

Programm
September 2025
bis
Februar 2026



**Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,
liebe Freundinnen und Freunde der Volkshochschule,**

Bildung ist mehr als das Aneignen von Wissen – sie ist eine persönliche Reise, eine Entdeckung, eine Erfahrung. Oder, wie Günther Jauch mal in einem Interview gesagt hat: „Bildung lässt sich nicht einfach downloaden.“ Sie muss erlebt, vermittelt und gelebt werden. Genau das macht unsere Volkshochschule möglich.

Die vhs steht seit jeher für Offenheit, Vielfalt und lebenslanges Lernen. Hier lernen Menschen jeden Alters, unabhängig von Herkunft, Vorbildung oder finanziellen Möglichkeiten. Das Besondere: Man kann sich die Themen frei aussuchen – ob zur beruflichen Weiterbildung, aus persönlichem Interesse oder einfach aus Neugier auf Neues. Und das zu fairen, für alle zugänglichen Bedingungen.

Das Programm ist auch in diesem Jahr wieder großartig, vielseitig und topaktuell: Neben einem breiten Angebot für Jung und Alt stehen Themen wie Künstliche Intelligenz, Alltag digital, Frieden, Seniorengesundheit und das Digitale Gesundheitswesen im Fokus. Diese Themen betreffen uns alle – im privaten wie im gesellschaftlichen Leben.

Mein herzlicher Dank gilt allen, die die vhs zu dem machen, was sie ist: den Lehrenden, den Organisatorinnen und Organisatoren, den Planenden – und natürlich Ihnen, den Teilnehmenden. Mit Ihrer Neugier und Lernbereitschaft gestalten Sie auch unsere Gemeinden ein Stück weit besser.

Freuen Sie sich auch in diesem Halbjahr auf ein spannendes und inspirierendes Programm. Es lohnt sich – für jede und jeden von uns.

Mit herzlichen Grüßen

Ihr



Hermann Nafziger

Erster Bürgermeister Planegg



Das Team der vhs im Würmtal



Dr. Julika Bake

Leitung

Programmplanung
Sprachen,
Mensch + Umwelt,
Verbraucher-
bildung

Karola Albrecht

Stellvertr. Leitung

Programmplanung
Gesundheit,
Mensch + Umwelt,
Kunst + Kultur,
Führungen

**Susanne
Reicheneder**

Päd. Mitarbeiterin

Programmplanung
junge vhs,
Mensch + Umwelt,
Beruf + Digitales,
Kunst + Kultur

Karin Lichtfuß

Anmeldung

Ingrid Martin

Verwaltung

Michaela Nießl

Buchhaltung

Evi Pawlenko

Anmeldung

**Kontaktieren Sie uns –
wir helfen Ihnen gern weiter!**

Geschäftsstelle im vhs-Zentrum:

Am Marktplatz 10a, 82152 Planegg
Tel. 089 277 805 140, E-Mail: info@vhs-wuermtal.de
www.vhs-wuermtal.de

Unsere Öffnungszeiten:

Montag, Mittwoch, Freitag: 8.30-11.30 Uhr
Dienstag und Donnerstag: 15.00-18.00 Uhr

In den Ferien ist die Geschäftsstelle geschlossen.

Inhaltsverzeichnis



Mensch und Umwelt

	Seite
Gesellschaft	4
Frieden schaffen	5
Zukunftswochen im LK München	6
Klima und Ökologie	6
Wirtschaft und Finanzen	7
Internet, Digitalisierung, Datenschutz	9
Alltag Digital	10
Familie und Erziehung	11
Psychologie und Persönlichkeit	12
Tiere	14
Naturführungen	14
Haus und Garten	15
Wissenschaft und Technik	15
Künstliche Intelligenz	16
Besichtigungen und Stadtführungen	17
Spiele und Freizeit	20



Beruf und Digitales

EDV / Software	22
Smartphones / Tablets	24



Sprachen

Englisch	27
Französisch	30
Italienisch	31
Spanisch	34
Griechisch, Polnisch, Russisch, Kroatisch	36
Türkisch, Ukrainisch, Ungarisch,	37
Norwegisch, Japanisch, Chinesisch	37
Deutsch als Fremdsprache	37
Gebärdensprache	39
Bairisch	39



Gesundheit und Lebensart

Besondere Themen	40
Gesundheit im Fokus	41
Angebote für 80+	42
Vortragsreihe „Letzte Lebensphase“	43
Gedächtnistraining	43
Demenzwoche Bayern	44
Meditation, Entspannung,	
Autogenes Training	44
Yoga	46
Qigong und Taiji	48
Feldenkrais	50
Gymnastik	51
Workout, Fitness	52
Zumba® / Pilates	54
Tanz / Volkstanz / Salsa	56
Aquafitness	57
Selbstverteidigung und Fechten	57
Outdoor / Nordic Walking	58
Gesunde Ernährung	59
Essen und Trinken	59



Kunst und Kultur

	Seite
Studium Generale	62
Führungen und Ausstellungen	63
Exkursionen und Tagesfahrten	64
Musik	65
Theater / Literatur / Film	66
Literatur im Kupferhaus	67
Zeichnen und Malen	67
Fotografie und Fotos	70
Plastisches und kunsthandwerk. Gestalten	70
Textiles Gestalten	71
Mode und Kosmetik	73
Blumen und Naturmaterialien	73



Junge vhs

Für unsere Kleinsten	74
Forschen und Tüfteln	74
Kochen und Backen	74
Entdecken und Erleben	74
Lernen und Wissen	75
Natur, Tiere, Abenteuer	75
Kreativität	76
Vorlesen	76
Anmeldeformular	77
Antrag auf Mitgliedschaft	78
AGB, Terminkalender	79

BLÄTTERN UND GLEICH ANMELDEN:

Tel. 089 277 805 140

KURZFRISTIGE ABSAGEN

... bei Krankheit o.ä. verschicken wir per E-Mail und SMS. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse und/oder Mobilnummer an. Vielen Dank!

Sie möchten teilnehmen? So geht's!

Anmeldung: Am einfachsten melden Sie sich online an: www.vhs-wuermtal.de; Sie bekommen dann sofort eine automatische Bestätigung. Auch die Anmeldung per E-Mail, telefonisch oder persönlich ist möglich.

Ihre frühzeitige Anmeldung gibt uns einen guten Überblick, ob der Kurs stattfinden kann. Aber auch kurzfristige Anmeldungen sind willkommen. Bei Fortsetzungskursen können bisherige Teilnehmende sich schon am Ende des Semesters anmelden. Kurzfristige Ausfälle ist immer möglich, bitte prüfen Sie Ihre E-Mails oder Ihren AB vor dem Kurs.

Zahl der Teilnehmenden + Kursgebühr: Für viele Kurse ist eine Mindestzahl angesetzt. Bei weniger Anmeldungen wird der Kurs abgesagt; alternativ ist eine Kürzung oder eine höhere Kursgebühr nach Rücksprache mit den Teilnehmenden am ersten Kurstag möglich.

Bezahlung: Sie bezahlen per SEPA-Rahmenmandat oder bar in der Geschäftsstelle. Die Gebühr buchen wir kurz vor Kursbeginn ab. Eine Überweisung ist nicht möglich.

Ermäßigungen: Unsere Kurse sind offen für alle. Bei finanzielle Einschränkungen können Sie ggf. 50% Ermäßigung bekommen (siehe AGB).

Es gelten unsere **Allgemeinen Geschäftsbedingungen (letzte Heftseite)**.

Zum Herbst 2025 haben wir die Kursgebühren moderat erhöht. Auf S. 77 erläutern wir die Gründe und die Finanzierung der vhs insgesamt.



Gesellschaft

NEU H1001 Macht im Umbruch: Deutschlands Rolle in Europa

Gräfelting Prof. Dr. Herfried Münkler

In „Welt in Aufruhr“ beschäftigt sich der bekannte Politikwissenschaftler mit der Neuordnung der Machtverhältnisse im 21. Jhd.. In seinem jüngsten Werk konzentriert sich Herfried Münkler auf Europa und die Rolle Deutschlands in dieser sich neu ordnenden Welt. Gelingt es dem größten Land in der Mitte Europas, ein Auseinanderfallen der Europäischen Union zu verhindern? Erweisen sich Deutschland und die EU als widerstandsfähig gegen Russland, selbstbewusst im Umgang mit China und stark genug ohne den fragilen Schutzschirm der USA?

Mittwoch, 15.10.2025, 19.30-21.00 Uhr, 10 €

Gräfelting, Kurt-Huber-Gymn., Adalbert-Stifter-Platz 2, Pausenhalle
In Kooperation mit der Literarischen Gesellschaft Gräfelting

H1002 Wirtschaftsgespräch: Lebendige Demokratie

Planegg Karola Albrecht / Dr. Julika Bake / Christian Starke

Wir kommen ins Gespräch und lernen das Dialogformat „Sprechen & Zuhören“ kennen: Indem wir uns in kleinen Gruppen erzählen und zuhören, wie es uns mit einem Thema geht, entsteht Verständnis füreinander und für unterschiedliche Positionen, und wir werden uns klarer darüber, warum wir so denken. Wer Lust hat, sich offen und respektvoll über Politik auszutauschen und Gemeinsamkeiten und Unterschiede auszuloten, der ist hier richtig. Getränken werden bereitgestellt, zur besseren Planbarkeit bitte anmelden.

Dienstag, 25.11.2025, 19.00-20.45 Uhr, ohne Gebühr

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

NEU H1003 Unser Israel gibt es nicht mehr

Gräfelting Dr. Susanne Glas / Jenny Havemann

Sehr persönlich und berührend schildern die BR-Journalistin Susanne Glas und Jenny Havemann, Bloggerin und Publizistin aus Israel, ihre Erlebnisse nach dem traumatischen Anschlag vom 7. Oktober 2023. Trotz unterschiedlicher Perspektiven ringen sie um Verständnis für die Sichtweise der jeweils anderen. Sie liefern eine detaillierte Analyse der aktuellen Entwicklungen im Nahen Osten und zeigen, welche Entwicklungsmöglichkeiten sie in dieser verfahrenen Situation sehen.

Donnerstag, 27.11.2025, 19.30-21.00 Uhr, 10 €

Gräfelting, Kurt-Huber-Gymn., Adalbert-Stifter-Platz 2, Pausenhalle
In Kooperation mit der Literarischen Gesellschaft Gräfelting

H1004 Ein neues Syrien nach Assad?

Planegg Robert Staudigl

Mit der Machtübernahme der Rebellen im Dezember 2024 kam es zu einem – in diesem Tempo unerwarteten – Ende der Ära Assad. Nach über einem halben Jahrhundert Herrschaft dieses Clans bietet sich die Chance auf einen Neuanfang.

Doch viele Fragen bleiben: Hat die Allianz der vielen verschiedenen Oppositionellen Bestand? Gibt es die Chance auf eine gesellschaftliche Befriedung? Wie stark wird der Islamismus Syrien dominieren? Und wie verhalten sich die regionalen Mächte? Robert Staudigl, Orientalist und Politologe, gibt einen aktuellen Überblick und kommt mit Ihnen ins Gespräch.

Dienstag, 16.12.2025, 19.00-20.30 Uhr, 12 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

NEU H1005 Ein Jahr Trump: Steht die Welt noch?

Planegg Dr. Cornelius Görres

Was macht ein Jahr „Trumpismus“ aus den USA? Was davon färbt auf Deutschland ab? Die Taktik, ständig neue mediale Wellen zu schlagen, folgt einer Strategie. Die hat sich Trump evtl. nicht selbst ausgedacht, aber einer seiner Geldgeber, Vances früherer Arbeitgeber und der Mentor von beiden, Peter Thiel, verfolgt klar einen Plan: die Demontage der Demokratie.

Ein kritischer Blick zurück auf rund 360 Tage Trump und Auswirkungen in den USA, in Deutschland, in der Welt.

Mittwoch, 14.1.2026, 19.00-20.30 Uhr, 10 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

NEU H1006 Wie konnte das geschehen? Deutschland 1933 bis 1945

Gräfelting Götz Aly

Götz Aly, ehemaliger Schüler des KHG, stellt sein Buch vor: Wie nur konnte Hitler so viele Deutsche, die vorher und nachher nicht kriminell waren, zu aktiven und passiven Stützen, zu Mittätern, Helfern, großen und kleinen Profiteuren, stumpfen Mitmachern seiner Politik des Verbrechens, der Zerstörung und des Massenmords machen? Warum kämpften Millionen deutsche Soldaten, anders als im Ersten Weltkrieg, bis zum bitteren Ende, obwohl ein Sieg längst aussichtslos war?

Dienstag, 27.1.2026, 19.00-20.30 Uhr, ohne Gebühr

Gräfelting, Kurt-Huber-Gymn., Aula, Adalbert-Stifter-Platz 2
In Kooperation mit dem Kurt-Huber-Gymnasium



Themenreihe



Frieden schaffen

H1019 Ruinenschleicher und Schachterleis

Planegg **Lutz Eigel**
Der Film von Michael von Ferrari, Angelika Wimbauer und Lutz Eigel vermittelt ein Portrait der Nachkriegsgeneration und dieser so wichtigen Epoche der Stadt München. In einer Mischung aus Interview-Sequenzen, Fotos und Original-Filmausschnitten von 1945 bis 1960 lernen Sie die Kinder der 1950er-Jahre kennen und erfahren, wie es war, aufzuwachsen mit Ruinenschleichern und Schachterleis. 28 Frauen und Männer erzählen von den strengen Regeln daheim und den Entbehrungen, von der großen Freiheit draußen, von Schulen ohne Bücher und der ersten Schokolade.
Montag, 1.12.2025, 19.00-21.00 Uhr, 8 €
Planegg, Kupferhaus, Saal, Feodor-Lynen-Str. 5

NEU H1020 Ausstellung „Frieden schaffen“

Planegg **vhs im Würmtal**
Wie können wir uns für Zivilcourage und Demokratie einsetzen? Wie können wir Sicherheit und Frieden in unserer Gesellschaft fördern? Die Ausstellung „Frieden schaffen“ porträtiert rund zwanzig Persönlichkeiten aus dem deutschsprachigen Raum, die sich für den Frieden einsetzen. Sie stellt ebenso historische sowie lebende Persönlichkeiten vor und präsentiert auch Menschen, die weniger bekannt sind.
8.1.-13.2.2026, wochentags, 9.00-21.00 Uhr, ohne Gebühr

NEU H1021 Frieden schaffen: Wie geht das? Vernissage zur Ausstellung

Planegg **Dr. Julika Bake**
Die Friedens- und Konfliktforscherin Dr. Julika Bake beleuchtet, warum ein Waffenstillstand noch keinen Frieden bedeutet und inwiefern Konflikte Teil des Friedens sein können oder gar müssen. Aber kann Frieden auch mit Gewalt geschaffen werden? Und wie können Einzelne dazu beitragen, in der Gesellschaft und auf globaler Ebene? Ein Abend für alle, die Frieden nicht nur wünschen, sondern aktiv gestalten wollen.
Donnerstag, 8.1.2026, 19.00-20.30 Uhr, ohne Gebühr
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

NEU H1022 Frieden verstehen: Perspektiven der Philosophie

Planegg **Dr. Sandra Eleonore Johst**
Ein Blick auf die Geschichte als auch auf die Gegenwart zeigt, dass Frieden unter Menschen keine Selbstverständlichkeit ist. Ist es wirklich möglich, dass wir als Menschen irgendwann friedlich zusammenleben werden? Oder gehört Krieg zum menschlichen Dasein dazu? Zwischen Utopie und Zielvorstellung unternehmen wir eine Suche nach dem Frieden in der Philosophie.
Montag, 12.1.2026, 19.00-20.30 Uhr, 12 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

NEU H1023 Gesprächskreis für Frieden

Planegg **Rita Fehrmann-Brunskill**
*Der erste Friede, der wohnt in mir,
den zweiten Frieden finde ich mit dir,
der dritte Friede ist der in der Welt,
der nur mit dem ersten wirklich hält.*

Dieser Liedtext von Iria Schärer ist Ausgangspunkt für den Gesprächskreis. Wir tauschen uns darüber aus, worin unser ganz individueller Beitrag zum Frieden – in uns und mit anderen – bestehen kann. Welche innere Haltung kann den inneren Frieden stärken? Wie können wir den Frieden mit anderen fördern? Und macht das dann wirklich einen Unterschied für den Frieden in der Welt? Kurze zeitgenössische spirituelle Weisheitstexte können uns Impulse geben.

ab Sonntag, 18.1.2026, 11.00-12.30 Uhr

3 x 90 Minuten, ohne Gebühr

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5
Gerne anmelden oder einfach vorbeikommen

NEU H1025 Joachim Gauck – Frieden braucht Mut Planegg **Eberhard von Lochner**

Der 1940 in Rostock geborene Joachim Gauck war von 2012 bis 2017 der elfte Bundespräsident unseres Landes. Das Thema „Frieden“ musste ihn als evangelischen Geistlichen im Widerstand gegen die Diktatur in der DDR und als wachen Beobachter einer zunehmend friedlosen Welt erschüttern. Der leidenschaftliche Demokrat kritisierte in seiner Amtszeit und bis heute eine Politik der Beschwichtigung gegenüber rücksichtsloser Machtausübung innerhalb eines Staates und nach außen. Die Grundwerte der Demokratie müssen verteidigt werden, gerade um den Frieden in Freiheit zu sichern

Dienstag, 20.1.2026, 19.00-20.30 Uhr, 12 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 4

NEU H1026 Wirtshausgespräche: Frieden

Planegg **Karola Albrecht / Dr. Julika Bake**
Gemeinsam schaffen wir Wirtshaus-Atmosphäre in der vhs und kommen wir ins Gespräch: zu einem politischen Thema, mit etwas Moderation. Wer Lust hat, sich offen und respektvoll über Politik auszutauschen, nachzufragen, Gemeinsamkeiten und Unterschiede auszuloten, der ist hier richtig. Eine kleine Auswahl an Getränken wird bereitgestellt, zur besseren Planbarkeit bitte vorher anmelden. Gern kann auch etwas mitgebracht werden. Das Thema im Januar 2026 ist Frieden. Was bedeutet Frieden und wie können wir uns für Frieden einsetzen, im Kleinen wie im Großen?

Montag, 26.1.2026, 19.00-21.00 Uhr, ohne Gebühr

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

H1040 Wenn der Wecker nicht mehr klingelt: Die Rente bewusst gestalten

Planegg **Ulrich Spies**

Der Eintritt in die Rente: Plötzlich ist alles anders, kein frühes Aufstehen, kein Termindruck. Langeweile kann entstehen, die Frage nach dem Sinn des ganzen Daseins stellt sich. Perspektivwechsel: Wir betrachten typische Themen zum bevorstehenden oder schon erfolgten Eintritt in diese neue Zeit mit ihren Risiken, aber auch großen Chancen.

Dienstag, 27.1.2026, 19.00-20.30 Uhr, 14 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

H1047 Zu Hause bleiben, aber wie? Die eigene Wohnung barrierefrei machen

Planegg **Carola Nick**

Sie möchten gerne möglichst lange in Ihrem vertrauten Zuhause wohnen bleiben? An diesem Abend erfahren Sie, welche Anpassungsmöglichkeiten es gibt, wie diese finanziert werden könnten und wo Sie weitergehende Unterstützung erhalten. Im Anschluss an den Vortrag ist Zeit für Ihre Fragen.

Die Referentin ist Dipl. Pflegewirtin (FH) und Wohnberaterin beim Kompetenzzentrum Barrierefreies Wohnen in München.

Dienstag, 27.1.2026, 16.00-17.30 Uhr, 5 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

H1048 Wie finde ich eine gute Pflege-Einrichtung?

Planegg **Peter Distler-Hohenstatt**

Was zeichnet gute Pflegeeinrichtungen aus? Werden Pflegeeinrichtungen auch von außen kontrolliert? In diesem Vortrag besprechen wir, wie Sie sich überhaupt einen Überblick über Pflegeeinrichtungen verschaffen können und auf was Sie schauen können, wenn Sie einen Beratungstermin vereinbaren. Anschließend ist Zeit für Ihre Fragen.

Dienstag, 18.11.2025, 18.30-20.00 Uhr, ohne Gebühr

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9



Themenreihe



Zukunftswochen im Landkreis München

**H1060 Gerüstet für den Klimawandel?
Die Baumvielfalt der Gartenstadt Krailling**
Planegg **Dr. Verena Texier-Ast**

Wie kann die Gartenstadt Krailling auch in Zeiten des Klimawandels ihr Grün bewahren? Die Umweltreferentin der Gemeinde Verena Texier-Ast stellt Ihnen die Bäume in Krailling vor und erzählt, wie die Gemeinde den Bestand schützt und entwickelt. Außerdem gibt Sie Hinweise, was Sie für die Bäume im eigenen Garten tun können. Alles zusammen trägt zur Bewahrung einer lebenswerten Gemeinde bei.

Dienstag, 23.9.2025, 19.00-20.30 Uhr, ohne Gebühr
 Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

**H1061/68 Komm mit nach morgen! Ein Quiz-
Abend mit den Omas for Future**
Krailling **Ulrike Bubenzer, Omas for future**

Ein unterhaltsamer Quiz-Abend mit Aha-Effekt. Unser Zukunftsquiz mit Quizmasterinnen wie im Fernsehen für Teilnehmende im Alter von 8 bis 88 Jahren sorgt für Spiel und Spaß in der Gemeinschaft und Aha-Effekte fürs eigene Alltagsverhalten.

Wir zeigen, wie man – ohne Verzicht – CO₂ und Geld sparen kann, dabei gesund bleibt und die Erde schont. Gespielt wird das Zukunftsquiz in kleinen Teams für etwa 90 Minuten. Es werden ausgewählte Fragen aus verschiedenen Rubriken wie Artenvielfalt, Ernährung, Mobilität bis hin zu Zukunft gestellt. Wir erläutern nach jeder Frage die richtige Antwort und geben einfache und motivierende Tipps, was man für sich und eine gesunde Erde tun kann.

H1061 Freitag, 26.9.2025, 19.00-20.30 Uhr
 Krailling, Gemeindebib., Margaretenstr. 53a

H1068 Dienstag, 20.1.2026, 19.00-20.30 Uhr,
 Planegg, vhs-Zentrum, Raum 9
 Beide ohne Gebühr

**H1400 Leben ohne Plastik?
Wege aus der Wegwerfgesellschaft**
online **Dr. Maiken Winter**


Müllberge aus Plastik. Riesige Plastikstrudel im Meer. Mikroplastik in der Antarktis. Plastikfreies Leben?! Die Problematik von Plastik ist inzwischen stark in unser Bewusstsein gerückt. Aber worum geht es genau? Was ist Plastik? Wofür wird es produziert? Wie viel gibt es eigentlich, was geschieht mit dem Plastikmüll? Was sind die größten Plastik-Probleme für Umwelt und Mensch und was wird unternommen, um diese zu minimieren? Die Referentin beantwortet diese Fragen und zeigt Wege aus der Wegwerfgesellschaft auf. Es wird erkennbar, wie dringend und wie machbar eine Änderung unseres Lebensstils ist.

Montag, 20.10.2025, 19.00-20.30 Uhr, ohne Gebühr
 Gefördert vom Bayer. Staatsmin. für Umwelt- und Verbraucherschutz

Auch die „Spaziergänge für Hochbetagte ab 80 J.“ (H6035-40) sind Teil der Zukunftswochen, siehe S. 42.

Klima und Ökologie

**H1062 Biodiversität begreifen –
spielerisch und gemeinsam**
Planegg
Delphine Teske

Warum ist biologische Vielfalt so entscheidend – und was gefährdet sie? Das Puzzle der Biodiversität macht komplexe Zusammenhänge verständlich: In Kleingruppen und mit Anleitung legen Sie Karten, entdecken Wechselwirkungen, diskutieren Ursachen und entwickeln Lösungsansätze. Das Spiel basiert auf den Berichten des Weltbiodiversitätsrates (IPBES) und lädt zum Mitdenken und Handeln ein.

