

Indersdorfer KULTUR Kalender

Frühjahr/
Sommer 2025

Das Programm der vhs Indersdorf mit Veranstaltungen der Indersdorfer Vereine





www.vr-dachau.de

Unsere Kunden sind unsere Nachbarn und so beraten wir sie auch. Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei. Werden auch Sie jetzt Kunde und Mitglied und profitieren von einer starken Gemeinschaft.

Volksbank Raiffeisenbank Dachau eG 

Jürgen Krüger Bärbel Krüger
Rechtsanwälte

Tätigkeitsschwerpunkte:

- ◆ privates Baurecht ◆ Arbeitsrecht
- ◆ Mietrecht ◆ Verkehrsrecht

Rechtsanwalt Jürgen Krüger auch:

- ◆ Fachanwalt für Familienrecht

Freisinger Straße 2 • 85229 Markt Indersdorf
Telefon 08136-50 05 • Fax 08136-70 07

www.rae-krueger.de
info@rae-krueger.de



Gewerbestraße 22 · 85229 Markt Indersdorf
Telefon 0 81 36 · 89 32 03
mail@rabl-gmbh.de · www.rabl-gmbh.de

Fahrräder & Zubehör · Fahrradbekleidung
Haussicherheit · Schloss & Schlüssel
Haushaltswaren · Geschenke · Glas & Porzellan





AZUBI (m/w/d) gesucht
für 2025 und 2026

- Medientechnologie Druck
- Druckweiterverarbeitung

Ihr Print- und Medien-Dienstleister aus der Region für die Region!

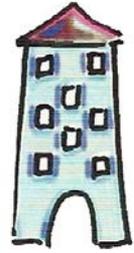


D R U C K E R E I
B E T Z

Handwerkerstr. 5 · 85258 Weichs
Tel. 08136-939860 · Fax 08136-939889
info@offsetbetz.de · www.offsetbetz.de



Volkshochschule
Indersdorfer Kulturkreis e.V.



LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

ich freue mich, Sie im Jahr 2025 begrüßen zu dürfen.

Dieses Jahr ist ein ganz Besonderes:

Die Volkshochschule Indersdorfer Kulturkreis feiert ihr **50-jähriges** Gründungsjubiläum.

Wir haben ein tolles Programm für Sie zusammengestellt, denn mit Ihnen, liebe Kurs-
teilnehmerinnen und -teilnehmer, ebenso wie mit unseren Kursleiterinnen und Kurslei-
tern und unseren Unterstützern, möchten wir dieses Jahr gebührend begehen.

Am **25. Januar** können Sie sich bei unserem **Tag der offenen Tür** in den Räumen der
Mittelschule am Wittelsbacherring über viele Themen informieren, schnuppern, Kurslei-
tende und deren Angebote kennenlernen usw. (siehe Seite 8 und 9).

Impressum

Herausgeber:

Volkshochschule Indersdorfer Kulturkreis e.V.
Marienplatz 1-3, 85229 Markt Indersdorf
Tel. 08136-93 88 35 oder 80 68 744
Fax 08136-93 88 36
E-Mail: kontakt@vhs-indersdorf.de
1. Vorstand: Stefan Fischer

Redaktion, Anzeigen:

Andrea Liebl

Fotos:

Bund Naturschutz Ortsgruppe Weichs
Matthias Kienast
Franz Lamm
Andrea Liebl
Daniela Mittermeier
Corinna Naumann
Andrea Pöllner
Lelia M.L. Rieger
Angelika Wültsch
Fotolia
Pexels
Pixabay
Unsplash

Layout und Druck:

Druckerei Betz GmbH
85258 Weichs

Auflage:

7.000

Unser Geschenk an Sie: ab Mitte März gibt es passend zum **50-jährigen** Jubiläum **5** Kul-
turveranstaltungen, für die Sie ab dem **25.01.25** für je **5,- €** Karten erwerben können
(alle Veranstaltungen finden im Gasthaus Doll in Ried statt; Beginn: 19:30 Uhr, Einlass
18:00 Uhr).

14.03.2025: Stephan Zinner „Prachtexemplar“

21.03.2025: Christian Springer „Leider“

28.03.2025: Georg Reichlmayr „Guade oide Zeit?! – Prinzregent Luitpold“

04.04.2025: Christine Eixenberger „Volle Kontrolle“

10.04.2025: Stefan Kröll „schee wuid“

Wie jeden Sommer, diesmal bereits zum 11. Mal, gibt es heuer am **11. Juli** die Musik auf
Rädern – **Oper im Taschenbuchformat**. Wir werden „**Così fan tutte**“ hören, sehen und
wie gewohnt unterhaltsam erklärt bekommen. Nach „Le nozze di Figaro“ (2022) und
„Don Giovanni“ (2019) ist das der letzte noch fehlende Teil der Trilogie der Da-Ponte-
Opern Mozarts.

Natürlich finden Sie in diesem Programmheft ebenfalls wieder zahlreiche Kurse und
Vorträge zu den verschiedensten Themen.

Freuen Sie sich auf viele lehrreiche und unterhaltsame Stunden!

Ich wünsche Ihnen nun viel Freude beim Lesen unseres Kulturkalenders!

Herzliche Grüße

Andrea Liebl

ANDREA LIEBL
GESCHÄFTSLEITUNG



EFQM[®]

QUALIFIED BY
EFQM 2022

AUS DEM INHALT

VHS INFO

vhs Team/Kontakt	5
Lagepläne der Kursorte	6
Datenschutzerklärung/AGB	14

VERANSTALTUNGEN

Musik auf Rädern	7
50 Jahre vhs	8
Magic Maxl	10
Christian Maier	10
Pippi Langstrumpf.....	10
Claudia Pichler	10
Lucy van Kuhl	10

VORTRAGSKALENDER

Vortragskalender.....	12
Online-Kurse	13

KULTUR & GESELLSCHAFT

Reise ins Friaul	11
Exkursionen mit Georg Reichlmayr.....	15
Führungen in und um München.....	16
Rund um das Fahrrad.....	18
Hörpfade	19
Politik und Philosophie.....	19
Recht.....	19
Natur & Umwelt	20
Psychologie und Lebenshilfe	21
Lernen für Schüler/innen	24
Onlinekurse d. Verbraucherzentrale Bayern.....	25

SPRACHEN

Deutsch als Fremdsprache	28
Englisch	28
Französisch	29
Italienisch.....	29
Chinesisch	30
Spanisch	30
Griechisch	30

MEHR ERFOLG IM LEBEN UND IM BERUF

EDV-Kurse	31
Berufliche Fortbildung.....	32
Medienpraxis	32

GESUNDHEIT

Vorträge rund um die Gesundheit.....	33
Kochen	39
Yoga und Klang	40
Gesundheitskurse im Überblick	44
Entspannung	47
Rückenkräftigung	49
Pilates	52
Fitnessgymnastik	53
Gesund und beweglich bleiben	53
Wassergymnastik/Selbstfindung	54
Skaten/Selbstverteidigung/Boxen/Golf	55
Bogenschießen/Schwertkunst	56
Kurse im MEXXfit	57
Aquakurse im blubb	62

KREATIVITÄT

Handwerk/Kunsth Handwerk.....	63
Malen	66
Handarbeiten	69

TANZ & MUSIK

Tanzen.....	70
Instrumentalunterricht	71

VHS IN WEICHS VOR ORT

Yoga/Entspannung	72
Rückenkräftigung	73
Fitnessgymnastik.....	74
Gesund und Beweglich bleiben	74

VHS FÜR KINDER

Sprachen	75
Sport	75
Entspannung	76
Musik/Natur und Umwelt	77
Erste Hilfe/Bogenschießen	79
Golf/Handwerk	79
Malen	80
Hof Rosenrot	81
Reiterhof Brand.....	83

TERMINE

Vereinstermine.....	84
---------------------	----

MITARBEITERINNEN DER GESCHÄFTSSTELLE



ANDREA LIEBL
GESCHÄFTSFÜHRERIN
Programmbereiche: Sprachen, Beruf und Yoga
E-Mail: andrea.liebl@vhs-indersdorf.de



BIRGIT FRITZ
Programmbereich: Gesundheit
E-Mail: birgit.fritz@vhs-indersdorf.de



CLAUDIA LAMM
Buchhaltung
E-Mail: claudia.lamm@vhs-indersdorf.de

KONTAKT

ANSCHRIFT

Marienplatz 1-3
85229 Markt Indersdorf

TELEFON

08136 / 93 88 35

E-MAIL

kontakt@vhs-indersdorf.de

INTERNET

www.vhs-indersdorf.de

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo, Di, Mi und Fr 09.00 – 12.00 Uhr
Do 15.00 – 18.30 Uhr
In den Ferien ist unsere
Geschäftsstelle geschlossen,
außer zu Semesterbeginn.

Faschingsferien: 01.03. - 09.03.2025
Osterferien: 12.04. - 27.04.2025
Pfingstferien: 07.06. - 22.06.2025
Sommerferien: 01.08. - 15.09.2025



Mitarbeiter/in (w/m/d) für den Kultur- und Kreativbereich inkl. stellvertretender Geschäftsleitung mit Perspektive auf Übernahme der Geschäftsleitung

Die Volkshochschule Indersdorfer Kulturkreis

sucht zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine Pädagogische Mitarbeiterin (m/w/d) für den Kultur- und Kreativbereich inkl. stellvertretender Geschäftsleitung mit Perspektive auf Übernahme der Geschäftsleitung in Teilzeit.

Abwechslungsreiche und spannende Aufgaben

Sie erledigen die Arbeiten für den Kultur- und Kreativbereich. Sie koordinieren und planen das Kursangebot und übernehmen die Raumplanung. Sie kümmern sich um den Schriftverkehr mit Dozenten und Kursteilnehmenden. Ergänzt wird die abwechslungsreiche Tätigkeit mit dem Abschließen von Honorarverträgen und der Beratung von Kursteilnehmenden. Spannend ist die Aufgabe, das jährliche Kulturangebot von Musik, Kabarett, Lesungen und Führungen auszuwählen, zu organisieren und zu begleiten. Sie werden vorbereitet und eingearbeitet, später die Geschäftsleitung zu übernehmen.

Welche Voraussetzung muss ich dafür haben?

Sie gehen gerne mit Menschen um. Sie sind freundlich, aufgeschlossen und teamfähig. Abendtermine bei Veranstaltungen und Kurseröffnungen sind kein Problem.

Fehlt noch was?

Unbefristete Stelle meinen Sie? Die bieten wir.
Entgelt? Das ist angelehnt am Tarifvertrag für den öffentlichen Dienst.
Weihnachtsgeld? Packen wir oben drauf!

Warum zögern? Hier geht's zur Bewerbung!

Ausschließlich per Mail an andrea.liebl@vhs-indersdorf.de

Noch Fragen? einfach durchklingeln: 08136 938835

VORSTAND



STEFAN FISCHER
1. Vorsitzender



ANGELIKA MAHLER
2. Vorsitzende

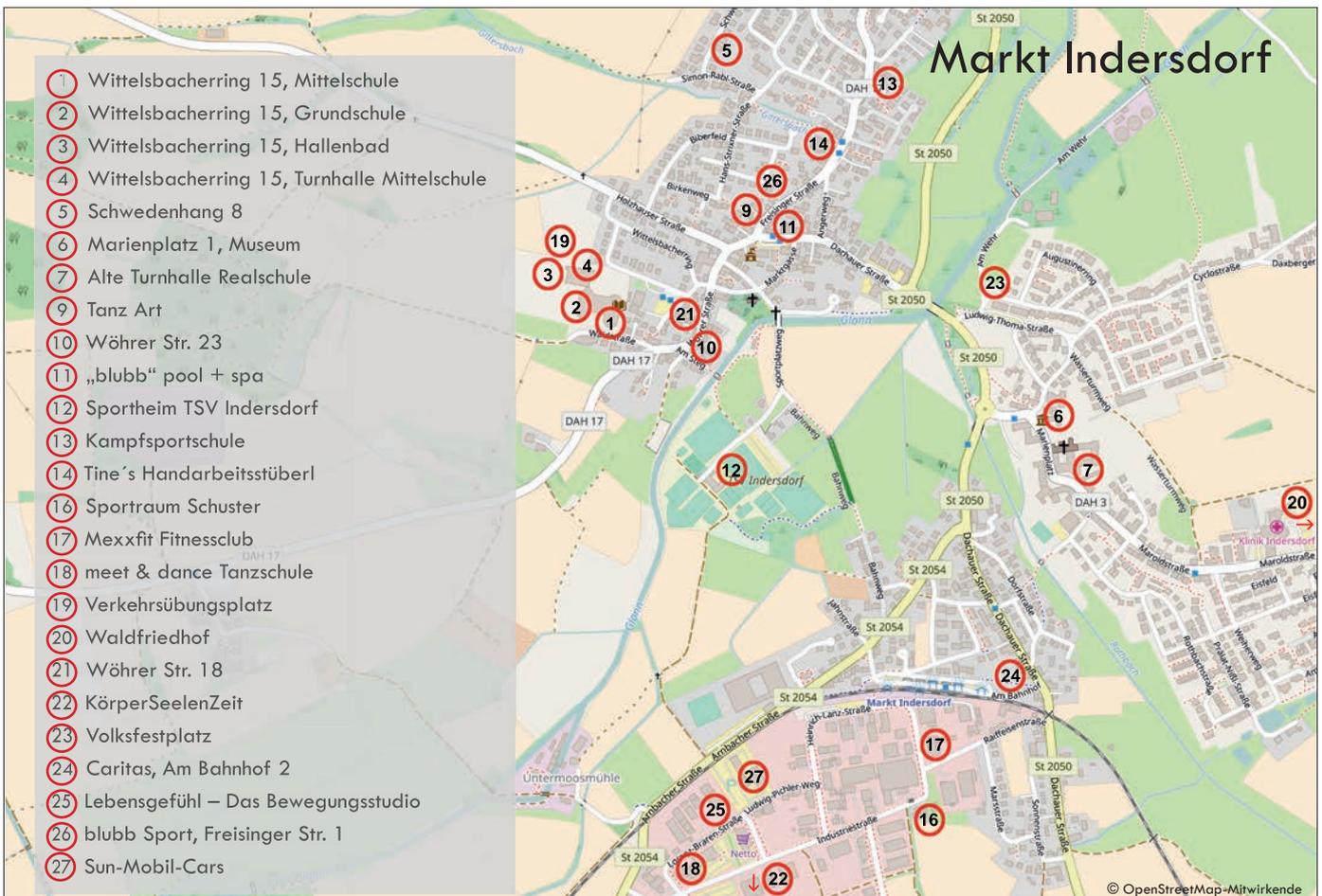
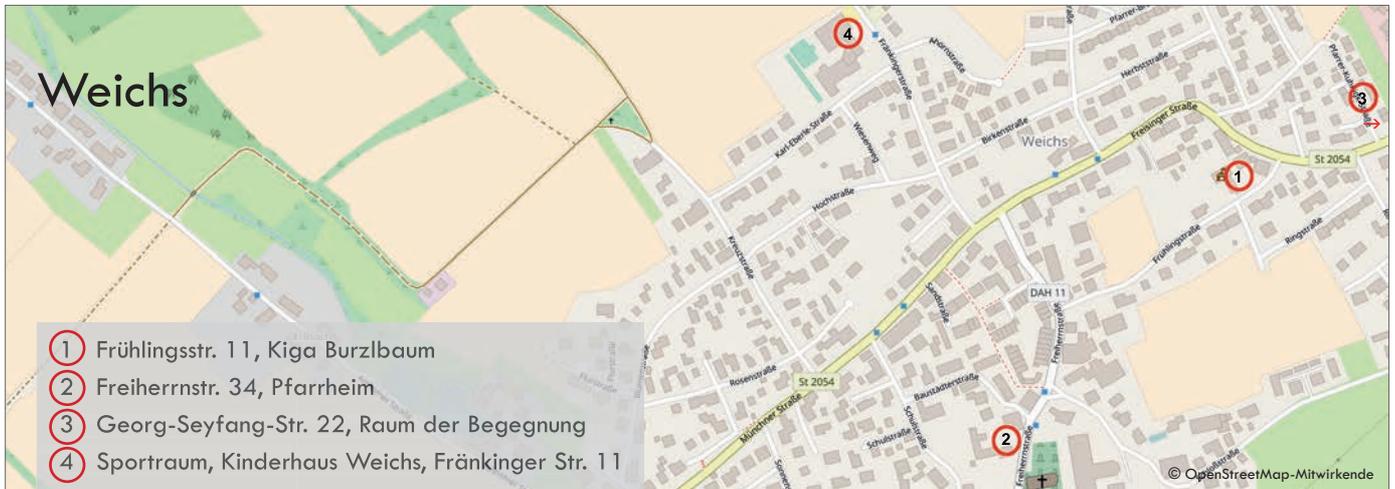


RUTH MEINL
Schriftführerin



CLAUDIA CRAMER
Kassierin

LAGEPLÄNE DER KURSORTE





INTERNATIONALE STIFTUNG ZUR FÖRDERUNG VON KULTUR UND ZIVILISATION

gegründet 1995 von Erich Fischer

MUSIK AUF RÄDERN

Oper im Taschenbuchformat
COSÌ FAN TUTTE
von Wolfgang Amadeus Mozart

FREITAG, 11. JULI 2025, 20:00 UHR
MARKT INDERSDORF, MARIENPLATZ 1-3
VOR DEM MUSEUM
bei schlechtem Wetter
im Gymnasium Markt Indersdorf, Arnbacher Str. 40



© Copyright SWAN Fotografie

Die gemeinnützige **Internationale Stiftung zur Foerderung von Kultur und Zivilisation, München** lädt ein zu einer Operaufführung im Freien am Freitag, den 11.07.2025 um 20:00 Uhr in Markt Indersdorf. Die Aufführung findet statt in Kooperation und mit Unterstützung der vhs Indersdorfer Kulturkreis, der Bürgerstiftung Markt Indersdorf und der Sparkasse Dachau.

Musik auf Rädern/Oper im Taschenbuchformat:

Mit der **Oper im Taschenbuchformat** gelingt es, die „große Oper“ sehr authentisch und nah im Kleinen erleben zu können: Ein fulminantes Streichquartett und ein Akkordeonist als „Orchester“ und fünf Gesangssolisten bringen alle wesentlichen Arien und Ensembleszenen des Werks auf die Bühne; darüber hinaus erklärt die lebendige, publikumsnahe und informative Moderation von Musikdirektor Johannes Erkes (Viola), selbst renommierter Kammermusiker, die gesamte Handlung und bietet sowohl für „Opernneulinge“ als auch für „Operngeübte“ jeden Alters Interessantes zum Werk, den handelnden Figuren und dem Komponisten. Im besten Sinne: Oper für Jedermann! In den Jahren 2007 bis 2024 fanden rund 407 Aufführungen des beliebten Veranstaltungsformats mit elf bekannten Opern vor einigen Zehntausend begeisterten Zuhörern statt.

Die Aufführung dauert ca. 1,5 Stunden und ist für alle kostenlos; die dafür nötigen erheblichen finanziellen Mittel trägt die Stiftung sowie die vhs Indersdorfer Kulturkreis mit Unterstützung der Sparkasse Dachau und der Bürgerstiftung Markt Indersdorf. Spenden sind willkommen.

Erleben Sie Mozarts Meisterwerk „Così fan tutte“ im Taschenbuchformat

Tauchen Sie ein in eine Welt voller Liebe, Verführung und Intrigen! Mozarts Oper *Così fan tutte* begeistert mit sprühendem Witz und tiefgründigen Emotionen. Zwei junge Paare stellen ihre Treue auf die Probe – mit überraschenden Folgen. Begleitet von Mozarts unvergänglicher Musik entfaltet sich eine humorvolle und zugleich berührende Geschichte über das Spiel der Liebe.

Eine Aufführung voller Charme, Leidenschaft und unvergesslicher Arien erwartet Sie. Lassen Sie sich verzaubern – *Così fan tutte* ist ein Genuss für Herz und Sinne!

Zur Stiftung:

Die **Internationale Stiftung zur Foerderung von Kultur und Zivilisation, München** wurde im Jahr 1995 von dem Münchner Unternehmer Erich Fischer gegründet, der ihr 1/3 seines Vermögens als Grundstockvermögen geschenkt und die auf seine Initiative hin zahlreiche, wichtige Projekte ins Leben gerufen hat. Mittlerweile finden pro Jahr deutschlandweit rund 1.500 Stiftungskonzerte mit klassischer Musik für ältere Menschen und Schüler statt.

Weitere Informationen unter www.internationalestiftung.de.

50 JAHRE VHS INDESDORFER KULTURKREIS E.V.

5 TOLLE VERANSTALTUNGEN IN 5 WOCHEN!



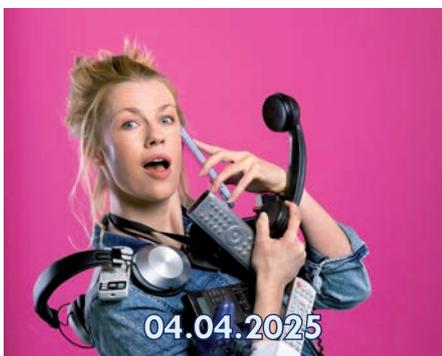
STEPHAN ZINNER
„PRACHTEXEMPLAR“



CHRISTIAN SPRINGER
„LEIDER“



GEORG REICHLMAYR
„GUADE OIDE ZEIT?! -PRINZREGENT LUITPOLD“



CHRISTINE EIXENBERGER
„VOLLE KONTROLLE“

Alle Veranstaltungen
finden um 19:30 Uhr
im Gasthaus Doll in Ried statt!

Unser Geschenk an Sie:
alle Eintritte **5,- €!**

Der Vorverkauf beginnt an
unserem Tag der offenen Tür
am **25.01.2025!**

Vorbestellungen werden nicht
entgegengenommen.



STEFAN KRÖLL
„SCHEE WUID“



Tag der offenen Tür Samstag, 25.01.2025, 10:00 - 16.00 Uhr Mittelschule Markt Indersdorf

Folgende Dozentinnen und Dozenten aus dem **Kreativbereich** präsentieren ihre Werke und beantworten Ihre Fragen zu den verschiedenen Handwerken: Manfred Eichner (Messer schärfen), Doris Gibson (Nähen), Matthias Kienast (Holzarbeiten), Claudia Koppold (Töpfern) **FÄLLT AUS!**, Birgit Lehl (Glasperlen und Windlichter), Daniela Mittermeier (Nadelfilzen/Digitale Kunst), Corinna Naumann (Malerei/Zeichnung), Larissa Walkam (Malen), Marianne Wanninger (Malen), Daniela Widmann (Aquarellmalen; ab 13:00 Uhr), Hubert Wilhelm (Schnitzen), Karina Zeller (Buchstabenkunst/Lettering; evtl. nur vormittags).

Die **13 Hobbymaler** des Kulturkreises stellen ihre Gemälde aus.

Seit 2006 treffen sie sich regelmäßig, um gemeinsam zu malen und sich auszutauschen.



Bitte vormerken: **Schafkopf-Turnier** am Freitag, 10.10.2025 im Gasthaus Doll

50 JAHRE

VHS INDESDORFER KULTURKREIS E.V.

TOLLES PROGRAMM AM TAG DER OFFENEN TÜR!

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

	RAUM 159 2. UG	RAUM 355 EG	RAUM 353 EG	RAUM 354 EG
10:00-10:30	URSULA GRIMM Yoga trifft Entspannung	NICOLE MAYER Geschichte Naturheilkunde	CAROLYN BERCKMÜLLER English Conversation	ANDREA PÖLLNER Yoga und Klang
10:45-11:15	VERONIKA KÜRZINGER Autogenes Training für Kinder	MARTINA REIF Die Kraft der positiven Gedanken	HEINZ MIELEWSKY Schafkopfen	URSULA GLETTER Stressmanagement Progressive Muskelentsp.
11:30-12:00	VERONIKA KÜRZINGER Autogenes Training für Erwachsene	JOY KREUTZ Natürliche Hausapotheke für Familien		NADINE DOMJAN-HAUSER Rücken-Yoga
12:15-12:45	JASMIN BINDER Kundalini Yoga	RENATE SYED Japan	MICHAELA HALL Eine gute Körperhaltung mit CANTIENICA	STEFAN SATTLER Qi Gong
13:00-13:30	JASMIN BINDER Kundalini Yoga	JOY KREUTZ Gesund mit ätherischen Ölen	KARSTEN ZUPFER Do's und Don'ts der Bewerbung	STEFAN SATTLER Qi Gong
13:45-14:15	VERONIKA KÜRZINGER Autogenes Training für Kinder	RENATE SYED Indien	ANDREA NEUMANN Die Kraft der Worte	FÄLLT AUS! ERIKA NIEDERSTEINER Yoga und Entspannung
14:30-15:00	VERONIKA KÜRZINGER Autogenes Training für Erwachsene		EDIGNA WALLNER Instrumente Basteln	FÄLLT AUS! ERIKA NIEDERSTEINER Yoga und Entspannung
15:15-15:45		ULRIKE MAIER Was Homöopathie alles kann	HEINZ MIELEWSKY Schafkopfen	URSULA GLETTER Stressmanagement Progressive Muskelentsp.

	RAUM 255 1. UG	RAUM 157 2. UG	AULA GRUNDSCHULE	RAUM 153 2. UG
10:00-10:30	ALMUT BURMEISTER Vortrag Coaching mit Pferden	HUBERT BÖCK Defi und 1. Hilfe	STEPHAN POKORNY Tanzen	ANGÉLA SZABÓ Zumba
10:45-11:15	WALTER KOPETZKY Training und Ernährung	HENRIETTE SCHREIBER Hatha Yoga	HUBERT SCHULZ Tipps und Tricks rund ums Radl	ANGÉLA SZABÓ Faszien Workout
11:30-12:00	WILLI KIRCHENSTEINER Handlungsmöglichkeiten zum Klimaschutz	HENRIETTE SCHREIBER Hatha Yoga	JANA MARKOVIĆ BodyArt	ALEXANDRA MÖLLER Kundalini Yoga
12:15-12:45	SILVIA EXNER Timeout statt Burnout	DAGMAR LABITZKE-KAROUSIS Rehagymnastik	ANETT KOCH Hula Hoop	ALEXANDRA MÖLLER Kundalini Yoga
13:00-13:30	ANITA PETERS PC / Smartphone vor Ort		HUBERT SCHULZ Tipps und Tricks rund ums Radl	ANDREA PETERMANN Hatha-Yoga in der Tradition nach B.K.S. Iyengar
13:45-14:15	ANITA PETERS PC / Smartphone vor Ort	HUBERT BÖCK Defi und 1. Hilfe	DORIS GIBSON Kreistanz	
14:30-15:00	CHRISTEL BÖLLER Vortrag Geschichte Indersdorf	DAGMAR LABITZKE-KAROUSIS Rehagymnastik	OMKARA R.GROSSE-BRAUCKMANN Taijiquan Aufführung	
15:15-15:45	CHRISTEL BÖLLER Kurze Führung Marktkirche	NINA KAMMhuber Chinesische Medizin verstehen: Der Schlüssel zu Harmonie und Gesundheit		

Vorträge	Sport- und Entspannungskurse zum Mitmachen (bitte Matte usw. mitbringen)
----------	--

Magic Maxi „ZAUBERN VERBOTEN! ICH TU'S TROTZDEM!“

AUSVERKAUFT!

SAMSTAG, 08.02.2025, 16:00 UHR

EINLASS: 15:30 UHR

AULA, MITTELSCHULE, MARKT INDERSDORF



Christian Maier alias „da Huawa“

LIEDERMACHER SOLO-PROGRAMM „BESTE ZEITEN“

FREITAG, 26.09.2025, 19:30 UHR

EINLASS: 18:00 UHR

GASTHOF DOLL, RIED

EINTRITT: 18,-

Theater Fritz und Freunde „PIPPI LANGSTRUMPF“ AB 4 J.

SAMSTAG, 11.10.2025, 15:00 UHR

EINLASS: 14:30 UHR

AULA, MITTELSCHULE, MARKT INDERSDORF

EINTRITT: 9,-



Claudia Pichler

„FEIERABEND“

SAMSTAG, 25.10.2025, 19:30 UHR

EINLASS: 18:00 UHR

GASTHOF DOLL, RIED

EINTRITT: 19,-

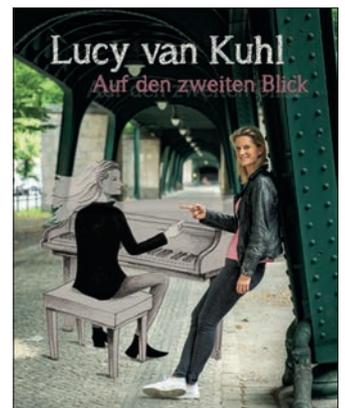
Lucy van Kuhl „AUF DEN ZWEITEN BLICK“

DONNERSTAG, 27.11.2025, 20:00 UHR

EINLASS: 18:30 UHR

GASTHOF DOLL, RIED

EINTRITT: 19,-



REISE INS FRIAUL

02.10.2025 – 05.10.2025

Auf dem Weg ins Friaul besuchen wir Villach, wo wir Zeit für ein Mittagessen und einen kleinen Bummel haben werden, sowie das Städtchen Venzone.

Auf der Rückreise legen wir eine längere Pause mit Stadtbesichtigung in Udine ein.

Das 3-Sterne-Hotel Alla Città di Trieste befindet sich im Herzen des historischen Zentrums von Grado gegenüber dem charakteristischen Hafen der Sonneninsel. Die Zimmer im Città di Trieste zeichnen sich durch Aussicht auf die Altstadt von Grado oder den Hafen aus. Das Hotel befindet sich in der Nähe von Geschäften und Cafés.

Anmeldeschluss: 02.07.2025

(ab diesem Zeitpunkt ist die Anmeldung verbindlich; es werden 50% des Reisepreises als Anzahlung fällig).

Im Reisepreis sind enthalten:

- Busfahrt im 4-Sterne-Bus von Indersdorf ins Friaul und zurück
- **3 x Übernachtung** inkl. Frühstücksbuffet im 3-Sterne-Hotel Alla Città di Trieste
- Ganztägiger Ausflug mit Führung nach **Triest** und **Schloss Miramare** (ohne Eintritte)
- Ganztägiger Ausflug mit Führung in:
Palmanova (UNESCO Weltkulturerbe)
Aquileia (UNESCO Weltkulturerbe)
Gorizia (Görz) (Kulturhauptstadt 2025)
Cividale del Friuli
(ohne Eintritte)
- 2-stündige Führung in **Udine**
- Trinkgelder für die Führungen

Änderungen vorbehalten!

Mindestteilnehmerzahl: 25 Personen

Reiseveranstalter und Vertragspartner:

Omnibus Unternehmen Siegfried Schilcher,

Inh. Robert Steiner, Kellerstr. 6, Markt Indersdorf

Es gelten ausschließlich die AGB/Reisebedingungen des Reiseveranstalters

4 Tage **620,- €**

(EZ-Zuschlag: 110,- € für die ersten vier EZ; für die weiteren EZ beträgt der EZ Zuschlag 145,- € (Preis berechnet sich nach dem Anmeldedatum))



© Paolo Diomedea auf Unsplash

GLONTAL-REISEN

Omnibusunternehmen Siegfried Schilcher



Busreisen und
Vereinsfahrten
im In- und
Ausland

Robert Steiner
85229 Markt Indersdorf • Kellerstraße 6
Telefon 081 36/8932 14 • Telefax 081 36/9863

VORTRAGSKALENDER

DATUM	TAG	UHRZEIT	KURSNR.	KURSTITEL	DOZENT	RAUM	SEITE
04.02.25	Di	19:30 - 21:00	251-16241	Nein sagen lernen - Sei einzig, nicht artig!	Silvia Exner	Mittelschule; EG; Raum 355	22
07.02.25	Fr	18:30 - 20:00	251-40017	Ätherische Öle - natürliche und wirksame Hausapotheke	Joy Helena Kreutz	Museum, Gewölbe	35
07.02.25	Fr	19:00 - 20:30	251-14110	Wie fördere ich Biodiversität?	Gerhard Haszprunar	Museum, Seminarraum	20
08.02.25	Sa	10:00 - 11:00	251-40037	Reset - Keine Diät	Tanja Hieronymus	Praxisgemeinschaft	37
14.02.25	Fr	18:00 - 20:00	251-12110	Wer sind die „Inder“: Zum Verständnis Indiens	Renate Syed	Museum, Seminarraum	19
15.02.25	Sa	14:00 - 16:00	251-16218	Die Kraft der Worte – gewaltfreie Kommunikation im Familienalltag	Andrea Neumann	Museum, Seminarraum	21
18.02.25	Di	10:00 - 11:30	251-40002	Homöopathie für Kinder	Ulrike Maier	Museum, Gewölbe	33
18.02.25	Di	18:00 - 19:30	251-40015	Regeneration - die wichtigste Einheit in stressigen Zeiten	Walter Kopetzky	Museum, Seminarraum	34
18.02.25	Di	19:30 - 21:00	251-16242	Hör genau zu und sag was!	Silvia Exner	Mittelschule; EG; Raum 355	22
25.02.25	Di	10:00 - 11:30	251-40003	Homöopathie für Babys und Kleinkinder	Ulrike Maier	Museum, Gewölbe	33
27.02.25	Do	19:30 - 21:00	251-40006	Müde, erschöpft und infektfähig? Eine Ursachensuche	Petra Mählich	Museum, Gewölbe	33
11.03.25	Di	19:00 - 20:30	251-40011	Die Kraft in mir - Einführung in die traditionelle chinesische Medizin (TCM)	Nina Kammhuber	Museum, Seminarraum	34
11.03.25	Di	19:00 - 20:00	251-40037A	Reset - Keine Diät	Tanja Hieronymus	Praxisgemeinschaft	37
11.03.25	Di	19:30 - 21:00	251-16243	Achtsamkeit – Gelassen leben in einer hektischen Welt	Silvia Exner	Mittelschule; EG; Raum 355	22
12.03.25	Mi	18:30 - 20:00	251-40018	Ätherische Öle für Stressmanagement und eine stabile Psyche	Joy Helena Kreutz	Museum, Seminarraum	35
13.03.25	Do	19:00 - 21:00	251-13110	Schenken und Vererben – Vermögensnachfolge richtig gestalten	Veronika Hartmann	Museum, Seminarraum	19
17.03.25	Mo	18:30 - 21:30	251-40010	Erste Hilfe Fresh Up	Michael Karlstetter	Museum, Seminarraum	34
18.03.25	Di	19:00 - 20:30	251-40028	Tanz der Hormone - die Frau und ihr Hormonkarussell ab 40	Konstanze Lange	Museum, Seminarraum	36
19.03.25	Mi	19:00 - 20:30	251-40030	Jetzt regeln was später wichtig ist	Hiltrud Linnenbach	Museum, Seminarraum	36
20.03.25	Do	19:00 - 20:30	251-16217	Ich bin genug – Stärkende Gedanken für mehr Lebensglück	Martina Reif	Museum, Seminarraum	21
20.03.25	Do	19:30 - 21:00	251-40007	Willkommen im Land der Hormone	Petra Mählich	Museum, Gewölbe	33
21.03.25	Fr	18:00 - 20:00	251-12111	Der Mord von Hinterkafeck	Renate Syed	Museum, Seminarraum	19
25.03.25	Di	19:00 - 20:30	251-16219	Entspannt im Moment sein	Martina Reif	Museum, Seminarraum	21
25.03.25	Di	19:30 - 21:00	251-16244	Schalte die Welt auf Pause	Silvia Exner	Mittelschule; EG; Raum 355	22
26.03.25	Mi	19:30 - 21:00	251-16239	Verborgenes Land hinter bunten Linien. Über Bedeutung und Aussage der Kinderzeichnung	Sabine Scherz	Museum, Seminarraum	22
28.03.25	Fr	15:00 - 18:00	251-11030	Für Radfreunde: Selbsthilfe Workshop	Hubert Schulz	Museum, Gewölbe	18
29.03.25	Sa	16:30 - 19:30	251-40022	Erste Hilfe Kurs am Kind für Eltern und Angehörige	Anett Koch	Mittelschule; EG; Raum 355	35
01.04.25	Di	17:00 - 21:30	251-40025	Der Letzte-Hilfe-Kurs	Elisabeth Hospizverein Dachau e.V.	Museum, Seminarraum	35
02.04.25	Mi	19:00 - 20:30	251-40029	Cannabis: Fluch oder Segen? Ein Blick hinter die Fassade	Konstanze Lange	Museum, Seminarraum	36
03.04.25	Do	19:00 - 21:00	251-13201	Notfallvorsorge - sinnvolles und überlegtes Handeln in Notsituationen und Katast	Lisa Vandea	Museum, Seminarraum	20
04.04.25	Fr	15:00 - 19:00	251-40040	Klassische Farbtyp-Beratung nach 13 Farbtypen für Sie und Ihn	Stephie Anna Höltzel	Museum, Seminarraum	38
04.04.25	Fr	18:00 - 20:00	251-12112	Antisemitismen: Die verschiedenen Formen des Antisemitismus	Renate Syed	Mittelschule; EG; Raum 355	19
08.04.25	Di	19:00 - 20:30	251-40012	Schnelle Hilfe im Notfall mit dem Defibrillator	Hubert Böck	Museum, Seminarraum	34
08.04.25	Di	19:30 - 21:00	251-16245	Narzissmus hat viele Gesichter	Silvia Exner	Mittelschule; EG; Raum 355	23
09.04.25	Mi	18:30 - 20:00	251-40016	Ätherische Öle - natürliche Lösungen für Kinder	Joy Helena Kreutz	Museum, Seminarraum	35
10.04.25	Do	19:00 - 21:00	251-13200	Nach dem Hochwasser ist vor dem Hochwasser	Carsten Rummeling	Feuerwehrhaus Indersdorf	20
11.04.25	Fr	18:00 - 20:00	251-12113	Indien und der Zweite Weltkrieg	Renate Syed	Museum, Seminarraum	20
08.05.25	Do	19:30 - 21:00	251-40008	Wenn der Schlaf uns den Schlaf raubt	Petra Mählich	Museum, Gewölbe	34
13.05.25	Di	18:30 - 21:30	251-40009	Erste Hilfe am Kind	Michael Karlstetter	Mittelschule; EG; Raum 355	34
15.05.25	Do	18:30 - 20:00	251-40019	Ätherische Öle - natürliche und wirksame Hausapotheke	Joy Helena Kreutz	Museum, Gewölbe	35
17.05.25	Sa	14:00 - 17:30	251-16231	Mentale Stärke in Beruf, Sport und Freizeit	Heike von Oettingen	Museum, Gewölbe	22
17.05.25	Sa	14:30 - 16:00	251-40023	Gesunde Ernährung - so einfach geht's	Anett Koch	Mittelschule; EG; Raum 355	77
05.07.25	Sa	14:00 - 17:30	251-16232	Mentale Gesundheit	Heike von Oettingen	Museum, Gewölbe	22

VORTRAGSKALENDER - ONLINE

DATUM	TAG	UHRZEIT	KURSNR.	KURSTITEL	DOZENT	SEITE
08.03.25	Sa	14:00 - 15:00	14502	Einblicke in die Bienenhaltung für Kinder und Jugendliche	Robert Löffler	77
11.03.25	Di	19:00 - 21:30	16410	Superhirn – Namen und Gesichter merken	Helmut Lange	23
12.03.25	Mi	18:30 - 21:00	16414	KI im Alltag - Ihr digitaler Assistent für mehr Lebensqualität	Arno Schimmelpfennig	24
13.03.25	Do	19:00 - 21:30	16411	Superhirn – Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner	Helmut Lange	24
18.03.25	Di	16:00 - 18:00	16412	Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt (für Schüler/innen)	Helmut Lange	24
27.03.25	Do	19:00 - 21:30	16413	Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt	Helmut Lange	24
09.04.25	Mi	19:00 - 20:00	14501	Honigbienen und Insekten – Die nachhaltigen Hüter unserer geliebten Umwelt	Robert Löffler	21
09.05.25	Fr	18:30 - 21:30	16313	Die Kunst des Smalltalks: Vom Small Talk zum Smart Talk	Matthias Dahms	23
13.05.25	Di	18:30 - 21:30	16314	Schlagfertigkeit	Matthias Dahms	23
16.05.25	Fr	18:30 - 21:30	32231	Vom Mitarbeiter zur Führungskraft	Matthias Dahms	32



... mia spuin wieda!

„Kur für ein Weichei“

Eine Komödie in 4 Akten
von Magdalene Weber-Helk
im Barocksaal Indersdorf

Freitag	04.04.2025	19.30 Uhr
Samstag	05.04.2025	19.30 Uhr
Sonntag	06.04.2025	18.30 Uhr
Dienstag	08.04.2025	19.30 Uhr
Freitag	11.04.2025	19.30 Uhr
Samstag	12.04.2025	19.30 Uhr
Sonntag	13.04.2025	18.30 Uhr

Karten: 1. Rang 13 € – 2. Rang 12 € – 3. Rang 11 €

Kartenvorverkauf über die vhs Indersdorf ab 12. März 2025

Mo-Mi, Fr 09.00 Uhr - 12.00 Uhr

Do 15.00 Uhr - 18.30 Uhr

Telefonische Vorbestellung unter Tel. 08136 / 93 88 35 (ab 12.03.25)

DATENSCHUTZERKLÄRUNG

1. VERANTWORTLICHKEIT FÜR DEN DATENSCHUTZ

Die Volkshochschule Indersdorfer Kulturkreis e.V. (nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

2. KURSANMELDUNG

Die in der Anmeldung abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsdatum) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsdatum erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Zusätzlich benötigen wir das Geburtsdatum für statistische Zwecke.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer sowie Ihrer E-Mail-Adresse erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. WEITERGABE IHRER DATEN

Wir geben Ihren Namen, E-Mail-Adresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmitelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Finden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsdatum) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

4. KONTAKTAUFNAHME

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

5. SPEICHERDAUER UND LÖSCHUNG

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

6. IHRE RECHTE

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten:

datenschutz@vhs-indersdorf.de oder 08136 / 938835

AGB

ANMELDUNG

Der Besuch von Veranstaltungen der Volkshochschule Indersdorfer Kulturkreis e.V., weiterhin nur vhs genannt, ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich. Anmeldungen können mit Bankeinzugsermächtigung oder per Barzahlung

- persönlich
 - telefonisch
 - per Post
 - per Fax
 - per Internet oder
 - per email
- erfolgen.

Die Anmeldungen sind verbindlich, wenn sie nicht von Seiten der vhs ausdrücklich abgesagt werden.

Sollte ein Kurs bereits belegt sein oder ausfallen oder sollten sich Veränderungen im Programmheft ergeben, werden Sie verständigt. Mit der Anmeldung akzeptiert der Teilnehmer die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs.

Bitte beachten Sie: Sie erhalten nach der Kursanmeldung keine gesonderte Anmeldebestätigung. Wenn Sie von uns nichts hören, gehen Sie zu der im Programmheft abgedruckten Zeit in den gebuchten Kurs.

ZAHLUNGSBEDINGUNGEN

Die Kursgebühr wird sofort zur Zahlung fällig. Die vhs zieht per SEPA-Lastschrift die jeweils angegebenen Kursgebühren bzw. Stornogebühren ein. Der Teilnehmer/Kontoinhaber wird hierüber spätestens zwei Kalendertage vor dem Abbuchungstag informiert. Führt die Bank mangels Kontodeckung oder Widerspruch durch den Kontoinhaber die Buchbuchung nicht aus, sind die anfallenden Bankgebühren vom Teilnehmer zu tragen.

RÜCKTRITT

Die Anmeldung ist nach Eingang in der vhs verbindlich. Die Volkshochschule kann von der Durchführung einer Veranstaltung zurücktreten, wenn:

- die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird
- der im Arbeitsplan genannte Dozent ausfällt.
- der Unterrichtsraum nicht mehr zur Verfügung steht.

In diesen Fällen wird die gesamte Kursgebühr ohne Abzug erstattet.

Für den Teilnehmer ist ein Rücktritt bei allen Veranstaltungen nur bis eine Woche vor Kursbeginn möglich. Die Abmeldung hat persönlich, telefonisch oder schriftlich zu erfolgen. Bei allen Rücktritten wird eine Bearbeitungsgebühr von EUR 5,- erhoben. Bei Reisen, Tagesfahrten u.ä. gelten die Bedingungen des Veranstalters. Statt einem Rücktritt steht es dem/der Teilnehmer/-in frei, eine Ersatzperson zur Teilnahme an der gebuchten Veranstaltung zu benennen. Eine entsprechende Mitteilung an die vhs ist Voraussetzung.

PROGRAMMÄNDERUNG

Geringfügige Programmänderungen im Kursverlauf sind vorbehalten.

DATENSCHUTZ

Die Teilnehmer an vhs-Veranstaltungen erklären sich insoweit mit der Verarbeitung personenbezogener Daten einverstanden, als dies für interne Verwaltungszwecke erforderlich ist.

HAFTUNG

Die Haftung durch die vhs wird beschränkt auf Fälle von Vorsatz und grober Fahrlässigkeit.

GÜLTIGKEIT

Diese allgemeinen Geschäftsbedingungen gelten ab 01.02.2014. Sollten einzelne Bestimmungen dieser allgemeinen Geschäftsbedingungen unwirksam sein oder werden, so berührt dies die Wirksamkeit der übrigen Bestimmungen nicht. Die ungültigen Bestimmungen sind in diesem Falle durch solche gültige zu ersetzen, die dem wirtschaftlichen Sinn und Zweck der unwirksamen Regelung am nächsten kommen. Mündliche Nebenabreden sind nur dann wirksam, wenn sie mit der Geschäftsleitung getroffen werden.

STEUERLICHE VERGÜNSTIGUNGEN

Das Finanzamt kann vhs-Kurse als Werbungskosten anerkennen, wenn die Kurse der beruflichen Weiterbildung dienen. Die Einzahlungsquittung oder bei Abbuchung der Kontoauszug ist als Nachweis ausreichend.

KULTUR & GESELLSCHAFT

EXKURSIONEN MIT GEORG REICHLMAYR

250.000 JAHRE

MENSCHHEITSGESCHICHTE:

DIE ARCHÄOLOGISCHE STAATSSAMMLUNG

Von den ältesten Steinwerkzeugen bis zur Keramik im 20. Jahrhundert: Das staatliche Museum für bayerische Archäologie umfasst bedeutende Funde aus etwa 250.000 Jahren Menschheitsgeschichte. Die Wichtigsten davon möchte die Überblicksführung präsentieren und Sie mitnehmen auf eine faszinierende Reise in Bayerns und Münchens Vergangenheit. Von der Stein-, Bronze- und Eisenzeit über die Römerzeit und das Mittelalter bis hin zur Neuzeit.

Eintrittsgelder sind in der Gebühr nicht enthalten und werden vor Ort bar bezahlt.

■
10124 Georg Reichlmayr
1 x Do EUR 19,-
am 06.02.25 10.30 - 12.30 Uhr
Treffpunkt: Eingang Archäologische Staatssammlung, München

Für folgende Führungen mit Georg Reichlmayr nehmen wir Anmeldungen (telefonisch, persönlich oder per E-Mail) ab 4. Februar entgegen, wenn unsere Programmhefte verteilt bzw. verschickt wurden.

Auf der Homepage werden diese Führungen erst ab 7. Februar zu finden und zu buchen sein. Damit möchten wir sicherstellen, dass sich unsere Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus der Region ihre Plätze sichern können.

KIRCHEN, KUNST UND KNEIPEN - AM SENDLINGER TOR

Viele und bewegende Spuren hinterließ Münchens Geschichte rund um das Send-

linger Tor: Vom ersten Rotlichtbezirk bis zur Gründung der Altkatholischen Gemeinde, vom ersten Marionettentheater bis zum ersten Hochhaus, vom ehemaligen Henkerswohnhaus bis zum ehemaligen Pestfriedhof, von der evangelischen Kirche St. Matthäus bis zur katholisch-barocken Pracht der Asamkirche gibt es viel zu entdecken!

■
10120 Georg Reichlmayr
1 x Do EUR 19,-
am 03.04.25 15.30 - 17.30 Uhr
Treffpunkt: Unter dem Sendlinger Tor



© Georg Reichlmayr

200 JAHRE THRONBESTEIGUNG KÖNIG LUDWIG I.

„LUDWIG I. - BAYERNS GRÖSSTER KÖNIG?“
BAYERISCHE LANDESAUSSTELLUNG 2025 IN
REGENSBURG

Stadtführung in Regensburg zu König Ludwig I. durch einen Regensburger Profi-Guide, Führung Landesausstellung, Mittagessen voraussichtlich im Bischofshof.

Änderungen vorbehalten. Zum Zeitpunkt der Drucklegung standen noch keine genauen Zeiten und Gebühren fest.

Kommen Sie bei Interesse bitte auf uns zu.

