert-Senger — EUR 88,00

Excel

Excel Grundkurs kompakt

Praxisnah und verständlich

Excel ist mehr als „schöne" Tabellen. Es ist ein leistungsstarkes Werkzeug für den Berufsalltag. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Excel gezielt für Tabellen und einfache Berechnungen nutzen – verständlich erklärt und ohne Chaos in den Zellen.
Kursinhalte:

- Tabellen erstellen und formatieren
- Formeleingabe, einfache Berechnungen
- Einfache Funktionen und Auswertungen
- Arbeitsmappen und Tabellenblätter effizient nutzen
- Filtern und Sortieren
- Nützliche Tricks für den Arbeitsalltag

Voraussetzung: Sichere Beherrschung von Windows und Maus.

Kurs-Nr. C5150, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Montag, 24.11.25, 09.00-14.00 Uhr — 4-8 TN
Dipl.Ing. Monika Zeevaert-Senger — EUR 67,00

Excel

Foto: ©amazing studio - stock.adobe.com

Excel Aufbaukurs kompakt

Souverän und effizient arbeiten

Sie kennen die Grundlagen – jetzt geht's einen Schritt weiter! In diesem Kurs vertiefen Sie Ihr Wissen und setzen nützliche Funktionen wie WENN, ZÄHLENWENN, ANZAHL u.a. gezielt ein. Sie verknüpfen Tabellenblätter, arbeiten mit Datum und Zeit und entdecken clevere Techniken für große Tabellen und komplexe Formeln.

Kursinhalte:

- Funktionen gezielt einsetzen (ANZAHL; WENN, RUNDEN u.a.)
- Daten aus mehreren Tabellenblättern verknüpfen
- Datum & Zeit berechnen
- Effizient mit großen Tabellen arbeiten
- Navigieren, sortieren, filtern
- Weitere nützliche Techniken

Voraussetzung: Excel-Grundlagen.

Kurs-Nr. C5151, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Montag, 19.01.26, 09.00-14.00 Uhr — 4-8 TN
Dipl.Ing. Monika Zeevaert-Senger — EUR 67,00

Excel Grundkurs für Einsteiger

Sie möchten sich schnell und effektiv Grundkenntnisse der Tabellenkalkulation mit Microsoft Excel aneignen oder Ihre bereits erworbenen Excel-Kenntnisse auffrischen? In diesem Kurs erlernen Sie die wichtigsten Grundkenntnisse anhand eines direkten Anwendungsbeispiels. Wir beginnen damit, die Oberfläche kennenzulernen, Daten clever einzugeben und somit einfache Tabellen zu gestalten. Dabei werden wir gemeinsam eine geeignete Übersicht erarbeiten, mit der Sie erste Auswertungen erstellen können. Dafür nutzen wir einfache Funktionen von Excel wie Formeln und Grundrechenarten. Abschließend gehen wir auf die Darstellung von Tabellen in Form von Diagrammen ein.

Voraussetzung: Sichere Beherrschung von Windows und Maus.

Kurs-Nr. C5152, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Sonntag, 19.10.25, 09.00-14.00 Uhr — 4-8 TN
Johannes Leischnig — EUR 67,00

Excel Aufbaukurs für Fortgeschrittene

Vertiefen Sie Ihre Excel-Kenntniss und entdecken Sie fortgeschrittene Funktionen!
Dieser Excel-Fortgeschrittenenkurs führt Sie in die Welt von erweiterten Techniken und Tools ein, um Ihre Datenanalyse und Auswertungen auf ein neues Level zu bringen.
Tauchen Sie ein in die Leistungsfähigkeit von Pivot-Tabellen und lernen Sie, Daten aus verschiedenen Quellen zusammenzuführen, um umfangreiche Auswertungen zu erstellen. Erfahren Sie, wie Sie fortgeschrittene Formeln und Funktionen nutzen, um Daten zu analysieren, Trendanalysen durchzuführen und detaillierte Berichte zu erstellen. Praxisorientierte Übungen und Fallbeispiele ermöglichen es Ihnen, das Gelernte direkt anzuwenden und Ihre Excel-Fähigkeiten zu festigen.

Voraussetzung: Excel-Grundkenntnisse.

Kurs-Nr. C5153, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Sonntag, 16.11.25, 09.00-14.00 Uhr — 4-8 TN
Johannes Leischnig — EUR 67,00

WENN und SVERWEIS – praxisnah und verständlich

Excel Spezial

Wer mit Excel effizient arbeiten will, kommt an wichtigen Funktionen nicht vorbei! In diesem Kurs geht es um zwei zentrale Bausteine: Die WENN-Familie (WENN, WENNS, WENNFEHLER, SUMMEWENN, ZÄHLENWENN) – ideal, um Berechnungen mit Bedingungen sicher zu meistern. Und den SVERWEIS, mit dem sich Werte gezielt aus Tabellen auslesen lassen. Zusätzlich werfen wir einen Blick auf den XVERWEIS (Excel 365), der in vielen Fällen eine leistungsfähige Alternative zum SVERWEIS bietet.

Kursinhalte:

- WENN-Funktionen gezielt einsetzen und verschachteln
- SVERWEIS sicher anwenden und typische Fehler vermeiden
- XVERWEIS als moderne Alternative zum SVERWEIS verstehen

Kurs-Nr. C5154, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Montag, 15.12.25, 17.30-20.30 Uhr — 4-8 TN
Dipl.Ing. Monika Zeevaert-Senger — EUR 45,00

Pivot-Tabellen – praxisnah und verständlich

Excel Spezial

Die Filter- und Analysemöglichkeiten in Excel sind vielfältig. Mit Pivot-Tabellen werden umfangreiche Datensätze flexibel zusammengefasst, nach unterschiedlichen Gesichtspunkten gruppiert, gefiltert und analysiert. Datenschnitte visualisieren die Filterkriterien.

Inhalte:

- Daten sortieren und filtern
- Pivot-Tabellen erstellen
- Pivotdaten filtern
- Pivotdaten gruppieren
- Berechnete Felder einsetzen
- Datenschnitte und Zeitachsen anwenden
- Pivot statt SVERWEIS

Voraussetzung: Einige Übung in Excel und dem Einsatz von Formeln und Funktionen.

Kurs-Nr. C5155, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Montag, 27.10.25, 17.30-20.30 Uhr — 4-8 TN
Dipl.Ing. Monika Zeevaert-Senger — EUR 45,00

Keine Angst vor Formeln und Funktionen

Excel Spezial

Sie möchten nicht nur Daten in vorhandene Tabellen eingeben, sondern eigene Tabellen mit Berechnungen erstellen? Oder zumindest verstehen, was hinter den „Formeln und Funktionen" in Excel steckt?
Lernen Sie den Aufbau einiger wichtiger Excel-Funktionen (z.B. WENN, SVERWEIS u.a.) kennen und üben Sie die Eingabe der Funktionen anhand von einfachen Beispielen. Der Kurs ist praxisorientiert und geht auf Ihre individuellen Fragen und Wünsche ein.
Der Kurs findet online über Zoom statt. Das Programm Excel sollte auf dem eigenen Rechner vorhanden sein.

Kurs-Nr. C5163-WEB, Online
Mittwoch, 10.12.25, 18.30-21.30 Uhr — 4-8 TN
Johannes Leischnig — EUR 45,00

Das Dozentenporträt

Monika Zeevaert-Senger

Monika Zeevaert-Senger,
Foto: ©Elisabeth Pfahler-Scharf

Monika Zeevaert-Senger schafft mit ihrer langjährigen Erfahrung und ihrer Freude am Unterrichten eine Lernatmosphäre, in der selbst Outlook Spaß macht und Excel seinen Schrecken verliert. Nach fast zwanzigjähriger Selbstständigkeit in der Internetbranche machte die Diplom-Ingenieurin ihre Dozententätigkeit zum Hauptberuf und ist nun seit vielen Jahren als IT-Trainerin und Excel-Spezialistin für Volkshochschulen und Firmen tätig.

Power Query – Daten schnell und einfach aufbereiten

Excel Spezial

Schluss mit mühsam kopieren und aufwendigen Formeln! Mit Power Query automatisieren Sie das Importieren, Bereinigen und Kombinieren von Daten aus verschiedenen Quellen – ideal für wiederkehrende Berichte, Projektdaten oder Verkaufszahlen. Einmal eingerichtet, lassen sich Abfragen per Klick aktualisieren.
Viele komplizierte Excel-Lösungen werden durch Power Query deutlich einfacher – oft in Kombination mit Pivot-Tabellen.
Kursinhalte:

- Datenimport leicht gemacht
- Daten bereinigen: Textteile trennen, ersetzen
- Spalten umwandeln: Teilen, extrahieren, zusammenführen
- Berechnungen direkt in Power Query
- Daten für Pivot-Tabellen vorbereiten

Voraussetzung: Gute Excel-Kenntnisse.
In der Kursgebühr ist ein Lehrbuch enthalten.

Kurs-Nr. C5165, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Freitag, 16.01.26, 16.00-19.00 Uhr — 4-8 TN
Dipl.Ing. Monika Zeevaert-Senger — EUR 65,00

Excel automatisieren mit VBA

Praktische Einführung in die Programmierung mit Visual Basic for Applications (VBA)

Grundkurs

Mit der integrierten Makrosprache „Visual Basic für Anwendungen" können Sie selbst in kurzer Zeit maßgeschneiderte Lösungen für Excel entwickeln. Dieser Grundlagen-Kurs gibt dem erfahrenen Excel-Anwender einen Einstieg in die umfangreichen Möglichkeiten dieser Programmiersprache.
Kursinhalt: Umgang mit Makros (aufzeichnen, speichern, bearbeiten, ausführen, verwalten), Programmierlogik-Kenntnisse, Programmelemente von Visual Basic, spezifische Befehlssyntax von VBA-Excel, Prozeduren und Funktionen. Dazu einige einfache Beispiele und Übungen. VBA-Highlights, die im Rahmen des Kurses erarbeitet werden: Zellen im Excelblatt mit VBA auslesen und beschreiben, eigene VBA-Funktion entwickeln, die in Mappen dann eingesetzt werden können. Dieser Kurs ist ein Schnelleinstieg in die Programmiersprache Visual Basic mit Spezialisierung auf das Thema VBA für Excel. Kursgebühr inklusive Skript.

Kurs-Nr. C5168, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
5x Montag, 19.00-21.00 Uhr
Beginn: Montag, 12.01.26 — 4-8 TN
Johannes Leischnig — EUR 150,00

PowerPoint

PowerPoint Grundlagen kompakt

Präsentieren in der digitalen Praxis

Präsentationen mit PowerPoint sind heute mehr als gestaltete Folien: Sie sind interaktiver, flexibler und für Meetings, Online-Workshops und digitale Formate optimiert. In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten PowerPoint-Funktionen von Grund auf – kombiniert mit modernen Techniken für lebendige Präsentationen und Online-Formate. Inhalte:

- Professionelle Foliengestaltung
- Objekte und Grafiken einfügen
- Dynamische Übergänge und Animationen
- Mehr Storytelling, Inhalte packend erzählen
- Präsentieren in Microsoft Teams & Online-Meetings

Voraussetzung: Sichere Beherrschung von Windows.

Kurs-Nr. C5179, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Montag, 20.10.25, 17.30-20.30 Uhr
Dienstag, 21.10.25, 17.30-20.30 Uhr — 4-8 TN
Dipl.Ing. Monika Zeevaert-Senger — EUR 88,00

PowerPoint Next Level

Mehr Interaktion, weniger Langeweile

Präsentationen, die fesseln statt einschläfern! In diesem Kurs lernen Sie interaktive und dynamische Präsentationen zu gestalten. Wir nutzen smarte Animationen, spannende Folienübergänge und gezielte Interaktion, um Inhalte lebendig und überzeugend zu präsentieren.

- Mehr Animationen – Inhalte lebendig machen
- Morphen – Elemente fließend verwandeln
- Interaktive Navigation – Abschnitts- und Zusammenfassungszoom
- Live-Umfragen – Publikumsbeteiligung direkt in PowerPoint
- Multimedia nutzen – Videos, Audio & Bildschirmaufzeichnungen
- Dynamische Diagramme und Grafiken – Inhalte verständlich visualisieren

Voraussetzung: Grundkenntnisse in PowerPoint.

Kurs-Nr. C5180, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Montag, 17.11.25, 17.30-20.30 Uhr — 4-8 TN
Dipl.Ing. Monika Zeevaert-Senger — EUR 45,00

PowerPoint Schnelleinstieg

Professionelle Präsentationen sind in PowerPoint einfach und schnell zu realisieren. Der Einstieg ist leicht und mit etwas Übung und Knowhow ist auch der Einsatz von fortgeschrittenen Techniken wie Übergänge und Animationen problemlos möglich. Inhalte:

- Grundlegende Techniken
- Zeichnungsobjekte
- SmartArt-Grafiken
- Piktogramme

Voraussetzung: Sichere Beherrschung von Windows. Das Programm PowerPoint sollte auf dem eigenen Rechner vorhanden sein.
Der Kurs findet online über Zoom statt.
Bitte beachten Sie auch den Folgekurs C5182-WEB PowerPoint Animationen und Übergänge am 29.01.26. Er findet ebenfalls online statt.

Kurs-Nr. C5181-WEB, Online
Donnerstag, 04.12.25, 17.30-20.30 Uhr — 4-8 TN
Birgit Pickel — EUR 45,00

PowerPoint / Outlook / Access / SAP

Foto: © Aleksei - stock.adobe.com

PowerPoint Animationen und Übergänge

PowerPoint-Folien sind schnell erstellt. Mit Animationstechniken werden einzelne Objekte nacheinander eingeblendet, bewegt oder ausgeblendet. Mit diesen Techniken können Aussagen wirkungsvoll unterstützt werden. Besonders spannend ist der Folienübergang „Morphen", mit dem Objekte in eine andere Form überführt werden können. Weitere fortgeschrittene Techniken wie der Zusammenfassungszoom runden den Kurs ab. Das Programm PowerPoint sollte auf dem eigenen Rechner vorhanden sein.
Der Kurs findet online über Zoom statt.

Kurs-Nr. C5182-WEB, Online
Donnerstag, 29.01.26, 17.45-20.45 Uhr 4-8 TN
Birgit Pickel EUR 45,00

Fotoalbum in PowerPoint

PowerPoint bietet viel mehr, als nur die Business-Präsentationen. Lernen Sie, wie Sie Ihre eigenen Fotos von einem Smartphone (iPhone) auf den Rechner übertragen und damit Fotoalben für verschiedene Anlässe erstellen. Überraschen Sie die Gäste einer Hochzeit mit persönlichen Erinnerungen des Brautpaares oder stellen Sie ein Fotoalbum für eine Geburtstagsfeier mit Bildern aus der Jugend und dem Freundeskreis zusammen.
Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Rechner (Windows und/oder Mac), Grundkenntnisse in einem Office-Programm und in der Bedienung eines iPhones.

Kurs-Nr. C5186, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Donnerstag, 22.01.26, 17.45-20.45 Uhr 4-8 TN
Birgit Pickel EUR 45,00

Outlook

Outlook kompakt

Sie möchten mit Outlook mehr als E-Mails einfach nur senden und empfangen? Behalten Sie den Überblick über Ihre Korrespondenz und lassen Sie Outlook für sich arbeiten.

Kursinhalt:
- Wichtige Funktionen und Einstellungen
- Suchordner, Quickstepps und Regeln
- Textbausteine und Vorlagen
- Termine und Besprechungen organisieren
- Aufgaben managen
- Übersicht bei der Ablage
- Viele Tipps und Tricks

Voraussetzung: Gute PC-Kenntnisse, Vorkenntnisse in Outlook.
Hinweis: Dieser Kurs behandelt Microsoft Outlook aus Office bzw. Microsoft 365. Die in Windows integrierte Outlook-App (ehemals „Mail") ist nicht Bestandteil des Kurses.

Kurs-Nr. C5190, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Freitag, 21.11.25, 09.00-14.00 Uhr 4-8 TN
Dipl.Ing. Monika Zeevaert-Senger EUR 67,00

Access

Access Grundlagen

Eine Datenbank planen und erstellen

Die Aufgabe der Microsoft-Access-Datenbank ist es, große Datenmengen zu verwalten und zu speichern und für den/die Anwender:in bereitzustellen. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der relationalen Datenbank MS-Access. Wir bauen Schritt für Schritt eine Datenbank auf. Durch diese Beispieldatenbank lernen Sie den Aufbau und die Funktionalität von MS-Access kennen.
Inhalte:
- Eine Datenbank planen und erstellen sowie Verknüpfungen erstellen
- Objekte: Tabellen, Abfragen, Formulare und Berichte mit Assistenten erstellen
- Objekte verändern und gestalten
- Daten einpflegen und mit Abfragen die Daten ändern
- Berechnungen in Access-Tabellen, Abfragen und Berichten
- Daten sortieren und filtern
- Bericht, der schöne Ausdruck
- Export und Import von Daten
- Tipps und Tricks.

Voraussetzung: Sichere Beherrschung einer Tabellenkalkulation oder ggf. anderer Datenbankanwendungen.