Dienstag, 14.10.2025, 18.30-21.30 Uhr, ohne Gebühr
 Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

H1063 Den Garten auf den Winter vorbereiten
Planegg
Lukas Diehl

Wie können wir der Natur in unseren Gärten im Winterhalbjahr helfen? Der Herbst ist eine gute Gelegenheit, heimische Gehölze zu pflanzen; der Heckenschnitt erfolgt am besten im Spätwinter. Staudengärten bieten wichtige Winterquartiere für Insektenlarven, wenn sie erst im Frühjahr geschnitten werden. So kann es helfen, ungemähte Wieseninseln über den Winter stehenzulassen. Lieengelassenes Laub und Totholz bieten Tieren wie Igel und Co. wertvolle Rückzugsräume. Das Motto lautet: Mehr Mut zum wilden Wintergarten anstatt alles wie gewohnt ratzeputz leertzufügen.

Montag, 21.10.2025, 19.00-20.30 Uhr, ohne Gebühr
 Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

In Kooperation mit dem Bundesförderprojekt „NaturVielfalt Leben im Landkreis München“

**H1064S E-Auto: Ist das die Zukunft und
kommt das für mich in Frage?**
online
Dr. Ing. Alexander Eichberger


Sind E-Autos überhaupt bezahlbar, wirklich umweltfreundlich und schon alltagstauglich? Fortschritte in der Batterie- und Ladetechnologie machen Elektroautos zunehmend auch für die Langstrecke zur Alternative. Was sind die Unterschiede zwischen Verbrenner und E-Auto? Ist das E-Auto wirklich besser für die Umwelt und wie steht es mit den Kosten für Kauf und Betrieb. Wo und wie kann ich laden? Sind Wasserstoff oder synthetischer Sprit nicht die besseren Alternativen? Der Vortrag liefert eine fundierte Diskussionsgrundlage.

Mittwoch, 12.11.2025, 19.00-20.00 Uhr, ohne Gebühr
 Kooperation mit vhs Starnberg Ammersee; Anmeldungen bis 11.11.

**NEU H1065 Erfolgreich gescheitert: Aktivist bei
Greenpeace und Foodwatch**
Gräfelfing
Thilo Bode

Thilo Bode ist einer der bekanntesten Aktivisten unseres Landes. Er promoviert in Volkswirtschaft, startet eine Managerkarriere. 1989 heuert er bei Greenpeace an, kapert eine Bohrinsel in der Nordsee, protestiert in Peking gegen Atomkraftwerke. 2002 gründete er die Verbraucherschutz-Organisation Foodwatch, trägt maßgeblich zur Verhinderung des Freihandelsabkommens TTIP zwischen EU und USA bei. Er zieht eine nüchterne Bilanz, blickt auf gescheiterte Kampagnen wie erfolgreiche Aktionen zurück und sieht nach wie vor eine echte Chance, die Gesellschaft nachhaltig zu verändern.

Mittwoch, 12.11.2025, 19.30-21.00 Uhr, 10 €

 Gräfelfing, Kurt-Huber-Gym., Adalbert-Stifter-Platz 2, Pausenhalle
 In Kooperation mit der Literarischen Gesellschaft Gräfelfing

**H1066S Klimaschutz und Wirtschaft: Bedroht der
Klimawandel unseren Wohlstand?**
online
Dr. Ing. Alexander Eichberger


Die Klimakrise bedroht unsere Existenz und die unserer Kinder und Kindeskinde. Die ergriffenen Klimaschutzmaßnahmen reichen nicht aus. Oft bringen wir diese mit Verzicht oder mit höheren Kosten für Strom, Sprit, Heizen, Lebensmittel und Flugreisen in Verbindung. Aber was kostet uns ein fortschreitender Klimawandel, was bedeutet er für unsere Wirtschafts- und Sozialsysteme? Kann die Politik allein es richten? Der Vortrag zeigt auf, wie wir vom Wissen zum konkreten individuellen Handeln gelangen.

Donnerstag, 20.11.2025, 19.00-20.00 Uhr, ohne Gebühr

Kooperation mit vhs Starnberg Ammersee; Anmeldungen bis 19.11.


Melden Sie sich an!

Auch bei kostenlosen Veranstaltungen haben wir so mehr Planungssicherheit.



Wirtschaft und Finanzen

H1100 Einführung in Behavioral Finance

online

Tom Jilg



Entdecken Sie die Welt der Behavioral Finance! Erfahren Sie, wie psychologische Biases wie Verfügbarkeitsheuristik, Bestätigungsfehler und Herdentrieb Finanzmärkte und Investorenentscheidungen beeinflussen. Analysieren Sie Marktanomalien und lernen Sie in praktischen Übungen, wie Sie Biases in eigenen Entscheidungsprozessen vermeiden.

Dienstag, 7.10.2025, 18.30-20.30 Uhr, 5 €

Gefördert vom Bayer. Staatsmin. für Umwelt und Verbraucherschutz

H1101 Behavioral Finance Vertiefung: Biases beim Investment beachten

online

Tom Jilg



Im Vertiefungskurs zu Behavioral Finance erweitern Teilnehmer ihr Wissen zu Biases wie Überoptimismus, Ankereffekt und der Sunk Cost Fallacy. Durch die Analyse realer Marktbilder lernen sie, psychologische Verzerrungen in Investmententscheidungen zu erkennen. Ziel ist es, komplexere Marktsituationen besser zu verstehen und alternative Investmentstrategien zu entwickeln.

Dienstag, 21.10.2025, 18.30-20.30 Uhr, 5 €

Gefördert vom Bayer. Staatsmin. für Umwelt und Verbraucherschutz

H1103 Dividenden mit Aktien und ETFs

online

Paulina Lolov



Dividenden bieten eine regelmäßige Einnahmequelle und sind ein Zeichen für stabile Unternehmen. Im Kurs erfahren Sie, wie Sie Dividendenaktien und -ETFs gezielt auswählen, welche Informationsquellen hilfreich sind und wie ein Beispielportfolio aussehen kann. So nutzen Sie Dividenden strategisch für langfristigen Vermögensaufbau. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Donnerstag, 9.10.2025, 18.00-20.00 Uhr, 5 €

Gefördert vom Bayer. Staatsmin. für Umwelt und Verbraucherschutz

H1104 Einführung in Anleihen

online

Paulina Lolov



Anleihen gelten als eine sehr sichere Anlageform. Mit höheren Zinsen sind Anleihen wieder attraktiv. Welche Renditen sie bringen, worauf beim Kauf geachtet werden sollte und wann Anleihen eine sinnvolle Ergänzung im Investmentportfolio sind – diese und weitere Fragen beantwortet Paulina Lolov, Referentin der Verbraucherbildung Bayern.

Dienstag, 14.10.2025, 18.00-20.00 Uhr, 5 €

Gefördert vom Bayer. Staatsmin. für Umwelt und Verbraucherschutz

H1107 Let's talk about money: Finanzielle Unabhängigkeit für Frauen

online

Dr. Birgit Happel



In Zeiten beruflicher und familiärer Herausforderungen wird das Thema Finanzen oft hintenangestellt. Auch Mythen, die sich um die Geldanlage am Finanzmarkt ranken, erschweren den Zugang. Dabei kommt die eigene Selbst- und Zukunftsvorsorge zu kurz und es geht wertvolle Zeit verloren. Die Soziologin und Finanzbildungsexpertin Dr. Birgit Happel ermutigt Sie zum positiven Geldbewusstsein. Die Autorin von „Auf Kosten der Mütter“ liefert wichtige Anregungen und Bausteine für die finanzielle Selbstbestimmung von Frauen.

Montag, 20.10.2025, 19.00-20.30 Uhr, 5 €

Gefördert vom Bayer. Staatsmin. für Umwelt und Verbraucherschutz

Die Geschenkidee

Schenken Sie einen vhs-Kurs, eine Führung, einen Workshop oder einfach einen Wertgutschein (Betrag frei wählbar). Schreiben Sie uns eine E-Mail an info@vhs-wuertmal.de oder kommen Sie in die vhs-Geschäftsstelle.

Im Würmtal – mit Kompetenz und Erfahrung schnell und entschlossen zu Ihrem Recht

RECHTSANWÄLTE
Kormaier & Partner

Stefan Kormaier¹ · Klaus Kormaier

¹ Fachanwalt für Verkehrsrecht

weitere Tätigkeitsschwerpunkte:

**Forderungseinzug – Mietrecht – Erbrecht
priv. Baurecht – Immobilienrecht – Gesellschaftsrecht**

Bahnhofstr. 34 · 82152 Planegg · kanzlei@kormaierundpartner.de
Tel.: 089/8 57 30 30 · Fax: 8 57 53 65 · www.kormaierundpartner.de
AG München PR 1029

H1108 Alltag digital: Kryptowährungen Bitcoins und seine Alternativen

Planegg

Dimitri Danilkin

In diesem Kurs lernen Sie, was Kryptowährungen sind, wie sie funktionieren und wo sie bereits Einzug in unseren Alltag gefunden haben. Handelt sich es wirklich um die nächste Generation heutiger Zahlungsmittel, die unabhängig von politischen Interessen einzelner Staaten oder marktbeherrschenden Großbanken existieren? Oder ist es letztlich eher Spielgeld für Technikfreaks oder Zahlungsmittel für verbotene Waren im Internet? In diesem Kompaktkurs schauen wir nach einer Einführung auch auf die notwendige technische Ausrüstung, die Vor- und Nachteile von Kryptowährungen gegenüber etablierten Währungen und mögliche Gefahren. Auch auf das Phänomen Bitcoin und Alternativen dazu wird eingegangen.

Freitag, 24.10.2025, 18.00-21.00 Uhr, 12 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 8

Gefördert vom Bayer. Staatsmin. für Unterricht und Kultus

H1109 Börsenthemen für (junge) Frauen

online

Paulina Lolov



Wann fängt frau mit Sparen an der Börse an und kann die Rentenlücke geschlossen werden? Antworten auf diese Fragen werden im Kurs aufgezeigt. Des Weiteren wird erklärt, was die Wertpapierbörse ist und welche Wertpapiere zum Investieren zur Verfügung stehen. So können Sie aktiv werden. Paulina Lolov ist zertifizierte ETF-Spezialistin (Deutsche Börse Group) u. Referentin der Verbraucherbildung Bayern.

Donnerstag, 5.2.2026, 18.00-20.00 Uhr, 5 €

Gefördert vom Bayer. Staatsmin. für Umwelt und Verbraucherschutz

H1110/12 ETFs – Börsengehandelte Fonds Einführung

online

Paulina Lolov



ETFs gibt es seit mehr als 20 Jahren. Sie machen möglich, als Privatanleger einfach und günstig in ganze Märkte zu investieren. Nach einer Einführung in die Börse werden ETF-Eigenschaften erklärt. Dann wird gezeigt, wie ETFs auszuwählen, zu kaufen und zu verkaufen sind.

H1110 Donnerstag, 4.12.2025, 18.00-20.00 Uhr, 5 €

H1112 Mittwoch, 11.2.2026, 18.00-20.00 Uhr, 5 €



Verbraucherbildung – neutral, fachlich, aktuell

Neutrale und unabhängige Informations- und Bildungsangebote von qualifizierten Expertinnen und Experten – dafür stehen unsere Veranstaltungen in der Verbraucherbildung. Viele sind dank Förderung durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt- und Verbraucherschutz kostengünstig bzw. kostenfrei.



gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Umwelt und Verbraucherschutz





H1111/13 ETFs auswählen mit System – Vertiefung

online

Paulina Lolov



Wie viele ETF brauchen Sie für Ihren Erfolg? Wie können Sie das Risiko minimieren, aber die Chance maximieren? Konservativ oder chancenorientiert? Schritt für Schritt bauen Sie selbst Vermögen auf. Nach einer kurzen Wiederholung zu ETFs werden Emittenten und Broker dargestellt und die Grundprinzipien der Charttechnik sowie einige Portfolios mit ETFs erklärt.

Gefördert vom Bayer. Staatsmin. für Umwelt und Verbraucherschutz

H1111 Donnerstag, 11.12.2025, 18.00-20.00 Uhr, 5 €

H1113 Donnerstag, 12.2.2026, 18.00-20.00 Uhr, 5 €

H1118 Die selbstgenutzte Immobilie im Alter: (Teil)Verkauf, Verrentung oder Darlehen?

Planegg

Dipl.-Kfm. Arthur Wilms

Informieren Sie sich, wie Sie Ihre Immobilie im Alter selbst bewohnen und zugleich zur Liquiditätserhaltung nutzen können. Arthur Wilms zeigt, welche Option mit welchen Chancen und Risiken (finanziell, juristisch, familiär) einhergeht. Als unabhängiger Trainer der Verbraucherbildung erklärt er zudem, wie Sie den richtigen, seriösen Berater/Produktanbieter finden. So können Sie diese komplexe und zum Teil emotionale Entscheidung mit den richtigen Informationen und einem guten Gefühl treffen. Auch Ihre individ. Fragen können Sie stellen.

Dienstag, 10.2.2026, 18.30-21.00 Uhr, 5 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

Gefördert vom Bayer. Staatsmin. für Umwelt und Verbraucherschutz

H1119 Unerwartete Kosten im Alter und in der Pflege vermeiden

Planegg

Sonja Hausner dos Santos / Christine Streidl

Durch gesundheitliche Beeinträchtigungen und Pflegebedürftigkeit können im Alter neue finanzielle Herausforderungen auf uns zukommen. Es gibt ein Netzwerk an Hilfen, die hier die Not mindern können.

Montag, 19.1.2026, 15.30-17.00 Uhr, ohne Gebühr

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

NEU H1122 Geld anlegen mit Gelassenheit & Zuversicht

online

Marion Schöndorf



Wir leben in unruhigen Zeiten und auch die Finanzmärkte sind nicht vor Turbulenzen gefeit. Viele von uns scheuen unter anderem auch deshalb vor einem Engagement am Aktienmarkt zurück. Es gibt einige gute Strategien, mit diesen Unsicherheiten umzugehen und Risiken bei der Geldanlage besser zu managen. Aber auch eine gute Selbstkenntnis und Reflexion der eigenen finanziellen Ausgangslage und Ziele helfen, unsere Geldanlage souverän, umsichtig und ohne unnötige Ängste anzugehen. Daran arbeiten wir an diesem Abend.

Montag, 19.1.2026, 19.00-20.30 Uhr, 5 €

Gefördert vom Bayer. Staatsmin. für Umwelt und Verbraucherschutz

H1123 Einkommenssteuererklärung verständlich gemacht

online

Volker Riechert



Sie möchten Ihren Steuerbescheid verstehen oder Ihre Einkommenssteuererklärung selbst erstellen? Im Kurs lernen Sie theoretisch und praktisch anhand von Formularen, was bei einer Einkommenssteuererklärung wichtig ist. Der Dozent beantwortet Ihre Fragen zu verschiedenen Einkommensarten und steuerlichen Aspekten wie Sonderausgaben, außergewöhnliche Belastungen und Freibeträge. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet, ohne Vorkenntnisse. Auch Fragen zur ELSTER-Übermittlung und zur steuerlichen Absetzbarkeit der Kursgebühren werden behandelt.

Samstag, 17.1.2026, 10.15-16.00 Uhr, 75 €

H1124/26 Einkommenssteuererklärung im Ruhestand

Planegg, online

Volker Riechert



Dieser Kurs behandelt die Besonderheiten der Einkommenssteuererklärung im Ruhestand. Sie lernen, wer abgabepflichtig ist, wie Renten und Pensionen einzutragen sind und was der Alterslastungsbetrag bedeutet. Auch zumutbare Belastungen bei Krankheits- und Pflegekosten, der Rentenanpassungsbetrag und besteuerbare Einkünfte aus der Bruttorente sind Thema. Sie erfahren, wie Sie „Mein ELSTER“ zur schnellen Überprüfung Ihrer Steuerpflicht nutzen können und bekommen Antworten auf Ihre individuellen Fragen. Die steuerliche Absetzbarkeit der Kursgebühr wird ebenfalls besprochen.

H1124 Sonntag, 26.10.2025, 10.30-14.30 Uhr, 79 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

H1126 Donnerstag, 19.2.2026, 14.00-18.00 Uhr, 79 €
online, über Zoom

NEU H1200 Märchen im Mietrecht – für Vermieter und Mieter

Planegg

Kristina Häfner

Dieser mit Praxisbeispielen gespickte Vortrag will Rechtsirrtümer aufklären, die Mieter und Vermieter jeweils teuer zu stehen kommen. Dabei gilt: Wer seine Rechte und Pflichten kennt, vermeidet Ärger! Kristina Häfner, Rechtsanwältin und Fachanwältin für Miet- und Wohnungseigentumsrecht, geht u.a. auf Themen wie Schimmel, Mieterhöhung, Kautions, Eigenbedarfskündigung, Nebenkostenabrechnung, Haustierhaltung, Nachmieter und Schönheitsreparaturen ein.

Mittwoch, 26.11.2025, 19.00-20.30 Uhr, 5 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

Gefördert vom Bayer. Staatsmin. für Umwelt- und Verbraucherschutz

H1202 Früher in Rente

Planegg

Maria Nickl

Früher den Ruhestand genießen? So wenig Rentenabschläge wie möglich? Wie der bestmögliche Weg in die Rente aussieht, zeigt Ihnen die Dozentin, eine unabhängige Rentenberaterin. Sie erfahren, wann und unter welchen Voraussetzungen Sie unter Berücksichtigung der Anhebung des Renteneintrittsalters auf 67 in Rente gehen können. Angesprochen werden auch der Übergang in die Rente bei Arbeitslosigkeit, Krankheit, Schwerbehinderung, Altersteilzeit u.v.m.

Donnerstag, 4.12.2025, 19.00-21.00 Uhr, 13 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

NEU H1203 Rechtliche Betreuung: Wann, wie und durch wen?

Planegg

Dr. Jacqueline Engelmann

Aus rechtlicher Sicht gibt die Referentin einen Überblick, wann Betreuung angeordnet wird, wie sie angeordnet wird (Verfahren) und wie sie aussehen kann (Bereiche). Auch wer Betreuer sein kann, welche Rolle die sog. Betreuungsverfügung spielt und inwieweit Betreuung vermeidbar ist (Verhältnis zur Vorsorgevollmacht), wird thematisiert. Anschließend ist Zeit für Ihre Fragen.

Donnerstag, 29.1.2026, 19.45-21.15 Uhr, 10 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

H1204 Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Planegg

Dr. Beatrix Gerhard

Was passiert, wenn man wegen Unfall, Krankheit oder Alter wichtige Angelegenheiten des Lebens nicht mehr selbst regeln kann? Rechtzeitig vorsorgen ist wichtig. Doch nur jede Zweite hat überhaupt eine Patientenverfügung. Selbst wenn eine Verfügung verfasst wurde, ist nicht sicher, dass der Wille des Betroffenen tatsächlich umgesetzt wird. Der Vortrag informiert über die wichtigsten Probleme bei Patientenverfügungen und bietet Lösungsvorschläge. Es geht auch um die Frage, wie das persönliche Umfeld (Familie, Freunde) in die Entscheidungen einbezogen werden kann.

Dienstag, 3.2.2026, 19.00-20.30 Uhr, 12 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

HOHMANN & DANKOWSKI
Rechtsanwälte · Fachanwälte für Arbeitsrecht

Probleme am Arbeitsplatz?
Kündigung?

Anwälte für Arbeitnehmer

Schwabing · Leopoldstraße 48 · Telefon 39 00 45
arbeitsrecht@hohmann-dankowski.de





H1205 Was wird aus meinem Erbe? Wie setze ich ein korrektes Testament auf?

Planegg **Dr. Jacqueline Engelmann**

Mit dem eigenen Testament kann man sicherstellen, dass das Erbe nach den eigenen Vorstellungen geregelt wird. Eine umsichtige und rechtlich korrekte Testamentgestaltung stellt sicher, dass im Erbfall keine Streitigkeiten oder unnötigen Steuerlasten entstehen. Es wird ein Überblick gegeben über erbrechtliche und steueroptimierte Gestaltungsmöglichkeiten sowie über formale Voraussetzungen der Testamenterrichtung. Angesprochen werden in Grundzügen auch die gesetzliche Erbfolge, der Pflichtteil und Schenkungen.

Mittwoch, 9.12.2026, 19.30-21.00 Uhr, 10 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

Internet, Digitalisierung, Datenschutz

H1540 Digitales leicht gemacht – Einstieg für Seniorinnen und Senioren

Planegg **Sigrid Müller**

Vieles verändert sich: Es wird digitaler. Besonders im Alltag fällt es auf. Mit Smartphone oder Tablet und einer App können wir Parkgebühren bezahlen oder im Lokal über einen QR-Code am Tisch die Speisekarte laden. Aber wie funktioniert das? Die vhs zeigt es Ihnen und stellt dafür Leihgeräte zur Verfügung. In diesem Einstiegskurs für Seniorinnen und Senioren lernen Sie in der Kleingruppe spielerisch den praktischen Umgang mit Smartphone/Tablet und Apps, die Sie im Alltag unterstützen. Auch wie das Internet und Suchmaschinen Ihr Leben im Alltag erleichtern können und wie wir damit umgehen, ist auch Thema im Kurs.

Freitag, 24.10.2025 und Samstag, 25.10.2025, 09.00-12.00 Uhr

2 x 3 Stunden, 25 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 6

Gefördert vom Bayerischen Staatsmin. für Unterricht und Kultus

H1541 Digitales leicht gemacht – für Seniorinnen und Senioren mit Vorkenntnissen

Planegg **Sigrid Müller**

Vieles verändert sich: Es wird digitaler. Besonders im Alltag fällt es auf. Mit Smartphone oder Tablet und einer App können wir Parkgebühren bezahlen oder im Lokal über einen QR-Code am Tisch die Speisekarte laden. Aber wie funktioniert das? Die vhs zeigt es Ihnen und stellt dafür Leihgeräte zur Verfügung. Im Aufbaukurs speziell für Seniorinnen und Senioren lernen Sie in der Kleingruppe spielerisch den praktischen Umgang mit Apps, die Sie im Alltag unterstützen. Im 2. Teil stehen alltägliche Erledigungen im Fokus: ob Bedienungsanleitung oder Backrezept, Einkäufe oder Bankgeschäfte.

Freitag, 24.10.2025, 14.00-17.00 Uhr

Samstag, 25.10.2025, 14.00-17.00 Uhr

2 x 3 Stunden, 25 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 6

Gefördert vom Bayerischen Staatsmin. für Unterricht und Kultus

NEU H1580-83 Gräfeltinger Digitalcafé:

Im Digitalcafé in der Gemeindebücherei Gräfelting erhalten Sie Informationen von erfahrenen Experten, in entspannter Atmosphäre bei einer Tasse Kaffee oder Tee.

Alle in Gräfelting, Gemeindebücherei, Stefanusstr. 8 (Eingang Schmidbauerstr.). Kostenlose Teilnahme, Anmeldung erforderlich.

H1580 Digitalcafé: Digitale Medien in der Bibliothek

Gräfelting **Gemeindebücherei**

Wir stellen Ihnen die digitalen Angebote der Gemeindebücherei vor: eBooks, Hörbücher, digitale Zeitungen und Zeitschriften, aber auch den digitalen Brockhaus und das Streamingportal „Filmfreund“. Die Bücherei informiert über Nutzung, Voraussetzungen, Geräte und typische Fehlerquellen.

Mittwoch, 15.10.2025, 16.00-17.30 Uhr, ohne Gebühr

H1581 Digitalcafé: Künstliche Intelligenz verstehen

Gräfelting **Torsten Geiling**

Man muss kein Computerexperte sein, um Künstliche Intelligenz zu verstehen. Anhand einfacher Beispiele wird gezeigt, wie z.B. ChatGPT funktioniert und wie Sie es leicht selbst verwenden können.

Mittwoch, 12.11.2025, 16.00-17.30 Uhr

H1582 Digitalcafé: Fake News erkennen

Gräfelting **Fabian Dilger**

Im Internet gibt es viele absichtlich falsche Informationen – sogenannte Fake News. Manche sind harmlos, andere können gefährlich sein. Wir zeigen Ihnen einfache Wege, wie Sie solche Nachrichten erkennen und sich besser schützen können.

Mittwoch, 10.12.2025, 16.00-17.30 Uhr

H1583 Digitalcafé: Schutz vor Fishing und Spam

Gräfelting **Manfred Hachen**

Jeden Tag hören oder lesen wir von Spam-E-Mails, Fake-SMS oder Phishing-E-Mails. Wir klären, was dahintersteckt und was man dagegen tun kann. Ganz wichtig ist, wie man solche Schad-E-Mails erkennen kann. Aber auch "persönliche Daten im Internet" und "gute" Passwörter, Antiviren-Programme für Smartphone oder Tablet sind Thema.