■
10121 Georg Reichlmayr
1 x Do EUR 83,-
am 05.06.25 07.00 - 20.00 Uhr
Treffpunkt: Gasthaus Funk

HIER GEHT'S ZU WIE AM STACHUS! RUND UM DEN KARLSPLATZ

Heute schwer vorstellbar: Vor gut einhundert Jahren wurde der Stachus zum Anziehungspunkt für das Münchner Bürgertum! Ministerien, Kunsthallen, Bankhäuser, edle Geschäfte, noble Hotels - edler Geschmack und reichlich Geld fanden ihre Adressen. Doch die Führung thematisiert auch die Umbrüche des 20. Jahrhunderts und die aktuellen Entwicklungen.

■
10122 Georg Reichlmayr
1 x Sa EUR 19,-
am 05.07.25 11.00 - 13.00 Uhr
Treffpunkt: Karlsplatz/Stachus am Karlstor



© Georg Reichlmayr



Dr. Hubert Gerle
prakt. Tierarzt

Dr. Anja Kaspar-Gerle
Fachtierärztin für Kleintiere

Ahornstraße 8 · 85229 Markt Indersdorf · ☎ 0 81 36 / 74 00

– www.tierarztpraxis-indersdorf.de –

SPRECHZEITEN:

Offene Sprechstunde ohne Termin	Terminsprechstunde mit Termin	Katzensprechstunde mit Termin
Di, Mi, Do, Fr 11-12 Uhr	Mo, Fr 9.30-11 Uhr	Di 9.30-11 Uhr
Mo, Mi, Do, Fr 16-18 Uhr	Do 18-19 Uhr	Mi 15-16 Uhr

Samstag und außerhalb der Sprechzeiten nach Vereinbarung

NOTDIENST

Optik Gück



Modische Brillen
Kontaktlinsen
Führerscheinsehtest

Schießbrillen
Hörgerätebatterien

85229 Markt Indersdorf
Ludwig-Thoma-Str. 35
Tel. 08136 / 7379
Fax 08136 / 89 39 80

KULTUR & GESELLSCHAFT

FÜHRUNGEN IN UND UM MÜNCHEN

ARCHITEKTUR SEHEN LERNEN - KUNSTAREAL MÜNCHEN

Rund um den Königsplatz und die drei Pinakotheken bündeln sich 18 Museen und Ausstellungshäuser, 6 Hochschulen sowie mehr als 40 Galerien. Unser Weg führt vom Lenbachhaus über den Königsplatz, vorbei am NS-Dokumentationszentrum, zum Neubau des Museums Ägyptischer Kunst, zur Hochschule für Fernsehen und Film bis zur Pinakothek der Moderne. Kaija Voss, Autorin der ersten Publikation über das Kunstareal im Jahr 2016, hat 2021 an einem weiteren Museumsbegleiter durch das Kunstareal gearbeitet. Lassen Sie sich überraschen - auf dem Weg durch 5.000 Jahre Kulturgeschichte.

■
10130 Kaija Voss
1 x Fr EUR 12,-
am 28.03.25 14.00 - 16.00 Uhr
Lenbachhaus Kunstbau, München

NEU



© München Antikensammlung, Jean Molitor

DIE BORSTEI IN MÜNCHEN - EINE KULTIVIERTE WOHNANLAGE AUS DEN 1920ER JAHREN

Die Borstei ist der Klassiker, wenn es um interessante Wohnbaumodelle in München geht. Aber kennt man sie wirklich? Warum ist sie traditionell und trotzdem modern? Wie kam sie zu ihrem Namen? Wer genau war Bernhard Borst? Ein gemeinsamer Spaziergang durch die Borstei, ihre Gärten und das Borsteimuseum wird alle Ihre Fragen beantworten, Kunst- und Architekturgenuss inklusive.

■
10131 Kaija Voss
1 x Fr EUR 12,-
am 04.07.25 10.00 - 12.00 Uhr
Treffpunkt: Borstei, Franz-Marc-Straße 6, München (vor der Apotheke)

NEU

FÜHRUNG DURCH DAS INSTITUT FÜR PATHOLOGIE

Oberpräparator Alfred Riepertinger gewährt einen Blick hinter die Kulissen des Instituts für Pathologie am Klinikum Schwabing und die Siegfried-Oberndorfer Lehrsammlung. Sie sehen etwa 1200 Präparate, die mit den unterschiedlichsten Präparations- und Konservierungstechniken hergestellt wurden. Herr Riepertinger erklärt einiges zu verschiedenen Erkrankungen und Patientenschicksalen. Er erzählt auch einiges über die mehr als 100-jährige Geschichte des Instituts und seiner Direktoren. Sie besichtigen zudem den großen Sektionssaal, in dem viele Szenen der Fernsehkrimis „Tatort“, „Der Alte“, „Die Chefin“ und der Eberhofer-Kinofilme, nach den Romanen von Rita Falk, gedreht wurden. Bei der Führung erzählt der Autor der Bücher „Mein Leben mit den Toten“ und „Mumien“ alles über das Thema Obduktion, dem Umgang mit Verstorbenen und viel Wissenswertes über den Tod. Darüber hinaus können die Bücher auf Wunsch beim Autor erworben und signiert werden.

■
10150 Alfred Riepertinger
1 x Mo EUR 17,-
am 26.05.25 18.00 - 19.30 Uhr
Treffpunkt: Institut für Pathologie, Haus 32, EG, Kölner Platz 1, München

FÜHRUNG DURCH DAS HOFBRUNNWERK IM HOFGARTEN

Idyllisch plätschern die Brunnen im Hofgarten der Residenz. Sie werden vom historischen Hofbrunnwerk, das zurückgeht bis ins 16. Jahrhundert, mit Wasser versorgt. Im Laufe der Zeit verbesserte man die Anlage immer wieder und das heutige Brunnwerk stammt im Wesentlichen aus dem 19. Jahrhundert. Es gehört zu den wenigen Industriedenkmalern Münchens.



© Bayerische Schlösserverwaltung Foto Veronika Freudling

■
10151 Dr. Edith Schmidmaier-Kathke
1 x Fr EUR 10,-
am 02.05.25 10.00 - 11.30 Uhr
Treffpunkt: Dianatempel im Hofgarten

NEU

FÜHRUNG IM BAYERISCHEN LANDESKRIMINALAMT

Als innovative Polizeibehörde mit Schnittstellen zu Bund und Ländern ist das Bayerische Landeskriminalamt (BLKA) ein unverzichtbarer und wichtiger Bestandteil der Sicherheitsarchitektur Bayerns und zentrale kriminalpolizeiliche Dienststelle für die Bekämpfung bestimmter Delikte der Schwerekriminalität. Ludwig Waldinger ist Erster Kriminalhauptkommissar und Pressesprecher und stellt das BLKA vor. Mit ihm besuchen Sie anschließend auch das Kriminalmuseum.

Anmeldeschluss: 25.04.2025

Mindestalter: 18 Jahre

Zur Sicherheitsüberprüfung müssen eine Kopie eines amtlichen Ausweisdokumentes und Angaben zur Zuverlässigkeitsüberprüfung (bekommen Sie von uns zugeschickt) zwingend bis 30.04.2025 bei uns vorliegen.

■
10156 Ludwig Waldinger
1 x Di EUR 3,-
am 13.05.25 13.00 - 15.30 Uhr
Bayerisches Landeskriminalamt,
Maillingerstraße 15, München

DOZENTENPORTRAIT

Dr. Kaija Voss ist in Berlin geboren, hat an der Bauhaus Universität in Weimar Architektur studiert und an der Universität in Hannover promoviert. Seit 2001 lebt sie in München.



KULTUR & GESELLSCHAFT

KRIMI SAFARI MIT LUDWIG WALDINGER UND MARTIN ARZ

MITTEN IN DER WELTSTADT MIT HERZ: MORD UND TOTSCHLAG, ENTFÜHRUNG UND MILLIONENBETRUG
Krimiautor und ausgewiesener München-Kenner Martin Arz und Kriminalhauptkommissar Ludwig Waldinger führen Sie zu bekannten Orten in der Münchner Innenstadt. Orte der Kriminalgeschichte. Historisch und aus der jüngsten Zeit. Wo wurde der Goldmacher hingerichtet, welche Geschichten gibt es rund um die Ermordung Walter Sedlmayrs? Diese und viele andere bekannte und weniger bekannte spannende Fälle können hautnah nachvollzogen werden und mit Ermittlungsmethoden der heutigen Zeit betrachtet werden. Eine Tour durch München, die kriminelle Eindrücke hinterlässt. Die Krimi-Safari endet am Marienplatz.

■
10157 Ludwig Waldinger, Martin Arz
1 x So EUR 33,-
am 06.04.25 14.00 - 16.00 Uhr **NEU**
Treffpunkt: Eingang Justizpalast,
Prielmayerstr. 7

FÜHRUNG DURCH DAS AUGUSTINER CHORHERRENMUSEUM

Im ehemaligen Mesner Haus und dem „Schneiderturm“ befindet sich das 2014 eröffnete Augustiner-Chorherrenmuseum. Es zeigt die wechselvolle Geschichte des Klosters der Augustiner Chorherren von sei-

ner Gründung 1120 bis zur Aufhebung 1783 sowie die spätere Nutzung durch Salesianerinnen, Barmherzige Schwestern und die UNRRA. Der Eintritt von 5,- € ist direkt an der Museumskasse zu bezahlen.

■
10212 Christel Böller
1 x Sa EUR 5,-
am 15.03.25 13.30 - 15.00 Uhr
Augustiner Chorherren Museum,
Marienplatz 1-3

INDERSDORFER KLOSTERKIRCHE MARIÄ HIMMELFAHRT - „FRAUENDARSTELLUNGEN IN DER KLOSTERKIRCHE“

Heilige, Ehefrauen und allegorische Frauendarstellungen in der Klosterkirche. Nach einer kurzen Einführung in die Kirchengeschichte werden Bilder und Darstellungen von Frauen in der Kirche genauer betrachtet und man kann erfahren, wer sie waren und wie sie gelebt haben.

■
10213 Christel Böller
1 x Sa EUR 5,-
am 15.03.25 15.00 - 16.30 Uhr
Klosterkirche Indersdorf, Marienplatz

GESCHICHTLICHER SPAZIERGANG DURCH INDERSDORF

Der Weg mit Geschichte und Geschichten aus Indersdorf - und ein paar kleinen Überraschungen - dauert ca. 2 Stunden (Laufstre-

cke etwa 3 km). Vom Marktplatz aus geht es Richtung Marktkirche, entlang der Glonn und über den Philosophenweg zum Kloster, nach einem kurzen Blick in die Kirche weiter über Siechhäusern und Volksfestplatz, dann entlang der Dachauer Straße zurück zum Marktplatz.

■
10214 Christel Böller
1 x So EUR 6,-
am 16.03.25 14.00 - 16.00 Uhr
Treffpunkt: Rathaus, Marktplatz 1

GESCHICHTLICHE FÜHRUNG EICHSTOCK: IM NAMEN DES KÖNIGS

In einer Zeitreise reisen wir zurück zum 1. Juni 1852. Wir treffen David Ruth, Mennonit, Bauer und Prediger der Mennonitengemeinde Eichstock. Aufgrund der schwierigen Umstände steht er mit seiner Familie und zahlreichen anderen Mennoniten kurz vor der Auswanderung nach Amerika. David Ruth nimmt uns mit in die dramatische Geschichte der Wiedertäufer und den Alltag der mennonitischen Einwanderer in und um Eichstock. Er schildert die Herausforderungen und einige besondere Erlebnisse. Zurück in der Gegenwart schließt Reinhard Schmutz den Vortrag mit einer Standortbestimmung der heutigen Gemeinde in Eichstock ab. Parallel dazu werden Bethaus (Kirche) und der angrenzende „Leichenacker (Friedhof)“, die beide unter Denkmalschutz stehen, besichtigt.

Mennoniten sind eine evangelische Freikirche, die aus den Täuferbewegungen der Reformationszeit (16. Jahrhundert) hervorgegangen sind. „Im Namen und auf Befehl des Königs Ludwig I“ wurde 1841 das Bethaus in Eichstock gebaut.

Bei Kaffee/Tee und Keksen gibt es danach eine gemütliche offene Abschlussrunde. Vorab- bzw. Rückfragen zum Vortrag oder zur Geschichte der Mennonitenkirche in Eichstock sind möglich: Tel. 0171-7465842

■
10221 Reinhard Schmutz **NEU**
1 x Sa EUR 5,-
am 15.03.25 15.00 - 16.00 Uhr
Mennonitisches Bethaus Eichstock,
Eichstock 5

DOZENTENPORTRAIT

Reinhard Schmutz ist wohnhaft in Fränking in der Gemeinde Weichs. Er und seine Vorfahren waren Mitglieder der Mennonitengemeinde Eichstock.

Schon einige Jahre forscht er in der Geschichte der Wiedertäufer und der Mennoniten in und um Eichstock und hat die spannende Geschichte in Kurzform aufgearbeitet.



KULTUR & GESELLSCHAFT

RUND UM DAS FAHRRAD

FÜR RADFREUNDE: SELBSTHILFE WORKSHOP - DAS RAD ZU BEGINN DER NEUEN SAISON ÜBERPRÜFEN UND EINFACHE ARBEITEN SELBST ERLEDIGEN

Es wird vorgestellt, auf was man bei seinem Rad aus Sicherheitsgründen achten soll und enthält auch Praktisches: Den Schlauch wechseln, Kette reinigen und ölen, wechseln der Bremsbacken (Felgenbremse), Beleuchtung checken. Man kann das eigene Rad mitbringen.

In Kooperation mit dem ADFC (für ADFC Mitglieder ist die Teilnahme kostenlos).

■
11030 Hubert Schulz
1 x Fr EUR 5,-
am 28.03.25 15.00 - 18.00 Uhr
Museum, Gewölbe

MEHRTAGESTOUR: AUF DE SCHWÄBSCHE EISENBANNE UND NUM UMS ECK BEIM SCHWÄBSCHE MEER

Diese Tour findet gemeinsam mit dem ADFC statt.

Bis zu fünf Teilnehmer*innen können mit Rad (auch E-Bike) mitgenommen werden. Weitere könnten selbst zum Startpunkt anreisen. Es ist geplant, ein Kontingent im Hotel zu vereinbaren (die Kosten für die Übernachtungen sind nicht enthalten). Diese

Mehrtagestour ist an Vielfalt kaum zu über-treffen: Einmal der Bodensee und einige der schönsten Orte, zum anderen Richtung Vorarlberg - mit deren berühmtester Bren-nerie. Als Drittes der Schmalegger Tobel und das Schussental. Endlich weiß man auch, wo „de schwäbsche Eisebahne“ langfährt. Orte: Tettngang, Friedrichshafen, Immenstadt, Meckenbeuren, Ravensburg, Kressbronn, Lindau, Bregenz, Hörbranz (Prinz)
Die Tourlänge beträgt ca. 60 km täglich.

Schwierigkeitsgrad: Gute Kondition oder E-Bike

Voranmeldung ist erforderlich - Anmelde-schluss: 03.03.2025

■
11031 Hubert Schulz
4 Tage EUR 40,-
ab 01.05.25 ab 10.00 Uhr

In der Nähe von Tettngang (Tagestouren sternförmig)

DIE WACHSZIEHEREI TOUR

Diese Tour findet gemeinsam mit dem ADFC statt.

Über Petershausen, Reichershausen durch das schöne Illtal nach Pfaffenhofen. Wir genießen hohe Qualität in der Konditorei Hipp und besichtigen die Wachszieherei (ab 15 Personen mit einer persönlichen Füh-rung von Hans Hipp). Zurück geht es etwas östlicher durch den Wittelsbacher Forst ins Glontal.

Die Tourlänge beträgt ca. 65 km.

Schwierigkeitsgrad: schwer für klassische Tourenräder, mittel für E-Biker

ADFC Mitglieder zahlen nur die üblichen ADFC Tourgebühren; für unter 16-jährige ist die Teilnahme kostenlos.

■
11032 Hubert Schulz
1 x Sa EUR 5,-
am 17.05.25 10.00 - 18.00 Uhr
Treffpunkt: Bahnhof Markt Indersdorf

ALPAKA TOUR

Diese Tour findet gemeinsam mit dem ADFC statt.

Vom Bahnhof aus fahren wir über Langen-pettenbach und Pipinsried zum Biohof Wei-lach. Neben der Einkehr gibt es noch einen Hofladen mit Alpaka Wollprodukten aus der hofeigenen Zucht. Rückkehr über Altömün-ster, Albersbach und zum Abschluss in die In-dersdorfer Eisdiele.

Tourlänge: ca. 50 km

Schwierigkeitsgrad: mittelschwer

ADFC Mitglieder zahlen nur die üblichen ADFC Tourgebühren; für unter 16-jährige ist die Teilnahme kostenlos.

■
11033 Hubert Schulz
1 x Sa EUR 5,-
am 05.07.25 10.00 - 18.00 Uhr
Treffpunkt: Bahnhof Markt Indersdorf

HISTORISCHE KANÄLE

Diese Tour findet gemeinsam mit dem ADFC statt.

Wir fahren über Niederroth und Unterhan-denzhofen zum Max-Mannheimer-Platz in Dachau. Auf Wunsch können dort auch Da-chauer direkt dazu stoßen. Dann bekommen wir exklusiv eine Führung durch die histori-schen Kanäle und deren Naturwunder. Wir machen danach Biergartenpause in der Nähe von Schloss Oberschleißheim. Dann fahren wir in einem leichten Bogen wieder auf den Rückweg nach Indersdorf.

Tourlänge: 60 km

Schwierigkeitsgrad: mittel mit einigen An-stiegen

■
11034 Hubert Schulz
1 x Sa EUR 18,-
am 02.08.25 09.00 - 18.00 Uhr
Treffpunkt: Bahnhof Markt Indersdorf

INDERSDORFER GESCHICHTE(N) - EIN BUCH (NICHT NUR) FÜR KINDER

Wir wollen gemeinsam ein Kinderbuch über Indersdorfer Geschichte und Ge-schichten schreiben und suchen interes-sierte TeilnehmerInnen, die uns bei diesem Projekt unterstützen.

Für den Anfang ist geplant, die Geschichte(n) digital zu erstellen und den Grundschullehrern/-innen für den HSU-Unterricht der 3. und 4. Klassen zur Verfü-gung zu stellen.

Freuen würden wir uns daher, wenn Lehre-rInnen, gerne auch ehemalige oder angehende, sich dem Team anschließen.

Da wir die Geschichten bildlich ausge-stalten wollen, sind auch künstlerisch Inte-ressierte willkommen.

Wir haben schon einige Beispielbücher aus Bayern zusammengetragen, so dass wir auf einen Ideenpool zurückgreifen können.

Es kann an einzelnen Geschichten alleine oder zu zweit gearbeitet werden und/oder wir können uns digital oder in Prä-senz treffen.

Der Kurs wird sich über mehrere Semester erstrecken, Sie können aber jederzeit ein-oder aussteigen.

Termine nach Absprache

■
11011 Anita Peters
Museum, Gewölbe



KULTUR & GESELLSCHAFT

BLUMENTHAL TOUR

Diese Tour findet gemeinsam mit dem ADFC statt.

Über Eichhofen nach Altomünster, dann Schloss Blumenthal. Dort wird Rast gemacht. Der Rückweg geht über Tödtenried, Kiemertshofen, Unterweikertshofen, Erdweg zurück zum Ausgangspunkt.

Tourlänge: 55 km

Schwierigkeitsgrad: mittelschwer

ADFC Mitglieder zahlen nur die üblichen ADFC Tourgebühren; für unter 16-jährige ist die Teilnahme kostenlos.

■
11035 Hubert Schulz
1 x Sa EUR 5,-
am 27.09.25 10.00 - 18.00 Uhr
Treffpunkt: Bahnhof Markt Indersdorf

NEU

POLITIK & PHILOSOPHIE

WER SIND DIE „INDER“: ZUM VERSTÄNDNIS INDIENS

Indien wird in den kommenden Jahren immer stärker in das europäische Bewusstsein rücken: Indien ist das bevölkerungsreichste Land der Welt und wird bald die drittgrößte Volkswirtschaft sein.

Viele Inder und Inderinnen werden nach Deutschland kommen, um hier zu arbeiten: Firmen, aber auch die deutsche Öffentlichkeit sollten sich auf diese neuen Arbeitskräfte einstellen. Es stellt sich die Frage, wer „die Inder“ sind: Gibt es eine „Indisch-hinduistische Identität“, von der der indische Psychoanalytiker Sudhir Kakar (in seinem Buch „Die Inder“) spricht, und wenn ja, was macht sie aus?

■
12110 Dr. Renate Syed
1 x Fr EUR 14,-
am 14.02.25 18.00 - 20.00 Uhr
Museum, Seminarraum

NEU

DER MORD VON HINTERKAIFECK

Der ungelöste Mordfall von Hinterkaifeck bei Schrobenhausen ist bis heute offiziell nicht gelöst. Sechs Menschen wurden ermordet: der Bauer und seine Frau, ihre Tochter, deren zwei Kinder und die Magd. Zahlreiche Verdächtige wurden verhört, die Tat konnte jedoch niemandem nachgewiesen werden.

Der Fall Hinterkaifeck, zu dieser Zeit in sei-

ner Brutalität singulär, blieb ungelöst und war später die Vorlage für den erfolgreichen Kriminalroman „Tannöd“ von Andrea Maria Schenkel.

Dr. phil. Dr. habil. Renate Syed hat den Fall in einer Novelle behandelt, der ein ausführlicher Essay zu dem Fall beigelegt ist: „Der Spurlose. Die Morde von Hinterkaifeck.“ erinnert an den Mord, die Opfer und denkt neu über die Geschehnisse nach.

■
12111 Dr. Renate Syed
1 x Fr EUR 14,-
am 21.03.25 18.00 - 20.00 Uhr
Museum, Seminarraum

ANTISEMITISMEN: DIE VERSCHIEDENEN FORMEN DES ANTISEMITISMUS

Es gibt wenige universelle Konzepte, die derart konsistent, historisch wandlungsfähig und unbeirrbar sind wie die Feindschaft gegenüber dem jüdischen Volk; so gibt es einen religiösen Antisemitismus, einen rassistisch begründeten und einen politisch definierten Antizionismus, der ebenfalls antisemitische Elemente tragen kann. Neuerdings gibt es

HÖRPFAD

INDERSDORFER HÖRPFAD

Wer kennt sie, die unbekannteren, aber interessanteren Ecken, sowie Natur- und Kulturdenkmäler unseres Orts? Im Kurs lernen Sie, ihre Geschichte medial zu erzählen und ganz persönliche, individuelle Audioguides zu produzieren. Journalisten des BR unterstützen uns bei unseren Interviews, Reportagen und Hörspielen. Ziel ist es, das gesammelte Wissen in eine klingende Landkarte über die Marktgemeinde Indersdorf einfließen zu lassen. Veröffentlicht werden die Hörpfade unter Klingende-Landkarte.de und auf der Homepage der vhs Markt Indersdorf. Neue Teilnehmer haben die Möglichkeit, kostenlos an einer Schulung teilzunehmen. Termine nach Absprache

■
11010 Anita Peters
Museum, Gewölbe

RECHT

SCHENKEN UND VERERBEN - VERMÖGENSNACHFOLGE RICHTIG GESTALTEN

Wenn es um die Vermögensnachfolge geht, herrscht oft große Unsicherheit. Dabei ist es wichtig, sich frühzeitig mit dem Thema auseinanderzusetzen. Denn bei Erbschafts- und Schenkungsteuer, beim Aufsetzen des Testaments, bei der gesetzlichen Erbfolge sowie bei Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung gibt es viele

Fallstricke - aber auch viele Lösungen, die Ihnen Veronika Hartmann, Fachanwältin für Erbrecht und Partnerin der Kanzlei Ubert Hochmuth Kaspar, hier erläutert.

■
13110 Veronika Hartmann
1 x Do EUR 10,-
am 13.03.25 19.00 - 21.00 Uhr
Museum, Seminarraum



KULTUR & GESELLSCHAFT

einen sog. „woken“ Antisemitismus, der innerhalb akademischer Kreise in den USA aus der postkolonialen Theorie entstand und innerhalb des Islam weit verbreitet ist. Der Vortrag versucht eine Darstellung dieses komplexen Phänomens.

■
12112 Dr. Renate Syed
1 x Fr EUR 14,-
am 04.04.25 18.00 - 20.00 Uhr
Mittelschule; EG; Raum 353

NEU

INDIEN UND DER ZWEITE WELTKRIEG

Während des Zweiten Weltkrieges kämpfte die Indische Armee („Army of India“) unter Führung der British Army in Asien, Afrika und Europa. Da Indien unter britischer Kolonialherrschaft stand, kämpften indische Soldaten zur Verteidigung Großbritanniens. Dieser Einsatz, in dem 36.000 Inder fielen, war in der indischen Politik stark umstritten. Das Ende des Zweiten Weltkriegs, der Großbritannien stark geschwächt hatte, war der maßgebliche Grund der Unabhängigkeit Indiens 1947.

■
12113 Dr. Renate Syed
1 x Fr EUR 14,-
am 11.04.25 18.00 - 20.00 Uhr
Museum, Seminarraum

NEU

NATUR & UMWELT

NACH DEM HOCHWASSER IST VOR DEM HOCHWASSER

VERHALTEN UND PRÄVENTION AUS DER SICHT DER FEUERWEHR

Das Hochwasser im Landkreis Dachau Anfang Juni hat mal wieder gezeigt, wie schnell der Mensch der Natur unterlegen ist. An diesem Abend haben Sie die Möglichkeit, aus Sicht der Retter der Feuerwehr zu erfahren, welche präventiven Möglichkeiten Sie haben, welche Gefahren bei solch einem Ereignis für Sie bestehen und wie Sie sich davor schützen können.

Des Weiteren würden wir Ihnen gerne die Arbeit einer Freiwilligen Feuerwehr näherbringen. Eine Führung durch die Fahrzeughalle und eine Erklärung der Gerätschaften ist natürlich auch dabei.

■
13200 Carsten Rummeling
1 x Do EUR 5,-

am 10.04.25 19.00 - 21.00 Uhr
Feuerwehrhaus Indersdorf, Aichacher Str. 35

NOTFALLVORSORGE - SINNVOLLES UND ÜBERLEGTES HANDELN IN NOTSITUATIONEN UND KATASTROPHEN

Der Vortrag dient der Information und ist ausgerichtet nach den Leitlinien des Bundesamtes für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe BBK.

Vorausschauendes, ruhiges und überlegtes Handeln in Notfällen, wie kann ich mich entsprechend vorbereiten:

- Was empfiehlt das BBK?
- Wie wahrscheinlich sind bestimmte Ereignisse für mich persönlich (z.B. Brand, Flutkatastrophe, Pandemie, Black/Brownout, Erdbeben, Schneechaos...)?
- Was sollte in jedem Haushalt vorrätig sein, um spontane Hamsterkäufe zu vermeiden?
- Was sollte vorbereitet sein, wenn ich mein Zuhause verlassen muss?
- Welche Anforderungen gelten für mich persönlich?
- Wie kann ich Panik vermeiden?
- Wer hilft/unterstützt mich im Notfall?
- Wie unabhängig bin ich?

Der Workshop geht auf die vielen Details dieser Thematik ein, um eine sinnvolle, individuell angepasste Planung für jeden Einzelnen zu gewährleisten.

In der Kursgebühr ist eine Broschüre des BBK enthalten.

■
13201 Lisa Vandeck

NEU

1 x Do EUR 29,-
am 03.04.25 19.00 - 21.30 Uhr
Museum, Seminarraum

WIE FÖRDERE ICH BIODIVERSITÄT? 10 PRAKTISCHE TIPPS FÜR GARTEN, BALKON UND DACH

Auch in Deutschland geht die Artenvielfalt (Biodiversität) in den letzten Jahrzehnten dramatisch zurück - als Hauptursachen sind industrielle Landwirtschaft und Bodenversiegelung zu nennen. Insbesondere die Insekten, aber auch etwa Vögel oder die Kleinlebewelt des Bodens sind betroffen. Dabei lässt sich mit relativ einfachen und kostengünstigen Maßnahmen viel für die Natur und deren Diversität tun. Unter dem Motto „wir tun was für die Schöpfung und deren Geschöpfe“ zeigt der Vortrag an zehn konkreten Beispielen wie man Garten, Grünfläche, Friedhof, Balkon und (Flach-) Dach so gestalten kann, dass die Vielfalt der einheimischen Pflanzen- und Tierwelt ohne große Investitionen gefördert wird. Die Belohnung: das Ergebnis ist nicht selten wunderschön und macht einfach Freude. Vortrag mit anschließender Diskussion.

■
14110 Gerhard Haszprunar
1 x Fr EUR 8,-
am 07.02.25 19.00 - 20.30 Uhr
Museum, Seminarraum

ESELWANDERUNG FÜR ERWACHSENE

Bei einer kurzen Einführung erfahren Sie Wissenswertes über das Wesen der Esel.

DOZENTENPORTRAIT

Gerhard Haszprunar ist ein österreichischer Zoologe.

Er ist Professor für Zoologie an der Ludwig-Maximilians-Universität München, Direktor der Zoologischen Staatssammlung München und war 16 Jahre lang bis Ende 2021 Generaldirektor der Staatlichen Naturwissenschaftlichen Sammlungen Bayerns.



KULTUR & GESELLSCHAFT

Neben allgemeinen Sicherheitshinweisen lernen Sie einiges über die Sprache der Esel - so werden Sie schnell mit Ihren langohrigen Wanderbegleitern vertraut. Dann geht's schon los in die Natur! Durch das gemütliche Tempo der Esel findet jeder Teilnehmer zu seiner eigenen Ruhe und Gelassenheit. An einem schönen Ort im Wald machen wir Picknick, zurück im Stall versorgen wir die Esel. Zwei Personen führen einen Esel gemeinsam oder abwechselnd. Teilnahme auf eigene Verantwortung, Schlechtwetter-Telefon: 0177/8563541

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, kleine Brotzeit

■
14220 Uli Jonas
1 x Sa EUR 55,-
am 12.07.25 14.00 - 17.00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz bei der kleinen Kapelle Prack, 82216 Maisach

IMKER-ANFÄNGERSCHULUNG - FASZINATION HONIGBIENEN / WEBINAR

Sie wollten schon immer mehr über das Imkern erfahren - Sie lernen hier in 5 Blöcken á 120 Minuten, wie Sie mit einem Minimum an Arbeitszeit ein Maximum an Honig erreichen können. Der Kurs ist vor allen Dingen für Anfänger*innen aber auch für fortgeschrittene Imker*innen geeignet, die ihre Kenntnisse erweitern oder auch auffrischen möchten.

Die zusätzlichen Schulungsunterlagen sind übersichtlich dem jahreszeitlichen Ablauf angepasst eingestellt.

Bei Fragen / Problemstellungen können Sie den Dozenten zur Unterstützung schriftlich über das System kontaktieren. Die Zugangsdaten erhalten Sie per Mail kurz vor Kursbeginn. Bei erfolgreichem Abschluss des Kurses erhalten Sie ein Zertifikat. Der Kurs findet in jedem Fall statt.

Kostenloser Online-Infoabend:
Fr., 7.02.2025 von 18.00 - 19.00 Uhr

■
14500 Robert Löffler
5 Termine EUR 60,-
Do 20.02.25 18.00 - 20.00 Uhr
Fr 21.02.25 18.00 - 20.00 Uhr
Do 27.02.25 18.00 - 20.00 Uhr
Fr 28.02.25 18.00 - 20.00 Uhr
Do 06.03.25 18.00 - 20.00 Uhr
online

HONIGBIENEN UND INSEKTEN - DIE NACHHALTIGEN HÜTER UNSERER GELIEBTEN UMWELT

Bienen und Insekten - unsere unsichtbaren Umweltschützer. Entdecken Sie die Bedeutung der Nachhaltigkeit für diese kleinen Helden und wie sie unsere Lebensqualität beeinflussen. Wir werden die Wichtigkeit ihres Lebensraums und ihren Einfluss auf unsere Heimat beleuchten. Zusammen gestalten wir eine nachhaltige Zukunft für unsere Umwelt und uns selbst.

■
14501 Robert Löffler
1 x Mi EUR 15,-
am 09.04.25 19.00 - 20.00 Uhr



PSYCHOLOGIE & LEBENSHILFE

„ICH BIN GENUG“ - STÄRKENDE GEDANKEN FÜR MEHR LEBENSGLÜCK

Wir denken eigentlich den ganzen Tag. Ein Gedanke jagt den nächsten. Dabei fällt uns gar nicht auf, wie „lieblos“ wir oft mit uns selbst sprechen. Wir erzählen uns, was wir alles noch besser machen und wo wir noch mehr leisten müssten. In diesem Workshop schauen wir uns an, wie wir unsere Gedanken bewusst wahrnehmen und ihnen eine positive Richtung geben können. So gelangen wir Stück für Stück zu einer liebevollen Sprache mit uns selbst und damit auch zu mehr Lebensglück.

Bitte mitbringen: Schreibblock, Stift, Getränk

■
16217 Martina Reif
1 x Do EUR 12,-
am 20.03.25 19.00 - 20.30 Uhr
Museum, Seminarraum

DIE KRAFT DER WORTE - GEWALTFREIE KOMMUNIKATION IM FAMILIENALLTAG

Kennen Sie das auch: Ein Wort gibt das andere und plötzlich befindet man sich mitten in einem großen Streit und fragt sich später, warum es denn überhaupt so weit kommen musste? Eigentlich war es doch nur eine Lapalie. Wenn Sie den Wunsch hegen, diese Situationen zu vermeiden und Meinungsverschiedenheiten in der Familie oder in der Partnerschaft, auf konstruktive Weise

auszutragen, dann sind Sie hier richtig. Ich zeige Ihnen auf, welche Signalwörter oft einen Streit auslösen und wie Sie in Ihrem Alltag neue Wege finden können - Wege der gewaltfreien und wertschätzenden Kommunikation, auch bei Meinungsverschiedenheiten.

Bitte mitbringen: Schreibblock, Stift, Getränk

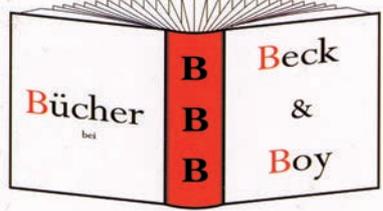
■
16218 Andrea Neumann
1 x Sa EUR 15,-
am 15.02.25 14.00 - 16.00 Uhr
Museum, Seminarraum

ENTSPANNT IM MOMENT SEIN

Ruhe und Gelassenheit wünschen wir uns alle. Einfach mal abschalten und den Alltag für einen Moment hinter uns lassen. Entspannt im Moment sein. Aber dafür Meditieren? Nichts für mich. Hast du dir das auch schon mal gedacht? Dann ist dieser Workshop genau richtig für dich. Ich zeige dir, was Meditation eigentlich ist, wie du damit ganz leicht anfangen und deine ganz eigene Meditation für dich finden kannst.

Bitte mitbringen: Schreibblock, Stift, Getränk

■
16219 Martina Reif
1 x Di EUR 12,-
am 25.03.25 19.00 - 20.30 Uhr
Museum, Seminarraum



www.beckundboy.de

Augustinerring 8
85229 Markt Indersdorf

Tel.: 08136/806750
Fax: 08136/8059146

Unsere Öffnungszeiten:

Mo.-Fr. 9-18 Uhr
Sa. 9-12.30 Uhr

KULTUR & GESELLSCHAFT

MENTALE STÄRKE IN BERUF, SPORT UND FREIZEIT

Vor Publikum souverän einen Vortrag halten, beim Wettkampf fokussiert an den Start gehen oder einfach seine privat gesteckten Ziele erreichen - das ist für mental starke Menschen kein Problem. Aber was bedeutet mentale Stärke genau? Was ist Mentaltraining? Welche Möglichkeiten gibt es, um im Beruf, beim Sport und in der Freizeit mental stärker zu werden? In diesem Workshop werden Antworten auf diese Fragen gegeben.

■
16231 Heike von Oettingen
1 x Sa EUR 22,-
am 17.05.25 14.00 - 17.30 Uhr
Museum, Gewölbe

MENTALE GESUNDHEIT

Wie wertvoll unsere Gesundheit ist, nehmen wir meist erst wahr, wenn wir physisch oder psychisch krank sind. Und dass mentale Gesundheit einen erheblichen Einfluss auf unsere körperliche Gesundheit hat, ist wissenschaftlich belegt.

Um anhaltenden Stress- und schwierigen Lebenssituationen besser standzuhalten, können Sie selbst sehr viel für Ihr inneres Wohlbefinden, Ihre Zufrieden- und Ihre Gelassenheit tun.

In diesem Workshop erhalten Sie Hintergrundinformationen sowie Tipps und Anregungen, damit Sie zukünftig negative Belastungen weniger beeinträchtigen und Sie sich schneller mental erholen können.

■
16232 Heike von Oettingen
1 x Sa EUR 22,-
am 05.07.25 14.00 - 17.30 Uhr
Museum, Gewölbe

VERBORGENES LAND HINTER BUNTEN LINIEN. ÜBER BEDEUTUNG UND AUSSAGE DER KINDERZEICHNUNG

Kinder zeichnen, was sie denken und sie denken vor allem in Bildern. Es lohnt sich, diese Sprache verstehen zu lernen. Der Vortrag zeigt, welche Aspekte der Bilder zu beachten sind, um sie besser lesen zu können. Außerdem wird auf Merkmale der Zeichnung eingegangen, die auf eine psychische Belastung des jeweiligen Kindes hindeuten können. Der Vortrag beruht auf der umfang-

reichen wissenschaftlichen Forschung zu diesem Thema.

■
16239 Sabine Scherz
1 x Mi EUR 12,-
am 26.03.25 19.30 - 21.00 Uhr
Museum, Seminarraum



NEIN SAGEN LERNEN - SEI EINZIG, NICHT ARTIG!

Fragen Sie sich auch manchmal: Gehört mein Leben eigentlich noch mir? Was sind meine Wünsche und Träume? Stattdessen verschieben wir unsere Wünsche und Träume auf später und funktionieren nur noch im Alltag. Denn wir glauben, dass die Zeit für uns selbst und das, was wir dann gerne machen möchten, noch kommen wird. Am Ende jedoch blicken wir zurück und denken: Mein Leben war fremdbestimmt. In diesem Vortrag lernen Sie, wie Sie Ihr Leben wieder selbstbestimmt und in Eigenregie führen und so auch berufliche Erfüllung und privates Glück finden können. Anhand von praktischen Tipps und Beispielen wird Ihnen ein Weg gezeigt, an sich selbst zu denken und wie Sie nie mehr „JA“ sagen, wenn Sie „NEIN“ meinen.

■
16241 Silvia Exner
1 x Di EUR 12,-
am 04.02.25 19.30 - 21.00 Uhr
Mittelschule; EG; Raum 355

HÖR GENAU ZU UND SAG WAS! WIE DAS RICHTIGE ZUHÖREN ALLES VERÄNDERN KANN

Besser kommunizieren! Wer wünscht sich das nicht? Endlich verstanden zu werden, ohne Reibungsverluste. Das wäre toll. Doch wir vergessen dabei, dass zu guter Kommunikation immer zwei gehören. Einer, der verstanden wird und vor allem einer, der versteht! Warum aber verstehen wir einander immer weniger? Weil wir nie wirklich gelernt haben zuzuhören! Richtig zuhören heißt, sich ganz auf das Gegenüber zu konzentrieren, ohne dabei den eigenen Gedanken nachzuhängen und auf unseren nächsten Einsatz als Redner zu warten. In diesem Vortrag geht es um die oft vernachlässigte Basis jeglicher Kommunikation und jeglichen Lernens: das Zuhören und das Verstehen des Anderen. Anhand von praktischen Übungen und erprobten Techniken kommen Sie wieder ins

Zuhören, um so erfolgreicher und besser miteinander zu kommunizieren.

■
16242 Silvia Exner
1 x Di EUR 12,-
am 18.02.25 19.30 - 21.00 Uhr
Mittelschule; EG; Raum 355

ACHTSAMKEIT - GELASSEN LEBEN IN EINER HEKTISCHEN WELT

Wie viele Menschen kennen wir, die gestresst oder mit ihrem Alltag unzufrieden sind? Genau: zu viele. Und wir gehören da vielleicht auch dazu. Dabei ist es möglich, leichter durchs Leben zu gehen - selbst dann, wenn die äußeren Umstände nicht immer ideal sind. In diesem Vortrag möchte ich Sie mitnehmen auf eine Reise hin zu mehr Leichtigkeit und Gelassenheit. Ich lade Sie ein, mit Ihrer Aufmerksamkeit ganz ins Hier und Jetzt zu kommen und mehr aus der eigenen Mitte heraus zu leben. Ich gebe Ihnen viele praktische Ideen für Entschleunigung, einen entspannten Umgang mit Stresssituationen und den Ausstieg aus dem Gedankenkarussell. Wenn Sie diese Zeilen ansprechen, dann ist es an der Zeit zu beginnen. Jetzt!

■
16243 Silvia Exner
1 x Di EUR 12,-
am 11.03.25 19.30 - 21.00 Uhr
Mittelschule; EG; Raum 355

SCHALTE DIE WELT AUF PAUSE

IN 7 SCHRITTEN ZU WENIGER STRESS UND MEHR GELASSENHEIT

Täglich sind wir einem noch nie dagewesenen Strom unterschiedlicher Sinnesreize, Daten, Informationen, Kontakte ausgesetzt, sind gefordert, rasch zu reagieren, ständig Entscheidungen zu treffen. Häufig fühlen wir uns davon überfordert - aber gleichzeitig getrieben, überall dabei sein zu müssen, nichts zu verpassen, allen Anforderungen zu genügen. In diesem Vortrag möchte ich Ihnen von bewährten, wirksamen Strategien den Weg aus der Stressfalle zeigen. Strategien um zu entschleunigen, Prioritäten zu setzen, eigene Stärken ausbauen und sich Zeit, Raum und Momente der Stille zurückerobern und in den Alltag integrieren. So schaffen Sie es immer wieder den Ausstieg aus dem Hamsterrad - für mehr innere Ruhe, Gelassenheit und Fokussierung.

KULTUR & GESELLSCHAFT

■
16244 Silvia Exner
1 x Di EUR 12,-
am 25.03.25 19.30 - 21.00 Uhr
Mittelschule; EG; Raum 355

NARZISSMUS HAT VIELE GESICHTER

WIE SIE TOXISCHE MENSCHEN ERKENNEN,
SICH VON DIESEN BEFREIEN UND WIEDER
SELBSTBESTIMMT LEBEN

Ist Ihnen bei einer Person in Ihrem Umfeld narzisstisches Verhalten aufgefallen? Wollen Sie sich von diesen Menschen befreien? Fragen Sie sich, wo Ihr eigenes selbstbestimmtes Leben geblieben ist? Narzissten sind mitten unter uns und meistens sogar im Mittelpunkt der Gesellschaft vertreten. Seien Sie deshalb nicht überrascht, wenn sich Ihr Chef, Ihr Freund, Ihre Mutter oder Ihr Partner schlussendlich als ein solcher entpuppt. In diesem Vortrag werden Sie den Narzissmus kennen und verstehen lernen. Sie bekommen alle wichtigen Informationen zum Narzissmus sowie interessante Strategien zur Befreiung von toxischen Menschen. Sie erhalten wertvolles Wissen über Narzissten und ihre Vorgehensweise, das Sie in Ihrem Alltag anwenden können, um sich besser zu schützen und wieder selbstbestimmt leben können.

■
16245 Silvia Exner
1 x Di EUR 12,-
am 08.04.25 19.30 - 21.00 Uhr
Mittelschule; EG; Raum 355

DIE KUNST DES SMALLTALKS:

VOM SMALL TALK ZUM SMART TALK

Freundlich und offen auf Menschen zugehen - das ist eine Fähigkeit, die sich viele wün-

schen. Doch sie kann weit mehr bewirken als nur einen vielversprechenden Beginn. Möchten Sie geschäftlich oder privat mit Leichtigkeit und Charme mit Fremden ins Gespräch kommen? In unserem Online-Seminar zeigen wir Ihnen Strategien, um aus einem banalen Thema ein interessantes Gespräch zu entwickeln. Sie werden trainieren, über Ihre Fähigkeiten und Leistungen ansprechend zu sprechen. Außerdem lernen Sie, kommunikative Verhaltensweisen gezielt einzusetzen, um eine angenehme Gesprächsatmosphäre zu schaffen, Verbindungen zu knüpfen und sogar Geschäfte anzubahnen.

Nehmen Sie an diesem Seminar teil und meistern Sie die Kunst des Smalltalks, um Ihre zwischenmenschlichen Beziehungen zu vertiefen und Ihren beruflichen und persönlichen Erfolg zu steigern!

■
16313 Matthias Dahms
1 x Fr EUR 65,-
am 09.05.25 18.30 - 21.30 Uhr
online

SCHLAGFERTIGKEIT

Bemerken Sie manchmal, dass Ihnen die passenden Worte zu spät einfallen? Haben Sie großartige Ideen erst, wenn die Gelegenheit schon vorbei ist? Dann ist unser Online-Seminar „Schlagfertig on Point: Strategien für sofortige und treffende Antworten“ genau das Richtige für Sie! Schlagfertigkeit ist die Kunst, in jedem Moment die richtigen Worte zu finden. In unserem Seminar lernen Sie, spontaner mit Ihrer Sprache umzugehen und Ihren aktiven Wortschatz spürbar zu erweitern. Selbst in Belastungssituationen werden Sie flüssig und treffend formulieren können, was Ihnen dabei hilft, mutiger und

selbstbewusster aufzutreten. Wir trainieren gemeinsam spontane, humorvolle und spritzige Antworten, die Ihr Gegenüber verblüffen werden. Dieses Impulsseminar bietet zahlreiche Anregungen für das Training zu Hause und macht Sie wortgewandt, sicher und selbstbewusst. Nutzen Sie dieses Online-Forum, um aktuelle Themen und schwierige Situationen zu besprechen und Ihre Schlagfertigkeit auf ein neues Level zu bringen.

■
16314 Matthias Dahms
1 x Di EUR 65,-
am 13.05.25 18.30 - 21.30 Uhr
online

SUPERHIRN - NAMEN UND GESICHTER MERKEN

Viele Menschen können sich zwar sehr gut an Gesichter erinnern, aber der dazugehörige Name ist in den meisten Fällen nicht mehr präsent. Damit Ihnen in Zukunft auch der dazugehörige Name einfällt, gibt es einfache und wirksame Methoden sich Gesichter und Namen einzuprägen. Mit dieser Methode schaffte es auch der Gedächtnissportler Boris Konrad ins Guinness-Buch der Rekorde: 201 Gesichter und die dazugehörigen Namen in nur 15 Minuten. Der Gedächtnistrainer und Buchautor Helmut Lange zeigt Ihnen anhand von Beispielen, wie Sie auch von dieser Methode profitieren können.

■
16410 Helmut Lange
1 x Di EUR 23,-
am 11.03.25 19.00 - 21.30 Uhr
online



Ralph Otterbach
staatl. gepr. Augenoptiker
Augenoptikermeister
und Visualtrainer

Augustinerring 6
85229 Markt Indersdorf
Tel: 08136/229950
Fax: 08136/229952
e-mail: info@vision-optik.de
homepage: www.vision-optik.de

BITTE RECHTZEITIG ANMELDEN!



Zur Planung unserer Vorträge ist eine rechtzeitige Anmeldung unbedingt erforderlich. Leider müssen wir die Termine absagen, wenn sich nicht ausreichend Teilnehmer angemeldet haben. Spontane Teilnehmer sind dann oft enttäuscht.

KULTUR & GESELLSCHAFT

SUPERHIRN - KOPFRECHNEN, SCHNELLER ALS MIT DEM TASCHEURECHNER

Sie lernen verblüffende Kopfrechentricks, mit deren Hilfe Sie schneller im Kopf rechnen können als mit einem Taschenrechner. Mit ein bisschen Übung können Sie vielleicht auch schneller rechnen als Sie sprechen können. Die aus Indien stammenden Rechenmethoden (vedische Mathematik) sind in unserem Kulturkreis noch unbekannt, machen viel Spaß und erhöhen das generelle Interesse an Mathematik um ein Vielfaches. Der Buchautor und Andragoge Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Kopfrechen-Tricks.

■
16411 Helmut Lange
1 x Do EUR 23,-
am 13.03.25 19.00 - 21.30 Uhr
online



SUPERHIRN - VOKABELN LERNEN IM SEKUNDENTAKT

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei, Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema „Vokabeln lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen - schon während des Webinars. Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Vokabel-Lern-Tricks.

■
16413 Helmut Lange
1 x Do EUR 23,-
am 27.03.25 19.00 - 21.30 Uhr
online



KI IM ALLTAG - IHR DIGITALER ASSISTENT FÜR MEHR LEBENSQUALITÄT

Als Experte für KI und digitales Marketing biete ich einen praxisnahen Kurs an, der Ihnen zeigt, wie Sie KI gewinnbringend in Ihrem täglichen Leben einsetzen können. Der Kurs richtet sich an alle jeden Alters, die ihren Alltag effizienter und angenehmer gestalten möchten - ohne Vorkenntnisse.