Kurs-Nr. C5195, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Sonntag, 23.11.25, 09.00-16.00 Uhr
Sonntag, 30.11.25, 09.00-16.00 Uhr
Sonntag, 07.12.25, 09.00-16.00 Uhr 4-8 TN
Johannes Leischnig EUR 240,00

SAP

In Kooperation mit der alfatraining GmbH

SAP® Grundlagen: Navigation

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. Während des Seminars besteht die Möglichkeit, auf der Original SAP-Cloud und auf einem SAP-Schulungssystem mitzuarbeiten und das neu erlernte Wissen direkt anzuwenden.
Inhalte:
- Überblick SAP® S/4HANA
- Anmelden am System
- Navigation: SAP-Bildschirme, -Menüs, -Felder und -Sonderfunktionen
- Verwendung der verschiedenen Hilfefunktionen in SAP
- Einrichten von Stammdaten
- Durchführen von Transaktionen
- Nutzung von SAP-Standardberichten
- Ausgabefunktionen in SAP

Voraussetzung:
Empfohlenes Wissen: Betriebswirtschaftliche Grundlagen.
Erforderliches Wissen: Sehr gute PC-Kenntnisse.
Die Teilnahme am Unterricht erfolgt per Videotechnik von zu Hause aus über die Online-Bildungsplattform www.alfatraining.com, die von der alfatraining GmbH betrieben wird. Nähere Informationen zu den Systemanforderungen erhalten Sie auf unserer Website. Teilnahmezertifikat: Original SAP®-Bildungspartner-Zertifikat.
Anmeldeschluss: 14 Werktage vor Kursbeginn. Es gelten die Stornobedingungen der alfatraining GmbH.
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C5200-WEB, Online
Freitag, 05.12.25, 13.00-18.00 Uhr
Samstag, 06.12.25, 09.00-16.15 Uhr
alfatraining Bildungszentrum GmbH EUR 315,00

In Kooperation mit der alfatraining GmbH

Finanzbuchhaltung in SAP® S/4HANA

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. Anhand themenbezogener Übungen kann damit in Zukunft die Finanzbuchhaltung in SAP® routiniert erledigt werden. Während des Seminars besteht die Möglichkeit, auf der Original SAP-Cloud und auf einem SAP-Schulungssystem mitzuarbeiten und das neu erlernte Wissen direkt anzuwenden. Inhalte:

- An- und Abmelden in der SAP-Cloud
- Pflegen von Kreditoren-/Debitorenstammsätzen
- Buchungen in Kreditoren-/Debitorenbuchhaltung
- Durchführen eines Zahllaufs/ Mahnlaufs
- Integration zwischen Debitorenbuchhaltung und Kundenauftragsbearbeitung
- Integration zwischen Kreditorenbuchhaltung und Beschaffung

Voraussetzung: Empfohlenes Wissen: Grundkenntnisse in der Handhabung des SAP-Systems.
Erforderliches Wissen: sehr gute PC-Kenntnisse, Buchführungskenntnisse.
Die Teilnahme am Unterricht erfolgt per Videotechnik von zu Hause aus über die Online-Bildungsplattform www.alfatraining.com, die von der alfatraining GmbH betrieben wird. Nähere Informationen zu den Systemanforderungen erhalten Sie auf unserer Website. Teilnahmezertifikat: Original SAP®-Bildungspartner-Zertifikat.
Anmeldeschluss: 14 Werktage vor Kursbeginn. Es gelten die Stornobedingungen der alfatraining GmbH.
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C5201-WEB, Online
Freitag, 21.11.25, 13.00-18.00 Uhr
Samstag, 22.11.25, 09.00-16.15 Uhr
alfatraining Bildungszentrum GmbH EUR 315,00

In Kooperation mit der alfatraining GmbH

Einkauf in SAP® S/4HANA

Das Live-Online-Seminar richtet sich speziell an Anwender:innen im Bereich Einkauf und Materialdisposition und vermittelt praxisnah den Umgang mit Einkaufsstammdaten, die Bestellprozesse und die Rechnungserstellung im Einkauf mit SAP® S/4HANA. Sie beschäftigen sich mit Auswertungen und erhalten einschlägige Tipps und Tricks. Während des Seminars besteht die Möglichkeit, auf der Original SAP-Cloud und auf einem SAP-Schulungssystem mitzuarbeiten und das neu erlernte Wissen direkt anzuwenden. Inhalte:

- An- und Abmelden in der SAP-Cloud
- Anlegen von Materialstammsätzen
- Anlegen von Lieferantenstammsätzen
- Verwenden von Partnerfunktionen im Einkauf
- Grundlagen der Preisfindung analysieren
- Einkaufsinfosätze anlegen
- Durchführung eines Bestellprozesses

Voraussetzung: Empfohlenes Wissen: Grundkenntnisse in der Handhabung des SAP-Systems. Erforderliches Wissen: sehr gute PC-Kenntnisse, betriebswirtschaftliches Wissen zu Einkaufsprozessen.
Die Teilnahme am Unterricht erfolgt per Videotechnik von zu Hause aus über die Online-Bildungsplattform www.alfatraining.com, die von der alfatraining GmbH betrieben wird. Nähere Informationen zu den Systemanforderungen erhalten Sie auf unserer Website. Teilnahmezertifikat: Original SAP®-Bildungspartner-Zertifikat.
Anmeldeschluss: 14 Werktage vor Kursbeginn. Es gelten die Stornobedingungen der alfatraining GmbH.
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C5202-WEB, Online
Freitag, 24.10.25, 13.00-18.00 Uhr
Samstag, 25.10.25, 09.00-16.15 Uhr
alfatraining Bildungszentrum GmbH EUR 315,00

iPhone und Mac

Das iPhone

Grundkurs

Mit einem iPhone können Sie viel mehr als nur telefonieren oder WhatsApp-Nachrichten verschicken. In diesem Kurs lernen Sie wichtige Funktionen und Grundeinstellungen kennen, wie z.B. die iCloud, den Notruf mit Notfall-Pass, „Mein iPhone suchen" und vieles mehr. Wir erkunden zusammen die Apps auf Ihrem iPhone (Apps sind Programme) und wie Sie sich zusätzliche Apps aus dem AppStore besorgen können (z.B. Navi). Sie lernen, wie Sie sich unterwegs kurze Informationen aus dem Internet holen oder wie Sie Musik, Hörbücher oder Podcasts anhören können. Wir werden über mögliche Probleme und Lösungen sprechen. Ihre Fragen und Wünsche sind willkommen. Auch wenn Sie ein iPad haben, können Sie an dem Kurs teilnehmen. Viele Erläuterungen sind für beide Geräte gleich. Bitte bringen Sie Ihr iPhone/iPad sowie Ihre Apple-ID mit Kennwort zum Kurs mit.

Kurs-Nr. C5210, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Montag, 17.11.25, 17.45-20.45 Uhr
Donnerstag, 20.11.25, 17.45-20.45 Uhr 4-8 TN
Birgit Pickel EUR 73,00

iPhone & iPad

Vertiefungskurs

Sie kennen Ihr Gerät bereits, haben aber immer noch Fragen? Sie wollen noch mehr über Apps auf dem Gerät erfahren? Sie wollen Ihr Gerät noch effektiver einsetzen? In diesem Kurs nehmen wir uns ganz viel Zeit für Apps. Wir installieren diese gemeinsam und pflegen den Apple Account. Wir werden uns auch ausführlicher mit iMessage und Facetime, dem Video- und Voice-Chat von Apple beschäftigen. So werden Sie noch vertrauter mit Ihrem iPhone/iPad. Im Kurs werden iPhones ab iPhone 6 und iPads ab der 6. Generation bzw. iPad Mini 2 oder iPad Pro behandelt. Bitte bringen Sie Ihr iPhone/iPad sowie Ihre Apple-ID mit Kennwort zum Kurs mit.
Voraussetzung: Grundkurs iPhone bzw. iPad.

Kurs-Nr. C5212, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Montag, 08.12.25, 17.00-20.00 Uhr 4-8 TN
Birgit Pickel EUR 43,00

Foto: ©Skitterphoto - pixabay.com

„Grüne" Apps für das iPhone

Haben Sie sich schon einmal gefragt, welchen ökologischen Fußabdruck Sie haben? Suchen Sie Rezepte, um Reste sinnvoll zu verwerten? Wollen Sie übrig gebliebene Lebensmittel vor der Entsorgung retten? In diesem Kurs erfahren Sie mehr über „grüne" Apps, mit denen nachhaltiger und umweltfreundlicher Konsum einfacher wird, und die Sie mit Ihrem iPhone nutzen können.
Voraussetzung: Grundkenntnisse in der Bedienung eines iPhone.

Kurs-Nr. C5213, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Montag, 26.01.26, 14.15-17.15 Uhr 4-8 TN
Birgit Pickel EUR 45,00

Gute Fotos ganz einfach – direkt auf Ihrem iPhone!

In diesem praxisnahen Kurs lernen Sie, wie Sie Fotos auf Ihrem iPhone bearbeiten. Ob Urlaubsbilder, Portraits oder spontane Schnappschüsse – mit den richtigen Tipps und Techniken verleihen Sie Ihren Fotos den letzten Schliff, ganz ohne zusätzliche Apps oder teure Programme.
Kursinhalte:

- Grundlagen der iPhone-Kamera und Fotobibliothek
- Einführung in die Bearbeitungsfunktionen der Fotos-App
- Belichtung, Kontrast, Farbe und Schärfe gezielt anpassen
- Fotos zuschneiden, ausrichten und perspektivisch korrigieren
- Filter gezielt einsetzen – weniger ist mehr!
- Live-Fotos, Porträtmodus und Tiefenschärfe bearbeiten
- Tipps für kreative Bildkomposition und Ästhetik

Der Kurs richtet sich an iPhone-Nutzer:innen, die ihre Fotos einfach und effektiv direkt am Smartphone verbessern möchten – ganz ohne Vorkenntnisse. Bitte bringen sie Ihr iPhone inkl. Ladekabel mit zum Kurs.

Kurs-Nr. C5215, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Kleingruppen-Intensivkurs
Montag, 19.01.26, 17.45-20.45 Uhr 4-8 TN
Birgit Pickel EUR 40,00

Hinweis: Bitte beachten Sie auch den Kurs „Fotoalbum in PowerPoint" auf Seite 200.

Willkommen am Mac

So kommen Sie mit MacBook & Co. zurecht

Sie haben sich einen Mac zugelegt oder denken gerade über den Kauf beispielsweise eines MacBook, iMac oder Mac mini nach? Und nun wissen Sie nicht genau, was Sie nach dem Umstieg von Windows in die Apple-Welt erwartet? Die gute Nachricht: Apple-Rechner sehen nicht nur fantastisch aus. Sie bringen auch ein hervorragendes Betriebssystem (»macOS«) sowie eine Vielzahl an kostenfreien Programmen unter anderem für Mail, Internet, Bildverwaltung und -bearbeitung sowie Textverarbeitung mit. In einer Präsentation erfahren Sie, wie Ihr neuer Apple-Rechner funktioniert und wie Sie die grundlegenden Einstellungen vornehmen. Wenn Sie bereits einen mobilen Mac haben, bringen Sie ihn bitte mit, dann können Sie das gleich ausprobieren. Der Kurs richtet sich an komplette Mac-Neulinge, die ohne Scheu ganz von Anfang an einen Mac kennenlernen wollen.
Voraussetzung: Grundkenntnisse PC.

Kurs-Nr. C5216, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Mittwoch, 22.10.25, 09.30-12.00 Uhr
Mittwoch, 29.10.25, 09.30-12.00 Uhr 4-8 TN
Barbara Kirar EUR 70,00

Tastaturtraining

10-Finger-Tastaturtraining Effizient und schneller schreiben lernen

Für Jugendliche und Erwachsene

Das Schreiben von Texten ohne auf die Tastatur zu schauen spart nicht nur Zeit, sondern erleichtert auch die Konzentration auf den Inhalt. Mit dem 10-Finger-System beherrschen Sie diese Fähigkeit und steigern Ihre Effizienz.
In diesem Kurs erlernen Sie das 10-Finger-Schreibsystem mit modernen, multisensorischen Methoden, die einen schnellen Lernerfolg und eine kompakte Kursstruktur ermöglichen. Ziel des Kurses ist es, die Griffwege auf der Tastatur zu verinnerlichen und „blind" in einem moderaten Tempo zu schreiben.
Mit ergänzenden Übungen für zu Hause und der regelmäßigen Anwendung des Gelernten steigern Sie nach und nach Ihre Schreibgeschwindigkeit und entwickeln eine routinierte Tipptechnik.
Falls möglich bitte mitbringen: Farbstifte in rot, grün, blau und gelb und ein leichtes Tuch zum Abdecken der Tastatur.
Ein Lehr- und Übungsbuch ist in der Kursgebühr enthalten.

Kurs-Nr. C5271, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Montag, 26.01.26, 17.00-20.00 Uhr
Montag, 02.02.26, 17.00-20.00 Uhr 4-8 TN
Dipl.Ing. Monika Zeevaert-Senger EUR 88,00

Tastaturtraining am PC in entspannter Atmosphäre

Ferienkurs für Kinder und Jugendliche ab 11 Jahren

Fast jeder nutzt einen PC, aber kaum jemand kann die Tastatur mit allen zehn Fingern bedienen. Wir lernen mit Spaß und in entspannter Atmosphäre das Tippen mit 10 Fingern, ohne auf die Tasten zu schauen. Die kreativ-spielerische Lernmethode verbindet mit Sprache und Musik den abstrakten Lernstoff und steigert deutlich die Merkfähigkeit zur Beherrschung des Tastenfeldes. Der ganzheitliche mentale Ansatz aktiviert mehrere Sinne und berücksichtigt die Arbeitsweise des menschlichen Gehirns. Die Kombination dieser einzelnen Techniken führt zu einer enormen Lernbeschleunigung. Zu Hause üben ist dann der Schlüssel zum Erfolg.
Ein Lehr- und Übungsbuch ist in der Kursgebühr enthalten.

Kurs-Nr. C5272, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Mittwoch, 18.02.26, 09.00-12.00 Uhr
Donnerstag, 19.02.26, 09.00-12.00 Uhr 4-8 TN
Grit Nagel EUR 88,00

Foto: ©airdone - stock.adobe.com

Video und Audio

Aufbau eines eigenen YouTube-Kanals

Nicht nur Influencer und Internet-Stars tummeln sich auf YouTube. Viele Firmen nutzen YouTube inzwischen auch als Marketing- oder Kommunikationsplattform. Ganz gleich, warum Sie auf YouTube online gehen wollen, in diesem Workshop lernen Sie, wie Sie ein Konzept für einen YouTube-Kanal erstellen und den Kanal gezielt für Ihre Zwecke ausbauen. In praktischen Übungen wird vermittelt, wie Sie auf YouTube einen Kanal einrichten und diesen mit entsprechenden Medien „füttern".
Der Kurs findet online über Zoom statt.

Kurs-Nr. C5305-WEB, Online
Dienstag, 02.12.25, 18.00-21.00 Uhr
Donnerstag, 04.12.25, 18.00-21.00 Uhr — 4-10 TN
Stefan Sporrer — EUR 94,00

„Und Action!" – Filmen mit DSLR und DSLM

War das bewegte Bild bisher speziellen Videokameras vorbehalten, so können heute durch die technische Weiterentwicklung mit jeder DSLR und DSLM auch Videos produziert werden. Und zwar in einer Qualität, die auch professionellen Ansprüchen genügt. In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick über das Know-how, das für das Produzieren von Filmen notwendig ist: von den Planungen im Vorfeld, über die Technik, die Sie benötigen, Tipps für das Aufnehmen sowie das Schneiden und Erstellen eines fertigen Films am eigenen Computer. Der Workshop wird zeitgleich als Live-Stream angeboten. Wählen Sie bei der Anmeldung zwischen „Präsenz" und „Online". Der erste Termin findet immer online statt. www.natureandyou.de

Kurs-Nr. C2899, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Mittwoch, 26.11.25, 19.00-21.00 Uhr (online)
Samstag, 29.11.25, 10.00-17.00 Uhr (vhs)
Sonntag, 30.11.25, 10.00-17.00 Uhr (vhs) — max. 8 TN
Stefan Sporrer — EUR 139,00

Videoschnitt mit Davinci Resolve 20

Davinci Resolve ist ein kostenloses, professionelles Videoschnittprogramm, das vom einfachen Videoschnitt bis hin zu unglaublichen Effekten alles bietet, um einen Film zu erstellen.
Kursinhalt des Grundlagenkurses: Einrichtung eines Projekts, Import/Export von Medien und Projekten, Grobschnitt, Color Grading, Effekte, Feinschnitt, Musikunterlegung, Mischpult, Titel, Untertitel, Abspann sowie Export von Videos.
Themen des Aufbaukurses: professionelles Color Grading, Erstellung eigener Effekte in der Fusion-Page. Anwendung von Partical, Nodes, Splines, Keyframes und Masken. Weiterhin wird u. a. die selektive Farbkorrektur, Entfernen von Rauschen und Objekten und das Aufnehmen von Kommentaren unterrichtet. Die Blackmagic-Camera-App wird vorgestellt. Erstellen Sie aus eigenem oder vom Dozenten zur Verfügung gestelltem Material einen Kurzfilm mit Ihren selbst kreierten Effekten.
Voraussetzungen: eigener Computer (möglichst 16 GB RAM, moderne Grafikkarte, i7 Prozessor) sowie Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC. Laden Sie unter:
www.blackmagicdesign.com
Davinci Resolve 20 herunter und verwenden Sie bitte die neueste Version. Nutzen Sie bitte einen zweiten Bildschirm (z. B. den Fernseher) oder einen zweiten Computer, um dem Unterricht besser folgen zu können. Beispiele von Filmen des Dozenten stehen auf dem Youtube-Kanal „Aermelkanal" zur Verfügung.
www.gsm-berlin.de

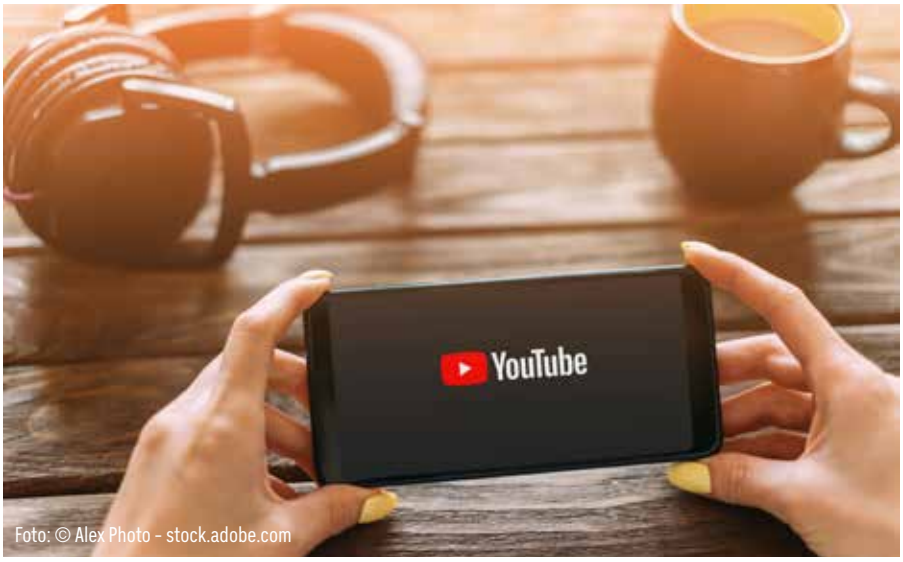


Foto: © Alex Photo - stock.adobe.com

Kurs-Nr. C2900-WEB, Online
Grundlagen
Dienstag, 11.11.25, 18.00-21.00 Uhr
Donnerstag, 13.11.25, 18.00-21.00 Uhr
Dienstag, 25.11.25, 18.00-21.00 Uhr
Donnerstag, 27.11.25, 18.00-21.00 Uhr — max. 8 TN
Gerald Schulze — EUR 99,00

Kurs-Nr. C2901-WEB, Online
Anwender mit Vorkenntnissen
Dienstag, 03.03.26, 18.00-21.00 Uhr
Donnerstag, 05.03.26, 18.00-21.00 Uhr
Dienstag, 10.03.26, 18.00-21.00 Uhr
Donnerstag, 12.03.26, 18.00-21.00 Uhr — max. 8 TN
Gerald Schulze — EUR 99,00

Hinweis: Bitte beachten Sie auch den Kurs „Canva Workshop – Social Media und Videoerstellung" auf Seite 207.