Mittwoch, 28.1.2026, 16.00-17.30 Uhr

Alles rund um Haus & Wohnung: Heizung und Energie, Sanierung und Nachhaltigkeit, uvm.

Die Online-Veranstaltungen der Verbraucherzentrale Bayern geben Ihnen neutrale und fachlich abgesicherte Informationen von kompetenten Referentinnen und Referenten. Die Teilnahme ist kostenlos, nur die Anmeldung ist nötig. Der Link wird Ihnen 2-3 Tage vorher zugeschickt. Eine ausführliche Beschreibung aller Angebote finden Sie auf www.vhs-wuermtal.de, z.B. mit Eintippen der Kursnr. ins Suchfeld.

H1416 Gasheizung am Scheideweg: Mögliche Szenarien der Nutzung

Dienstag, 23.9.2025, 12.30-13.30 Uhr, ohne Gebühr

H1417 Dynamische Stromtarife: Wann lohnen sie sich?

Dienstag, 30.9.2025, 19.00-20.00 Uhr, ohne Gebühr

H1418 Anbieterwechsel: Gewusst wie!

Montag, 6.10.2025, 12.30-13.30 Uhr, ohne Gebühr

H1419 Neue Heizung? Aktuelle Gesetze, Förderungen, technische Möglichkeiten

Dienstag, 21.10.2025, 10.00-11.00 Uhr, ohne Gebühr

H1420 Alles Einstellungssache: Die gute Heizung

Montag, 3.11.2025, 12.30-13.30 Uhr, ohne Gebühr

H1421 Schimmel vermeiden und beseitigen: Wie heize und lüfte ich richtig?

Dienstag, 2.12.2025, 19.00-20.30 Uhr, ohne Gebühr

H1422 Energie sparen im Alltag: Tipps und Tricks

Montag, 19.1.2026, 12.30-13.30 Uhr, ohne Gebühr

H1423 Was bedeutet die kommunale Wärmeplanung für mich?

Dienstag, 3.2.2026, 12.30-13.30 Uhr, ohne Gebühr

H1424 Wärmedämmung & Fenster: Kleine Maßnahmen, große Wirkung

Montag, 9.2.2026, 10.00-11.00 Uhr, ohne Gebühr

H1425 Ihre Heizkostenabrechnung verstehen und prüfen

Donnerstag, 26.2.2026, 19.00-20.00 Uhr, ohne Gebühr



Themenreihe



Alltag digital

Dank der Förderung durch das Bayer. Staatsministerium für Unterricht und Kultus können diese Veranstaltungen für eine geringe Gebühr angeboten werden. Einige sind durch die Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern e.V. kostenfrei. Ihre Anmeldung ist für unsere Planung dennoch wichtig.

H1546 Alltag digital: Digitaler Nachlass und Vorsorge

online **Simone Rzehak, VZ Bayern**



Immer mehr Menschen sind digital unterwegs, kommunizieren online und wickeln Geschäfte im Internet ab. Viele wichtige Daten existieren nur noch virtuell. Was passiert mit diesen Accounts und Verträgen nach dem Tod? Wie erhalten Hinterbliebene Zugang zu wichtigen Informationen? Wir erklären, wie Erben über die Verwaltung digitaler Konten entscheiden können und wie man eine Vertrauensperson mit dem digitalen Nachlass beauftragen kann. Ein Vortrag für Teilnehmende jeden Alters mit Online-Accounts.

Dienstag, 14.10.2025, 19.00-20.30 Uhr, ohne Gebühr

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern e.V.

H1547 Alltag digital: Fake News und der Einfluss von Künstlicher Intelligenz

online **Thomas Czok**



Erfahren Sie, wie Fake News entstehen, sich verbreiten und welche Rolle Künstliche Intelligenz (KI) dabei spielt. Algorithmen, die gezielt Inhalte an bestimmte Zielgruppen ausspielen, fördern die schnelle Verbreitung von Desinformation. Gleichzeitig wird KI genutzt, um Fake News zu entlarven, etwa durch Sprachmuster- oder Bild-Analyse. Lernen Sie KI-gestützte Fact-Checking-Tools kennen, um Fakten von Fiktion zu unterscheiden und ein Bewusstsein für die Chancen und Risiken von KI in Bezug auf Fake News zu entwickeln.

Donnerstag, 16.10.2025, 19.00-21.00 Uhr, 5 €

Gefördert vom Bayer. Staatsministerium für Unterricht und Kultus

H1548 Alltag digital: Smart und kontaktlos bezahlen

Planegg **Sabine Jörk**

Google Pay, Apple Pay, Lidl App und Co sind Apps, die das Bezahlen mit dem Smartphone ermöglichen. Lernen Sie die Möglichkeiten des smarten Bezahls mit dem Smartphone kennen, welche Apps stehen hierfür zur Verfügung und was sollte man dabei unbedingt beachten, um datensparsam und sicher zu bezahlen.

Bitte eigenes Mobilfunkgerät mitbringen!

Dienstag, 21.10.2025, 16.00-18.00 Uhr, 5 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 6

Gefördert vom Bayer. Staatsministerium für Unterricht und Kultus

H1549 Alltag digital: Umgang mit Cookies und Tracking

online **Petra Krämer-Moshous, VZ Bayern**



Wer sich im Internet bewegt, begegnet „Cookies“ und anderen Tracking-Methoden jeden Tag. Welche Tracking-Methoden es gibt und was diese alles mitlesen und speichern, dürfte vielen jedoch nicht klar sein. Der Online-Vortrag soll diese Punkte klären und Verbraucher darüber informieren, welche Möglichkeiten Sie haben, Tracking zu kontrollieren und die Privatsphäre zu schützen.

Montag, 27.10.2025, 18.00-19.30 Uhr, ohne Gebühr

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern e.V.

H1550 Alltag digital: Spam, Phishing, Fake-SMS, Trash: Was ist das, was kann ich tun?

Planegg **Manfred Hachen**

Jeden Tag hören oder lesen wir von Spam-E-Mails, Fake-SMS oder Phishing-E-Mails. In diesem Vortrag wird erklärt was dahinter steckt, woher sie kommen und was man dagegen tun kann. Ganz wichtig dabei ist, wie man solche Schad-E-Mails erkennen kann. Darüber hinaus werden auch die Themen „persönliche Daten im Internet“ und „gute“ Passwörter angesprochen. Des Weiteren gibt es Informationen zu Antivirenschutz-Programmen für Smartphone oder Tablet und wie man selbst überprüfen kann, ob der eigene E-Mail-Account gehackt wurde.

Donnerstag, 30.10.2025, 14.30-16.00 Uhr, 5 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

Gefördert vom Bayer. Staatsministerium für Unterricht und Kultus

H1551 Alltag digital: Ein Smartphone kaufen – aber welches?

Planegg **Manfred Hachen**

Sie wollen ein neues Smartphone kaufen? Ein Referent der Verbraucherbildung Bayern gibt hilfreiche Tipps: Was darf es kosten, welche Ausstattung ist sinnvoll und lohnt sich auch ein gebrauchtes Gerät? Ein Smartphone kann heute viel mehr als nur telefonieren – doch welches Modell passt zu Ihren Bedürfnissen? Im 90-minütigen Vortrag erhalten Sie Antworten auf diese und weitere Fragen rund um Preis, Leistung und Auswahl. Ihre eigenen Fragen sind willkommen!

Donnerstag, 13.11.2025, 15.00-16.30 Uhr, 5 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

Gefördert vom Bayer. Staatsministerium für Unterricht und Kultus

H1552 Alltag digital: Sprachassistenten auf dem Smartphone

Planegg **Sabine Jörk**

Siri, Alexa, Google, Bixby und Co heißen die Sprachassistenten, die eine Steuerung des Smartphones per Sprache erlauben. Was können diese Assistenzen leisten und wie können sie uns die Nutzung des Smartphones erleichtern? Wie profitieren insbesondere ältere Menschen davon und auf was sollte man für eine sichere und datensparsame Nutzung unbedingt achten? Bitte eigenes Mobilfunkgerät mitbringen!

Donnerstag, 13.11.2025, 16.00-18.00 Uhr, 5 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 6

Gefördert vom Bayer. Staatsministerium für Unterricht und Kultus

H1554 Alltag digital: Dark Patterns. Lassen Sie sich nicht manipulieren!

online **Petra Krämer-Moshous, VZ Bayern**



Cookie-Banner, Popups für Newsletter, Countdowns beim Online-Shopping oder Anmeldeformulare für einen neuen Account: Im Internet begegnen uns an vielen Stellen unternehmensfreundliche Voreinstellungen und manipulative Designs, die uns ungewollt in eine bestimmte Richtung lenken wollen. Diese Designs nennt man Dark Patterns. Der Vortrag zeigt anhand vieler Beispiele, wo Unternehmen Dark Patterns einsetzen und wie Ihre Entscheidungen beeinflusst werden.

Dienstag, 18.11.2025, 18.00-19.30 Uhr, ohne Gebühr

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern e.V.



Familie und Erziehung

NEU H2105 Magersucht – was steckt dahinter?

online **Sabrina Scharf**



Sabrina Scharf litt 10 Jahre an Magersucht und ist jetzt auf dem Weg der Recovery. Ihr Ziel ist es, über Essstörungen aufzuklären und Einblicke in ein Tabu-Thema zu geben. Sie spricht gadenlos ehrlich und schamlos unverblümt über ihr Leben als Essgestörte, über die Gefahren und Risiken sowie ihren Heilungsweg. Weder belehrend, noch mit Studien geschmückt, teilt sie ihre Erfahrungen mit. Die Zuhörer erleben in sicherem Abstand die Sucht in ihrer ganzen Bandbreite. Zielgruppe sind Themen-Interessierte, Angehörige, Betroffene, eigentlich jeder, der sich für „wahre Geschichten“ interessiert. Während und nach dem Vortrag sind Fragen immer willkommen. **Donnerstag, 23.10.2025, 19.00-20.30 Uhr, 12 €**

H2106/07 Eltern im digitalen Zeitalter: Kinder vor den Risiken von Social Media schützen

online **Robin Weniger**



In dem Kurs lernen Eltern, wie sie im digitalen Zeitalter ihre Kinder vor den Risiken von Social Media schützen können. Erfahren Sie, wie verschiedene Social-Media-Plattformen funktionieren und welche Auswirkungen sie auf das Leben Ihrer Kinder haben können. Wir werden die häufigsten Risiken und Herausforderungen im Zusammenhang mit der Nutzung von Social Media durch Kinder erkunden und Ihnen praktische Tipps geben, wie Sie Ihre Kinder vor Cybermobbing, unangemessenen Inhalten und Datenschutzproblemen schützen können. Egal ob Sie ein technikaffiner Elternteil sind oder sich erst langsam mit der digitalen Welt vertraut machen – dieser Kurs bietet Ihnen das nötige Wissen, um Ihre Kinder sicher durch die Welt der sozialen Medien zu begleiten.

H2106 Donnerstag, 9.10.2025, 18.30-20.45 Uhr, 26 €

H2107 Donnerstag, 5.2.2026, 18.30-20.45 Uhr, 26 €

NEU H2108 Kinder mit einer Rechtschreibschwäche unterstützen

online **Claudia Hartl-Blisse**



Für Sie als Eltern stellt es oft eine große Herausforderung dar, das richtige Gleichgewicht zu finden, um Ihr Kind bestmöglich zu unterstützen, während Sie gleichzeitig seine Lernfreude bewahren möchten. Das ist im Alltag nicht immer leicht. In meinem Vortrag werde ich Ihnen daher nicht nur Verständnis für die Probleme vermitteln, mit denen rechtschreibschwache Kinder konfrontiert sind, sondern auch praktische Unterstützung und Tipps anbieten, wie Sie Ihr Kind auf seinem Weg begleiten können.

Dienstag, 18.11.2025, 19.00-20.30 Uhr, 14 €

NEU H2109 Kinder mit einer Leseschwäche unterstützen

online **Claudia Hartl-Blisse**



Lesen ist die Schlüsselkompetenz für den schulischen Erfolg. Es ermöglicht Kindern, Informationen in allen Fächern zu verstehen, Aufgaben zu bewältigen und selbstständig zu lernen. In meinem Vortrag werde ich Ihnen daher nicht nur Verständnis für die Probleme vermitteln, mit denen leseschwache Kinder konfrontiert sind, sondern auch praktische Unterstützung und Tipps anbieten, wie Sie Ihr Kind auf seinem Weg begleiten können.

Kinder mit einer Leseschwäche benötigen besondere Unterstützung, da sie oft früh mit Misserfolgen konfrontiert werden. Ohne gezielte Förderung verlieren sie schnell die Lust am Lesen.

Dienstag, 27.1.2026, 19.00-20.30 Uhr, 14 €

NEU H2110 Die Beikost-Einführung (Brei)

Planegg **Veronika Hella**

Herzlichen Glückwunsch zu Ihrem kleinen Wunder! Die Anfangszeit ist sehr aufregend und vergeht so schnell. Man fragt sich: Wie beginne ich eigentlich meinem Baby feste Nahrung zu geben? Das mit der Milch am Anfang ist ja eigentlich ganz klar, doch zum Beikost - Start gibt es meist einige Fragen. Wann sollte ich anfangen? Was muss ich beachten?

Was braucht mein Baby eigentlich? Ich bespreche mit Ihnen den Ablauf der Einführung von Beikost bis hin zur festen Nahrung. Mit ausreichend Tipps wird es super klappen und diverse Rezepte erleichtern den Start.

Mittwoch, 19.11.2025, 19.00-21.00 Uhr, 14 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

H1555 Alltag digital: Umgang mit Cookies und Tracking

online **Petra Krämer-Moshous, VZ Bayern**



Wer sich im Internet bewegt, begegnet „Cookies“ und anderen Tracking-Methoden jeden Tag. Welche Tracking-Methoden es gibt und was diese alles mitlesen und speichern, dürfte vielen jedoch nicht klar sein. Der Online-Vortrag soll diese Punkte klären und Verbraucher darüber informieren, welche Möglichkeiten Sie haben, Tracking zu kontrollieren und die Privatsphäre zu schützen.

Dienstag, 20.1.2026, 18.00-19.30 Uhr, ohne Gebühr

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern e.V.

H1558 Alltag digital: Datenverlust und Datenklau

online **Thomas Czok**



IT- und Datensicherheit sind nach wie vor zentrale Themen. Täglich hören wir von Cyber-Angriffen, Datenverlusten und neuen Formen der Internetkriminalität. Mit der Zunahme an Online-Möglichkeiten steigen auch die Risiken. In diesem Vortrag erhalten Sie einen Überblick über die wichtigsten Aspekte der IT-Sicherheit. Sie erfahren mehr über aktuelle Bedrohungen und erhalten praktische Tipps zum sicheren Umgang mit sensiblen Daten. Erfahren Sie, wie Sie sich aktiv vor Angriffen schützen können und stellen Sie Ihre Fragen.

Dienstag, 20.1.2026, 19.00-21.00 Uhr, 5 €

Gefördert vom Bayer. Staatsministerium für Unterricht und Kultus

H1559 Alltag digital: Interessante, kostenfreie Apps

Planegg **Manfred Hachen**

Kostenlose Apps gibt es viele, aber welche sind wirklich nützlich? In diesem kurzweiligen Vortrag erfahren Sie, welche Apps für Browser, E-Mail, Virenschutz, Navigation, Reisen, PDFs, Freizeit und Übersetzung hilfreich sind. Auch das Thema Datenschutz kommt zur Sprache. Sie erhalten praktische Tipps, was sich lohnt – und was nicht.

Donnerstag, 29.1.2026, 15.00-16.30 Uhr, 5 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

Gefördert vom Bayer. Staatsministerium für Unterricht und Kultus

H1560 Alltag digital: Online Banking einfach erklärt

Planegg **Dipl.-Kfm. Arthur Wilm**

Wie funktioniert Online-Banking? Welche Möglichkeiten und Programme gibt es? Welche sind sicher? Geht das am Handy, das Konto immer dabei und mobil? Welche Angebote von Banken und Apps sind verlässlich? Bringen Sie gerne Ihr Mobiltelefon und Bank-Apps mit. Wir entwirren zusammen die Fachbegriffe und legen neutral und unabhängig Vor- und Nachteile einzelner Angebote auf den Tisch.

Dienstag, 10.2.2026, 15.00-17.30 Uhr, 5 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

Die Geschenkidee

Schenken Sie einen vhs-Kurs, eine Führung, einen Workshop oder einfach einen Wert-Gutschein (Betrag frei wählbar). Schreiben Sie uns eine E-Mail an info@vhs-wuertal.de oder kommen Sie in die vhs-Geschäftsstelle.



NEU H2111 Ernährung in der Stillzeit

Gauting

Veronika Hella

Erst einmal: Herzlichen Glückwunsch! Denn wenn Sie diesen Kurs wählen, sind Sie entweder schwanger oder haben bereits Ihr kleines Wunder. Die Anfangszeit ist bekanntlich sehr stressig, aufregend und man richtet den ganzen Fokus auf das Baby. Dabei vergisst man sich gerne selbst! Doch gerade in so anspruchsvollen Zeiten für den Körper, ist es wichtig zu wissen, was die Mutter braucht. In diesem Vortrag lernen Sie, wie Sie sich in der Stillzeit richtig ernähren, um genügend Energie für den Tag zu haben, ausreichend Milch zu produzieren und alles so, dass es Ihrem Baby an nichts fehlt.

Donnerstag, 29.1.2026, 19.00-21.00 Uhr, 14 €

Gauting, BRK-Raum, Reismüller Str.13

H2121 Online-Infoabend für werdende Eltern

online

Maria Wilnauer



Die Würmtal-Insel in Planegg und die Schwangerschaftsberatungsstelle Gilching laden werdende Eltern ein, sich über die notwendigen Formalitäten und die gesetzlichen Leistungen rund um die Geburt zu informieren. Wir sprechen z. B. über Elternzeit, Eltern- und Familiengeld, das Sorge- und Namensrecht und beantworten Ihre Fragen.

Montag, 17.11.2025, 18.30-20.00 Uhr

90 Minuten, ohne Gebühr

Psychologie und Persönlichkeit

H2200 Lass' deine Kreativität aufblühen!

Planegg

Ana Maria Fraile Castrillo

Kreativität ist nicht nur malen, schreiben oder basteln. In diesem Workshop geht es um das kreative und flexible Denken und Handeln, um außergewöhnliche Herangehensweisen auszubauen und zu etablieren. Möchten Sie Ihr Potenzial zum kreativen Denken und Handeln erweitern, um flexibler und erfolgreicher mit Veränderungen umgehen zu können? In diesem interaktiven Workshop kriegen Sie Impulse, um Ihre Kreativität zum Aufblühen zu bringen.

Samstag, 15.11.2025, 10.00-13.00 Uhr, 29 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

H2201 Mut zur Veränderung!

Planegg

Ana Maria Fraile Castrillo

Ein interaktiver Workshop mit leichten Körperbewegungseinheiten. Gemeinsam lernen, gemeinsam wachsen! Im Laufe des Lebens gibt es immer wieder zahlreiche Veränderungen. Profitiere von der Gemeinschaft, der Inspiration in der Gruppe. Wie wäre es, wenn du lernst dir selbst mehr zu vertrauen, um einen Weg zu gehen, der dich und deine Werte entspricht? Du bekommst bewährte und wirkungsvolle Werkzeuge und Impulse an die Hand, die dich unterstützen endlich den Mut zu finden, den nächsten Schritt in die Umsetzung zu gehen. In diesem Workshop finden leichte Körperbewegungseinheiten statt, die uns in unserem Veränderungsprozess unterstützen.

Samstag, 24.1.2026, 10.00-13.00 Uhr, 29 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

NEU H2202 Afterwork-Treffen

Gauting

Ana Maria Fraile Castrillo

In einer lockeren Atmosphäre schenken wir uns Raum, um über das zu sprechen, was dich wirklich bewegt. Was empfindest du gerade? Was in dir möchte Ausdruck bekommen? Möchtest du Klarheit und Inspiration? Alltägliche oder berufliche Herausforderungen, Erfolge oder innovative Ideen, alles ist willkommen. Ich begleite euch mit wirksamen Methoden, Übungen und Impulse aus meiner Erfahrung als Coach und Trainerin. Hier hast du die Möglichkeit, den Alltag hinter dir zu lassen und gestärkt in die restliche Woche zu gehen!

ab Mittwoch, 1.10.2025, 18.00-19.15 Uhr

8 x 75 Min., 75 €

Gauting, Bahnhofstr. 10, Rückgebäude Hintereingang, 1. Stock

H2203 Wenn die Seele über den Körper spricht

Planegg

Heribert Böinig

Weil Körper, Seele und Geist eine Einheit bilden, beeinflussen sie sich auch gegenseitig: Körperliche Beschwerden wirken auf Seele und Geist. Gedanken, Gefühle, Glaubenssätze beeinflussen auch den Körper. Schmerzen, Allergien, Erkrankungen des Atmungs- und Verdauungssystems, Schlaf- und Essstörungen und viele chronische Beschwerden können deshalb auch Appelle und Botschaften unserer Seele sein. Nicht selten zeigen sie sogar symbolisch den Weg, um auch

wieder gesund zu werden. Sie erhalten grundlegende Informationen über die Entstehung psychosomatischer Störungen und Anregungen, wie Sie die symbolische „Organsprache“ besser deuten können.

Dienstag, 28.10.2025, 19.00-21.15 Uhr, 19 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

NEU H2204 Verrückt, dieser „Irrsinn“ überall...

Aber man kann auch durch ihn lernen

Planegg

Heribert Böinig

Versprochen: Anfangs dürfen Sie noch mal ablästern, was sich derzeit immer wahnsinniger, verantwortungsloser, faschistischer, egozentrischer, bössartiger, unanständiger, gieriger und noch schlimmer entwickelt. Aber dann wird's ernst: Denn das sind ja „nur“ Folgen vorangegangener Ent- und Verwicklungen. Wir, die vom aktuellen „Irrsinn“ Betroffenen, sind entsetzt, wütend, sprachlos. Dessen Urheber bewerten ihr Verhalten dagegen für nötig und hochgradig nützlich – für wen auch immer. Seien Sie heute Abend neugierig auf ein Experiment mit Unterstellungen und persönlichen Wahrheiten, mit Provokation und Gelassenheit, mit Zweifeln und Ihren Entfaltungswünschen: Denn sogar im „Irr-Sinn“ steckt ein Sinn. Haben Sie ihn entdeckt, können Sie ihn für ein sinn-volles Wachstum nützen.

Mittwoch, 21.1.2026, 19.00-21.15 Uhr, 19 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

NEU H2205 Selbstmitgefühl statt Selbstkritik:

Wege zu innerer Balance

Planegg

Antje Ebner

Manche Gedanken heben uns hoch, andere ziehen uns herunter. „Ich bin nicht gut genug“, „Alle anderen schaffen das besser“, „Warum passiert das immer mir?“ Solche inneren Monologe kennen viele von uns. Doch was, wenn es nicht darum geht, diese Gedanken loszuwerden, sondern sie bewusst wahrzunehmen und trotzdem den eigenen Weg zu gehen? In diesem 3-stündigen Seminar lernen Sie, wie Akzeptanz statt innerem Kampf zu mehr Gelassenheit führen kann. Sie erkunden, was Ihnen wirklich wichtig ist, Ihre individuellen Werte, und wie Sie daraus Kraft schöpfen können, um stimmige Entscheidungen zu treffen und sich nicht länger von belastenden Gedanken bestimmen zu lassen. Freuen Sie sich auf alltagstaugliche Übungen, die Achtsamkeit fördern, innere Klarheit stärken und helfen, ein authentisches Leben im Einklang mit den eigenen Werten zu führen.

Samstag, 31.1.2026, 10.00-13.00 Uhr, 25 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

H2210 NLP: Neuro-Linguistisches Programmieren (mit und ohne Vorkenntnisse)

online

Jenny Schmidt-Salz



Sie haben bereits von NLP gehört und sind neugierig darauf, mehr zu erfahren? Sie möchten vielleicht Ihr Kommunikationsgeschick auf ein höheres Level heben, Ihr Selbstbewusstsein stärken, Stress loswerden und Glaubenssätze ändern? Dann sind Sie hier richtig. Wir arbeiten sehr praxisorientiert und mit den Themen, die Sie in Ihrem täglichen Leben bewegen.

ab Donnerstag, 25.9.2025, 19.00-20.30 Uhr

12 x 90 Min., 119 €

H2211 GFK – Gewaltfreie Kommunikation

online

Jenny Schmidt-Salz



Dieser Kurs ist für alle, die im Kontakt mit anderen authentisch und ehrlich bleiben, aber dennoch klar und wertschätzend kommunizieren möchten, für Menschen, die sich wünschen, gelassener und souveräner mit Gefühlen umgehen zu können, oder die Angriffe und Kritik weniger persönlich nehmen und ihre Fähigkeit stärken wollen, sich abzugrenzen.

ab Dienstag, 23.9.2025, 19.00-20.30 Uhr

12 x 90 Min., 119 €

H2212 Konflikte meistern, Beziehungen stärken!