Kursinhalte werden anhand einer unterhaltsamen Geschichte vermittelt, die zeigt, wie KI in verschiedenen Lebenssituationen helfen kann. Von der kreativen Nutzung von Essensresten über intelligentes Dating bis hin zur Reiseplanung - die Teilnehmer erlernen praktische Anwendungen, die ihnen Zeit und Energie sparen.

■
16414 Arno S. Schimmelpfennig
1 x Mi EUR 23,-
am 12.03.25 18.30 - 21.00 Uhr
online



LERNEN FÜR SCHÜLER/INNEN

SUPERHIRN - VOKABELN LERNEN IM SEKUNDENTAKT (FÜR SCHÜLER/INNEN)

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei, Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema „Vokabeln lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen - schon während des Webinars. Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Vokabel-Lern-Tricks.

■
16412 Helmut Lange
1 x Di EUR 23,-
am 18.03.25 16.00 - 18.00 Uhr
online



INDIVIDUELLE ENGLISCH NACHHILFE

- Wir bieten fachlich qualifizierte Englisch Nachhilfe.
- Wiederholung und Vertiefung des Lernstoffes
- Vorbereitung auf Schulaufgaben
- Vorbereitung auf die Nachversetzung

Die Termine werden jeweils individuell nach Ihren Wünschen vereinbart. Bitte fragen Sie uns!

■
16436 Anne Adams

FRANZÖSISCH FÜR SCHÜLER/INNEN DER 9. UND 10. KLASSE: CRASHKURS GRUNDLAGEN GRAMMATIK + VOKABELN

Les verbes irréguliers, le passé composé / l'imparfait, le subjonctif, le vocabulaire.... Du hast den Überblick verloren. Du brauchst eine gründliche Wiederholung. Französische Lehrerin, nativ Speaker und Lerncoach gibt euch/dir Raum für Fragen, Übungen und Lerntipps. In einer kleinen Gruppe gehen wir gezielt auf deine Bedürfnisse ein.

■
23010 Agnès Terra
3 Termine EUR 48,-
Mi 05.03.25 09.30 - 12.45 Uhr
Do 06.03.25 09.30 - 12.45 Uhr
Fr 07.03.25 09.30 - 12.45 Uhr
Museum, Gewölbe



Die Energieberatung der Verbraucherzentrale bietet eine Vielzahl an Online-Vorträgen an.

DIESE SIND ALLE KOSTENFREI!

Detaillierte Kursbeschreibungen finden Sie auf unserer Homepage. Nach der Anmeldung erhalten Sie einen Link von uns zur Anmeldung zum Webinar über die Plattform edudip. Anmeldeschluss für die Kurse ist am jeweiligen Kurstag um 12:00 Uhr.

ENERGIE SPAREN IM ALLTAG - TIPPS UND TRICKS

Zielgruppe:

Alle interessierten Verbraucher:innen
Referent: Rainer Moll, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

■ 13300 1 x Mo
am 02.06.25 12.30 - 13.30 Uhr

AUS ALT MACH NEU: WIE RICHTIG SANIEREN?

Zielgruppe:

Ein- und Zweifamilienhausbesitzer:innen
Referent: Matthias Rösch, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

■ 13301 1 x Do
am 17.04.25 19.00 - 20.30 Uhr
■ 13301A 1 x Di
am 03.06.25 19.00 - 20.30 Uhr

WOFÜR BENÖTIGE ICH EINEN ENERGIEBERATER?

Zielgruppe:

Alle interessierten Verbraucher:innen
Referentin: Dipl.-Ing. (FH) Architektin Gisela Kienzle, Energieberaterin für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

■ 13302 1 x Do
am 20.03.25 19.00 - 20.00 Uhr

WÄRMEPUMPE - AUFSTELLUNG IN BEENGTE VERHÄLTNISSEN - ETAGENHEIZUNG

Zielgruppe:

Ein- und Zweifamilienhausbesitzer:innen
Referentin: Eva Langhein, Energieberaterin für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

■ 13303 1 x Do
am 13.03.25 19.00 - 20.00 Uhr

DIE WÄRMEPUMPE - VORTEILE UND EINSATZZWECKE

Zielgruppe:

Ein- und Zweifamilienhausbesitzer:innen
Referentin: Eva Langhein, Energieberaterin für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

■ 13303A 1 x Do
am 15.05.25 19.00 - 20.00 Uhr
■ 13303B 1 x Do
am 10.07.25 19.00 - 20.00 Uhr

DER INDIVIDUELLE SANIERUNGSFAHRPLAN (iSFP) IM ÜBERBLICK

Zielgruppe:

Ein- und Zweifamilienhausbesitzer:innen
Referent: Martin Korndörfer, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

■ 13304 1 x Mi
am 19.03.25 12.30 - 13.30 Uhr
■ 13304A 1 x Mi
am 14.05.25 12.30 - 13.30 Uhr

MIT SONNE RECHNEN - DAS EIGENE DACH NUTZEN

Zielgruppe:

Ein- und Zweifamilienhausbesitzer:innen
Referent: Matthias Rösch, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

■ 13305 1 x Do
am 08.05.25 19.00 - 20.30 Uhr

WAS BEDEUTET DIE KOMMUNALE WÄRMELANUNG FÜR MICH?

Zielgruppe:

Alle interessierten Verbraucher:innen
Referent: Matthias Rösch, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

■ 13306 1 x Mo
am 07.04.25 12.30 - 13.30 Uhr
■ 13306A 1 x Di
am 15.07.25 12.30 - 13.30 Uhr

E-MOBILITÄT - ELEKTRISIERT IN DIE ZUKUNFT?

Zielgruppe:

Alle interessierten Verbraucher:innen
Referent: Daniel Eisel, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

■ 13307 1 x Di
am 08.04.25 19.00 - 20.30 Uhr
■ 13307A 1 x Mo
am 14.07.25 19.00 - 20.30 Uhr

SANIERUNG IN DER KLEINEN WEG!

Zielgruppe: Eigentümer:innen aus WEGs
Referentin: Dipl.-Ing. (FH) Architektin Gisela Kienzle, Energieberaterin für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

■ 13308 1 x Do
am 10.04.25 19.00 - 20.00 Uhr

SCHIMMEL VERMEIDEN UND BESEITIGEN: WIE HEIZE UND LÜFTE ICH RICHTIG?

Zielgruppe:

Mieter:innen und Eigentümer:innen
Referent: Alexander Waltner, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

■ 13309 1 x Di
am 04.03.25 19.00 - 20.30 Uhr

ENERGIE IM HAUSHALT: WIE KANN ICH BEIM HEIZEN UND BEIM STROMVERBRAUCH SPAREN?

Zielgruppe:

Mieter:innen und Eigentümer:innen
Referent: Rainer Moll, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

■ 13310 1 x Do
am 17.04.25 12.30 - 13.30 Uhr

SOLARSTROM SELBST ERZEUGEN MIT PV-KLEINSTANLAGEN

Zielgruppe:

Mieter:innen und Eigentümer:innen
Referent: Rainer Moll, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

■ 13311 1 x Mi
am 12.03.25 12.30 - 13.30 Uhr
■ 13311A 1 x Mi
am 09.04.25 19.00 - 20.00 Uhr
■ 13311B 1 x Mi
am 09.07.25 12.30 - 13.30 Uhr

PHOTOVOLTAIK - STROM SELBST ERZEUGEN!

Zielgruppe:

Ein- und Zweifamilienhausbesitzer:innen
Referent: Thomas Bugert, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

■ 13312 1 x Di
am 15.04.25 12.30 - 13.30 Uhr
■ 13312A 1 x Fr
am 06.06.25 12.30 - 13.30 Uhr



HEIZEN MIT HOLZ - SO GEHT'S RICHTIG!

Zielgruppe:

Ein- und Zweifamilienhausbesitzer:innen

Referent: Niels Alter, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

- 13313 1 x Di
am 25.03.25 19.00 - 20.00 Uhr
- 13313A 1 x Mi
am 30.04.25 19.00 - 20.00 Uhr

SANIERUNG UND HEIZUNG - FÖRDERLANDSCHAFT IM ÜBERBLICK

Zielgruppe:

Ein- und Zweifamilienhausbesitzer:innen

Referent: Thomas Bugert, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

- 13314 1 x Di
am 29.04.25 19.00 - 20.00 Uhr

ENERGIEAUSWEIS FÜR WOHNGEBÄUDE

Zielgruppe:

Hausbesitzer:innen und Kaufinteressenten

Referent: Christine Schaller, Energieberaterin für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

- 13315 1 x Mi
am 14.05.25 19.00 - 20.30 Uhr
- 13315A 1 x Mo
am 23.06.25 19.00 - 20.30 Uhr

HEIZUNGSERNEUERUNG: WIE PACKT MAN'S RICHTIG AN?

Zielgruppe:

Hauseigentümer und Hauseigentümerinnen. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Referent: Dipl.-Ing. (FH) Architektin Gisela Kienzle, Energieberaterin für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

- 13316 1 x Do
am 22.05.25 19.00 - 20.30 Uhr
- 13316A 1 x Do
am 12.06.25 19.00 - 20.30 Uhr

NEUE HEIZUNG? AKTUELLE GESETZE, FÖRDERUNGEN UND TECHNISCHE MÖGLICHKEITEN

Zielgruppe:

Ein- und Zweifamilienhausbesitzer:innen

Referent: Thomas Bugert, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

- 13317 1 x Mo
am 12.05.25 10.00 - 11.00 Uhr
- 13317A 1 x Mo
am 07.07.25 10.00 - 11.00 Uhr

ANBIETERWECHSEL - GEWUSST WIE!

Zielgruppe:

Mieter:innen und Eigentümer:innen

Referent: Christine Schaller, Energieberaterin für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

- 13318 1 x Mo
am 19.05.25 12.30 - 13.30 Uhr

IHRE HEIZKOSTENABRECHNUNG VERSTEHEN UND PRÜFEN!

Zielgruppe:

Mieter:innen und Eigentümer:innen

Referent: Dipl.-Ing. (FH) Architektin Gisela Kienzle, Energieberaterin für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

- 13319 1 x Fr
am 23.05.25 12.30 - 13.30 Uhr

ANLAGENTECHNIK IN DER KLEINEN WEG! WIE LASSEN SICH NEUE VERPFLICHTUNGEN EINHALTEN?

Zielgruppe: Eigentümer:innen aus WEGs

Referent: Eva Langhein, Energieberaterin für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

- 13320 1 x Do
am 03.04.25 19.00 - 20.00 Uhr

FÖRDERMÖGLICHKEITEN IN DER KLEINEN WEG

Zielgruppe: Eigentümer:innen in einer WEG

Referent: Eva Langhein, Energieberaterin für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

- 13321 1 x Do
am 26.06.25 19.00 - 20.00 Uhr

BAUEN MIT HOLZ: NACHHALTIGER ROHSTOFF MIT VIELEN MÖGLICHKEITEN

Zielgruppe:

Bauherren und Hausbesitzer:innen sowie interessierte Verbraucher:innen

Referent: Dipl.-Ing. (FH) Architektin Gisela Kienzle, Energieberaterin für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

- 13322 1 x Do
am 03.07.25 19.00 - 20.30 Uhr

FEUCHTER KELLER - WAS TUN?

Zielgruppe: Interessierte und/oder betroffene Hauseigentümer:innen

Referent: Dipl.-Ing. (FH) Architektin Gisela Kienzle, Energieberaterin für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

- 13323 1 x Fr
am 11.04.25 12.30 - 13.30 Uhr

LÜFTUNGSANLAGEN IM NEUBAU UND BESTAND

Zielgruppe: Bauherren und Sanierer

Referent: Rainer Moll, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

- 13324 1 x Mi
am 23.04.25 19.00 - 20.00 Uhr

KÜHLEN MIT DER WÄRMEPUMPE!

Zielgruppe: Bauherren und Sanierer

Referent: Rainer Moll, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

- 13325 1 x Mi
am 11.06.25 19.00 - 20.00 Uhr

WIE SCHÜTZE ICH MEIN HAUS GEGEN EXTREMWETTEREREIGNISSE WIE HITZE, REGEN UND FLUT?

Zielgruppe: Interessierte und/oder betroffene Hauseigentümer:innen, keine Vorkenntnisse erforderlich

Referent: Dipl.-Ing. (FH) Architektin Gisela Kienzle, Energieberaterin für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

- 13326 1 x Fr
am 13.06.25 12.30 - 14.00 Uhr

TIPPS ZUM HITZESCHUTZ: KÜHLE WOHN-RÄUME AUCH AN HEISSEN TAGEN

Zielgruppe: Eigentümer:innen und interessierte Mieter*Innen. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Referent: Dipl.-Ing. (FH) Architektin Gisela Kienzle, Energieberaterin für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

- 13327 1 x Fr
am 04.07.25 12.30 - 14.00 Uhr



GEMEINSAMER EUROPÄISCHER REFERENZRAHMEN FÜR SPRACHEN

Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen befasst sich mit der Beurteilung von Fortschritten in den Lernerfolgen bezüglich einer Fremdsprache. Ziel ist, die verschiedenen europäischen Sprachzertifikate untereinander vergleichbar zu machen und einen Maßstab für Spracherwerb zu schaffen.

DIE GRUNDLEGENDEN LEVEL SIND:

- A: Elementare Sprachverwendung
- B: Selbstständige Sprachverwendung
- C: Kompetente Sprachverwendung

Diese sind nochmals in insgesamt 6 Niveaustufen unterteilt:

A1 – ANFÄNGER

Kann vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen. Kann sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen – z. B. wo sie wohnen, was für Leute sie kennen oder was für Dinge sie haben – und kann auf Fragen dieser Art Antwort geben. Kann sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartnerinnen oder Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.

A2 – GRUNDLEGENDE KENNTNISSE

Kann Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z. B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Kann sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Kann mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge im Zusammenhang mit unmittelbaren Bedürfnissen beschreiben.

B1 – FORTGESCHRITTENE SPRACHVERWENDUNG

Kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Kann sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern. Kann über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.

B2 – SELBSTÄNDIGE SPRACHVERWENDUNG

Kann die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen; versteht im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen. Kann sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Kann sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben.

C1 – FACHKUNDIGE SPRACHKENNTNISSE

Kann ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen. Kann sich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen. Kann die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium wirksam und flexibel gebrauchen. Kann sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern und dabei verschiedene Mittel zur Textverknüpfung angemessen verwenden.

C2 – ANNÄHERND MUTTERSPRACHLICHE KENNTNISSE

Kann praktisch alles, was er/sie liest oder hört, mühelos verstehen. Kann Informationen aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen zusammenfassen und dabei Begründungen und Erklärungen in einer zusammenhängenden Darstellung wiedergeben. Kann sich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken und auch bei komplexeren Sachverhalten feinere Bedeutungsnuancen deutlich machen.

SPRACHEN

Für „Neueinsteiger/innen“ in bereits bestehende Sprachkurse bieten wir eine kostenlose Schnupperstunde an – eine Anmeldung ist trotzdem unbedingt erforderlich. Auch ein Einstieg während des Semesters ist möglich.

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

WIR BIETEN „DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE“ KURSE VON NIVEAU A0 BIS NIVEAU B2 SOWIE DEUTSCH-KONVERSATION FÜR AUSLÄNDER/INNEN. TERMINE UND GEBÜHREN NACH ABSPRACHE. BEI INTERESSE MELDEN SIE SICH BITTE PERSÖNLICH BEI UNS!

ENGLISCH

ENGLISCH-A1 ANFÄNGER

ENGLISH FROM SCRATCH

Ohne geringe Vorkenntnisse; Intensivkurs-Kleingruppe

Das Lehrwerk wird am 1. Kurstag bekanntgegeben.

■
22000 Anne Adams
10 x Mo EUR 80,-
ab 10.02.25 18.00 - 19.30 Uhr
Museum, Gewölbe

■
22000Z Anne Adams
10 x Mo EUR 80,-
ab 12.05.25 18.00 - 19.30 Uhr
Museum, Gewölbe

ENGLISH C1/C2

ADVANCED CONVERSATION

The level of fluency in this course is high, but the atmosphere is casual and friendly. Using short and long texts from newspapers, the internet and literature we'll talk about topics that affect and interest us all - the news, moral dilemmas, culture, food and even gossip. You will also learn how to join in a discussion and express your opinion in a polite and friendly way, whether or not you agree with the other members of the group.

■
22005 Anne Adams
10 Termine EUR 135,-
Mo 24.02.25 19.30 - 20.30 Uhr
Mo 10.03.25 19.30 - 20.30 Uhr
Mo 24.03.25 19.30 - 20.30 Uhr
Mo 07.04.25 19.30 - 20.30 Uhr
Mo 28.04.25 19.30 - 20.30 Uhr
Mo 12.05.25 19.30 - 20.30 Uhr
Mo 26.05.25 19.30 - 20.30 Uhr
Mo 23.06.25 19.30 - 20.30 Uhr
Mo 07.07.25 19.30 - 20.30 Uhr
Mo 21.07.25 19.30 - 20.30 Uhr
Museum, Gewölbe

ENGLISCH FÜR FORTGESCHRITTENE AM VORMITTAG NIVEAU B1/B2

GRUPPE ASCOT

Sie haben gute Basiskenntnisse in Englisch und möchten diese weiter verbessern, dabei viel Spaß haben und nette Leute kennenlernen? In diesem Kurs trainieren Sie mit Ihrer muttersprachlichen Dozentin ausschließlich in englischer Sprache in einer lockeren Atmosphäre den Wortschatz durch Sprechübungen und Aktivitäten rund um Kultur, Reisen, Politik, Gesundheit und Familie. Dabei erlernen Sie nicht nur einen sicheren Umgang mit der Sprache in Alltag und Beruf, sondern erhalten auch Einblicke in kulturelle Unterschiede.

Das Kursmaterial wird im Kurs bekanntgegeben.

■
22006 Carolyn Berckmüller
12 x Fr EUR 96,-
ab 14.03.25 10.00 - 11.30 Uhr
Museum, Gewölbe

ENGLISCH FÜR TEILNEHMER/INNEN MIT GUTEN VORKENNTNISSEN MITTELSTUFE I NIVEAU B1

Leichte Konversation mit Hilfe von interessanten Texten über Aktuelles und Allgemeines. Im kleinen Kreis bei Tee und Spiel vertiefen wir Gelerntes. Eventuell wird uns ein Kursbuch unterstützend begleiten, um unseren Wissensstand weiter auszubauen.

■
22012 Ursula Henderson-Doe
15 x Mi EUR 120,-
ab 19.02.25 18.00 - 19.30 Uhr
Museum, Gewölbe

ENGLISH CONVERSATION IN THE EVENING, LEVEL B2

Are you interested in speaking English? In this course you will be speaking a lot in English in an easy-going and friendly atmosphere. We talk about our daily lives, read English language texts, listen to podcasts and watch videos that are interesting for everyone in

the group. We also learn a lot from one another through our conversations. Come, join us and learn to speak English fluently.

■
22014 Carolyn Berckmüller
12 x Mi EUR 120,-
ab 12.02.25 18.30 - 20.00 Uhr
Mittelschule; 2. OG; Raum 554

ENGLISCH FÜR FORTGESCHRITTENE NIVEAU B1/ B2

GRUPPE ABERDEEN

Sie haben gute Basiskenntnisse in Englisch und Sie möchten mehr sprechen, viel Spaß beim Lernen haben und nette Leute kennenlernen? In diesem Kurs trainieren Sie mit der muttersprachlichen Dozentin in einer lockeren Atmosphäre den sicheren Umgang mit der Sprache im Alltag und erhalten auch Einblicke in die Kulturunterschiede.

Das Kursmaterial wird im Kurs bekanntgegeben.

■
22015 Carolyn Berckmüller
15 x Fr EUR 120,-
ab 14.02.25 08.15 - 09.45 Uhr
Museum, Gewölbe



GENERATION
HALBZEIT

GENERATION 50+

ENGLISCH FÜR TEILNEHMER/INNEN MIT MITTLEREN VORKENNTNISSEN NIVEAU B1

Wir lernen und üben die Sprache in langsamen Schritten mit Konversation und Sprechübungen.

■
22310 Regina Wortmann
12 x Mo EUR 96,-
ab 17.02.25 10.00 - 11.30 Uhr
Museum, Gewölbe

SPRACHEN

ENGLISCH FÜR TEILNEHMER/INNEN MIT MITTLEREN BIS GUTEN VORKENNTNISSEN MITTELSTUFE NIVEAU B2

Viel Konversation, Lesen einer Lektüre, Auffrischen von Gelerntem, interessante Sprechmöglichkeiten in einer lockeren Atmosphäre. Neuzugänge sind herzlich willkommen, der Kurs eignet sich auch für Wiedereinsteiger/innen.

22025 Regina Wortmann
12 x Do EUR 96,-
ab 20.02.25 09.00 - 10.30 Uhr
Museum, Gewölbe

ENGLISCH NIVEAU B2; LEICHTE KONVERSATION FÜR TEILNEHMER/INNEN MIT GUTEN BIS SEHR GUTEN VORKENNTNISSEN

Sie wollen es wieder angehen, einmal Ge-

DOZENTENPORTRAIT

Azaliya Mair zog mit 22 Jahren nach Deutschland, wo sie ein DAAD-Stipendium erhielt und ihren Master in International Finance & Economics in Nürnberg abschloss. Ihre Leidenschaft für Sprachen zeigt sich in ihrer Kenntnis von fünf Sprachen: Englisch, Deutsch, Spanisch, Russisch und Tatarisch (das dem Türkischen sehr ähnlich ist). Im Jahr 2019 wurde sie zum ersten Mal Mutter und widmet sich seitdem ganz ihrer Familie, insbesondere ihren zwei Töchtern. Derzeit ist sie in Elternzeit mit ihrer zweiten Tochter, bietet jedoch parallel dazu Englischunterricht für Kinder ab dem Vorschulalter (inklusive ihrer älteren Tochter) an der vhs an.



lerntes wieder auffrischen, aber auch Spaß haben und sich über interessante aktuelle Themen unterhalten? Unsere Mischung wird Ihnen gefallen.

22040 Ursula Henderson-Doe
15 x Mi EUR 120,-
ab 19.02.25 19.30 - 21.00 Uhr
Museum, Gewölbe

ADVANCED ENGLISH CONVERSATION MITTELSTUFE II NIVEAU B2/C1

English - the easy way in a relaxed atmosphere. My conversation courses will give you an additional confidence to speak more fluently. New participants are invited to come along and „schnupper“ which course suits them best.

22120 Peter Henderson-Doe
15 x Di EUR 120,-
ab 18.02.25 18.30 - 20.00 Uhr
Museum, Gewölbe

ENGLISCH & FUN FÜR VORSCHULKINDER AB 5 JAHREN

Im Gegensatz zu Erwachsenen eignen sich Kinder ihr Wissen spielerisch und intuitiv an. Sie lernen mit allen Sinnen, ohne groß darüber nachzudenken und verknüpfen positive Emotionen mit dem Lernstoff. Genau deshalb lernen Kinder neue Sprachen so schnell - sie nehmen die Informationen wie ein Schwamm auf! Kinder empfinden das Sprachenlernen also in vielerlei Hinsicht als leicht, denn sie denken weniger über den Lernprozess nach. Sie hinterfragen kaum und nehmen fremde Sprachmuster einfach hin. Dieser Kurs ist darauf ausgerichtet, den Kindern spielerisch Englisch näherzubringen. Mit Singen, Spielen und Bewegungsübungen werden die Kinder die Sprache intuitiv lernen und Freude daran haben. Alle Kinder mit wenig oder keinen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Let's learn English and have some fun.

22400 Azaliya Mair
8 x Mo EUR 48,-
ab 10.02.25 16.00 - 17.00 Uhr
Museum, Seminarraum

22400Z Azaliya Mair
10 x Mo EUR 60,-

ab 28.04.25 16.00 - 17.00 Uhr
Museum, Gewölbe

FRANZÖSISCH

FRANZÖSISCH FÜR MOTIVIERTE ANFÄNGER MIT AKTUELL GERINGEN VORKENNTNISSEN

Wenn Sie irgendwann einmal Französisch-Unterricht hatten, aber vieles davon bereits vergessen ist, besteht hier die Möglichkeit des Wiedereinstiegs ohne jeden Prüfungsstress. Eine Wiederholung der wichtigsten Grundlagen (Grammatik/Vokabeln) bringt Sie zunächst auf den Stand, einfache Sätze zu bilden und letztlich wieder fit zu werden. Nehmen Sie die Herausforderung an, dann besteht auch die Möglichkeit über sich selbst hinauszuwachsen. Ihr Lehrer macht dabei auf jeden Fall mit, und das ohne zu drängeln. Nach einer Anfangsphase kann über ein Lehrbuch entschieden werden, das die Bedürfnisse der Erwachsenenbildung am besten berücksichtigt. Bis dahin wird das Unterrichtsmaterial vom Lehrer bereitgestellt. Voraussetzung zur Teilnahme ist ansonsten nur die Bereitschaft, sich die französische Sprache neu zu erarbeiten. Als Vorschmack für das, was möglich ist, hier die Adresse der Dozenten Homepage: <https://wolfgang-wiesner.info>

23009 Wolfgang Wiesner
10 x Mo EUR 80,-
ab 10.03.25 19.00 - 20.30 Uhr
Mittelschule; EG; Raum 354

ITALIENISCH

ITALIENISCH FÜR FORTGESCHRITTENE A2

In entspannter Atmosphäre schreiten Sie im Lehrbuch voran und erweitern Ihre Kenntnisse in der Grammatik sowie Ihre Fähigkeiten im Hör- und Leseverstehen und Sprechen. Lehrbuch: Con piacere nuovo A2 von Klett ab Lektion 8.

24003 Monika Gruber
15 x Mi EUR 120,-
ab 05.02.25 17.00 - 18.30 Uhr
Glonn, Emmeranstr. 6

SPRACHEN

ITALIENISCH FÜR FORTGESCHRITTENE A2

In entspannter Atmosphäre schreiten Sie im Lehrbuch voran und erweitern Ihre Kenntnisse in der Grammatik sowie Ihre Fähigkeiten im Hör- und Leseverstehen und Sprechen.
Lehrbuch: DIECI A2 von Hueber ab Lektion 8

■
24004 Monika Gruber
10 x Mo EUR 80,-
ab 03.02.25 17.45 - 19.15 Uhr
online



ITALIENISCH FÜR ANFÄNGER/INNEN MIT GERINGEN VORKENNTNISSEN AM VORMITTAG

Pasta, Vino oder Latte Macchiato schmecken nirgendwo so gut wie in Italien. Wenn Sie schon immer mal italienisch lernen wollten, machen Sie bei diesem Kurs mit! Damit Sie im nächsten Sommerurlaub mehr verstehen als nur ein paar Worte. Der Schwerpunkt des Kurses liegt daher auch auf dem Reden. In kleinen Rollenspielen lernen Sie schnell, wie Sie sich mit den Einheimischen unterhalten können, um Informationen, die Sie brauchen, zu erfragen, Kontakte zu knüpfen und vieles mehr.

Lehrbuch: Espresso Nuovo 1, Lehr- und Arbeitsbuch, Hueber-Verlag

■
24015 Angela Vece (Bernd)
13 x Mi EUR 104,-
ab 19.02.25 10.30 - 12.00 Uhr
Museum, Gewölbe

ITALIENISCHE KONVERSATION AM VOR- MITTAG (MITTLERE BIS GUTE VORKENNT- NISSE) MITTELSTUFE I NIVEAU B1

Neueinsteiger sind herzlich willkommen.

■
24110 Angela Vece (Bernd)
13 x Mi EUR 104,-
ab 19.02.25 09.00 - 10.30 Uhr
Museum, Gewölbe

SPANISCH

SPANISCH FÜR ANFÄNGER/INNEN

Spanisch ist eine Weltsprache, die nicht nur auf dem spanischen Festland, auf den Balearen und den Kanarischen Inseln gesprochen wird, sondern auch in weiten Teilen Süd- und Mittelamerikas. Die Hochsprache, ‚la lengua castellana‘, wird überall verstanden und ihre Aussprache ist leicht zu erlernen.

Der Kurs A1 ist für Anfänger geeignet und macht Sie mit den wichtigsten Grammatikregeln und einem Basisvokabular für den Touristen-Alltag bekannt.

Als Unterrichtsbuch verwenden wir „Con gusto nuevo A1“ vom Klett-Verlag (ISBN-Nummer 978-3-12-514671-6). Weitere Unterrichtsmaterialien werden bei Bedarf vom Dozenten bereitgestellt.

Dozenten Homepage:

<https://wolfgang-wiesner.info/spanisch>

■
25020 Wolfgang Wiesner
10 x Di EUR 80,-
ab 11.03.25 19.00 - 20.30 Uhr
Mittelschule; EG; Raum 354

GRIECHISCH

GRIECHISCH FÜR URLAUBER TEIL 2

Griechisch für den Urlaub mit geringen Vorkenntnissen.

Fahren Sie gerne nach Griechenland in den Urlaub? Mögen Sie das Land, die Leute und auch die Sprache? Möchten Sie in der Lage sein sich in Ihrem Urlaub auf Griechisch zu verständigen und mit den Einheimischen in deren Muttersprache ins Gespräch zu kommen? Kein Problem, das lässt sich machen!

In diesem Kurs wird Ihnen die griechische Sprache auf einfache Weise vorgestellt. Schon bald wird es Ihnen möglich sein ins griechische Lebensgefühl einzutauchen und Ihren nächsten Urlaub damit noch mehr zu genießen.

Kursbuch: Kalimera, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-606650-1

■
26010 Evangelia Chatzali
10 x Mo EUR 80,-
ab 10.02.25 18.00 - 19.30 Uhr
Mittelschule; EG; Raum 353

GRIECHISCH FÜR URLAUBER

Griechisch für den Urlaub mit geringen Vorkenntnissen.

Fahren Sie gerne nach Griechenland in den Urlaub? Mögen Sie das Land, die Leute und auch die Sprache? Möchten Sie in der Lage sein sich in Ihrem Urlaub auf Griechisch zu verständigen und mit den Einheimischen in deren Muttersprache ins Gespräch zu kommen? Kein Problem, das lässt sich machen!

In diesem Kurs wird Ihnen die griechische Sprache auf einfache Weise vorgestellt. Schon bald wird es Ihnen möglich sein ins griechische Lebensgefühl einzutauchen und Ihren nächsten Urlaub damit noch mehr zu genießen.

Kursbuch: Kalimera, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-606650-1

■
26011 Evangelia Chatzali
10 x Mo EUR 80,-
ab 10.02.25 19.30 - 21.00 Uhr
Mittelschule; EG; Raum 353

CHINESISCH

CHINESISCH STUFE A 1.1 (FÜR ANFÄNGER/-INNEN OHNE VORKENNTNISSE) ONLINE

Interessieren Sie sich für das bevölkerungsreichste Land der Welt? Waren Sie schon immer neugierig auf die chinesische Sprache und Kultur? Lernen Sie in einem Online Kurs ganz bequem und sicher von zu Hause aus und trotzdem im Austausch mit anderen. Der Kurs vermittelt nicht nur grundlegende Kenntnisse der chinesischen Sprache sowie den Aufbau der Schriftzeichen, sondern auch landeskundliche und kulturelle Hintergründe. Kommen Sie mit, eine kleine Reise nach China zu machen!

Lernmaterial stellt Ihnen die Dozentin zur Verfügung.

Lernziel: Chinesische Kultur entdecken und diese mit westlichen Sitten vergleichen. Einfache Konversationen in alltäglichen Situationen erlernen.

■
28001 Hongli Yang
10 x Mi EUR 80,-
ab 12.03.25 17.00 - 18.30 Uhr
online



MEHR ERFOLG IM LEBEN UND IM BERUF

EDV-KURSE

WIE HALTE ICH ERFOLGREICH PRÄSENTATIONEN MIT POWERPOINT?

Das Präsentationsprogramm PowerPoint von Microsoft ist ein sinnvolles Werkzeug, um einen Vortrag, eine Präsentation oder ein Referat anschaulich und interessant für das Publikum zu gestalten. In diesem Kurs üben darüber hinaus die Teilnehmer in Rollenspielen gemeinsam das erfolgreiche Vortragen.

Inhalt:

· Regeln für den Aufbau einer guten Präsentation, · Visualisieren, · Bilder, Formen, SmartArts, Tabellen, Diagramme, · Animationen, · Übungsvorträge

Voraussetzungen: Grundkenntnisse am Computer

Bitte mitbringen: falls vorhanden: Eigenes Notebook oder geeignetes mobiles Gerät

■
32151 Hubert Schulz
2 Termine EUR 38,-
Mo 24.02.25 18.00 - 20.00 Uhr
Di 25.02.25 18.00 - 20.00 Uhr
Museum, Seminarraum

NEU

ONENOTE 2016 - MEHR ALS EIN DIGITALES NOTIZBUCH

OneNote ist ein Programm in der Microsoft-Office-Familie ab Version 2010. Egal, ob Sie schnell und einfach Notizen ablegen oder an umfangreichen Projekten tüfteln - OneNote ordnet Ihre Ideen mit erstaunlichen Möglichkeiten. Mit OneNote können Sie Informationen jeder Art sammeln, strukturieren und zu Ihrem persönlichen Wissensarchiv (Rezepte, Anleitungen, Tipps & Tricks, ...) zusammenführen. Hierzu gehören Notizen, Manuskripte, Dokumente, Fotos, Webseiten, Video- und Audioaufnahmen und E-Mails. Die Ablage der gespeicherten Informationen erinnert an einen Karteikasten, bietet eine leistungsstarke Suchfunktion und Sie können es gut im Team nutzen.

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse

Ein Termin nach individueller Absprache mit 120 Minuten beim Teilnehmer vor Ort oder in einem vhs Raum.

Gebühr für 1 x 120 Minuten: bei Einzelunterricht: 55,- €; bei 2-er Gruppe: 40,- € pro Person; bei 3-er Gruppe: 30,- pro Person

Bitte mitbringen: eigenen Laptop mit installiertem OneNote (2016 oder Office 365)

■
32205 Anita Peters
1 x EUR 55,-

EDV FÜR SENIOREN - INTERNETKURS

Was ist das Internet und wie nutzen wir seine vielfältigen Möglichkeiten? Sie lernen das „Surfen“ im World Wide Web, suchen und filtern Informationen mit Google, Google Maps und Wikipedia. Weitere Schwerpunkte: Sicherheit, Shopping, Ebay-Kleinanzeigen, Bahnverbindungen.

Bitte mitbringen: wenn vorhanden, Laptop

■
32207 Anita Peters
3 x Di EUR 60,-
ab 18.03.25 13.00 - 15.00 Uhr
vhs Schwabhausen, Kirchenstraße 3,
85247 Schwabhausen

EXCEL GRUNDLAGEN

Excel ist ein Programm zur Tabellenkalkulation, es ermöglicht umfangreiche Berechnungen mit Formeln und Funktionen, unter anderem mit kaufmännischen, statistischen und Datumsfunktionen. Es leistet ferner auch bei der Präsentation der Ergebnisse in Diagrammen gute Dienste. Dieser Kurs vermittelt Ihnen das nötige Rüstzeug. Anhand von vielen alltäglichen Beispielen liefert der Kurs: Aufbau von Excel, Erstellen des ersten Tabellenblattes, Formatieren, Filtern, Sortieren, Arbeiten mit Formatvorlagen, Rechnen in Excel Tabellen, Erstellen von Formeln, Ändern, Übertragen von Formeln, Rechnen mit Zeitformaten und Übertragen, wenn() Funktion zur selektiven Berechnung, Bezüge zwischen Zellen, relativ, absolut und gemischt. Fehlersuche in Excel, Spur zum Vorgänger und Nachfolger, verschiedene Funktionen für besondere Aufgaben, z.B. sverweis(), Diagramme.

Bitte mitbringen: wenn vorhanden, Laptop

■
32210 Roland Schneewind
2 Termine EUR 75,- bei 3-4 TN
EUR 60,- bei 5 TN
Mo 07.04.25 18.00 - 21.00 Uhr
Di 08.04.25 18.00 - 21.00 Uhr
Museum, Seminarraum

EXCEL AUFBAUKURS

Tieferer Einstieg in Funktionen, Seitenlayout für Drucken, Kopf- und Fußzeilen, Vertiefung

Diagramme, Pivottable und Pivotcharts erstellen, verändern, aktualisieren, Erstellen von Formatvorlagen. Erstellen von eigenen Zahlenformaten und Zeitformaten.

Bitte mitbringen: wenn vorhanden, Laptop

■
32210A Roland Schneewind
2 Termine EUR 75,- bei 3-4 TN
EUR 60,- bei 5 TN
Mo 14.04.25 18.00 - 21.00 Uhr
Di 15.04.25 18.00 - 21.00 Uhr
Museum, Gewölbe

EXCEL AM VORMITTAG MIT EXTRA VIEL ZEIT ZUM ÜBEN

Excel ist ein Programm zur Tabellenkalkulation, es ermöglicht umfangreiche Berechnungen mit Formeln und Funktionen, unter anderem mit kaufmännischen, statistischen und Datumsfunktionen. Es leistet ferner auch bei der Präsentation der Ergebnisse in Diagrammen gute Dienste. Dieser Kurs vermittelt Ihnen das nötige Rüstzeug. Anhand von vielen alltäglichen Beispielen liefert der Kurs: Aufbau von Excel, Erstellen des ersten Tabellenblattes, Formatieren, Filtern, Sortieren, Arbeiten mit Formatvorlagen, Rechnen

PC SCHULUNG VOR ORT

Sie haben Probleme mit dem PC oder möchten gerne etwas ganz Bestimmtes lernen?

Unsere Dozentin kommt zu Ihnen nach Hause (im Raum Indersdorf) und erklärt Ihnen ganz individuell alles, was Sie wissen möchten, egal ob Sie Fragen zu Internet und E-Mail, PC-Grundlagen, Word, Excel, OneNote, Computersicherheit, Bildbearbeitung und -archivierung, Dateiverwaltung oder optimiertes Arbeiten haben. Auch für Firmenkunden, Schüler und Senioren geeignet. Die Termine werden jeweils individuell nach Ihren Wünschen vereinbart. Bitte fragen Sie uns!

Gebühr für 2 x 90 Minuten: bei Einzelunterricht: € 95,00; bei 2-er Gruppe: € 58,00 pro Person

■
32100 Anita Peters
2 Termine EUR 95,-

MEHR ERFOLG IM LEBEN UND IM BERUF

in Excel Tabellen, Erstellen von Formeln, Ändern, Übertragen von Formeln, Rechnen mit Zeitformaten und Überträgen, wenn() Funktion zur selektiven Berechnung, Bezüge zwischen Zellen, relativ, absolut und gemischt. Fehlersuche in Excel, Spur zum Vorgänger und Nachfolger, verschiedene Funktionen für besondere Aufgaben, z.B. sverweis(), Diagramme.

Dieser Kurs beinhaltet viel zusätzliche Zeit zum Üben und Fragen stellen.

Bitte mitbringen: wenn vorhanden, Laptop

■
32211 Roland Schneewind
3 x Di EUR 110,-
ab 01.07.25 09.00 - 12.00 Uhr

Museum, Gewölbe

BERUFLICHE FORTBILDUNG

BEWERBUNGSTRAINING

Überzeugende Bewerbungsunterlagen und selbstsicheres Auftreten während des persönlichen Bewerbungsgesprächs sind wichtige Voraussetzungen für Ihren beruflichen Erfolg.

Dieses Bewerbungstraining wird Ihnen einen Überblick über den modernen Bewerbungsprozess geben. Wir vermitteln Ihnen dazu professionelle Methoden und Vorgehensweisen, mit denen Sie Erfolg haben werden. Unter Anleitung eines Profis optimieren Sie Ihre Bewerbungsunterlagen und nehmen dabei viele praktische Tipps für das persönliche Bewerbungsgespräch mit.

■
32230 Karsten Zupfer
1 x Mo EUR 25,-
am 24.03.25 19.00 - 21.30 Uhr
Museum, Seminarraum

VOM MITARBEITER ZUR FÜHRUNGSKRAFT

SO GELINGT DER ERFOLGREICHE AUFSTIEG ZUR FÜHRUNGSKRAFT

Offt werden neue Führungskräfte unvorbereitet ins kalte Wasser geworfen, während sich Aufgaben und Erwartungen drastisch ändern. Plötzlich wird führendes Handeln in Bereichen wie dem Umgang mit Mitarbeitern, dem Setzen und Erreichen von Zielen sowie dem Umgang mit Fehlverhalten erwartet, wo zuvor geführtes Verhalten ausreichend.

Dieser Rollenwechsel stellt eine zentrale Herausforderung in der Führungspraxis dar. Unser Seminar hat das Ziel, diesen Rollenwechsel aktiv zu managen und schwierige Situationen in der Führungspraxis zu besprechen und zu trainieren. Wir bieten Tipps und Anregungen für die speziellen Situationen der Teilnehmenden und nutzen gerne dieses Online-Forum, um aktuelle Themen und schwierige Situationen zu besprechen.

■
32231 Matthias Dahms
1 x Fr EUR 65,-
am 16.05.25 18.30 - 21.30 Uhr
online



FÜHRUNGSPULSE KOMPAKT:

ANREGENDE IMPULSE ZU FÜHRUNG, UMGANG MIT KRITIK UND MOTIVATION

Diese 45 Minuten Online stärken Sie für den kommenden Arbeitstag und darüber hinaus. Kurz und bündig werden zentrale Herausforderungen der Führung besprochen und konkrete Anregungen gegeben. Unser Leitmotiv: Aus der Praxis für die Praxis. Diese nützlichen Benefits können und sollten Sie in der Arbeitspraxis beherzigen. Alle vier Frühstücksimpulse sind nur gemeinsam buchbar.

Termin 1: Grundlagen der Führung/ Motivation; Ziel: Gemeinsames Führungsverständnis schaffen/ Sich und andere motivieren
Termin 2: Delegation und Ziele; Ziel: Verlässliche Vereinbarungen als Regelfall
Termin 3: Kritikstau; Ziel: Kritisieren und kritisiert werden.

Termin 4: Personalbindung; Ziel: Mitarbeiter/innen an das Unternehmen binden

■
32232 Matthias Dahms
4 x Di EUR 75,-
ab 11.03.25 07.30 - 08.15 Uhr
online



MEDIENPRAXIS

DAS EIGENE FOTOBUCH

Fotobücher werden immer beliebter. Sie sind schöne Erinnerungen für viele Gelegenheiten, egal ob Hochzeit, Urlaub oder als individuelles Geschenk. Die richtigen Motive und interessante Bildausschnitte lassen aus Ihren Schnappschüssen ein ansprechendes Buch entstehen. Schritt für Schritt wird

erklärt, wie ein CEWE-Fotobuch angelegt und bestellt wird. Zahlreiche Beispielbücher können eingesehen werden. Jede/r Teilnehmer/in erhält einen Fotobuch-Gutschein von CEWE.

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse

Ein Termin nach individueller Absprache mit 120/150/180 Minuten beim Teilnehmer vor Ort oder in einem vhs Raum.

Gebühr für 1 x 120 Minuten bei Einzelunterricht: 55,- €; für 1 x 150 Minuten bei 2-er Gruppe: 45,- € pro Person, für 1 x 180 Minuten bei 3-er Gruppe 35,- € pro Person

Bitte mitbringen: eigenen Laptop mit installierter CEWE-Software (kostenlos unter www.cewe.de) und einige digitale Fotos

■
32420 Anita Peters
1 x EUR 55,-

DER EIGENE FILM

In wenigen Schritten zum eigenen Filmprojekt: Von der letzten Familienfeier oder dem letzten Urlaub haben Sie noch jede Menge Fotos und Videoaufzeichnungen von ihrem Handy oder Sie wollen Youtuber werden und Ihre eigenen Filme erstellen? Kein Problem, mit Hilfe der Freeware Shotcut (www.shotcut.de) schneiden Sie im Nu Ihren eigenen Film. Schritt für Schritt wird erklärt, auf was Sie achten müssen und anhand von Beispielen wird erklärt, wie Sie schnell zu Ihrem ersten Film kommen. Sie lernen die wichtigsten Funktionen und nützliche Tools kennen.

Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse

Ein Termin nach individueller Absprache mit 120/150/180 Minuten beim Teilnehmer vor Ort oder in einem vhs Raum.

Gebühr für 1 x 120 Minuten bei Einzelunterricht: 55,- €; für 1 x 150 Minuten bei 2-er Gruppe: 45,- € pro Person, für 1 x 180 Minuten bei 3-er Gruppe 35,- € pro Person

Bitte mitbringen: Laptop mit eigenen Bildern und Filmclips (wenn möglich)

■
32421 Anita Peters
1 x EUR 55,-

SMARTPHONE-KURS FÜR SENIOREN

Sie haben ein neues Smartphone und kennen sich noch nicht richtig aus? Hier lernen Sie in Kleingruppen bei sich zu Hause oder in Räumen der vhs, z.B. mit dem Partner oder mit Freunden/Bekanntem, die grundlegenden

MEHR ERFOLG IM LEBEN UND IM BERUF

Funktionen Ihres Smartphones kennen:

- Wie kann ich mit WLAN ins Internet gehen?
- Messenger: WhatsApp / Signal
- Tarife für unterwegs
- Welche nützlichen Apps gibt es und wie kann ich sie einrichten?
- Wie verschicke ich Bilder?
- Fotos verwalten
- Kontakte einrichten
- Individuelle Nachfragen

Zwei Termine nach individueller Absprache mit je 90 Minuten beim Teilnehmer vor Ort oder in einem vhs Raum.

Gebühr für 2 x 90 Minuten: bei Einzelunterricht: € 95,00; bei 2-er Gruppe: € 58,00 pro Person

■
32422 Anita Peters
2 Termine EUR 95,-



KELTEREI VINOHEK
GÖTSCHL
Fruchtsäfte aus eigener Herstellung
Indersdorfer Kräuterlikör
Wein - offene Spirituosen - Essig und Öl - Feinkost
Schokolade - Tee - Deko für ein schönes Zuhause
Geschenke für jeden Anlass, liebevoll verpackt
Markt Inderdorf, Aichacherstr. 15 www.kelterei-goetschl.de

GESUNDHEIT

VORTRÄGE & EXKURSIONEN RUND UM DIE GESUNDHEIT

HOMÖOPATHIE FÜR KINDER

Was tun, wenn Ihr Kind abends plötzlich Fieber bekommt oder nachts brechen muss? Was tun, wenn sich Ihr Kind beim Spielen verletzt? Erfahren Sie heute, wie Sie Ihrem Kind bei kleineren Infekten und Verletzungen mit Homöopathie und Naturheilkunde helfen können.

■
40002 Ulrike Maier
1 x Di EUR 15,-
am 18.02.25 10.00 - 11.30 Uhr
Museum, Gewölbe

HOMÖOPATHIE FÜR BABYS UND KLEINKINDER

Schlaflose Nächte durch plötzlich Fieber, Bauchschmerzen oder Zahnungsprobleme - Babys und kleine Kinder haben alle Augenblicke Beschwerden - junge Eltern können ein Lied davon singen. In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten homöopathischen Arzneimittel für die Behandlung kleiner Kinder kennen, wie sie richtig angewendet und dosiert werden. So können Sie die Beschwer-

den Ihres Kindes schnell und schonend lindern, ohne herkömmliche Medikamente einsetzen zu müssen. Gerne können Sie ihr Kind auch zum Kurs mitbringen.

■
40003 Ulrike Maier
1 x Di EUR 15,-
am 25.02.25 10.00 - 11.30 Uhr
Museum, Gewölbe

MÜDE, ERSCHÖPFT UND INFEKTANFÄLLIG? EINE URSACHENSUCHE

Die Welt scheint sich immer schneller zu drehen: immer in Eile, immer online, immer erreichbar. Oft funktioniert der Einzelne nur noch, er schleppt sich durch den Alltag, von Lebensfreude ist er weit entfernt. Ist es dieser Stress, der die Wurzel allen Übels ist? Mach nicht nur ich sondern auch meine Nebenniere schlapp? Was ist mit dem fehlenden Schlaf, den Infekten? Ist es vielleicht mein Alter und die lästigen Hormone, die mir einen Streich spielen? Lassen Sie uns heute Abend über den „leeren Akku“ reden und wie wir ihn wieder natürlich auf Vordermann bringen.

■
40006 Petra Mählich
1 x Do EUR 10,-
am 27.02.25 19.30 - 21.00 Uhr
Museum, Gewölbe

NEU

WILLKOMMEN IM LAND DER HORMONE

Was genau sind Hormone und was machen Sie? Hat jeder Probleme damit und wenn nicht, warum ich? Wenn die Hormone aus dem Ruder laufen, kann ich da nur warten bis der Sturm vorüber ist oder kann ich was machen? Was sind denn bioidentische Hormone? Zum Thema Hormone scheinen die Fragen unendlich zu sein, die Antworten sind spannend und oft verblüffend einfach. Kommen Sie heute Abend mit ins Land der Hormone und lassen wir gemeinsam Licht ins Dunkel.