Internet

Sicher im Internet unterwegs

Sie wollten immer schon wissen, was es mit den Cookies auf sich hat? Das erfahren Sie in diesem Kurs und Sie erfahren darüber hinaus mehr zu den Themen: sichere Einstellungen im Browser, Umgang mit Passwörtern und Umgang mit sicheren Suchmaschinen. Wir geben Ihnen hilfreiche Tipps zu Clouds und zeigen Ihnen, wie Sie Fake News und Fake Shops erkennen.
Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Rechner (Windows und/oder Mac), Erfahrung mit dem Internet.
Der Kurs findet online über Zoom statt.

Kurs-Nr. C5308-WEB, Online
Montag, 01.12.25, 14.00-17.00 Uhr — 4-8 TN
Birgit Pickel — EUR 45,00

Nützliche Online-Tools

Es gibt so viel mehr im Internet zu finden, als nur Online-Shops oder soziale Medien. Lassen Sie uns gemeinsam auf die Suche gehen nach einem Terminkalender, den Sie mit der Familie und Freunden gemeinsam verwenden können, oder erstellen Sie mit Wortwolken kreative Grafiken. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Umfragen durchführen, Pinnwände nutzen können und vieles mehr. Dieser Kurs ist interaktiv gedacht: Sie wünschen sich ein Tool für eine bestimmte Aufgabe und wir suchen und erarbeiten uns dieses gemeinsam.
Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Rechner (Windows und/oder Mac), Erfahrung mit dem Internet.
Der Kurs findet online über Zoom statt.

Kurs-Nr. C5309-WEB, Online
Donnerstag, 04.12.25, 14.00-17.00 Uhr — 4-8 TN
Birgit Pickel — EUR 45,00

Vortrag

Digitaler Nachlass

Was soll mit meinen Daten geschehen?

Analog zum realen Leben hinterlassen wir alle im „digitalen Leben" unsere Spuren: Von E-Mail-Konten bis zu Social Media und von Fotos bis zu den persönlichen Kontaktdaten. Um diese persönlichen und z.T. sensiblen Informationen nicht für die Ewigkeit und potenziellen Missbrauch existieren zu lassen, können Sie zu Lebzeiten viel tun.
Dieses Thema betrifft inzwischen alle Menschen. Der Vortrag möchte sensibilisieren und hilft bei ersten Schritten zur Vorbereitung des eigenen digitalen Nachlasses.
Es findet keine Rechtsberatung statt.

Kurs-Nr. C5310K, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Donnerstag, 27.11.25, 18.30 Uhr
Christel Orthen-Schmuker / Johannes Schmuker
EUR 8,00

Web für Profis

WordPress: Professionelle Websites selbst gestalten und verwalten

Praxisnah erfahren Sie im Kurs, wie Sie mit dem kostenlosen Content-Management-System WordPress professionelle Websites oder private Blogs anlegen, gestalten und verwalten. Erfahren Sie, worauf es bei der Auswahl eines Layouts (Theme) ankommt, wie Sie es auswählen, in Ihre Website einbinden und anpassen. Kursinhalt:

- WordPress mit einem kostenlosen oder einem bezahlten Webhoster betreiben
- Überblick: Backend, Block-Editor, Fullsite Editing, Erstellen von Seiten, Beiträgen und Menüs
- Bilder und Videos einfügen, nützliche Plugins aktivieren (Kontaktformular, SEO, Backup, Caching u.a.)

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit einem Internetbrowser, idealerweise Google Chrome oder Firefox.
Die Veranstaltung findet online über Zoom statt.

Kurs-Nr. C5313-WEB, Online
Sonntag, 16.11.25, 10.00-17.00 Uhr
Sonntag, 23.11.25, 10.00-17.00 Uhr 4-8 TN
Dr. Florence Maurice EUR 165,00

Eine eigene Website mit WordPress

Crashkurs

Erstellen Sie mit WordPress in kurzer Zeit Ihren eigenen, kreativen Blog und/oder Ihre professionelle Website. WordPress ist das beliebteste und meist genutzte Content-Management-System weltweit. Lernen Sie in diesem Seminar, wie Sie WordPress installieren, für Ihre Website das passende Design wählen, Seiten und Beiträge anlegen, Bilder und Dateien einfügen, passende Einstellungen tätigen und gekonnt ein Menü anlegen. Nach Absolvierung dieses Kurses sind Sie in der Lage, Ihre eigene Website aufzubauen und diese für Ihre Bedürfnisse zu erweitern und auszubauen.
Voraussetzung: Gute PC- und Internetkenntnisse.

Kurs-Nr. C5314, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Sonntag, 08.02.26, 10.00-17.00 Uhr 4-8 TN
Wilhelm Weller EUR 83,00

Künstliche Intelligenz

Einführung in die künstliche Intelligenz und deren Anwendungen

Dieser Kurs bietet eine einfache und verständliche Einführung in die Welt der Künstlichen Intelligenz (KI) und der Generativen KI (GenAI) für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. In diesem praxisorientierten Workshop lernen Sie, was KI ist, wie sie funktioniert und welche Rolle sie bereits in unserem Alltag spielt. Wir erklären Begriffe wie „Maschinelles Lernen" und „Generative KI" und führen Sie schrittweise durch spannende Anwendungen wie Text- und Bildgeneratoren.
Nach einer leicht verständlichen Einführung in die Theorie haben Sie die Möglichkeit, selbst spielerisch verschiedene GenAI-Tools auszuprobieren – von der Texterstellung bis zur Bildgenerierung. Gemeinsam erkunden wir die kreativen Möglichkeiten, diskutieren aktuelle Herausforderungen und werfen einen Blick auf die Zukunft der KI. Am Ende des Kurses haben Sie nicht nur ein besseres Verständnis davon, was sich hinter KI verbirgt, sondern auch erste praktische Erfahrungen gesammelt, um sie in Ihrem Alltag zu integrieren.
Vorkenntnisse im Umgang mit Computern und Internet sind erforderlich. Bitte bringen Sie Ihren Laptop zum Workshop mit oder sprechen Sie uns an, wenn Sie für die Schulung einen Laptop von uns benötigen.

Kurs-Nr. C5316, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Samstag, 25.10.25, 09.30-13.00 Uhr 4-8 TN
Dr. Jan Niederreiter / Dr. Isabel Cristina Perez Verona
EUR 48,00

ChatGPT praktisch nutzen – Texte, Ideen, Antworten

ChatGPT ist mehr als nur ein Chatbot – es kann Texte formulieren, Informationen strukturieren und kreative Ideen liefern. In diesem Kurs erhalten Sie eine kompakte Einführung in die Grundlagen von ChatGPT und üben, wie Sie es gezielt für Ihre Aufgaben einsetzen.
Kursinhalte:

- Wie funktioniert ChatGPT und was kann es leisten?
- Präzise Fragen stellen und bessere Antworten erhalten
- Texte schreiben, überarbeiten und anpassen (E-Mails, Berichte, Präsentationen)
- Brainstorming und Ideenfindung mit ChatGPT
- Informationen strukturieren und Aufgaben planen
- Tabellen analysieren und einfache Berechnungen durchführen
- Unterstützung bei Alltagsaufgaben: Reiseplanung, Rezepte, Einkaufsliste & Co.

Wir arbeiten praxisnah und mit vielen Beispielen – eigene Fragen sind willkommen!
Voraussetzung: Grundlegende PC- und Internet-Kenntnisse.
Rechner stehen zur Verfügung, ein eigener Laptop kann mitgebracht werden.

Fotos: ©Supatman - stock.adobe.com

Kurs-Nr. C5317, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Montag, 10.11.25, 16.00-19.00 Uhr 4-8 TN
Dipl.Ing. Monika Zeevaert-Senger EUR 45,00

ChatGPT – Künstliche Intelligenz in Ihrer Hand

Erleben Sie den Umgang mit generativer künstlicher Intelligenz wie z.B. ChatGPT. In einer informativen Einführung werden die Grundzüge der Funktionsweise dieses und vergleichbarer Programme erläutert. Anschließend tauchen wir in einen interaktiven Workshop ein, in dem wir ChatGPT auf alltagsrelevante Situationen anwenden. Entdecken Sie, wie künstliche Intelligenz Ihnen im privaten Bereich helfen kann, Informationen zu recherchieren, kreative Ideen zu entwickeln, Texte oder Reden zu verfassen, Sprachpraxis zu sammeln, Reisen zu planen... Dieser Kurs bietet Ihnen interaktive und praktische Erfahrungen mit künstlicher Intelligenz. Vorkenntnisse im Umgang mit Computern und Internet sind erforderlich. Bitte bringen Sie Ihren Laptop zum Workshop mit oder sprechen Sie uns an, wenn Sie für die Schulung einen Laptop von uns benötigen.

Kurs-Nr. C5318, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Montag, 12.01.26, 18.30-21.30 Uhr 4-8 TN
Claudia Rappelt EUR 42,00

ChatGPT & Co.

Update zu neuen KI-Tools und wie sie uns nützlich sein können

Künstliche Intelligenz ist in aller Munde und sicher haben auch Sie schon mit ChatGPT experimentiert? Im Workshop steigen wir tiefer ein in die Funktionsweise, die Einsatzmöglichkeiten und auch Fallstricke. Richtig genutzt kann die generative KI Sie beim Lernen unterstützen, als Assistent nützlich sein und als Quelle für Inspirationen dienen. Wir nehmen gemeinsam die neuen KI-Tools in den Blick – mit vielen praktischen Tipps und zielführenden Prompting-Methoden.
Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit Generativer KI. Ein zweiter Bildschirm ist von Vorteil.
Der Kurs findet online über Zoom statt.

Kurs-Nr. C5319-WEB, Online
Donnerstag, 11.12.25, 10.30-12.00 Uhr 4-15 TN
Barbara Saring EUR 22,00

KI-Assistenten, Agenten und Superintelligenz

Zukunft hautnah: KI-Assistenten und Autonome Agenten gehören zu den spannendsten Entwicklungen der Künstlichen Intelligenz. In diesem interaktiven Seminar erfahren Sie, was sich hinter diesen Technologien verbirgt, welche Potenziale sie bieten und welche tiefgreifenden Veränderungen sie in der Arbeits- und Bildungswelt auslösen könnten. KI-Systeme werden in der Lage sein, eigenständig Aufgaben zu lösen, Entscheidungen zu treffen und miteinander zu kollaborieren – auch ohne menschliche Eingriffe. Werden wir der „human-in-the-loop" bleiben? Und wie viele Schritte sind es noch bis zur AGI, der Allgemeinen Künstlichen Intelligenz, der „Superintelligenz"? Generative KI wird die Zukunft der Arbeits- und Bildungswelt prägen: Wir nehmen hierzu auch ethische Implikationen in den Blick.

Foto: ©Summit Art Creations - stock.adobe.com

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit Generativer KI. Ein zweiter Bildschirm ist von Vorteil.
Der Kurs findet online über Zoom statt.

Kurs-Nr. C5320-WEB, Online
Donnerstag, 23.10.25, 10.30-12.00 Uhr 4-15 TN
Barbara Saring EUR 22,00

KI-Agenten unter der Lupe

KI-Agenten sind die nächste Evolutionsstufe der Generativen Künstlichen Intelligenz: Sie können autonom arbeiten, eigenständig Entscheidungen treffen und komplexe Aufgaben mit und ohne menschliche Eingriffe durchführen. In diesem praxisorientierten Workshop erfahren Sie, was sich hinter dieser faszinierenden Technologie verbirgt und welche Potenziale sie birgt. Wir nehmen die Architektur von KI-Agenten in den Blick, identifizieren geeignete Anwendungsfälle und besuchen Plattformen und Tools, mit denen Sie eigene Agenten entwickeln können. Schließlich setzen wir Schritt für Schritt einen funktionsfähigen KI-Agenten auf.
Dabei werfen wir auch einen Blick auf die tiefgreifenden Veränderungen, die diese Technologie in der Arbeits- und Bildungswelt auslösen könnte. Werden wir weiterhin der „human-in-the-loop" bleiben? Ein praxisnaher Einblick in eine Zukunft, die bereits begonnen hat.
Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit Generativer KI. Ein zweiter Bildschirm ist von Vorteil.
Der Kurs findet online über Zoom statt.

Kurs-Nr. C5321-WEB, Online
Dienstag, 13.01.26, 10.30-12.00 Uhr 7-15 TN
Barbara Saring EUR 25,00

Bringt uns die KI um den Verstand?

Seit nunmehr zweieinhalb Jahren nutzen immer mehr Menschen ChatGPT und andere KI-Tools – auch zum Lernen und Arbeiten. Doch was macht das mit unserem Verstand? Werden wir kreativer und analytischer oder gewöhnen wir uns das eigenständige Denken ab? In diesem Vortrag blicken wir darauf, was die Forschung dazu sagt: Wann hilft Generative KI dabei, unsere kognitiven Fähigkeiten zu entwickeln und wann wird sie zur potenziellen Denkbremse? Ein zentrales Problem ist die „metacognitive laziness" – wenn wir zu schnell komplexere Denkaufgaben an die KI abgeben.
Neben wissenschaftlichen Studien zur Beziehung zwischen KI-Nutzung und kritischem Denkvermögen geht es auch um ganz praktische Fragen: Unter welchen Bedingungen wirkt GenKI als Katalysator für unseren Verstand? Neben ChatGPT betrachten wir auch die neuen KI-"Reasoning-Modelle" und spezialisierte Anwendungen, die beispielsweise für wissenschaftliches Arbeiten zum Einsatz kommen.
Der Kurs findet online über Zoom statt.

Kurs-Nr. C5323-WEB, Online
Dienstag, 18.11.25, 10.30-12.00 Uhr 4-15 TN
Barbara Saring EUR 22,00

Hinweis: Weitere Kurse zum Thema KI finden Sie auf den Seiten 25, 101, 185, 190, 195 und 212.

Künstliche Intelligenz / Design

Foto: ©Africa Studio - stock.adobe.com

KI-Bilder generieren mit Adobe Firefly und Midjourney

Künstliche Intelligenz ist ein Hype-Thema, an dem keine:r mehr vorbei kommt. Früher oder später wird jede:r mit künstlicher Intelligenz in Berührung kommen. Das Berufsbild von Fotograf:innen und Grafiker:innen wird sich wandeln. Und auch für Hobbyfotograf:innen bietet die bildgebende KI einiges. Dieser Kurs zeigt, wie man mit der KI Adobe Firefly und der KI Midjourney selber fantastische neue Bilderwelten erschaffen kann. Er zeigt den Einstieg in die KI-Bildgenerierung und ist die Basis zum „Promptologen".
www.natureandyou.de

Kurs-Nr. C2890-WEB, Online
Mittwoch, 19.11.25, 19.00-21.00 Uhr — max. 30 TN
Stefan Sporrer — EUR 19,00

Adobe Firefly: KI-Bilder und Videos in Adobe Apps erstellen

Adobe Firefly ist die KI von Adobe. Mit ihr lassen sich schnell und einfach Bilder und Videos generieren. Doch Adobe Firefly steckt auch in fast allen Applikationen von Adobe. Dort können nicht nur Bilder und Videos mit KI generiert werden, sondern auch verschiedene andere Funktionen durchgeführt werden. In diesem Training lernen Sie, wie man mit Adobe Firefly Bilder und Videos generiert. Außerdem erfahren Sie, wie Adobe Firefly in Applikationen wie Photoshop, Lightroom, InDesign, Adobe Express und anderen verwendet werden kann, um schnell professionelle Ergebnisse zu bekommen. Für diesen Kurs benötigen Sie ein Adobe-Abo mit genügend „Credits" für das Benutzen von Adobe Firefly.
www.natureandyou.de
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C2891-WEB, Online
Samstag, 06.12.25, 10.00-17.00 Uhr — max. 10 TN
Stefan Sporrer — EUR 69,00

Design

Create your Design

Grafikgrundkurs mit Affinity

Möchten Sie eigenständig kreative Designs erstellen und Kommunikationsmittel layouten? In diesem Kurs erlernen Sie die praxisnahe Umsetzung und Gestaltung vielfältiger Medien mit professioneller Begleitung. Ob beruflich oder privat – der Kurs vermittelt Ihnen alle notwendigen Grundlagen, Techniken und Inspirationen, um mit Affinity Publisher eigene Gestaltungen zu erstellen. Beispiele hierfür sind Einladungskarten, Visitenkarten, Broschüren, Flyer oder Plakate für Druck, Web und Social Media.
Kursinhalt: Dokumentenaufbau, Benutzeroberfläche, Farben, Text und Typografie, Satzspiegel, Bilder und Grafiken, PDF-Export, Druckvorbereitung und andere Exportformate.
Ein weiterer wichtiger Bestandteil des Kurses ist die nahtlose Integration von Affinity Publisher mit den beiden anderen Programmen der Affinity-Serie: Bildbearbeitung mit Affinity Photo und Vektorgrafik mit Affinity Designer. Beide Programme können nahtlos im Publisher genutzt und geöffnet werden.
Der Kurs ist sowohl für Einsteiger:innen als auch für Anwender:innen geeignet.
Voraussetzung: Gute PC-Kenntnisse. Der Kurs findet in unserem PC-Schulungsraum statt. Sie können gerne auch Ihren eigenen Laptop mitbringen.