Planegg

Anna Haußer

Jeder kennt Streit, keiner mag ihn. Konflikte aber gehören zum Leben. Wie wir mit ihnen umgehen, das macht den Unterschied. In diesem Workshop lernst du, wie du Auseinandersetzungen wertschätzend und konstruktiv führen kannst. Basierend auf der Gewaltfreien Kommunikation lernst du, deine Bedürfnisse klar zu kommunizieren. Das und ein tieferes Verständnis für die Perspektive anderer führt zu weniger Frustration und mehr Verbindung. Entdecke, wie du auch in hitzigen Situationen einen kühlen Kopf bewahrst. Investiere in deine Fähigkeit zu echter Verbindung – mit dir selbst und anderen.

Samstag, 11.10.2025, 10.00-17.00 Uhr, 52 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9



Die Immobilien-Profis der Kreissparkasse kümmern sich um den Verkauf oder die Vermietung Ihrer Immobilie: seriös und kompetent mit Leistungsgarantie.

www.kskmse.de/immobilien

Weil's um mehr als Geld geht.



H2213 Konflikte meistern, Beziehungen stärken! Vertiefender Kurs

Planegg **Anna Haußer**
In diesem vertiefenden Kurs sind alle Menschen willkommen, die dazulernen und sich weiterentwickeln wollen. Denn: alle Fähigkeiten gedeihen durch Übung. Jeder kennt Streit, keiner mag ihn. Konflikte aber gehören zum Leben. Wie wir mit ihnen umgehen, das macht den Unterschied. Du lernst, wie du Auseinandersetzungen wertschätzend und konstruktiv führen kannst. Basierend auf der Gewaltfreien Kommunikation lernst du, deine Bedürfnisse klar zu kommunizieren. Das und ein tieferes Verständnis für die Perspektive anderer führt zu weniger Frustration und mehr Verbindung. Entdecke, wie du auch in hitzigen Situationen einen kühlen Kopf bewahrst. Investiere in deine Fähigkeit zu echter Verbindung – mit dir selbst und anderen.
Samstag, 17.1.2026, 10.00-17.00 Uhr, 52 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

NEU H2214 Worüber streiten wir eigentlich?

online **Eileen Wang** 
Ein Blick hinter den Streit - für neue Wege im Miteinander. Missverständnisse, Vorwürfe, endlose Diskussionen... Oft verlaufen Konflikte ganz anders, als wir es eigentlich wollen. Warum geraten wir immer wieder in dieselben Konflikte? Warum fühlen wir uns oft nicht gehört, obwohl wir doch reden? Und was steckt eigentlich hinter dem Streit um Kleinigkeiten? In diesem interaktiven 2-stündigen Workshop nehmen wir alltägliche Kommunikationsmuster unter die Lupe und entdecken, was hinter unseren Auseinandersetzungen steckt. Du lernst, wie du in Konflikten klarer bleibst, besser verstehst und besser verstanden wirst.
Montag, 20.10.2025, 19.30-21.30 Uhr, 15 €

H2215 SMARTER Kommunikation in der Partnerschaft – Worauf kommt es an?

online **Eileen Wang** 
Kommunikation ist der Schlüssel für zwischenmenschliche Beziehungen, besonders auch in der Partnerschaft. In dieser intimen Beziehung wünschen wir Verständnis, Interaktion, Wertschätzung und Harmonie. Oft sieht es im Alltag doch ganz anders aus. Statt Verständnis hören wir Kritik, statt Interaktion leben viele wie zwei verheiratete Singles, statt Wertschätzung und Harmonie stehen Konflikte auf der Tagesordnung. Wenn Sie solche Herausforderungen in der Partnerschaft erleben, aber eine positive Änderung in der Beziehung wünschen, lade ich Sie herzlich ein! In der 2-stündigen Session werden Sie neue Perspektiven in Punkto Kommunikation bekommen. Auf interaktive Art und Weise lernen Sie die Essenz SMARTER Kommunikation kennen und bekommen Inspirationen und praktische Tools.
Montag, 26.1.2026, 19.30-21.30 Uhr, 15 €

H2216 Klang der Selbstliebe – Ein Mini-Workshop mit Liedern und Bildern

Planegg **Anna Haußer**
Fühlst du dich manchmal kritisch mit dir selbst? Dieser Mini-Workshop lädt dich ein, innezuhalten und die nährenden Kraft der Selbstliebe zu entdecken. Wir begeben uns auf eine kurze, aber intensive Reise zu mehr Selbstwertschätzung und Akzeptanz – und das ganz ohne Egoismus. Lass dich von ausgewählten Liedern berühren und von kraftvollen Bildern inspirieren. Durch kurze, interaktive Übungen erkunden wir gemeinsam die Grundlagen der Selbstliebe und die 9 wichtigen Schlüssel, die dich auf deinem Weg zu mehr Selbstakzeptanz unterstützen.
Mittwoch, 8.10.2025, 18.30-20.00 Uhr, 14 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

NEU H2217 Lebendig, wach und vertrauensvoll in die 3. Lebensphase

Planegg **Anna Haußer**
Bei Menschen, die im Kontakt mit der eigenen Lebendigkeit sind, spielt das Alter keine Rolle. Auf dieser Basis beschäftigen wir uns an diesem Tag mit Fragen wie: Sehe ich mein fortgeschrittenes Lebensalter als Last oder als Ressource? Kann ich den Reichtum unterschiedlichster gelebter Erfahrung und erschaffenen Ver-Mögen wertschätzen? Wie kann ich meiner noch nicht ausgeschöpfte Lebenskraft Ausdruck und Aufgabe geben? Was sind meine Lebensfragen, wenn mit dem Ausklingen meiner beruflichen und familiären Aufgaben vor mir ein langer neuer Lebensabschnitt liegt? Gibt es in meinem persönlichen Leben etwas aufzuräumen, was mich hindert, authentisch die Frau, der Mann zu sein, die oder der ich bin?
Samstag, 22.11.2025, 10.00-17.00 Uhr, 54 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

NEU H2218 Stell dir vor, 2025 wird dein perfektes Jahr – und du bist schuld daran

online **Jana Raschka** 
Dream it. Plan it. Do it. In vier motivierenden Einheiten à 120 Minuten entwickelst du deinen persönlichen Jahresfahrplan: mit Klarheit, Energie und realistischen Zielen. Du reflektierst, wo du stehst, formulierst starke Visionen und lernst, wie kleine Schritte große Wirkung entfalten. Mit Klarheit, Energie und Selbstmotivation manifestierst du das Jahr, das wirklich zu dir passt. Das passende Workbook (15 €) unterstützt dich auch nach dem Kurs dabei.
Montag, 12.1., 19.1., 26.1., 9.2.26, je 09.00-11.00 Uhr
4 x 120 Min., 79 €

H2220 Machtspiele durchschauen und sicher damit umgehen

online **Jenny Schmidt-Salz** 
Wer Macht hat, bestimmt, was geschieht. Schon so manches kleine Kind hat seine Eltern voll im Griff. Wir schauen uns in diesem Kurs einige typische Machtspiele an, die uns im täglichen Leben - beruflich wie privat - begegnen, finden heraus, was wirklich dahintersteckt, und welche Strategien dagegen wirksam sind.
ab Montag, 1.12.2025, 19.00-20.30 Uhr
3 x 90 Min., 45 €

H2221 Verbale Selbstverteidigung – „Angriffe“ erkennen und souverän reagieren

online **Jenny Schmidt-Salz** 
Hin und wieder gelingt es uns nur schlecht, uns gegen verbale Angriffe - Beleidigungen, abwertende Bemerkungen, Beschimpfungen usw. - zu wehren. Vielleicht sind wir im ersten Moment sprachlos, ärgern uns oder fühlen uns gekränkt. Worte können tief verletzen und manchmal ist der emotionale Schmerz so groß, dass wir uns ohnmächtig fühlen. In diesem Kurs bekommen Sie Tipps und Strategien an die Hand, mit denen Sie sich besser schützen und souverän wehren können.
ab Montag, 6.10.2025, 19.00-20.30 Uhr
3 x 90 Min., 45 €

H2222 Was mich ärgert, entscheide ich!

Planegg **Rainer Eggebrecht**
Diese Veranstaltung vermittelt Ihnen Tipps und Tricks für einen erfolgreichen, konstruktiven Umgang mit sich selbst und anderen. Sie erfahren, wie Sie etwas präzise wahrnehmen und dabei die gefühlte Bedeutung im eigenen Inneren im Blick behalten. Wir wandern oft mit mangelnder Konzentration von einem Thema zum anderen und erlauben unserem Umfeld, unser Bewusstsein von einem Bereich des Geistes in den nächsten zu schubsen, ohne uns selbst mit ausreichendem Freiraum



Jetzt online anmelden auf:
www.vhs-wuertal.de



authentisch wahrzunehmen. Im Kurs lernen Sie, in unterschiedlichen Gesprächs- und Konfliktsituationen authentisch und kompetent zu intervenieren. Sie lernen als Ihr eigener Beobachter aus einer kleinen inneren Distanz heraus die gefühlte Bedeutung des soeben Erlebten bewusster wahrnehmen.

Donnerstag, 16.10.2025, 19.00-21.00 Uhr, 14 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

H2228 „Superhirn“: Namen & Gesichter merken online

Helmut Lange



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 Gedächtnis-sportler Boris Konrad ins Guinness-Buch der Rekorde: 201 Gesichter und die dazugehörenden Namen in nur 15 Minuten.

Der Gedächtnistrainer und Buchautor Helmut Lange zeigt Ihnen an Beispielen, wie Sie auch von dieser Methode profitieren können.

Der Kurs findet über edudip statt. Link und Anleitung zur Anmeldung erhalten Sie ein paar Tage vor dem Kurs.

Donnerstag, 2.10.2025, 19.00-21.30 Uhr, 25 €

Tiere

H2501 Mantrails – was ist das? Schnuppertag

Planegg Dr. med. vet. Andrea Thiess-Blanke

Mantrailing ist die Suche des Hundes nach einer vermissten oder versteckten Person anhand deren Individualgeruchs. Trails eignet sich aber nicht nur für Rettungshunde, sondern zur artgerechten Auslastung eines jeden Hundes. Weitere Informationen zum Kurs finden Sie unter www.vhs-wuertal.de unter der Kursnr. H2501.

Freitag, 14.11.2025, 18-19 Uhr: Theoretische Einführung online

Samstag, 15.11.2025, 10-12 Uhr: Praktischer Teil mit DemoTrail und kleinen Anfänger-Trails für jeden Hund

Gebühr: 39 € (pro Hund!)

Treffpunkt: Planegg, Zu Maria-Eich 1, Parkplatz bei der Wallfahrtskapelle (Zufahrt ü. Germeringerstr./ Kreuzwinkelstr.)

NEU H2503 Schnelle Hilfe bei Katzen-Notfällen

Tierklinik Starnberg Katja Can

Von Atemnot bis Zeckenbiss ermächtigt Sie der Kurs, im Ernstfall richtig zu reagieren. Tierliebe bedeutet auch Vorbereitung! Inkludiert ist eine Führung durch die Räume der Pferdeklinik/Kleintierpraxis Starnberg.

Mittwoch, 22.10.2025, 18.00-19.30 Uhr, 12 €

Tierklinik Starnberg, Kleintierpraxis, Truhenseeweg 8, Starnberg

H2504 Lama-Spaziergang für Alt und Jung

Aying Isolde Loher-Pfleghar

Gemeinsam mit dem Guide wandern Sie mit den Lamas an der Leine durch den Hofolding Forst und erfahren viel Spannendes über die faszinierenden Tiere. Unterwegs machen Sie immer wieder kurze Pausen für Fotos. Ausrüstung: feste Schuhe und Getränke/Snack.

Kinder bis 13 Jahre zahlen nur 24€, bitte bei der Buchung angeben.

Samstag, 18.10.2025, 13.00-15.00 Uhr, 29 € (Kinder bis 13 J.)

Aying, Neugöggenhofen 7, Lamaland Loher

H2505/06 Erlebnisspaziergang durch den Wald mit einem Wüstenbussard

Unterbrunn Magdalena + Jakob Off

Wir spazieren gemeinsam mit unserem Wüstenbussard durch den Wald, wo er uns frei fliegend begleitet und wir Ihnen unterwegs das Thema Falknerei näherbringen. Der ein oder andere gefiederte Begleiter von uns wird auch hergezeigt. Wer möchte, kann selbst die Faszination spüren, einen Wüstenbussard auf dem Handschuh landen zu lassen (bei Kindern ab 10 Jahren). Der Waldspaziergang findet bei (fast) jedem Wetter statt, außer Sturm oder Starkregen, daher bitte unbedingt wetterfeste Kleidung tragen. Den genauen Treffpunkt (Nähe 82131 Unterbrunn) gibt es ein paar Tage zuvor per Mail. Kinder bis 15 J. zahlen nur 15€, bitte bei der Buchung angeben.

H2505 Sonntag, 16.11.2025, 14.00-15.30 Uhr, 27 €

H2506 Sonntag, 8.2.2026, 14.00-15.30 Uhr, 27 €

Treffpunkt: Nähe Unterbrunn

NEU H2507 Bienenvielfalt entdecken: Die faszinierende Welt der Wildbienen

Planegg Franziska Fröhlich

Entdecken Sie die faszinierende Welt der Wildbienen in einem spannenden Vortrag mit beeindruckenden Fotos! Tauchen Sie ein in die aufregende Lebensweise dieser kleinen, aber wichtigen Bestäuber. Erfahren Sie mehr über ihr ungewöhnliches Leben, die unglaubliche Vielfalt der Arten und die besonderen Anforderungen, die sie an ihren Lebensraum stellen. Erfahren Sie, welche Pflanzen Wildbienen anziehen und wie Sie Ihren Garten zu einem einladenden Lebensraum für diese erstaunlichen Geschöpfe gestalten können. Lassen Sie sich von faszinierenden Bildern inspirieren und lernen Sie, wie Sie aktiv zum Schutz der Wildbienen beitragen können. Am Ende des Vortrages werden die Winzlinge Ihr Herz erobert haben.

Dienstag, 7.10.2025, 18.30-20.00 Uhr, 13 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

NEU H2508 Faszination Greifvögel

online Matthias Wersching



Greifvögel begeistern die Menschen schon seit Jahrtausenden. Sie spielen eine Rolle in der Mythologie längst vergangener Kulturen und zieren noch heute die Wappen zahlreicher Staaten. Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt von Falke, Adler & Co! Der Vortrag vermittelt Ihnen spannendes Wissen rund um die Herrscher der Lüfte und gibt einen Einblick in das Leben unserer heimischen Arten – vom kleinen Turmfalke bis zum riesigen Steinadler. Ergänzt wird die Präsentation durch beeindruckende Bilder eines professionellen Naturfotografen.

Dienstag, 25.11.2025, 19.00-20.30 Uhr, 13 €

Naturführungen

H2601 Entdecken Sie die faszinierende Welt der Pilze! Pilzexkursion

Grafrath Martin Piepenburg

Auf der Exkursion werden Sie in die spannende Welt der Pilze eingeführt: Sie erfahren Wissenswertes über die Bedeutung und Bestimmung von Pilzen. Denn im Forstlichen Versuchsgarten rund um das Walderlebniszentrum mit seiner Vielfalt an verschiedensten Baumarten lässt sich auch eine bunte Vielfalt an Pilzarten entdecken. Bei dieser Exkursion lernen Sie einige Arten aus nächster Nähe kennen und erfahren etwas über ihre wichtige Bedeutung im Naturkreislauf.

Samstag, 4.10.2025, 10.00-12.00 Uhr, 8 €

Treffpunkt: Grafrath, Walderlebniszentrum im Forstlichen Versuchsgarten Grafrath, Jesenwangerstr. 11, Haupteingang
Bitte denken Sie an feste Schuhe, wettergemäße Kleidung und bringen Sie einen Sammelkorb und ein kleines Messer mit.

H2602 Pilzkundliche Wanderung in Stockdorf

Stockdorf Werner Edelmann

Unter der Leitung eines erfahrenen Pilzkenners haben Sie bei dieser Lehrwanderung im Kreuzlinger Forst die Gelegenheit, heimische Speise- und Giftpilze näher kennen zu lernen oder Ihr Wissen darüber zu vertiefen. Gut ausgerüstet sind Sie, wenn Sie einen Korb, Taschenmesser und Schreibzeug für Notizen mitbringen.

Termin und Gebühr siehe www.vhs-wuertal.de

Treffpunkt: Stockdorf S-Bahn, Waldseite

H2603 Die Obstgärtnerei Braunhold

Perchting Oliver Braunhold

Führung über die Obstwiese und Obstbaumschule. Alte und teils sehr seltene Obstsorten, überwiegend Apfel und Birne, werden veredelt und wieder vermehrt, wenn sie gut im Geschmack sind und sich widerstandsfähig gegenüber Krankheiten erwiesen haben. Inkl. Verkostung. Bitte an wetterfeste Kleidung/Schuhe denken.

Samstag, 18.10.2025, 10.00-12.00 Uhr, 12 €

Treffpunkt: Erster Parkplatz an der Andechser Str. hinterm Ortsrand von Perchting in Richtung Andechs; von dort gemeinsam 10 Min. Fußmarsch zur Obstwiese

H2604 Praktischer Obstbaumschnittkurs der Obstgärtnerei Braunhold

Perchting Oliver Braunhold

Der fachgerechte Obstbaumschnitt wird an mehreren Bäumen verschiedenen Alters demonstriert und erläutert. Bitte an wetterfeste Kleidung/Schuhe denken.

Samstag, 29.11.2025, 10.00-12.00 Uhr, 12 €

Treffpunkt: Siehe oben, Kurs H2603



H2605 Wildpflanzenführung mit Verkostung

Gauting **Ulrike Breitenberger**

Laufend erscheinen neue ‚Superfoods‘ aus aller Herren Länder, dabei wachsen sie vor unserer Haustüre und warten nur darauf, wieder entdeckt zu werden.

Jetzt im Herbst haben Früchte, Samen und Wurzeln Hochsaison, dazu finden wir aber auch noch einige Blätter und Blüten. Auf unserer kleinen Wanderung werden wir sie kennenlernen und sammeln und anschließend gemeinsam zubereiten und probieren. Im Kurspreis sind 5 € Materialgebühr enthalten.

Donnerstag, 9.10.2025, 16.30-20.00 Uhr, 40 €

Gauting, Öko & Fair, Berengariastr. 5 (hinter dem Sommerbad) findet bei jedem Wetter statt

H2611 Kürbisgewächse treffen wuide Kräuter und Früchte

Frieding **Gisela Hafemeyer**

Mit Korb und Schere dem „Un-Kraut“ bzw. dem „wuiden Kraut“ auf der Spur. Sie werden staunen welche Köstlichkeiten im Oktober noch auf der Wiese zu finden sind. Auch gibt es sehr viel Interessantes über die Panzerbeere „Kürbis“ zu hören und zu schmecken. Wir bereiten daraus z. B. Kürbispizza, Kürbishummus oder Zucchini-Pflanzerl zu. Außerdem gibt es frisches Kürbisbrot zum Probieren. Für zuhause erhalten Sie ein Rezeptblatt und ein kleines Mitbringsel.

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, ggf. Zeckenschutz, Korb, Schere, Schreibzeug falls gewünscht. Die Gebühr beinhaltet 16 € Materialkosten. Die Führung findet bei jedem Wetter statt.

Samstag, 11.10.2025, 14.00-18.00 Uhr, 36 €

Treffpunkt: Frieding, Riedweg 1 a auf dem Hof

Haus und Garten

H1545 Nie wieder Ärger mit Handwerkern und Kundendiensten

online **Petra Krämer-Moshous, VZ Bayern**



Ein frischer Anstrich für die Küche, eine neue Dusche für das Bad oder eine ins Schloss gefallene Haustür: Nicht jeder ist begeisterter Hobbyhandwerker. Wer einen Profi beauftragt, will sich Zeit und Mühe sparen. Doch passiert ein Missgeschick oder entpuppt sich der angerufene Notdienst als schwarzes Schaf, ist der Ärger groß. In solchen Fällen ist es gut zu wissen, welche Rechte Sie als Verbraucher haben. Der Vortrag der Verbraucherzentrale Bayern greift Themen wie Kostenvoranschlag, Preiskalkulation und Sachmängel auf.

Montag, 6.10.2025, 18.00-19.30 Uhr, ohne Gebühr

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern e.V.

H2701 Loslassen, Ausmisten, Frühjahrsputz

Planegg **Katrin Crone**

Kannst Du zuhause nicht wirklich abschalten und zur Ruhe kommen? Dann kann die Ursache dafür an der Ordnung in deinen vier Wänden liegen. Deshalb solltest du sie einmal aus diesem Blickwinkel unter die Lupe nehmen.

In diesem Vortrag erfährst du, warum Unordnung, Gerümpel und Schmutz uns schwächen können und weshalb wir achtsamer mit unserem Umfeld und nicht zuletzt mit uns selbst sein sollten. Sinnvoll und beherzt angegangen, kann der Frühjahrsputz wieder Klarheit und Orientierung bringen und zu einem völlig neuen Lebensgefühl verhelfen. Damit du dich in deinem Zuhause erholen und wieder Freude finden kannst!

Dienstag, 27.1.2026, 19.00-21.00 Uhr, 18 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

H2702 Das Elternhaus auflösen: eine emotionale Sache! Wie sie gut gelingen kann.

Planegg **Katrin Crone**

Eines Tages ist es soweit und du musst von deinem Zuhause, von manch lieben Gewohnheiten und Dingen aus deiner Kindheit Abschied nehmen. Vielleicht kann es in Etappen gehen und die Eltern wollen sich erst einmal verkleinern; dann ist es leichter. Musst du dein Elternhaus jedoch sofort aufgeben, kommst du in den Räumen, mit den Möbeln und Erinnerungsstücken mit deiner Familiengeschichte noch einmal sehr unmittelbar in Berührung. Wie das Entrümpeln, Abschied nehmen und Auflösen gut gelingen kann, wollen wir an diesem Vortragsabend gemeinsam ausloten.

Dienstag, 18.11.2025, 19.00-21.00 Uhr, 17 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

CAD und 3D-Druck

H2720A-C Einführung in den 3D-Druck

Gräfelfing **Team machBar im Würmtal**

Wollen Sie in die Welt des 3D-Drucks eintauchen? Dann ist unser Kurs für Anfänger perfekt für Sie! Diese Themen erwarten Sie: Allgemeines zum 3D-Druck, Funktion des 3D-Druckers, Vorbereitung der 3D-Modelle für den Druck mit Hilfe der freien Software PrusaSlicer, Bedienung des 3D-Druckers „Prusa i3 MK3S+“, Testdruck eines kleinen Bauteils (Druckzeit max. 30 Minuten pro Teilnehmer). Ab 12 Jahre, unter 18 Jahre nur in Begleitung eines Erziehungsberechtigten.

H2720A Samstag, 4.10.2025, 14.00-18.00 Uhr, 55 €

H2720B Samstag, 8.11.2025, 14.00-18.00 Uhr, 55 €

H2720C Samstag, 31.1.2026, 14.00-18.00 Uhr, 55 €

Alle in Gräfelfing, Bürgerwerkstatt machBar, Stefanusstr. 8, Gräfelfing, Zugang über Schmidbauerstr.

NEU H2721 3D-Modellierung in Blender (ab 14 Jahren)

Gauting **Tanja Köhler**

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der 3D-Modellierung mit Blender – kostenlos, leistungsstark und perfekt für Einsteiger! Schritt für Schritt erstellen wir erste eigene Modelle, lernen Werkzeuge, Navigation und wichtige Techniken kennen. Ideal für alle, die in die Welt von Animation, Game Design oder 3D-Kunst starten wollen, ganz ohne Vorkenntnisse! Bitte bei der Anmeldung die E-Mail-Adresse angeben und zum Kurs einen eigenen Laptop mitbringen.