■
40007 Petra Mählich
1 x Do EUR 10,-
am 20.03.25 19.30 - 21.00 Uhr
Museum, Gewölbe

NEU

GESUNDHEIT

VORTRÄGE & EXKURSIONEN RUND UM DIE GESUNDHEIT

WENN DER SCHLAF UNS DEN SCHLAF RAUBT

Viele sind von Ein- und Durchschlafstörungen geplagt. Gerade noch zum Umfallen müde und plötzlich wie auf Knopfdruck hellwach. Was passiert da? Ist es unser Alltag und der Stress, die fehlende Bewegung an frischer Luft oder gar der Krimi, der uns um die Nachtruhe bringt? Ist Schlaflosigkeit ein Symptom oder eine Erkrankung? Oder sind es gar die Neben- und Wechselwirkungen von Medikamenten, die ich einnehmen muss? Lassen Sie uns die Ursache suchen, damit Sie wieder wie ein Marmelietier schlafen können.

■
40008 Petra Mählich **NEU**
1 x Do EUR 10,-
am 08.05.25 19.30 - 21.00 Uhr
Museum, Gewölbe

ERSTE HILFE AM KIND

In unserem Seminar zeigen wir Ihnen Maßnahmen und kleine Tipps, wie Sie besonnen und geübt bei Notfällen reagieren sollten. Ein kurzweiliges Seminar über die praktische Hilfe bei medizinischen Notfällen. In 3 Stunden werden wir auch gerne auf Ihre Fragen rund um die Erste Hilfe eingehen.

■
40009 Michael Karlstetter
1 x Di EUR 18,-
am 13.05.25 18.30 - 21.30 Uhr
Mittelschule; EG; Raum 354

ERSTE HILFE FRESH UP

Innerhalb von drei Stunden werden die wichtigsten Maßnahmen noch einmal praktisch aufgefrischt. Hinweis: dieser Lehrgang gilt nicht für den Führerschein, Trainerschein

und betrieblichen Ersthelfer. Der Kurs wird durchgeführt vom BRK Dachau.

■
40010 Michael Karlstetter **NEU**
1 x Mo EUR 18,-
am 17.03.25 18.30 - 21.30 Uhr
Museum, Seminarraum

„DIE KRAFT IN MIR“ - EINFÜHRUNG IN DIE TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN (TCM)

Wir tragen Kräfte in uns, die uns vor Krankheit schützen können. „Yang Sheng“ bedeutet so viel wie „das Leben nähren“ und beschreibt ein ganzheitliches Konzept der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Ich möchte Sie ermutigen Ihre ureigenen Kräfte zu entdecken, sie zu pflegen und zu fördern. In meinem Vortrag stelle ich Ihnen die Grundgedanken der traditionellen chinesischen Medizin vor und gebe Einblicke ihrer Heilmethoden. Ich zeige Ihnen Beispiele für einfache Anwendungen wie Akupressur, Bewegungsübungen und Ernährung. Der präventive Charakter der Chinesischen Medizin hilft Alltagsbeschwerden selbst zu behandeln und die eigene Gesundheit durch einfache Maßnahmen zu pflegen.

■
40011 Nina Kamhuber
1 x Di EUR 9,-
am 11.03.25 19.00 - 20.30 Uhr
Museum, Seminarraum

SCHNELLE HILFE IM NOTFALL MIT DEM DEFIBRILLATOR

Ein Defibrillator kann durch gezielte Stromstöße Herzrhythmusstörungen beenden und damit Leben retten. Seit längerem stehen

auch in Indersdorf an öffentlichen Gebäuden und Plätzen Defibrillatoren zur Verfügung. Der Vortrag gibt eine Einführung in die richtige Anwendung des Defibrillators und zeigt, wie einfach und sicher dieser zu bedienen ist!

■
40012 Hubert Böck
1 x Di EUR 3,-
am 08.04.25 19.00 - 20.30 Uhr
Museum, Seminarraum

KRÄUTERFÜHRUNG FÜR ERWACHSENE

Auf dieser Kräuterführung an einer naturbelassenen Wiese am Wald entlang entdecken und bestimmen wir die wichtigsten Heilpflanzen in unserer Umgebung. Sie erfahren, wie man Wildkräuter, aber auch Sträucher und Bäume für Heilzwecke verwenden kann und erhalten Ideen und Rezepte für die eigene Hausapotheke und für die Verwendung in der Küche. Wir sammeln verschiedene Kräuter, stellen ein Kräutersalz her und verkosten alles auf einem Butterbrot. Zur Erfrischung gibt es einen Becher Wiesenlimonade.

Bitte mitbringen: kleines Körbchen, Schneidebrett und Messer, Becher, Schreibmaterial, Sitzunterlage, wetterangepasste Kleidung und Schuhwerk, evtl. Kopfbedeckung, Sonnenschutz/Mückenspray und ein Getränk

■
40013 Veronika Kürzinger
1 x Sa EUR 35,-
am 10.05.25 10.00 - 13.00 Uhr
Treffpunkt: Eingang Waldkindergarten am Golfpark, Lichtholz 5

REGENERATION - DIE WICHTIGSTE EINHEIT IN STRESSIGEN ZEITEN

Regenerationsmanagement: Jeden Tag erholt, ausgeschlafen und erfolgreich sein. Für Alltag, Sport und High Performance! Hier erfahren Sie einfache Wege zur Beschleunigung dieses wichtigen Prozesses, denn der Erfolg liegt in der Erholung!

■
40015 Walter Kopetzky
1 x Di EUR 15,-
am 18.02.25 18.00 - 19.30 Uhr
Museum, Seminarraum

Therapeutische Praxisgemeinschaft Markt Indersdorf Ludwig-Thoma-Str. 31

Nina Kamhuber

Dr. rer. nat. Heilpraktikerin Chinesische Medizin

TCM
Akupunktur
Kräutertherapie
Gua Sha & Schröpfen

tel.: 08136 80 63 911
www.praxis-kamhuber.de

Wir behandeln Säuglinge, Kinder & Erwachsene



Bianka Anslinger

Heilpraktikerin & Physiotherapeutin

Microkinesitherapie
Manuelle Therapie
Private Physiotherapie

tel.: 08136 80 96 501
www.hp-anslinger.de

GESUNDHEIT

VORTRÄGE & EXKURSIONEN RUND UM DIE GESUNDHEIT

ÄTHERISCHE ÖLE - NATÜRLICHE LÖSUNGEN FÜR KINDER

Stellen Sie sich vor, Sie haben etwas Natürliches, das bei Zahnschmerzen, Wachstumsschmerzen, Schürfwunden, blauen Flecken, der Stärkung des Immunsystems oder Bauchweh eine wirksame Unterstützung ist und Ihre Kinder sehr früh selber anwenden können. Ein „Aua-Spray“ oder ein „Ich-habe-mich-gestoßen-Roller“ unterstützt Ihr Kind in seiner Selbstwirksamkeit und hilft bei der Selbstregulation. Ihr Kind kann sich aber nicht nur selbst helfen, sondern das Produkt wiederum unterstützt den Körper bei der Heilung - und dass rein pflanzlich und natürlich. Sie bekommen an diesem Abend Basiswissen zur Aromatherapie und erfahren, was es in der Anwendung bei Kindern zu beachten gibt. Wir mixen gemeinsam einen Öle-Roll-On, welcher individuell auf Ihre Bedürfnisse angepasst ist. Erdung und Gelassenheit für die Mama? Konzentration fürs Kind? Akute Hilfe bei Verletzungen oder Schmerzen? Oder für erholsamen Schlaf? Die Auswahl ist groß und wir finden bestimmte das Passende für Sie!

■
40016 Joy Helena Kreutz
1 x Mi EUR 18,-
am 09.04.25 18.30 - 20.00 Uhr
Museum, Seminarraum

ÄTHERISCHE ÖLE - NATÜRLICHE UND WIRKSAME HAUSAPOTHEKE

Seit jeher wurden Kräuter und Heilpflanzen bei verschiedensten Beschwerden verwendet. Leider ist vieles davon in Vergessenheit geraten (und es ist zugegebenermaßen auch etwas aufwändig, sich im Wald mal eben alles gegen unsere Erkältung zusammenzusuchen). Hier kommen ätherische Öle ins Spiel. Durch ihre reine Pflanzenessenz und die hohe Konzentration der Pflanzenwirkstoffe können ätherische Öle uns umfassend in unserer Gesundheitsfürsorge unterstützen. In diesem Kurs zeige ich Ihnen, wie Sie mit ätherischen Ölen Ihr Immunsystem unterstützen, allergische Reaktionen abmildern und akute Beschwerden lindern können. Als besonderes Highlight stellen wir gemeinsam ein Produkt zur Gesundheitsfürsorge

her, welches Sie mit nach Hause nehmen und Sie bekommen Öl-Proben sowie eine Anleitung von mir, damit Sie direkt im Alltag in die Anwendung gehen können.

■
40017 Joy Helena Kreutz
1 x Fr EUR 18,-
am 07.02.25 18.30 - 20.00 Uhr
Museum, Gewölbe

ÄTHERISCHE ÖLE FÜR STRESSMANAGEMENT UND EINE STABILE PSYCHE

Emotionale Gesundheit und Stressmanagement - Wörter die uns in der heutigen Zeit immer wieder begegnen. Und gemessen an der Anzahl psychischer Erkrankungen und Belastungen, sollten wir diesen Begriffen durchaus etwas Aufmerksamkeit schenken. Ätherische Öle sind ein wirkungsvolles Werkzeug, um unsere Systeme neu zu programmieren, Ängste zu reduzieren und uns in emotionalen Prozessen zu unterstützen. Sie können uns helfen, Stress zu lindern und unser Nervensystem nachhaltig und wirksam zu entspannen. Damit sind sie eine große Bereicherung für den Alltag und unsere Psyche. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Aromatherapie und Wirkungsweisen von ätherischen Ölen kennen. Als besonderes Highlight bekommen Sie an diesem Abend Öl-Proben und eine Anleitung von mir, die Sie sofort im Anschluss in Ihrem Alltag anwenden können.

■
40018 Joy Helena Kreutz
1 x Mi EUR 18,-
am 12.03.25 18.30 - 20.00 Uhr
Museum, Seminarraum

ÄTHERISCHE ÖLE - NATÜRLICHE UND WIRKSAME HAUSAPOTHEKE

Gesundheitliche Beschwerden lindern und das eigene Wohlbefinden steigern. Nicht umsonst verwenden wir Menschen seit jeher Kräuter und Heilpflanzen bei verschiedensten Beschwerden. Diese Heilpflanzen und deren Wirkstoffe haben wir in reinen, ätherischen Ölen in höchster Konzentration und können damit unsere Gesundheitsfürsorge umfassend und wirkungsvoll unterstützen. In diesem Kurs zeige ich Ihnen, wie Sie mit

ätherischen Ölen Ihr Immunsystem unterstützen, allergische Reaktionen mildern und akute Beschwerden lindern können. Als besonderes Highlight bekommen Sie an diesem Abend Öl-Proben und eine Anleitung von mir, die auf Gesundheit und Wohlbefinden abgestimmt sind und die Sie direkt in Ihrem Alltag anwenden können.

■
40019 Joy Helena Kreutz
1 x Do EUR 18,-
am 15.05.25 18.30 - 20.00 Uhr
Museum, Gewölbe

ERSTE HILFE KURS AM KIND FÜR ELTERN UND ANGEHÖRIGE

In diesem Kurs wird Ihnen gezeigt, wie Sie mit einem einfachen Handlungsschema in der Lage sind, in folgenden Nottfällen Erste Hilfe am Kind zu leisten: Fieber, Atemstörungen bis Pseudokrapp, Fremdkörpernotfall, Bienen-/Wespenstich bis anaphylaktischer Schock, Vergiftungen, stabile Seitenlage, Herz-Lungen-Wiederbelebung, Verbände bei Wund-Gelenk- und Knochenverletzungen. Zum Abschluss findet eine Gesprächsrunde statt. Der Kurs beinhaltet einen theoretischen Teil und praktische Übungen sowie Vorzeigedemonstrationen.

■
40022 Anett Koch
1 x Sa EUR 25,-
am 29.03.25 16.30 - 19.30 Uhr
Mittelschule; EG; Raum 354

DER LETZTE-HILFE-KURS

Die natürliche Art mit dem Sterben umzugehen. Im Kurs sprechen wir über die Normalität des Sterbens als Teil des Lebens, natürlich werden auch Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht angesprochen. Wir thematisieren mögliche Beschwerden, die Teil des Sterbeprozesses sein können und wie wir bei der Linderung helfen können. Wir überlegen abschließend gemeinsam, wie man Abschied nehmen kann und besprechen unsere Möglichkeiten und Grenzen. Der Kurs wird von zwei Koordinatorinnen des Elisabeth Hospizvereins Dachau e.V. abgehalten. Es ist eine Pause eingeplant. **Bitte bringen Sie eine kleine Brotzeit und ein Getränk mit.**

GESUNDHEIT

VORTRÄGE & EXKURSIONEN RUND UM DIE GESUNDHEIT

■
40025 Elisabeth Hospizverein
Dachau e.V. **NEU**
1 x Di EUR 8,-
am 01.04.25 17.00 - 21.30 Uhr
Museum, Seminarraum

TANZ DER HORMONE - DIE FRAU UND IHR HORMONKARUSSELL AB 40

Die Wechseljahre stehen nicht urplötzlich vor der Tür wie ein unerwarteter Besuch, sie kündigen sich mit schleichenden Veränderungen an. Die Hormonsituation einer Frau ändert sich meist schon ab 40. Viele dieser schwankenden Veränderungen und Beschwerden können oft nicht zugeordnet werden, sie werden oftmals nicht verstanden und als harmlos abgetan. Hilfe wird dann nicht mehr gesucht und wenn ja, dann ist sie nicht immer zufriedenstellend. Erfahren Sie, was in dieser Zeit mit Ihnen und Ihrem Hormonhaushalt passiert, was Sie selbst für sich tun können und wie Ihnen geholfen werden kann. Ich möchte gerne mit meinem Vortrag Basiswissen über den weiblichen Zyklus vermitteln, über das Zusammenspiel

der weiblichen Hormone im Körper aufklären, über Symptome der Wechseljahre sprechen und über gute Möglichkeiten einer angepassten Therapie berichten. 60-minütiger Vortrag mit anschließender Diskussion und Möglichkeit, Fragen zu stellen.

■
40028 Konstanze Lange **NEU**
1 x Di EUR 9,-
am 18.03.25 19.00 - 20.30 Uhr
Museum, Seminarraum

CANNABIS: FLUCH ODER SEGEN? EIN BLICK HINTER DIE FASSADE

Für den einen negativ behaftet als Droge, für den anderen ein Segen als Medikament. Über kein Arzneimittel und dessen Einsatz wurde und wird so viel diskutiert wie über den Cannabis. Man hört und liest überall über diese „neue“ Wunderdroge, sogar die Reklameheftchen sind mit Angeboten voll. Oft fehlt es jedoch an Basiswissen, um die Wirkung des Cannabis und die damit verbundenen Einsatzmöglichkeiten richtig zu verstehen. Dieser Abend soll Hintergrundwissen verständlich vermitteln und dieses

spannende Thema durchleuchten. Cannabis ist in den Medien ein großes Thema. Vielen Menschen kann damit geholfen werden, für andere ist es eine ungesunde Droge und Rauschmittel. Aber was ist Cannabis eigentlich, wo kommt es her, was für Unterschiede in der Anwendung und im Gebrauch gibt es? Weshalb wird hier in Europa so viel über den Einsatz gestritten und diskutiert? Für wen ist es ein Segen, für wen ein Fluch? In diesem Vortrag vermittelt die Dozentin Dr. Lange Basiswissen, um die Einsatzmöglichkeiten und Gefahren besser verständlich zu machen. 60-minütiger Vortrag mit anschließender Diskussion und Möglichkeit Fragen zu stellen.

■
40029 Konstanze Lange **NEU**
1 x Mi EUR 9,-
am 02.04.25 19.00 - 20.30 Uhr
Museum, Seminarraum

JETZT REGELN WAS SPÄTER WICHTIG IST

VORSORGEVOLLMACHT, BETREUUNGSVOLLMACHT UND PATIENTENVERFÜGUNG

Wer entscheidet, wenn ich es nicht mehr kann? Der Vortrag umfasst die Themen Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Betreuungsverfügung. Es wird auch auf die Notfallmappe eingegangen. Der Vortrag dauert ca. eine Stunde. Es ist Zeit für Fragen eingeplant. Referentin ist Hiltrud Linnenbach, Dipl. Soz. Päd. (FH), Landratsamt Dachau Betreuungsstelle

■
40030 Hiltrud Linnenbach **NEU**
1 x Mi EUR 3,-
am 19.03.25 19.00 - 20.30 Uhr
Museum, Seminarraum

GEHIRN UND INTUITION - ONLINE

In diesem Online-Kurs erforschen wir die spannende Welt der Intuition aus neurowissenschaftlicher Perspektive. Intuition wird oft als plötzlich auftauchendes Gefühl beschrieben, das uns in schwierigen Entscheidungen den Weg weist. Doch welche Mechanismen im Gehirn sind dafür verantwortlich? Der Kurs vermittelt aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse über die Hirnareale, die an der intuitiven Entscheidungsfindung beteiligt sind. Durch gezielte



KLOSTER APOTHEKE
– SEIT 1790 –

LILIEN APOTHEKE
– SEIT 2017 –

INH. APOTH. LILIANA KRUG UND VIOLA ERMAN

85229 Markt Indersdorf · Dachauer Str. 14
Tel. 08136 / 3 66 · Fax 08136 / 6840
E-Mail: info@klosterapotheke.org

85229 Markt Indersdorf · Gewerbestr. 5
Tel. 08136 / 3578950 · Fax 08136 / 3578955
E-Mail: info@lilienapotheke.com

Öffnungszeiten:

Mo - Fr 8:30 - 13:00 Uhr, 14:00 - 18:30 Uhr
Sa 8:00 - 12:00 Uhr

Mo - Fr 9:00 - 19:00 Uhr durchgehend
Sa 9:00 - 15:00 Uhr

Wir sind gerne für Sie da!

Ihre Isabel Erman und das ganze Team der Kloster Apotheke und Lilien Apotheke

GESUNDHEIT

VORTRÄGE & EXKURSIONEN RUND UM DIE GESUNDHEIT

Übungen und den Austausch mit anderen Teilnehmenden lernen Sie, Ihre eigene Intuition zu stärken und bewusster in Ihren Alltag zu integrieren. Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

■ 40033 Susanne Gabriel **NEU**
6 x Do EUR 55,-
ab 13.03.25 18.30 - 20.00 Uhr 
online

GEHIRN UND STRESS - ONLINE

Stress gehört zu den größten Herausforderungen unserer modernen Lebensweise und hat nicht nur Auswirkungen auf unser Wohlbefinden, sondern auch auf unsere Gesundheit. Dieser Online-Kurs widmet sich der Frage, wie unser Gehirn auf Stress reagiert und welche Strategien wir entwickeln können, um besser damit umzugehen. Neben den neurowissenschaftlichen Grundlagen zu Stress und seinen Auswirkungen auf das Gehirn werden Ihnen praxiserprobte Techniken vermittelt, um Ihre Resilienz zu stärken und stressbedingte Symptome zu reduzieren.

■ 40034 Susanne Gabriel **NEU**
6 x Do EUR 55,-
ab 08.05.25 18.30 - 20.00 Uhr 
online

RESET - KEINE DIÄT

Sind Sie frustriert von Diäten, weil sie nicht halten, was sie versprechen? Ich biete Ihnen eine umfassende Methode zur Fettverbrennung und Verbesserung Ihrer Gesundheit, die auch bei Ihnen funktioniert!

Durch gezielte Aktivierung des Zell-Stoffwechsels und einer bewussten Ernährungsform schaffen wir den Schritt vom Zuckerverbrenner zum Fettverbrenner und damit zu einer dauerhaften Gewichtsreduktion ohne Jo-Jo Effekt.

■ 40037 Tanja Hieronymus **NEU**
1 x Sa EUR 3,-
am 08.02.25 10.00 - 11.00 Uhr
Praxisgemeinschaft, Thomas-Schwarz-Straße 22, 85221 Dachau

■ 40037A Tanja Hieronymus **NEU**
1 x Di EUR 3,-
am 11.03.25 19.00 - 20.00 Uhr
Praxisgemeinschaft, Thomas-Schwarz-Straße 22, 85221 Dachau

WIR UNTERSTÜTZEN ASYLBEWERBER UND SOZIALHILFEEMPFÄNGER

In Indersdorf oder in Weichs gemeldete Asylbewerber sowie Bürgerinnen und Bürger, die Grundsicherung für Arbeitssuchende nach dem SGB II (sog. Bürgergeld) oder Sozialhilfe empfangen, erhalten pro Semester einen beliebigen Kurs der vhs Indersdorfer Kulturkreis kostenfrei (ausgenommen: Deutsch als Fremdsprache Kurse sowie Musikunterricht und alle Kurse, die in Kooperation mit dem Fitnessclub Mexx-fit stattfinden). Beim 2. Kurs wird eine Ermäßigung von 50% auf die Kursgebühren gewährt. Eine Kopie des entsprechenden Nachweises für die Berechtigung muss bei der Anmeldung in der vhs-Geschäftsstelle abgegeben werden.

BITTE RECHTZEITIG ANMELDEN!



Zur Planung unserer Vorträge ist eine rechtzeitige Anmeldung unbedingt erforderlich. Leider müssen wir die Termine absagen, wenn sich nicht ausreichend Teilnehmer angemeldet haben. Spontane Teilnehmer sind dann oft enttäuscht.



DOZENTENPORTRAIT

Dr. Konstanze Lange ist in London aufgewachsen und hat sowohl in England als auch in Deutschland studiert. Sie hat eine breit gefächerte Ausbildung und ist als Fachärztin für Chirurgie seit vielen Jahren am Universitätsklinikum in München tätig. Sie ist leidenschaftlich Ärztin und schaut gerne auch mal über den Tellerrand der Schulmedizin hinaus. Patienten berät sie in ihrer Beratungspraxis in Reichertshausen.

GESUNDHEIT

VORTRÄGE & EXKURSIONEN RUND UM DIE GESUNDHEIT

HAWAIIANISCHE LOMI LOMI NUI MASSAGE FÜR FRAUEN

Entspannung, Zeit für Dich, Berührung, Heilung, Magie...

Entdecke die tiefe Entspannung durch die traditionelle hawaiianische Kunst der Lomi Lomi Massage. Tauche ein in einen Ozean aus warmem Öl, während sanfte, fließende Bewegungen mit meinen Händen Deine Sinne berühren und Dich in einen Zustand tiefer Entspannung führen.

Erlebe, wie die sanfte Berührung, begleitet von Heilgesängen, Kräutern und Edelsteinen, Blockaden löst und Dich in eine Welt der inneren Harmonie führt.

Fühle Dich sicher geborgen und beschützt in diesem heiligen Raum Ich freue mich auf Dich!

Die Termine werden jeweils individuell nach Ihren Wünschen vereinbart. Bitte fragen Sie uns!

Gebühr für 1 x 60 Minuten beträgt 55,- €.

40039 Alexandra Möller
1 x EUR 55,-

Sun-Mobil-Cars Gebäude, Lorenz-Braren-Str. 12

KLASSISCHE FARBTYP-BERATUNG NACH 13 FARBTYPEN FÜR SIE UND IHN

Erleben Sie die Farbtypberatung, differenziert nach 13 Farbtypen, in einem neuen und frischen Look! In meiner Farberberatung erlangen Sie das Wissen über die Farben, die Ihre persönliche Schönheit (wieder) bewusster erleben lassen und neu unterstreichen. Dadurch kann auch mehr Leichtigkeit, Lebendigkeit und Freude in Ihr Leben ziehen. Sie spendet Ihnen nicht nur ein natürliches „Lifting“, sondern führt Sie auch zu einem positiven Körpergefühl, gesund gesteigerter Selbstsicherheit, unaufdringlich strahlender Eleganz und Authentizität. Unklarheiten über unnötig gewordene Farbexperimente bezüglich Haarfarbe, Kleidung und Brillenwahl werden getrost zur Seite geschoben und auf das Wesentliche reduziert. Ziel: Eine erheblich längere Lebensdauer und einen geschonten Geldbeutel in Kleidung und Accessoires. Ob in wichtigen beruflichen oder alltäglichen Situationen, werden Sie ab dann optimal gekleidet sein. Abgerundet mit einem energetischen Farbttest, erfahren Sie einen ganzheitlichen neuen Schwung. Ein exklusiver Stoff-Farbpas (im Wert von 50,- €), abgestimmt auf Ihren Farbtypen, ist bereits inklusive.

40040 Stephe Anna Höltzel
1 x Fr EUR 178,-
am 04.04.25 15.00 - 19.00 Uhr
Museum, Seminarraum



Naturheilpraxis

Nicole Mayer
Heilpraktikerin
Gewerbstraße 26a
85229 Markt Indersdorf
08136-3794942

www.naturheilpraxisnicolemayer.de

Dr. Susanne Lenhard & Dr. Andreas Liebau
Praxis für Zahnheilkunde

Dachauer Str. 17
85229 Markt Indersdorf

Mo - Fr 8.00 - 12 Uhr

Tel. 08136 - 92 88 0

Mo - Do 13.30 - 18 Uhr

www.zahnaerzte-indersdorf.de



WEILER WEIDE — Familie Gronegger
Weil 24, 85229 Markt Indersdorf



info@weiler-weide.de

www.weiler-weide.de

0172/1328472

Verkauf von regionalem Rind- und Schweinefleisch

KOCHEN

FINGER FOOD 3 - „COQUETEL PARTY“

In Brasilien sind diese kleinen Naschwerke für Partys, als Vorspeise oder „einfach so“ sehr beliebt. In diesem Kochkurs werden wir vier davon kochen: Esfiha fechada de carne (orientalische gefüllte Teigtasche mit Hackfleisch); Esfiha aberta de queijo (orientalische kleine „Pizza“ mit Käse); Muffin de atum com milho (Thunfisch und Mais Muffin) und Queijadinha (Kokosnuss Käse Muffin).

Bitte mitbringen: Schürze, Handtuch, Behälter und Freude am Kochen

43054 Lelia Maria Luzia Rieger
1 x Fr EUR 48,-
am 21.03.25 18.00 - 22.00 Uhr
Mittelschule Schulküche II

NEU



HÄHNCHEN BRASILIANISCHE ART

In diesem Kurs bereiten wir folgende brasilianische Rezepte mit Hähnchen zu. Als Vorspeise kochen wir „Salpicão de frango“ (Hähnchen Salat) und „Torta de fran-

go“ (Hähnchen Tarte), als Hauptgericht „Galinhada“ (Hähnchen Eintopf) und als Nachspeise „Manjar de coco com calda de ameixa“ (Kokosnuss Pudding mit Pflaumensoße).

Bitte mitbringen: Schürze, Handtuch, Behälter und Freude am Kochen

43055 Lelia Maria Luzia Rieger
1 x Fr EUR 48,-
am 11.04.25 18.00 - 22.00 Uhr
Mittelschule Schulküche II



FINGER FOOD 1 - „COQUETEL PARTY“

In Brasilien sind diese kleinen Naschwerke für Partys, Vorspeise oder „einfach so“ sehr beliebt. Es gibt viele Sorten. In diesem Kochkurs werden wir vier davon machen und genießen: Pao de Queijo (Käse Brötchen), Coxinha (gefüllter Teig mit Hähnchen), Kibe (orientalische Hackfleisch Bällchen), Tortinhas de legumes (Gemüse Törtchen).

Bitte mitbringen: Schürze, Handtuch, Behälter und Freude am Kochen

43056 Lelia Maria Luzia Rieger
1 x Fr EUR 48,-
am 23.05.25 18.00 - 22.00 Uhr
Mittelschule Schulküche II

ORIGINALE CAIPIRINHA AUS BRASILIEN, ZUBEREITUNG UND GESCHICHTE EINER LEGENDE!

Bei diesem Workshop lernst Du neben der Zubereitung eines perfekten Caipirinha auch viel über die Geschichte des berühmten brasilianischen Nationalgetränks. Zudem geben wir Dir einen Einblick über Land und Leute. Wir zeigen Dir, warum Cachaça (Zuckerrohrschnaps) nur aus Brasilien kommen darf, welche Varianten es gibt und wie man die Qualität eines guten Cachaça herausgeschmeckt. Mit diesem Wissen kannst Du Menschen auf jedem Event begeistern. Für jeden Teilnehmer sind drei verschiedene Caipirinha-Cocktails, Wasser, die Rezepte, Verkostung verschiedener Zuckerrohrschnäpse, kleine Snacks sowie alle Zutaten inklusive. Das Arbeitsmaterial wird gestellt. Hinweis: Bitte daran denken, die Heimreise zu organisieren...

Zielgruppe: Weltoffene Feinschmecker, die sich für andere Kulturen interessieren und schon immer wissen wollten, wie man original brasilianische Caipirinha zubereitet.

Mindestalter > 18 Jahre

Bitte mitbringen: gute Laune

43060 Tobias Steurer,
Fiorella Collyer-Steurer
1 x Sa EUR 54,-
am 15.02.25 19.00 - 20.30 Uhr
Museum, Gewölbe

43061 Tobias Steurer,
Fiorella Collyer-Steurer
1 x Sa EUR 54,-
am 05.04.25 19.00 - 20.30 Uhr
Museum, Gewölbe



Öffnungszeiten Hofladen:

siehe Website

Unser Selbstbedienungsbereich ist von Mo – So durchgehend geöffnet.

Michelsberg 5
85229 Markt Indersdorf
OT Langenpettenbach

Tel. 08136/80 80 46 www.sandmair-hof.de



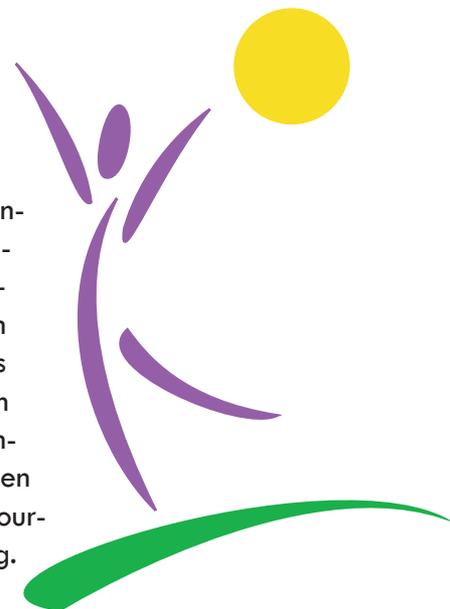
Kornprobst
Bäckerei Konditorei
Bestes Brot seit 1746

Jetzt auch in Indersdorf mit vielen Spezialitäten!

Marienplatz 10
85229 Markt Indersdorf
www.baeckerei-kornprobst.de

MONTAGS
Münsterländer Brot

„VHS MACHT GESÜNDER!“



Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken möchten. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. Das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig. Die aktuelle Forschung weist immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit Langem diese Erkenntnisse. Sachinformationen und Lernen werden mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte – wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.

YOGA UND KLANG

HATHA-YOGA IN DER TRADITION NACH B.K.S. IYENGAR FÜR FORTGESCHRITTENE

Yoga ist ein jahrtausendealter, ganzheitlicher Übungsweg und für jeden geeignet. Eine regelmäßige Yogapraxis stärkt den Körper von innen und regt seine natürlichen Abwehrkräfte an. Durch das Üben von Asanas (Körperhaltungen) bauen wir

Stress ab, die Beweglichkeit wird gefördert und eine schlechte Haltung korrigiert. Yoga stabilisiert das Nervensystem, steigert die Konzentrationsfähigkeit und das Körperbewusstsein so, dass wir letztendlich zu mehr Ausgeglichenheit, Energie und Lebenskraft gelangen.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, rutschfeste Matte, zwei Yoga-Klötze, ein Yoga-Gurt und eine Decke

44100 Andrea Petermann
16 x Di EUR 160,-
ab 11.02.25 18.30 - 19.45 Uhr
blubb Sport, Freisinger Str. 1

HATHA-YOGA IN DER TRADITION NACH B.K.S. IYENGAR FÜR ALLE

Yoga ist ein jahrtausendealter, ganzheitlicher Übungsweg und für jeden geeignet. Eine regelmäßige Yogapraxis stärkt den Körper von innen und regt seine natürlichen Abwehrkräfte an. Durch das Üben von Asanas (Körperhaltungen) bauen wir Stress ab, die Beweglichkeit wird gefördert und eine schlechte Haltung korrigiert. Yoga stabilisiert das Nervensystem, steigert die Konzentrationsfähigkeit und das Körperbewusstsein so, dass wir letztendlich zu mehr Ausgeglichenheit, Energie und Lebenskraft gelangen.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung,



rutschfeste Matte, zwei Yoga-Klötze, ein Yoga-Gurt und eine Decke

44101 Andrea Petermann
16 x Di EUR 160,-
ab 11.02.25 20.00 - 21.15 Uhr
blubb Sport, Freisinger Str. 1

YOGAFLOW

Flow-Yoga bietet die Möglichkeit, mit sich selbst in Fluss zu kommen. Betont wird die Freude am Üben und das spielerische Erleben und Erforschen des Körpers. Bewegungen im Fluss des Atems kultivieren die Kraft der Stille. So kann Klarheit und Ruhe im Geist entstehen. Abwechslungsreiche Stundenkonzepte, unterstrichen mit passender Musik, bieten einen modernen Yogaunterricht mit Wohlfühlcharakter.

Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich.



Luna Naturkost
Inh. S. Campisi

Marktplatz 2
85229 Markt Indersdorf
Telefon 08136 / 99 84 31
Fax 08136 / 22 86 90

Öffnungszeiten
Mo-Fr 08:00 - 18:00 Uhr
Sa 08:00 - 13:00 Uhr

„VHS MACHT GESÜNDER!“

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung

■
44103 Andrea Pöllner
13 x Di EUR 104,-
ab 18.03.25 19.00 - 20.00 Uhr
Kindergarten Frühlingskinder, Weichs,
Frühlingsstr. 11

YOGAFLOW - ADVANCED

Dieser Kurs darf alle jene ansprechen, die schon etwas Erfahrung im Yoga gesammelt haben.

Geübt werden Yogapositionen im Fluss und im Einklang des Atems. So tun sich nicht nur neue Wege der Beweglichkeit auf, sondern auch Wege, die entschleunigen. Moderne Stundenkonzepte mit passender Musik führen weg vom Alltag und öffnen den Raum für Ruhe und Gelassenheit.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung

■
44104 Andrea Pöllner
13 x Di EUR 104,-
ab 18.03.25 17.45 - 18.45 Uhr
Kindergarten Frühlingskinder, Weichs,
Frühlingsstr. 11

YOGA FÜR DEN RÜCKEN

Eine ungesunde Körperhaltung, langes Sitzen und Stress führen oft zu Verspannungen im Rücken, Nacken und Schulterbereich. Diese lassen sich durch gezielte Yoga-Übungen kombiniert mit Entspannung lösen. In diesem Kurs liegt der Fokus auf der Dehnung, Lockerung, Mobilisierung und Kräftigung des Rückens, um Verkrampfungen zu lösen und die Muskulatur zu stärken. Zudem werden Entspannungs- und Achtsamkeitstechniken geübt.

Zielgruppe: Menschen jeden Alters, die Rückenproblemen vorbeugen wollen oder mit allgemeinen Rückenproblemen. Bei einer vorliegenden Diagnose bitten wir um vorherige ärztliche Rücksprache.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, zwei Yoga-Blöcke, Yogagurt, Getränk, warme Kleidung und Socken

■
44106 Nadine Domjan-Hauser
9 x Do EUR 99,-
ab 06.02.25 09.00 - 10.15 Uhr
Museum, Seminarraum

■
44106Z Nadine Domjan-Hauser
9 x Do EUR 99,-
ab 08.05.25 09.00 - 10.15 Uhr
Sportraum Schuster, Industriestr. 11

VINYASA YOGA (HATHA YOGA FLOW) FÜR TEILNEHMER/INNEN MIT VORKENNTNISSEN

Der Kurs beinhaltet Körperhaltungen (Asana), Atemübungen (Pranayama) und Entspannung. Die fließend ausgeführten Asanas werden zur Vertiefung der Wirkung mit der entsprechenden Atemlenkung gelehrt. Jede Yogastunde besteht aus sanften Bewegungen zum Aufwärmen, dynamischen Sonnengrüßen, Asanas die den gesamten Körper dehnen und kräftigen sowie Meditation.

Level: Mittelstufe und Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: Matte, Decke, zwei Yoga-Blöcke, Yogagurt, Getränk, warme Kleidung und Socken

■
44107 Nadine Domjan-Hauser
10 x Fr EUR 110,-
ab 21.02.25 09.00 - 10.30 Uhr
blubb Sport, Freisinger Str. 1

■
44107Z Nadine Domjan-Hauser
8 x Fr EUR 88,-
ab 23.05.25 09.00 - 10.30 Uhr
blubb Sport, Freisinger Str. 1

VINYASA YOGA (HATHA YOGA FLOW)

Bei Vinyasa Yoga werden Körperhaltungen (Asanas) und Atmung synchronisiert. Ein dynamischer Flow, der den Körper fordert und den Geist beruhigt.

Kombiniert mit Tiefenentspannung und Meditation ist diese Variante des Hatha Yoga perfekt für alle geeignet, die ihre Flexibilität steigern, Verspannungen lösen und gleichzeitig ganz bei sich ankommen und entschleunigen wollen. Alter oder Beweglichkeit spielen dabei keine Rolle.

Level: Anfänger und Mittelstufe

Bitte mitbringen: Matte, Decke, zwei Yoga-Blöcke, Yogagurt, Getränk, warme Kleidung und Socken

■
44110 Nadine Domjan-Hauser
7 x Di EUR 77,-
ab 25.02.25 18.30 - 19.45 Uhr
Sportraum, Kinderhaus Weichs,
Fränkinger Straße 11

■
44110A Nadine Domjan-Hauser
7 x Di EUR 77,-
ab 06.05.25 18.30 - 19.45 Uhr
Sportraum, Kinderhaus Weichs,
Fränkinger Straße 11

■
44110B Nadine Domjan-Hauser
4 x Di EUR 44,-
ab 08.07.25 18.30 - 19.45 Uhr
Sportraum, Kinderhaus Weichs,
Fränkinger Straße 11

■
44111 Nadine Domjan-Hauser
7 x Di EUR 77,-
ab 25.02.25 20.00 - 21.15 Uhr
Sportraum, Kinderhaus Weichs,
Fränkinger Straße 11

■
44111A Nadine Domjan-Hauser
7 x Di EUR 77,-
ab 06.05.25 20.00 - 21.15 Uhr
Sportraum, Kinderhaus Weichs,
Fränkinger Straße 11

■
44111B Nadine Domjan-Hauser
4 x Di EUR 44,-
ab 08.07.25 20.00 - 21.15 Uhr
Sportraum, Kinderhaus Weichs,
Fränkinger Straße 11

YOGAFLOW

Flow-Yoga bietet die Möglichkeit, mit sich selbst in Fluss zu kommen. Betont wird die Freude am Üben und das spielerische Erleben und Erforschen des Körpers. Bewegungen im Fluss des Atems kultivieren die Kraft der Stille. So kann Klarheit und Ruhe im Geist entstehen. Abwechslungsreiche Stundenkonzepte, unterstrichen mit passender Musik, bieten einen modernen Yogaunterricht mit Wohlfühlcharakter.

Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Yogamatte als Unterlage, bequeme Kleidung

■
44112 Andrea Pöllner
13 x Mo EUR 104,-
ab 17.03.25 18.00 - 19.00 Uhr
Kindergarten Frühlingskinder, Weichs,
Frühlingsstr. 11

„VHS MACHT GESÜNDER!“

KUNDALINI YOGA FÜR ALLE

Typisch für Kundalini-Yoga sind dynamische oder fließende Übungsfolgen neben ruhigen Halteübungen und vielseitigen Mantra-Meditationen. Die Lebensenergie wird ins Fließen gebracht. Das führt zu mehr Elan und Wachheit im Alltag und einem bewussten Umgang mit sich selbst und anderen. Kundalini-Yoga zeichnet sich durch einfache Grundhaltungen aus und ist daher für Menschen jeden Alters und jeder körperlicher Verfassung geeignet. Der Einstieg ist für Anfänger und Fortgeschrittene jederzeit möglich.

Ablauf der Stunde: Aufwärmübungen, Einstimmen, Übungsreihe z.B. für die Wirbelsäule, Nervenstärkung usw., Tiefenentspannung, Meditation und Ausstimmen (es werden viele Mantras gesungen)

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Decke, Matte

■
44116 Alexandra Möller
5 x Di EUR 50,-
ab 04.02.25 19.30 - 21.00 Uhr
Sun-Mobil-Cars Gebäude,
Lorenz-Braren-Str. 12

■
44116A Alexandra Möller
5 x Di EUR 50,-
ab 18.03.25 19.30 - 21.00 Uhr
Sun-Mobil-Cars Gebäude,
Lorenz-Braren-Str. 12

■
44116B Alexandra Möller
5 x Di EUR 50,-
ab 06.05.25 19.30 - 21.00 Uhr
Sun-Mobil-Cars Gebäude,
Lorenz-Braren-Str. 12

■
44116C Alexandra Möller
5 x Di EUR 50,-
ab 24.06.25 19.30 - 21.00 Uhr
Sun-Mobil-Cars Gebäude,
Lorenz-Braren-Str. 12

YOGA FÜR SCHWANGERE

Hier findest Du Raum, eine bewusste Verbindung zu Deinem Baby aufzubauen, Dich zu bewegen und zu entspannen. Durch spezielle achtsame Körperübungen werden die belasteten Organe aktiviert, die Wirbelsäule, Bänder und Sehnen gedehnt und gestärkt. Durch Atem- und Entspannungstechniken sowie Meditation und Singen stärken wir Körper, Geist und Seele, um gelassen in die Geburt zu gehen. Der Austausch in der Gruppe mit Gleichgesinnten ist auch sehr wohltuend. Einstieg ist in jeder SSW und jederzeit während des Kurses möglich (die Kursgebühr wird dann angepasst).

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Kissen, leichte Decke und Wasser

■
44117 Alexandra Möller
5 x Mo EUR 60,-
ab 03.02.25 19.00 - 20.30 Uhr
Sun-Mobil-Cars Gebäude,
Lorenz-Braren-Str. 12

■
44117A Alexandra Möller
5 x Mo EUR 60,-
ab 17.03.25 19.00 - 20.30 Uhr
Sun-Mobil-Cars Gebäude,
Lorenz-Braren-Str. 12

■
44117B Alexandra Möller
5 x Mo EUR 60,-
ab 05.05.25 19.00 - 20.30 Uhr
Sun-Mobil-Cars Gebäude,
Lorenz-Braren-Str. 12



MAMII MAMI & I

Deine Anlaufstelle in Markt Indersdorf
für Wohlbefinden und Aktivität
während und nach der Schwangerschaft!

UNSERE KURSE

NEW-MAMII
MAMII-SCHWANGER-FIT
BABYMASSAGE
MAMII-COMEBACK
MAMII-FIT
ME-TIME-YOGA
KINDER YOGA
SPIELGRUPPEN

UNSERE EXPERTISE

GEBURTSVORBEREITUNG
SCHWANGERSCHAFT
RÜCKBILDUNG
FITNESS | YOGA
PERSONAL TRAINING
PHYSIOTHERAPIE
AROMAÖLMASSAGE
WORKSHOPS

AKTUELLE TERMINE & INFOS FINDEST DU HIER:



Wir freuen uns auf Dich!



MAMII - MAMI & I * Lorenz-Braren-Str. 30 * 85229 Markt Indersdorf
Tel. 08136/80 80 35 * mail@mami-and-i.de * www.mami-and-i.de

„VHS MACHT GESÜNDER!“

■
44117C Alexandra Möller
5 x Mo EUR 60,-
ab 23.06.25 19.00 - 20.30 Uhr
Sun-Mobil-Cars Gebäude,
Lorenz-Braren-Str. 12

KUNDALINI YOGA FÜR ANFÄNGER UND LEICHT GEÜBTE

Unabhängig von Alter, Figur oder Beweglichkeit kann Kundalini Yoga von jedem praktiziert werden. Mit den teils dynamischen Übungen und den klangvollen Meditationen stärkst Du Dein Nerven- und Immunsystem, Dein Geist gelangt zu Ruhe und Gelassenheit.

Du kräftigst Deine Muskulatur, bringst Deine Energien zum Fließen und gleichzeitig trainierst du Deine Ausdauer.

Mit Kundalini Yoga erschaffst Du Dir einen „Puffer“ für Deinen Alltag!

Der Unterricht beinhaltet Aufwärmen, Übungsteil, Meditation/Atemübungen und abschließend die Tiefenentspannung.

Schnupperstunde und Einstieg jederzeit möglich.

Sat Nam - Ich freu mich auf Dich!

Bitte mitbringen: Matte, Yogakissen, bequeme Kleidung, Wasser, Decke oder Stola

■
44118 Jasmin Binder
8 x Do EUR 88,-
ab 13.02.25 19.00 - 20.30 Uhr
Sportraum, Kinderhaus Weichs,
Fränkinger Straße 11

■
44118A Jasmin Binder
5 x Do EUR 55,-
ab 08.05.25 19.00 - 20.30 Uhr
Sportraum, Kinderhaus Weichs,
Fränkinger Straße 11

■
44118B Jasmin Binder
5 x Do EUR 55,-
ab 03.07.25 19.00 - 20.30 Uhr
Sportraum, Kinderhaus Weichs,
Fränkinger Straße 11

■
44119 Jasmin Binder
8 x Mi EUR 88,-
ab 12.02.25 19.00 - 20.30 Uhr
Sportraum, Kinderhaus Weichs,
Fränkinger Straße 11

■
44119A Jasmin Binder
6 x Mi EUR 66,-
ab 30.04.25 19.00 - 20.30 Uhr
Sportraum, Kinderhaus Weichs,
Fränkinger Straße 11

■
44119B Jasmin Binder
6 x Mi EUR 66,-
ab 25.06.25 19.00 - 20.30 Uhr
Sportraum, Kinderhaus Weichs,
Fränkinger Straße 11

ERFRISCHT UND ENTSPANNT INS WOCHENENDE MIT YOGA

Das Trainingsprogramm aus dem Kundalini Yoga harmonisiert den Hormonhaushalt, lockert Faszien, strafft Muskeln und Bindegewebe, verbessert den Stoffwechsel, stärkt Nerven und Immunsystem. Es schafft Beweglichkeit für Rücken und Gelenke und ist auch verträglich bei entzündlichen, degenerativen Erkrankungen, z.B. als Therapiebegleitung. Durch die entstehende Achtsamkeit können die Teilnehmer sich selbst und die eigenen Themen mit Gelassenheit wahrnehmen sowie die Fähigkeit zur Abgrenzung entwickeln. Dieser Kurs eignet sich auch bestens für all diejenigen, die sich einfach eine liebevolle Auszeit wünschen und in ihre Kraft kommen möchten.

Kursinhalt: Übungen aus Kundalini und Hatha Yoga, Kinesiologie, alltagstauglichen Übungen bei CMD (Abnutzung der Kiefergelenke durch Knirschen/Fehlstellungen), ausgleichende Atemtechniken (vitalisierend/beruhigend) und Meditation. Für Anfänger ermöglicht das Programm einen sanften Einstieg in die Kundalini Yoga- und Meditationspraxis, ohne dabei zu überfordern.

Schnupperstunde und Einstieg jederzeit möglich. Sat Nam - ich freue mich auf Dich!

Bitte mitbringen: Yogamatte, Meditationskissen, Wasser, Stola oder Decke

■
44120 Jasmin Binder
5 x Fr EUR 55,-
ab 07.02.25 09.30 - 11.00 Uhr
Museum, Seminarraum

■
44120A Jasmin Binder
4 x Fr EUR 44,-
ab 21.03.25 09.30 - 11.00 Uhr
Museum, Seminarraum

HINWEIS ZUR KRANKENKASSEN-FÖRDERUNG VON PRÄVENTIONSKURSEN

Wir bieten Ihnen im Programmbereich Gesundheit ein hochwertiges Angebot an Kursen zur Gesundheitsförderung und Primärprävention. Als Einrichtung in öffentlicher Verantwortung sichern und entwickeln wir systematisch die Qualität unseres Angebots.