Kurs-Nr. C5324, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
8x Mittwoch, 18.30-20.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 15.10.25 — 4-8 TN
Olga Saborov — EUR 145,00

Logo & Visitenkarte selbst gestalten

In diesem praxisorientierten Online-Kurs erlernen Sie die Grundlagen der Gestaltung eines Logos und einer passenden Visitenkarte. Sie setzen Ihre eigene Idee mit Adobe InDesign um und lernen, Typografie und Farbe gezielt einzusetzen. Egal, ob Sie Ihre eigene Visitenkarte gestalten, ein Projekt umsetzen oder den Kurs als Einstieg in die Designwelt nutzen möchten – dieser Kurs vermittelt Ihnen die wesentlichen Gestaltungsgrundlagen und gibt Ihnen das nötige Handwerkszeug an die Hand. Vorkenntnisse in InDesign sind von Vorteil, aber nicht erforderlich. Sollten Sie noch kein Adobe-InDesign-Abonnement haben, erhalten Sie einen Tag vor Kursbeginn den Link zur kostenfreien Testversion. Diese ist nach dem Download 7 Tage gültig.
Voraussetzung: Gute PC-Kenntnisse. Der Kurs findet online über Zoom statt.

Kurs-Nr. C5325-WEB, Online
4x Mittwoch, 10.00-11.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 12.11.25 — 4-8 TN
Olga Saborov — EUR 80,00

Affinity Designer Kompaktkurs

Affinity Designer ist das Pendant der Firma Serif zu Adobe Illustrator. Ebenso wie Illustrator ist es vektorbasiert und ermöglicht zu einem unschlagbar günstigen Preis ohne Abo einen professionellen Einstieg in die Illustration von Pfaden und Vektoren. Anders als bei Shareware-Programmen aus dem Internet erhofft sich die Branche eine wirkliche Alternative zu Adobe Produkten. Die Oberfläche ist sehr ähnlich aufgebaut, so dass ein Umstieg leicht fällt. Kursinhalt: Vorteile von Affinity Designer, Vorteile eines Vektorprogramms, Grundbegriffe Vektoren, Arbeiten mit Pfaden und Vektoren, Erstellen einfacher erster Objekte, Editieren von Farbe, Form und Schrift, fortgeschrittenes Arbeiten mit Pfaden und Vektoren, Erstellen komplexerer Objekte in Zusammenhang mit Text, eigenes Logo, Tipps und Tricks bei Farbe, Form und Schrift, professioneller PDF-Export, Praxistipps beim Austausch mit anderen, auch Adobe Programmen. Wir gehen in Kleingruppen intensiv auf Ihre Fragestellungen ein. Der Kurs ist für Einsteiger:innen und Anwender:innen mit Praxiserfahrung geeignet. Voraussetzung: Gute Windows-Kenntnisse. Der Kurs findet im PC-Schulungsraum in Unterföhring statt. Sie können an diesem Kurs auch online über Zoom teilnehmen. Bitte informieren Sie uns, wenn Sie das wünschen. Voraussetzung dafür ist, dass Sie an Ihrem eigenen Rechner über Affinity Designer verfügen (egal welche Version).

Kurs-Nr. C5329-H, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Donnerstag, 13.11.25, 09.30-15.00 Uhr
Montag, 17.11.25, 09.30-15.00 Uhr — 4-9 TN
Barbara Kirar — EUR 160,00

Foto: © Pixel-Shot - stock.adobe.com

Affinity Publisher Kompaktkurs

Affinity Publisher ist ein professionelles Layout-Programm, das Adobe InDesign Konkurrenz macht. Anders als andere Shareware-Programme aus dem Internet bietet Affinity Publisher eine wirkliche Alternative zu Adobe InDesign und das zu einem unschlagbar günstigen Preis ohne Abo. Schnuppern Sie in diesem Kompaktkurs in die ganze Welt der professionellen Druckvorstufe mehrseitiger Dokumente.
Kursinhalt:
Anwendungsbereiche eines Layoutprogramms, Vorteile von Affinity Publisher, Erstellung einfacher Layouts mit mehreren Seiten, Text und Bildern, Erstellung fortgeschrittener Layouts mit mehreren Seiten, Beispieldokumenttypen: Visitenkarte, Briefbogen, Flyer, fortgeschrittene Bearbeitung von Text und Bildern, professioneller PDF-Export, Praxistipps zum Austausch mit Adobe-Programmen. Wir gehen in Kleingruppen intensiv auf Ihre Fragestellungen ein. Der Kurs ist für Einsteiger:innen und Anwender:innen mit Praxiserfahrung geeignet. **Voraussetzung:** Gute Windows-Kenntnisse.
Der Kurs findet im PC-Schulungsraum in Unterföhring statt.
Sie können an diesem Kurs auch online über Zoom teilnehmen. Bitte informieren Sie uns, wenn Sie das wünschen. Sie bekommen dann einen entsprechenden Link zugeschickt. Voraussetzung dafür ist, dass Sie an Ihrem eigenen Rechner über Affinity Publisher verfügen (egal welche Version).

Kurs-Nr. C5332-H, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Montag, 12.01.26, 09.30-15.00 Uhr — 4-9 TN
Barbara Kirar — EUR 80,00

Fotobücher mit Affinity Publisher erstellen

Fotobücher erfreuen sich großer Beliebtheit. Die Gestaltung ist einfach und schnell erledigt und auch bei kleiner Auflage ist der Druck kostengünstig. Im Vergleich zu professionellen Desktop-Publishing-Programmen wie Affinity Publisher bieten Fotobuch-Editoren jedoch begrenzte Gestaltungsmöglichkeiten. In diesem Kurs lernen Sie, Ihr individuelles Fotobuch mit Affinity Publisher zu erstellen und anschließend gebrauchsfertige Druck-PDF-Dateien abzuspeichern.
So nutzen Sie die Vorteile beider Welten. Entdecken Sie die Möglichkeiten des Desktop Publishing mit Affinity Publisher und lernen Sie unter anderem,

- das Design für ein professionelles Fotobuch zu erstellen und zu nutzen.
- mit Schrift die Stimmung und die Story Ihres Fotobuchs zu betonen.
- mit Farben die Idee Ihres Fotobuchs zu unterstreichen.
- die mit Affinity Publisher gestalteten Seiten als PDF zu exportieren.

Wir helfen Ihnen beim Start, so dass Sie zu Hause das Fotobuch in Ruhe mit Ihren eigenen Fotos selbst fertigstellen können.
Voraussetzung: Gute Windows-Kenntnisse. Der Kurs findet im PC-Schulungsraum in Unterföhring statt.
Sie können an diesem Kurs auch online über Zoom teilnehmen. Bitte informieren Sie uns, wenn Sie das wünschen. Sie bekommen dann einen entsprechenden Link zugeschickt. Voraussetzung dafür ist, dass Sie an Ihrem eigenen Rechner über Affinity Publisher verfügen (egal welche Version).

Kurs-Nr. C5333-H, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Freitag, 28.11.25, 09.30-12.30 Uhr — 4-9 TN
Barbara Kirar — EUR 45,00

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. Schritt für Schritt werden zentrale Funktionen erklärt.
Kursinhalte: Was ist Canva, Konto erstellen, Unterschiede Premium & Kostenlos, Funktionsweise der Oberfläche, Grundfunktion, KI-Features.
Dozenten- und Kursvorstellung:
https://youtu.be/LaIDpNJOhzk
Der Kurs findet online über Zoom statt.
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C5334-WEB, Online
Donnerstag, 23.10.25, 17.30-20.30 Uhr — 2-15 TN
Robin Weniger — EUR 45,00

Das Dozentenporträt

Barbara Kirar

Barbara Kirar, Foto: ©privat

Barbara Kirar (geb. Heißler), Diplom-Designerin (FH), leitete als Art Director den Komplettbereich Kalender im Atelier der Heye Verlag GmbH, Unterhaching. 2003 gründete sie ihre eigene Design-Agentur. Mittlerweile ist diese sehr erfolgreich in den verschiedensten Corporate-Design-Bereichen sowie im Interior-Design. Ihre Philosophie lautet: zeitlos exzellente Gestaltung in allen Anwendungen und Lebensbereichen.
Seit April 2017 arbeitet sie zusätzlich als Creative Director bei RDC Freising. Seit vielen Jahren gibt sie bereits nebenberuflich ihr umfassendes Wissen und ihre Erfahrungen engagiert an Interessierte weiter.

Canva Workshop

Social Media und 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.
Kursinhalte: Erstellung von Videos, Social-Media-Plan erstellen, Beiträge automatisch hochladen, Tipps & Tricks zu Social Media.
Dozenten- und Kursvorstellung:
https://youtu.be/FPBI2ANagSU
Der Kurs findet online über Zoom statt.
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C5335-WEB, Online
Mittwoch, 19.11.25, 17.30-20.30 Uhr — 2-15 TN
Robin Weniger — EUR 45,00

Bildbearbeitung

Affinity Photo Kompaktkurs

In diesem Powerkurs können Sie fundierte Praxistipps der Bildbearbeitung von Affinity Photo kennenlernen. Nach einer Theorie-Einführung erfolgen fortgeschrittene Bildoptimierungen und intensive Trainings in der Ebenen-Technik. Sie erstellen eigene Composings und üben selbstständig Face-Retusche und fortgeschrittene Filtertechnik. Sie erhalten Praxistipps zum Austausch mit Adobe-Programmen.
Wir gehen in Kleingruppen intensiv auf Ihre Fragestellungen ein. Der Kurs ist für Einsteiger:innen und Anwender:innen mit Praxiserfahrung geeignet. **Voraussetzung:** Gute Windows-Kenntnisse.
Der Kurs findet im PC-Schulungsraum in Unterföhring statt.
Sie können an diesem Kurs auch online über Zoom teilnehmen. Bitte informieren Sie uns, wenn Sie das wünschen. Voraussetzung dafür ist, dass Sie an Ihrem eigenen Rechner über Affinity Photo verfügen (egal welche Version).

Kurs-Nr. C5336-H, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Donnerstag, 04.12.25, 09.30-15.00 Uhr 4-9 TN
Barbara Kirar EUR 80,00

Affinity Photo

Profikurs

In diesem Affinity-Photo-Profikurs erfahren Sie mehr über fortgeschrittene Bearbeitungsfunktionen zur Ebenentechnik, Retusche Möglichkeiten, Auswahl Tricks und Planung der Projekte. Nach einer Wiederholung der Grundlagen erhalten Sie Tipps zum optimalen Arbeiten. Wir gehen in Kleingruppen genau auf Ihre Bedürfnisse ein. Das Mitbringen von Beispielen anhand eigener Projekte ist möglich.
Voraussetzung: Affinity-Photo-Grundkenntnisse.
Der Kurs findet im PC-Schulungsraum in Unterföhring statt.
Sie können an diesem Kurs auch online über Zoom teilnehmen. Bitte informieren Sie uns, wenn Sie das wünschen. Voraussetzung dafür ist, dass Sie an Ihrem eigenen Rechner über Affinity Photo verfügen (egal welche Version).

Kurs-Nr. C5338-H, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Dienstag, 27.01.26, 09.30-15.00 Uhr 4-9 TN
Barbara Kirar EUR 80,00

Adobe Photoshop ist das Bildbearbeitungsprogramm schlechthin. Bildausschnitte in andere Bilder einfügen (Composings), Face Retusche (mit Falten retuschieren), Farbbrillanz und Tiefenschärfe der Bilder optimieren, störende Objekte aus Bildern entfernen, Grußkarten mit eigenen Fotos und Text erstellen, um nur ein paar Funktionen zu nennen. Photoshop ist eine ganze Welt, die Sie mit uns entdecken können.

Photoshop Creative Cloud

Grundkurs für absolute Einsteiger:innen

Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse digitaler Bildbearbeitung: Bildoptimierungen, erste Filter, Schrift, Schatten sowie Grundkenntnisse der Farbe und erste kleine Composings mit Ebenen. Sie entfernen ungeliebten Grauschleier aus Ihren Bildern und erstellen Ihre erste Grußkarte. Kurzum, Sie holen das Beste aus Ihren Bildern heraus. Anhand ausgewählter und praxisnaher Übungsbeispiele bietet der Kurs einen optimalen Einstieg in das Programm und vertieft gleichzeitig vorhandene Kenntnisse. **Voraussetzung:** Gute Windows-Kenntnisse.
Der Kurs findet online über Zoom statt. Wenn Sie in Präsenz teilnehmen wollen, können Sie Ihren eigenen Laptop/Ihr eigenes MacBook mitbringen und in den Schulungsraum in Unterföhring kommen. **Voraussetzung:** Ob Sie online oder in Präsenz teilnehmen, Sie benötigen auf alle Fälle Photoshop auf Ihrem Rechner, es kann auch die Testversion sein. Aus Zeitgründen muss die Software bereits vorhanden sein, sie kann nicht gemeinsam installiert werden.
Wenn Sie nur zuschauen und die Schritte mittels Beamer verfolgen wollen, können Sie auch in den Raum nach Unterföhring kommen. Am Dozentenrechner ist die Software installiert und Sie können in Übungsrunden dort auch gelegentlich selbst etwas ausprobieren. Bitte beachten Sie, dass das Programm nicht auf unseren Teilnehmer-PCs installiert ist.

Kurs-Nr. C5344-H, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Montag, 27.10.25, 09.30-15.00 Uhr 4-9 TN
Barbara Kirar EUR 85,00

Photoshop Creative Cloud

Für versierte Einsteiger:innen und Fortgeschrittene

Im Aufbaukurs werden die im Einstiegskurs behandelten Themen wiederholt und vertieft. Neben der breiten Palette der fototechnischen Elemente des Photoshops wie Tonwertbearbeitung und den verschiedenen Möglichkeiten der Farbkorrektur vermittelt der Aufbaukurs das Freistellen von Objekten für Ihre Website und den Druck. Dazu kommt das professionelle Erstellen und Arbeiten mit Ebenen, Pfaden und Kanälen. Sie erreichen eine ungeahnte Brillanz Ihrer Bilder. Wir schnuppern in die große Welt der Face-Retusche mit Faltenkorrektur, kombinieren Bilder zu kreativen Collagen und fügen gekonnt Schatten und Schrift hinzu und wir speichern kleine Fotobereiche als freigestellte Vignetten mit transparentem Hintergrund ab.
Voraussetzung: Photoshop-Kurs für Einsteiger.
Der Kurs findet online über Zoom statt. Wenn Sie in Präsenz teilnehmen wollen, können Sie Ihren eigenen Laptop/Ihr eigenes MacBook mitbringen und in den Schulungsraum in Unterföhring kommen.
Voraussetzung: Ob Sie online oder in Präsenz teilnehmen, Sie benötigen auf alle Fälle Photoshop auf Ihrem Rechner, es kann auch

Adobe®
Creative Cloud®
Jetzt zum SONDERPREIS für vhs-Kursteilnehmer!
67 % Bildungsrabatt *
www.cobra-shop.de/adobe-vhs
* Preisersparnis in Relation zum UVP des Herstellers (ohne Vorlage einer gültigen Kursteilnahmebescheinigung). Irrtümer und Änderungen vorbehalten. Stand Juli 2025

die Testversion sein. Aus Zeitgründen muss die Software bereits auf Ihrem Rechner vorhanden sein, sie kann nicht gemeinsam installiert werden.

Kurs-Nr. C5345-H, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Montag, 10.11.25, 09.30-15.00 Uhr — 4-9 TN
Barbara Kirar — EUR 85,00

Photoshop Creative Cloud

Für Profis

In diesem Profikurs erfahren Sie mehr über fortgeschrittene Bearbeitungsfunktionen zur Ebenentechnik, Retusche Möglichkeiten, Auswahl Tricks und Planung der Projekte. Nach einer Wiederholung der Grundlagen erhalten Sie Tipps zum optimalen Arbeiten. Wir gehen in Kleingruppen genau auf Ihre Bedürfnisse ein. Das Mitbringen von Beispielen anhand eigener Projekte ist möglich.
Voraussetzung: Photoshop Grundkenntnisse.
Der Kurs findet online über Zoom statt. Wenn Sie in Präsenz teilnehmen wollen, können Sie Ihren eigenen Laptop/Ihr eigenes MacBook mitbringen und in den Schulungsraum in Unterföhring kommen. **Voraussetzung:** Ob Sie online oder in Präsenz teilnehmen, Sie benötigen auf alle Fälle Photoshop auf Ihrem Rechner, es kann auch die Testversion sein. Aus Zeitgründen muss die Software bereits auf Ihrem Rechner vorhanden sein, sie kann nicht gemeinsam installiert werden.