Samstag, 24.1.2026, 09.30-13.00 Uhr, 40 €

Gauting, Hauptplatz 4

H2725A-C CAD-Einsteigerkurs: Konstruieren und Modellieren mit Fusion 360

Gräfelfing **Team machBar im Würmtal**

Computer Aided Design (CAD) ermöglicht es schnell und effizient, Modelle digital zu erstellen. In diesem CAD-Einsteigerkurs lernen Sie, wie Sie mit der Software Fusion 360 einfach mechanische Bauteile entwerfen und Produkt-Designs optimieren können.

Egal, ob Sie Einsteiger sind oder bereits erste Erfahrungen gesammelt haben – unser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Fähigkeiten zu erweitern und sich in der Welt des CAD-Designs zurechtzufinden. Sie lernen Grundlagen: Skizzen, Extrusionen und die grundlegende Bedienung von Fusion 360. Teilmodellierung: komplexe Bauteile erstellen und Ihre Konstruktionen verbessern. Verfeinerung: Fasen, Radien, Bohrungen und Schalen zur perfekten Gestaltung Ihrer Entwürfe. 3D-Druck-Vorbereitung: Geometriedaten exportieren und die Modelle für den 3D-Druck vorbereiten.

H2725A ab Samstag, 11.10.2025, 14.00-18.00 Uhr

H2725B ab Samstag, 22.11.2025, 14.00-18.00 Uhr

H2725C ab Samstag, 10.1.2026, 14.00-18.00 Uhr

Je Kurs 3 x 240 Min., 160 €

Gräfelfing, Bürgerwerkstatt machBar, Stefanusstr. 8, Gräfelfing, Zugang über Schmidbauerstr.

Wissenschaft und Technik

H2800 Fahrrad-Schraub-Kurs

Planegg **Volker Haberland**

Wir zeigen, wie Sie einen Schlauch wechseln, das Licht reparieren, die Bremsen überprüfen oder eine Kettenschaltung einstellen und vieles mehr. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Fahrrad mit, dann können Sie es unter fachkundiger Anleitung gleich selbst reparieren. Standard-Ersatzteile können vor Ort zum Selbstkostenpreis erworben werden. Spezialausrüstung ist von den Teilnehmenden mitzubringen. Bei Bedarf Verpflegung und Schreibzeug für eigene Notizen mitbringen.

Samstag, 18.10.2025, 10.00-14.00 Uhr, 15 €

Planegg, Feodor-Lynen-Str. 7a, Schrauberhütte im Haus der Naturfreunde hinter dem Kletterturm



Jetzt online anmelden auf:

www.vhs-wuertal.de



NEU H2801 Licht an, Licht aus: Was passiert bei uns Menschen und in der Natur?“

Planegg **Axel Baschnagel**
Licht ist mehr als Helligkeit – es steuert unseren Biorhythmus, beeinflusst unser Wohlbefinden und hat weitreichende Auswirkungen auf die Natur. Doch künstliches Licht kann auch den natürlichen Tag-Nacht-Rhythmus stören, sowohl beim Menschen als auch bei Insekten, Tieren und Pflanzen.

Erhalten Sie spannende Einblicke in die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse zur Wirkung von Licht und sensibilisieren Sie Ihren bewussten Umgang damit.

Montag, 10.11.2025, 19.00-20.30 Uhr, 14 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

NEU H2802 Eiszeit im Süden Bayerns

Planegg **Prof. Dr. Herbert Scholz**
Als der Isar-Loisach-Gletscher das Becken des heutigen Starnberger Sees ausfüllte, vor 25000 Jahren, herrschten in Bayern arktische Verhältnisse.

Im Mittelpunkt stehen die Vergletscherung der Bayerischen Alpen, das Vordringen der Gletscher bis ins Mühltal, die Ablagerungen von Gesteinsmaterial durch Eis und Schmelzwasser sowie die charakteristischen Landschaftsformen, die damals entstanden sind. Eindrucksvolle Aufnahmen aus heutigen arktischen Regionen, etwa aus Grönland, Island und Alaska, veranschaulichen die eiszeitlichen Prozesse und lassen die Vergangenheit lebendig werden.

Donnerstag, 13.11.2025, 19.45-21.15 Uhr, 14 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

NEU H2803 Die Sonne auf die Erde holen: Führung durch das MPI für Plasmaphysik

Garching **Felix Albrecht**
Erleben Sie Forschung hautnah in einem der größten Zentren für Fusionsforschung in Europa. Wir starten mit einer Einführung, bei der die Grundlagen der Fusionsforschung sowie die Arbeit des IPP in Garching und Greifswald anschaulich erklärt werden.

Bei dem geführten Rundgang erhalten Sie dann exklusive Einblicke in zentrale Einrichtungen des Instituts: Den Kontrollraum und die Torushalle des ASDEX Upgrade, einem der weltweit führenden Tokamak-Experimente zur Kernfusion, die Energiezentrale, die das komplexe System versorgt, sowie das Besucherzentrum mit spannenden Exponaten und Modellen, die die Zukunft der Energie greifbar machen. Mindestalter 16 Jahre.

Montag, 13.10.2025, 13.50-16.00 Uhr, 8 €
Garching, Max-Planck-Institut f. Plasmaphysik, Boltzmannstr. 2, Pforte

H2805 Das ESO-Zentrum – Blick hinter die Kulissen

Garching **Führungsteam Eso**
Die Europäische Südsternwarte (kurz ESO) ist die führende europäische Organisation für astronomische Forschung und das wissenschaftlich produktivste Observatorium der Welt. Mit ihren Teleskopen und Instrumenten schafft die ESO die Voraussetzungen für astronomische Spitzenforschung. Gewinnen Sie Einblicke in das Herz der Europäischen Südsternwarte, indem Sie den nicht öffentlich zugänglichen Hauptsitz direkt neben der ESO Supernova besichtigen. Erfahren Sie mehr über die Geschichte und die Zukunft der ESO.

Sonntag, 8.2.2026, 12.30-13.45 Uhr, 16 €
Treffpunkt: ESO Supernova Planetarium & Besucherzentrum, Karl-Schwarzschild-Str. 2, Empfang
Stornierung nur schriftlich bis 10.1.2026 möglich; eine Planetariumsshow können Sie online über ESO Supernova buchen.

Die Geschenkidee

Schenken Sie einen vhs-Kurs, eine Führung, einen Workshop oder einfach einen Wert-Gutschein (Betrag frei wählbar). Schreiben Sie uns eine E-Mail an info@vhs-wuertmal.de oder kommen Sie in die vhs-Geschäftsstelle.

Themenreihe



Künstliche Intelligenz

H2806 KI clever nutzen – Ein Praxisguide für Beruf und Alltag

Planegg **Torsten Geiling**
Künstliche Intelligenz revolutioniert unseren Alltag - aber keine Sorge, Sie müssen kein Tech-Experte sein, um von dieser Entwicklung zu profitieren. Sie lernen anhand konkreter Beispiele und Live-Demonstrationen, wie Sie KI-Tools wie ChatGPT, Perplexity oder Midjourney clever für sich nutzen können, sei es im Beruf oder Privatleben. Sie lernen nicht nur die Grundlagen und Möglichkeiten von KI kennen, sondern erhalten auch sofort anwendbare Strategien, um Routineaufgaben zu automatisieren, Ihre Kreativität zu steigern und die digitale Zukunft aktiv mitzugestalten.

Samstag, 11.10.2025, 10.00-14.00 Uhr, 22 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

NEU H2807 Künstliche Intelligenz im Alltag: Einfach verstehen und direkt anwenden

online **Melanie Bachbauer** 
Künstliche Intelligenz ist längst Teil unseres Alltags – wie kann ich diese sinnvoll nutzen? Lernen Sie interaktiv, praxisnah und verständlich, wie KI-Tools wie ChatGPT funktionieren und bei alltäglichen Aufgaben helfen können – z.B. beim Texten, Recherchieren, Übersetzen oder Planen. Auch die kreative Nutzung von KI für Bilder (DALL-E) und Musik (Suno) wird vorgestellt. Neben der Anwendung steht der kritische Umgang im Fokus: Datenschutz, KI-Bias und Halluzinationen werden verständlich erklärt. Ziel: Berührungsängste abbauen und KI kompetent und verantwortungsvoll nutzen.

Donnerstag, 23.10.2025, 18.00-19.30 Uhr, 8 €

NEU H2808 Fakt oder Fake? Wie Desinformation auftritt und man sie erkennen kann

Planegg **Fabian Dilger**
Desinformation, also bewusst gestreute Falschbehauptungen, erreichen in einer globalisierten und digitalisierten Welt neue Level. Die Entwicklungen im KI-Bereich verstärken manche Entwicklungen noch. Desinformation ist manchmal harmlos, kann lebensgefährliche Folgen haben und manchmal bedroht sie sogar demokratische Prozesse. Wir sprechen über verschiedenen Kategorien von Desinformation, z.Bsp. irreführende Kontexte oder bearbeitetes Bildmaterial. Im praktischen Teil erhalten Sie einfache Strategien und Techniken, die in vielen Fällen ausreichen, um Desinformation zu erkennen.

Dienstag, 28.10.2025, 19.00-20.30 Uhr, 8 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

NEU H2810 Künstliche Intelligenz verstehen: So denkt die Maschine

Planegg **Christian Bernhard**
Künstliche Intelligenz ist längst Teil des Alltags – doch wie arbeitet sie? Erhalten Sie ein verständliches und praxisnahes Grundverständnis moderner KI-Systeme, insbesondere neuronaler



Netze ganz ohne Vorkenntnisse. Themen sind u.a.: Was ist Künstliche Intelligenz und wie entsteht sie? Wie verarbeiten neuronale Netze Daten – und wo liegen ihre Grenzen? Was macht KI grundsätzlich anders als klassische Software? Statt technischer Details oder Buzzwords steht das grundlegende Funktionsprinzip im Fokus. Highlight ist eine anschauliche Live-Demonstration eines einfachen KI-Modells in Python – ganz ohne Programmierkenntnisse.

Mittwoch, 12.11.2025, 19.00-20.30 Uhr, 8 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

H2811 ChatGPT in der Praxis: Verstehen, anwenden, besser nutzen

Planegg **Christian Bernhard**
Sie erhalten praxisnahes Wissen über Sprachmodelle (LLMs) wie ChatGPT – vom Training bis zur Textgenerierung. Der Next-Token / Next-Sequence-Prediction-Mechanismus dient als Grundlage für den Einstieg in das Prompting – denn die Qualität der Eingabe bestimmt die Qualität der Ausgabe. Im Fokus stehen: Einführung in Prompt Engineering, praktische Anwendungen im Alltag und Beruf, Umgang mit Herausforderungen wie Halluzinationen und Bias, Strategien zur effizienten Nutzung. Für erste eigene Erfahrungen mit ChatGPT bringen Sie bitte ein Endgerät mit. Die Teilnahme ist auch passiv möglich. Ausführlichere Informationen unter www.vhs-wuertal.de

Montag, 8.12.2025, 19.00-20.30 Uhr, 8 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

H2812 Künstliche Intelligenz: Fluch oder Segen? Die Wahrheit über Chancen und Risiken

Planegg **Christian Bernhard**
Künstliche Intelligenz verändert unsere Welt – aber ist das gut oder schlecht? Wir beleuchten die Chancen und Risiken der KI aus technischer, wirtschaftlicher und ethischer Perspektive. Wir werden sehen, dass der Algorithmus selbst weder gut noch böse ist – entscheidend ist, wie Menschen ihn einsetzen: Welche Berufe sind durch Automatisierung besonders betroffen? Welche Risiken birgt KI? Welche Rolle spielt Open Source für eine transparente KI-Zukunft? Welche ökologischen Auswirkungen hat die Nutzung großer KI-Modelle? Mit offener Diskussionsrunde.

Montag, 19.1.2026, 19.00-20.30 Uhr, 8 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

NEU H2813 Die unsichtbare Hardware hinter KI – Rechenpower für ChatGPT, Nvidia & Co.

Planegg **Christian Bernhard**
Moderne KI-Modelle benötigen enorme Rechenleistung. Erhalten Sie erste Einblicke: Die technische Infrastruktur – von GPUs über Rechenzentren bis zur Cloud; Warum FLOPS und Matrixoperationen entscheidend sind; Wie spezialisierte Chips das KI-Training beschleunigen; Was passiert beim Training eines Sprachmodells durch Milliarden Parameter? Am Beispiel ChatGPT wird das Zusammenwirken von Rechenzentren, GPUs und Cloud-Infrastruktur erklärt. Aktuelle Entwicklungen – etwa rund um den „DeepSeek-Moment“ – sowie Herausforderungen wie Ressourcenverbrauch, Energiebedarf und Chip-Knappheit werden diskutiert.

Montag, 2.2.2026, 19.00-20.30 Uhr, 8 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

NEU H2814 Blick in die Zukunft: KI-Agenten, Bildmodelle und Roboter

Planegg **Christian Bernhard**
Wie entwickelt sich KI jenseits von ChatGPT weiter zu Systemen, die Bilder und Videos verstehen, eigenständig handeln und mit der realen Welt interagieren? Nach einer Einführung in die Grundlagen von Sprachmodellen behandeln wir: Visuelle KI-Modelle in Medizin, Landwirtschaft, Umwelttechnik & Industrie, Autonome Agenten mit Entscheidungsfähigkeit und Zugriff auf externe Daten (RAG), Humanoide Roboter mit Sprache, Sehen und Handeln. Aktuelle Technologien wie DALL-E, Sora oder Segment-Anything werden vorgestellt, als auch praktische Beispiele aus Industrie, Forschung und Alltag diskutiert – von automatisierter Müllsortierung bis zur KI-gestützten Klimaforschung.

Montag, 23.2.2026, 19.00-20.30 Uhr, 8 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

H2815 Digitalisierung erleben – Robotik und VR im BayernLab

Starnberg **BayernLab**
Das BayernLab in Starnberg präsentiert den digitalen Fortschritt und die zugehörige Technik zum Anschauen, Anfassen und Ausprobieren. Digitale Themen werden nicht als graue Theorie, sondern als erlebbare, bunte Praxis präsentiert. Wir präsentieren die Themen Robotik, Geodaten, Multikopter und VR. Ein Blickfang ist ein 3D-Drucker, der live bei seiner Arbeit bestaunt werden kann. Durch die Möglichkeit verschiedene Themen selbst auszuprobieren, wird der Ausflug in die digitale Welt zu einem besonderen Erlebnis!

Donnerstag, 22.1.2026, 17.00-18.30 Uhr, 5 €
Starnberg, BayernLab, Hauptstraße 21

H2816 Der Stern von Bethlehem aus astronomischer Sicht

Planegg **Prof. Dr. Werner Becker**
Die Geschichte um Weihnachten kommt ohne sie nicht aus: Die Heiligen Drei Könige und der Stern von Bethlehem. Doch waren es wirklich genau drei Personen? Und waren diese Könige die dem Himmelsphänomen folgten? Liegt dem Bericht aus der Bibel wirklich ein besonderes Himmelspektakel zu Grunde und um was genau könnte es sich gehandelt haben? Erfahren Sie allgemeinverständlich die verschiedenen Möglichkeiten, die für den Stern von Bethlehem nach heutigem Wissen in Frage kommen.

Dienstag, 16.12.2025, 19.00-21.00 Uhr, 14 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

NEU H2817 Ein Jahrhundert Quantenmechanik Teil 1

Planegg **Prof. Dr. Werner Becker**
Im Jahr 1900 beschrieb Max Planck erstmals die Wärmestrahlung schwarzer Körper mit einer neuen Formel und brauchte dafür die Annahme einer konstanten Größe, die heute als Plancksches Wirkungsquantum bekannt ist. Es besagt, dass Energiewerte im Mikrokosmos nur als Vielfaches einer kleinsten Menge, also gequantelt, vorkommt. Diese zunächst umstrittene Idee legte den Grundstein der Quantenmechanik, die 1925 von Werner Heisenberg so benannt wurde. Heute ist sie zentral für das Verständnis von Atomen, Festkörpern und der Kern- und Elementarteilchen und findet Anwendung, etwa in Quantencomputern. Der Astrophysiker Prof. Dr. Werner Becker erläutert die Grundideen der Quantenmechanik und veranschaulicht deren Bedeutung für unser heutiges Verständnis des Mikrokosmos.

Donnerstag, 12.2.2026, 19.00-21.00 Uhr, 15 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9
Teil II folgt am 12.3.2026 (J2815).

Besichtigungen & Stadtführungen

NEU H3101 Maria Theresia 23, Monacensia und Hildebrandhaus

München **Regina Sasse**
Die Monacensia dokumentiert künstlerische Arbeiten, von Thomas Mann bis zur Buchhändlerin Rachel Salamander. Erleben Sie mehrere Geschichten: die des Münchner Literaturarchivs – von der Büchersammlung der Nachkriegszeit bis zum heutigen Lesegarten als Spiegel der Stadtgesellschaft; zudem die bewegte Geschichte der Künstlervilla in Bogenhausen, heute Ort der Dauerausstellung „Maria Theresia 23“. Diskutiert wird auch, wie Literatur vermittelt werden kann.

Freitag, 26.9.2025, 15.00-16.30 Uhr, 15 €
Treffpunkt: ehemaliges Skulpturen-Atelier, Eingang Rückseite des Geb., von der Siebertstraße 23 aus. Zzgl. Eintritt, bitte vorher besorgen

NEU H3102 Regattastrecke Oberschleißheim

Oberschleißheim **Kornelia Ziegler**
Sie gilt als eine der besten Ruder-Wettkampfstätten der Welt, die Regattastrecke im Norden von München. Wie das Olympiagelände birgt sie viele Geheimnisse, u.a. eine abgeschiedene Insel, ein symbolisches Ruderboot und eine Kirche, grün leuchtende Pazifikgefühle und in die Weite schauende Moai. Wir schlendern einmal um die Strecke und durch das Gelände, das laut SZ „nicht nur eine reine Sportstätte, sondern auch ein architektonisches Monument ist, das es zwingend zu erhalten gilt.“ Und ein wenig auch ein faszinierender „lost place“.

Sonntag, 28.9.2025, 10.30-13.00 Uhr, 18 €
Oberschleißheim, Dachauer Str. 35, vor dem Eingang



NEU H3103 Ludwigsvorstadt und die „Alte Anatomie“ München

Anneliese Döhring

Heute können wir im ehemaligen „königlichen“ Villenviertel die alten Villen und schöne Mietshäuser, die bemerkenswerten Klinikbauten der Jahrhundertwende sowie das Kleinod St. Elisabeth bewundern. Ein Höhepunkt ist die Besichtigung der Alten Anatomie von Max Littmann, einem richtungweisenden Bau der damaligen Zeit.

Donnerstag, 2.10.2025, 17.00-19.00 Uhr, 15 €

Treffpunkt: Sendlingertorplatz, Ecke Nußbaumstraße

H3104 Königlich Bayerische Hoflieferanten

München

Dagmar Mann

Zwischen 1806 und 1918 war Bayern Königreich und die besten Handwerker und Kaufleute wurden zu „Königlich Bayerischen Hoflieferanten“ ernannt. Mit dieser besonderen Ehre und Anerkennung war auch die Verpflichtung zu höchster Qualität verbunden. Wir lernen einige der Lieblingsgeschäfte der Wittelsbacher kennen, die auch heute noch höchsten Ansprüchen gerecht werden und sich durch großes Traditionsbewusstsein meist über mehrere Generationen auszeichnen. Auf dem Weg durch die Münchner Altstadt hören wir Firmengeschichten und amüsante Anekdoten. Wer mag, kann sich am Ende ein Stückler beim wahren Erfinder der Prinzregententorte schmecken lassen.

Freitag, 10.10.2025, 15.30-17.30 Uhr, 16 €

Treffpunkt: Max-Joseph-Platz, an der Treppe zum Nationaltheater

NEU H3105 Alte und neue Heimat: Führung durch das Sudetendeutsche Museum

München

Führungsteam Museum

Das Sudetendeutsche Museum in der Au in München wurde erst 2020 eröffnet und ist das zentrale Museum der deutschsprachigen Bevölkerung in den historischen Ländern Böhmen, Mähren und Sudetenschlesien, der heutigen Tschechischen Republik. Über Jahrhunderte prägte das Zusammenleben verschiedener Kulturen diese Region. Die Führung durch die Dauerausstellung präsentiert Ihnen in einer klaren, abwechslungsreichen und barrierefreien Gestaltung interessante Exponate aus 1100 Jahren Kulturgeschichte. Moderne Medientechnik unterstützt die inhaltliche Vermittlung in Form von Audio- und Videostationen sowie Touchbildschirmen. Eine inspirierende Ausstellung zum Thema Heimat!

Samstag, 11.10.2025, 11.00-12.30 Uhr, 12 €

Treffpunkt: Sudetendeutsches Museum, Hochstr. 10
zzgl. Eintritt, bitte vorher besorgen

H3106 Bogenhauser Friedhof: Gottesacker für Münchner und Weltbürger

München

Ulrich Spies

Er besteht wahrscheinlich schon seit dem 9. Jhd. Ab Mitte des 20. Jhd. entwickelte er sich mehr und mehr zur Begräbnisstätte prominenter Künstlerinnen und Künstler der Kultur- und Geistesgeschichte. Der unvergessene Schauspieler Helmut Fischer liegt hier ebenso begraben wie die Autorin Annette Kolb oder Freda Wüsthoff, die als Physikerin vor den Gefahren der Atombombe warnte. Oskar Maria Graf, Walter Sedlmayr, Rainer Maria Fassbinder, Erich Kästner, Liesl Karlstadt: Sie alle haben ihre letzte Ruhestätte auf diesem kleinen Friedhof gefunden.

Samstag, 18.10.2025, 10.00-11.30 Uhr, 14 €

Treffpunkt: München, Neuberghauser Str. / Ecke Bogenhausener Kirchplatz, auf dem Parkplatz vor dem Friedhof.

H3107 Schloss Fürstenried im Wandel der Zeit

Fürstenried

Doris Fuchsberger

Im Gegensatz zu den beiden Schlössern Schleißheim und Nymphenburg ist das zeitgleich entstandene Schloss Fürstenried üblicherweise nicht zugänglich. In drei Jahrhunderten erfuhr es deutliche Umwidmungen: Jagdschloss, Witwensitz bayerischer Kurfürstinnen, Unterbringung des psychisch kranken Königs Otto, Exerzitenhaus der katholischen Kirche. Wir ergründen beim Rundgang auch den weitgehend barocken Garten mit seinen Laubengängen, Skulpturen und seltenen Bäumen.

Sonntag, 19.10.2025, 11.00-12.30 Uhr, 14 €

Treffpunkt: Schloss Fürstenried, Hoftor, Forst-Kasten-Allee 103

H3108 Täglich frisch: Die Münchner Großmarkthalle

München

Gaby Mannschatz

Lernen Sie „den Bauch Münchens“ mitten im Betrieb kennen! Erfahren Sie mehr über die Abpackstationen für Obst und Gemüse aus ganz Europa sowie über Handelswege und Preisgestaltung von Lebensmitteln. Ab 5.30 Uhr eilen die Einkäufer von Halle zu Halle, um rechtzeitig den eigenen Laden, Marktstand oder das eigene Restaurant öffnen zu können. Zum Abschluss des Rundgangs empfiehlt sich ein Besuch der traditionellen Großmarkt-gaststätte zum Weißwurst-frühstück. Bitte tragen Sie rutschfestes Schuhwerk.

Dienstag, 21.10.2025, 08.00-10.00 Uhr, 15 €

Treffpunkt: Großmarkthallen, Eingang Westtor, Ecke Thalkirchnerstr. / Oberländerstr.

Die vhs lebt vom Engagement ihrer Kursleitenden!





H3109 Rund um die Uni: Die Ludwigstraße und das Uni-Viertel

München **Petra Rhinow**
Prachtboulevard und Ort der Bildung: Rund um Sankt Ludwig finden wir neben ehrwürdigen Bauten von Leo von Klenze die Wohnhäuser adeliger Münchner, Institute und Behörden. Die Geschichte der Universität und der Gelehrsamkeit in München und viele Anekdoten begleiten uns bei unserem Spaziergang.