In den Bereichen Bewegung, Entspannung/Stressbewältigung, Ernährung und Sucht kann die Teilnahme an Präventionsangeboten von den gesetzlichen Krankenkassen gemäß §20 SGB V gefördert werden. Über die Förderung entscheiden die Krankenkassen und die in deren Auftrag arbeitende Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP), auf die Entscheidung haben wir keinen Einfluss. Die dieser Entscheidung zugrunde liegenden Kriterien können sich erheblich von den Qualitätskriterien der Volkshochschule unterscheiden. Wir und unsere qualifizierten Kursleitungen orientieren uns in unseren Gesundheitsangeboten zusätzlich zu den medizinisch-fachlichen vor allem an pädagogischen Gesichtspunkten zur Begleitung von Lernprozessen.

Ein Angebot im Rahmen des §20 SGB V bereitzustellen, ist zudem mit einem hohen Verwaltungsaufwand verbunden.

Ob und wie Ihre Kursteilnahme gefördert wird, bitten wir Sie direkt mit Ihrer Krankenkasse zu klären, am besten vor Kursbeginn. Gerne stellen wir Ihnen auf Anfrage nach Abschluss Ihres Gesundheitskurses eine vhs-Teilnahmebescheinigung aus, wenn Sie an mindestens 80% der Kursstunden teilgenommen haben.

Andere Bescheinigungen für Krankenkassen (dies gilt auch für Bonushefte) stellen wir nicht aus.

WICHTIG!

Wenn Sie Zweifel haben, ob Sie aus gesundheitlichen Gründen an unseren Gesundheitskursen teilnehmen dürfen, fragen Sie bitte Ihren Arzt!

GESUNDHEITSKURSE IM WOCHENÜBERBLICK

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH
VORMITTAG		
BALANCE SWING 45303/Z – 9:00-10:00 Uhr	REHABILITATIONS-GYMNASTIK 50+ 45228 – 8:30-9:30 Uhr	YOGA TRIFFT ENTSPANNUNG 44455 – 08.00-09:30 Uhr
VITALMOBILITY 45300/Z – 10:10-10:55 Uhr	50+ PILATES - FASZIEN 45230 – 9:35-10:50 Uhr	BODYSTYLING 45305/Z – 08.45-09:45 Uhr
AKTIVE MITTAGSPAUSE, LEICHTER RÜCKEN - ONLINE 45227/Z – 12:00-12:15 Uhr	RÜCKENFIT – RÜCKENKRÄFTIGUNG 45154/Z – 11:00-12:00 Uhr	HATHA YOGA FÜR JEDEN 44134 – 09:00-10:15 Uhr
	GYMNASTIK 65+ 45152/Z – 12:00-13:00 Uhr	PILATES MIT BABY/KLEINKIND 45220/A 09:30-10:30 Uhr
		GYMNASTIK 65+ 45153/Z – 10.30-11.30 Uhr
		RÜCKENFIT-RÜCKENKRÄFTIGUNG 45155/Z - 11:30-12:30 Uhr
NACHMITTAG		
RÜCKENFIT 45100/Z, 45101/Z 16:30-17:30 Uhr / 17:30-18:30 Uhr	YOGA-FLOW - ADVANCED 44104 – 17:45-18:45 Uhr	KRÄFTIGENDE AQUA-FIT- GYMNASTIK 46018/Z - 13:00-13:45 Uhr
BODYWORK 45250/Z – 18:00-19:00 Uhr	YOGA / TRX 44102/Z, 44108/Z, 45257/Z, 45258/Z 18:00-19:00 Uhr / 19:00-20:00 Uhr	AQUA-FITNESS 46000/Z 13:45-14:30 Uhr
YOGA-FLOW 44112 – 18:00-19:00 Uhr	AQUA FITNESS 46014/Z - 18:30-19:15 Uhr	PILATES UND YOGA - ONLINE 45224/Z – 18.00-19.15 Uhr
HATHA YOGA 44143/Z – 18:00-19:15 Uhr	YOGA FORTGES. / FÜR ALLE 44100, 44101 18:30-19:45 Uhr / 20:00-21:15 Uhr	BODY WORKOUT 45351 – 18:30-19:30 Uhr
YOGA TRIFFT ENTSPANNUNG 44453 – 18:00-19:30 Uhr	AQUA FITNESS 46013/Z - 19:15-20:00 Uhr	HATHA YOGA FÜR JEDEN 44135 - 18:45-20:00 Uhr
HATHA YOGA FÜR JEDEN 44130 – 18:45-20:00 Uhr	VINYASA YOGA 44110/A/B, 44111/A/B 18:30-19:45 Uhr / 20:00-21:15 Uhr	KUNDALINI YOGA 44119/A/B – 19:00-20:30 Uhr
YOGA FÜR SCHWANGERE 44117/A/B/C – 19:00-20:30 Uhr	YOGA-FLOW 44103 – 19:00-20:00 Uhr	INDOOR CYCLING 45405/Z – 19:00-20:00 Uhr
INDOOR CYCLING 45400/Z – 19:00-20:00 Uhr	RÜCKENFIT - ONLINE 45229/Z – 19:00-19.45 Uhr	CHEN-STIL TAI CHI TAIJIQUAN 5er-FORM- ONLINE 44452 - 19:15-20:45 Uhr
FASZIEN YOGA – ONLINE 44470 20:00-20:45 Uhr 44470Z 19:00-19:45 Uhr	VING TSUN 46506 – 19:00-20:30 Uhr	STEPSAEROBIC & BODYSTYLING 45350 – 19:30-20:45 Uhr
CANTIENICA – ONLINE-TRAINING 45107 – 19:30-20:30 Uhr	KUNDALINI YOGA 44116/A/B/C - 19:30-21:00 Uhr	
PILATES – ONLINE 45225/Z 19:45-20:45 Uhr	HELIX TAIJI KÖRPERREISE - ONLINE 44450 - 19:30-20:30 Uhr	

Frühjahr/Sommer 2025

DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG / SONNTAG
MITTAG		
FIT IN DEN TAG STARTEN MIT PILATES 45221/A – 08:30-09:30 Uhr	AQUA FITNESS 46054/Z – 8:15-9:00 Uhr	BODYBALANCE / BODYSTYLING / PILATES 45306/Z, 45255/Z – 9:00-10:00 Uhr
FIT FÜR DEN ALLTAG 45325 – 9:00-10:00 Uhr	VINYASA YOGA 44107/Z – 9:00-10:30 Uhr	CHEN-STIL TAI CHI: TAIJIQUAN 5er FORM 45454 – 09:00-16:00 Uhr
YOGA FÜR DEN RÜCKEN 44106/Z – 9:00-10:15 Uhr	ERFRISCHT UND ENTSPANNT INS WOCHENENDE MIT YOGA 44120/A – 9:30-11:00 Uhr 44120B/C 09:45-11:15 Uhr	NATUR PUR! UMWELTSCHUTZ UND RESILIENZ! 44458 – 09:00-12:00 Uhr
AUGEN-QIGONG 44463 – 10:30-11:30 Uhr	AQUA FITNESS IM FREIBAD AINHOFEN 46030 – 11:00-11:45 Uhr	STRETCHSTUDIO 45308/Z – 10:00-10:45 Uhr
		CANTIENICA®-EINSTEIGER WORKSHOP 45106 – 10:00-13:00 Uhr
		COACHING MIT PFERDEN 46326/A; 46327 – 10:00-13:30 Uhr
ABEND		
BALANCE SWING 45251/Z – 18:15-19:15 Uhr	RÜCKENFIT-RÜCKENKRÄFTIGUNG 45151/Z – 16:45-18:15 Uhr	TRADITIONELLES BOGENSCHIESSEN 48000/A 12:45-14:30 Uhr
AQUA FITNESS 46015- 18:30-19:15 Uhr	TAIJI-QIGONG 44461/Z – 16:45-17:45 Uhr	MITTELALTERLICHER SCHWERTKAMPF 48010/A/B 13:00-16:15 Uhr
KUNDALINI YOGA FÜR ANFÄNGER UND LEICHT GEÜBTE 44118/A/B – 19:00-20:30 Uhr	SUNSET GOLFSCHNUPPERKURS 47034 – 17:00-19:00 Uhr	NORDIC CROSS SKATING 46345 – 15:00-18:00 Uhr
HATHA YOGA FÜR JEDEN 44139 – 19:00-20:15 Uhr	BODYSTYLING / PILATES 45254/Z – 18:00-19:00 Uhr	GOLFSCHNUPPERKURS 47033/A/B 15:00-17:00 Uhr / 16:00-18:00 Uhr
PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG 44451 – 19:00-20:00 Uhr	KNIE-HÜFTE RÜCKEN-FASZIEN 45236/Z – 18:30-20:00 Uhr	KLANGENTSPANNUNG IN DER GRUPPE 44145 – 16:00-18:00 Uhr
CANTIENICA®-RÜCKEN- UND BECKENBODENTRAINING 45105 – 20:00-21:00 Uhr	KICKBOXEN 46507 – 19:00-20:30 Uhr	MODERN JAZZ DANCE 45502 – 17:00-18:00 Uhr 45503 – 18:15-19:15 Uhr
PILATES AM ABEND 45222/A – 21:00-22:00 Uhr		HULA-HOOP 45510 – 17:30-19:00 Uhr
		ONLINE
		AQUA
		MEXXFIT
		ENTSPANNUNG UND YOGA

„VHS MACHT GESÜNDER!“

■
44120B Jasmin Binder
5 x Fr EUR 65,-
ab 02.05.25 09.45 - 11.15 Uhr
Sportraum Schuster, Industriestr. 11

■
44120C Jasmin Binder
5 x Fr EUR 65,-
ab 27.06.25 09.45 - 11.15 Uhr
Sportraum Schuster, Industriestr. 11

HATHA YOGA FÜR JEDEN

Der Zugang zum Yoga bedarf keiner besonderen Voraussetzung. Jede und jeder kann mit dem Üben beginnen. Die meisten Menschen beginnen mit Yoga, weil sie sich angesprochen fühlen von verschiedenen Körperhaltungen/ Asanas. So kann Yoga in Gruppen zu einer freudvollen und heilsamen Erfahrung werden.

Das Besondere an den Körperübungen des Yoga: im Mittelpunkt steht das Bemühen, den Körper, den Atem und den Geist auf harmo-

nische Weise miteinander zu verbinden. Es werden vielfältige Übungen des Yoga aus- gesucht und in sinnvollen Schritten vermit- telt. Mit Yoga beschreiten wir einen Weg aus Enge und Dunkelheit heraus, zu mehr Weite und Lebensfreude. Jede Yogastunde endet mit Entspannung/ Meditation/ Klang. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Mat- te, Meditationskissen (falls vorhanden) und Decke

■
44130 Erika Niedersteiner
10 x Mo EUR 110,-
ab 10.03.25 18.45 - 20.00 Uhr
blubb Sport, Freisinger Str. 1

■
44134 Erika Niedersteiner
10 x Mi EUR 110,-
ab 12.03.25 09.00 - 10.15 Uhr
blubb Sport, Freisinger Str. 1

■
44135 Erika Niedersteiner
10 x Mi EUR 110,-

ab 12.03.25 18.45 - 20.00 Uhr
blubb Sport, Freisinger Str. 1

■
44139 Erika Niedersteiner
9 x Do EUR 99,-
ab 13.03.25 19.00 - 20.15 Uhr
blubb Sport, Freisinger Str. 1

HATHA YOGA - ZEIT FÜR SICH SELBST NEHMEN

Zu Ruhe und Gelassenheit finden, Kraft tan- ken, Verspannungen reduzieren, Rücken- schmerzen lindern - all das können wir mit Yoga erreichen. Durch anatomisch sinnvoll geübten Yoga im Einklang mit unserem Atem und der geistigen Ausrichtung stärken wir die Gesundheit und finden zu uns selbst. Dieser Kurs eignet sich für AnfängerInnen ebenso wie für Menschen, die an vorhande- ne Yogaerfahrungen anknüpfen wollen. Diese Kurse sind ZPP zertifiziert.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke

■
44143 Henriette Schreiber **ZPP**
10 x Mo EUR 120,-
ab 17.02.25 18.00 - 19.15 Uhr
Sportraum Schuster, Industriestr. 11

■
44143Z Henriette Schreiber **ZPP**
8 x Mo EUR 96,-
ab 19.05.25 18.00 - 19.15 Uhr
Sportraum Schuster, Industriestr. 11

KLANGENTSPANNUNG IN DER GRUPPE

In der Klangentspannung können Körper, Geist und Seele von angesammelten Blocka- den und Alltagsstress loslassen. Es kann eine neue Basis für die Entwicklung von Selbst- heilungskräften (Urvertrauen) geschaffen werden. Einfach entspannen und genießen! **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Matte, Decke und kleines Kissen

■
44145 Erika Niedersteiner
1 x Sa EUR 28,-
am 15.03.25 16.00 - 18.00 Uhr
Museum, Seminarraum

Praxis für Physiotherapie und
medizinisches Gesundheitstraining



Therapie

Krankengymnastik
(Gerät Inach Bobath)

Massage
(Fußreflexzonen)

Physikalische Therapie
(Wärme / Kälte oder Ultraschall /
Elektrotherapie)

Fango

Manuelle Therapie

Lymphdrainage

Schlingentisch

Kinesio-Tape

Training

Medizinisches Gesundheits-
training unter professioneller
Betreuung

Einfach, sicher und effektiv
in nur 2x35 Minuten pro
Woche.

Für einen starken und
schmerzfreen Rücken.

Für einen aktiven
Stoffwechsel.

Für mehr Vitalität und
Wohlbefinden.



Lorenz-Braren-Str. 30 | 85229 Markt Indersdorf

Tel.: 08136 / 80 80 35 | www.reha-team-indersdorf.de



ZPP: Diese Kurse sind von der Zen- tralen Prüfstelle Prävention zertifi- ziert und werden in der Regel von Ihrer Krankenkasse bezuschusst.

„VHS MACHT GESÜNDER!“

YOGA - KLANGENTSPANNUNG - WANDERN

„EINE AUSZEIT VOM ALLTAG“

Ein Wochenende für Menschen, die gerne Yoga üben und Abstand von den Belastungen des Alltags nehmen möchten. Unter fachlicher Anleitung wird durch die gut aufeinander aufgebauten Yogapraxen geführt, Entspannung und Meditation werden mit tibetanischen Klangschalen und Monochord sanft begleitet. Eine leichte Wanderung (ca. 2 Stunden) ist eingeplant.

Bitte beachten: Übernachtung im EZ und Vollpension inkl. Nachmittagskaffee und Kuchen (insgesamt ca. 148,- €) und anteilige Gebühr für den Seminarraum (ca. 6,- €) sind vom Teilnehmer vor Ort selbst zu zahlen.

Die Anreise erfolgt in Eigeninitiative.

ACHTUNG: Eine kostenfreie Stornierung ist nur bis zum 6.06.2025 möglich.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung, Rucksack, Kissen, kleine Decke, Wanderschuhe, Regenschirm

■
44150 Erika Niedersteiner
3 Tage EUR 120,-
Fr 27.06.25 16.00 bis
So 29.06.25 14.00 Uhr

Bildungshaus Kloster Armstorf,
Dorfener Str. 12, 84427 St. Wolfgang

ENTSPANNUNG

HELIX TAIJI KÖRPERREISE - BEWEGUNG UND INNERE BALANCE - ONLINE-LIVE PRÄVENTIONSKURS

Entdecken Sie modernes Helix Taijiquan (Tai Chi), das Traditionelles mit zeitgemäßen Übungsansätzen verbindet. Das Helix Taiji System bietet sanfte, spiralförmige Bewegungen, die Ihre Muskulatur stärken, die Beweglichkeit fördern und innere Ruhe entwickeln. In diesem Kurs lernen Sie grundlegende einzelne Übungen, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen. Die achtsame Anleitung in kleinen Gruppen ermöglicht individuelles Feedback und kontinuierliche Entwicklung. Für alle Altersgruppen geeignet, keine Vorkenntnisse erforderlich. Für Ihre Übungspraxis benötigen Sie lediglich bequeme Kleidung, rutschfeste Socken und etwa 2 x 2 m freie Bewegungsfläche. Das Format: Live & interaktives Online-Training mit individueller Betreuung. Leitung: Zerti-

fizierte Taiji-Lehrkräfte. Dieser Kurs ist von den Krankenkassen (ZPP) zertifiziert und wird von diesen gefördert.

■
44450 Armin Beil
10 x Di EUR 120,-
ab 11.03.25 19.30 - 20.30 Uhr
online

NEU

ZPP



PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG NACH E. JACOBSON

Bei der progressiven Muskelentspannung handelt es sich um ein Verfahren, bei dem durch die willentliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung hergestellt wird. Dabei werden nacheinander die einzelnen Muskelpartien in einer bestimmten Reihenfolge zunächst angespannt, die Spannung wird kurz gehalten und anschließend gelöst. Dieser Kurs richtet sich sowohl an Neueinsteiger als auch an Teilnehmende, die bereits erste Erfahrungen gesammelt haben. Fortgeschrittene können ihre Technik vertiefen und die Wirkung weiter optimieren, während Anfänger die Grundlagen lernen. In einer entspannten Atmosphäre üben wir gemeinsam, Stress zu reduzieren und die Körperwahrnehmung zu verbessern. Mit der Zeit können dadurch herausfordernde Situationen gelassener bewältigt werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, evtl. Kissen, dicke Socken und ein Getränk

■
44451 Ursula Gletter
6 x Do EUR 72,-
ab 06.02.25 19.00 - 20.00 Uhr
Undeostr. 3e, 85229 Markt Indersdorf

CHEN-STIL TAI CHI: TAIJQUAN 5ER-FORM ONLINE PRÄVENTIONSKURS

Entdecken Sie die harmonisierende Wirkung des traditionellen Chen Taijiquan (Tai Chi) durch das Erlernen der kompakten 5er-Form. Dieser Präventionskurs vermittelt grundlegende Bewegungsabläufe und Prinzipien der chinesischen Bewegungskunst. Spiralförmige Bewegungen (Helix-Prinzip) verbinden dabei die drei Bewegungsebenen des Körpers und fördern Beweglichkeit, Körperwahrnehmung sowie innere Ruhe. Die sanften, fließenden Übungen eignen sich hervorragend zum Stressabbau und zur Ver-

besserung der natürlichen Bewegungsstruktur. Der Kurs ist für Anfänger und einfach Fortgeschrittene geeignet, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Für Ihre Übungspraxis benötigen Sie lediglich bequeme Kleidung, rutschfeste Socken und etwa 2 x 2 m freie Bewegungsfläche. Das Format: Live & interaktives Online-Training mit individueller Betreuung. Leitung: Zertifizierte Taiji-Lehrkräfte. Dieser Kurs ist von den Krankenkassen (ZPP) zertifiziert und wird von diesen gefördert.

■
44452 Omkara R. Große-Brauckmann, Armin Beil
8 x Mi EUR 180,-
ab 05.02.25 19.15 - 20.45 Uhr
online

ZPP



YOGA TRIFFT ENTSPANNUNG

Ein Kurs für alle, die sanfte und fließende Yogaübungen und Tiefenentspannung miteinander verbinden wollen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Der Schwerpunkt liegt auf der körpergerechten Ausführung der Übungen, der Stärkung des Körpers und dem Hineinspüren in den eigenen Körper. Eine Tiefenentspannung und geführte Traumreisen runden die Stunde ab.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, evtl. Decke u. Kissen

■
44453 Ursula Grimm
10 x Mo EUR 110,-
ab 10.03.25 18.00 - 19.30 Uhr
Sportraum, Kinderhaus Weichs,
Fränkinger Straße 11

■
44455 Ursula Grimm
10 x Mi EUR 110,-
ab 12.03.25 08.00 - 09.30 Uhr
Pfarrheim Weichs, Saal, Freiherrnstr. 34

NEU

TAICHI - TAIJQUAN 5ER-FORM PRÄSENZ PRÄVENTIONSKURS

Entdecken Sie die harmonisierende Wirkung des traditionellen Chen Taijiquan (Tai Chi) durch das Erlernen der kompakten 5er-Form. Dieser Präventionskurs vermittelt grundlegende Bewegungsabläufe und Prinzipien der chinesischen Bewegungskunst. Spiralförmige Bewegungen (Helix-Prinzip) verbinden dabei die drei Bewegungsebenen des Körpers und fördern Beweglichkeit,

„VHS MACHT GESÜNDER!“

Körperwahrnehmung sowie innere Ruhe. Die sanften, fließenden Übungen eignen sich hervorragend zum Stressabbau und zur Verbesserung der natürlichen Bewegungsstruktur. Der Kurs ist für Anfänger und einfach Fortgeschrittene geeignet, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Für Ihre Übungspraxis benötigen Sie lediglich bequeme Kleidung und Schuhe.

Das Format: Präsenzkurs-Wochenende (2 x 5 Stunden). Leitung: Zertifizierte Taiji-Lehrkräfte. Der Kurs ist von den Krankenkassen zertifiziert (ZPP) und wird von den Krankenkassen gefördert.

Bitte mitbringen: Sportschuhe und bequeme Kleidung

■
44454 Omkara R. Große-
Brauckmann **ZPP**
2 Termine EUR 160,-
Sa 29.03.25 09.00 - 16.00 Uhr
So 30.03.25 09.00 - 16.00 Uhr
Museum, Seminarraum

ENTSPANNENDE BERGTOUR

Willkommen zur „Bergzeit“ - einer ganz besonderen Bergtour, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. An diesem Tag kombinieren wir das Bergwandern mit Achtsamkeits- und Entspannungsübungen (wie z.B. Meditationen, Yoga) um den Kraftort „Berg“ ganzheitlich zu erfahren. Erleben Sie einen Tag in den Bergen, der nicht nur Ihre körperliche Fitness, sondern auch Ihr inneres Gleichgewicht stärkt. „Der Weg ist das Ziel“ lautet das Motto, ohne Zeit- oder Leistungsdruck. Die Bergtour wird insgesamt etwa 10 km lang sein, wobei wir rund 750 Höhenmeter im Auf- und Abstieg überwinden. Wir gehen in einem moderaten, entspannten Tempo. Unsere Wanderung wird

inklusive Pausen etwa sieben Stunden dauern. Wir bewegen uns auf gut begehbareren Wanderwegen, teilweise auch auf schmalen Steigen. Das Gelände ist nicht steil. Die Tour hat einen mittleren Schwierigkeitsgrad. Voraussetzung ist eine mittlere Kondition und Trittsicherheit. Annett Desche, staatl. geprüfte Bergwanderführerin und DAV Wanderleiterin, begleitet uns. Bei schlechtem Wetter wird ein Ersatztermin angeboten. Die Anfahrt erfolgt in Fahrgemeinschaften im privaten PKW.

Bitte mitbringen: Wanderschuhe mit sehr gutem Profil, Wanderstöcke, Regenjacke, Proviant, Jacke je nach Witterung, Cap oder Mütze

■
44456 Tanja Glötzl **NEU**
1 x Sa EUR 95,-
am 10.05.25 06.30 - 18.00 Uhr
Treffpunkt: Gasthaus Funk

NATUR PUR! UMWELTSCHUTZ UND RESILIENZ!

Lassen Sie sich an diesem Vormittag von Naturkenner Chris und LifeCoach Sabine zeigen, wie interessant und gleichzeitig beruhigend es sein kann, wenn Mensch und Natur im Einklang miteinander stehen und sich gegenseitig positiv beeinflussen. Faszinierende Pflanzen, Sträucher und Bäume warten darauf, gemeinsam von Ihnen und dem fachkundigen Spezialisten für „Umweltschutz und Landschaftspflege“ entdeckt zu werden. Und mit der Spezialistin für „Stress-Burnout-Prävention“ lernen Sie durch einfache Übungen, Ihre Umwelt bewusst wahrzunehmen und sich auf das Wesentliche zu konzentrieren, um daraus neue körperliche und geistige Energie zu schöpfen. Bitte kommen Sie mit festen Schuhen und dem Wetter an-

gepasster Kleidung! Bei Starkregen, Sturm oder Unwetter entfällt der Termin. Info bei Wetterunsicherheit: mobil 0151-280 66 210

■
44458 Sabine Landenberger
1 x So EUR 38,-
am 04.05.25 09.00 - 12.00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Mariabrunn, Röhmoos

SEMINAR: WORK-LIFE-BALANCE

VEREINBARKEIT VON FAMILIE UND BERUF

Es ist nicht immer einfach, alles in Einklang zu bringen. In diesem Seminar/Workshop erhalten Sie Tipps und Tricks, um gelassener und stressfreier den Alltag zu gestalten. Der erste Schritt für eine Auszeit ist getan, tauschen Sie sich mit anderen Eltern aus und genießen Sie einfach eine kleine Pause! Themen: Stressfaktoren, Planung/Organisation, Tagesablauf, Zeit Management, berufliche Vereinbarkeit, Zeit für mich selbst und eine gemeinsame Gesprächsrunde.

■
44460 Anett Koch **NEU**
1 x Sa EUR 25,-
am 17.05.25 16.30 - 18.30 Uhr
Mittelschule; EG; Raum 354

TAIJI-QIGONG

Taiji ist eine etwa 400 Jahre alte chinesische Technik, die auch unter dem Namen „Schattenboxen“ bekannt ist. Es ist eines der amutigsten chinesischen Bewegungssysteme und der Gesundheit überaus förderlich. Qi Gong ist über 2.500 Jahre alt und dient der körperlichen wie geistigen Gesundheit und Entspannung. Ziel ist gemäß der Traditionellen Chinesischen Medizin, innere Ruhe und Harmonie zu erlangen. Beide Systeme können in jedem Alter ohne besondere Voraussetzungen praktiziert werden.

Bitte mitbringen: Matte und Turnschuhe

DOZENTENPORTRAIT

Tanja Glötzl und Annett Desche

Die Natur mit allen Sinnen wahrnehmen, genießen und Menschen dafür begeistern, den Körper und Geist bewusst und achtsam miteinander vereinen - das sind die Herzenswünsche von Tanja Glötzl (Trainerin für ganzheitliche Entspannungsverfahren aus Ainhofen) und Annett Desche (staatl. geprüfte Bergwanderführerin und DAV Wanderleiterin aus Denklingen).



„VHS MACHT GESÜNDER!“

■
44461 **Stefan Sattler**
8 x Fr EUR 72,-
ab 07.02.25 16.45 - 17.45 Uhr
Sportraum Schuster, Industriestr. 11

■
44461Z **Stefan Sattler**
8 x Fr EUR 72,-
ab 09.05.25 16.45 - 17.45 Uhr
Sportraum Schuster, Industriestr. 11

Augen - Qi Gong

ZUR STÄRKUNG UNSERER SEHKRAFT

Qi Gong belebt durch angenehme Berührung und Bewegung die Lebensfreude und stärkt das Immunsystem. In diesem Kurs üben wir Qi Gong und die Entspannung unserer Augenmuskeln. Geeignet für alle Brillenträger/innen und computergestresste Augen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, warme Decke/Isomatte

■
44463 **Stefanie Roth**
4 x Do EUR 40,-
ab 20.03.25 10.30 - 11.30 Uhr
Museum, Seminarraum

NEU

FASZIEN YOGA - ONLINE

Möchten Sie Ihre Beweglichkeit verbessern und die Grundlagen des Hatha Yoga kennenlernen? Dann ist diese Stunde genau das Richtige für Sie. Wir werden verschiedene Atemübungen, Entspannungstechniken

und Yogastellungen erlernen. Durch diese Einheit können Sie Ihren alltäglichen Stress abbauen und zur inneren Ruhe finden. Dieser Kurs findet auch in den Ferien statt.

Bitte bereitlegen: Matte, Decke, Kissen, großes Handtuch, Yogagurt, Tennis- oder Faszienball und Faszienrolle (Diese können Sie auch nach der ersten Stunde kaufen. Ich zeige Ihnen verschiedene Rollen, damit Sie die Richtige für sich kaufen.)

■
44470 **Natalja Seel**
10 x Mo EUR 70,-
ab 24.02.25 20.00 - 20.45 Uhr
online

NEU



■
44470Z **Natalja Seel**
10 x Mo EUR 70,-
ab 12.05.25 19.00 - 19.45 Uhr
online



■
45100 **Ferdinand Schubert**
10 x Mo EUR 70,-
ab 03.02.25 16.30 - 17.30 Uhr
blubb Sport, Freisinger Str. 1

■
45100Z **Ferdinand Schubert**
10 x Mo EUR 70,-
ab 05.05.25 16.30 - 17.30 Uhr
blubb Sport, Freisinger Str. 1

■
45101 **Ferdinand Schubert**
10 x Mo EUR 70,-
ab 03.02.25 17.30 - 18.30 Uhr
blubb Sport, Freisinger Str. 1

NEU

■
45101Z **Ferdinand Schubert**
10 x Mo EUR 70,-
ab 05.05.25 17.30 - 18.30 Uhr
blubb Sport, Freisinger Str. 1

RÜCKENKRÄFTIGUNG

RÜCKENFIT

Erleben Sie, wie man mit einfachen Dehn- und Kräftigungsübungen eine straffere Muskulatur und bessere Haltung bekommt. Die Übungen werden mit ruhiger Musik unterlegt.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, bequeme Kleidung, Decke oder Isomatte, Theraband und Pilatesball ca. 23 cm Durchmesser



GENERATION HALBZEIT

REHABILITATIONSGYMNASTIK 50+

Dieser Kurs eignet sich besonders für Teilnehmer, die ihre körperlichen Probleme und Defizite gerne wieder dauerhaft „in den Griff bekommen“ wollen.

In der Stunde werden gezielt Schwerpunkte gesetzt, wie z.B. die Stärkung der Grundmuskulatur, die Beseitigung erworbener Schonhaltung, Beweglichkeitstraining, Übungen zur Verbesserung der Tiefenwahrnehmung.

Meine langjährige Erfahrung als Gymnastik/Pilates/Faszientrainerin sowie Reha-Sport-Ü-Leiterin soll Ihnen im vollen Umfang zur Verfügung stehen.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Sportschuhe, Matte, Getränk

■
45228 **Dagmar Labitzke-Karousis**
17 x Di EUR 187,-
ab 18.02.25 08.30 - 09.30 Uhr
Sportraum Schuster, Industriestr. 11

DOZENTENPORTRAIT

Stefanie Roth

Seit vielen Jahren begleiten Stefanie Roth Qigong und Tai Chi und erfreuen sie wie ein zuverlässiger Freund. Als Akupunkturärztin wendete sie immer mehr das medizinische Qigong an und entwickelte einen besonderen Übungsstil, der Entspannung und Akupressur mit einschließt. Jede Person kann mühelos von diesem großen Schatz des alten vedischen Wissens profitieren, da die Übungen einfach und leicht sind. Man kann spielerisch lernen, wie man die Lebensenergie- das Qi - lenkt und sich so in Geist, Seele und Körper gesund und munter erhält. Auch manifeste Krankheiten wie Arthrose, Bluthochdruck und Augenprobleme sowie Hörschäden werden positiv beeinflusst. Für angespannte Nerven und Burnout ist das klassische Qigong ideal. Seit 2000 unterrichtet sie an verschiedenen Volkshochschulen u.a. die 18-fache Übungsreihe des Tai Chi Qigong.



„VHS MACHT GESÜNDER!“

CANTIENICA®-RÜCKEN- UND BECKENBODENTRAINING - VON DER FUSSSOHLE BIS ZUM SCHEITEL

Die CANTIENICA®-Methode ist ein Ganzkörpertraining, das alle Körperbereiche von der Fußsohle bis hin zu Schultern und Kopf einbezieht. Wir arbeiten tief im Körper an der Ausrichtung und Aufspannung der Knochen und der Vernetzung der Tiefenmuskulatur. Die kleinen Mikrobewegungen sind von außen kaum sichtbar, haben es aber in sich. Das Training verbessert die eigene Körperwahrnehmung, stärkt die Rücken- und Beckenbodenmuskulatur und hilft, Verspannungen im Bereich Schulter und Nacken zu lösen. Es unterstützt Sie dabei, in Ihre natürliche Haltung zurückzufinden. Durch das Training der Tiefenmuskulatur erhält der Körper Kraft, Halt und Beweglichkeit. Die Übungen lassen sich wunderbar in den Alltag integrieren.

Bitte mitbringen: bequeme Sportbekleidung, Trainingsmatte, rutschfeste Socken

45105 Michaela Hall
6 x Do EUR 84,-
ab 06.02.25 20.00 - 21.00 Uhr
Alte Turnhalle Realschule

CANTIENICA®-EINSTEIGER-WORKSHOP - MEHR ALS NUR EIN BECKENBODEN-TRAINING

Bei diesem Workshop erarbeiten wir uns die CANTIENICA®-Prinzipien und bringen den Körper in eine aufrechte und aufgespannte Haltung. Wir nehmen uns ausreichend Zeit für den Aufbau der einzelnen Übungen, so dass Sie ein sicheres Gefühl haben, wenn Sie die Übungen für sich zu Hause wiederholen. Nach dem Workshop werden Sie in der Lage sein, Ihren Körper in eine aufgespannte und gute Körperhaltung zu bringen und Ihre tiefe Beckenbodenschicht zu aktivieren. Der Workshop beinhaltet zusätzlich die Teilnahme an einer Online-Stunde zur Vertiefung des Gelernten. Diese findet am 17.02.25 von 19:30 - 20:30 Uhr statt. Der Workshop eignet sich für Personen, denen ein Beckenboden-Training empfohlen wurde bzw. als Rückbildung (ab ca. 8 Wochen nach der Geburt), ebenso für alle, die ihre Körperhaltung nachhaltig verbessern möchten.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung,

Trainingsmatte, ein Handtuch, rutschfeste Socken & etwas zu Trinken

45106 Michaela Hall
2 Termine EUR 85,-
Sa 15.02.25 10.00 - 13.00 Uhr
Mo 17.02.25 19.30 - 20.30 Uhr
Caritas Raum, Am Bahnhof 2

CANTIENICA®-ONLINE-TRAINING - BEQUEM VON ZU HAUSE - SCHNUPPERPAKET

Die CANTIENICA®-Methode ist ein Ganzkörpertraining, das alle Körperbereiche von der Fußsohle bis hin zu den Schultern und dem Kopf einbezieht. Sie trainieren online, bequem von zu Hause. Wir arbeiten tief im Körper an der Ausrichtung und Aufspannung der Knochen und der Vernetzung der Tiefenmuskulatur. Die kleinen Mikrobewegungen sind von außen kaum sichtbar, haben es aber in sich. Das Training verbessert die eigene Körperwahrnehmung, stärkt die Rücken- und Beckenbodenmuskulatur und hilft, Verspannungen im Bereich Schulter und Nacken zu lösen. Es unterstützt Sie dabei, in Ihre natürliche Haltung zurückzufinden. Durch das Training der Tiefenmuskulatur er-

hält der Körper Kraft, Halt und Beweglichkeit. Die Übungen lassen sich wunderbar in den Alltag integrieren. Vor Beginn der ersten Trainingsstunde erhalten Sie eine halbstündige Einführung (19.00-19.30 Uhr). Die Trainingsstunden finden von 19:30 - 20:30 Uhr statt.

Bitte bereitlegen: Laptop / PC mit Kamera, bequeme Sportbekleidung, Trainingsmatte, rutschfeste Socken, einen Hocker

45107 Michaela Hall
3 Termine EUR 40,-
Mo 03.02.25 19.00 - 20.30 Uhr
Mo 10.02.25 19.30 - 20.30 Uhr
Mo 17.02.25 19.30 - 20.30 Uhr
online



RÜCKENFIT - RÜCKENKRÄFTIGUNG

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, der Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit kennen. Sie erlernen gelenk- und rüchenschonende Körperhaltungen und

Augustiner Ring 4 | Markt Indersdorf
Di - Fr 9.00 - 12.00 & 14.30 - 18.00
Samstag 9.00 - 12.00
www.hautnah-bodyware.de

Anita
SINCE 1984
ACTIVE

„VHS MACHT GESÜNDER!“

üben rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Dadurch wird Ausgleich für Bewegungsmangel und einseitige Belastung des (Berufs-)Alltags geschaffen. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Dazu gibt es praxisnahe Informationen und Tipps, wie der (Arbeits-)Alltag rückengerechter gestaltet werden kann und Übungen, die in kurzen Pausen, z.B. am Arbeitsplatz, eingesetzt werden können.

Dieser Kurs ist ZPP zertifiziert.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Antirutschsocken und Turnschuhe, Matte, ein kleines und ein großes Handtuch und Getränk

■
45151 Evelyn Ladicha 
12 x Fr EUR 198,-
ab 07.02.25 16.45 - 18.15 Uhr
Sportraum, Kinderhaus Weichs,
Fränkinger Straße 11

RÜCKENGYMNASTIK

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, der Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit kennen. Sie erlernen gelenk- und rückschonende Körperhaltungen und üben rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Dadurch wird Ausgleich für Bewegungsmangel und einseitige Belastung des (Berufs-)Alltags geschaffen. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Dazu gibt es praxisnahe Informationen und Tipps, wie der (Arbeits-)Alltag rückengerechter gestaltet werden kann und Übungen, die in kurzen Pausen, z.B. am Arbeitsplatz, eingesetzt werden können.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Antirutschsocken und Turnschuhe, Matte, ein kleines und ein großes Handtuch und Getränk

■
45151Z Evelyn Ladicha
7 x Fr EUR 115,50
ab 30.05.25 16.45 - 18.15 Uhr
Sportraum, Kinderhaus Weichs,
Fränkinger Straße 11

RÜCKENFIT - RÜCKENKRÄFTIGUNG

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, der Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit kennen. Sie erlernen gelenk- und rückschonende Körperhaltungen und üben rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Dadurch wird Ausgleich für Bewegungsmangel und einseitige Belastung des (Berufs-)Alltags geschaffen. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Dazu gibt es praxisnahe Informationen und Tipps, wie der (Arbeits-)Alltag rückengerechter gestaltet werden kann und Übungen, die in kurzen Pausen, z.B. am Arbeitsplatz, eingesetzt werden können.

Diese Kurse sind ZPP zertifiziert.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Antirutschsocken und Turnschuhe, Matte, ein kleines und ein großes Handtuch und Getränk

■
45154 Evelyn Ladicha 
8 x Di EUR 116,-
ab 04.02.25 11.00 - 12.00 Uhr
Museum, Seminarraum

■
45154Z Evelyn Ladicha 
10 x Di EUR 155,-
ab 06.05.25 11.00 - 12.00 Uhr
blubb Sport, Freisinger Str. 1

■
45155 Evelyn Ladicha 
8 x Mi EUR 116,-
ab 05.02.25 11.30 - 12.30 Uhr
Museum, Seminarraum

■
45155Z Evelyn Ladicha 
10 x Mi EUR 155,-
ab 07.05.25 11.30 - 12.30 Uhr
blubb Sport, Freisinger Str. 1

AKTIVE MITTAGSPAUSE, LEICHTER RÜCKEN - ONLINE

Die „Aktive Mittagspause Prävention Rückenschmerzen“ ist ein 15-minütiges Programm, das besonders für Menschen geeignet ist, die viel sitzen oder stehen, da dies oft zu Rückenschmerzen führen kann.

Im Rahmen des Kurses lernen die Teilnehmer spezifische Übungen und Bewegungen, um die Wirbelsäule und den Rücken zu entlasten und zu stabilisieren. Dabei werden die Techniken zur Verbesserung der Körperhaltung vermittelt. Die Teilnehmer lernen, wie sie ihre Muskeln durch Stretching und Entspannung lockern können, um Verspannungen und Schmerzen zu vermeiden. Die Übungen werden im Stehen und teilweise im Sitzen durchgeführt. Dieser Kurs findet auch in den Ferien statt.

■
45227 Natalja Seel 
10 x Mo EUR 25,-
ab 24.02.25 12.00 - 12.15 Uhr
online

■
45227Z Natalja Seel 
10 x Mo EUR 25,-
ab 12.05.25 12.00 - 12.15 Uhr
online

RÜCKENFIT - ONLINE

Rückenfit ist eine Einheit zur Verbesserung der Rückengesundheit. Die meisten Übungen dienen der Vorbeugung oder Linderung der Rückenbeschwerden. Dieser Kurs besteht aus einigen Bausteinen und kombiniert Übungen zur Kräftigung der Rückenmuskulatur mit Dehnung und Entspannungsübungen, um Verspannungen und Schmerzen zu lindern. Im Kurs lernen Sie verschiedene Massage-Techniken mit Faszienrolle und Tennis- bzw. Faszienball.

Darüber hinaus werden Übungen für die Bauchmuskeln eingebaut, um ein ausgewogenes Verhältnis zwischen den verschiedenen Muskelgruppen im Körper zu erreichen. Der Kurs richtet sich an Personen jeden Alters und Fitnesslevels. Dieser Kurs findet auch in den Ferien statt.

Bitte bereitlegen: Matte, Tennis- oder Faszienball, Handtuch oder Yogagurt, Faszienrolle (Diese können Sie auch nach der ersten Stunde kaufen. Ich zeige Ihnen verschiedene Rollen, damit Sie die Richtige für sich kaufen.)

■
45229 Natalja Seel 
10 x Di EUR 70,-
ab 25.02.25 19.00 - 19.45 Uhr
online

„VHS MACHT GESÜNDER!“

■
45229Z Natalja Seel
10 x Di EUR 70,-
ab 13.05.25 19.00 - 19.45 Uhr
online



Stressbewältigung. Und das Beste, jeder kann es machen, gleich ob Sie sportlich oder eher unsportlich sind, eher mehr oder weniger auf den Rippen haben und unabhängig vom Alter - Pilates ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und auch den Geist. Starten Sie somit fit in den Tag.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Handtuch und Getränk

PILATES

PILATES MIT BABY/KLEINKIND

Sie möchten nach der Schwangerschaft und den ersten Monaten mit Baby etwas für sich und Ihren Körper tun, plagen sich vielleicht auch mit Rücken- Schultern- oder Nackenschmerzen? Dann ist Pilates genau das Richtige für Sie! Pilates stärkt die Tiefenmuskulatur und stellt das Körperbewusstsein wieder her und hilft Ihnen gleichzeitig bei der Stressbewältigung. Und das Beste, jeder kann es machen, gleich ob man sportlich oder eher unsportlich ist, eher mehr oder weniger auf den Rippen hat und unabhängig vom Alter - Pilates ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und auch den Geist.

Zurück zum eigenen Körper - ich selbst habe drei kleine Wunder und weiß, wie schwierig es manchmal ist, sich Zeit für sich selbst zu nehmen. Hier können die Kleinen dabei sein und Sie können in netter Runde für sich selbst ein bisschen Zeit haben und neue Kraft tanken.

Voraussetzung: abgeschlossener Rückbildungskurs

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Handtuch und Getränk

■
45220 Katharina Rauscher **NEU**
8 x Mi EUR 98,-
ab 12.02.25 09.30 - 10.30 Uhr
Sandberg 19, Langenpettenbach



■
45220A Katharina Rauscher **NEU**
8 x Mi EUR 98,-
ab 30.04.25 09.30 - 10.30 Uhr
Sandberg 19, Langenpettenbach



■
45221 Katharina Rauscher **NEU**
8 x Do EUR 88,-
ab 13.02.25 08.30 - 09.30 Uhr
Sandberg 19, Langenpettenbach



■
45221A Katharina Rauscher **NEU**
8 x Do EUR 88,-
ab 08.05.25 08.30 - 09.30 Uhr
Sandberg 19, Langenpettenbach



DEN ABEND AUSKLINGEN LASSEN MIT PILATES UND SCHLUSSENTSPANNUNG

Sie möchten etwas für sich und Ihren Körper tun, plagen sich vielleicht auch mit Rücken- oder Nackenschmerzen? Dann ist Pilates genau das Richtige für Sie! Pilates stärkt die Tiefenmuskulatur und gibt Ihnen ein neues Körperbewusstsein, eine gesunde Körperhaltung und hilft Ihnen gleichzeitig bei der Stressbewältigung. Und das Beste, jeder kann es machen, gleich ob Sie sportlich oder eher unsportlich sind, eher mehr oder weniger auf den Rippen haben und unabhängig vom Alter - Pilates ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und auch den Geist. Am Schluss machen wir noch eine Entspannung um den Tag in Ruhe ausklingen zu lassen. An diesem Kurs können Sie auch online teilnehmen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Handtuch und Getränk

■
45222 Katharina Rauscher **NEU**
8 x Do EUR 88,-
ab 13.02.25 21.00 - 22.00 Uhr
Sandberg 19, Langenpettenbach



■
45222A Katharina Rauscher **NEU**
8 x Do EUR 88,-
ab 08.05.25 21.00 - 22.00 Uhr
Sandberg 19, Langenpettenbach



FIT IN DEN TAG STARTEN MIT PILATES

Sie möchten etwas für sich und Ihren Körper tun, plagen sich vielleicht auch mit Rücken- oder Nackenschmerzen? Dann ist Pilates genau das Richtige für Sie! Pilates stärkt die Tiefenmuskulatur und gibt Ihnen ein neues Körperbewusstsein, eine gesunde Körperhaltung und hilft Ihnen gleichzeitig bei der

PILATES UND YOGA - ONLINE

Es ist eine schöne Kombination aus sanften Übungen und Entspannung. Zuerst werden die Muskeln des gesamten Körpers sanft gekräftigt. Anschließend können Sie viele Dehnübungen, Massagetechniken und Entspannungsmethoden kennenlernen. Ziel dieses Kurses ist, die gesamte Körpermuskulatur zu aktivieren, die Muskeln durch Dehnen zu lockern, um der Verspannung entgegenzuwirken.

Durch eine Entspannung am Ende der Einheit können Sie neue Energie tanken. Der Kurs richtet sich an Personen jeden Alters und Fitnesslevels. Dieser Kurs findet auch in den Ferien statt.

Bitte bereitlegen: Matte, Handtuch oder Yogagurt, Tennis- oder Faszienball

■
45224 Natalja Seel
10 x Mi EUR 75,-
ab 26.02.25 18.00 - 19.15 Uhr
online



■
45224Z Natalja Seel
10 x Mi EUR 75,-
ab 14.05.25 18.00 - 19.15 Uhr
online



PILATES - ONLINE

Sie möchten etwas für sich und Ihren Körper tun, plagen sich vielleicht auch mit Rücken- oder Nackenschmerzen? Dann ist Pilates genau das Richtige für Sie! Pilates stärkt die Tiefenmuskulatur und gibt Ihnen ein neues Körperbewusstsein, eine gesunde Körperhaltung und hilft Ihnen gleichzeitig bei der Stressbewältigung.

Und das Beste, jeder kann es machen, gleich ob Sie sportlich oder eher unsportlich sind, eher mehr oder weniger auf den Rippen haben und unabhängig vom Alter - Pilates ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und auch den Geist. Und das Beste an dem Kurs ist, dass Sie ganz bequem von zu Hause aus mitmachen können.

Bitte bereitlegen: bequeme Kleidung, Matte, Handtuch, Getränk

■
45225 Katharina Rauscher
8 x Mo EUR 88,-
ab 10.02.25 19.45 - 20.45 Uhr
online



„VHS MACHT GESÜNDER!“

■
45225Z Katharina Rauscher 
8 x Mo EUR 88,-
ab 28.04.25 19.45 - 20.45 Uhr
online

GESUND UND BEWEGLICH BLEIBEN

GYMNASTIK 65+

Das Programm beginnt mit einer kleinen Einheit zum Trainieren der Gedächtnisfähigkeit. Weitere Schwerpunkte sind Mobilisation, Dehnung und Kräftigung des ganzen Körpers, Ausgleich für die Faszien und Gleichgewichtsschulung mit und ohne Übungsgeräten. Abgerundet wird die Stunde mit einer wohltuenden Entspannung. Je nach Befindlichkeit der Teilnehmenden kann im Sitzen oder auf der Matte geübt werden.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eine Matte, Antirutschsocken, Turnschuhe, Handtuch, ein Kissen und ein Getränk

■
45152 Evelyn Ladicha
8 x Di EUR 80,-
ab 04.02.25 12.00 - 13.00 Uhr
Museum, Seminarraum

■
45152Z Evelyn Ladicha
10 x Di EUR 120,-
ab 06.05.25 12.00 - 13.00 Uhr
blubb Sport, Freisinger Str. 1

■
45153 Evelyn Ladicha
8 x Mi EUR 90,-
ab 05.02.25 10.30 - 11.30 Uhr
Museum, Seminarraum

■
45153Z Evelyn Ladicha
10 x Mi EUR 120,-
ab 07.05.25 10.30 - 11.30 Uhr
blubb Sport, Freisinger Str. 1

KNIE-HÜFTE-RÜCKEN-FASZIEN

Dieses Trainingsangebot richtet sich an Personen mit Beschwerden durch degenerative Gelenkerkrankungen in Knie- und/oder Hüftgelenk bzw. Wirbelsäule und nach operativen Eingriffen. Übungen zur Mobilisation und Dehnung bis hin zur Kräftigung der Bein-

muskulatur sowie Gleichgewichtshaltung sind wichtige Bestandteile der Sturzprophylaxe und zum sicheren Auftreten in Beruf und Freizeit. Anleitung zum Faszientraining, ausgleichende Übungen für die Wirbelsäule und eine Entspannung unterstützen das Gesamtprogramm.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Turnschuhe, Matte, 1 kleines und 1 großes Handtuch und Getränk

■
45236 Evelyn Ladicha
12 x Fr EUR 180,-
ab 07.02.25 18.30 - 20.00 Uhr
Sportraum, Kinderhaus Weichs,
Fränkinger Straße 11

■
45236Z Evelyn Ladicha
7 x Fr EUR 105,-
ab 30.05.25 18.30 - 20.00 Uhr
Sportraum, Kinderhaus Weichs,
Fränkinger Straße 11

FITNESSGYMNASTIK

FIT FÜR DEN ALLTAG - GANZKÖRPERKRÄFTIGUNG

Diese Stunde beinhaltet das Aufwärmen mit Koordinationsübungen, Konditionstraining sowie Kräftigung und Dehnung der Muskulatur. In den Stunden wird mit Redondo Bällen, Kurzhanteln, Togu Brasil und dem Schwingstab FLEXI BAR® gearbeitet. Die Togu Brasil sind kleine, handliche Tiefenmuskulaturtrainer, die eine Straffung des Gewebes und eine Kräftigung der Muskulatur bewirken. Mit dem FLEXI-BAR® wird die Tiefenmuskulatur auf einfache Art und Weise gekräftigt. Durch die Schwingung des FLEXI-BAR® Stabs bewirkt seine Vibration eine außergewöhnliche, tiefgehende Reaktion des Körpers - die reflektorische Anspannung des Rumpfes, welche bewusst sonst nicht erreicht werden kann.

Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, bequeme Kleidung, Bodenmatte

■
45325 Martina Lachner,
Karin Viehweger
17 x Do EUR 119,-
ab 06.02.25 09.00 - 10.00 Uhr
Pfarrheim Weichs, Saal, Freiherrnstr. 34



GENERATION HALBZEIT+

50+ PILATES UND FASZIEN TRAINING

Faszien sind bindegewebige Strukturen verschiedenster Konsistenz, die den ganzen Körper als umhüllendes und verbindendes Gewebe durchziehen. Dazu gehören z.B. alle Bänder und Sehnen, die Umhüllungen der Organe und Muskelfasern u.v.m. Ohne dieses Netzwerk würde der Körper nicht funktionieren. Faszien unterstützen und schützen ihn, wirken wie elastische Stoßdämpfer bei allen Bewegungen. Nach Verletzungen bilden Faszien die Grundlage für den Heilungsprozess des Gewebes. Nach neuesten Erkenntnissen der Wissenschaft können diese durch Bewegungsmangel oder einseitige Bewegungsabläufe „verfilzen“. Die Elastizität nimmt ab, Schmerzen entstehen.

Pilates ist die geeignete Trainingsmethode, um die Funktionsfähigkeit der Faszien zu verbessern und somit den ganzen Bewegungsapparat gesund und beweglich zu erhalten. Die teils kraftvollen, aber auch fließend schmelzenden Übungen, die von der tiefen Bauch- und Beckenbodenmuskulatur aus gesteuert werden, wirken sich besonders positiv auf das fasziale System aus. Eine Faszienmassage rundet das Programm am Ende ab.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Sportschuhe, Matte, Pilatesrolle (15 cm Durchmesser, 90cm Länge, mittel-hart), Getränk.

■
45230 Dagmar Labitzke-Karousis
17 x Di EUR 187,-
ab 18.02.25 09.35 - 10.50 Uhr
Sportraum Schuster, Industriestr. 11

„VHS MACHT GESÜNDER!“

HULA-HOOP - DER NEUE TRENDSPORT

Erleben Sie eine neue Sportmethode, die Spaß macht und vielleicht an Kindertage erinnert! Hula kommt aus dem hawaiianischen Tanz, der die kreisenden Bewegungen vorgibt und Hoop bedeutet Reifen, den wir dazu anwenden. Einfach loslegen und trainieren, es regt das Herz-Kreislaufsystem an und fördert die Ausdauer. Nach längerer Anwendung werden Sie auch eine sichtbare Reduktion der Körperformung erkennen.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Hula Hoop Reifen (optional zum Ausleihen möglich) und Getränk

■
45510 Anett Koch
1 x Sa EUR 12,-
am 08.02.25 17.30 - 19.00 Uhr
Alte Turnhalle Realschule

STEP-AEROBIC & BODYSTYLING

Haben Sie Lust auf eine intensive und motivierende Workout-Stunde für den ganzen Körper? Mittlere Schrittcombinationen auf dem Step zur Fettverbrennung und spezielle Kräftigungsübungen für die Problemzonen Bauch, Beine und Po sorgen für ein optimales Figurtraining.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, feste Turnschuhe, bequeme Sportkleidung, Handtuch, Getränk

■
45350 Martina Lachner
19 x Mi EUR 152,-
ab 05.02.25 19.30 - 20.45 Uhr
Mexxfit Fitnessclub

BODY WORKOUT

Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, das durch das Arbeiten mit verschiedenen Hilfsmitteln schnell Erfolge bringt. Mit dem Einsatz unseres eigenen Körpergewichts, Redondobällen, dem Schwingstab FLEXI BAR® und Hanteln kräftigen wir den ganzen Körper. Zusätzlich trainieren wir die Koordination, das Gleichgewicht und die Beweglichkeit.

Bitte mitbringen: Matte, Turnschuhe und Getränk

■
45351 Martina Lachner
19 x Mi EUR 152,-
ab 05.02.25 18.30 - 19.30 Uhr
Mexxfit Fitnessclub

DANCE

MODERN JAZZ DANCE

Wir beginnen mit einem Warm-up, welches Isolations- und Koordinationsübungen beinhaltet. Auch Bauchmuskeltraining, Haltungsübungen sowie Dehnübungen sind wichtiger Bestandteil dieser Stunde.

Im letzten Teil der Stunde erarbeiten wir eine kurze Choreographie mit einer einfachen Schrittfolge. Alle Übungen dieser Stunde werden in den Folgestunden wiederholt und weiter ausgebaut, so dass jede/jeder mitmachen kann.

Das Ziel ist es, die Teilnehmer und Teilnehmerinnen individuell zu fördern und vor allem Freude an der Bewegung mit Musik zu vermitteln.

Bitte mitbringen: Matte und Getränk

■
45502 Natalie Leganaru **NEU**
5 x Sa EUR 60,-
ab 15.03.25 17.00 - 18.00 Uhr
TANZ ART, Studio 2, Marktplatz 2

■
45503 Natalie Leganaru **NEU**
5 x Sa EUR 60,-
ab 15.03.25 18.15 - 19.15 Uhr
TANZ ART, Studio 2, Marktplatz 2

WASSERGYMNASTIK

AQUA FITNESS - IM FREIBAD AINHOFEN

Aqua Fitness ist für jeden geeignet, der Spaß und Freude an der Bewegung im Wasser hat! Mit bunt gemischten Übungen nutzt diese Sportart den Wasserwiderstand aus, der zwölf Mal höher ist als der Luftwiderstand. Muskelaufbau, Ausdauersteigerung und eine hohe Kalorienverbrennung sind das Ziel und natürlich auch jede Menge Spaß.

Der Kurs findet nur bei schönem Badewetter statt. Der Eintrittspreis ist in der Kursgebühr nicht enthalten.

Bitte mitbringen: rutschfeste Badeschuhe

■
46030 Evelyn Ladicha
5 x Fr EUR 40,-
ab 27.06.25 11.00 - 11.45 Uhr
Freibad Ainhofen, Am Wasserschlag 1

SELBSTFINDUNG

PFERDE BEOBACHTEN UND ZEICHNEN - FÜR JUGENDLICHE VON 13 - 20 JAHREN

Hier können die Jugendlichen zunächst Pferde beobachten und dann das Erlebte und Gesehene zeichnerisch zu Papier bringen. Gerne begleite ich die jungen Künstler und Künstlerinnen beim Zeichnen der Eindrücke.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Papier, Bleistift und Buntstifte

■
46322 Almut Burmeister **NEU**
1 x Mi EUR 17,-
am 05.03.25 10.00 - 12.00 Uhr
Sigmertshausen, Am Bergfeld 1

ENERGETISCHE BODENARBEIT FÜR PFERDE-BEGEISTERTE VON 12 - 99 JAHREN

Du hast ein bisschen Pferdeerfahrung, noch gar keine oder auch schon ganz viel, möchtest noch mehr über Pferde erfahren, um eine wirklich friedvolle und harmonische Beziehung zu Deinem „Liebling“ Pferd zu bekommen, welche auf Vertrauen und Respekt aufgebaut ist? Dann bist Du hier genau richtig. Die Übungen zeigen Dir, wie Du durch ein Entstehen lassen von innerer Gelassenheit und Ruhe Vertrauen gewinnst. Indem Du Dich ernst nimmst in Deinem Wollen, geht das Pferd mit Dir überall hin.

Bitte mitbringen: wetterfeste und strapazierfähige Kleidung

■
46324 Almut Burmeister
1 x Do EUR 60,-
am 24.04.25 10.00 - 13.30 Uhr
Sigmertshausen, Am Bergfeld 1

FINDE DEINE KRAFT MIT PFERDEN - PFERDEGESTÜTZTES COACHING FÜR ERWACHSENE

Vielleicht zieht es Dich stark zu diesem magischen Wesen Pferd und Du weißt noch gar nicht so genau warum. Du brauchst keine Vorkenntnisse über Pferde, Du darfst dich voll und ganz auf eine neue Erfahrung einlassen. Durch eine sanfte Begleitung können Dir neue Sichtweisen auf Dich selbst an die Hand gegeben werden, in denen Du erkennst, was Du wirklich brauchst, um Dich hin zu einem selbstbestimmten Leben ausrichten zu können. Pferdegestütztes Coaching nach Raidho ist eine Vorgehensweise, die Dich

„VHS MACHT GESÜNDER!“

in Deine ursprüngliche Kraft zurückführen möchte.

Bitte mitbringen: wetterfeste und strapazierfähige Kleidung

■
46326 Almut Burmeister
2 Termine EUR 120,-
Sa 29.03.25 10.00 - 13.30 Uhr
So 30.03.25 10.00 - 13.30 Uhr
Sigmertshausen, Am Bergfeld 1

■
46326A Almut Burmeister
2 Termine EUR 120,-
Sa 31.05.25 10.00 - 13.30 Uhr
So 01.06.25 10.00 - 13.30 Uhr
Sigmertshausen, Am Bergfeld 1

ENTSPANNUNG FINDEN BEI DEN PFERDEN

Hier wirst Du erfahren, was es heißt, entspannt zu sein. Dies wirst Du am Pferd erkennen. Was es bedeutet, geerdet zu sein, kannst Du Dir am Ende selbst beantworten. Ruhe und Gelassenheit wirst Du in Deinen Alltag integrieren können. Eine Meditation im Liegen bringt Dich an Deinen Kraftort.

Bitte mitbringen: wetterfeste und strapazierfähige Kleidung

■
46327 Almut Burmeister
1 x Sa EUR 50,-
am 24.05.25 10.00 - 13.00 Uhr
Sigmertshausen, Am Bergfeld 1

BLUMENSTRÄUSSE BINDEN, KRÄUTER KENNENLERNEN UND PFERDE BEOBACHTEN

Wir erfahren etwas über die Schönheit und Vielfalt der Natur und kommen dabei zur Ruhe, verweilen bei den Pferden und lauschen Geschichten. Den selbst gepflückten Kräuterblumenstrauß kannst Du mit nach Hause nehmen.

Bitte mitbringen: wetterfeste und strapazierfähige Kleidung

■
46328 Almut Burmeister
1 x Sa EUR 50,-
am 12.07.25 10.00 - 13.00 Uhr
Sigmertshausen, Am Bergfeld 1

SKATEN

NORDIC CROSS SKATING FÜR ANFÄNGER

Nordic Cross Skating ähnelt dem Skating-

Stil des Ski-Langlaufs mit dem Unterschied, dass man es ganzjährig on- und off-road durchführen kann und keine speziellen Schuhe dafür benötigt. Nordic Cross Skating ist gelenkschonendes Ganzkörpertraining. Der Skating-Bewegungsablauf beansprucht 90% der Muskelmasse. Die Kombination mit Stockeinsatz erhöht die Effektivität des Workouts. Nordic Cross Skating macht einfach Spaß!

In der Kursgebühr ist folgende Ausrüstung mit inbegriffen: Nordic Cross Skates (bis 120 kg Personengewicht inkl. Kleidung & Schuhgröße bis ca. 46) und Stöcke. Anmeldeschluss: 26.03.25

Bitte mitbringen: erforderliche Zusatzausrüstung: nämlich Helm (z.B. Fahrradhelm) und Inlineskate-Protektoren (für Hand, Knie, Ellenbogen); diese kann bei Bedarf beim Dozenten gegen eine geringe Gebühr ausgeliehen werden.

■
46345 Ulrich Rüger
1 x So EUR 80,-
am 30.03.25 15.00 - 18.00 Uhr
Volksfestplatz Markt Indersdorf

SELBSTVERTEIDIGUNG

VING TSUN

Ving Tsun ist ein einzigartiges Selbstverteidigungssystem mit einfacher und logischer Strukturierung. Diese Art von Kampfsystem kennt man aus keinem Boxing und von keiner anderen Kampfsportveranstaltung. Der Teilnehmer lernt mit Situationen umzugehen, in denen er einer echten körperlichen Bedrohung ausgesetzt ist. Im Ernstfall erfordert es eine Kampfkunst, die zuverlässig funktioniert. Im Ving Tsun kommt es nicht auf die Größe oder Muskelkraft an. Es werden Prinzipien vermittelt, die es jedem ermöglichen, die eigene Kraft optimal einzusetzen. Dadurch ist man in der Lage, sich auch gegen körperlich überlegene Gegner zur Wehr zu setzen.

- Ving Tsun ist kompromisslose, effektive Selbstverteidigung
- Ving Tsun ist für Frauen und Männer ab 16 Jahren geeignet

- Ving Tsun fördert die eigenen Stärken und schärft die Wahrnehmung

Bitte mitbringen: bequeme Sportbekleidung, Socken, Getränk

■
46506 Robert Stockbauer
5 x Di EUR 59,-
ab 11.03.25 19.00 - 20.30 Uhr

Kampfsportschule Robert Stockbauer GbR, Freisingerstr. 38

BOXEN

KICKBOXEN

Kickboxen ist eine sehr dynamische Kampfsportart, bei der Fitness, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Reaktionsvermögen gleichermaßen wichtig sind. Durch die große Vielfalt der körperlichen Anforderungen, ist Kickboxen im Vergleich mit vielen anderen Sportarten eine hervorragende Möglichkeit, seinen Körper fit und gesund zu halten. Neben den körperlichen Fähigkeiten werden auch charakterliche Eigenschaften wie z.B. Mut, Willenskraft, Selbstvertrauen, Disziplin und Fairness trainiert. Kickboxen ist eine Zusammenfassung von effektiven Kampftechniken. Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Bitte mitbringen: bequeme Sportbekleidung, Socken, Getränk

■
46507 Robert Stockbauer
5 x Fr EUR 59,-
ab 14.03.25 19.00 - 20.30 Uhr

Kampfsportschule Robert Stockbauer GbR, Freisingerstr. 38

GOLF

GOLFSCHNUPPERKURS FÜR ERWACHSENE UND KINDER AB 12 JAHREN

Das Golfspiel einfach ausprobieren und Spaß haben. Der Schnupperkurs ist geeignet für Erwachsene, Familien und Kinder ab 12



„VHS MACHT GESÜNDER!“

Jahren (auch ohne Begleitperson). Bei uns kann jeder den Ball fliegen lassen. Einführung in das Golfspiel unter Anleitung eines erfahrenen Golftrainers in kleinen Gruppen von 4 - 8 Teilnehmern. Leihschläger und Übungsbälle sind inklusive.

Treffpunkt: Sekretariat Clubhaus

■
47033 N.N. **NEU**
1 x Sa EUR 49,-
am 26.04.25 15.00 - 17.00 Uhr

Golfpark Gut Häusern, PGA Golfakademie

■
47033A N.N. **NEU**
1 x Sa EUR 49,-
am 26.07.25 16.00 - 18.00 Uhr

Golfpark Gut Häusern, PGA Golfakademie

LADIES ONLY - GOLFSCHNUPPERKURS FÜR FRAUEN

Das Golfspiel ausprobieren nur unter Frauen? Bei uns kann jede Dame richtig ausholen und die Schläger schwingen. Einführung in das Golfspiel unter Anleitung eines erfahrenen Golftrainers in kleine Gruppen von 4 - 8 Teilnehmern. Leihschläger und Übungsbälle sind inklusive.

Treffpunkt: Sekretariat Clubhaus

■
47033B N.N. **NEU**
1 x Sa EUR 49,-
am 24.05.25 16.00 - 18.00 Uhr

Golfpark Gut Häusern, PGA Golfakademie

SUNSET GOLFSCHNUPPERKURS FÜR ERWACHSENE UND KINDER AB 12 JAHREN

Das Golfspiel einfach ausprobieren und Spaß haben. Der Schnupperkurs ist geeignet für Erwachsene, Familien und Kinder ab 12 Jahren (auch ohne Begleitperson). Bei uns kann jeder den Ball fliegen lassen. Einführung in das Golfspiel unter Anleitung eines erfahrenen Golftrainers in kleinen Gruppen von 4-8 Teilnehmern. Leihschläger und Übungsbälle sind inklusive.

Treffpunkt: Sekretariat Clubhaus

■
47034 N.N. **NEU**
1 x Fr EUR 49,-
am 11.07.25 17.00 - 19.00 Uhr

Golfpark Gut Häusern, PGA Golfakademie

BOGENSCHIESSEN

TRADITIONELLES BOGENSCHIESSEN IN DER NATUR FÜR ERWACHSENE UND JUGENDLICHE (AB 14 JAHREN)

Erlebt in diesem Schnupperkurs die Faszination des traditionellen, intuitiven Bogenschießens und fühlt Euch wie Robin Hood beim „Erlegen“ der Ziele. Und ganz nebenbei könnt Ihr durch die gleichmäßigen Bewegungen beim Bogenschießen die Muskulatur aufbauen und den Stress abbauen. In diesem Kurs werden die theoretischen Grundlagen des traditionellen Bogenschießens erklärt und umgesetzt. Dazu erhält jede/r Teilnehmer/in leihweise eine Bogenausrüstung sowie entsprechenden Armschutz, um das Schießen mit Pfeil und Bogen erlernen zu können. Das Bogenschießen findet Outdoor statt, daher wird festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung benötigt. Gesundheitliche Einschränkungen sind der Kursleitung vorab mitzuteilen. Bei Starkregen, Sturm oder Unwetter entfällt das Bogenschießen. Info bei Wetterunsicherheit: mobil 0151-280 66 210. Pfeilbruch/Verlust wird mit 5,- € berechnet. Anmeldeschluss: 21.03.25 bzw. 02.05.25

■
48000 Sabine Landenberger
1 x Sa EUR 38,-

am 05.04.25 12.45 - 14.30 Uhr

Treffpunkt: Bumbaurhof-Café, Ried 11, Parkplatz

■
48000A Sabine Landenberger
1 x Sa EUR 38,-

am 17.05.25 12.45 - 14.30 Uhr

Treffpunkt: Bumbaurhof-Café, Ried 11, Parkplatz

SCHWERTKUNST

MITTELALTERLICHER SCHWERTKAMPF FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

Der Schwertkampf mit dem Langschwert („Ritterschwert“) ist eine mittelalterliche Kampfkunst aus dem 14. Jahrhundert, die sich immer größerer Beliebtheit erfreut. In einem vielseitigen Training werden Schwerttechniken in Partnerübungen sicher geübt, so dass sie dann im freien Kämpfen kontrolliert angewendet werden können. Neben der körperlichen Fitness stehen beim Schwert-

kämpfen vor allem mentale Aspekte im Vordergrund. So ist wirklich gutes Fechten nur in einem Zustand innerer Ruhe und absoluter Präsenz möglich. Das überträgt sich automatisch auch in den Alltag und man bleibt auch in den täglichen Stresssituationen klar und handlungsfähig. Geleitet wird der Kurs von Alexander Hollinger. Er lehrt den Schwertkampf seit 15 Jahren hauptberuflich. Seine Schule hat 2022 und 2024 den Titel des deutschen Meisters im Kampf mit dem Langschwert errungen. Seit 2024 ist er außerdem Nationaltrainer des deutschen Langschwertkaders. Teilnahme ab 16 Jahre möglich. Die Schwerter werden gestellt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Halblenkerschuhe und Getränk

■
48010 Alexander Hollinger
1 x Sa EUR 49,-

am 15.03.25 13.00 - 16.15 Uhr

Schwertkampfschule, Einsassen 5, 85302 Gerolsbach

■
48010A Alexander Hollinger
1 x Sa EUR 49,-

am 24.05.25 13.00 - 16.15 Uhr

Schwertkampfschule, Einsassen 5, 85302 Gerolsbach

■
48010B Alexander Hollinger
1 x Sa EUR 49,-

am 26.07.25 13.00 - 16.15 Uhr

Schwertkampfschule, Einsassen 5, 85302 Gerolsbach



UNSERE KURSE IM FITNESS-CLUB MEXXFIT

ACHTUNG: Die Kurse im Mexxfit finden nicht in den Schulferien statt

YOGA

YOGA

Yoga verbindet Körper, Geist und Seele und ist ein Weg, dich in deiner Ganzheit, als Einheit, wahrzunehmen und zu spüren. Das Wort Yoga stammt aus dem Sanskrit und bedeutet Vereinigung bzw. Verbindung oder einfach Einheit, Harmonie. Die positiven Wirkungen von Yoga wurden bereits durch

zahlreiche wissenschaftliche Studien belegt.

Bitte mitbringen: bequeme Sportbekleidung, Handtuch

■
44102 Szilvi Németh-Nagy
10 x Di EUR 80,-
ab 04.02.25 18.00 - 19.00 Uhr
Mexxfit Fitnessclub

■
44102Z Szilvi Németh-Nagy
10 x Di EUR 80,-
ab 06.05.25 18.00 - 19.00 Uhr
Mexxfit Fitnessclub

■
44108 Szilvi Németh-Nagy
10 x Di EUR 80,-
ab 04.02.25 19.00 - 20.00 Uhr
Mexxfit Fitnessclub

■
44108Z Szilvi Németh-Nagy
10 x Di EUR 80,-
ab 06.05.25 19.00 - 20.00 Uhr
Mexxfit Fitnessclub

MEXXfit
www.mexxfit.de

**Squash - Fitness - Kurse
Soccer - Tischtennis
Rehasport**

**Trainieren
ab 39,90€ inkl.
SAUNA - DUSCHEN**

**Ihr Fitnessstudio
mit Herz**

Outline
www.outline.de

Industriestrasse 4 | 85229 Markt Indersdorf | info@mexxfit.de

Tel.: 08136 893 08 08

BODYWORK

BODYWORK

Bodywork ist ein Langhanteltraining zur Kräftigung, Formung und Straffung des gesamten Körpers.

Bitte mitbringen: bequeme Sportbekleidung, Sportschuhe, Handtuch

■
45250 Anna Lies
10 x Mo EUR 80,-
ab 03.02.25 18.00 - 19.00 Uhr
Mexxfit Fitnessclub

■
45250Z Anna Lies
10 x Mo EUR 56,-
ab 05.05.25 18.00 - 19.00 Uhr
Mexxfit Fitnessclub

FITNESSGYMNASTIK

BALANCE SWING

Balance Swing ist ein hocheffektives Trainingsprogramm auf dem Minitrampolin mit einer Reihe an Vorteilen:

Das Schwingen auf dem Mini-Trampolin schafft Ausgleich für Körper, Geist und Seele. Besonders gelenkschonend werden Muskeln, Gelenke, Bänder und Sehnen trainiert: Osteoporose Prävention.

Durch die Beanspruchung nahezu aller Muskelgruppen zugleich werden muskuläre Dysbalancen ausgeglichen. Die körpereigene Balance wird verbessert und die Koordi-

UNSERE KURSE IM FITNESS-CLUB MEXXFIT

nation geschult. Durch das rhythmische Auf- und Abspringen sind alle Körperzellen in Aktion, werden besser durchblutet und mit Sauerstoff versorgt (Antiagingeffekt).

Laut einer NASA-Studie ist das Trampolin-Springen dreimal effektiver als Joggen. Zehn Minuten Trampolin-Springen sind gemessen an Körperbeschleunigung, Sauerstoffaufnahme und Herzfrequenz ebenso effektiv wie 30 Minuten Joggen.

Bitte mitbringen: bequeme Sportbekleidung, Socken, Handtuch, Getränk

■
45251 Dani Knoller
10 x Do EUR 80,-
ab 06.02.25 18.15 - 19.15 Uhr
Mexxfit Fitnessclub

■
45251Z Dani Knoller
8 x Do EUR 64,-
ab 15.05.25 18.15 - 19.15 Uhr
Mexxfit Fitnessclub

■
45303 Uli Stanscheck
10 x Mo EUR 80,-
ab 03.02.25 09.00 - 10.00 Uhr
Mexxfit Fitnessclub

■
45303Z Uli Stanscheck
10 x Mo EUR 80,-
ab 05.05.25 09.00 - 10.00 Uhr
Mexxfit Fitnessclub

TRX®

Mit seiner Variationsvielfalt aus über 300 Übungen werden Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Rumpfstabilität gleichzeitig trainiert. Dieses schnelle effektive Ganzkörper-Workout hilft dabei, einen soliden Rumpf zu bilden und erhöht die Muskelausdauer.

Bitte mitbringen: bequeme Sportbekleidung, Sportschuhe, Handtuch

■
45257 Kevin Rieger
10 x Di EUR 80,-
ab 04.02.25 18.00 - 19.00 Uhr
Mexxfit Fitnessclub

■
45257Z Kevin Rieger
10 x Di EUR 80,-
ab 06.05.25 18.00 - 19.00 Uhr
Mexxfit Fitnessclub

■
45258 Kevin Rieger
10 x Di EUR 80,-
ab 04.02.25 19.00 - 20.00 Uhr
Mexxfit Fitnessclub

■
45258Z Kevin Rieger
10 x Di EUR 80,-
ab 06.05.25 19.00 - 20.00 Uhr
Mexxfit Fitnessclub

VITALMOBILITY

Vitalmobility ist ein Regenerationstraining, das aus Dehnungen, Faszientraining und Meditation besteht. Hier erhältst Du wertvolle Tipps und Übungen, um gestresstes Gewebe wieder leistungsfähig zu machen und mental Stress abzubauen.

Bitte mitbringen: bequeme Sportbekleidung, Sportschuhe, Handtuch

■
45300 Uli Stanscheck
10 x Mo EUR 80,-
ab 03.02.25 10.10 - 10.55 Uhr

■
45300Z Uli Stanscheck
10 x Mo EUR 80,-
ab 05.05.25 10.10 - 10.55 Uhr
Mexxfit Fitnessclub

STRETCHSTUDIO

In diesem Kurs wird Dir gezeigt, wie Du Deine Muskulatur geschmeidig und beweglich halten kannst. Sanfte Dehnübungen verbessern die Beweglichkeit und führen zu angenehmer Entspannung. Durch gezielte Übungen kann man Verspannungen oder auch Rückenschmerzen lösen.

Bitte mitbringen: bequeme Sportbekleidung, Sportschuhe, Handtuch

■
45308 Danilo Weber
8 x Sa EUR 64,-
ab 01.02.25 10.00 - 10.45 Uhr
Mexxfit Fitnessclub

■
45308Z Danilo Weber
10 x Sa EUR 80,-
ab 03.05.25 10.00 - 10.45 Uhr
Mexxfit Fitnessclub

PILATES

BODYSTYLING / PILATES

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, das Atmung, Stretching und Kraftübungen ohne Geräte kombiniert. Auch Meditationselemente werden eingesetzt.

Die Übungen stärken das Körperbewusstsein, straffen die Muskeln, sprechen tiefer gelegene Muskeln an, sollen für eine korrekte Körperhaltung sorgen.

Zudem sind die meditativen Übungen entspannend. Bodystyling besteht aus einem Cardioteil und einem Bodystylingteil, in dem die Ober- und Unterkörpermuskulatur gekräftigt werden.

Bitte mitbringen: bequeme Sportbekleidung, Sportschuhe, Handtuch

■
45254 Josephine Beck
10 x Fr EUR 80,-
ab 07.02.25 18.00 - 19.00 Uhr
Mexxfit Fitnessclub

■
45254Z Josephine Beck
10 x Fr EUR 80,-
ab 09.05.25 18.00 - 19.00 Uhr
Mexxfit Fitnessclub

■
45255 Josephine Beck
8 x So EUR 64,-
ab 02.02.25 09.00 - 10.00 Uhr
Mexxfit Fitnessclub

■
45255Z Josephine Beck
10 x So EUR 80,-
ab 04.05.25 09.00 - 10.00 Uhr
Mexxfit Fitnessclub

BODYBALANCE / PILATES

Pilates und Bodybalance verbindet ein Ganzkörpertraining, das Atmung, Stret-

UNSERE KURSE IM FITNESS-CLUB MEXXFIT

ACHTUNG: Die Kurse im Mexxfit finden nicht in den Schulferien statt

ching, Kraftübungen, Dehnübungen und Entspannungstechniken ohne Geräte kombiniert. Auch Meditationselemente werden eingesetzt. Die Übungen stärken das Körperbewusstsein, straffen die Muskeln, sprechen tiefer gelegene Muskeln an, sollen für eine korrekte Körperhaltung sorgen. Zudem sind die meditativen Übungen entspannend.

Bitte mitbringen: bequeme Sportbekleidung, Sportschuhe, Handtuch

■
45306 Danilo Weber
8 x Sa EUR 64,-
ab 01.02.25 09.00 - 10.00 Uhr
Mexxfit Fitnessclub

■
45306Z Danilo Weber
10 x Sa EUR 80,-
ab 03.05.25 09.00 - 10.00 Uhr
Mexxfit Fitnessclub

BODYSTYLING

BODYSTYLING

Bodystyling besteht aus einem Cardioteil und einem Bodystylingteil, in dem die Ober- und Unterkörpermuskulatur gekräftigt werden.

Bitte mitbringen: bequeme Sportbekleidung, Sportschuhe, Handtuch

■
45305 Jürgen Bisch
10 x Mi EUR 80,-
ab 05.02.25 08.45 - 09.45 Uhr
Mexxfit Fitnessclub

■
45305Z Jürgen Bisch
10 x Mi EUR 80,-
ab 07.05.25 08.45 - 09.45 Uhr
Mexxfit Fitnessclub

INDOOR CYCLING

INDOOR CYCLING

Indoor Cycling ist ein Trainingsprogramm ohne Wettkampfcharakter auf einem stationären Fahrrad. Es ist ein außerordentlich effektives kardiovaskuläres Gruppen-Trai-

ning, überaus unterhaltsam sowie regenerierend für Körper und Geist. Da es sich für jegliches Fitnessniveau eignet, gewinnt es seit seiner Einführung in Europa Anfang der 90er Jahre stetig an Beliebtheit. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene jeden Alters geeignet.

Bitte mitbringen: Turnschuhe mit fester Sohle (keine langen Schuhbänder, ggf. sichern), eng anliegende Hose (evtl. mit Gesäßpolster), Handtuch, Polar Pulsuhr (falls vorhanden).

■
45400 Ernst Hironimus
10 x Mo EUR 80,-
ab 03.02.25 19.00 - 20.00 Uhr
Mexxfit Fitnessclub

■
45400Z Ernst Hironimus
10 x Mo EUR 80,-
ab 05.05.25 19.00 - 20.00 Uhr
Mexxfit Fitnessclub

■
45405 Ernst Hironimus
10 x Mi EUR 80,-
ab 05.02.25 19.00 - 20.00 Uhr
Mexxfit Fitnessclub

■
45405Z Ernst Hironimus
10 x Mi EUR 80,-
ab 07.05.25 19.00 - 20.00 Uhr
Mexxfit Fitnessclub



BLUBB SCHWIMMSCHULE



DAS BLUBB ERLEBNIS: MIT SPASS UND ERFOLG SPIELEND SCHWIMMEN LERNEN

Seit Mai 2013 bietet Ihnen die blubb Schwimmschule Wasserkurse für Babys (2-12 Monate), Kleinkinder (1-4 Jahre) und Kinder (ab 4 Jahren) an. Das blubb Team besteht aus qualifizierten ausgebildeten und erfahrenen Schwimmlehrer-/innen und Assistenten. Diese sind nach dem Konzept der blubb Schwimmschule zertifiziert. Die blubb Schwimmschule dient dem Schul- und Bildungszweck. Dies wurde am 23.11.2017 offiziell durch die Regierung von Oberbayern testiert.

FREUDE AM NASSEN ELEMENT

In unseren Kursen fördern wir jedes Kind individuell. Mit viel Spaß und motivierendem Lob führen unsere ausgebildeten Schwimmlehrer auch zunächst wasserscheue Kinder zum Erfolg. Ihnen als Eltern geben wir Tipps für „Trockenübungen“, mit denen Sie Ihr Kind zuhause unterstützen können. Mit dieser Trainings-Kombination erreichen wir einen überdurchschnittlichen hohen Lernerfolg.

FAMILIÄRE ATMOSPHÄRE IM BEZAUBERNDEN WASSERPARADIES

In der blubb Schwimmschule bieten wir Ihnen kleine Gruppen für 8 bis 10 Babys oder Kinder. Während unserer Schwimmkurse nutzen wir den hauseigenen Pool exklusiv, es gibt keinen weiteren Publikumsverkehr. Babys, kleine Kinder und Eltern genießen die familiäre und entspannte Atmosphäre. Kinder können sich in den Schwimmkursen gut konzentrieren und werden nicht abgelenkt. Unser gerundeter Pool mit einer niedrigen Beckentiefe von 1,30 m gewährleistet hohe Sicherheit und einen guten Stand für die Begleitpersonen. Für wohlige Wärme sorgt die angenehme Wassertemperatur von 32° Celsius. Rund um das Becken gestalten mediterrane Wandmalereien ein einzigartig schönes Ambiente. Unser Wasserparadies verzaubert kleine wie große Gäste durch das Spiel des einfallenden Tageslichts auf dem strahlend blauen Pool.

TEAM BLUBB SCHWIMMSCHULE



MARTINA HIEN-ALBERT
KURSLEITERIN SCHWIMMEN



KAROLA LUDWIG
KURSLEITERIN SCHWIMMEN



JANA HEBBELER
KURSLEITERIN SCHWIMMEN

blubb
SCHWIMMSCHULE
in Markt Indersdorf

- Babyschwimmen (ab 2 Monate)
- Kleinkinderschwimmen (ab 1 Jahr)
- Spiel & Spaß im Wasser
- Kinderschwimmen (ab 4 Jahre)

Schwimmkurse (10 Wochen oder 5 Wochen) oder Ferien-Intensiv-Kurse

Informationen und Anmeldung :
Tel: 0800 000 55 93 oder

www.blubb-schwimmschule.de

BLUBB POOL & SPA



Das „Blubb Pool & Spa“ bietet Ihnen drei großzügige Saunen und ein Dampfbad. In unserer Aufguss Sauna verwöhnen wir Sie einmal in der Stunde mit wechselnden Aufgüssen. Vielleicht möchten Sie Kreislauf schonend saunieren? Dann ist unsere Bio Sauna genau das Richtige für Sie. Hier schwitzen Sie bei etwa 65 Grad Celsius. Eine gesundheitsfördernde wie entspannende Alternative, besonders gut auch für ältere Menschen geeignet. Auch unsere Kristall-Sauna hat ihren Reiz: Über dem Saunaofen befindet sich ein Kristall, dessen wohltuende Wirkung in der Sauna um ein Vielfaches verstärkt werden soll. Unser Dampfbad bietet Ihnen bei niedrigen Temperaturen und einer hohen Luftfeuchtigkeit Entspannung pur.

Die ersehnte Abkühlung bringen Ihnen Erlebnisduschen, ein Tauchbecken und jede Menge Eiswürfel. Anschließend entspannen Sie sich auf einer unserer Liegen im Ruheraum oder direkt am Pool. Im 32 Grad Celsius warmen Wasser können Sie auf einer Massageliege die Seele baumeln lassen oder in der Gegenströmung aktiv werden.

Sie kennen es bestimmt – der Rücken zwickt, die Füße schmerzen. Ob im Job oder Zuhause, im Alltag bleibt wenig Zeit für Entspannung. Bei uns können Sie sich entspannen und neben dem Sauna-Besuch Ihrem Rücken, Ihren Händen oder Ihren Füßen etwas Gutes tun. Denn wir bieten Ihnen verschiedene, wohltuende Massagen, Maniküre, Fußpflege oder eine Fussreflexzonenmassage. Die Anwendungen können einzeln oder als Wohlfühl-Rundum-Paket gebucht werden.

In unserem [Online-Shop](#) finden Sie viele interessante Geschenkideen. Bezahlen Sie Ihren Gutschein einfach online und drucken Sie diesen bequem aus. Gerne schicken wir Ihnen Ihren Wunschgutschein auch per Post nach Hause.

blubb
POOL & SPA
Die Wellness-Oase in Markt Indersdorf

500m² Saunalandschaft mit Pool

- Finnische Sauna (95°C) mit stündlichen Aufgüssen
- Kristallsauna (75°C) • Bio Sauna (60°C)
- Dampfbad • Infrarot Kabine
- großzügiger Pool

Wellness-Gutscheine
erhalten Sie online auf unserer Homepage zum Sofortdruck.

Unsere Öffnungszeiten entnehmen sie bitte unserer Homepage www.blubb-spa.de

Sonderöffnungszeiten zum Jahreswechsel finden Sie online.
Adresse
85229 Markt Indersdorf . Marktplatz 5

www.blubb-spa.de



VHS-KURSE IM BLUBB

AQUA FITNESS

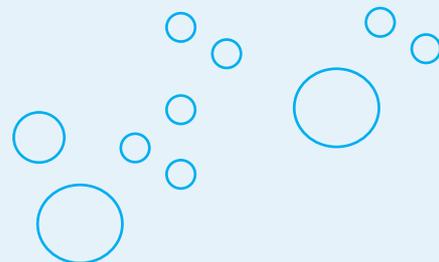
Aqua Fitness ist für jeden geeignet, der Spaß und Freude an der Bewegung im Wasser hat! Diese Sportart nutzt den Wasserwiderstand, der zwölf Mal höher als der Luftwiderstand ist, mit bunt gemischten Übungen. Dadurch wird ein optimales Fitness-Training ohne die Gefahr der Überlastung von Bändern und Gelenken ermöglicht. Mit Hilfe von verschiedenen Trainingsgeräten und abwechslungsreichen Fitness-Übungen ist neben Muskelaufbau und Ausdauersteigerung auch eine hohe Kalorienverbrennung das Ziel. Der Eintrittspreis ist in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: Badebekleidung, Handtuch, rutschfeste Badeschuhe

■
46000 Andrea Schermaul
12 x Mi EUR 168,-
ab 12.02.25 13.45 - 14.30 Uhr
blubb pool + spa, Marktplatz 5

■
46000Z Andrea Schermaul
5 x Mi EUR 70,-
ab 25.06.25 13.45 - 14.30 Uhr
blubb pool + spa, Marktplatz 5

■
46013 Andrea Schermaul
12 x Di EUR 168,-
ab 11.02.25 19.15 - 20.00 Uhr
blubb pool + spa, Marktplatz 5



■
46013Z Andrea Schermaul
5 x Di EUR 70,-
ab 24.06.25 19.15 - 20.00 Uhr
blubb pool + spa, Marktplatz 5

■
46014 Karin Müller
10 x Di EUR 140,-
ab 11.02.25 18.30 - 19.15 Uhr
blubb pool + spa, Marktplatz 5

■
46014Z Karin Müller
8 x Di EUR 112,-
ab 20.05.25 18.30 - 19.15 Uhr
blubb pool + spa, Marktplatz 5

■
46015 Karin Müller
10 x Do EUR 140,-
ab 08.05.25 18.30 - 19.15 Uhr
blubb pool + spa, Marktplatz 5

■
46054 Martina Hübner
9 x Fr EUR 126,-
ab 07.02.25 08.15 - 09.00 Uhr
blubb pool + spa, Marktplatz 5

■
46054Z Martina Hübner
9 x Fr EUR 126,-
ab 02.05.25 08.15 - 09.00 Uhr
blubb pool + spa, Marktplatz 5

KRÄFTIGENDE AQUA-FIT-GYMNASTIK

Mit wohltuenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung im tiefen Wasser lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit kennen. Der Auftrieb des Wassers reduziert das Körpergewicht, dadurch werden besonders die Wirbelsäule und die Gelenke entlastet. Der Wasserwiderstand bremst schnelle Bewegungsabläufe, somit wird die gesamte Muskulatur des Stütz- und Bewegungsapparats schonend, aber gezielt gekräftigt. Abwechslungsreiche Übungselemente stärken das Herz-Kreislaufsystem, verbessern die Konzentrations- und Orientierungsfähigkeit, schulen den Gleichgewichtssinn, steigern Ausdauer, Fitness und körperliches Wohlbefinden. Kleine Spiele, Partner/-innen-Übungen, Dehnungs- und Entspannungsphasen runden das Programm ab. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohl tut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den (Berufs-/Familien)Alltag erleichtert.

Dieser Kurs ist ZPP zertifiziert.

Bitte mitbringen: Badebekleidung, Handtuch, rutschfeste Badeschuhe

■
46018 Evelyn Ladicha
8 x Mi EUR 132,-
ab 05.02.25 13.00 - 13.45 Uhr
blubb pool + spa, Marktplatz 5

■
46018Z Evelyn Ladicha
8 x Mi EUR 132,-
ab 07.05.25 13.00 - 13.45 Uhr
blubb pool + spa, Marktplatz 5

NEU

ZPP

ZPP

„VHS MACHT KREATIVER!“

HANDWERK & KUNSTHANDWERK

KARTENWERKSTATT: HANDLETTERING WORKSHOP

Einführung in die zauberhafte Welt des Handletterings. Lettering hat nichts mit schöner Handschrift zu tun und es kann jede/r lernen. Kommt in meinen Workshop, ich bereite ein Workbook vor, mit dem man alle Buchstaben und Satzzeichen, sowie die Zahlen im Handlettering erlernt. Inkl. kleinem Goodie. Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.

■
52101 Karina Zeller
2 x Mi EUR 74,-
ab 05.02.25 14.00 - 16.00 Uhr
Hof Rosenrot, Weyhern 4

WORKSHOP: FRÜHLINGSHAFTES STEMPEL SCHNITZEN

Alles beginnt wieder zu blühen und Ostern ist nicht mehr allzu fern. Darum ist jetzt die beste Zeit, um frühlingshafte Stempel selber zu schnitzen. Schon hat man im Handumdrehen eine mit viel Herz selbst gestaltete Karte, Geschenkanhänger oder sogar -papier parat. Inkl. Workbook und kleinem Goodie. Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.

■
52102 Karina Zeller
2 x Sa EUR 74,-
ab 15.03.25 14.00 - 16.00 Uhr
Hof Rosenrot, Weyhern 4

OSTERKARTEN-WORKSHOP MIT LEICHTER AQUARELLTECHNIK

Ostern steht vor der Tür und in einem zwei-stündigen Workshop zaubern wir wunderschöne Osterkarten mit einem lieben Gruß. Dazu biete ein paar Tipps, wie mit einfachen Pinselstrichen und Effekten die Karten mit der Aquarelltechnik gestaltet werden können. Inkl. Workbook und kleinem Goodie. Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.

■
52103 Karina Zeller
1 x Sa EUR 40,-
am 05.04.25 14.00 - 16.00 Uhr
Hof Rosenrot, Weyhern 4

FESTLICHE PAPETERIE GESTALTEN

Werden für die nächste Familienfeier oder das Sommerfest Einladungskarten, Namensschilder und Windlichter gebraucht? Kein Problem! In meinem Workshop kann die

passende Papeterie für Ihre Feierlichkeit gestaltet werden. Dabei zaubert man mit der Aquarelltechnik und im Mixed-Media-Stil. Inkl. Workbook und kleinem Goodie.

■
52104 Karina Zeller
2 x Sa EUR 74,-
ab 17.05.25 14.00 - 16.00 Uhr
Hof Rosenrot, Weyhern 4

WORKSHOP: WINDSPIEL FÜR DEN BALKON ODER GARTEN

Gestalten Sie ein farbenfrohes Windspiel für Ihren Balkon oder Garten aus Geschenkbändern. Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.

■
52105 Karina Zeller
1 x Sa EUR 30,-
am 28.06.25 14.00 - 16.00 Uhr
Hof Rosenrot, Weyhern 4



Mandy K. Fotografie

Portrait | Schwangerschaft | Wochenbett | Familie | Feierlichkeiten

Mandy Klössinger

Am Steg 2

85229 Markt Indersdorf

0176 40432008

info@mandy-kloessinger.de

www.mandy-kloessinger.de

Darf ich für dich Erinnerungen schaffen, deine emotionalen und glücklichen Momente festhalten? Dann melde dich doch bei mir. Ich freue mich auf dich.

Du bist Mandy

vhs Volkshochschule
Indersdorfer Kulturkreis

Marienplatz 1-3
85229 Markt Indersdorf

Tel.: 08136 938835
Fax: 08136 938836

Mo - Fr: 09:00 - 12:00 Uhr
Do: 15:00 - 18:30 Uhr

kontakt@vhs-indersdorf.de
www.vhs-indersdorf.de

Gutschein
für eine Veranstaltung in
Ihrer Volkshochschule

Ob ein Sprach- oder EDV-Kurs für Beruf, Urlaub oder Hobby, ob ein Gesundheits- oder Sportkurs für das eigene Wohlbefinden, ob ein Kochkurs, um sich oder andere zu verwöhnen, ob ein Musik- oder Kreativkurs, um „verborgene“ Talente zu entdecken, ausgewählt wird – Bildung bereichert das Leben.

Und so einfach geht's!!! Buchen Sie den gewünschten Gutschein einfach wie einen Kurs. Wir buchen den Gutscheinbetrag von Ihrem Bankkonto ab und schicken Ihnen den Gutschein per Post, an die von Ihnen angegebene Adresse.

„VHS MACHT KREATIVER!“

WORKSHOP: DANKESKARTEN UND GUTSCHEIN

Die Schulferien sind in Sicht! Brauchen Sie eine Dankeskarte oder einen selbst gestalteten Gutschein für den/die Lehrer/in? Bei diesem Workshop gestaltet man eine einzigartige Karte, mit der man ganz persönlich „Danke“ sagen kann. Und das nicht nur für diesen Anlass. Wir arbeiten mit der Aquarelltechnik und im Mixed Media Stil. Inkl. Workbook und kleinem Goodie.

■
52106 Karina Zeller
1 x Sa EUR 40,-
am 19.07.25 14.00 - 16.00 Uhr
Hof Rosenrot, Weyhern 4

Achtung: Die Kurswerkstatt übernimmt keine Haftung für Schäden und Verletzungen, die Kursteilnehmer während der Kurse sich selbst oder Dritten zufügen.

SCHNITZEN

Mit diesem Kurs werden alle angesprochen, die Freude und Interesse am Werkstoff Holz haben und auch selbst damit arbeiten möchten.

■
53270 Hubert Wilhelm
7 x Di EUR 70,-
ab 04.02.25 18.30 - 21.00 Uhr
Mittelschule; UG; Raum 267 Werkraum II

■
53271 Hubert Wilhelm
7 x Do EUR 70,-
ab 06.02.25 18.30 - 21.00 Uhr
Mittelschule; UG; Raum 267 Werkraum II

KLEINE SCHÜSSELN AUS HOLZ

Wir dreheln und fräsen Schüsseln aus Holz (Durchmesser ca. 15 cm).

Bitte mitbringen: Materialgeld 15,- €, Schleifpapier, Handschuhe, Schutzbrille



■
53281 Matthias Kienast
1 x Sa EUR 19,-
am 05.04.25 15.00 - 17.00 Uhr
Altomünster, Bahnhofstr. 6

TABLETT MIT GEDRECHSELTEN FÜSSEN

Wir stellen ein praktisches und stilvolles Tablett her. Es eignet sich ideal zum Dekorieren.

Bitte mitbringen: Materialgeld 19,- €, Stichsäge, Akkuschauber, 4-er Bohrer, Schleifpapier, Schutzbrille, evtl. Farbe

■
53283 Matthias Kienast **NEU**
1 x Sa EUR 21,-
am 19.04.25 15.30 - 17.30 Uhr
Altomünster, Bahnhofstr. 6

VASEN AUS HOLZ

Wir dreheln kleine Unikate aus Holz, deren Höhe ca. 15 cm beträgt.