Kurs-Nr. C5346-H, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Montag, 01.12.25, 09.30-15.00 Uhr — 4-9 TN
Barbara Kirar — EUR 85,00

Machen Sie mehr aus Ihren Bildern

Kreative Bildkomposition mit Photoshop
Exklusivworkshop

Sie sehen ein stimmungsvolles Artwork und fragen sich: Wie macht man sowas? In diesem Kurs finden Sie es heraus – Schritt für Schritt und mit klarer Anleitung. Sie lernen nicht einfach Photoshop – Sie lernen, wie man aus Einzelbildern stimmige Kompositionen baut. Sie bekommen erprobte Workflows an die Hand, die Sie auf Ihre eigenen Projekte übertragen können.
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C2892-WEB, Online
Exklusivworkshop
Dienstag, 18.11.25, 12.00-14.00 Uh — max. 6 TN
Kathrin Federer — EUR 79,00

Kurs-Nr. C2893-WEB, Online
Exklusivworkshop
Freitag, 05.12.25, 18.00-20.00 Uhr — max. 6 TN
Kathrin Federer — EUR 79,00

Foto: © sharafmaksumov - stock.adobe.com

Kreative Kompositionen in Photoshop

Für Fortgeschrittene mit Basiswissen
Exklusivworkshop

Sie kennen sich mit den Grundlagen von Photoshop aus und möchten Ihre Fähigkeiten kreativ ausbauen? In diesem Kurs gestalten Sie – je nach Tempo und Wunsch – bis zu drei unterschiedliche Kompositionen. Zum Einstieg wählt die Gruppe gemeinsam eines von drei Projekten aus. Die Kompositionen sind unterschiedlich komplex und bieten für alle etwas: ob atmosphärisch, technisch herausfordernd oder verspielt. www.kathrinfederer.ch Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C2894-WEB, Online
Mittwoch, 14.01.26, 12.00-14.00 Uhr — max. 6 TN
Kathrin Federer — EUR 79,00

Kurs-Nr. C2895-WEB, Online
Donnerstag, 22.01.26, 18.00-20.00 Uhr — max. 6 TN
Kathrin Federer — EUR 79,00

Gimp

Bildbearbeitung Ihrer Fotos zum Nulltarif

In diesem Kompaktkurs betrachten wir die grundlegenden Funktionen von Gimp, dem kostenlosen Bildbearbeitungsprogramm: Auswahlwerkzeuge und deren Einsatz, Bildkorrekturen (Farb- und Belichtungskorrekturen, Kontrastverbesserungen etc.), Umgang mit Ebenen. Wir gehen in Kleingruppen intensiv auf Ihre Fragestellungen ein. **Voraussetzung:** Gute Windows-Kenntnisse. Der Kurs findet im PC-Schulungsraum in Unterföhring statt. Sie können an diesem Kurs auch online über Zoom teilnehmen. Bitte informieren Sie uns, wenn Sie das wünschen. Voraussetzung dafür ist, dass Sie an Ihrem eigenen Rechner über Gimp verfügen (egal welche Version).

Kurs-Nr. C5348-H, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Dienstag, 20.01.26, 09.30-15.00 Uhr — 4-9 TN
Barbara Kirar — EUR 80,00

Retten Sie Ihre alten Aufnahmen

Dias, Negative und Fotos digitalisieren

Sie wollen wissen, wie Sie Dias, Negative oder Abzüge am besten digitalisieren? Wodurch sich Scannen von Fotografieren unterscheidet? Welche Methode für Sie die richtige ist? Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit wenig Aufwand perfekte digitale Bilder erreichen. Sie brauchen keinen teuren und langsamen Filmscanner, um perfekte Ergebnisse zu erzielen. Einige Kniffe sind zwar notwendig, aber diese lernen Sie im Kurs. Wir werden im Kurs 50 Dias in 10 Minuten bei maximaler Auflösung digitalisieren. Dazu stellen wir Ihnen eine low-cost Methode sowie eine sehr komfortable, vollautomatische Lösung vor. Auch Negative können Sie mit dieser Methode digitalisieren. Für einen Film brauchen wir ebenfalls nur ca. 10 Minuten. Anschließend zeigen wir Ihnen den einfachen und kostenlosen Weg der (Farb-)Negativkonvertierung zur Erzeugung von Positiven. Die Nachbearbeitung der Ergebnisse zur Beseitigung von Farbstichen und Fehlern im Bild ist ebenfalls Teil des Kurses und kann von Ihnen selbst mit Freeware erprobt werden. Die Methoden sind nicht auf Kleinbild beschränkt. Mittelformat und andere Formate sind ebenfalls möglich. Die notwendigen Geräte können Sie selbst bauen. Bitte bringen Sie Dias, Negative und Bilder mit. USB-Sticks zum Mitnehmen der Ergebnisse nicht vergessen.

Kurs-Nr. C5349, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Dienstag, 18.11.25, 18.00-21.00 Uhr
Donnerstag, 20.11.25, 18.00-21.00 Uhr — 4-8 TN
Peter Gloeckle — EUR 84,00

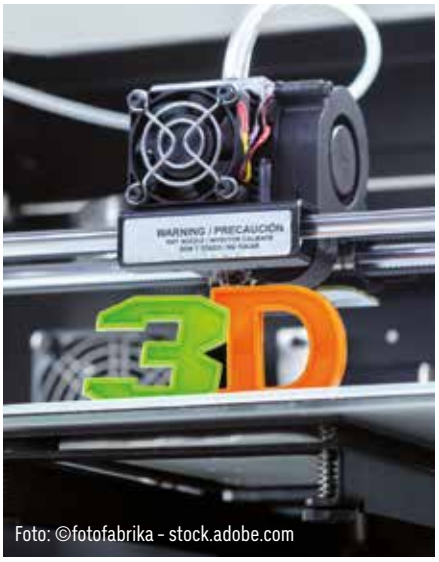


Foto: ©fotofabrika - stock.adobe.com

AutoCAD

AutoCAD Grundlagen

Der Kurs ist für CAD-Einsteiger:innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen geeignet, die professionelle technische Zeichnungen mit AutoCAD erstellen wollen.

Inhalt:

- Grundeinstellungen
- Konstruktionsmöglichkeiten
- Linienstärken
- Designcenter
- Systemgrundlagen
- Grundfunktionen
- Editierfunktionen
- Kreise, Bögen, Polylinien
- Blöcke
- Layertechnik
- Bemaßung
- Plotten
- Layoutbereich

Voraussetzung: Gute PC-Kenntnisse, Verständnis für technisches Zeichnen. Bitte laden Sie sich die kostenlose AutoCAD-Testversion einen Tag vor Kursbeginn auf Ihren Computer.
Der Kurs findet online über Zoom statt.
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. C5350-WEB, Online
4x Montag und 4x Donnerstag, 18.30-21.30 Uhr
Beginn: Montag, 10.11.25 — 4-8 TN
Andreas Behnk — EUR 340,00

3D-Technik

3D-Objektdesign mit SketchUp

Sie wollen eine Idee in ein künstlerisches oder technisches Objekt verwandeln? Sie wollen 3D-Modelle für einen 3D-Drucker erstellen? Dann sind Sie in diesem 3D-Modellierungskurs richtig.
Die 3D-Modellierung mit dem Programm SketchUp (von der Firma Trimble Inc.) ist sehr anwenderfreundlich, einfach und schnell erlernbar. Mit diesem Kurs gewinnen Sie einen schnellen Einstieg in die Bedienungslogik und alle Grundfunktionen des 3D-Modellierens. In praktischen Beispielen lernen Sie das exakte maßstäbliche Entwerfen von 3D-Objekten, welche auf einem 3D-Drucker direkt ausdruckbar sind. Als praktisches Projekt wird ein USB-Stick-Gehäuse mit individueller Beschriftung in 3D gestaltet oder alternativ Ihre eigene Objektidee umgesetzt. Am letzten Termin des Kurses wird eine Möglichkeit angeboten, das eigene 3D-Modell auszudrucken (nur kleine Objekte). Den Abschluss bildet ein Überblick über 3D-Modellierungs- und 3D-Drucksoftware sowie 3D-Drucker. Der Kurs ist für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren geeignet. Der USB-Stick (Intenso, 32 GB, USB 3.0) kann für EUR 8,00 im Kurs erworben werden. Für den 3D-Druck des USB-Gehäuses bzw. des 3D-Objekts fallen circa EUR 6,00 Materialkosten an, welche im Kurs bezahlt werden.

Kurs-Nr. C5353, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
4x Mittwoch, 18.00-21.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 12.11.25 — 4-8 TN
Harald Winter — EUR 119,00

Linux

Neuer Schwung für Ihren alten Rechner - ganz einfach mit Linux

Haben Sie einen älteren Computer, der mit Windows 11 nicht mehr mithalten kann? Möchten Sie trotzdem sicher, schnell und zuverlässig arbeiten – ohne gleich einen neuen Rechner kaufen zu müssen?
Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie! In unserem praxisnahen Einsteigerkurs erfahren Sie

- was Linux ist und warum es eine echte Alternative zu Windows darstellt
- wie Sie eine moderne, leicht bedienbare Linux-Variante auf Ihrem PC/Laptop installieren
- wie Sie sich im neuen System zurechtfinden (Dateien, Internet, Programme, Updates)
- welche kostenlosen Programme Sie für E-Mail, Office, Musik, Bilder und mehr nutzen können
- wie Sie Ihren Rechner wieder flott und sicher machen können

Der Kurs ist geeignet für Teilnehmende, deren PC/Laptop zu alt für Windows 11 ist und die einen ersten Einblick in die Linux-Welt erhalten wollen. Sie erfahren, wie der Einstieg funktioniert.
Voraussetzung: Gute PC-Kenntnisse. Kein Vorwissen zu Linux nötig.
Peter Starfinger stieg nach einer mehrjährigen Testphase von Linux parallel zu Microsoft Windows endgültig auf Linux um. Er testete eine Vielzahl von Linux-Versionen, bevor er schließlich bei Ubuntu Mate landete. Seine Erfahrungen mit Linux waren derart positiv, dass er sie gerne mit Ihnen teilt. In den letzten sechs Jahren hat er seine eigene Version „Starbuntu" entwickelt und dabei viel Wert auf Nutzerfreundlichkeit und ein ansprechendes Design gelegt.

Kurs-Nr. C5370, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 22.11.25, 09.30-16.30 Uhr — 4-8 TN
Peter Starfinger — EUR 94,00

Grundlagen für Linux

Linux verstehen und bedienen

Linux ist inzwischen so leicht zu installieren und zu bedienen wie Windows. Und es bietet noch immer die bekannten Vorteile: Es kostet nichts, läuft auf fast jeder, also auch auf älterer Hardware (bspw. dem alten Notebook), es bietet die höhere Sicherheit und es gibt eine Fülle kostenloser oder sehr günstiger Software für jeden denkbaren Anwendungszweck. Kein Wunder, dass Linux auch in sehr großen Unternehmen als Standardbetriebssystem eingesetzt wird. Wer allerdings tiefer einsteigen möchte, um bei Problemen selbst eingreifen zu können, wird feststellen, dass es sich schon um eine andere Welt handelt. Dieser Kurs bietet das Basiswissen, mit dem Sie dann in der Lage sind, Ihren Linux-PC selbst zu verwalten. Themen: Beispiel-Installation, Einführung in die Shell-Ebene, Einblick in die Systemarchitektur, Systemadministration, Grundlagen der Netzwerkkonfiguration.
Voraussetzung: Gute PC-Kenntnisse.

Kurs-Nr. C5371, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 24.01.26, 09.30-16.30 Uhr — 4-8 TN
Erich Weidinger — EUR 94,00

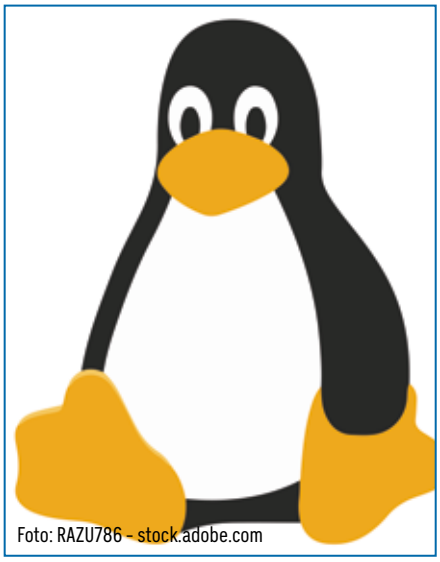


Foto: RAZU786 - stock.adobe.com

Programmieren

In Kooperation mit der Cisco Networking Academy

Python

Grundlagenkurs

Ziel des Kurses ist es, die Teilnehmenden mit den generellen Konzepten der Computer-Programmierung mit Python vertraut zu machen. Die Spanne der Themen reicht hier von Grundlagen, wie z.B. Syntax, Schleifen über Kontrollstrukturen bis hin zu fortgeschrittenen Themen wie Module und objektorientierte Programmierung. Die Teilnehmenden sollen nach dem Kurs in der Lage sein, mittels ihrer erworbenen Kenntnisse eigene Programme in Python erstellen zu können sowie sich eigenständig in Vertiefungsthemen wie Data-Science oder Machine-Learning einarbeiten zu können.
Begleitend zu der Veranstaltung gibt es einen E-Learning-Kurs von der Cisco Networking Academy: Python Essentials 1. Der Kurs hilft den Teilnehmenden auch, sich auf die Zertifizierungsprüfung PCEP (Certified Entry-Level Python Programmer) vorzubereiten. Für dieses Industriezertifikat fallen zusätzliche Prüfungsgebühren an.
Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem PC, gute Englischkenntnisse für den E-Learning-Kurs
Der Kurs findet online über Zoom statt.

Kurs-Nr. C5386-WEB, Online
5x Montag, 18.00-21.00 Uhr
Beginn: Montag, 10.11.25 — 4-8 TN
Yalin Kecik — EUR 205,00

In Kooperation mit der Cisco Networking Academy

Python

Für Fortgeschrittene

Der Python-Kurs für Fortgeschrittene vermittelt Ihnen erweiterte Kenntnisse für die Programmierung mit Python. Sie befassen sich mit der objektorientierten Programmierung und lernen diese einzusetzen.
Die objektorientierte Programmierung ist geeignet, die Komplexität von Programmen zu reduzieren. Dazu werden Daten und deren Funktionen (Methoden) in einem Objekt zusammengefasst.
Kursinhalt: Einführung in den objektorientierten Entwurf (UML, Entwurfsmuster) und die OOP (Klassen, Objekte, Attribute, Datenkapselung, Methoden und Konstruktoren), Beziehungen und Vererbung, Programmierübungen.
Begleitend zu der Veranstaltung gibt es einen E-Learning-Kurs von der Cisco Networking Academy: Python Essentials 2. Der Kurs hilft den Teilnehmenden auch, sich auf die Zertifizierungsprüfung PCAP (Certified Associate in Python Programming) vorzubereiten.

Foto: ©asifmunir07 - stock.adobe.com

Für dieses Industriezertifikat fallen zusätzliche Prüfungsgebühren an.
Voraussetzung: Grundkurs Python oder vergleichbare Kenntnisse
Der Kurs findet online über Zoom statt.

Kurs-Nr. C5387-WEB, Online
4x Montag, 18.00-21.00 Uhr
Beginn: Montag, 12.01.26 — 4-8 TN
Yalin Kecik — EUR 164,00

Programmieren für Jugendliche

Grundlagen für das Programmieren mit Arduino

Für Kinder/Jugendliche ab 12 Jahren

In diesem Kurs lernen Jugendliche anhand von vier Experimenten, wie man den Arduino programmieren kann. Arduino ist der Name einer einfach aufgebauten Mikrocontroller-Platine und zugehöriger Software, womit interaktive Projekte unkompliziert verwirklicht werden können. Mit Hilfe einer Steckplatine und verschiedener elektronischer Bauteile werden folgende Projekte selbständig realisiert:

- Steuerung der Blinkfrequenz einer LED
- Fußgängerampel simulieren
- Steuerung eines Servomotors mit einem Potentiometer
- Abstands-Alarm mit Ultraschallsensor, Summer und OLED-Anzeige

Die Jugendlichen können das „Arduino UNO Board", eine 9 V-Batterie, die anderen Bauteile und eine Anleitung nach Hause mitnehmen. Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Kurs-Nr. C5391, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Samstag, 17.01.26, 09.30-12.30 Uhr — 4-6 TN
Magdalena Vaclavek — EUR 68,00

Spielerischer Einstieg in die Programmierung mit Scratch

Workshop für Jugendliche ab 12 Jahren

In der Zeit selbstfahrender Autos, Smartphones und sprachgesteuerter Lichtschalter wird Programmierung zu einer der praktischsten und notwendigsten Fertigkeiten, die man haben kann. Besonders Kinder und Jugendliche können langfristig davon profitieren, wenn sie sich frühzeitig mit der Welt des Programmierens vertraut machen. Und dies gelingt besonders einfach, wenn ein spielerischer Einstieg gewählt wird. Eigene Spiele-Apps zu basteln fördert gleichzeitig sowohl Kreativität als auch logisches und strukturiertes Denken. Und ganz nebenbei macht es einen Riesenspaß! Aber das Beste daran ist, dass es heutzutage möglich ist, dies ohne große Vorkenntnisse und in kurzer Zeit zu erlernen. Mit Hilfe der Programmiersprache Scratch können grafisch und interaktiv schnelle Erfolge erzielt werden. Dadurch ist die Motivation ganz natürlich gegeben und die Grundkonzepte der Programmierung werden auf spielerische und kreative Art und Weise vermittelt.