Mittwoch, 22.10.2025, 19.00-20.30 Uhr, 15 €
Treffpunkt: Vor der Staatsbibliothek, Ludwigstraße 16

NEU H3110 Die Münchner Au und Auer Dult

München **Dagmar Mann**
Wer an die Au in München denkt, dem fallen die Auer Dult, die Mariahilf-Kirche, der Auer Mühlbach, die Paulaner Brauerei, der Nockherberg, alte Herberghäuser und der Birnbaum ein, der „drunt in der greana Au“ steht. All dies erkunden wir bei unserem Spaziergang in der Au, die sich vom elenden Armenviertel zu einem sehr lebenswerten Stadtteil entwickelt hat. Wir beginnen in der oberen Au, erkunden spannende Ecken rund um den Mariahilfplatz und enden beim Wahrzeichen der Au: der Auer Dult. mit einem kurzen Bummel.

Freitag, 24.10.2025, 15.30-17.30 Uhr, 16 €
Treffpunkt: Regerplatz beim Reiherbrunnen, direkt an der Haltestelle „Regerplatz“ der Tram 25, nahe Rosenheimer Platz

NEU H3111 Spooky Halloween – Ein gruseliger Spaziergang in Münchens schaurige Vergangenheit

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

Montag, 27.10.2025, 19.00-20.30 Uhr, 15 €

H3112 Die Hopffisterei in München – Mehl & Schrot, Sauerteig & Brot

München **Hopffisterei**
Nach einer Einführung und kleinen Stärkung mit Pfister Öko-Bauernbrot gehen Sie in die Backstube und schauen den Bäckern über die Schulter. Erfahren Sie, was es bei der Verarbeitung von ökologischen Mehlen und Schrotten zu beachten gilt, wie ausschlaggebend ein guter Sauerteig ist und wie man richtig knetet. Riechen Sie den Duft nach frisch gebackenem Brot in der Backstube!

Dienstag, 28.10.2025, 18.00-20.30 Uhr, 5 €
Treffpunkt: München, Pforte Hopffisterei, Kreitmayrstr. 5

H3113 Vom Gefangenenlager zur Künstlerkolonie: Der Erinnerungsort der Ehrenbürgstraße

München **Elvira Auer**
Das ehemalige Zwangsarbeiterlager an der Ehrenbürgstraße in Neuau-
bing blieb nahezu vollständig als Zeugnis der NS-Zeit erhalten. Damit ist es eine Rarität in Deutschland, die ihre Existenz nicht zuletzt der Tatsache verdankt, dass Gebäude und Gelände nach Kriegsende fast ununterbrochen genutzt wurden – als Kriegsgefangenenlager, Flüchtlingsunterkunft, Wohnheim und gegenwärtig durch Handwerker und Künstler. Dieser Rundgang am historischen Ort begibt sich anlässlich des Kriegsendes vor 80 Jahren auf die Spuren einer wechselvollen Geschichte und bietet einen Einblick in die heutige Nutzung des Areals, das gegenwärtig saniert wird. Thematisiert werden auch andere ehemalige Lager in Aubing.

Freitag, 14.11.2025, 14.30-16.30 Uhr, 15 €
Treffpunkt: Neu-Aubing, Ehrenbürgstr. 9, Osteingang vor Kindergarten

NEU H3114 Adel, Mätressen und Banken: Highlights im Kreuzviertel

München **Thomas Dassel**
Vom bevorzugten Wohngebiet der Hofbediensteten und des Hofadels wandelte sich das Kreuzviertel zum Bankenzentrum in der Altstadt. Viele Gebäude erzählen noch heute Stadtgeschichtliches und Anekdotisches über das alte München und seinen Weg ins 20. Jahrhundert.

Samstag, 15.11.2025, 10.30-12.30 Uhr, 15 €
Treffpunkt: Marienplatz vor der Tourist Info

NEU H3115 Staade Zeit in München

München **Dagmar Mann**
Beim vorweihnachtlichen Spaziergang erfahren wir auf ruhigeren Seitensträßchen die Herkunft und die Bedeutung von traditionellen Advents- und Weihnachtsbräuchen und gehen auf die Besonderheiten in München ein. Unterwegs genießen wir die stimmungsvolle Weihnachtsbeleuchtung in der Münchner Altstadt und beantworten viele Fragen: Wie feierten die Münchner in früheren Zeiten Advent und Weihnachten? Wo wurde das Lebzelter-Handwerk ausgeübt? Was hat es mit dem berühmten „Augustiner-Kindl“ auf sich? Wie sah der erste Adventskalender aus? Was verbirgt sich hinter vorweihnachtlichem Brauchtum wie Frauentragen, Bettstatt-Treten und den Barbara-Zweigen? Was ist das traditionelle Münchner Weihnachtsgebäck? Was versteht man unter Engelamt, Mettensau und Paradeisl?

Freitag, 5.12.2025, 16.00-18.00 Uhr, 16 €
Treffpunkt: Julia-Statue hinter dem Alten Rathaus (Spielzeugmuseum am Marienplatz)

H3116 Alternative Stadtführung: (Un-) glaubliches München

München **Michael Lemmerz**
Du suchst eine klassische Stadtführung? Hier nicht! Auf dieser Tour hörst du unglaubliche, unbekannte, kuriose, spektakuläre und witzige Geschichten über München. Der Clou: Einige Geschichten sind wahr, einige nicht. Beim Miträtseln direkt an den Schauplätzen lernst du die Stadt von einer ganz neuen Seite kennen, die selbst eingefleischte Münchner staunen lässt!

Samstag, 6.12.2025, 11.30-13.30 Uhr, 24 €
Treffpunkt: München, Isartor, vor dem Valentin-Karlstadt-Museum
Die Führung endet nahe Odeonsplatz.

NEU H3117 Franz von Stuck – zur Wiedereröffnung seiner Villa

München **Ursula Simon-Schuster**
Herzlich willkommen in den historischen Räumen der Villa Stuck! Nach ihrer grundlegenden Renovierung lädt sie uns ein, seinen ersten Bewohner genauer kennen zu lernen. Wie lebte der „Künstlerfürst“ Franz von Stuck, der zu seiner Zeit als Maler und Bildhauer ein Zentrum der Münchner Kunstszene bildete? Er entwarf auch die gesamte Innendekoration samt Mobiliar seiner repräsentativen Villa in Bogenhausen und gemeinsam mit seiner glamourösen Gattin Mary Lindpaintner prägte er das künstlerische und gesellschaftliche Leben der Prinzregentenzeit in München.

Sonntag, 25.1.2026, 12.00-13.30 Uhr, 16 €
Treffpunkt: München, Villa Stuck 1. UG, Jugendraum
zzgl. Eintritt, bitte vorher besorgen

H3118 Fürstenweg – Königsweg – Schlachtweg: Unterwegs auf der Briener Straße

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

Samstag, 31.1.2026, 10.30-12.30 Uhr, 14 €
Treffpunkt: vor der Feldherrnhalle am Odeonsplatz,





H3119 Münchner Justizpalast

München

Anneliese Döhring

Der berühmte Architekt Friedrich von Thiersch erbaut 1890 den Justizpalast, dessen Glaskuppel das Stadtbild prägt. Unter dieser Kuppel befindet sich das, trotz der Vereinfachung beim Wiederaufbau, sehr sehenswerte Prunkttreppenhaus. Im Jahre 1943 fand der Prozess gegen die Mitglieder der Weißen Rose hier im Hause statt und eine kleine Ausstellung erinnert daran.

Freitag, 6.2.2026, 11.00-12.30 Uhr, 15 €

München, Justizpalast, Haupteingang, Prielmayerstr. 7

Der Zugang zum Gebäude ist nur durch ein Sicherheitssystem, ähnlich wie am Flughafen, möglich.

H3136 Führung durch das Hauptzollamt München

München

Siglinde Franke-Fuchs

Wer nach München per Bahn reist, wird sicherlich für einen kurzen Moment vom Zauber des Bauwerks gefangen. Viele wissen nicht, was sich hinter der Fassade verbirgt. Im Verlauf einer Führung erfahren Sie Wissenswertes und Interessantes über das im Jugendstil gehaltene Gebäude, aber auch über die vielfältigen Aufgaben des Zolls als Partner und Wirtschaft. Es wird viel zu Fuß gegangen.

Freitag, 9.1.2026, 15.00-17.30 Uhr, 15 €

Treffpunkt: München, Hauptzollamt, Landsberger Str. 124, Haupteingang (braune Eingangstüre) 1. Tor von der Donnersberger Brücke kommend. Parkplätze auf dem Gelände nur während der Führung vorhanden; bitte auf witterungsbedingte Kleidung achten, da ein Teil der Führung im Freien stattfindet

Spiele und Freizeit

H3147 Bridge ohne Vorkenntnisse

Gauting

Ursula Illig

Bridge ist ein anspruchsvoller Denksport mit hohem Spaßfaktor. Es fördert logisches und kombinatorisches Denken, trainiert das Gedächtnis und verlangt Geduld und Konzentration. Bridgespielen zu erlernen ist gar nicht so schwer. Zur Heranführung benutzen wir die sog. Mini-Bridge-Methode, beginnen mit dem Spielen und lernen dabei die wichtigsten Regeln und Spieltechniken kennen. Dann steigen wir ins Forum D ein, dem Standard-Bietsystem des Deutschen Bridge-Verbandes. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Spielmaterial und Skripten werden gestellt.

ab Donnerstag, 9.10.2025, 14.15-15.45 Uhr

15 x 90 Minuten, 176 €

Gauting, Bahnhofstr. 10, Rückgebäude Hintereingang, 1. Stock

H3180 Rubik's Cube für alle: Gehirnjogging, das Spaß macht

Planegg

Thomas Furtner

Fast jeder hat schon mal einen Rubik's Cube in der Hand gehabt. Dieses komplexe Rätsel mit rund 43 Trillionen Möglichkeiten zu lösen ist nicht einfach. Um ihn zu verstehen, muss man um mehrere Ecken denken. Für die ersten Schritte nutzen wir kleinere Würfel mit weniger Möglichkeiten. Ziel ist, Verständnis für den Cube und selbst weitere Lösungsschritte entwickeln zu lernen. Anfängerwürfel zum Lernen und hochwertige Speedcubes für die Fortgeschrittenen und zum Ausprobieren werden gestellt. Die beste Möglichkeit, das Gehirn zu trainieren und Spaß zu haben dabei. Keine Vorkenntnisse notwendig.

ab Freitag, 28.11.2025, 18.15-19.45 Uhr

2 x 90 Min., 24 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 6

H3181 Go – das älteste Brettspiel der Welt

Planegg

Thomas Furtner

Wer Denk- und Strategiespiele mag, sollte Go kennen. Obwohl das Spiel nur wenige und einfache Regeln hat, ist Go das komplexeste klassische Brettspiel, sehr viel komplexer als Schach. Wir lernen auf kleinen Spielfeldern und mit einfachen Rätseln die taktischen Grundlagen des Go Spiels.

Das Schöne ist, dass Spielstärkenunterschiede durch ein Handicap-System ausgeglichen werden, so dass sich immer eine spannende Partie ergibt.

ab Freitag, 14.11.2025, 18.15-19.45 Uhr

2 x 90 Min., 25 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 6

H3185 Spieleabend – Stadt-Land-Spielt!

Krailling

Ohne Dozent

Haben Sie Lust auf einen geselligen Abend mit Spaß, Spannung und Spiel? Dann kommt zu unserem Spieleabend für Erwachsene im Rahmen der bundesweiten Aktion „Stadt-Land-Spielt!“. Eine große Auswahl an brandneuen Gesellschaftsspielen steht bereit. Wer möchte,

kann auch eigene Lieblingsspiele mitbringen. Einfach vorbeikommen, mitspielen und gemeinsam einen unterhaltsamen Abend erleben!

Freitag, 19.9.2025, 19.00-21.00 Uhr

ohne Gebühr, Anmeldung erwünscht

Krailling, Gemeindebibliothek, Margaretenstr. 53 a

H3186 Spielenachmittag – Stadt-Land-Spielt!

Krailling

Ohne Dozent

Spiele verbindet – und macht zusammen noch mehr Spaß! Beim Spielenachmittag für Familien im Rahmen von „Stadt-Land-Spielt!“ erwarten kleine und große Spielbegeisterte zahlreiche neue Gesellschaftsspiele. Ob kooperativ oder gegeneinander, für jeden Geschmack ist etwas dabei.

Kommt vorbei, spielt mit und verbringt einen schönen Nachmittag in entspannter Atmosphäre und erlebt die Bibliothek als Spielzimmer!

Samstag, 20.9.2025, 15.00-17.00 Uhr

ohne Gebühr, Anmeldung erwünscht

Krailling, Gemeindebibliothek, Margaretenstr. 53 a

NEU H3190-94 Spielenachmittag

Planegg

Beate Peters-Dürschmidt

Sie lieben Gesellschaftsspiele und möchten gern gesellig beisammen sein?

Der Seniorenbeirat Planegg und das Sozialnetz Würmtal-Insel bieten einen kostenlosen Spielenachmittag für SeniorInnen an. Um Anmeldung wird gebeten, jeder Termin ist einzeln zu buchen.

H3190 Freitag, 26.9.2025, 14.30-16.30 Uhr

H3191 Freitag, 31.10.2025, 14.30-16.30 Uhr

H3192 Freitag, 28.11.2025, 14.30-16.30 Uhr

H3193 Freitag, 30.1.2026, 14.30-16.30 Uhr

H3194 Freitag, 27.2.2026, 14.30-16.30 Uhr

Planegg, Sozialnetz Würmtal-Insel, Pasinger-Str. 13

H3200 Schafkopfen – Grundkurs

Planegg

Michael Wahlfels

Bayerische Kultur besteht nicht nur aus Lederhos'n, Dirndl und Weißbier, sondern auch aus einem zünftigen Schafkopf. Wenn Sie schon immer etwas für Ihren Geist tun wollten, sind Sie hier gerade richtig. Dieses originelle, urig-bayerische Kartenspiel lernen Sie in geselliger Runde an fünf Abenden durch einen geduldrigen Referenten. Damit Sie auch mitreden können, wenn's um die „Pumpe“ oder die „Kugel“ geht! Vielleicht begegnen Ihnen der „Alte“ oder der „Blaue“?

ab Freitag, 17.10.2025, 17.30-20.00 Uhr

5 x 150 Minuten, 65 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

H3201 Schafkopfen – Aufbaukurs

Planegg

Michael Wahlfels

Für alle, die den Grundkurs besucht haben, Wenigspieler die ihre Spielpraxis weiterentwickeln bzw. verfeinern wollen und Neugierige mit etwas Erfahrung. Hier werden u.a. Spielvarianten wie „Bettel“, „Ramsch“, „Schieber“ und „Hochzeit“ und Turniervorbereitung gelehrt.

ab Freitag, 16.1.2026, 17.30-20.00 Uhr

5 x 150 Minuten, 65 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

H3500 Pool-Billard – Schnupperkurs

Planegg-Martinsried

Sport und Fun GmbH / Turnierspieler

Es ist ein faszinierendes Spiel mit den bunten Kugeln auf dem grünen Samt. Ein erfahrener Trainer gibt einen ersten Einblick in den Poolbillardsport. Sie üben die ideale Körperhaltung, den geraden Stoß und das genaue Zielen. An Beispielen wird auf die Regeln und die taktischen Möglichkeiten der gängigen Disziplinen (8-Ball, 9-Ball) eingegangen. Je zwei bis max. drei Teilnehmenden steht ein eigener Billardtisch zum Üben und Spielen zur Verfügung (Miete inklusive).

Montag, 10., 17., 24.11.2025, jew. 19.30-21.00 Uhr

3 x 90 Minuten, 85 €

Planegg-Martinsried, Happy Billard, Fraunhoferstr. 6,

H3501 Pool-Billard – Aufbaukurs

Planegg-Martinsried

Sport und Fun GmbH / Turnierspieler

Aufbau und Vertiefungskurs zu H3500

Montag, 19. und 26.1.2026, jew. 19.30-21.00 Uhr

2 x 90 Minuten, 59 €

Planegg-Martinsried, Happy Billard, Fraunhoferstr. 6,



Einladung zum
Tag der offenen Tür
am Freitag, 13.2.2026
im vhs-Zentrum
in Planegg



Wir freuen uns auf Sie!

Volkshochschule für alle – ohne Hürden

vhs
für alle



Wir möchten Ihnen die Teilnahme ermöglichen.
Barrierefreiheit ist uns deshalb wichtig.

Mobilität: Die vhs-Veranstaltungen finden an vielen verschiedenen Orten im Würmtal und darüber hinaus statt. Auf der **Webseite** der Volkshochschule finden Sie beim jeweiligen Kurs einen Hinweis, wenn der Ort unseres Wissens barrierefrei ist. Im vhs-Zentrum in Planegg sind Raum 1-9 (EG) und Raum 12 (UG, mit Aufzug) barrierearm erreichbar. Es gibt Rollstuhlgeeignete Toiletten im EG und UG.

Im Zweifel fragen Sie bitte gern in der vhs-Geschäftsstelle nach der Zugänglichkeit des Veranstaltungsorts.

Lesbarkeit: Die Webseite der Volkshochschule arbeitet mit Eye-able. Sie können mit dem Hilfsprogramm z. B. die Schrift vergrößern, sich Texte vorlesen lassen, einen Farbfilter einstellen oder Bilder ausblenden.

Sie haben **Vorschläge**, wie die vhs im Würmtal Barrieren abbauen kann?
Wir freuen uns, wenn Sie mit uns Kontakt aufnehmen.

Telefon: 089 277 805 140 • info@vhs-wuermtal.de • www.vhs-wuermtal.de





H4102 Schlagfertigkeit ist erlernbar

Planegg

Wolfgang Seifert

Fällt Ihnen die passende Antwort manchmal zu spät ein – lassen Sie sich verbal in die Enge treiben? Die gute Nachricht ist: Auch Sie können schlagfertig sein und in der Situation direkt reagieren. Es lässt sich lernen. Im Kurs geht es um Spielregeln der Schlagfertigkeit, Fragetechniken und aktives Zuhören. So schaffen Sie es, von Anfang an ein positives Gesprächsklima zu gestalten sowie Missverständnisse und Blockaden zu vermeiden. Eine positive Gesprächsatmosphäre entsteht und ein echter Dialog findet statt. Auch schwierige Situationen lassen sich dann gut meistern.

Sonntag, 19.10.2025, 11.00-15.00 Uhr, 45 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 6

H4106 Stärke zeigen: Mit klarer Abgrenzung zu mehr Gelassenheit

Planegg

Doris Braune

Sie würden gern „nein“ sagen und lassen sich doch zu einem „ja“ hinreißen? Und am Ende des Tages fühlen Sie sich fremdgesteuert oder von der fehlenden Zeit getrieben? Im Workshop erarbeiten wir, wie Sie sich mit einem guten Gefühl besser abgrenzen können. Wir befassen uns mit persönlichen Grenzen und klaren Kommunikationsmöglichkeiten. Ein Beitrag zu mehr Gelassenheit, Selbstbestimmtheit und Selbstwert. Bitte Schreibzeug mitbringen.

Donnerstag, 5.2.2026, 18.30-21.00 Uhr, 29 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

H4107 Blick nach vorn im Job: Reflexion & Orientierung für den nächsten Schritt

Planegg

Doris Braune

Was kann ich, was mag ich, welchen Sinn erfüllt mein Beruf? Wir beschäftigen uns mit den Aspekten, die großen Einfluss auf Berufszufriedenheit haben. So können Sie Ihre persönliche Situation hinterfragen und Veränderungsmöglichkeiten entdecken. Der Kurs unterstützt Sie bei der Orientierung, welchen Weg Sie in Zukunft einschlagen wollen und gibt Ihnen wertvolle Impulse. Ein Workshop, der anregt, den beruflichen Weg aktiv zu gestalten und auf Zufriedenheit und Stärke auszurichten.

Donnerstag, 20.11.2025, 18.30-21.00 Uhr, 29 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

H4108A-C Einzelcoaching: Persönliche Herausforderungen entflechten und Lösungswege entdecken

Gauting

Doris Braune

Ob beruflich oder privat: Das Leben birgt so manche Herausforderung. Wünschen Sie sich Unterstützung oder Entlastung in einer verzwickten persönlichen Lage? Benötigen Sie Orientierungshilfe für berufliche Entscheidungen? Sind Sie in einem Konflikt? Raubt Ihr Alltag zu viel Kraft und Energie?

Im Rahmen von individuellen Coaching-Terminen haben Sie in diskreter Umgebung die Möglichkeit, Ihr Thema zu teilen, zu ordnen und schrittweise zu lösen. Ihr erfahrener Coach unterstützt Sie darin, komplexe Situationen zu entflechten, Zusammenhänge zu sehen und Lösungswege zu entwickeln.

H4108A Freitag, 24.10.2025, 17.00-18.30 Uhr, 80 €

H4108B Freitag, 16.1.2026, 17.00-18.30 Uhr, 80 €

H4108C Freitag, 6.2.2026, 17.00-18.30 Uhr, 80 €

Alle in Gauting, Bahnhofstr. 10, Rückgebäude Hintereingang, 1. Stock

EDV / Software

H4202 Apple Mac OS X: Grundlagenkurs

Planegg

Dimitri Danilkin

Ein Apple-Computer ist einfach und effektiv zu bedienen. Sie lernen in einer kleinen Gruppe (max. 6 TN): Archivieren von Dokumenten, Videos, Bildern und Musikdateien, die wichtigsten Programme, Versand von E-Mails, Umgang mit Datenträgern sowie das Surfen mit Safari. Bitte bringen Sie Ihr MacBook samt Netzgerät mit oder geben Sie bei der Anmeldung Bescheid, dass Sie ein Leihgerät benötigen.

Samstag, 15.11. und Sonntag, 16.11.2025,

Samstag, 22.11. und Sonntag, 23.11.2025,

jew. 09.00-12.00 Uhr

4 x 3 Stunden, 128 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 8



H4203 Apple Shorts: Dokumente verwalten auf dem Mac

Planegg **Dimitri Danilkin**
Praktische Tipps und Tricks rund um das Thema Apple Finder auf dem Mac! Wir sortieren und verwalten Dokumente, suchen und finden, scannen und erstellen pdf-Dateien in Sekunden und sichern das ganze digitale Büro extern mit Time Machine.
Samstag, 6.12.2025, 12.15-00.00 Uhr, 28 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 8

NEU H4204 Erste Schritte am Computer (für Senioren): Langsamer Einstieg in PC und Internet

Planegg **Joachim Braun**
In einer Kleingruppe (3-6 TN) lernen Sie Schritt für Schritt, in aufbauenden Kurseinheiten, den Umgang mit dem Windows PC/Computer. Die Kursthemen reichen von den Grundlagen der Benutzeroberfläche wie z.B. Desktop, Taskleiste, Startmenü und Windows Explorer bis hin zu Datei- und Ordner Management, Dateien speichern, Datei-Export uvm. Lernen Sie das zielführende Suchen im Internet und den Umgang mit einem E-Mail-Programm kennen.
Keine Vorkenntnisse nötig. Auf Wunsch können Sie über uns Fachliteratur dazu bestellen, bitte bei Anmeldung sagen (ca. zzgl. 20€).
ab Freitag, 14.11.2025, 14.30-17.30 Uhr
4 x 3 Stunden, 64 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 6
Bitte bringen Sie zum Kurs ein Notebook mit dem Betriebssystem Windows mit (ab Version 10), denken Sie auch an Ladekabel und Maus. Leihgeräte auf Anfrage verfügbar. Der Kurs richtet sich nur an Microsoft-Nutzer – keine Apple-Geräte.

H4205G Servus Chaos! Wir räumen im Computer auf.

Germering **Christine Holzinger**
Wie ordne ich meine gespeicherten Dateien, um sie leichter wiederzufinden? Wohin mit all den Fotos vom Handy und von der Kamera? Wie kopiere ich Dateien von Festplatte auf USB-Stick zum Verarbeiten auf anderen PCs? Wie lösche ich Datenmüll? Sie lernen, den Inhalt Ihrer PC-Laufwerke übersichtlich zu strukturieren. Sie erwerben Sicherheit beim Speichern und verschwenden keine Zeit mehr mit Suchen! Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse
Montag, 2.2.2026, 09.30-12.30 Uhr, 9 €
Germering, vhs in der Harfe 3, Therese-Giehse-Platz 2, EDV-Raum
Gefördert vom Bayer. Staatsmin. für Unterricht und Kultus

H4206 Word-Grundlagenkurs

Planegg **Joachim Braun**
Schritt für Schritt werden Sie in einer kleinen Gruppe (3-6 Personen) an alle wichtigen Word-Funktionen herangeführt. Sie lernen Texte eingeben und bearbeiten, Dokumente durch Absätze und Listen strukturieren und eigene Formatvorlagen erstellen. Sie fügen Bilder, Formen und Tabellen in Ihr Dokument ein und erstellen Inhaltsverzeichnisse und Verweise.
Unbedingte Voraussetzung: Gute EDV-Grundkenntnisse.
Freitag, 17.10. und 24.10.2025, jew. 17.00-20.00 Uhr
2 x 3 Stunden, 85 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 6
Bitte bringen Sie zum Kurs Ihren eigenen Laptop mit Ladekabel und Maus mit. Auf dem Computer muss eine Microsoft Office Installation ab Version 2010 vorhanden sein. Eine begrenzte Zahl an Leihgeräten ist verfügbar. Bitte geben Sie dies ggf. bei der Anmeldung an.