Bitte mitbringen: Materialgeld 19,- € pro Stück, Arbeitskleidung, Schutzbrille; wenn verfügbar: Stichsäge, Akkuschauber, grobe Feile

■
53284 Matthias Kienast **NEU**
1 x Sa EUR 21,-
am 03.05.25 15.00 - 17.00 Uhr
Altomünster, Bahnhofstr. 6

BALKEN FÜR DRINNEN ODER DRAUSSEN

Wir stellen ein Stück Balken auf Baustahlfüße und dekorieren diesen unter anderem mit selbst gesägten Teilen. Maße: ca. 1 m

Bitte mitbringen: Materialgeld 19,- € für einen Balken, Arbeitskleidung, Schutzbrille; wenn möglich: Stichsäge, Akkuschauber, vier Holzbohrer

■
53285 Matthias Kienast **NEU**
1 x Sa EUR 21,-
am 17.05.25 15.00 - 17.00 Uhr
Altomünster, Bahnhofstr. 6

„VHS MACHT KREATIVER!“



„SELBST GEMACHT - GELD GESPART“ REPARATUREN IM HAUSHALT LEICHT GEMACHT!

Der Kurs vermittelt die notwendigen Kenntnisse und Fähigkeiten, wenn:

- der Wasserhahn tropft, der Siphon verstopft ist
- Fenster/Türen undicht sind, Türen nicht exakt schließen
- Lampen aufzuhängen und anzuschließen sind
- Bilder/Spiegel aufzuhängen sind
- Kratzer in Möbeln/Auto zu beseitigen sind
- Silikonfugen zu erneuern sind

Alle Reparaturen werden ausführlich und für jedermann/frau verständlich erklärt, die benötigten Werkzeuge und Maschinen besprochen. Es sind keine Grundkenntnisse notwendig! Anschließend können Reparaturen unter Anleitung selbstständig im Kurs ausprobiert werden.

Lernen Sie die wichtigsten Maschinen und Werkzeuge fachgerecht handzuhaben und die häufigsten Reparaturen selbstständig durchzuführen!

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Materialkosten in Höhe von 10,- €

■
53400 Lisa Vandea
1 x So EUR 75,-
am 27.04.25 10.00 - 17.00 Uhr
Mittelschule; UG; Raum 267 Werkraum I

SCHREINERKURS FÜR FRAUEN

WERKSTÜCK: KLAPPBARES BEISTELL-TISCHCHEN

Genieße deinen Lieblingstee direkt vom selbstgebauten, zusammenklappbaren Beistelltischchen aus einheimischem Massivholz. Ideal neben dem Lesesessel oder dem Gästebett. Blitzschnell aufgestellt, groß genug für die Lieblingslektüre oder das Smartphone und dabei handlich klein beim Transport. Ziel: Der Kurs vermittelt die notwendigen Kenntnisse im Umgang mit der Stichsäge, für typische Arbeitsgänge wie exaktes Zuschneiden, Dübeln, Verschrauben und Oberflächenbehandlung.

Es sind keine Grundkenntnisse erforderlich! Werkzeuge und Maschinen werden von der Dozentin gestellt.

Bitte mitbringen: Materialkosten in Höhe von 29,- €

■
53401 Lisa Vandea
2 Termine EUR 75,-
Mo 28.04.25 18.00 - 21.15 Uhr
Di 29.04.25 18.00 - 21.15 Uhr
Mittelschule; UG; Raum 267 Werkraum II

GLASPERLEN-HERSTELLUNG AB 16 JAHREN

Kein anderes Material fängt Licht und Farben so faszinierend ein wie Glas. Lernen Sie in diesem Einsteigerkurs die Grundlagen des Glasperlendrehens und fertigen Sie am Ein- oder Zweigasbrenner Ihre ganz per-

sönlichen Perlen aus weichem, heißem Glas. Maximal zwei Personen!

Kleine Brotzeit inbegriffen. Wir raten Schwangeren aufgrund von Abgasen während der Perlenherstellung von der Teilnahme an diesem Kurs ab.

Bitte mitbringen: langärmlige, unempfindliche Kleidung aus Naturfasern (Baumwolle)

■
53411 Birgit Lehl
1 x Sa EUR 120,-
am 10.05.25 14.00 - 18.00 Uhr
Glasperlenwerkstatt, Römerstr. 12,
Schwabhausen

GOLDSCHMIEDEN CRASHKURS

Ringe - Ohrringe - Anhänger. In nur vier Stunden fertigen Sie sich ein Schmuckstück, das so gut wird, dass man es beim Goldschmied ins Schaufenster legen könnte. Erleben Sie, wie man in Gold, Silber oder Platin blitzschnell kreiert, und lernen Sie dabei die Grundtechniken des Goldschmiedens! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Gold, Silber, Platin und Edelsteine sind im Kurs erhältlich und werden nach Verbrauch abgerechnet.

Allgemeine Materialabnutzungskosten in Höhe von 10,- € sind direkt an den Kursleiter zu entrichten.

Im Kurs wird deutsch, englisch, französisch und italienisch gesprochen.

■
53520 Thomas Proft
1 x Fr EUR 45,-
am 23.05.25 14.00 - 18.00 Uhr
Mittelschule; UG; Raum 266 Werkraum I

MESSER SCHÄRFEN IST KEINE HEXEREI - WORKSHOP

Warum wird mein Messer nicht scharf? Welchen Schleifstein brauche ich? Das Schärfen von Messern ist eigentlich ganz einfach, wenn man einmal verstanden hat, worauf es dabei ankommt. Wer gerne Tipps und Tricks zum Schärfen und etwas über die Hintergründe erfahren möchte, ist in diesem Kurs genau richtig. Schärfutensilien für den Workshop stehen zur Verfügung. Gerne kann alles, was zum Thema passt - stumpfe Messer, ggf. eigener Schleifstein, etc. zum Kurs mitgebracht werden.

„VHS MACHT KREATIVER!“

■
54035 Manfred Eichner
1 x Sa EUR 25,-
am 01.02.25 10.00 - 14.00 Uhr
Mittelschule; UG; Raum 267 Werkraum II

■
54036 Manfred Eichner
1 x Sa EUR 25,-
am 08.02.25 10.00 - 14.00 Uhr
Mittelschule; UG; Raum 267 Werkraum II

MALEN

„FARBENSPIEL“ - EINE MALERISCHE AUSZEIT FÜR ERWACHSENE

Farben findet man überall - in Blumen, Blättern, Früchten, bei Sonnenuntergängen und vielem mehr. Farben werden individuell empfunden und geliebt. Ich lade heute zum Malen und sich Einlassen auf Farben ein. Mit Naturmaterialien, Acrylfarben, einer Leinwand und eigenen Ideen werden wir in die Welt der Farben eintauchen und uns eine schöne Auszeit vom Alltag gestalten. Eine kleine Brotzeit bitte mitbringen. Für Kaffee, Tee und Kuchen wird gesorgt.

Bitte mitbringen: Materialkosten für Farben & Leinwand: 15,- €, Pinsel, Plastikbecher, Eierkartons, Schürze und Wasserglas

MALTREFF HOBBYMALER

Alle Hobbymaler, die an einem offenen Malkreis interessiert sind, treffen sich einmal im Monat. Ziel ist es, Informationen bezüglich der Maltechniken in zwangloser Form weiterzugeben, Erfahrungen auszutauschen und Spaß am gemeinsamen Malen zu erleben. Nähere Informationen erhalten Sie in der Geschäftsstelle der Volkshochschule Indersdorfer Kulturkreis.

■
52400 Peter Wolf
7 x
Mo 03.02.25 18.00 - 21.00 Uhr
Mo 03.03.25 18.00 - 21.00 Uhr
Mo 07.04.25 18.00 - 21.00 Uhr
Mo 05.05.25 18.00 - 21.00 Uhr
Mo 02.06.25 18.00 - 21.00 Uhr
Mo 07.07.25 18.00 - 21.00 Uhr
Mo 04.08.25 18.00 - 21.00 Uhr
Mittelschule; EG; Raum 355

■
52050 Doris Gibson
1 x Sa EUR 64,-
am 01.03.25 10.00 - 16.30 Uhr
Hof Rosenrot, Weyhern 4

FARBEN DER SEELE: SELBSTSTÄRKUNG DURCH KUNST

Tauche ein in die Welt der Farben und Gefühle! Entdecke die faszinierende Verbindung zwischen kreativem Ausdruck und persönlicher Entwicklung. Nutze kreative Prozesse, um verborgene Talente und Seiten deiner Persönlichkeit zu entdecken. Durch künstlerische Übungen kannst du dein Selbstvertrauen stärken und ein positives Selbstbild aufbauen. Teile deine Erfahrungen und Erkenntnisse in einer unterstützenden Gruppenumgebung, um gut gerüstet, wieder in den Alltag zu starten. Egal, ob du bereits künstlerisch tätig bist oder einfach neugierig auf neue Wege der Selbstentfaltung bist - dieser Kurs bietet dir eine inspirierende Reise zu dir selbst.

Bitte mitbringen: Kleidung zum Malen, Hausschuhe/dicke Socken, Materialgeld 10,- € in bar

■
52151 Larissa Walkam
3 Termine EUR 125,-
Di 08.04.25 18.30 - 21.30 Uhr
Di 29.04.25 18.30 - 21.30 Uhr
Di 20.05.25 18.30 - 21.30 Uhr
Atelier Farbenregen, Trattangerring 22, Vierkirchen

MEDITATIVER MALKURS FÜR ERWACHSENE

Durch Entspannungs- oder Achtsamkeitsübungen lassen wir den Alltag hinter uns und nutzen die so gewonnene Energie, um unserer Kreativität und Intuition freien Lauf zu lassen. Wir malen, kratzen, kleben auf festem Papier oder auf Leinwänden, mit Acryl oder Aquarellfarben, Kreide, Stiften. Dabei wenden wir verschiedene Techniken an, experimentieren und probieren aus. Eine wertschätzende Bildbesprechung bei einer Tasse Tee oder Kaffee runden den Entstehungsprozess ab. Dabei steht das Malerlebnis vor dem Malergebnis.

Bitte mitbringen: Fester Malgrund, Karton, Aquarellpapier oder Leinwand. Farben, Pinsel, Mallappen, Schraubglas für Wasser, Zeitungspapier zum Abdecken.

NEU

■
52210 Marianne Wanninger
1 x So EUR 40,-
am 23.02.25 11.00 - 15.00 Uhr
Hof Rosenrot, Weyhern 4

■
52211 Marianne Wanninger
1 x So EUR 40,-
am 06.04.25 11.00 - 15.00 Uhr
Hof Rosenrot, Weyhern 4

■
52212 Marianne Wanninger
1 x So EUR 40,-
am 18.05.25 11.00 - 15.00 Uhr
Hof Rosenrot, Weyhern 4

■
52213 Marianne Wanninger
1 x So EUR 40,-
am 15.06.25 11.00 - 15.00 Uhr
Hof Rosenrot, Weyhern 4

■
52214 Marianne Wanninger
1 x So EUR 40,-
am 27.07.25 11.00 - 15.00 Uhr
Hof Rosenrot, Weyhern 4

DIGITALES ZEICHNEN AUF DEM IPAD MIT PROCREATE

Procreate ist die ideale App auf dem iPad für alle, die das digitale Zeichnen lernen möchten. Sie ist leicht zu bedienen und bietet umfangreiche Funktionen, um Skizzen und Zeichnungen sowie professionelle Illustrationen zu erstellen.

In diesem Kurs lernen Sie die Basics der digitalen Kunst kennen und wie Sie mit Ebenen, Pinseln, Werkzeugen und Farbpaletten umgehen. Schritt für Schritt entsteht dabei Ihre erste digitale Zeichnung.

Bitte mitbringen: Betriebsbereites iPad mit vorinstallierter App Procreate (ca. 15,- € im App Store) und kompatiblen Stift, ggf. Ladzubehör

■
52220 Daniela Mittermeier
1 x So EUR 28,-
am 16.03.25 10.00 - 13.00 Uhr
Museum, Gewölbe

DOODLING UND MISCHTECHNIKEN - ZEIT FÜR MICH: EINE KREATIVE OASE

Alltag loslassen, Malen und Experimentieren: Ich gebe unterschiedliche Impulse für das kombinierte Malen und „Doodeln“, Lini-

„VHS MACHT KREATIVER!“



Bitte mitbringen: Acrylfarben, Pinsel (breit, mittel und fein), Pinselbecher, Mallappen, Leinwand in mittlerer Größe (zwischen 30x40 und 80x100cm), Lineale, Schablonen (runde Deckel verschiedener Größe, Untertassen oder Ähnliches - wenn jede/r etwas mitbringt, haben wir eine tolle Auswahl!), weitere Farben nach Vorliebe wie Gelstifte, Marker oder Fineliner (wasserfest), Wachskreiden, Tuschen und Ähnliches. Zeitung zum Abdecken der Arbeitsfläche sowie Schürze / Malkleidung

52413 Corinna Naumann **NEU**
1 x Sa EUR 79,-
am 12.04.25 11.00 - 17.00 Uhr
Mittelschule; UG; Raum 266 Werkraum I

ACRYLMALEREI UND COLLAGE

Acrylmalerei und Collage passen hervorragend zusammen. Im Workshop zeige ich Ihnen die Vorbereitung des Untergrunds, das Collagieren und malerische Einbinden von Zeitungselementen, Seidenpapier und Papiertüchern sowie Skizzen etc. in mittelformatige Gemälde. Sie sind an kein Format gebunden, ich orientiere mich an Ihnen und Ihren Zielen! Ich zeige Techniken und Kniffe, und helfe Ihnen individuell weiter. Wir unterstützen uns gegenseitig während des Prozesses und tauschen uns zum Ende hin über die entstandenen Werke aus.

Bitte mitbringen: Collagematerial, Lein-

zeichnen auf Papier, zeige Techniken und gebe Tipps. Es geht los mit Aquarell / dünner Farbe, dann ergänzen wir das Entstandene mit Linien und Mustern. Intuitive Prozesse lassen uns zu uns selbst kommen, machen Spaß und bieten Erholung. Ein kreativer Abend zum Durchatmen und gegenseitig inspirieren!

Papier wird gestellt (Clairefontaine), Sie können natürlich auch Ihr eigenes mitbringen.

Bitte mitbringen: Aquarell-, Wasserfarben oder Acrylfarben, was vorhanden ist, Fineliner in Schwarz, Bleistift, Radiergummi, weitere Stifte nach Vorliebe, Pinselbecher, Mallappen, Aquarell- oder Mixed-Media-Papier oder Journaling - Booklet, gegebenenfalls Brett / Karton und Malerkrepp, um Papier darauf zu befestigen, Zeitung zum Abdecken der Arbeitsfläche

52412 Corinna Naumann
1 x Sa EUR 30,-
am 15.03.25 18.00 - 21.00 Uhr
Mittelschule; UG; Raum 266 Werkraum I

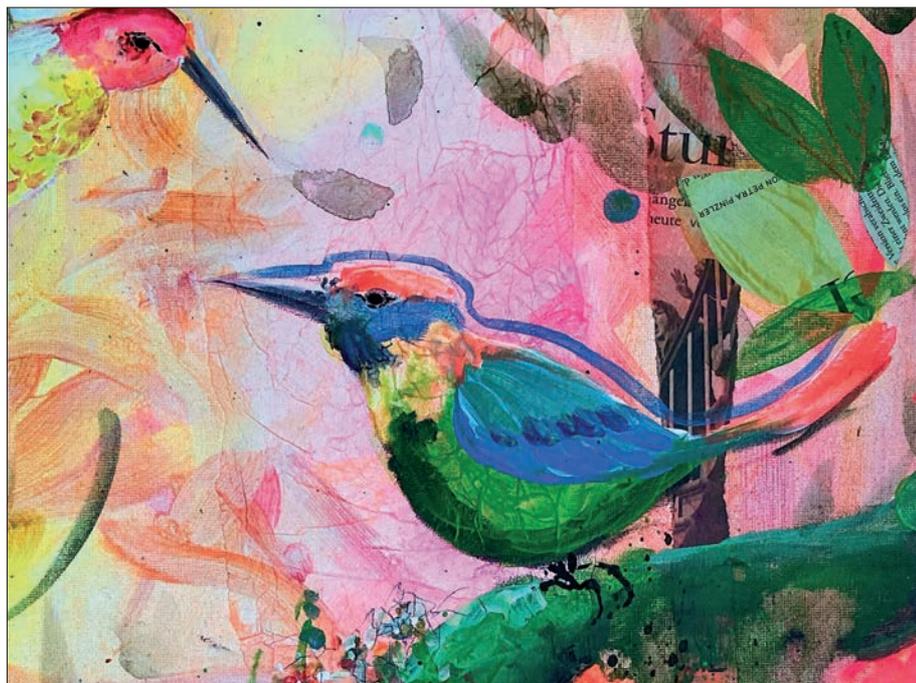
INTUITIVE ACRYLMALEREI

Verspielte, intuitive Acrylmalerei in Kombination mit grafischen Elementen: Wir kombinieren eine spontan gestaltete Hintergrundfläche ganz nach Geschmack mit z. B. geometrischen, floralen oder biomorphen

Elementen und Mustern und arbeiten dabei Fokuspunkte heraus. Dafür können zusätzlich zu den Acrylfarben weitere vorhandene Farben wie z. B. wasserfeste Marker, Gelstifte oder Wachskreiden verwendet werden. Als Hilfsmittel nutzen wir je nach Geschmack Lineale und runde Gegenstände als Schablonen (gerne mitbringen). Ich zeige Techniken und helfe jeder/m individuell, und wir unterstützen und inspirieren uns gegenseitig.



„VHS MACHT KREATIVER!“



Weitere Stifte nach Vorliebe, Pinselbecher, Mallappen, Zeitung zum Abdecken, Aquarell- oder Mixed-Media-Papier oder Journaling-Booklet

52415 Corinna Naumann **NEU**
 1 x Sa EUR 79,-
 am 31.05.25 11.00 - 17.00 Uhr
 Mittelschule; UG; Raum 266 Werkraum I



AQUARELLMALEREI

Ein Schnuppertag für Aquarell, an dem ich Ihnen Techniken zeige und Tipps gebe, wie vermeintlich Schwieriges ganz leicht gelingen kann. Ich zeige, welches Aquarellpapier für welche Techniken geeignet ist und steige tiefer ins Aquarellieren von Blüten sowie abstrakten Farbspielen auf cold- und hot-pressed Aquarellpapiere ein.

Bitte mitbringen: Aquarellfarben und -Pinsel, Bleistift, Radiergummi, Pinselbecher, Mallappen, Zeitung zum Abdecken, Papier von Clairefontaine wird gestellt, Sie können natürlich auch Ihr eigenes Papier mitbringen.

52416 Corinna Naumann **NEU**
 1 x Sa EUR 79,-

wand bzw. Karton (die Leinwand / der Maluntergrund muss nicht leer / unbemalt sein!) Acrylfarben, sowie weitere Stifte, Kreiden, Acryltuschen nach Vorliebe; Acrylbinder, Acrylmedium oder Spachtelmasse sofern vorhanden, Pinsel, Malmesser / Spachtel, Pinselbecher, Mallappen, Zeitung zum Abdecken, Schürze / Malkleidung

52414 Corinna Naumann **NEU**
 1 x So EUR 79,-
 am 18.05.25 11.00 - 17.00 Uhr
 Mittelschule; UG; Raum 266 Werkraum I

TAGESWORKSHOP: EINE KREATIVE OASE MIT DOODLING UND MISCHTECHNIKEN

Einen Tag lang den Alltag loslassen: Ich

gebe Ihnen unterschiedliche Impulse für das kombinierte Malen, Zeichnen und Doodeln auf Papier, zeige Techniken und gebe Tipps. Es geht los mit Aquarell / dünner Farbe, dann ergänzen wir das Entstandene mit Linien und Mustern (Fineliner, Filzstifte oder andere Stifte nach Vorliebe). Intuitive Prozesse lassen uns zu uns selbst kommen, machen Spaß und bieten Erholung. Ich begleite Sie durch einen kreativen Tag, an dem Sie sich gerne austauschen dürfen und sicher gegenseitig inspirieren werden! Papier wird gestellt (Clairefontaine), Sie können natürlich auch Ihr eigenes mitbringen.

Bitte mitbringen: Aquarell-, Wasserfarben oder Acrylfarben, was vorhanden ist, Fineliner in Schwarz, Bleistift, Radiergummi,

Tine's Handarbeitsstüberl

Freisinger Straße 25
85229 Markt Indersdorf
Tel./Fax: 0 81 36/64 24

Öffnungszeiten:
Mo.-Fr. von 9.00-12.00 und 14.00-18.00 Uhr
Mi. und Sa. von 9.00-12.00 Uhr



Paul Böller



Holz- und Bautenschutz
Baumaterial und Maschinenverleih
Handel und Service
Gerüstbau

Biberfeld 22
85229 Markt Indersdorf
e-mail PC.Boeller@t-online.de
Telefon 0 81 36/53 50 - Fax 9753

„VHS MACHT KREATIVER!“



am 19.07.25 11.00 - 17.00 Uhr
Mittelschule; UG; Raum 266 Werkraum I

HANDARBEIT

NADELFILZEN - NIEDLICHE OSTERHASEN

Das Trockenfilzen von loser Wolle mit der Nadel ist leicht zu erlernen und ein meditativer Prozess. Es sind nur wenige einfache Techniken notwendig, um anschließend selbst beliebig komplexe Figuren, Blumen, Schmuck oder detaillierte Dekorationen zu filzen. Sie filzen Schritt für Schritt einen niedlichen Hasen und lernen dabei die

DOZENTENPORTRAIT

Doris Gibson

Schon in ihrer Kindheit war Doris Gibson von Farben und Stoffen fasziniert. Eine Tüchersammlung ihrer Großmutter inspirierte sie früh, sich zu „verkleiden“ und kreativ zu sein. Auch Stifte, Pinsel, Farben und Naturmaterialien begeisterten sie von Jugend an. Nach ihrem Abitur entschied sie sich zu einer Schneiderlehre, entdeckte parallel das Färben mit Pflanzen auf Stoffen und nahm einige Jahre immer wieder an einem Malstudium einer Künstlerin in Italien teil. Dieser Weg führte sie 1998 nach Weyhern, wo sie in einem kleinen Bauernhaus den Hof Rosenrot die „Werkstatt des kreativen Schaffens und Begegnens“ mit ihrem eigenen Textil- und Malatelier eröffnete. Kreativ zu sein, - in den Näh-, Mal und „Jahreszeiten-Einkehrtagen“ Kinder und Erwachsene zu begleiten, - der eigenen Phantasie und Individualität Raum geben, erfüllt sie bis heute mit großer Freude.

Mehr unter www.hof-rosenrot.de



Grundlagen im Umgang mit naturbelassener ungefärbter Schafwolle und der speziellen Filznadel. Das Material wird gestellt und ist in der Kursgebühr enthalten.

■
53031 Daniela Mittermeier
1 x So EUR 28,-

am 06.04.25 10.00 - 13.00 Uhr
Museum, Gewölbe

„LUST AUF STOFF“ EIN NÄHKURS FÜR ERWACHSENE, AUCH FÜR ANFÄNGER!

Wer gerne mal wieder zu Nadel und Faden greifen und sich ein eigenes Kleidungsstück nähen möchte, den begleite ich heute vom Zuschnitt bis zur Fertigstellung. Die einzelnen Arbeitsschritte werden wir zusammen erarbeiten und uns am Schluss des Tages über einen eigenen Rock oder Ähnliches erfreuen können.

Vorherige Absprache bzgl. Stoff, Schnitt, Nähmaschine und Nähmaterial ist erforderlich (Tel. 0160/6754939).

Bitte mitbringen: Gut funktionierende Nähmaschine, kleine Schere, Stecknadeln, Lineal, Bleistift, eine Sicherheitsnadel

■
53056 Doris Gibson
1 x Sa EUR 85,-

am 08.03.25 10.00 - 16.00 Uhr
Hof Rosenrot, Weyhern 4, Nähzimmer

■
53057 Doris Gibson
1 x Sa EUR 85,-

am 10.05.25 10.00 - 16.00 Uhr
Hof Rosenrot, Weyhern 4, Nähzimmer



TANZEN

Tanzkursinformationen

Alle Tanzkurse sind für alle Altersstufen offen, das Mindestalter beträgt 14 Jahre.

Das TANZEN A LA CARTE hilft Ihnen, wenn Sie einen Kurstermin versäumen, krank oder im Schichtdienst tätig sind. In Zusammenarbeit mit den Volkshochschulen Aichach, Au / Hallertau, Dachau, Geisenfeld, Markt Indersdorf, Moosburg, Pfaffenhofen / Ilm und Schrobenhausen können Sie bei allen Paartanzkursen die Paralleltermine (Standard- und Sonderkurse) kostenlos vor- bzw. nachholen oder bei Bedarf auch wiederholen. Die Gebühren und Kurslaufzeiten sind überall gleich. Im Kurs erhalten Sie den Hinweis auf die VHS- Tanzbroschüre (www.vhs-tanzkurse.de/kursprogramm.html) mit allen Terminen. Beim Quereinstieg in höhere Kurse von früheren Semestern oder von außerhalb können Sie die letzten ein bis zwei Kursabende des jeweiligen Vorkurses (nach vorheriger Absprache, mindestens zwei Tage vorher) kostenlos mitmachen. Der Tanzlehrer berät Sie gerne persönlich. Prüfungen werden nicht abgelegt. Alle Tanzkurse haben Mindest- und Höchstteilnehmerzahlen, je nach Tanzfläche. Zugang zum Saal (und Nebenräumen) haben nur die gebuchten Kursteilnehmer.

STANDARD-UND LATEINAMERIKANISCHE TÄNZE I (ANFÄNGER)

Sie lernen die Grundschriffe der Standardtänze langsamer und Wiener Walzer (Hochzeitswalzer), Tango (frz.), Fox-Trott mit Quick-Step und die Grundschriffe der lateinamerikanischen Tänze Rumba, Cha-Cha, Samba und Jive. Sie tanzen die Rechtsdrehung im langsamen Walzer und Wiener Walzer (Hochzeitswalzer!) zusätzlich und leiten die halbe Rechtsdrehung im Fox-Trott ab. Ein kleiner Crashkurs Disco-Fox ist ebenfalls enthalten. Sie analysieren die Grundlagen, Theorie, Geschichte und Rhythmen einzelner Tänze. Bei weniger als 10 Teilnehmenden entfällt eine Kursstunde.

■
55010 Stephan Pokorny
5 x Di EUR 59,-
ab 11.03.25 19.15 - 20.45 Uhr

Grundschule Markt Indersdorf; Aula, UG;
Eingang über Pausenhof Waldstraße

STANDARD-UND-LATEINAMERIKANISCHE TÄNZE II (FORTGESCHRITTENE)

Sie verbinden die Grundschriffe erst mit der

halben und dann ganzen Rechtsdrehung im Fox-Trott und Quick-Step, im langsamen und Wiener Walzer werden die Drehungen verbunden und erweitert, im Tango (frz.) kombinieren Sie mit der Seitpromenade. Die Grundschriffe der lateinamerikanischen Tänze Rumba, Cha-Cha und Samba verbinden Sie mit der Auswärtspromenade und im Jive tanzen Sie das Lady-in-Lady-out (offen). Sie analysieren die Taktverfahren und die Geschwindigkeiten der Takteinheiten pro Minute. Bei weniger als 10 Teilnehmenden entfällt eine Kursstunde.

■
55011 Stephan Pokorny
5 x Di EUR 59,-
ab 06.05.25 19.15 - 20.45 Uhr
Grundschule Markt Indersdorf; Aula, UG;
Eingang über Pausenhof Waldstraße

CRASHKURS: HOCHZEITSWALZER

Dieser Tanzkurs ist speziell für Brautpaare, Trauzeugen und weitere Hochzeitsgäste entworfen. Nach der Einführung mit langsamer Walzer Grundschriff und Rechtsdrehung tanzt die Gruppe direkt den Wiener

Walzer (= Brautwalzer, = Hochzeitswalzer). Zusätzlich werden die Pendelschriffe eingeübt, die ein längeres Walzertanzen, wie bei Bällen und Hochzeiten üblich, ermöglichen. Ein kleiner Crashkurs Disco-Fox mit Fox-Trott-Grundschriff sowie die Einführung in die Rumba ist ebenfalls enthalten.

■
55012 Stephan Pokorny
3 x Di EUR 36,-
ab 11.03.25 19.15 - 20.45 Uhr
Grundschule Markt Indersdorf; Aula, UG;
Eingang über Pausenhof Waldstraße

■
55012Z Stephan Pokorny
4 x Di EUR 36,-
ab 06.05.25 18.15 - 19.15 Uhr
Grundschule Markt Indersdorf; Aula, UG;
Eingang über Pausenhof Waldstraße

DISCO-FOX I (ANFÄNGER)

Beliebt bei Partys, Bällen und Hochzeiten: der schnelle Disco-Fox (Beat-Fox). Sie definieren die Ableitung des Disco-Foxes aus dem Fox-Trott, die Geschwindigkeit und den Rhythmus. Sie lernen beide Grundschriffva-

TANZEN

arianten, wahlweise klassisch oder modern. Sie verbinden die Rechtsdrehung, die Windmühle (rechts), das Körbchen und die Brezel (Lady-in-Lady-out geschlossen und offen) sowie den Rechtskreisel und das Auswickeln zu einer kleinen Folge. Bei weniger als 10 Teilnehmenden entfällt eine Kursstunde.

■
55013 Stephan Pokorny
5 x Di EUR 40,-
ab 11.03.25 20.45 - 21.45 Uhr
Grundschule Markt Indersdorf; Aula, UG;
Eingang über Pausenhof Waldstraße

DISCO-FOX II (FORTGESCHRITTENE)

Die Inhalte des ersten Kurses sind Voraussetzung, um das Solorechtsfinish des Auswickelns mit weiteren Figuren zu verbinden:

die Linksdrehung, die Windmühle (links), das Einkreiseln, das Körbchenjojo und Brezeljojo dienen zur Kombination einer großen Folge. Bei Bedarf wird Disco-Fox III angeboten. Bei weniger als 10 Teilnehmenden entfällt eine Kursstunde.

■
55014 Stephan Pokorny
5 x Di EUR 43,-
ab 06.05.25 20.45 - 21.45 Uhr
Grundschule Markt Indersdorf; Aula, UG;
Eingang über Pausenhof Waldstraße

BOOGIE-WOOGIE I (ANFÄNGER)

Die einfache Version von schnellen Jives oder Rock'n Rolls: Boogie-Woogie als Swing Variante. Sie definieren die Ableitung des Boogie-Woogies aus dem Jive,

die Geschwindigkeit und den Rhythmus. Sie definieren vier Grundschrittvarianten und tanzen den 6er Schritt mit Rück-Platz-Muster. Sie verbinden die Platzwechsel 1, 2, 3 und 4 mit dem Lady-in-Lady-out geschlossen zu einer kleinen Folge. Bei Bedarf wird Boogie-Woogie II angeboten. Bei weniger als 10 Teilnehmenden entfällt eine Kursstunde.

■
55015 Stephan Pokorny
5 x Di EUR 40,-
ab 11.03.25 18.15 - 19.15 Uhr
Grundschule Markt Indersdorf; Aula, UG;
Eingang über Pausenhof Waldstraße

INSTRUMENTALUNTERRICHT

Termine nach Absprache; Gebühren und Bedingungen gemäß gesonderter Vereinbarungen.

SOPRAN - UND ALTBLOCKFLÖTE

GRUPPENUNTERRICHT MÖGLICH

■
56410 Ulrike Radowsky
Mittelschule; EG; Raum 371

ALTBLOCKFLÖTE UND C-FLÖTE

■
56411 Sabine Loder
Augustinerring 21, Markt Indersdorf

HACKBRETT

■
56610 Sabine Loder
Augustinerring 21, Markt Indersdorf

ZITHER

■
56611 Sabine Loder
Augustinerring 21, Markt Indersdorf

KLAVIER/KEYBOARD

■
56710 Ulrike Radowsky
Montag
Mittelschule; EG; Raum 371

KLAVIER VOR ORT

■
56715 Ulrike Radowsky
Di oder Mi nach Absprache
bei Teilnehmer vor Ort

KLAVIER/ KEYBOARD

■
56720 Ulrike Radowsky
Donnerstag
Mittelschule; EG; Raum 371

KLAVIER/ KEYBOARD

■
56730 Ulrike Radowsky
Mittelschule; EG; Raum 371

ALTBLOCKFLÖTE MIT KLAVIERBEGLEITUNG

■
56731 Ulrike Radowsky
Mittelschule; EG; Raum 371

KLAVIER

Es gibt viele Gründe, um Klavier zu spielen. Sei es, um fröhlich zu werden, einfach Spaß zu haben, die Sorgen zu vergessen, die Konzentrationsfähigkeit zu erhöhen, das Zusammenspiel mit anderen Musikern, die Angst vor dem Vorspielen zu verlieren oder sich endlich einen Traum zu erfüllen. Im Einzelunterricht für Klavier wird auf jeden Schüler individuell eingegangen. Klaviertechnik, Bewegung, Rhythmus, Musiktheorie, moderne Lernmethoden, Ausdrucksfähigkeit, Vorspieltraining bilden die Grundlagen zum Erlernen von Stücken quer durch alle Epochen und Stilrichtungen sowie Improvisationen. Die Zeiteinheiten sind eingeteilt, wahlweise 45 Min. oder 60 Min. Die Kursgebühr ist abhängig von der Unterrichtsdauer. Eine Probestunde vor Abschluss eines Vertrages ist nach Wunsch möglich.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich! Die Kurszeiten werden individuell vereinbart. Nähere Informationen erfragen Sie unter Tel. 08136 / 93 88 35 in unserer Geschäftsstelle.

■
56740 Ruth Rohse
Dienstag
Mittelschule; EG; Raum 371





VHS IN WEICHS VOR ORT

YOGA

YOGAFLOW

Flow-Yoga bietet die Möglichkeit, mit sich selbst in Fluss zu kommen. Betont wird die Freude am Üben und das spielerische Erleben und Erforschen des Körpers. Bewegungen im Fluss des Atems kultivieren die Kraft der Stille. So kann Klarheit und Ruhe im Geist entstehen. Abwechslungsreiche Stundenkonzepte, unterstrichen mit passender Musik, bieten einen modernen Yogaunterricht mit Wohlgefühlcharakter.

Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung

■
44103 Andrea Pöllner
13 x Di EUR 104,-
ab 18.03.25 19.00 - 20.00 Uhr
Kindergarten Frühlingskinder, Weichs,
Frühlingsstr. 11

YOGAFLOW - ADVANCED

Dieser Kurs darf alle jene ansprechen, die schon etwas Erfahrung im Yoga gesammelt haben.

Geübt werden Yogapositionen im Fluss und im Einklang des Atems. So tun sich nicht nur neue Wege der Beweglichkeit auf, sondern auch Wege, die entschleunigen. Moderne Stundenkonzepte mit passender Musik führen weg vom Alltag und öffnen den Raum für Ruhe und Gelassenheit.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung

■
44104 Andrea Pöllner
13 x Di EUR 104,-
ab 18.03.25 17.45 - 18.45 Uhr
Kindergarten Frühlingskinder, Weichs,
Frühlingsstr. 11

VINYASA YOGA (HATHA YOGA FLOW)

Bei Vinyasa Yoga werden Körperhaltungen (Asanas) und Atmung synchronisiert. Ein dynamischer Flow, der den Körper fordert und den Geist beruhigt.

Kombiniert mit Tiefenentspannung und Meditation ist diese Variante des Hatha Yoga perfekt für alle geeignet, die ihre Flexibilität steigern, Verspannungen lösen und gleichzeitig ganz bei sich ankommen und entschleunigen wollen. Alter oder Beweglichkeit spielen dabei keine Rolle.

Level: Anfänger und Mittelstufe

Bitte mitbringen: Matte, Decke, zwei Yoga-
blöcke, Yogagurt, Getränk, warme Kleidung
und Socken

■
44110 Nadine Domjan-Hauser
7 x Di EUR 77,-
ab 25.02.25 18.30 - 19.45 Uhr
Sportraum, Kinderhaus Weichs,
Fränkinger Straße 11

■
44110A Nadine Domjan-Hauser
7 x Di EUR 77,-
ab 06.05.25 18.30 - 19.45 Uhr
Sportraum, Kinderhaus Weichs,
Fränkinger Straße 11

■
44110B Nadine Domjan-Hauser
4 x Di EUR 44,-
ab 08.07.25 18.30 - 19.45 Uhr
Sportraum, Kinderhaus Weichs,
Fränkinger Straße 11

■
44111 Nadine Domjan-Hauser
7 x Di EUR 77,-
ab 25.02.25 20.00 - 21.15 Uhr
Sportraum, Kinderhaus Weichs,
Fränkinger Straße 11

■
44111A Nadine Domjan-Hauser
7 x Di EUR 77,-
ab 06.05.25 20.00 - 21.15 Uhr
Sportraum, Kinderhaus Weichs,
Fränkinger Straße 11

■
44111B Nadine Domjan-Hauser
4 x Di EUR 44,-
ab 08.07.25 20.00 - 21.15 Uhr
Sportraum, Kinderhaus Weichs,
Fränkinger Straße 11

YOGAFLOW

Flow-Yoga bietet die Möglichkeit, mit sich selbst in Fluss zu kommen. Betont wird die Freude am Üben und das spielerische Erleben und Erforschen des Körpers. Bewegungen im Fluss des Atems kultivieren die Kraft der Stille. So kann Klarheit und Ruhe im Geist entstehen. Abwechslungsreiche Stundenkonzepte, unterstrichen mit passender Musik, bieten einen modernen Yogaunterricht mit Wohlgefühlcharakter.

VHS IN WEICHS VOR ORT

Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Yogamatte als Unterlage, bequeme Kleidung

■
44112 **Andrea Pöllner**
13 x Mo **EUR 104,-**
ab 17.03.25 **18.00 - 19.00 Uhr**
Kindergarten Frühlingskinder, Weichs,
Frühlingsstr. 11

KUNDALINI YOGA FÜR ANFÄNGER UND LEICHT GEÜBTE

Unabhängig von Alter, Figur oder Beweglichkeit kann Kundalini Yoga von jedem praktiziert werden. Mit den teils dynamischen Übungen und den klangvollen Meditationen stärkst Du Dein Nerven- und Immunsystem, Dein Geist gelangt zu Ruhe und Gelassenheit.

Du kräftigst Deine Muskulatur, bringst Deine Energien zum Fließen und gleichzeitig trainierst du Deine Ausdauer.

Mit Kundalini Yoga erschaffst Du Dir einen „Puffer“ für Deinen Alltag!

Der Unterricht beinhaltet Aufwärmen, Übungsteil, Meditation/Atemübungen und abschließend die Tiefenentspannung.

Schnupperstunde und Einstieg jederzeit möglich.

Sat Nam - Ich freu mich auf Dich!

Bitte mitbringen: Matte, Yogakissen, bequeme Kleidung, Wasser, Decke oder Stola

■
44118 **Jasmin Binder**
8 x Do **EUR 88,-**
ab 13.02.25 **19.00 - 20.30 Uhr**
Sportraum, Kinderhaus Weichs,
Fränkinger Straße 11

■
44118A **Jasmin Binder**
5 x Do **EUR 55,-**
ab 08.05.25 **19.00 - 20.30 Uhr**
Sportraum, Kinderhaus Weichs,
Fränkinger Straße 11

■
44118B **Jasmin Binder**
5 x Do **EUR 55,-**
ab 03.07.25 **19.00 - 20.30 Uhr**
Sportraum, Kinderhaus Weichs,
Fränkinger Straße 11

■
44119 **Jasmin Binder**
8 x Mi **EUR 88,-**
ab 12.02.25 **19.00 - 20.30 Uhr**
Sportraum, Kinderhaus Weichs,
Fränkinger Straße 11

■
44119A **Jasmin Binder**
6 x Mi **EUR 66,-**
ab 30.04.25 **19.00 - 20.30 Uhr**
Sportraum, Kinderhaus Weichs,
Fränkinger Straße 11

■
44119B **Jasmin Binder**
6 x Mi **EUR 66,-**
ab 25.06.25 **19.00 - 20.30 Uhr**
Sportraum, Kinderhaus Weichs,
Fränkinger Straße 11

YOGA TRIFFT ENTSPANNUNG

Ein Kurs für alle, die sanfte und fließende Yogaübungen und Tiefenentspannung miteinander verbinden wollen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Der Schwerpunkt liegt auf der körpergerechten Ausführung der Übungen, der Stärkung des Körpers und dem Hineinspüren in den eigenen Körper. Eine Tiefenentspannung und geführte Traumreisen runden die Stunde ab.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, evtl. Decke u. Kissen

■
44453 **Ursula Grimm**
10 x Mo **EUR 110,-**
ab 10.03.25 **18.00 - 19.30 Uhr**
Sportraum, Kinderhaus Weichs,
Fränkinger Straße 11

■
44455 **Ursula Grimm**
10 x Mi **EUR 110,-**
ab 12.03.25 **08.00 - 09.30 Uhr**
Pfarrheim Weichs, Saal, Freiherrnstr. 34

NEU

ENTSPANNUNG

ENTSPANNUNGSKURS FÜR KINDER VON 5 - 10 JAHREN

In diesem Kurs können die Kinder den Stress des Alltags in entspannter Atmosphäre hinter sich lassen. Mit altersgerechten Spielen und Entspannungstechniken lernen die Kinder verschiedene Möglichkeiten kennen,

zur Ruhe zu kommen. Entspannungstraining fördert die Konzentration und Wahrnehmung und hilft Kindern, sich selbst besser kennenzulernen und auch in angespannten Situationen auf sich zu achten. Verschiedene Entspannungsübungen aus dem Autogenen Training und Yoga, der progressiven Muskelentspannung sowie Fantasiereisen sind Teil dieses Kurses.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kuscheltier

■
44486 **Claudia Reiter**
4 x Di **EUR 24,-**
ab 08.07.25 **17.30 - 18.15 Uhr**
Sportraum, Kinderhaus Weichs, Fränkinger
Straße 11

RÜCKENKRÄFTIGUNG

RÜCKENFIT - RÜCKENKRÄFTIGUNG

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, der Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit kennen. Sie erlernen gelenk- und rückerchonende Körperhaltungen und üben rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Dadurch wird Ausgleich für Bewegungsmangel und einseitige Belastung des (Berufs-)Alltags geschaffen. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Dazu gibt es praxisnahe Informationen und Tipps, wie der (Arbeits-)Alltag rückengerechter gestaltet werden kann und Übungen, die in kurzen Pausen, z.B. am Arbeitsplatz, eingesetzt werden können.

Dieser Kurs ist ZPP zertifiziert.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Antirutschsocken und Turnschuhe, Matte, ein kleines und ein großes Handtuch und Getränk

■
45151 **Evelyn Ladicha**
12 x Fr **EUR 198,-**
ab 07.02.25 **16.45 - 18.15 Uhr**
Sportraum, Kinderhaus Weichs,
Fränkinger Straße 11

ZPP

VHS IN WEICHS VOR ORT

RÜCKENGYMNASTIK

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, der Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit kennen. Sie erlernen gelenk- und rückerchonende Körperhaltungen und üben rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Dadurch wird Ausgleich für Bewegungsmangel und einseitige Belastung des (Berufs-)Alltags geschaffen. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Dazu gibt es praxisnahe Informationen und Tipps, wie der (Arbeits-)Alltag rückengerechter gestaltet werden kann und Übungen, die in kurzen Pausen, z.B. am Arbeitsplatz, eingesetzt werden können.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Antirutschsocken und Turnschuhe, Matte, ein kleines und ein großes Handtuch und Getränk

■
45151Z Evelyn Ladicha
7 x Fr EUR 115,50
ab 30.05.25 16.45 - 18.15 Uhr
Sportraum, Kinderhaus Weichs,
Fränkinger Straße 11

GESUND UND BEWEGLICH BLEIBEN

KNIE-HÜFTE-RÜCKEN-FASZIEN

Dieses Trainingsangebot richtet sich an Personen mit Beschwerden durch degenerative Gelenkerkrankungen in Knie- und/oder Hüftgelenk bzw. Wirbelsäule und nach operativen Eingriffen. Übungen zur Mobilisation und Dehnung bis hin zur Kräftigung der Beinmuskulatur sowie Gleichgewichtshaltung sind wichtige Bestandteile der Sturzprophylaxe und zum sicheren Auftreten in Beruf und Freizeit. Anleitung zum Faszientraining, ausgleichende Übungen für die Wirbelsäule und eine Entspannung unterstützen das Gesamtprogramm.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Turnschuhe, Matte, 1 kleines und 1 großes Handtuch und Getränk

■
45236 Evelyn Ladicha
12 x Fr EUR 180,-
ab 07.02.25 18.30 - 20.00 Uhr
Sportraum, Kinderhaus Weichs,
Fränkinger Straße 11

■
45236Z Evelyn Ladicha
7 x Fr EUR 105,-
ab 30.05.25 18.30 - 20.00 Uhr
Sportraum, Kinderhaus Weichs,
Fränkinger Straße 11

FITNESSGYMNASTIK

FIT FÜR DEN ALLTAG - GANZKÖRPERKRÄFTIGUNG

Diese Stunde beinhaltet das Aufwärmen mit Koordinationsübungen, Konditionstraining sowie Kräftigung und Dehnung der Muskulatur. In den Stunden wird mit Redondo Bällen, Kurzhanteln, Togu Brasil und dem Schwingstab FLEXI BAR® gearbeitet. Die Togu Brasil sind kleine, handliche Tiefenmuskulaturtrainer, die eine Straffung des Gewebes und eine Kräftigung der Muskulatur bewirken. Mit dem FLEXI-BAR® wird die Tiefenmuskulatur auf einfache Art und Weise gekräftigt. Durch die Schwingung des FLEXI-BAR® Stabs bewirkt seine Vibration eine außergewöhnliche, tiefgehende Reaktion des Körpers - die reflektorische Anspannung des Rumpfes, welche bewusst sonst nicht erreicht werden kann.

Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, bequeme Kleidung, Bodenmatte

■
45325 Martina Lachner,
Karin Viehweger
17 x Do EUR 119,-
ab 06.02.25 09.00 - 10.00 Uhr
Pfarrheim Weichs, Saal, Freiherrnstr. 34





UNSER KURSPROGRAMM FÜR KINDER UND ELTERN

SPRACHEN

ENGLISCH & FUN FÜR VORSCHULKINDER AB 5 JAHREN

Im Gegensatz zu Erwachsenen eignen sich Kinder ihr Wissen spielerisch und intuitiv an. Sie lernen mit allen Sinnen, ohne groß darüber nachzudenken und verknüpfen positive Emotionen mit dem Lernstoff. Genau deshalb lernen Kinder neue Sprachen so schnell - sie nehmen die Informationen wie ein Schwamm auf! Kinder empfinden das Sprachenlernen also in vielerlei Hinsicht als leicht, denn sie denken weniger über den Lernprozess nach. Sie hinterfragen kaum und nehmen fremde Sprachmuster einfach hin. Dieser Kurs ist darauf ausgerichtet, den Kindern spielerisch Englisch näherzubringen. Mit Singen, Spielen und Bewegungsübungen werden die Kinder die Sprache intuitiv lernen und Freude daran haben. Alle Kinder mit wenig oder keinen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Let's learn English and have some fun.

■ 22400 Azaliya Mair
8 x Mo EUR 48,-
ab 10.02.25 16.00 - 17.00 Uhr
Museum, Seminarraum

■ 22400Z Azaliya Mair
10 x Mo EUR 60,-
ab 28.04.25 16.00 - 17.00 Uhr
Museum, Gewölbe

NEU

SPORT

MUTTER/VATER - KIND TURNEN (1,5 - 2 JAHRE)

Bei diesem Kurs können die Kleinen klettern, hopsen, laufen, werfen und fangen. Durch ein altersgerechtes, vielseitiges Bewegungsangebot sollen die Kinder und Mütter/Väter (Omas, Opas, Tanten, Onkel) gemeinsam mit viel Spaß Bewegungserfahrungen sammeln. Es werden verschiedene Bewegungslandschaften mit Unterstützung der Eltern aufgebaut. Spielerisch wird die Motorik gefördert. Bitte beachten Sie, dass der Auf- bzw. Abbau in der Kursstunde enthalten ist und daher die Kursdauer nicht ganz 45 Minuten beträgt.

■ **Bitte mitbringen:** für die Kinder bequeme Kleidung und Turnschuhe oder rutschfeste Socken, für Erwachsene Turnschuhe

■ 45065 Anna Fischer
13 x Do EUR 91,-
ab 06.02.25 16.15 - 17.00 Uhr
Turnhalle Mittelschule Markt Indersdorf

MUTTER/VATER - KIND TURNEN (2 - 3 JAHRE)

■ 45065A Anna Fischer
13 x Do EUR 91,-
ab 06.02.25 17.00 - 17.45 Uhr
Turnhalle Mittelschule Markt Indersdorf

KINDERTURNEN (4 BIS 6 JAHRE)

Das Sammeln von Bewegungserfahrungen

ist besonders für Kinder sehr wichtig. Auf diese Weise lernen sie ihren Körper besser kennen, gewinnen an Selbstvertrauen und Selbstsicherheit.