Kurs-Nr. C5392, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
4x Samstag, 10.00-13.00 Uhr
Beginn: Samstag, 15.11.25 — 4-8 TN
Harald Winter — EUR 119,00

Hinweis: Bitte beachten Sie auch unseren Ferienkurs „Tastaturtraining am PC" für Kinder und Jugendliche auf Seite 202.

Hinweis: Bitte beachten Sie auch unsere Roboter-Kurse für Kinder und Jugendliche auf Seite 51.

Programmieren / Elektronik für Kids

Let's code! C++ für neugierige Entdecker

Für Jugendliche ab 12 Jahren

Du willst wissen, wie man einem Computer sagt, was er tun soll? Dann bist du hier genau richtig! In diesem Kurs tauchst du in die Welt der C++-Programmierung ein und lernst, wie du deine eigenen Programme für Windows entwickelst. Ob einfache Textprogramme oder erste coole Fenster mit Buttons: Wir zeigen dir Schritt für Schritt, wie das geht. Du lernst die wichtigsten Bausteine kennen – wie Variablen, Schleifen, Bedingungen oder Funktionen – und kannst sofort loslegen.
Und das Beste: Deine eigenen Ideen sind willkommen! Du willst ein Mini-Spiel bauen? Ein eigenes Tool? Bring's mit – wir schauen gemeinsam, wie du es programmieren kannst. Keine Vorkenntnisse? Kein Problem – Neugier reicht völlig aus!

Kurs-Nr. C5393, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Sonntag, 18.01.26, 09.30-12.30 Uhr
Sonntag, 25.01.26, 09.30-12.30 Uhr
Sonntag, 01.02.26, 09.30-12.30 Uhr — 4-8 TN
Johannes Leischnig — EUR 98,00

Programmieren mit Python

Für Jugendliche ab 12 Jahren

Entdecke die spannende Welt der Programmierung mit Python! In diesem Kurs lernst du die Grundlagen von Python kennen und entwickelst deine eigenen Programme. Von den ersten Schritten in der Entwicklungsumgebung bis hin zur Anwendung von Variablen, Datentypen, Bedingungen, Schleifen und Funktionen wirst du Schritt für Schritt in die Welt des Codierens eingeführt. Mit interaktiven Übungen, praktischen Beispielen und der Programmierung einfacher Spiele macht dieser Kurs das Lernen von Python zu einem unterhaltsamen Abenteuer für junge Programmiererinnen und Programmierer!

Kurs-Nr. C5394, Unterschleißheim
vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Samstag, 11.10.25, 10.00-14.00 Uhr
Samstag, 18.10.25, 10.00-14.00 Uhr — 4-8 TN
Yalin Kecik — EUR 90,00

Elektronik für Kids

Grundwissen für kleine Elektroniker:innen

Für Kinder ab 10 Jahren

In diesem Kurs lernen Kinder anhand von mehreren Experimenten die Grundlagen elektronischer Bauteile wie Transistoren, Fotowiderstände, LEDs und Kondensatoren kennen. Mit Hilfe einer Steckplatine und verschiedener elektronischer Bauteile werden folgende Projekte selbständig realisiert:

- Puste-Licht
- Nachtlicht
- Flip-Flop
- Berührungssensor
- Herzklopfen simulieren mit Oscillator LM555

Die Kinder können die Bauteile, eine 9 V-Batterie und eine Anleitung mit nach Hause nehmen. Die Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Kurs-Nr. C5396, Garching
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Samstag, 22.11.25, 09.30-12.30 Uhr — 4-6 TN
Magdalena Vaclavek — EUR 54,00

Kurse für Späteinsteiger:innen

WhatsApp einfach erklärt

Der Einstieg für Smartphone-Neulinge

Sie haben ein Smartphone, wissen aber nicht genau, wie Sie WhatsApp nutzen können? In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie mit Familie, Freunden oder Bekannten per WhatsApp sicher und einfach in Kontakt bleiben – ganz ohne Vorkenntnisse und ohne Hektik!
Kursinhalt:

- Was ist WhatsApp – und wofür kann ich es nutzen?
- Nachrichten schreiben und Sprachnachrichten versenden
- Fotos teilen und empfangen
- Kontakte finden und speichern
- Sicherheit & Datenschutz einfach erklärt
- Häufige Fragen und praktische Tipps

Was sollten Sie mitbringen? Ein aufgeladenes Smartphone (Android oder iPhone), Ihre WhatsApp-Zugangsdaten (wenn schon vorhanden) und Interesse und Freude am Lernen.

Kurs-Nr. C5420, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Dienstag, 21.10.25, 09.00-12.00 Uhr — 4-8 TN
Yvonne Anders — EUR 40,00

WhatsApp verstehen – Signal entdecken

WhatsApp ist für viele ein fester Bestandteil der täglichen Kommunikation. Doch immer mehr Menschen stellen sich die Frage, ob der Datenschutz dieser App ihren Ansprüchen genügt. In diesem praxisorientierten Kurs nehmen wir WhatsApp und die datenschutzfreundlichere Alternative Signal genauer unter die Lupe. Gemeinsam schauen wir uns an: Welche Funktionen bieten beide Apps? Wie werden sie bedient? Und wie gelingt möglicherweise ein Wechsel von WhatsApp zu Signal? Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes Smartphone mit. Wenn Sie eine der Apps installieren möchten, denken Sie bitte auch an das Passwort für den App Store bzw. Google Play Store.

Kurs-Nr. C5422, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Dienstag, 27.01.26, 09.00-12.00 Uhr — 4-8 TN
Yvonne Anders — EUR 40,00

Hinweis: Bitte beachten Sie unsere Kurse zu iPhone & Mac ab Seite 201.

Enkel nicht da? ChatGPT hilft!

Künstliche Intelligenz als Unterstützung am PC

Schon wieder „den Enkel fragen", wie etwas am PC funktioniert? Oder lieber selbstständig eine Lösung finden? ChatGPT hilft! Verständlich – geduldig – sofort!
In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie ChatGPT nutzen, z.B. um sich den Umgang mit dem Computer zu erleichtern – egal ob beim Verfassen von E-Mails, beim Verstehen von Anleitungen oder bei Alltagsfragen.
Kursinhalte:

- Wie funktioniert ChatGPT und welche Möglichkeiten bietet es?
- Antworten auf PC-Fragen direkt von ChatGPT erhalten
- Schritt-für-Schritt-Anleitungen zu digitalen Themen verstehen
- E-Mails, Briefe und kurze Texte einfach formulieren
- Rezepte finden und variieren lassen, Einkaufslisten erstellen
- Reiseideen sammeln und planen

Sie benötigen keine Vorkenntnisse über Künstliche Intelligenz – wir machen alles Schritt für Schritt. Bringen Sie Ihre Fragen mit, wir üben gemeinsam!
Voraussetzung: Grundlegende PC- und Internet-Kenntnisse. Technik: Rechner stehen zur Verfügung, ein eigener Laptop kann mitgebracht werden.

Kurs-Nr. C5423, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Montag, 13.10.25, 14.30-17.00 Uhr — 4-8 TN
Dipl.Ing. Monika Zeevaert-Senger — EUR 37,00

In Kooperation mit der VHS Oberschleißheim

Arzttermine online buchen

Die Digitalisierung schreitet unaufhaltsam fort. Auch Arztpraxen suchen nach Möglichkeiten Arbeitsvorgänge zu vereinfachen, zu beschleunigen und zu digitalisieren. Dazu gehört sehr oft auch, dass man Arzttermine online buchen kann oder sogar soll. In diesem Vortrag wird anhand von praktischen Beispielen aufgezeigt, wie man entsprechende Internet-Seiten / Internet-Portale findet und welche persönliche Daten benötigt werden. Darüber hinaus erfahren Sie auch, welche Vorteile man durch den digitalen Datenaustausch zwischen Patient und Arzt hat und was das für einen Folgetermin bei einem Facharzt bedeuten kann. Zusätzlich gibt es Informationen über Online- oder

Video-Arzttermine, die immer mehr in den Fokus rücken.
Unser Referent ist anerkannter Trainer der Verbraucherbildung Bayern und dabei spezialisiert auf die Bereiche „Digitales" und „Smart Surfer".
Es gelten die AGB der vhs Oberschleißheim. Bitte beachten Sie abweichende Stornobedingungen.

Kurs-Nr. C5425, VHS Oberschleißheim
Raum 3, Prof.-Otto-Hupp-Str. 26c
Donnerstag, 09.10.25, 10.00-11.30 Uhr
Manfred Hachen EUR 16,00

In Kooperation mit der VHS Oberschleißheim

Kostenlos online fernsehen

Das Internet bietet eine ganze Reihe von Möglichkeiten auch online fernzusehen. Das geht eigentlich ganz einfach, man muss nur wissen, wo und wie man die verschiedenen Angebote findet. Dafür wollen wir Ihnen ein paar Tipps geben, die über das normale Fernsehen sogar ein Stück weiter hinaus gehen. Wir sprechen dabei auch über Mediatheken, Streamingdienste und über Bezahldienste. Denn die nehmen immer mehr Raum ein und verdrängen das konventionelle Fernsehen. Aber sind Bezahldienste ein Muss oder welche Alternativen kann man nutzen?
Unser Referent ist anerkannter Trainer der Verbraucherbildung Bayern und dabei spezialisiert auf die Bereiche „Digitales" und „Smart Surfer".
Es gelten die AGB der VHS Oberschleißheim. Bitte beachten Sie abweichende Stornobedingungen.

Kurs-Nr. C5427, VHS Oberschleißheim
Raum 3, Prof.-Otto-Hupp-Str. 26c
Donnerstag, 13.11.25, 10.00-11.30 Uhr
Manfred Hachen EUR 16,00

In Kooperation mit der VHS Oberschleißheim

Spam, Phishing, Fake-SMS, Trash

Was ist das und was kann ich dagegen tun?

Jeden Tag hören oder lesen wir von Spam-E-Mails, Fake-SMS oder Phishing-E-Mails. In diesem Vortrag wird erklärt was dahinter steckt, woher sie kommen und was man dagegen tun kann. Ganz wichtig dabei ist, wie man solche Schad-E-Mails erkennen kann. Darüber hinaus werden auch die Themen ‚persönliche Daten im Internet' und ‚gute' Passwörter angesprochen. Des Weiteren gibt es Informationen zu Antivirenschutz-Programmen für Smartphone oder Tablet und wie man selbst überprüfen kann, ob der eigene E-Mail-Account gehackt wurde.
Unser Referent ist anerkannter Trainer der Verbraucherbildung Bayern und dabei spezialisiert auf die Bereiche „Digitales" und „Smart Surfer".
Es gelten die AGB der VHS Oberschleißheim. Bitte beachten Sie abweichende Stornobedingungen.

Foto: ©InsideCreativeHouse - stock.adobe.com

Kurs-Nr. C5430, VHS Oberschleißheim
Raum 3, Prof.-Otto-Hupp-Str. 26c
Donnerstag, 23.10.25, 10.00-11.30 Uhr
Manfred Hachen EUR 16,00

PC-Einstieg mit Windows 11

Den PC richtig bedienen können

In diesem Kurs dreht sich alles um die richtige Bedienung des Computers. Entscheidend für die stressfreie Benutzung des Computers ist der souveräne Umgang mit der Maus, der Tastatur und den sogenannten Fenstern, also den Anwendungen, die Sie starten und nutzen wollen. Wohin muss ich klicken? Wie muss ich klicken? Rechte oder linke Maustaste? Einmal oder zweimal? Das zu üben lohnt sich nicht nur für diejenigen, die ganz neu am PC sind, sondern auch für alle, die zwar schon einige Praxis am PC haben, aber in der Benutzung von Maus und Tastatur nicht wirklich sicher sind. Ohne den sicheren Umgang mit Maus, Tastatur und Fenstern sind weiterführende Schritte nicht erfolgversprechend.
Inhalte:

- Grundwissen Windows-PC
- Sich auf dem PC zurecht finden (Windows 11-Oberfläche)
- Richtiger Umgang mit Maus und Tastatur
- Anwendungen starten und wieder beenden
- Souverän mit Fenstern umgehen
- Einfache Texte und Grafiken erstellen und speichern
- Erste Schritte im Internet
- E-Mail – erste Schritte

Voraussetzung: Keine.

Kurs-Nr. C5431, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Dienstag, 24.02.26, 09.00-12.00 Uhr
Donnerstag, 26.02.26, 09.00-12.00 Uhr
Dienstag, 03.03.26, 09.00-12.00 Uhr
Donnerstag, 05.03.26, 09.00-12.00 Uhr 4-8 TN
Yvonne Anders EUR 145,00

PC-Stammtisch Unterföhring

Suchen Sie nach einer Möglichkeit Ihre PC-Kenntnisse aufzufrischen und zu vertiefen, dringende Fragen zu klären und mit anderen Erfahrungen auszutauschen? Dann ist unser PC-Stammtisch genau das Richtige für Sie. Wir treffen uns einmal im Monat. Jeder Termin steht unter einem festen Thema, das aber nicht die ganze Zeit einnimmt. Es bleibt auch noch Zeit für Ihre Fragen.

Kurs-Nr. C5440, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
5x Mittwoch, 10.00-13.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 08.10.25 5-8 TN
Yvonne Anders EUR 132,00

Wenn Sie sich zum PC-Stammtisch anmelden, sind Sie zum Vorzugspreis für alle folgenden fünf Einzeltermine angemeldet. Sie können sich für diese Termine auch einzeln anmelden.

Übersetzungen leicht gemacht

Kurs-Nr. C5441, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Mittwoch, 08.10.25, 10.00-13.00 Uhr 5-8 TN
Yvonne Anders EUR 28,00

Phishing, falsche Verkäufer und andere Fallen

Kurs-Nr. C5442, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Mittwoch, 12.11.25, 10.00-13.00 Uhr 5-8 TN
Yvonne Anders EUR 28,00

YouTube – brauche ich das?

Kurs-Nr. C5443, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Mittwoch, 10.12.25, 10.00-13.00 Uhr 5-8 TN
Yvonne Anders EUR 28,00

Kein Stress mit den Passwörtern

Kurs-Nr. C5444, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Mittwoch, 14.01.26, 10.00-13.00 Uhr 5-8 TN
Yvonne Anders EUR 28,00

Online Einkaufen und Bezahlen

Kurs-Nr. C5445, Unterföhring
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Mittwoch, 11.02.26, 10.00-13.00 Uhr 5-8 TN
Yvonne Anders EUR 28,00

Hinweis: Bitte beachten Sie unsere Kurse zum Thema „PC-Einstieg" auf Seite 194.

AGB (nicht gültig für Reisen)

Anmeldung

Der Besuch ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich. **Mit Eingang Ihrer Anmeldung sind Sie verbindlich angemeldet.** Eine separate **Bestätigung** durch die vhs **erfolgt nicht**. Sollte eine Veranstaltung, zu der Sie sich angemeldet haben, nicht stattfinden bzw. bereits ausgebucht sein, werden Sie benachrichtigt.

Bezahlung

Die Bezahlung erfolgt unmittelbar durch Erteilung der einmaligen Abbuchungsermächtigung. Die Gebühr wird dann durch die vhs abgebucht. Der Lastschriftbeleg Ihrer Bank dient Ihnen auch als Zahlbeleg für das Finanzamt.

Online-Veranstaltungen

Eine Weitergabe der Zugangsdaten bei Online-Veranstaltungen an Dritte wird untersagt. Aufzeichnungen von Online-Veranstaltungen sind nicht gestattet.

Datenschutz

Mit der Anmeldung willigt der Teilnehmende ein, dass seine Personendaten durch die vhs elektronisch gespeichert und verarbeitet werden dürfen. Die vhs sichert zu, dass sie in keinem Fall diese Daten an Dritte weitergibt.

Kooperationen

Bei Kooperationen gelten die AGBs des Kooperationspartners. Im Fachbereich Sprachen gelten die AGBs der vhs im Norden des Landkreises München e.V.

Alle Informationen zu unseren Datenschutzrichtlinien finden Sie unter folgendem Link:
https://www.vhs-nord.de/datenschutz

Datenschutzbeauftragte: Monika Auer
E-Mail: Datenschutz@vhs-nord.de

Rücktritt

Eine Abmeldung muss mindestens eine Woche vor Beginn* der Veranstaltung erfolgen. Es ist eine Verwaltungsgebühr von EUR 6,00 zu zahlen. Bei kurzfristigen Abmeldungen innerhalb dieser Woche bis 24 Stunden* vor Kursbeginn werden 50 % der Gebühr, mind. jedoch EUR 6,00, erhoben, ansonsten ist die volle Kursgebühr zu entrichten. *Maßgeblich ist der Eingang zu unseren Geschäftszeiten, d.h. Montag bis Donnerstag, jeweils 09.00-18.00 Uhr, Freitag bis 12.00 Uhr. **Bitte beachten Sie:** Bei Matinéen und Blackbox-Konzerten sind keine Stornierungen möglich.

Bitte beachten Sie die abweichenden Rücktrittsbedingungen im Fachbereich Fotografie auf Seite 108 und im Fachbereich Sprachen (Integrationskurse) auf Seite 157.

Ermäßigung

Für Veranstaltungen über EUR 25,00

Ein **Anmeldeformular mit Ermäßigungsantrag** finden Sie auf Seite 223 des Programmheftes. Bitte legen Sie in jedem Fall die entsprechenden **aktuellen Nachweise** (als Kopie) bei. **Sollte dieser Nachweis fehlen, so wird die volle Gebühr berechnet.** Bei der Internetanmeldung ist die Berücksichtigung der Ermäßigung nicht unmittelbar möglich. Bitte reichen Sie uns einen Ermäßigungsantrag mit den erforderlichen Nachweisen schriftlich nach.