H4207 Excel-Grundlagenkurs

Planegg **Joachim Braun**
Sie lernen in einer kleinen Gruppe (3-6 Personen), schnell und effektiv mit einfachen Formeln, Funktionen und Berechnungen in Excel umzugehen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Tabellen und Diagramme erstellen und formatieren und wie Sie Ihre Daten sinnvoll filtern, sortieren, und auswerten können.
Voraussetzung: Gute EDV-Grundkenntnisse
Freitag, 23.1. und 30.1.2026, jew. 17.00-20.00 Uhr
2 x 3 Stunden, 85 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 6
Bitte bringen Sie zum Kurs Ihren eigenen Laptop mit Ladekabel und Maus mit. Auf dem Computer muss eine Microsoft Office Installation ab Version 2010 vorhanden sein. Eine begrenzte Zahl an Leihgeräten ist verfügbar. Bitte geben Sie dies ggf. bei der Anmeldung an.

H4208 Excel: Keine Angst vor Formeln und Funktionen

Germering **Bernd Räke**
Vertiefen Sie Ihre Kenntnisse im Umgang mit Formeln und Funktionen. Der Kurs richtet sich an alle, die bereits einfache Berechnungen – etwa mit SUMME, MITTELWERT, MIN, MAX oder ANZAHL – durchgeführt haben und die nächsten Schritte gehen möchten. Detaillierte Inhalte siehe vhs-Webseite.
Dienstag, 21.10. und 28.10.2025, jew. 18.00-21.00 Uhr, 79 €
Germering, vhs in der Harfe 3, Therese-Giehse-Platz 2, EDV-Raum

H4209 Excel-Aufbaukurs

Germering **Bernd Räke**
Sie lernen u.a. den Umgang mit Formeln und Funktionen, die Durchführung spezieller Berechnungen und die effiziente Nutzung von Arbeitsmappen. Sie arbeiten mit Zellbezügen über mehrere Tabellenblätter und externe Arbeitsmappen hinweg, bekommen praktische Tipps für den Umgang mit umfangreichen Tabellen und erstellen einfache Diagramme zur Visualisierung von Daten. Voraussetzung: Excel-Grundkenntnisse
Dienstag, 3.2. und 10.2.2026, jew. 18.00-21.00 Uhr, 79 €
Germering, vhs in der Harfe 3, Therese-Giehse-Platz 2, EDV-Raum

NEU H4210G Linux Mint auf Ihrem eigenen Notebook

Germering **Manfred Schneider**
Linux ist seit langem die sichere und kostenlose Alternative zu Windows-Betriebssystemen. Der Umstieg auf Linux liegt da nah, häufig benötigte Software wird gleich mitgeliefert. Im Kurs können Sie Linux erst ohne Installation selbst testen und Vor- und Nachteile diskutieren. Bitte eigenen Laptop inkl. Ladegerät mitbringen.
Freitag, 6.2.2026, 17.30-20.00 Uhr, 9 €
Germering, vhs in der Harfe, Eingang Gabriele-Münter-Str. 1, Raum 2

NEU H4211 Kreativ & professionell: Canva für Einsteiger

online **Jana Raschka** 
Du willst professionell auftreten, aber bisher klappt's nicht so richtig? Ich zeige dir, wie du mit Canva ganz leicht beeindruckende Grafiken für Instagram, Facebook, Posts, Reels und Präsentationen gestaltest. Du lernst alles, was du über Farben, Schriftarten und Layout wissen musst – ganz ohne Stress und Fachchinesisch! Wenn du endlich sichtbar werden willst, bist du hier genau richtig. Nach dem Kurs zauberst du mit wenig Aufwand große Wirkung. Lass uns zusammen kreativ durchstarten und deine Sichtbarkeit auf das nächste Level bringen!
ab Freitag, 26.9.2025, 09.00-11.00 Uhr
5 x 2 Stunden, 119 €
Gefördert vom Bayerischen Staatsmin. für Unterricht und Kultus

NEU H4212 Canva für Fortgeschrittene: Bring Bewegung in deinen Content!

online **Jana Raschka** 
Du kennst Canva bereits? Jetzt wird es richtig spannend! Ich zeige dir, wie du aus Reels, Selfie-Videos und B-Roll echtes Wow-Material machst. Du lernst, wie du visuell auffällst – mit Farben, Typografie und Design, die wirken. Videos, die in Erinnerung bleiben. Mehr Ausprobieren, mehr Umsetzen, mehr Sichtbarkeit! Wenn du Canva wirklich nutzen willst, dann ist das hier dein nächster Schritt.
ab Freitag, 14.11.2025, 09.00-11.00 Uhr
5 x 2 Stunden, 119 €
Gefördert vom Bayerischen Staatsmin. für Unterricht und Kultus

H4214 Digital Storytelling: So bleiben Sie bei Ihren Publikum „haften“

online **Julia Bencker** 
In diesem Workshop für Frauen lernen Sie die Grundlagen des Digital Storytellings. Sie erarbeiten Texte, Unternehmensphilosophie und Layouts, die Ihr Angebot prägnant vermitteln. Wir konzentrieren uns auf Ihre Motivation als Schlüssel zur erfolgreichen Kommunikation. Mit Übungen und Tools entwickeln wir Inhalte für Ihre Website. Am Ende stehen konkrete Ergebnisse, die Sie direkt einsetzen können. Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit dem Computer
Mittwoch, 7.1.2026, 19.00-22.00 Uhr, 28 €
Gefördert vom Bayerischen Staatsmin. für Unterricht und Kultus



H4215 Website-Bootcamp: WordPress für Frauen

online

Julia Bencker



Im Website-Bootcamp lernen Sie, eine selbstverwaltete WordPress-Website zu erstellen. Die Dozentin begleitet Sie durch alle Schritte: technisches Setup, Texterstellung, Bildauswahl und Design mit Elementor. Sie entwickeln Unternehmensfarben und Schriftarten selbst. Zwischen den Terminen setzen Sie das Gelernte um und nutzen die Beratung der Dozentin. Am Ende steht Ihre fertige Website! Der Workshop bietet Frauen einen geschützten Rahmen zum Lernen und Austauschen. Voraussetzung: Sehr gute Computerkenntnisse und die Bereitschaft, sich mit technischen Details zu befassen.

ab Mittwoch, 4.2.2026, 19.00-21.00 Uhr

6 x 2 Stunden, 149 €

Gefördert vom Bayerischen Staatsmin. für Unterricht und Kultus

H4217 WordPress-Coaching für Frauen

online

Julia Bencker



Sie haben im Website-Bootcamp oder frei für sich eine eigene WordPress-Seite aufgebaut und möchten jetzt noch letzte Fragen und Details klären? Unsere erfahrene Dozentin berät Sie in der Kleingruppe (3-4 Teilnehmerinnen) zu Technik, Design, Text. Auch von den Erfahrungen der anderen können Sie profitieren.

Das Coaching bietet Frauen einen geschützten Rahmen zum Lernen und Austauschen. Voraussetzungen: Grundkenntnisse und (erste) eigene Erfahrungen im Arbeiten mit WordPress

Donnerstag, 13.11.2025, 19.00-21.00 Uhr, 25 €

Gefördert vom Bayerischen Staatsmin. für Unterricht und Kultus

H4218 Eine eigene Website erstellen: Web-Design mit HTML und CSS

Planegg

Cecilia Soriano

Möchten Sie Ihre Ideen oder Informationen online stellen? Möchten Sie schöne Fotos oder Videos teilen? Fragen Sie sich, wie andere ihren Online-Shop erstellen? Haben Sie mal an eine eigene Website gedacht? Erlernen Sie die Grundlagen von HTML und CSS. Es sind keine Vorkenntnisse im Webdesign erforderlich, aber grundlegende Computerkenntnisse. Gewinnen Sie Vertrauen in Ihre Fähigkeit, richtige Codes zu schreiben, dann sind Sie nach dem Kurs in der Lage, Ihre eigene Website zu entwerfen, zu erstellen und zu veröffentlichen.

Der Kurs wird gemischt in Englisch und Deutsch abgehalten. Bitte bringen Sie einen Laptop inkl. Stromkabel zum Kurs mit.

ab Dienstag, 21.10.2025, 19.15-21.15 Uhr

6 x 2 Stunden, 240 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 6

NEU H4219 Sichtbarkeit auf Social Media für Selbstständige mit KI-Unterstützung

online

Jana Raschka



Fühlst du dich online unsichtbar?

Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für dich! In fünf Terminen à 120 Minuten erstellen wir gemeinsam deinen professionellen Social-Media-Auftritt – mit einer klaren Bio, einem starken Profil und wirkungsvollen Inhalten. Du lernst, mit Canva virale Reels und Posts zu gestalten und mithilfe von KI strategischer zu arbeiten. Ein klarer Fahrplan für deine Sichtbarkeit. Verständlich. Machbar. Effektiv.

ab Freitag, 9.1.2026, 9.00-11.00 Uhr

5 x 2 Stunden, 119 €

Gefördert vom Bayerischen Staatsmin. für Unterricht und Kultus

Smartphones / Tablets

H4220 Das Apple iPhone

Planegg

Dimitri Danilkin

Als das iPhone auf den Markt kam, war es eine Revolution. Auch heute ist das iPhone Marktführer und weit mehr als nur ein Telefon. Mit ihm haben Sie eine hervorragende Kamera, Internet für unterwegs, Musik... Im Kurs bekommen Sie Antworten auf wichtige und interessante Fragen, z.B. zu praktischen Apps, E-Mails, etc. Bitte bringen Sie Ihr iPhone inkl. Netzteil mit!

Samstag, 17.1. und Sonntag, 18.1.2026, jew. 09.00-12.00 Uhr

2 x 3 Stunden, 56 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 8

Wir suchen Sie!

Als Leitung für Kurse rund um Beruf & Digitales. Schreiben Sie an Susanne Reicheneder (reicheneder@vhs-wuertal.de).

H4221 Das Apple iPhone & iPad – Vertiefung

Planegg

Dimitri Danilkin

Wer schon Vorkenntnisse zum iPhone und/oder iPad hat, kann hier weitere Anwendungs- und Einstellungsmöglichkeiten entdecken und seine Kenntnisse vertiefen. Voraussetzung: Grundlagenkurs bzw. entsprechende Kenntnisse. Bitte bringen Sie Ihr Gerät inkl. Netzteil mit!

Samstag, 25.10. und Sonntag, 26.10.2025, jew. 09.00-12.00 Uhr

2 x 3 Stunden, 56 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 8

H4222 Android Smartphone von Samsung

Planegg

Dimitri Danilkin

Lernen Sie Grundfunktionen Ihres Android-Smartphones wie Einstellungen, Telefonie, SMS, Internet und Kamera kennen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie die Vielseitigkeit Ihres Smartphones ausschöpfen können. Ein Überblick über Cloud-Dienste und nützliche Apps rundet den Kurs ab. Voraussetzung: Bitte bringen Sie zum Kurs ein Android-Smartphone (nur der Marke Samsung!) mit. Der Akku sollte voll und ein E-Mail-Konto bereits eingerichtet sein.

Samstag, 17.1. und Sonntag, 18.1.2026, jew. 12.15-15.15 Uhr

2 x 3 Stunden, 56 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 8

H4223 Android Smartphone und Tablet von Samsung – Vertiefung

Planegg

Dimitri Danilkin

Im Vertiefungskurs lernen Sie weitere Funktionen und Möglichkeiten Ihres Samsung-Smartphones kennen. Neben Apps, die das Nutzungserlebnis erweitern, werden grundlegende Funktionen wie z.B. System-einstellungen, Datenaustausch oder Synchronisation vertieft.

Samstag, 18.10. und Sonntag, 19.10.2025, jew. 09.00-12.00 Uhr

2 x 3 Stunden, 56 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 8

H4224 Whatsapp für Apple und Android

Planegg

Dimitri Danilkin

WhatsApp ist die meistverwendete App zum Verschicken von Textnachrichten, Bildern und Videos. Sie bekommen eine grundlegende Einführung: Versendung von Texten, Bildern und Videos, Einrichten und Handling von Kommunikationsgruppen (z.B. für Familie, Freundeskreise, Vereine), Profileinrichtung uvm.. Der Workshop richtet sich an Neugierige ohne WhatsApp-Vorkenntnisse.

Sonntag, 16.11.2025, 12.15-15.15 Uhr, 32 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 8

H4225-26 Fotografieren und Filmen mit dem iPhone

Planegg

Dimitri Danilkin

Lernen Sie, was Sie und Ihr iPhone wirklich können. Schritt für Schritt erklären wir alle Einstellmöglichkeiten Ihrer iPhone-Kamera. Im praktischen Teil drehen Sie einen kleinen Slow-Motion-Clip, erstellen einen Zeitraffer und ein Panoramabild verblüffender Qualität.

H4225 Samstag, 24.1.2026, 09.00-12.00 Uhr

H4226 Samstag, 11.10.2025, 09.00-12.00 Uhr

Beide in Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 8, je 34€

H4227 Navigation mit Google Maps

Planegg

Dimitri Danilkin

Google Maps ist ein kostenloser Dienst, der neben Karten eine Navigation für Auto, öffentliche Verkehrsmittel, Fußgänger und Fahrrad bietet. Wir erklären die Grundlagen zur Navigation mit Google Maps, sprechen über Fahrpläne und Tickets. Im Anschluss vertiefen wir zusammen unsere Navigationskenntnisse an praktischen Beispielen.

Samstag, 24.1.2026, 12.30-15.30 Uhr, 52 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 8



H4228-29 Komoot – die Wander- und Radl-App (Grundlagenkurs)

Planegg **Dimitri Danilkin**
Komoot ist weltweit die beliebteste Navigationssoftware zum Wandern und Radfahren. Der Komoot-Grundlagenkurs zeigt und übt mit Ihnen, wie Sie Ihre Wander- oder Fahrradstrecken zukünftig selbst planen, bestehende Planungen Anderer übernehmen und sich auf den Strecken via Smartphone oder GPS-Tracker per Sprachansage und Karte navigieren lassen können. Komoot bietet nicht nur einen Tourenplaner, eine Navigations-App und ein Tourenverzeichnis, sondern auch eine Online-Community, auf der Routen und Highlights bewertet und kommentiert werden können.

H4228 Freitag, 10.10.2025, 18.00-21.00 Uhr

H4229 Samstag, 31.1.2026, 12.15-15.15 Uhr

Beide in Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 8, je 34 €

H4230 Alltag digital: Mit Komoot-App und Rad Richtung Starnberg: Tour mit digitalen Highlights

Würmtal **Dimitri Danilkin**
Eine gemütliche Tour Richtung Starnberger See inkl. Biergartenbesuch nach Absprache. Dabei unterstützt uns immer die Komoot-Navigation. Unterwegs genussvolle Pausen für Fotos sowie GPS-Tricks und -Tipps. Die genaue Route wird kurzfristig festgelegt (ca. 50 km), mit E-Antrieb oder ohne, für normale bis sportliche Kondition, evtl. Teile des Wegs mit der S-Bahn. Helmpflicht. Fahrrad-Halterung für Smartphone empfohlen. Kurspreis ohne ÖPNV-Ticket.

Wetterentscheidung und sonstige kurzfristige Infos direkt beim Kursleiter: Tel 0174 303 7147

Sonntag, 12.10.2025, 09.00-17.00 Uhr, 22 €

Treffpunkt: Vor dem vhs-Zentrum, Am Marktplatz 10a, Planegg
Gefördert vom Bayerischen Staatsmin. für Unterricht und Kultus

H4231 Apple Shorts: Apple ID und Passwörter

Planegg **Dimitri Danilkin**
Praktische Tipps und Tricks rund um die Apple-ID und Passwörter! Was kann ich mit der Apple-ID machen, wie lade oder kaufe ich Apps, was sind eigentlich In-App-Käufe, wie funktioniert die iCloud und wie finde ich meine Dateien oder Downloads? Darüber hinaus klären wir alle Fragen rund um Passwörter, 2-Faktor-Authentifizierung und erstellen und pflegen das „schlaue Buch“.

Samstag, 15.11.2025, 12.15-14.15 Uhr, 28 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 8

H4232 Apple Shorts: iCloud und Backup

Planegg **Dimitri Danilkin**
Sie besitzen ein iPhone, iPad oder Mac? Haben Sie sich schon mal gefragt, was es mit der iCloud auf sich hat? In diesem Kompakt-Kurs erklären wir einfach und verständlich, was genau die iCloud ist, wie sie funktioniert, wie sicher sie ist und welchen Nutzen Sie davon haben. Egal, ob Sie Fotos, Dokumente oder Kontakte synchronisieren möchten: Dieser Kurs zeigt Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie iCloud optimal einrichten und verwenden.

Samstag, 25.10.2025, 12.15-14.15 Uhr, 28 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 8

H4233 Apple Shorts: Fotos verwalten und einfach präsentieren

Planegg **Dimitri Danilkin**
Egal, ob Sie 100 oder 100.000 Digitalfotos haben: iPhoto behält den Überblick über alle Bilder und ordnet sie automatisch, so dass Sie sie mühelos finden können. Im Kurs lernen Sie Bilder importieren, in Alben, Diashows und Büchern ordnen, Bilder optimieren, Versand per E-Mail, etc.

Bitte Mac-Book mitbringen, falls vorhanden. Ein Leihgerät kann auf Anfrage zur Verfügung gestellt werden.

Voraussetzung: Grundlagenkurs bzw. entsprechende Vorkenntnisse.

Freitag, 21.11.2025, 18.00-20.00 Uhr, 28 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 8

H4235-36 Apple Vision Pro: Einführung in die spektakuläre Welt der VR

Planegg **Dimitri Danilkin**
Die fesselnde Welt der Virtual Reality (VR) hat mit der Entwicklung und der Einführung der Apple Vision Pro einen spektakulären Höhepunkt erreicht. Von ihren bescheidenen Anfängen bis hin zur heutigen Rolle als Eckpfeiler in unserer digitalen Landschaft hat VR unsere Art zu arbeiten, zu lernen und uns zu unterhalten, grundlegend verändert. In diesem umfassenden Kurs widmen wir uns der Apple Vision Pro – einer Brille, die die neuesten Fortschritte in der VR-Technologie verkörpert, gar eine neue Ära der Digitalität einläutet. Erleben Sie in einer Kleingruppe (max. 4 TN) die Theorie und die Praxis mit der Apple-Brille.

H4235 Samstag, 22.11.2025, 12.30-15.30 Uhr

H4236 Sonntag, 25.1.2026, 12.30-15.30 Uhr

Beide in Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 8, je 64 €

H4271-H4275C Let's talk: Die IT-Einzelsprechstunde

Planegg **Dimitri Danilkin**
Sie kennen sich mit Ihrem Apple- oder Android-Gerät schon ganz gut aus und trotzdem klappt die ein oder andere Einstellung nicht? In der Einzelsprechstunde können wir Ihre individuellen Themen intensiv besprechen, z.B. Cloud-Einstellungen, Fragen zu iPhoto, iTunes, etc.. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, welches Gerät Sie nutzen. Sie können dem Kursleiter vorm Kurs Ihre Fragen mailen an: goodmacs@googlemail.com

H4271A Samstag, 18.10.2025, 12.15-13.15 Uhr

H4271B Samstag, 18.10.2025, 13.15-14.15 Uhr

H4271C Samstag, 18.10.2025, 14.15-15.15 Uhr

H4272A Freitag, 14.11.2025, 18.00-19.00 Uhr

H4272B Freitag, 14.11.2025, 19.00-20.00 Uhr

H4272C Freitag, 14.11.2025, 20.00-21.00 Uhr

H4273A Samstag, 6.12.2025, 09.00-10.00 Uhr

H4273B Samstag, 6.12.2025, 10.00-11.00 Uhr

H4273C Samstag, 6.12.2025, 11.00-12.00 Uhr

H4274A Freitag, 16.1.2026, 18.00-19.00 Uhr

H4274B Freitag, 16.1.2026, 19.00-20.00 Uhr

H4274C Freitag, 16.1.2026, 20.00-21.00 Uhr

H4275A Freitag, 23.1.2026, 18.00-19.00 Uhr

H4275B Freitag, 23.1.2026, 19.00-20.00 Uhr

H4275C Freitag, 23.1.2026, 20.00-21.00 Uhr

Alle in Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 8
Je 60 Minuten, 66 €

BILDERBUCH-TYPEN
...produzieren und verpacken schöne Weihnachtsgeschenke.

Wir suchen DICH für die Weihnachtssaison*

Unterstütze uns in der Produktion, so dass unsere Kund:innen ihre Produkte in der besten Qualität rechtzeitig unter dem Tannenbaum liegen haben. Die Tätigkeiten, wie z.B. Verpacken, Sortieren und einfache Maschinenbedienung, sind leicht erlernbar.

Zeitraum:

- ▶ Oktober bis Dezember
- ▶ Anstellungen flexibel zwischen 4-12 Wochen
- ▶ Arbeitszeiten: wir arbeiten im Schichtsystem aber ohne wöchentlichen Wechsel, sowie an den 4 Wochenenden vor Weihnachten
- ▶ Vollzeit oder Teilzeit nach Absprache

Was wir dir bieten können:

- ▶ Stundenlohn 15,93 € Brutto + Zuschläge
- ▶ Sondervergütungen für Einsätze an den Wochenenden
- ▶ Urlaubsgeld
- ▶ Kostenlose Parkmöglichkeiten
- ▶ Betriebskantine

Bewerbe dich online unter:

cewe.de/karriere

Tip: Bewerbe dich sofort & unkompliziert über WhatsApp



Ansprechpartner:

Thomas Maier

ma-weihnachtssaison@cewe.de

089 / 8 40 07-324

Cewe-Str. 1-3 • 82110 Germering

* Der Mensch zählt, nicht das Geschlecht. CEWE setzt auf Vielfalt, lehnt Diskriminierung ab und denkt nicht in Kategorien wie etwa Geschlecht, ethnische Herkunft, Religion, Behinderung, Alter oder sexuelle Identität.



Für Ihre Anmeldung oder Fragen

Tel. 089 277 805 140

Email: anmeldung@vhs-wuermtal.de



Sprachen lernen mit der vhs

Unsere Sprachkurse orientieren sich am Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen des Europarates (GER) und gliedern sich in Grundstufe (A1+A2), Mittelstufe (B1+B2) und Aufbaustufe (C1+C2).

A1 Ich kann mich mit Hilfe von alltäglichen Ausdrücken und kurzen Sätzen auf einfachste Weise ausdrücken und Fragen zu mir beantworten.

A2 Ich kann mich im Alltag zurechtfinden, obwohl ich noch viele Fehler mache.

B1 Ich kann mich in den meisten Alltagssituationen ganz gut, aber noch mit Fehlern, verständigen.

B2 Ich kann in verschiedenen Situationen, ohne große Mühe, einfache Gespräche führen. Man versteht mich problemlos, jedoch mache ich noch einige Fehler.

C1 Ich kann mich in unerwarteten Situationen zurechtfinden und drücke mich fast immer deutlich und weitgehend korrekt aus.

C2 Ich kann mich in allen Situationen annähernd wie ein/e Muttersprachler/in ausdrücken.

Den richtigen Sprachkurs finden

Viele Kurse sind für den Wiedereinstieg gut geeignet. Zur Orientierung können Sie die meisten Lehrbücher der Grund- und Mittelstufe in der vhs-Geschäftsstelle einsehen. Außerdem beraten wir Sie gern persönlich oder telefonisch. Fragen Sie zu den Öffnungszeiten nach Frau Dr. Julika Bake.