Kursinhalte: Geräteturnen, Gymnastik und Spiele

Zu dieser Stunde sollen die Kinder allein kommen.

Ab 14.03.25 findet der Kurs in der Turnhalle der Grundschule Indersdorf statt.

■ **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe

■ 45080 Stefanie Lamm
16 x Fr EUR 112,-
ab 14.02.25 16.00 - 17.00 Uhr
Alte Turnhalle Realschule

■ 45081 Stefanie Lamm
16 x Fr EUR 112,-
ab 14.02.25 17.00 - 18.00 Uhr
Alte Turnhalle Realschule

KINDERTURNEN (7 BIS 10 JAHRE)

■ 45082 Stefanie Lamm
16 x Fr EUR 112,-
ab 14.02.25 18.00 - 19.00 Uhr
Alte Turnhalle Realschule

INLINESKATE EINSTEIGERKURS FÜR KINDER AB 4 JAHREN

Dieser Kurs ist für alle Kinder, die das erste Mal auf Inlineskates stehen. Speziell auf Kinder abgestimmtes Kursprogramm. Erlernen der Grundtechniken. Anwendung von

VHS FÜR KINDER

kleinen Tricks, die Sicherheit geben. Spielerische Elemente, die Spaß garantieren. Betreut durch einen Lehrer des Deutschen Inlineskate Lehrer Verbandes e.V. Ersatztermin bei schlechtem Wetter ist der 10.04.25.

Bitte mitbringen: Komplette Schutzausrüstung (Helm, Ellenbogen, Handgelenk, Knie-schützer) und Skates mit Stoppersystem sind unbedingt erforderlich. Keine Verleihmöglichkeit vor Ort.

■
46339 Peter Kößl-Völk
1 x Do EUR 32,-
am 03.04.25 15.30 - 17.30 Uhr
Verkehrsübungsplatz der Gemeinde Indersdorf

INLINESKATE ANFÄNGERKURS FÜR KINDER

Dieser Kurs ist für alle Kinder, die bereits sicher auf Inlineskates stehen und schon ein paar Schritte laufen können. Speziell auf Kinder abgestimmtes Kursprogramm.

Erlernen der Grundtechniken. Anwendung von kleinen Tricks, die Sicherheit geben. Spielerische Elemente, die Spaß garantieren. Betreut durch einen Lehrer des Deutschen Inlineskate Lehrer Verbandes e.V. Ersatztermin bei schlechtem Wetter ist der 03.07.25.

Bitte mitbringen: Komplette Schutzausrüs-

tung (Helm, Ellenbogen, Handgelenk, Knie-schützer) und Skates mit Stoppersystem sind unbedingt erforderlich. Keine Verleihmöglichkeit vor Ort.

■
46340 Peter Kößl-Völk
1 x Do EUR 32,-
am 26.06.25 15.30 - 17.30 Uhr
Verkehrsübungsplatz der Gemeinde Indersdorf

Ein BASEBALL-SCHNUPPERTRAINING FÜR KINDER VON 8 - 15 JAHREN

Wer hat Spaß daran, ein interessantes neues Spiel kennenzulernen? Baseball ist eine Ball- und Mannschaftsportart aus Amerika. Es wird von zwei Teams zu je neun Spielern gespielt. Wir üben das „batten“ (schlagen) mit dem Baseballschläger, das „pitchen“ (werfen) und das „catchen“ (fangen) mit den speziellen Handschuhen und Bällen. Die Grundzüge des Spiels werden vermittelt und in einem Übungsspiel trainiert.

Dieser Kurs findet in Zusammenarbeit mit der Baseballabteilung des TSV Indersdorf statt.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Sportschuhe, Getränk

■
46505 Hubert Böck
1 x Do EUR 3,-

am 08.05.25 18.00 - 19.00 Uhr
Baseballplatz, TSV Indersdorf

ENTSPANNUNG

ENTSPANNUNGSKURS FÜR KINDER VON 5 - 10 JAHREN

In diesem Kurs können die Kinder den Stress des Alltags in entspannter Atmosphäre hinter sich lassen. Mit altersgerechten Spielen und Entspannungstechniken lernen die Kinder verschiedene Möglichkeiten kennen, zur Ruhe zu kommen. Entspannungstraining fördert die Konzentration und Wahrnehmung und hilft Kindern, sich selbst besser kennenzulernen und auch in angespannten Situationen auf sich zu achten. Verschiedene Entspannungsübungen aus dem Autogenen Training und Yoga, der progressiven Muskelentspannung sowie Fantasiereisen sind Teil dieses Kurses.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kuscheltier

■
44486 Claudia Reiter
4 x Di EUR 24,-
ab 08.07.25 17.30 - 18.15 Uhr
Sportraum, Kinderhaus Weichs, Fränkinger Straße 11

LERNEN FÜR SCHÜLER/INNEN

SUPERHIRN - VOKABELN LERNEN IM SEKUNDENTAKT (FÜR SCHÜLER/INNEN)

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei, Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema „Vokabeln lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen - schon während des Webinars. Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Vokabel-Lern-Tricks.

■
16412 Helmut Lange
1 x Di EUR 23,-
am 18.03.25 16.00 - 18.00 Uhr
online

INDIVIDUELLE ENGLISH NACHHILFE

- Wir bieten fachlich qualifizierte Englisch Nachhilfe.
- Wiederholung und Vertiefung des Lernstoffes
- Vorbereitung auf Schulaufgaben
- Vorbereitung auf die Nachversetzung
Die Termine werden jeweils individuell nach Ihren Wünschen vereinbart. Bitte fragen Sie uns!

■
16436 Anne Adams

FRANZÖSISCH FÜR SCHÜLER/INNEN DER 9. UND 10. KLASSE: CRASHKURS GRUNDLAGEN GRAMMATIK + VOKABELN

Les verbes irréguliers, le passé composé / l'imparfait, le subjonctif, le vocabulaire... Du hast den Überblick verloren. Du brauchst eine gründliche Wiederholung. Französisch Lehrerin, nativ Speaker und Lerncoach gibt euch/dir Raum für Fragen, Übungen und Lerntipps. In einer kleinen Gruppe gehen wir gezielt auf deine Bedürfnisse ein.

■
23010 Agnès Terra
3 Termine EUR 48,-
Mi 05.03.25 09.30 - 12.45 Uhr
Do 06.03.25 09.30 - 12.45 Uhr
Fr 07.03.25 09.30 - 12.45 Uhr
Museum, Gewölbe

VHS FÜR KINDER

PFERDE BEOBACHTEN UND MALEN - FÜR KINDER VON 5 - 12 JAHREN

Hier können Kinder Naturerfahrungen machen im Garten, am Hof und bei den Pferden. Diese Erfahrungen können sie im Anschluss kreativ zu Papier bringen. Gerne begleite ich die Künstler und Künstlerinnen beim Malen.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Papier und Wasserfarben

46323 Almut Burmeister
1 x Do EUR 17,-
am 06.03.25 10.00 - 12.00 Uhr
Sigmertshausen, Am Bergfeld 1

NEU

PFERDE MAL ANDERS ERLEBEN - FÜR KINDER VON 5 - 12 JAHREN

Kinder profitieren sehr von dem Zusammensein mit dem großen Tier Pferd. Sie gewinnen an Selbstvertrauen, werden achtsam und respektvoll mit ihrem Gegenüber, lernen Verantwortung und Führung zu übernehmen, lernen sich gegenseitig Hilfestellung zu geben und dürfen bei kraftvollen Tätigkeiten ihre Stärke zum Ausdruck bringen.

Sie lernen hinzuhören und feinfühlig und einfühlsam für ein anderes Wesen zu sein. Dadurch lernen sie sich selbst besser wahrzunehmen, wie es ihnen geht und was sie brauchen, damit es ihnen gut geht. Der Kurs hat nichts mit Reiten zu tun, sondern ausschließlich mit dem Umgang mit dem Partner Pferd.

Bitte mitbringen: wetterfeste und strapazierfähige Kleidung

46325 Almut Burmeister
2 Termine EUR 99,-
Di 22.04.25 10.00 - 13.30 Uhr
Mi 23.04.25 10.00 - 13.30 Uhr
Sigmertshausen, Am Bergfeld 1

MUSIK

MUSIKALISCHE FRÜHERZIEHUNG FÜR KINDER VON 4 BIS 6 JAHREN

In der musikalischen Früherziehung werden die Kinder ganzheitlich musikalisch gefördert. Das bedeutet nicht nur die Förderung der Musikalität, sondern auch der Bewegung und nicht zu vergessen der eigenen Persönlichkeit. „Musik verbindet“, damit ist nicht nur das soziale Miteinander in der Gruppe ge-

meint, auch die Einheit von Körper und Geist spielen dabei eine tragende Rolle.

Durch vielfältige methodisch-didaktische Aufbereitung eines Liedmaterials können die Kinder lernen, sich und ihre Umwelt wahrzunehmen. Darunter zählt u. a. den eigenen Körper und die eigene Stimme wahrnehmen, sich in Rhythmus einfühlen, richtiger Umgang mit Instrumenten und vieles mehr. Natürlich darf der Spaß am Spielen, die eigene Kreativität und die Freude am gemeinsamen Musizieren nicht fehlen. Jedes Kind bekommt die Möglichkeit in die eigene Welt der Musik hineinzutreten.

Bitte mitbringen: Feste Schuhe zum Laufen und Tanzen

56312 Edigna Wallner
8 x Do EUR 40,-
ab 06.02.25 16.00 - 16.45 Uhr
Museum, Seminarraum

56312Z Edigna Wallner
8 x Do EUR 40,-
ab 08.05.25 16.00 - 16.45 Uhr
Grundschule Markt Indersdorf;
EG; Raum 201

56313 Edigna Wallner
8 x Do EUR 40,-
ab 06.02.25 17.00 - 17.45 Uhr
Museum, Seminarraum

56313Z Edigna Wallner
8 x Do EUR 40,-
ab 08.05.25 17.00 - 17.45 Uhr
Grundschule Markt Indersdorf;
EG; Raum 201

NATUR UND UMWELT

EINBLICKE IN DIE BIENENHALTUNG FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Entdeckt die faszinierende Welt der Bienen, ihre Bedeutung für die Umwelt und Landwirtschaft sowie die Freude, die sie wecken. Wir laden Euch ein, mehr über diese wichtigen Bestäuber zu erfahren und ihre Rolle in unserer Welt zu schätzen.

14502 Robert Löffler
1 x Sa EUR 5,-
am 08.03.25 14.00 - 15.00 Uhr
online



WUNDERWELT IM MIKROSKOP FÜR KINDER AB 8 JAHREN

In diesem Mikroskopierkurs wird der Umgang mit dem Mikroskop erlernt. Nach einfacheren Präparaten wie z. B. Pflanzen, Samen und Blattläusen werden auch Wasserproben aus dem Gartenteich oder Pfützen untersucht, in denen man Wasserflöhe, Mückenlarven uvm. finden kann. Die Objekte werden gezeichnet und besprochen.

Bitte mitbringen: Falls vorhanden, das eigene Mikroskop, um den Umgang damit zu erlernen (Leihmikroskope stehen zur Verfügung); Zeichenpapier und Farbstifte

15010 Beate Maatsch
1 x Fr EUR 19,-
am 09.05.25 15.00 - 17.00 Uhr
Mittelschule; EG; Raum 354

KRÄUTERFÜHRUNG FÜR KINDER AB 6 JAHREN

Bei diesem Spaziergang entlang einer naturbelassenen Wiese entdecken und sammeln wir essbare und heilsame Kräuter und lernen dabei, wofür sie gut sind. Nach unserem Streifzug in der Natur stellen wir je nach Gegebenheiten etwas her, sei es ein wohltuendes Öl für die Haut, ein Hustensirup oder eine andere Kostbarkeit, welche du mit nach Hause nehmen darfst. Zur Brotzeit verkosten wir die Wildkräuter mit frischem Kräutersalz und bunten Blüten auf einem Butterbrot und genießen dazu einen Becher Wiesenlimonade.

Bitte mitbringen: Zwei saubere Schraubgläser (klein und mittel), Schneidebrett und Schneidmesser (oder Schere), Trinkbecher, Getränk, wetterangepasste Kleidung, Kopfbedeckung, Mückenschutz, Sitzkissen oder eine kleine Decke

40014 Veronika Kürzinger
1 x Fr EUR 30,-
am 09.05.25 14.30 - 17.15 Uhr
Treffpunkt: Eingang Waldkindergarten am Golfpark, Lichtholz 5

GESUNDE ERNÄHRUNG - SO EINFACH GEHT'S

FÜR KINDER VON 5 - 9 JAHREN

In diesem Workshop sprechen wir über gute und schlechte Ernährungsgewohnheiten, finden heraus, was ausgewogene Nahrungs-

VHS FÜR KINDER

mittel sind und finden anhand von Beispielen heraus, wie sich unsere Angewohnheiten auf unsere Gesundheit auswirken können. Wir erarbeiten in der Gruppe Verbesserungsvorschläge und besprechen den Weg zur besseren Ernährung. Am Ende des Kurses wartet Obst und Gemüse auf die Kinder. Themen: Ernährungspyramide, Ernährungsgewohnheiten, Essverhalten, Ernährung und Leistung, Kraft und Energie und gesunde Getränke.

■
40023 Anett Koch **NEU**
1 x Sa EUR 15,-
am 17.05.25 14.30 - 16.00 Uhr
Mittelschule; EG; Raum 354

PONYWANDERUNG MIT MUTTERTAGSBASTELN FÜR KINDER VON 4 - 12 JAHREN

Kommt zu uns auf den Bauernhof! Zuerst werden die Ponys für die Wanderung vorbereitet und im Anschluss geht es schon los in unsere Altowälder im schönen Dachauer Hinterland. Nach der Rückkehr zum Hof gibt es ein geführtes Ponyreiten im Paddock. Im Anschluss darf jedes Kind ein Muttertagsgeschenk basteln. Wer dann noch will, kann am Lagerfeuer Stockbrot und Marshmallows grillen. Bei uns auf dem Hof gibt es auch einiges zu entdecken, wie z.B. Hasen, Wachteln usw.

Wichtig: 4- bis 6-jährige Kinder müssen von

einem Elternteil begleitet werden. Gebühr pro Elternteil 9,- €.

Bitte mitbringen: Kleidung der Witterung entsprechend, Fahrradhelm, Gummistiefel

■
46331 Stefan Gronegger **NEU**
1 x Sa EUR 40,-
am 10.05.25 11.00 - 15.30 Uhr
Weiler Weide, Weil 24, Markt Indersdorf

PONYWANDERUNG MIT PFANNKUCHENPFAD FÜR KINDER VON 4 - 12 JAHREN

Kommt zu uns auf den Bauernhof! Nach einer kleinen Hofführung werden die Ponys für die Wanderung vorbereitet und im Anschluss geht es schon los in unsere Altowälder im schönen Dachauer Hinterland. Nach der Rückkehr zum Hof dürfen die Kinder auf den Pferden reiten und werden von uns dabei betreut. Im Anschluss werden euch die Entstehung und Erzeugung der Pfannkuchenzutaten vorgestellt.

Zum Abschluss darf jeder seine eigenen Pfannkuchen backen und verzehren. Ausklang der Veranstaltung ist dann am Lagerfeuer mit Stockbrot und Marshmallows. Wichtig: 4-jährige Kinder müssen von einem Elternteil begleitet werden. Gebühr pro Elternteil 9,- €.

Bitte mitbringen: Kleidung der Witterung entsprechend, Fahrradhelm, Gummistiefel

■
46332 Stefan Gronegger **NEU**
1 x Sa EUR 34,-
am 15.03.25 13.00 - 16.30 Uhr
Weiler Weide, Weil 24, Markt Indersdorf

PONYWANDERUNG MIT VATERTAGSBASTELN FÜR KINDER VON 4 - 12 JAHREN

Kommt zu uns auf den Bauernhof! Zuerst werden die Ponys für die Wanderung vorbereitet und im Anschluss geht es schon los in unsere Altowälder im schönen Dachauer Hinterland. Nach der Rückkehr zum Hof gibt es leckere Würstelsemmeln und Getränke nach Wahl. Gestärkt gibt es ein geführtes Ponyreiten im Paddock. Im Anschluss darf jedes Kind für den Papa zu Hause ein Vatertags-Geschenk basteln. Wenn die Kinder noch wollen, können sie am Lagerfeuer Stockbrot und Marshmallows grillen. Vielleicht möchten sie zum krönenden Abschluss noch auf dem Traktor eine Rund mitfahren. Bei uns auf dem Hof gibt es auch einiges anderes zu entdecken, wie z.B. Hasen, Wachteln, Kälber usw. Wichtig: 4- bis 6-jährige Kinder müssen von einem Elternteil begleitet werden. Gebühr pro Elternteil 9,- €.

Bitte mitbringen: Kleidung der Witterung entsprechend, Fahrradhelm, Gummistiefel

■
46333 Stefan Gronegger **NEU**
1 x Sa EUR 41,-
am 24.05.25 11.00 - 15.30 Uhr
Weiler Weide, Weil 24, Markt Indersdorf

SPIELZEIT AUF DEM BAUERNHOF

Lernt unseren Hof und unsere Tiere kennen. Gemeinsam mit Mama (Papa, Oma, Opa, Tante, Onkel) besucht ihr uns auf dem Stadlbauernhof. Ihr könnt unsere Tiere hautnah erleben, in unserem großen Sandkasten spielen und unsere Tretfahrzeuge, Hüpftiere und Bälle ausprobieren. Die Gebühr bezieht sich auf ein Kind und einen Erwachsenen. Für jedes zusätzliche Kind fällt eine Gebühr in Höhe von 10,- Euro an, für einen zusätzlichen Erwachsenen 5,- Euro. Es sollten maximal zwei Erwachsene ein Kind begleiten. Für Kinder ab 2 Jahren.

■
46350 Stefanie Demmelmeier **NEU**
1 x Mi EUR 15,-
am 23.04.25 15.00 - 17.00 Uhr
Stadlbauernhof, Eglersried 4,
Markt Indersdorf

DOZENTENPORTRAIT

Stefanie Demmelmeier

Familie Demmelmeier bewirtschaftet den Stadlbauernhof im Nebenerwerb. Neben Ackerbau, Grünland- und Forstbewirtschaftung baut die Familie im Moment noch eine Pferdeponshaltung auf. Stefanie Demmelmeier ist qualifizierte Erlebnisbäuerin, Landwirtin und examinierte Gesundheits- und Krankenpflegerin. Getreu dem Zitat von Konfuzius: „Sage es mir, und ich vergesse es. Zeige es mir, und ich erinnere mich. Lass es mich tun, und ich behalte es.“ kommen die Kinder auf dem Stadlbauernhof selbst ins Tun. Der Stadlbauernhof bietet Platz und Möglichkeiten zum Spielen, Erfahren und Lernen. Es gibt viel Platz, um sich zu bewegen, ob zu Fuß, mit Stecken- und Hüpfpferden oder mit einem der vielen Tretfahrzeuge. Egal, ob im Hof, in unserem großen Sandkasten oder im gemütlichen Aufenthaltsraum - hier können sich kleine und große Menschen rundum wohlfühlen. Die Hoftiere - Pferde, Hasen und Hühner - wollen versorgt und gestreichelt werden.



VHS FÜR KINDER

■
46350A Stefanie Demmelmeier
1 x Do EUR 15,-
am 24.04.25 09.00 - 11.00 Uhr **NEU**
Stadlbauernhof, Eglersried 4,
Markt Indersdorf

■
46350B Stefanie Demmelmeier
1 x Mi EUR 15,-
am 11.06.25 15.00 - 17.00 Uhr **NEU**
Stadlbauernhof, Eglersried 4,
Markt Indersdorf

■
46350C Stefanie Demmelmeier
1 x Do EUR 15,-
am 12.06.25 09.00 - 11.00 Uhr **NEU**
Stadlbauernhof, Eglersried 4,
Markt Indersdorf

FRÜHLINGSTAG AUF DEM BAUERNHOF - FÜR KINDER AB 6 JAHREN

Komm zu uns auf den Stadlbauernhof und verbringe einen Tag mit uns. Wir kümmern uns gemeinsam um unsere Tiere und lernen verschiedene Arbeiten auf unserem Hof kennen. Wir basteln und spielen gemeinsam. Das Mittagessen kochen wir zusammen am offenen Feuer. Für Kinder ab 6 Jahren inkl. Mittagessen und einer kleinen Überraschung zum mit nach Hause nehmen.

■
46351 Stefanie Demmelmeier
1 x Fr EUR 43,-
am 25.04.25 10.00 - 15.00 Uhr **NEU**
Stadlbauernhof, Eglersried 4,
Markt Indersdorf

ERSTE HILFE

ERSTE HILFE TRAINING FÜR KINDER VON 5 - 10 JAHREN

Die Kinder werden angeleitet und erlernen den Umgang in Notfallsituationen. Dieses Training enthält einen theoretischen und praktischen Teil und Mitmach-Aktionen. Das Training gestaltet sich nach vorgegebenem Hygienekonzept und angemessener Alters-einstufung im pädagogischen Teil. Themen: Prävention, Sensibilisierung für Gefahrensituationen, mögliche Vorgehen im Notfall, Notruf absetzen, kleiner Wundverband, stabile Seitenlage, Wiederbelebensmaßnahmen, Einsatz Defibrillator, Abschlussgesprächsrunde. Jedes Kind erhält ein Zertifikat.

■
40021 Anett Koch
1 x Sa EUR 15,-
am 29.03.25 14.30 - 16.00 Uhr
Mittelschule; EG; Raum 354

BOGENSCHIESSEN

TRADITIONELLES BOGENSCHIESSEN IN DER NATUR FÜR VATER / MUTTER UND KIND (8-13 JAHRE)

In diesem Schnupperkurs erlernen wir das traditionelle Bogenschießen und fühlen uns wie Robin Hood beim „Erlegen“ der Ziele. Zu Beginn des Kurses gibt es eine Einweisung in die theoretischen Grundlagen und die Sicherheitsrichtlinien des traditionellen Bogenschießens. Anschließend erhält jede/r Teilnehmer/in leihweise eine Bogenaus-rüstung sowie entsprechende Schutzausrüstung, um das Schießen auf verschiedene Ziele mit Pfeil und Bogen erlernen zu können. Der Kurs findet Outdoor statt, daher wird festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung benötigt! Gesundheitliche Einschränkungen sind der Kursleitung vorab mitzuteilen. Bei Anmeldung bitte Name und das Geburtsdatum des Kindes angeben! Bei Starkregen, Sturm oder Unwetter entfällt das Bogenschießen. Info bei Wetterunsicherheit: mobil 0151-280 66 210; Pfeilbruch/Verlust wird mit 5,- € berechnet.

Anmeldeschluss: 21.03.25 bzw. 02.05.25

■
48002 Sabine Landenberger
1 x Sa EUR 45,-
am 05.04.25 10.30 - 12.15 Uhr
Treffpunkt: Bumbaurhof-Café, Ried 11,
Parkplatz

■
48002A Sabine Landenberger
1 x Sa EUR 45,-
am 17.05.25 10.30 - 12.15 Uhr
Treffpunkt: Bumbaurhof-Café, Ried 11,
Parkplatz

GOLF

KIDS ONLY - GOLFSCHNUPPERKURS FÜR KINDER (7-12 JAHRE)

Golfspielen macht Spaß. Spielerisch und kindgerecht können die Kinder unter Anleitung eines erfahrenen Golftrainers in einer



kleinen Gruppe von 5 - 8 Teilnehmern das Golfspielen ausprobieren. Leihschläger und Übungsbälle sind inklusive.

Treffpunkt: Sekretariat Clubhaus

■
47035 N.N.
1 x Sa EUR 28,-
am 07.06.25 15.00 - 16.30 Uhr

Golfpark Gut Häusern, PGA Golfakademie

HANDWERK

ALLES KLAPPT! KLAPPAULPUPPENBAU-WORKSHOP FÜR KINDER VON 5 BIS 10 JAHREN MIT IHREN ELTERN/GROSSELTERN

In diesem Kurs bauen wir einfache Klappmaulpuppen aus Recycling-Materialien. Ein wichtiges Merkmal dieser Puppen ist das Maul, das du beim Spielen auf- und zuklappen kannst und wodurch die Puppe glaubhaft zum Leben erweckt wird.

Die Kursgebühr von 22,- € gilt für ein Kind inklusive einem Erwachsenen. Für einen Erwachsenen mit zwei Kindern beträgt die Kursgebühr 30,- €.

Bitte mitbringen: Bastelschere, Schneid- und Klebeunterlage (Pappe oder Schneidmatte), Klebstoff / Klebestift, Heißklebepistole (falls vorhanden), Buntpapier, Filzstifte, zwei Pappbecher, zwei leere Teeschachteln (oder andere Schachteln etwa in der Größe und Tiefe). Als Material zur Dekoration der Puppe (Haare und Körper) eignet sich z.B. Wolle oder etwas anderes Zotteliges, Filz, Federn, Stoffreste usw.

Bitte vom Dekomaterial nur mitbringen, was im Haushalt vorhanden ist, nichts extra kaufen.

VHS FÜR KINDER

■
53071 Sabine Scherz
1 x Sa EUR 22,-
am 05.04.25 10.30 - 12.00 Uhr
Museum, Gewölbe

OSTERHASEN AUS HOLZSCHEIBEN FÜR KINDER VON 8 BIS 12 JAHREN MIT EINEM ELTERNTEIL

Wir schrauben aus Holzscheiben süße Hasen zusammen. Mit dem Akkuschauber umzugehen und ein eigenes Unikat zu erschaffen, ist vor allem für Kinder ein tolles Erlebnis (Größe ca. 20 - 30 cm).

Bitte mitbringen: Materialgeld 7,- €, Arbeitskleidung, Schutzbrille, wenn möglich Akkuschauber

■
53282 Matthias Kienast
1 x Mo EUR 8,-
am 14.04.25 15.00 - 17.00 Uhr
Altomünster, Bahnhofstr. 6

NISTKÄSTEN BAUEN FÜR KINDER VON 8 BIS 12 JAHREN MIT EINEM ELTERNTEIL

Wir bauen einen Nistkasten. Maße: ca. 30 cm.

Bitte mitbringen: Materialgeld 3,- €, Arbeitskleidung

NEU

■
53286 Matthias Kienast
1 x Sa EUR 8,-
am 26.07.25 15.00 - 17.00 Uhr
Altomünster, Bahnhofstr. 6

NEU



MALEN

GENERATIONEN MALEN GEMEINSAM - GANZ VIELE BLÜTEN UND KNOSPEN

Das gemeinsame Malen von mehreren Generationen ist ein tolles Erlebnis, an das sich alle lange erinnern werden. Ich stehe mit Anregungen, etwas Anleitung und indivi-

duellen Maltipps zur Seite. Es geht um den Spaß während der gemeinsam verbrachten kreativen Zeit. Wir bereichern uns alle gegenseitig mit unseren Ideen und Prozessen! Ich unterstütze alle Anwesenden mit ihren Bildideen. Ob blühender Zweig oder eine große, tolle Blume: Blüten sind wunderschön und können auf verschiedenste Art gemalt werden. Nach dem Aufräumen schauen wir uns die entstandenen Bilder nochmal gemeinsam an.

Die Gebühr bezieht sich auf ein Erwachsenen-Kind-Team. Für jedes weitere Kind fällt eine zusätzliche Gebühr von 12,- € an.

Bitte mitbringen: Bleistift / Holzstifte zum Vorzeichnen, Radiergummi, Acrylfarben (oder auch Aquarellfarben), weitere Farben nach Vorliebe (Holzstifte, Gel-Pens), Pinsel, Pinselbecher, Mallappen, Papier, Malkarton, Leinwand nach Vorliebe, Zeitung zum Abdecken der Arbeitsplätze, Kleidungsschutz

■
52410 Corinna Naumann
1 x So EUR 35,-
am 09.02.25 14.30 - 17.00 Uhr
Mittelschule; UG; Raum 266 Werkraum I

GENERATIONEN MALEN GEMEINSAM - STERNENTIERE

Das gemeinsame Malen von mehreren Generationen ist ein tolles Erlebnis, an das sich alle lange erinnern werden. Ich stehe mit Anregungen, etwas Anleitung und individuellen Maltipps zur Seite. Es geht um den Spaß während der gemeinsam verbrachten kreativen Zeit. Wir bereichern uns alle gegenseitig mit unseren Ideen und Prozessen! Ich unterstütze alle Anwesenden mit ihren Bildideen. Diesmal zeige ich, wie man im Schattenriss von einem Tier eine Galaxie entstehen lassen kann. Es ist ganz einfach! Ihr könnt dazu auch gerne den Umriss Eures Haustiers malen. Wer Neonfarben hat, bringe sie gern mit! Nach dem Aufräumen schauen wir uns die entstandenen Bilder nochmal gemeinsam an.

Die Gebühr bezieht sich auf ein Erwachsenen-Kind-Team. Für jedes weitere Kind fällt eine zusätzliche Gebühr von 12,- € an.

Bitte mitbringen: Bleistift / Holzstifte zum Vorzeichnen, Radiergummi, Acrylfarben (oder auch Aquarellfarben), weitere Farben nach Vorliebe (Holzstifte, Gel-Pens), Pinsel, Pinselbecher, Mallappen, Papier, Malkarton,



VHS FÜR KINDER

Leinwand nach Vorliebe, Zeitung zum Abdecken der Arbeitsplätze, Kleidungsschutz

■
52411 Corinna Naumann
1 x Sa EUR 35,-
am 15.03.25 14.30 - 17.00 Uhr
Mittelschule; UG; Raum 266 Werkraum I

HOF ROSENROT

„FARBE - PFLANZE - PAPIER“ EIN KREATIVER MALKURS MIT DER NATUR FÜR KINDER AB 8 JAHREN

Ein kreativer Malkurs mit der Natur für Kinder ab 8 Jahren. Heute lade ich euch ein, mit mir in unserem Garten nach den verschiedenen Formen von Blättern und Blüten zu suchen. Diese werden dann später mit Acrylfarben bemalt und auf Papier oder kleiner Leinwand gedruckt.

Die Natur regt dadurch unsere Phantasie zu ganz eigenen kreativen Bildern an. Anschließend werden sie gerahmt und ihr könnt euer einzigartiges Werk mit nach Hause nehmen. Farben und Rahmen oder Leinwand ist im Preis inbegriffen.

■
52051 Doris Gibson
1 x Fr EUR 28,-
am 16.05.25 15.00 - 17.30 Uhr
Hof Rosenrot, Weyhern 4

EIN FERIENMALKURS FÜR KINDER AB 8 JAHREN

Wer hat Lust, sich seine eigene Leinwand aufzuspannen und mit Acrylfarben darauf zu malen? Bei schönem Wetter werden wir im Garten sein und uns auch von den Materialien der Natur inspirieren lassen.

Diese können wir im Bild mitverwenden und dadurch das Bild noch plastisch gestalten. Einzigartige Werke werden dabei entstehen.

Anmeldeschluss ist der 31.07.2025.

Bitte mitbringen: 19,- € Materialgeld, Malerkittel, bzw. entsprechende Kleidung und Brotzeit

■
52052 Doris Gibson
2 Termine EUR 100,-
Di 05.08.25 10.00 - 16.00 Uhr
Mi 06.08.25 10.00 - 16.00 Uhr
Hof Rosenrot, Weyhern 4, Nähzimmer

KLEINER NÄHKURS FÜR MÄDCHEN UND JUNGEN AB 8 JAHREN

Die Dozentin lädt Kinder in ihre Nähwerkstatt ein, die gerne mit Nadel und Faden, mit Nähmaschine und Stoff vertraut werden wollen. Zuerst werden wir langsam mit Papier und ohne Faden auf der Nähmaschine nähen, um ein Gefühl dafür zu bekommen. Später werden wir in einfacher Weise Stoff zusammennähen und es auch mit Nadel und Faden probieren. Für schon Geübte werden wir gleich mit Stoff ein Mustertuch nähen. Du kannst dir auch ein Kissen, eine einfache Tasche oder einen Rock mit Gummizug nähen. Wer schon etwas Näherfahrung hat, kann auch andere, leichte Näharbeiten verwirklichen. Stoff, Nähmaschine und Nähmaterial bitte mit der Kursleiterin vorher unbedingt absprechen (Tel. 0160/6754939).

Bitte mitbringen: Gut funktionierende Nähmaschine, kleine Schere, Stecknadeln, Lineal, Bleistift, 1 Sicherheitsnadel, evtl. 1,5 cm breiter Gummi, Fäden, gewebter Baumwollstoff (kann auch bei mir erworben werden), Brotzeit & Getränke

■
53051 Doris Gibson
1 x Sa EUR 60,-
am 22.02.25 10.00 - 16.00 Uhr
Hof Rosenrot, Weyhern 4, Nähzimmer

■
53052 Doris Gibson
1 x Sa EUR 60,-
am 12.04.25 10.00 - 16.00 Uhr
Hof Rosenrot, Weyhern 4, Nähzimmer

EIN NÄHTAG FÜR FORTGESCHRITTENE AB 8 JAHREN

Kinder, die schon gute Nähkenntnisse auf der Nähmaschine haben, lade ich heute ein. Nach vorheriger Absprache kannst du dir, unter meiner Anleitung, z.B. eine einfache Patchwork Tasche, bzw. -kissen aus mehreren Stoffen nähen. Auch ein Rock mit Teilungsnähten, Taschen, Volants, eine Hose und vieles mehr ist möglich. Gerne könnt ihr auch eure eigenen Vorstellungen mit mir besprechen. Bitte vor dem Kurstag mit mir Stoff, Schnitt, Nähmaschine und Nähmaterial absprechen (Tel. 0160/6754939).

Bitte mitbringen: Gut funktionierende Nähmaschine, kleine Schere, Stecknadeln, Lineal, Bleistift, 1 Sicherheitsnadel, evtl. 1,5 cm

breiter Gummi, Fäden, gewebter Baumwollstoff (kann auch bei mir erworben werden)
Brotzeit & Getränke

■
53053 Doris Gibson
1 x Sa EUR 60,-
am 15.03.25 10.00 - 16.00 Uhr
Hof Rosenrot, Weyhern 4, Nähzimmer

■
53054 Doris Gibson
1 x Sa EUR 60,-
am 14.06.25 10.00 - 16.00 Uhr
Hof Rosenrot, Weyhern 4, Nähzimmer

EIN FERIENNÄHKURS FÜR KINDER AB 8 JAHREN (ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE)

Wer hat mal wieder Lust zu nähen? Egal, ob Ihr noch am Anfang eurer Nähkünste seid, oder schon große Nähkünstler/-innen, lade ich euch heute zu mir auf Hof Rosenrot ein. Gerne helfe ich euch dabei, eure Ideen zu verwirklichen. Bitte nehmt mit mir vorher Kontakt auf. (Tel. 0160/6754939) Ich freue mich auf einen bunten Nähtag mit euch!
Anmeldeschluss ist der 25.07.2025.

Bitte mitbringen: Nähmaschine

■
53055 Doris Gibson
1 x Sa EUR 60,-
am 09.08.25 10.00 - 16.00 Uhr
Hof Rosenrot, Weyhern 4, Nähzimmer



REITERHOF BRAND & PFERDESORTVEREIN ALTMÜNSTER-INDERSDORF E.V.



■ AUSBILDUNG:

Schulbetrieb mit Pferdewirtschaftsmeister, Pferdewirtin Schwerpunkt Reiten auf top ausgebildeten Schulpferden und Ponys, 2 x jährlich Reitabzeichen, Dressur und Springen bis Klasse M, Vielseitigkeit, Reitkurse mit renommierten Gasttrainern mehrmals jährlich, Anreiten, Beritt und Turniervorstellung von Ponys und Großpferden, Voltigieren, Turniervorbereitung für Reiter und Pferd, Trainingsturniere am Hof.

■ PFERDEHALTUNG:

Außenboxen mit Paddock, Offenstallhaltung
ganztägig täglicher Koppelgang
bestes Stallklima durch Windnetztechnologie

■ ANLAGE:

Reithalle (20m x 45m), Reitfläche (20m x 60m), beleuchtete Allwetterplätze (20m x 40m und 50m x 70m), Longierplatz, Galoppbahn (Wiese 5 ha), Freilaufführanlage, Waschplatz, Solarium, Reiterstüberl
bestes Ausreitgelände, idyllische Alleinlage

■ EXTRAS:

Reitschule und Reitverein, therapeutisches Reiten mit zertifizierter Reittherapeutin
Fütterung aus kontrolliert biologischem Anbau, Bioland-Betrieb seit 1987
über 40 Jahre Erfahrung in Pferdehaltung
Sportpferdezucht



■ SPASS MIT PFERDEN FÜR KINDER AB 4 JAHREN:

- Zwergerkurse
- Kindergeburtstage
- Kutschfahrten
- Integrative Reitgruppen
- Pferdegestützte Heilpädagogik



Aktuelle Termine und weitere Infos unter:
www.reiterhof-brand.de
www.reitverein-altomuenster.de
www.spass-mit-pferden.de
 email: info@reiterhof-brand.de
info@reitverein-altomuenster.de



Reiterhof Brand

FN geprüfte Reit- und Voltigierschule
Pensionsstall und Zuchtbetrieb



- Voltigier- und Reitunterricht für Kinder und Erwachsene
- Top ausgebildete Schulpferde
- Ferien- und Intensivkurse
- Paddockboxen/Laufställe
- Erlebnisreiterhof
- Therapeutisches Reiten
- Zwergerkurse ab 4 Jahren

Familie Frey • Brand 2 • 85229 Markt Indersdorf OT: Arnzell
 Telefon 08254/9666 • E-Mail info@reiterhof-brand.de • www.reiterhof-brand.de

VHS FÜR KINDER



SNUPPER-REITEN OHNE ELTERN FÜR KINDER AB 6 JAHREN

Für kleine Pferdefans das Größte! Vom Striegeln bis zum Aufsitzen - ein Vormittag rund ums Pferd.

Bitte mitbringen: bequeme und wetterfeste Kleidung, gut sitzender Fahrradhelm oder Reitkappe (kann ggf. ausgeliehen werden)

46305 Claudius Frey
1 x Sa EUR 20,-
am 05.07.25 12.00 - 14.00 Uhr

Reiterhof Brand, Brand 2 /Arnzell, Markt In-
dersdorf



SPIEL UND SPASS MIT PFERDEN FÜR KINDER VON 5 BIS 9 JAHREN

Wir putzen gemeinsam die Pferde und spielen auf und mit dem Pferd: Eierlauf; Wer hat Angst vorm weißen Pferd; Balancierspiele und, und, und...

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, feste Schuhe und Fahrrad- oder Reithelm

46310 Astrid Rötzer
1 x So EUR 20,-
am 18.05.25 11.00 - 13.00 Uhr

Reiterhof Brand, Brand 2 /Arnzell, Markt In-
dersdorf



AUSFLUG MIT DER PONYKUTSCHE FÜR KINDER AB 4 JAHREN

Ein Nachmittag mit Shetlandponys: Nach dem gemeinsamen Putzen und Streicheln werden die Ponys angeschirrt und es geht mit der Ponykutsche raus in die Natur - über Stock und Stein.

Bitte mitbringen: bequeme und wetterfeste Kleidung, Fahrrad- oder Reithelm

46321 Astrid Rötzer
1 x Sa EUR 20,-
am 03.05.25 14.30 - 16.00 Uhr

Reiterhof Brand, Brand 2 /Arnzell, Markt In-
dersdorf

46321Z Astrid Rötzer
1 x Sa EUR 20,-
am 05.07.25 16.00 - 17.30 Uhr

Reiterhof Brand, Brand 2 /Arnzell, Markt In-
dersdorf



30. Indersdorfer Straßenlauf Samstag, 2. August 2025

Im Rahmen des Marktfestes am Marktplatz in
Markt Indersdorf.



**WIR FREUEN
UNS AUF EUCH!**

- verschiedene Kinderläufe
- Hauptlauf 10 km
- Hobbylauf
- Staffellauf
- Nordic Walking

Weitere Informationen und Anmeldung unter: www.sg-indersdorf.de

ACOUSTIC
GUITAR
Mkt. Indersdorf präsentiert
**13. Sommer
Konzert**
28.6.
Eintritt frei
Beginn: 19:00
Gymnasium
Arnbacher Str.

Wir bedanken uns bei allen
Anzeigenkunden
und Sponsoren
für ihre Unterstützung!

SPORTGEMEINSCHAFT
INDERSDORF E.V.

02.08.2025 Indersdorfer Straßenlauf

VERSCHÖNERUNGSVEREIN
FÜR GARTENBAU UND
LANDSCHAFTSPFLEGE



- 14.03.2025** Jahreshauptversammlung im Gasthaus Hohenester in Glonn ab 19:30 Uhr mit Vortrag „Bunte Gartenideen mit Gemüse und Kräutern“ von Thomas Jaksch.
- 09.05.2025** Pflanzentauschbörse am Unteren Markt von 17:00 Uhr bis 18:00 Uhr mit anschließendem Stammtischtreff im Restaurant Memories
- 29.06.2025** Mit dem Fahrrad zum Kreislehrgarten in Rettenbach mit Führung, Abfahrt 10:00 Uhr am Parkplatz Metzgerei Funk, anschließender Stammtischtreff in der Sportgaststätte Vierkirchen.
- 19.07.2025** Sommerfest bei Fam. Dallmayr in Glonn ab 18:00 Uhr.
- 24.10.2025** Herbstversammlung im Bauernhofcafe Bumbaur in Ried ab 14:00 Uhr mit Vortrag „Die Donau“ von Naturfotograf Anton Laut.

MARKT INDERSDORF

Krammärkte:

Fastenmarkt	30.03.2025
Dreifaltigkeitsmarkt	15.06.2025
Herbstmarkt	14.09.2025
Faschingsumzug	02.03.2025
Volksfest	23.05.-01.06.2025
Marktfest	02.08./03.08.2025
Advent am Kloster	06.12./07.12.2025

GEMEINDEBÜCHEREI

Dienstag und Mittwoch
09.45 bis 13.15 Uhr
nicht in den Ferien!

Dienstag
18.30 bis 20.00 Uhr
auch in den Ferien!

Freitag und Samstag
15.00 bis 17.00 Uhr
auch in den Ferien!

TERMINE



BUMILLO

Haushaltsloch heißt das Programm, das Bumillo am Samstag, den 1. Februar 2025 um 19.30 in Markt Indersdorf im Gasthaus Doll präsentiert.

Veranstalter ist die SPD Markt Indersdorf.

Karten gibt es bei der vhs Indersdorfer Kulturkreis

MOTOR-SPORT-
CLUB INDERSDORF

- 08.01.25 Clubabend
05.02.25 Clubabend
05.03.25 Clubabend
Mitgliederversammlung mit Wahlen
02.04.25 Clubabend
07.05.25 Clubabend
04.06.25 Clubabend
21.06.25 Clubausflug
02.07.25 Clubabend
19.07.25 Sommerfest

Clubabend jeden 1. Mittwoch im Monat im Gasthof Doll, Ried 1, Markt Indersdorf. Fällt der 1. Mittwoch auf einen Feiertag verschiebt sich der Clubabend auf den darauffolgenden Mittwoch.
eMail: msc-indersdorf@arcor.de
Internet: www.msc-indersdorf.de

INDERSDORFER HEIMATVEREIN

Öffnungszeiten: So 13-17 Uhr und nach Vereinbarung

Klosterführung

3. Sonntag im Monat (11 Uhr an der alten Pforte)

Führung Augustiner Chorherren

nach Vereinbarung,

Mail an: augustiner.museum@gmail.com

25.01.2025

Schafkopfturnier, 18 Uhr

Augustiner Chorherren Museum,

Startgeld 15,- EUR inkl. kleiner Imbiss

02.03.2025

Faschings-Sonntag

Verkaufsstand Essen u. Getränke am Vorplatz Museum



25.04. - 14.09.2025

Neue Ausstellung:

„Arbeitswelten“ im Augustiner Chorherren
Museum

Büchermarkt

22.03.2025 + 23.03.2025

Repair Café

Jeden letzten Samstag im Monat - 14 Uhr

JUGENDZENTRUM RIEDER STRASSE

Treffen immer

Montag von 15.30 bis 18.30 Uhr

Mittwoch von 16.00 bis 21.00 Uhr

Freitag von 16.00 bis 22.00 Uhr

HALLENBAD Wittelsbacherring 15

Mo u. Di 17.15 – 21.00 Uhr

Mi 18.15 – 21.00 Uhr

Do 17.15 – 20.00 Uhr

Fr 14.30 – 16.00 Uhr

(Seniorenswimmen)
und 16.00 – 21.00 Uhr

Sa 14.00 – 18.00 Uhr

So 08.00 – 17.00 Uhr

(Sonntag und Montag Warmbadetag von Oktober bis Mai)

Die nächste Ausgabe des Indersdorfer Kulturkalenders erscheint am 31.08.25. Vereine, die ihre Termine veröffentlichen wollen, können diese bis **spätestens 27.06.25** in der Geschäftsstelle der vhs Indersdorfer Kulturkreis unter Tel. 08136 /93 88 35 oder E-Mail: kontakt@vhs-indersdorf.de melden.



Wer uns kennt, kennt den Unterschied.

Wir sind Ihre Ansprechpartner bei
Verkauf, Vermietung und Beratung
rund ums Thema Immobilie.

Wir freuen uns auf Sie!
Verena Weißböck &
Gabriele Frank-Krix

Gutschein
für eine
Marktwert-
ermittlung
Ihrer Immobilie



Gabena Immobilien GmbH & Co. KG
Verena Weißböck & Gabriele Frank-Krix
Freisinger Str. 23 | 85229 Markt Indersdorf
www.gabena-immobilien.de



Einfach QR-Code scannen oder online
sichern unter www.gabena-immobilien.de/
marktwertermittlung

Kfz-Technik-Mayr Alexander Mayr



- Kfz-Meisterbetrieb
- Unfallinstandsetzung
- BMW-Spezialist
- Reparaturen aller Fabrikate

Alexander Mayr
Meisterbetrieb
der Kfz-Innung

Ried 9
85229 Markt Indersdorf
Telefon: 08136-8073997
Telefax: 08136-8934133
E-Mail: info@kfz-technik-mayr.de
Internet: www.kfz-technik-mayr.de

Ihr Partner
für naturgemäßes
Gärtnern!



GARTENFACHMARKT GOTTSCHALK

D-85229 Markt Indersdorf Telefon 08136/9321-0
Industriestraße 41 Telefax 08136/9321-50
www.agrarhandel-gottschalk.de info@agrарhandel-gottschalk.de



ÖFFNUNGSZEITEN:

Montag – Freitag
8.00 – 18.00 Uhr
Samstag
8.00 – 13.00 Uhr



Regina's Blumenladen

ihr Blumenfachgeschäft
für jeden Anlass
Hochzeit, Trauerfloristik, Fleurop

Inh. Regina Ramoser

Cyclostr. 15
85229 Markt Indersdorf
Tel. 08136/347
Fax 08136/229906
reginas@blumenladen-indersdorf.de
www.blumenladen-indersdorf.de

Öffnungszeiten:
Mo.–Fr. 8–12 Uhr und 14–18 Uhr
Samstag 8–12 Uhr



STEUERKANZLEI
Weimer-Breitsameter

Langenried 2a · 85229 Markt Indersdorf
info@steuer-weimer.de · www.steuer-weimer.de
Tel. 08250 216360-0 · Termine nach Vereinbarung

Karger KFZ



Service & Reparaturen für alle Fahrzeuge

Matthias Karger

KFZ-Mechanikermeister

Telefon: 08136 / 92 668
Fax: 08136 / 80 8765
Mobil: 0173 / 945 7723
email: Karger.KFZ@gmx.de

Cyclostraße 45
85229, Markt Indersdorf



KÜCHENNECKER

individuelle Küchen • Essplätze • eigene Schreinerei

Heinrich-Lanz-Strasse 1 • 85229 Markt Indersdorf • www.kuechen-necker.de

Dachfenster, Gauben, Isolierungen,
Carpports, Gerüstbau, Überdachungen...

HOHENESTER

Zimmerei • Holzbau • Altbausanierungen

Glontalstr. 18 r • 85229 Markt Indersdorf
Tel.: 08136/92750 • Fax: 08136/92752

Friseur am Markt

**Barbara
Zanker**

Marktgasse 5 • 85229 Markt Indersdorf
Tel.: 08136 / 361 • www.friseur-barbarazanker.de
Mo geschl. Di, Mi, Fr 8.00-18.00, Do 8.00-19.00, Sa 7.30-12.00



Applaus ist einfach.

**Wenn man ein buntes
Programm zur Auswahl hat.**

**Wir fördern Kunst & Kultur
vielfältig in der Region.**

Telefon: 08131 730

www.sparkasse-dachau.de

Weil's um mehr als Geld geht.



**Sparkasse
Dachau**