25% Ermäßigung

- Familien mit mindestens 3 Kindern
- Schüler:innen, Student:innen bei Vollzeitunterricht
- Auszubildende, Absolvent:innen des freiwilligen sozialen Jahres und des Bundesfreiwilligendienstes
- Rentner, Pensionäre und deren nicht berufstätige Ehepartner
- Schwerbehinderte (mind. 70 %), bei Merkzeichen B sind Begleitpersonen kostenfrei
- Ehrenamtskarte, Landkreispass

50% Ermäßigung

- Empfänger von Arbeitslosenunterstützung und deren nicht berufstätige Ehepartner
- Alleinerziehende (nur mit Steuerklasse 2)
- Dozenten des lfd. Semesters

100% Ermäßigung

- Empfänger von Leistungen nach dem Sozialgesetzbuch II
- Empfänger von Leistungen nach dem Sozialgesetzbuch XII
- Empfänger von Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz

Die 100%ige Ermäßigung gilt ausschließlich für Teilnehmer:innen aus den vier Mitgliedskommunen der Volkshochschule.

Reisen und Lehrgänge sowie Material- bzw. sonstige Kosten, die nicht in der Kerngebühr enthalten sind, sind nicht ermäßigbar.

Mindestteilnehmerzahl

Die Veranstaltungen finden im angekündigten Umfang und zu den angegebenen Gebühren statt, wenn die Mindestteilnehmerzahl erreicht ist. Wird diese unterschritten, können Veranstaltungen nur durchgeführt werden, wenn die Teilnehmer mit einer Stundenkürzung oder Aufzahlung einverstanden sind.

Haftung

Die Haftung durch die vhs wird beschränkt auf Fälle von Vorsatz und grober Fahrlässigkeit.

Hausordnung

In den Unterrichtsräumen ist das Rauchen verboten. Die jeweilige Hausordnung – vor allem in den Schulen, in denen die vhs Gast ist – bitten wir dringend zu beachten.

Programmänderungen

Änderungen bleiben vorbehalten. Sie werden rechtzeitig durch die vhs angekündigt.

AGB für Reisen

Gesonderte AGB für Reisen auf Anfrage und unter www.vhs-nord.de.

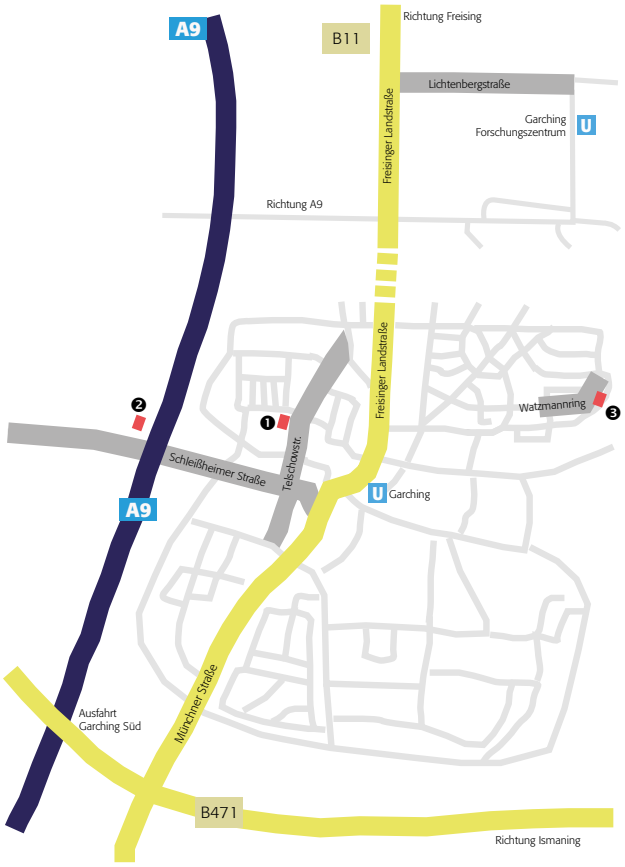
Info & Service

AGB, 215
Ortspläne, 216
Kooperationen, 219
So erreichen Sie uns mit dem MVV, 219
Unterrichtsfreie Tage, 219
Stichwortverzeichnis, 220
Impressum, 221
Vorstand, 221
Ehrenamtliche örtliche Leiter, 221
Zentraler Telefon-Service, 221
Anmeldeformulare, 223
Teilnehmer werben Teilnehmer, 224

Ortspläne mit Unterrichtsstellen

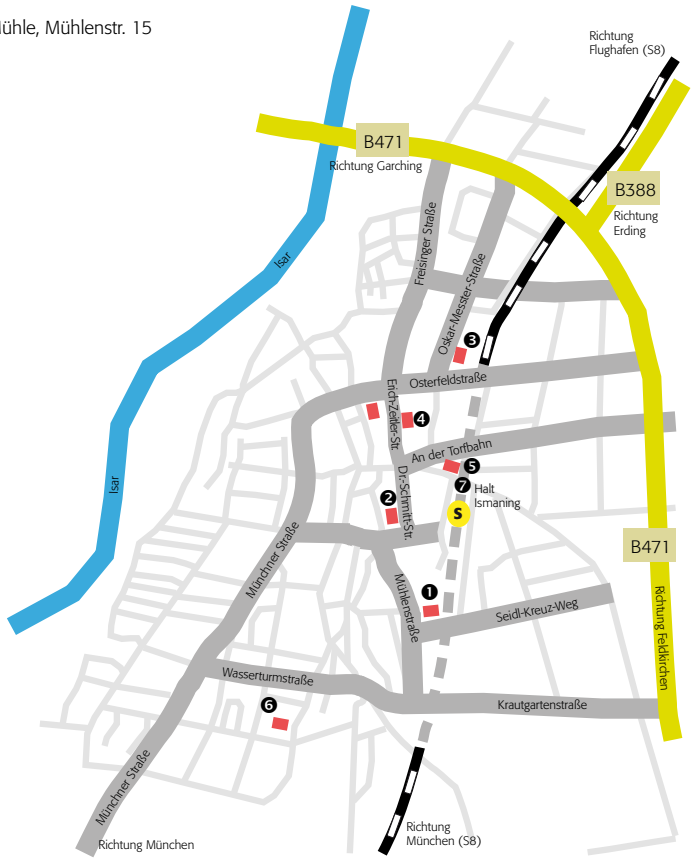
Garching

❶ vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
❷ Business Campus Sportpark, Schleißheimer Str. 34
❸ Yogaschule Kröber-Hohaus, Watzmannring 26a



Ismaning

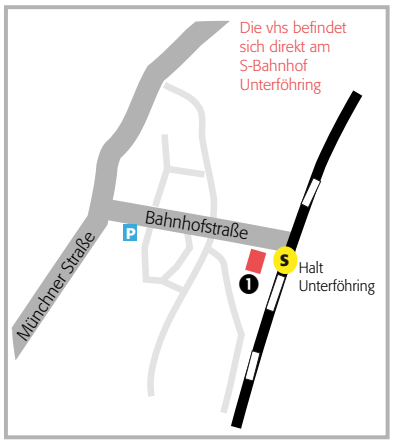
❶ vhs im Kultur- und Bildungszentrum Seidl-Mühle, Mühlenstr. 15
❷ Turnhalle, Dr.-Schmitt-Straße 8
❸ Osterfeldhalle, Oskar-Messter-Str. 3
❹ Hallenbad, Erich-Zeitler-Str. 6
❺ Hillebrandhof, Aschheimer Str. 2
❻ Turnhalle, Camerloher Str. 20
❼ Seniorenwohnanlage, Bahnhofplatz 11

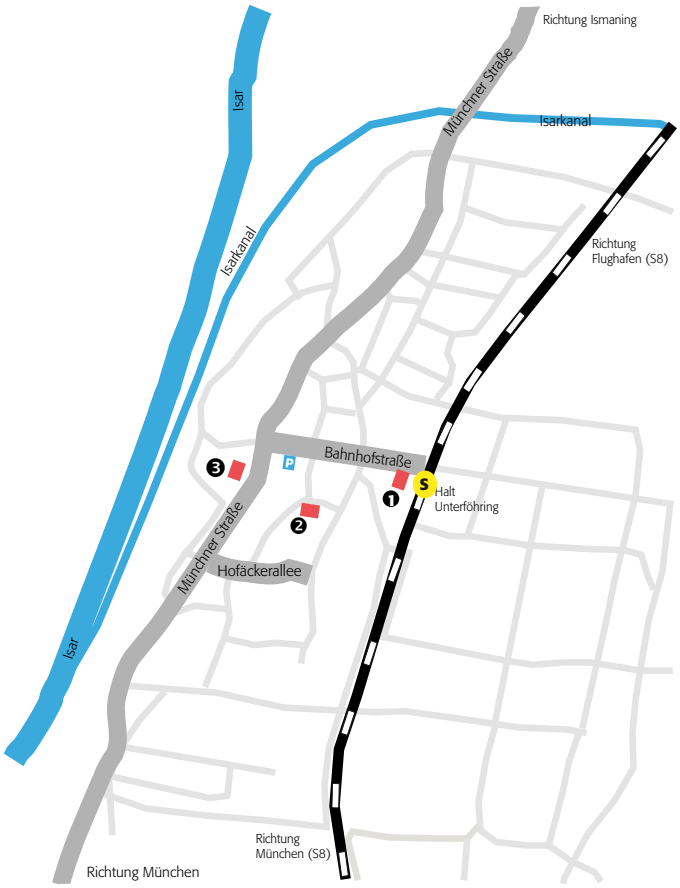


Ortspläne mit Unterrichtsstellen

Unterföhring

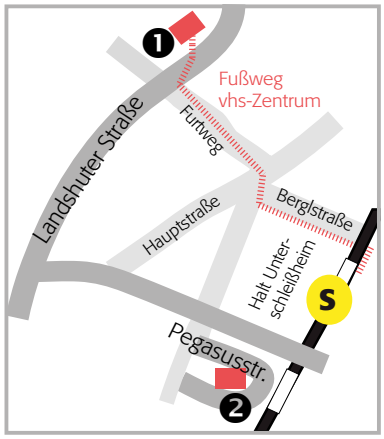
❶ vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
❷ St.-Valentin-Hof, St.-Valentinweg 20
❸ Bürgerhaus & Bibliothek, Münchner Str. 65





Unterschleißheim

❶ vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
❷ vhs im Begegnungszentrum, AWO, Pegasusstr. 18
❸ Bürgerhaus, Rathausplatz
❹ Clubräume des Modellbahnclubs, Max-Planck-Str. 11
❺ Tanzsaal, Am Weiher 26
❻ Nachbarschaftshilfe, Alex.-Pachmann-Str. 40
❼ Pilates, Fitness & More, Max-Planck-Str. 7
❽ Ballhausforum, Anna-Wimschneider-Str. 1-3



Kooperationen

In Zusammenarbeit mit den nachstehenden Einrichtungen und Firmen führt die Volkshochschule – neben den in diesem Programm ausgeschriebenen Veranstaltungen – noch zahlreiche weitere Kurse durch.

Detaillierte Informationen erhalten Sie bei den angegebenen Kooperationspartnern:

Begegnungszentrum für Senioren
Pegasusstraße 18, 85716 Unterschleißheim, Tel. 089/310 74 61

Seniorentreff
Mühlgasse 20, 85748 Garching, Tel. 089/326 26 005

Hillebrandhof – Haus der Senioren
Aschheimer Straße 2, 85737 Ismaning, Tel. 089/969 982 73

Seniorenbegegnung Feringahaus
St.-Florian-Straße 2, 85774 Unterföhring, Tel. 089/950 817 25

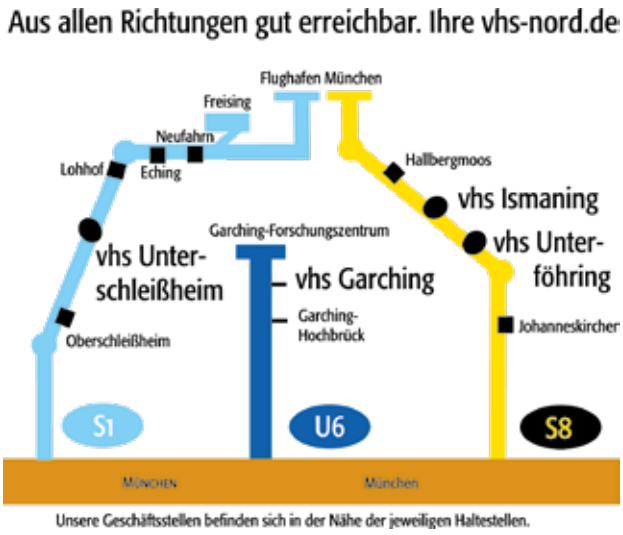
Gemeindebibliothek Unterföhring
Münchner Str. 65, 85774 Unterföhring, Tel. 089/950 815 07

Gemeindebibliothek Ismaning
Mühlenstraße 17, 85737 Ismaning, Tel. 089/962 09 241

Stadtbücherei Garching
Bürgerplatz 11, 85748 Garching, Tel. 089/320 89 210

Stadtbibliothek Unterschleißheim
Rathausplatz 1, 85716 Unterschleißheim, Tel. 089/310 09 210

So erreichen Sie uns mit dem MVV



Die Buslinie **X205** bietet eine direkte Fahrt vom U-Bahnhof Arabellapark über Unterföhring, Ismaning, Garching bis zum Forschungszentrum Garching.

Semesterplan und unterrichtsfreie Tage

Bitte beachten Sie, hiervon abweichende Kurstermine sind möglich

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
September	29.09.25	30.09.25	01.10.25	02.10.25	03.10.25	04.10.25	05.10.25
Oktober	06.10.25	07.10.25	08.10.25	09.10.25	10.10.25	11.10.25	12.10.25
	13.10.25	14.10.25	15.10.25	16.10.25	17.10.25	18.10.25	19.10.25
	20.10.25	21.10.25	22.10.25	23.10.25	24.10.25	25.10.25	26.10.25
	27.10.25	28.10.25	29.10.25	30.10.25	31.10.25	01.11.25	02.11.25
November	03.11.25	04.11.25	05.11.25	06.11.25	07.11.25	08.11.25	09.11.25
	10.11.25	11.11.25	12.11.25	13.11.25	14.11.25	15.11.25	16.11.25
	17.11.25	18.11.25	19.11.25	20.11.25	21.11.25	22.11.25	23.11.25
	24.11.25	25.01.25	26.11.25	27.11.25	28.11.25	29.11.25	30.11.25
Dezember	01.12.25	02.12.25	03.12.25	04.12.25	05.12.25	06.12.25	07.12.25
	08.12.25	09.12.25	10.12.25	11.12.25	12.12.25	13.12.25	14.12.25
	15.12.25	16.12.25	17.12.25	18.12.25	19.12.25	20.12.25	21.12.25
	22.12.25	23.12.25	24.12.25	25.12.25	26.12.25	27.12.25	28.12.25
	29.12.25	30.12.25	31.12.25	01.01.26	02.01.26	03.01.26	04.01.26
Januar	05.01.26	06.01.26	07.01.26	08.01.26	09.01.26	10.01.26	11.01.26
	12.01.26	13.01.26	14.01.26	15.01.26	16.01.26	17.01.26	18.01.26
	19.01.26	20.01.26	21.01.25	22.01.26	23.01.26	24.01.26	25.01.26
	26.01.26	27.01.26	28.01.26	29.01.26	30.01.26	31.01.26	01.02.26
Februar	02.02.26	03.02.26	04.02.26	05.02.26	06.02.26	07.02.26	08.02.26
	09.02.26	10.02.26	11.02.26	12.02.26	13.02.26	14.02.25	15.02.26
	16.02.26	17.02.26	1802.26	19.02.26	20.02.26	21.02.25	22.02.26

Semesterbeginn Frühjahr/ Sommer 2026: 23.02.26
Die farbig hinterlegten Felder sind unterrichtsfreie Tage, wenn nicht anders im Kurs angegeben.

Stichwortverzeichnis

A

Access 200
Achtsamkeit 128, 192
AfD 22
Affinity 206 f.
Aikido 131
Alpen 55 f.
Altersarmut 46
Altgriechisch 175
Amerika 27, 57
Andalusien 57
Apnoe Tauchen 49
Aqua-Fitness 133
Arabisch 174
Arduino 211
Assessment Center 190
Astronomie 38
Atemarbeit 129
Athen 56
Äthiopien 58
Augentraining 143 f.
Ausstellungen 107 f.
AutoCAD 210
Autogenes Training 119

B

Babyschwimmen 133
Ballett 83 f.
Basteln 78 f., 109, 111
Bayern 19
Beatles 30
Berufl. Orientierung 189 f., 192 f.
Bewerbung 190
Beziehungen 33
Bilanzierung 184
Bildbearbeitung 101, 103, 208
Binnenfunk 49
Biografie 30
Bogenschießen 50, 54
Brotbacken 148
Buchdruck 71
Bücher 21

C

Canva 207
ChatGPT 185, 195, 204, 212

D

3D-Technik 210
Dänisch 174
Demenz 145
Deutsch 161 ff.
Diabolo 53
Digitaler Nachlass 204

E

Einbürgerungstest 161
Einrad 52
Einstufung 155
Elektronik f. Kids 212
Eltern-Kind-Erlebniscamp 54 f.
Eltern-Kind-Kurs 84
Eltern-Kind-Turnen 133
Emotionen 23
Englisch 164 ff.
Entspannung 115, 119 ff., 129 f.
Erbrecht 47
Eritrea 29
Ernährung 26, 144 f.
Erste Hilfe 133
Erziehung 34
Essstörungen 145
ETF 46
Europa 22
Excel 197 ff.

F

Fachkundenachweis (FKN) 50
Familienforschung 18
Farbberatung 142
Faszientraining 136
Fechten 50
Feldenkrais 129
Feng Shui 144
Filzen 52
Finanzbuchführung 183
Fit fürs Büro 195
Fitness 135 ff.
Forschung 42 f.
Fotoalbum 200
Fotobuch 207
Fotografie 93 ff., 103 ff.
Fotos digitalisieren 209
Französisch 167 f.
Frauenempowerment 189
Führungskompetenz 185 f.

G

Galápagos 58
Gefühle 23
Geheimnis d. Begeisterung 191
Geschichte 18 f., 22
Geschlechterrolle 26
Gesellschaft 24, 26 f., 35
Gesundheit 34
Gesundheitsreisen 126
Gesundheitsthemen 144 f.
Gimp 209
Gitarre 81
Gletscher 55
Google 197
Grönland 58

H

Handlettering 71
Handpan 81
Handwerken 72, 74
Harvard Konzept 188
Herzgruppe 134
Hindi 175
Hintergrundführung 39
Hirnforschung 32
Holz 74
Hula Hoop 50 f.
Hundeführerschein 51

I

Ikebana 75
InDesign 206
Indien 29 f.
Indoor Cycling 137
Integration 23
Integrationskurs 157 ff.
Internationale Politik 27
Internet 203, 212 f.
iPad 201
iPhone 201 f.
iPhoto 202
Iran 28, 58
Irish Weekend 82 f.
Irland 58
Islam 28
Island 58
Ismaning 18, 19
Italien 56
Italienisch 169 ff.

J

Jakobsweg 57
Japanisch 175 f.
Job-Coaching 191
Jodeln 81
Jonglieren 53
Journalismus 25, 28
Judentum 20
Judo 131

K

Kakao-Workshop 153
Kanarische Inseln 57
Karate 131
Kasachisch 176
Keramik 73 f., 78
Kinder 166
Kino 13 ff., 21, 31
Kirche 27
Kita 34
Klima 26, 37
Klimawandel 25 f.
Klöppeln 75
Kochen 147 ff.
Kolumbien 58
Kommunikation 24
Kommunizieren 33, 187 f.
Konflikte managen 192 f.
Konzentrationslager Dachau 19
Konzert 67
Koreanisch 176
Körperbewußtsein 129
Kosmetik 142
Krav Maga 132
Kreativität 32
Kriminalität 18
Kroatisch 176 f.
Kunst 19 f., 34
Kunstgeschichte 117
KI 185, 195, 204, 205

L

Latein 177
Lawine 37
Lesen 21
Lesung 54
Letzte Hilfe 147
Life Kinetik® 134
LinkedIn 190
Linux 210
Literatur 30, 70, 71
Lohnbuchhaltung 184

M

MacBook 202
Madeira 58
Malen 109, 111 ff.
Malerei 117
Männer 26
Marketing 187
Massage 129 f.
Matinée 68
MBSR 127
Meditation 115, 128 f.
Meeresforschung 42 f.
Menschenrechte 27
Mentale Stärke 186
Mentimeter 189
Metereologie 37
Microsoft 365 195
Mietrecht 47
Modelleisenbahn 76
Moderationstraining 187
MS Office 195
Mundharmonika 81
Musik 30, 67, 115
Myanmar 58

N

Nachhaltigkeit 26, 191
Nachkriegszeit 22
Nähen 76 ff.
Nationalsozialismus 20
Natur 26, 34 ff., 40 f.
Naturexkursion 41 f.
Naturgesetze 25
Neugriechisch 174 f.
Niederländisch 177
Norwegisch 177

O

Onboarding 187
OneNote 197
Open-Stage 68
Ordnung halten 191
Orientierungskurs 157
Österreich 55
Outlook 200

P

Pädagogik 32 ff.
Padel 50
Patagonien 58
Patchwork 78
Patentrecht 45
Pathologie 40

Stichwortverzeichnis

PC-Einstieg 194, 213
PC-Stammtisch 213
Persisch 178
Persönliche Entfaltung 192 f.
Pflanzen 40
Photoshop 208 f.
Pilates 136, 139 f.
Poetry 35, 68
Politik 22, 28 ff.
Polizeiinspektion Ismaning 40
Polnisch 178
Ponyschule 53
Portugiesisch 178
PowerPoint 199 f.
Programmieren 211 f.
Programmieren f. Jugendliche 211 f.
Progr. Muskelentspannung 119 f.
Projektmanagement 184
Prokrastination 193
Prüfung 157, 160 f.
Prüfungsvorbereitung 162
Psychologie 32 f.
Pubertät 143
Python 211 f.

Q

Qigong 48, 126 f.

R

Radtour 60 f.
Raumfahrt 38
Recording 81
Rehasport 134
Reisen 106
Religion 27
Religionsfreiheit 27
Rente 46
Repair Café 74
Resilienz 192
Roboter 52
Rom 56
Ruhestand 193
Russisch 179

S

Salsation 89
SAP 200 f.
Sardinien 56
Schafkopfen 51
Schleifen 74
Schmuck 71 f.
Schnee 37
Schneeschuhwandern 47
Schneller lesen 191
Schriftstellerei 70
Schriftstellerin 30
Schüler 166
Schwangerschaft 124
Schwedisch 179
Schwertkampf 131
Seefunk 49
Selbstverteid. 33, 40, 132 f.
Seniorengymnastik 133 f.
Singen 82
Sling-Training 137
Slowakisch 179
Snowboard 48
Soft Skills 192
Soziale Marktwirtschaft 45
Spanisch 172 ff.
Späteinsteiger PC-Kurse 212 f.
Spinnen 76
Sportbootführerschein 49
Städtebau 32
Stadtführung 60 ff.
Stammtisch 172
Step-Aerobic 141
Storytelling 189
Stressbewältigung 120
Stricken 75
Stubai 55
Studium Generale 65
Symbiosen 24
Syrien 28

T

T`ai Chi 130
Taekwon-Do 130
Tango 86
Tanz 84 ff.
Tauchen 48
Teams 195
Teleskop 52
Testament 46
Thailändisch 179
Tiere 40 f.
Tierfutter 47
Tschechisch 180
Türkei 29
Türkisch 180

U

Ukulele 81
Umweltbildung 48, 53
Umweltpolitik 37
Ungarisch 180

V

Vereine 18
Verhütung 143
Vertrieb 187
Video 104
Vogelkunde 41 f.
Volkstanz 86
Vorsorge 46
Vortragskarte 17

W

Waldbaden 128
Wasserstoff 39
Wechseljahre 136, 143
Weinseminar 153
2. Weltkrieg 20
WhatsApp 212
Wiedervereinigung 22
Windows 11, 194 f., 213
Winter 37
Wissenschaft 32, 35 ff.
Word 197
WordPress 204

X

Xpert Business 183
Xpert Business Prüfung 183 f.

Y

Yoga 121 ff.
YouTube-Kanal 203

Z

Zaubern 53
Zehnfingersystem 202
Zeichnen 111 f., 114
Zeitmanagement 191
Zoom Einführung 189
Zukunft 24, 32
Zumba 88 f.

Impressum

Herausgeber/Verantwortlich für Text und Bild:
vhs im Norden des Landkreises München e.V.
Redaktionsleitung: Katrin-Jasmin Becker
Layout, Gestaltung: Maria Khalyako
Entwurf Titel: Barbara Kirar, Ewald Wildtraut, Maria Khalyako
Druck u. Anzeigenverkauf: Druck & Verlag Zimmermann GmbH, 85716 Unterschleißheim, Einsteinstr. 4, Tel.: 089/3218400

Alle Informationen zu unseren Datenschutzrichtlinien finden Sie unter folgendem Link: **https://www.vhs-nord.de/datenschutz**

Vorstand

1. Vorsitzender: Dr. Dietmar Gruchmann, Garching
Stellvertretende Vorsitzende: Christoph Böck, Unterschleißheim, Dr. Alexander Greulich, Ismaning, Andreas Kemmelmeyer, Unterföhring
Schatzmeister: Rudi Naisar
Schriftführerin: Ursula Metzner
Revisor: Herbert Kellner

Ehrenamtliche örtliche Leiter

Garching: Dr. Ulrike Haerendel
Ismaning: Prof. Dr. Bruno Rimmelspacher
Unterföhring: Sonja Rott
Unterschleißheim: Brigitte Huber

Zentraler Telefon-Service

089/550 517-0

Montag bis Freitag **09.00–12.00 Uhr**
Montag, Dienstag, Donnerstag **15.00–18.00 Uhr**

Abweichender Telefon-Service während der Schulferien. Unterrichtsfreie Zeiten siehe Seite 219.

Anmeldung telefonisch, per E-Mail oder direkt unter www.vhs-nord.de

Volkshochschule im Norden
des Landkreises München e.V.

Name:* _____

Vorname:* _____

Geburtstag:* _____ ☐ W* ☐ M* ☐ D*

Strasse:* _____

PLZ / Ort:* _____

Tel. privat:* _____

Tel. dienstl.: _____

Fax: _____

Mobiltel.: _____

E-Mail privat: _____

E-Mail dienstl.: _____

Mit Angabe meiner E-Mail-Adresse erkläre ich mich damit einverstanden, dass die von mir angegebenen Daten gemäß der Datenschutzerklärung weiterverarbeitet werden und die vhs bei Terminänderungen/ Kursabsagen oder für Programminformationen über E-Mail oder Newsletter mit mir Kontakt aufnehmen kann. Ihre Daten werden grundsätzlich nicht an Dritte weitergegeben. Mir ist bekannt, dass ich die Einwilligung jederzeit widerrufen kann. Alle Informationen zu unseren Datenschutzrichtlinien finden Sie unter folgendem Link: www.vhs-nord.de/datenschutz

Kurs-Nr.: _____ Gebühr €: _____

Titel: _____

Kurs-Nr.: _____ Gebühr €: _____

Titel: _____

Kurs-Nr.: _____ Gebühr €: _____

Titel: _____

Hiermit melde ich mich verbindlich zu o.g. Kurs(en) an. Ich erkläre mich mit den im Programm abgedruckten Geschäfts- und Teilnahmebedingungen sowie dem Einzug der Kursgebühren im (Sepa-)Lastschriftverfahren einverstanden.

Datum: _____

Unterschrift: _____

Ihre Anmeldung wird nicht separat bestätigt. Im Falle von Änderungen oder Absagen erhalten Sie eine Nachricht.

Sepa-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die vhs mit meiner Unterschrift zum einmaligen Lastschrifteinzug der Kursgebühren von meinem Konto.
(Hinweis: Sie können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Datum der Abbuchung, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit Ihrem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.)

IBAN:* _____

Kontoinhaber:* _____

Gläubiger-ID der vhs: DE41ZZZ00000378404

*Angaben sind für die Anmeldung zwingend erforderlich

Ermäßigungsantrag

Nur möglich, wenn die reine Kursgebühr mehr als 25,00 € beträgt. Reisen, Lehrgänge und Zusatzkosten, z.B. Materialgebühren können nicht ermäßigt werden. Bitte legen Sie einen aktuellen Nachweis als Kopie bei. Bitte beachten Sie, dass nicht alle unsere Veranstaltungen ermäßigbar sind oder besondere Ermäßigungsregeln gelten. Angaben hierzu finden Sie in der jeweiligen Kursankündigung. Eine 100 % Ermäßigung gilt ausschließlich für Teilnehmer:innen aus den vier Mitgliedskommunen der Volkshochschule.

25 % Ermäßigung

☐ Familien mit mindestens 3 Kindern
(Kindergeldnachweis)

☐ Schüler, Studenten und Auszubildende bei Vollzeitunterricht
(gültiger Schüler- bzw. Studentenausweis, Ausbildungsvertrag, ggf. Vollzeitnachweis)

☐ Absolventen des Freiwilligen sozialen Jahres und des Bundesfreiwilligendienstes
(Zivildienstausweis bzw. entsprechender Ausweis, Familienheimfahrkarte bzw. Dienststellenausweis)

☐ Rentner, Pensionäre und deren nicht berufstätige Ehepartner

☐ Schwerbehinderte
(Mind. 70% – Schwerbehindertenausweis, bei Merkzeichen B sind Begleitpersonen kostenfrei)

☐ Ehrenamtskarte

☐ Landkreispass

50 % Ermäßigung

☐ Empfänger von Arbeitslosengeld I und deren nicht berufstätige Ehepartner
(Bewilligungsbescheid, nicht älter als 6 Monate)

☐ Alleinerziehende
(Lohnsteuerkarte/Gehaltsnachweis – nur Steuerklasse 2)

☐ Dozenten des lfd. Semesters
(bitte informieren Sie die Buchhaltung unter info@vhs-nord.de)

100 % Ermäßigung

☐ Empfänger von Leistungen nach dem Sozialgesetzbuch II
(z.B. Bürgergeld, Bewilligungsbescheid, nicht älter als 6 Monate)

☐ Empfänger von Leistungen nach dem Sozialgesetzbuch XII
(z.B. Grundsicherung, Bewilligungsbescheid, nicht älter als 6 Monate)

☐ Empfänger von Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz
(Bewilligungsbescheid, nicht älter als 6 Monate)

Die 100%ige Ermäßigung gilt ausschließlich für Teilnehmer:innen aus den vier Mitgliedskommunen der Volkshochschule.

Empfehlen Sie uns weiter! Der 50 % Deal!

Teilnehmer werben Teilnehmer

Unsere Teilnehmer sind zufriedene Teilnehmer, das zeigen uns die vielen positiven Rückmeldungen. Sie können dazu beitragen, dass mehr Menschen wie Sie unsere Weiterbildungsangebote für ihre berufliche oder persönliche Entwicklung nutzen. Sicher gibt es in Ihrer Familie, im Bekannten- oder Kollegenkreis aufgeschlossene Menschen, die von unserem Angebot profitieren könnten. Gemeinsam lernen macht zudem mehr Spaß.

Wir freuen uns, wenn Sie uns weiterempfehlen!

Für jede neue Teilnehmerin oder neuen Teilnehmer, der durch Ihre Empfehlung einen vhs-Kurs besucht, erhalten Sie einen Gutschein über 50% der Kursgebühr dieser Teilnehmerin/dieses Teilnehmers.
Der maximale Wert des Gutscheins beträgt EUR 100,00.

Voraussetzungen:

- Sie müssen bereits einen Kurs der vhs im Norden des Landkreises München im laufenden Semester besuchen.
- Der/die Geworbene hat seit mindestens vier Semestern keinen Kurs bei der vhs im Norden des Landkreises München e.V. besucht und bucht einen Kurs im Wert von mindestens EUR 25,00.
- Der Gutschein wird ausgestellt, wenn der Kurs zustande kommt, das Kursentgelt bezahlt und nicht zurückgefordert wurde. Der übertragbare Gutschein muss für eine Veranstaltung der vhs im Norden des Landkreises München e.V. innerhalb von einem Jahr nach Ausstellung eingelöst werden. Die Beantragung ist einfach. Verwenden Sie einfach unseren **„Teilnehmer-werben-Teilnehmer-Coupon"** oder nutzen Sie das Formular auf unsere Homepage https://www.vhs-nord.de/service/tn-werben-tn.

Ausschlüsse:

Der Gutschein kann aufgrund der knappen Kalkulation nicht für Veranstaltungen mit dem Hinweis „Keine Ermäßigung möglich" eingesetzt werden. Bei der Bemessung des Buchwerts der Veranstaltung des/der Geworbenen werden ausgewiesene Material- oder Fahrtkosten nicht berücksichtigt. Eine Barauszahlung des Gutscheins ist nicht möglich.

Teilnehmer-werben-Teilnehmer-Coupon

Werbende Person:

Name (Vorname/Nachname)

_____

E-Mail

_____

Ihr besuchter Kurs

_____

Geworbene Person:

Name (Vorname/Nachname)

_____

Anschrift

_____

PLZ

_____

Ort

_____

Telefon / Handynr.

_____

E-Mail

_____

Ihr gebuchter Kurs

_____

Datum _____

vhs
Volkshochschule
im Norden des Landkreises München e.V.

Sonntagsmatinéen & Blackbox-Konzerte

Unsere Sonntagsmatinéen und Blackbox-Konzerte finden in der vhs im Kultur- und Bildungszentrum Ismaning statt. Mehr Informationen, Gebühren und Beginnzeiten finden Sie auf den Seiten 68 bis 70 dieses Programmhefts.

König Ludwig II – Der bayerische Patient
am Sonntag 19.10.25

Rob 'n his mates
am Samstag 27.09.25

Duke Box „Genesis"
am Samstag 15.11.25

Django Asül
am Sonntag 23.11.25

Schorsch Hampel
am Samstag 13.12.25

dog's breakfast
am Sonntag 01.02.26

Open Stage Garching
am Freitag, 31.10.25 und
Freitag, 30.01.26

Mi Amie und nica „Best of Open Stage"
am Samstag 17.01.26

BürgerhausUnterföhring

VORVERKAUF

Unterföhringer Kulturprogramm Herbst/Winter 25/26

Fotos: © Alexander Belik, Susie Knoll, Peter Werner, Philipp Plum

Fr, 26.09.2025, 20 Uhr

Diven

Ensemble Oper Plus

Sa, 29.11.2025, 17 Uhr

Cinderella

Benedict Manniegel
Dance Company

Fr, 30.01.2026, 20 Uhr

Mephisto

Neues Globe Theater

So, 01.02.2026, 17 Uhr

Släpstick

Schërzo

Jetzt Karten sichern!

Kartenvorverkauf: Bürgerhaus Unterföhring,
Münchner Str. 65, Tel.: 089-950 81-506

www.buergerhaus-unterfoehring.de