Kursgebühren für Standardkurse mit 15x90 Minuten

Teilnehmende	Gebühr	bei Kursverkürzung Reduktion pro Tag
7-14	€ 138,-	€ 9,20
5-6	€ 168,-	€ 11,20
4	€ 218,-	€ 14,20

Kursgröße und -gebühr

Für jeden Kurs legen wir eine Mindest-Teilnehmendenzahl fest, die sich meist aus der Gruppengröße des Vorsemesters ergibt. Sollten sich bis Kursbeginn mehr Teilnehmende angemeldet haben, wird automatisch die entsprechend geringere Gebühr festgesetzt und abgebucht.

Liegen am 1. Kurstag jedoch nicht genügend Anmeldungen vor, wird der Kurs abgesetzt oder es wird im Einvernehmen mit den Teilnehmenden eine neue, verbindliche Vereinbarung getroffen.

Hinweise für die Buchbestellung

Es reicht, wenn Sie das Lehrbuch erst nach dem 1. Kurstermin kaufen. So haben Sie im Fall einer Stornierung oder einer kurzfristigen Neu-Aufgabe keine unnötigen Ausgaben.

Englisch:

Hueber, Go for it! A1

ISBN 978-3-19-102938-8

Hueber, Go for it! A2

ISBN 978-3-19-102939-5

Hueber, Go for it! B1

ISBN 978-3-19-102940-1

Französisch:

Hueber, On y va! A1, akt. Auflage

ISBN 978-3-19-103325-5

Hueber, On y va! A2, akt. Auflage

ISBN 978-3-19-103351-4

Hueber, On y va! B1, akt. Auflage

ISBN 978-3-19-103354-5

Italienisch:

Das Lehrwerk Passo dopo passo von Hueber ist nicht mehr zu erwerben. Bitte sprechen Sie uns an, wenn es Ihren Kurs betrifft.

Hueber, Dieci A1

ISBN 978-3-19-005647-7

Hueber, Dieci A2

ISBN 978-3-19-015647-4

Hueber, Dieci B1

ISBN 978-3-19-025647-1

Hueber, Nuovo Espresso 1

ISBN 978-3-19-105438-0

Hueber, Nuovo Espresso 2

ISBN 978-3-19-225439-0

Spanisch:

Klett, Con Gusto nuevo A1

ISBN 978-3-12-514676-1

Klett, Con Gusto nuevo A2

ISBN 978-3-12-514682-2

Klett, Con Gusto nuevo B1

ISBN 978-3-12-514693-8

Deutsch:

Hueber, Schritte plus neu 1

ISBN 978-3-19-501081-8

Hueber, Schritt plus neu 2

ISBN 978-3-19-801081-5

Hueber, Schritte plus neu 3

ISBN 978-3-19-501083-2



Sprachen

Einstufungstest/Fachberatung

Sie möchten Englisch, Französisch, Italienisch oder Deutsch lernen, auffrischen oder vertiefen? Sie sind nicht sicher, welches Niveau das richtige ist? Dann kommen Sie gern zum kostenlosen Einstufungstest und zur Beratung bei unseren erfahrenen Kursleitenden vorbei.

Englisch

Dienstag, 16.9.2025, 17.30-19.00 Uhr
Mittwoch, 17.9.2025, 09.00-10.30 Uhr

Französisch

Mittwoch, 17.9.2025, 17.30-19.00 Uhr
Donnerstag, 18.9.2025, 09.30-11.00 Uhr

Italienisch

Dienstag, 16.9.2025, 17.30-19.00 Uhr
Mittwoch, 17.9.2025, 09.00-10.30 Uhr

Deutsch als Fremdsprache

Dienstag, 16.9.2025, 17.30-19.00 Uhr
Mittwoch, 17.9.2025, 09.00-10.30 Uhr

Alle in Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum

Englisch Grundstufe

H5101 Englisch Grundstufe A1

Planegg **Amal Aldbiat**
 Englisch ganz von Anfang an – in einer neuen, kleinen Gruppe und mit erfahrenen Englischlehrerin als Kursleitung; Lehrbuch: Klett, Great! A1
ab Dienstag, 30.9.2025, 16.00-17.30 Uhr
 10 x 90 Minuten, 112 €
 Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 4

H5103 Englisch Grundstufe A2

Planegg **Jason Heitmann**
 Dieser Kurs hilft Ihnen, Ihre grundlegenden Englischkenntnisse zu verbessern und vermittelt Ihnen das Rüstzeug für den Umgang mit Alltagssituationen. Lehrbuch: Hueber, Go for it, A2
ab Mittwoch, 24.9.2025, 09.00-10.30 Uhr
 15 x 90 Minuten, 138 €
 Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 4

Englisch Mittelstufe

H5105 Englisch Mittelstufe B1

Planegg **Jason Heitmann**
 Here you will continue working on the grammar basics and learn new vocabulary to make your English sound better and better!
 Lehrbuch: Hueber, Go for it, B1
ab Montag, 22.9.2025, 20.00-21.30 Uhr
 15 x 90 Minuten, 138 €
 Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

H5107 Englisch Mittelstufe A2/B1

online **Jenny Schmidt-Salz** 
 Im Mittelpunkt stehen leichte Konversation und Englisch im Alltag. Wir üben Grammatik und lesen Kurzgeschichten und Artikel zu verschiedenen Themen.
ab Mittwoch, 24.9.2025, 08.30-10.00 Uhr
 12 x 90 Minuten, 134 €

H5108 Englisch Mittelstufe B2

Planegg **Cecilia Soriano**
 Lehrbuch: Klett, Great! B2
ab Dienstag, 23.9.2025, 17.30-19.00 Uhr
 15 x 90 Minuten, 168 €
 Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 3



Unsere Kursleitenden stellen sich vor:

www.vhs-wuermtal.de

H5109 Englisch Mittelstufe B2

Planegg **Jason Heitmann**
 This is a course for intermediate speakers of English who wish to continue improving their vocabulary, grammar and ability to interact. Lehrbuch: Hueber, Go for it, B2
ab Dienstag, 23.9.2025, 19.30-21.00 Uhr
 15 x 90 Minuten, 138 €
 Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

H5110 Englisch Mittelstufe B1/B2

Planegg **Belinda Karl**
 The next holiday is coming for sure or perhaps you have to deal with more English in your work environment. We will revise grammar, improve vocabulary and focus on speaking fluency to give you more confidence in the English language.
ab Mittwoch, 24.9.2025, 18.00-19.30 Uhr
 15 x 90 Minuten, 168 €
 Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

H5111 Englisch für Senioren – Konversation A2

Planegg **Tracy Herber**
 Welcome to this group! Wir üben in der Kleingruppe (5-6 Personen) Konversation zu vereinbarten Themen. Diese können mit kleinen Texten zu Hause vorbereitet werden.
ab Donnerstag, 2.10.2025, 10.45-12.15 Uhr
 13 x 90 Minuten, 145 €
 Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 8
 Bitte beachten Sie: Bei Kleingruppen wird die Gebühr nicht angepasst.

H5112 Englisch Mittelstufe B1 – Konversation

Planegg **Tracy Herber**
 Welcome to this group! Wir üben Konversation zu vereinbarten Themen, die mit kleinen Texten zu Hause vorbereitet werden können.
ab Dienstag, 23.9.2025, 10.45-12.15 Uhr
 15 x 90 Minuten, 138 €
 Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

H5113 Englisch Mittelstufe B1/B2

Planegg **Tracy Herber**
 Lehrbuch: Hueber, Go For it, B2 ab Lektion 8
ab Mittwoch, 24.9.2025, 10.40-12.10 Uhr
 15 x 90 Minuten, 138 €
 Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 8

H5115 Englisch Mittelstufe B2

Planegg **Belinda Karl**
 The focus is on speaking while improving vocabulary and accuracy in pronunciation. Current and world situations as well as other popular interest topics will be incorporated the course for discussion.
ab Mittwoch, 24.9.2025, 19.30-21.00 Uhr
 15 x 90 Minuten, 138 €
 Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

H5117 Englisch Mittelstufe B2

Planegg **Tracy Herber**
 Wir haben Spaß daran, aktuelle Nachrichten zu lesen und darüber zu sprechen, und führen lebhaft Diskussionen über verschiedene Themen. Grammatikthemen werden kurz angesprochen. Aktuelle, interessante Vokabeln und Redewendungen werden eingeführt.
ab Montag, 22.9.2025, 10.45-12.15 Uhr
 15 x 90 Minuten, 138 €
 Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 8



Unsere englischen Native Speaker:

Linda Hein, Jason Heitmann, Tracy Herber, Belinda Karl, Christina Paßberger, Cecilia Soriano



H5120 Englisch Mittelstufe B2

Planegg

Tracy Herber

Wir haben Spaß daran, aktuelle Nachrichten zu lesen und darüber zu sprechen, und führen lebhaft Diskussionen über verschiedene Themen. Grammatikthemen werden kurz angesprochen. Aktuelle, interessante Vokabeln und Redewendungen werden eingeführt.

ab Dienstag, 23.9.2025, 09.00-10.30 Uhr

15 x 90 Minuten, 138 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

H5122 Englisch Mittelstufe B2

online

Jenny Schmidt-Salz



Im Mittelpunkt stehen Konversation und Englisch im Alltag. Wir üben Grammatik und lesen Kurzgeschichten und Artikel zu verschiedenen Themen.

ab Donnerstag, 25.9.2025, 08.30-10.00 Uhr

15 x 90 Minuten, 138 €

Englisch Aufbaustufe

H5130 Englisch Aufbaustufe C1

Planegg

Helga Reinicke

Literarische Texte, Konversation, Grammatikübungen, Übersetzungen.

ab Dienstag, 23.9.2025, 15.00-16.30 Uhr

12 x 90 Minuten, 170 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 6

Englisch Konversation

H5141 Englisch Konversation B1/B2

Planegg

Tracy Herber

Improve your English conversation skills. In a small group (5-6 people) with a native English speaker you will read articles, perhaps watch short films and read short stories and discuss them. This will be a small class, so it can easily be tailored to fit individual wishes, requests and needs.

ab Donnerstag, 2.10.2025, 09.00-10.30 Uhr

13 x 90 Minuten, 145 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 8

Bitte beachten Sie: Bei Kleingruppen wird die Gebühr nicht angepasst.

H5142 Englisch Konversation B1

Planegg

Gabriele Benkmann

Let's speak English in a relaxed atmosphere. Join us and improve your conversation skills. Wir diskutieren über aktuelle Themen und Alltagsprobleme auf der Basis des Lehrbuchs „In Conversation B1“ (Hueber, ISBN 978-3-12-501558-6).

Grammatik wird nach Bedarf wiederholt und Wortschatz erweitert.

ab Mittwoch, 1.10.2025, 18.15-19.45 Uhr

12 x 90 Minuten, 110 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 4

H5143 Englisch Konversation B2

Planegg

Jason Heitmann

Welcome! This course offers lively discussions of current events and other topics of interest based on newspaper and magazine articles.

ab Donnerstag, 25.9.2025, 09.15-10.45 Uhr

15 x 90 Minuten, 138 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 3

H5144 English conversation B2

online

Linda Hein



This course offers lively discussions of current events and other topics of interest. The perfect way to maintain and improve your oral communication skills.

ab Montag, 22.9.2025, 18.30-20.00 Uhr

15 x 90 Minuten, 168 €

H5145 Englisch Konversation B2/C1

Gauting

Christina Paßberger

This class offers lively discussions about current events and other topics of interest to the group in a relaxed atmosphere. New vocabulary will be introduced to enhance already strong conversational skills. Lessons start in the VHS classroom in Gauting and will be held online every other week.

ab Dienstag, 23.9.2025, 08.30-10.00 Uhr

15 x 90 Minuten, 138 €

Gauting, Bahnhofstr. 10, Rückgebäude Hintereingang, 1. Stock

H5146 Englisch Konversation B2/C1

Planegg

Jason Heitmann

Come and join our English conversation class and improve your oral communication skills. Learn to speak more confidently through lively discussion of current news and topics of interest.

ab Montag, 22.9.2025, 18.25-19.55 Uhr

15 x 90 Minuten, 138 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

H5147 Englisch Konversation B2/C1

Planegg

Jason Heitmann

We discuss current events and general matters of interest based on articles in the English-language media. This course is for those with good conversational skills who wish to maintain and improve their English.

ab Dienstag, 23.9.2025, 10.30-12.00 Uhr

15 x 90 Minuten, 138 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

H5148 Englisch Konversation C1

Planegg

Tracy Herber

This is a course for those with advanced English who would like to keep their spoken language up-to-date. We discuss current events and general matters of interest based on articles in English-language media.

ab Mittwoch, 24.9.2025, 09.00-10.30 Uhr

15 x 90 Minuten, 138 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 8

H5150 Englisch für Senioren – Mittelstufe B1

Planegg

Isabella Jarczyk

Wenn Sie mit Freude und Lachen Englisch lernen möchten, kommen Sie in unsere freundliche Gruppe! Neben dem Kursbuch Great! B1, ca. ab Lektion 8 (ISBN: 978-3-12 501484-8) helfen Ihnen zahlreiche Aktivitäten, sich sicherer im freien Sprechen auszudrücken. Bei Bedarf werden Grammatikübungen integriert.

ab Freitag, 26.9.2025, 10.00-11.30 Uhr

15 x 90 Minuten, 138 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

Einzelne Terminänderungen werden gg. zu Kursbeginn besprochen.

H5151 Englisch für Senioren – Mittelstufe B1

Planegg

Tracy Herber

Learn English in a relaxed setting, with discussion and activities around a different theme each week. Come and join other seniors and practice your English skills.

ab Montag, 22.9.2025, 09.00-10.30 Uhr

15 x 90 Minuten, 138 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 8

H5152 Englisch für Senioren – Konversation B1

Lochham

Lore Becker

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen. Literarische Texte, Konversation, Alltagsenglisch, Grammatikübungen, Übersetzungen.

ab Montag, 22.9.2025, 10.00-11.30 Uhr

15 x 90 Minuten, 138 €

Lochham, Michaelskirche, Pfarrsaal, Lochhamer Str. 67a

Die Geschenkidee

Schenken Sie einen vhs-Kurs, eine Führung, einen Workshop oder einfach einen Wert-Gutschein (Betrag frei wählbar). Schreiben Sie uns eine E-Mail an info@vhs-wuertal.de oder kommen Sie in die vhs-Geschäftsstelle.



Beratung für Sprachkurse:

Fragen Sie nach Frau Dr. Julika Bake zu den Geschäftszeiten: Tel. 089 277 805 140 oder in der Geschäftsstelle.

H5153 Englisch für Senioren – Konversation B1

Lochham **Lore Becker**

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen. Literarische Texte, Konversation, Alltagsenglisch, Grammatikübungen, Übersetzungen.

ab Freitag, 26.9.2025, 10.00-11.30 Uhr

15 x 90 Minuten, 138 €

Lochham, Michaelskirche, Pfarrsaal, Lochhamer Str. 67a

H5154 Englisch für Senioren – Konversation B2/C1

Planegg **Helga Reinicke**

Für Teilnehmende mit sehr guten Vorkenntnissen. Literarische Texte, Konversation, Übungen zur Grammatik, Übersetzungen.

ab Donnerstag, 25.9.2025, 10.00-11.30 Uhr

15 x 90 Minuten, 138 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

H5155 Englisch Konversation B2/C1

online **Jenny Schmidt-Salz**

Wir lesen und diskutieren Artikel zu verschiedenen Themen sowie Kurzgeschichten (Roald Dahl, Oscar Wilde, Ernest Hemingway u.a.).

ab Donnerstag, 25.9.2025, 10.15-11.45 Uhr

15 x 90 Minuten, 138 €

Englisch Spezial

H5162 Medical English (Berufsbezogener Sprachkurs, B1/B2)

online **Jenny Schmidt-Salz**

Sie arbeiten im Gesundheitsbereich bzw. in der Medizin und haben mit Englisch-sprechenden Patienten und Kolleginnen zu tun? Dann nutzen Sie diesen intensiven Online-Kurs (4-8 Teilnehmende). Ziel ist, dass Sie sich im Kontakt mit anderen sicherer und wohler fühlen, weil Sie das Fachvokabular kennen und wir im Kurs viel üben.

Lehrbuch: „Professional English in Use – Medicine“ (ISBN: 978-3-12-539587-9). Einstieg auch im Laufe des Kurses möglich.

ab Mittwoch, 8.10.2025, 19.00-20.30 Uhr

10 x 90 Minuten, 142 €

H5171 English Grammar Crashkurs: If-Sätze

online **Jenny Schmidt-Salz**

Wie benutzt man die englischen If-Sätze korrekt? Im Kurs gibt es Tipps und Übungen, um sicherer damit umzugehen.

Für alle Sprachniveaus ab A2; Kleingruppenkurs (3-5 TN).

Montag, 22. und 29.9.2025, 17.30-18.30 Uhr

2 x 60 Minuten, 24 €

H5172 English Grammar Crashkurs: Reported Speech

online **Jenny Schmidt-Salz**

In diesem kompakten Grammatiktraining dreht sich alles um die „reported speech“ – die indirekte Rede im Englischen. Ideal für alle, die ihre Ausdrucksfähigkeit verbessern und typische Stolperfallen gezielt klären möchten!

Für alle Sprachniveaus ab A2; Kleingruppenkurs (3-5 TN).

Montag, 20. und 27.10.2025, 17.30-18.30 Uhr

2 x 60 Minuten, 24 €

H5173 English Grammar Crashkurs: Past, present and future tense

online **Jenny Schmidt-Salz**

Wie benutzt man die englischen Zeiten korrekt? Im Kurs gibt es Tipps und Übungen, um sicherer damit umzugehen.

Für alle Sprachniveaus ab A2; Kleingruppenkurs (3-5 TN).

ab Montag, 10.11.2025, 17.30-18.30 Uhr

4 x 60 Minuten, 48 €

H5174 English Grammar Crashkurs: Adjectives and adverbs

online **Jenny Schmidt-Salz**

Wie benutzt man die englischen Adjektive und Adverbien korrekt? Im Kurs gibt es Tipps und Übungen, um sicherer damit umzugehen. Für alle Sprachniveaus ab A2; Kleingruppenkurs (3-5 TN).

Montag, 19. und 26.1.2026, 17.30-18.30 Uhr

2 x 60 Minuten, 24 €

H5180 English for lunch: Englisch beim Arzt und in der Apotheke

online **Jenny Schmidt-Salz**

Englisch-Kurzkurs für medizinische Laien, die im Urlaub medizinische Hilfe brauchen. Denn gerade beim Thema Gesundheit sind die richtigen Vokabeln und Sätze entscheidend.

Für alle Sprachniveaus ab A2; Kleingruppenkurs (3-5 TN).

Montag, 22. und 29.9.2025, 11.30-12.30 Uhr

2 x 60 Minuten, 24 €

H5181 English for lunch: Grammar – adjectives and adverbs

online **Jenny Schmidt-Salz**

Wie benutzt man die englischen Adjektive und Adverbien korrekt? Im Kurs gibt es Tipps und Übungen, um sicherer damit umzugehen. Für alle Sprachniveaus ab A2; Kleingruppenkurs (3-5 TN).

Montag, 6. und 13.10.2025, 11.30-12.30 Uhr

2 x 60 Minuten, 24 €

H5182 English for lunch: Grammar – gerund and infinitive

online **Jenny Schmidt-Salz**

Wie benutzt man das englische Gerundium und den Infinitiv korrekt? Im Kurs gibt es Tipps und Übungen, um sicherer damit umzugehen. Für alle Sprachniveaus ab A2; Kleingruppenkurs (3-5 TN).

Montag, 20. und 27.10.2025, 11.30-12.30 Uhr

2 x 60 Minuten, 24 €

H5185 English for lunch: Words around leisure activities

online **Jenny Schmidt-Salz**

Sich über Freizeitaktivitäten gut und sicher verständigen können: Dabei hilft dieser kleine Vokabelkurs. Sie bekommen wertvolle Tipps und wir üben in der Kleingruppe das passende Vokabular, damit Sie mit anderen souveräner zu diesem Thema unterhalten können. Für alle Sprachniveaus ab A2, in der Kleingruppe (3-5 Personen)

Montag, 17. und 24.11.2025, 11.30-12.30 Uhr

2 x 60 Minuten, 24 €

H5186 English for lunch: Words around feelings and emotions

online **Jenny Schmidt-Salz**

Gefühle gut ausdrücken und benennen zu können, kann entscheidend für eine gute Kommunikation sein. Im Kurs gibt es das passende Vokabular und hilfreiche Tipps dazu, damit Sie sich im Gespräch mit anderen sicherer und souveräner fühlen.

Für alle Sprachniveaus ab A2; Kleingruppenkurs (3-5 TN).

Montag, 1. und 8.12.2025, 11.30-12.30 Uhr

2 x 60 Minuten, 24 €

H5187 English for lunch: Grammar – past, present and future tense

online **Jenny Schmidt-Salz**

Wie benutzt man die englischen Zeiten korrekt? Im Kurs gibt es Tipps und Übungen, um sicherer damit umzugehen.

Für alle Sprachniveaus ab A2; Kleingruppenkurs (3-5 TN).

ab Montag, 19.1.2026, 11.30-12.30 Uhr

4 x 60 Minuten, 48 €



Jetzt online anmelden auf:

www.vhs-wuertal.de

**H5188 English Crashkurs: Words around work**

online

Jenny Schmidt-Salz

Sich bei der Arbeit gut ausdrücken und wichtige Themen benennen zu können, kann entscheidend für eine gute Kommunikation sein. Im Kurs gibt es das passende Vokabular und hilfreiche Tipps dazu, damit Sie sich im Gespräch mit anderen sicherer und souveräner fühlen. Für alle Sprachniveaus ab A2; Kleingruppenkurs (3-5 TN).

Montag, 2.2. und 9.2.2025, 17.30-18.30 Uhr

2 x 60 Minuten, 24 €

Französisch Grundstufe**H5200 Französisch ohne Vorkenntnisse**

Planegg

Alexandra Joepen-Schuster

Bienvenue! Sie haben im Sommerurlaub Frankreich entdeckt oder Lust bekommen, Französisch zu lernen? Kommen Sie in diesen neuen Kurs, ganz ohne Vorkenntnisse oder zum Wiedereinstieg.

Lehrbuch: Hueber, On y va! A1, ab Lektion 1. Bei Interesse kann der Kurs im Januar verlängert werden.

ab Dienstag, 7.10.2025, 09.00-10.30 Uhr

10 x 90 Minuten, 112 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 4

H5201 Französisch ohne Vorkenntnisse

online

Maryse Dantec-Drechsler

Bienvenue! In diesem neuen Kurs lernen Sie Französisch auf lebendige und praxisnahe Weise, damit Sie sich bei Ihrem nächsten Urlaub in einem französischsprachigen Land besser verständigen können. Lehrbuch: Hueber, On y va! A1, akt. Ausgabe.

ab Mittwoch, 24.9.2025, 18.00-19.30 Uhr

12 x 90 Minuten, 134 €

H5202 Französisch Grundstufe A1 (Fortsetzung)

Planegg

Amaia Adlard

Bienvenue! Mit wenig Vorkenntnissen oder zum Wiedereinstieg ist dieser A1-Kurs für Sie geeignet. Lehrbuch: Hueber, On y va! A1, ab Lektion 7/8.

ab Montag, 22.9.2025, 18.00-19.30 Uhr

15 x 90 Minuten, 138 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 6

H5203 Französisch Grundstufe A2

Planegg

Amaia Adlard

Lehrbuch: Hueber, On y va! A2, ab Lektion 1

ab Dienstag, 23.9.2025, 18.00-19.30 Uhr

15 x 90 Minuten, 168 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

H5204 Französisch Grundstufe A2

Planegg

Alexandra Joepen-Schuster

Auch zum Wiedereinstieg geeignet. Lehrbuch: Hueber, On y va! A2, ab Lektion 7

ab Dienstag, 23.9.2025, 10.45-12.15 Uhr

15 x 90 Minuten, 168 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 4

H5205 Französisch Grundstufe A2

Planegg

Nicole Cuzacq

Lehrbuch: Hueber, On y va! A2, ca. ab Lektion 3

ab Donnerstag, 25.9.2025, 10.30-12.00 Uhr

13 x 90 Minuten, 119 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 6

Kein Kurs am 18.12.2025

H5206 Französisch Grundstufe A2

Planegg

Alexandra Joepen-Schuster

Lehrbuch: Hueber, On y va! A2, ab Lekt. 5

ab Montag, 22.9.2025, 10.00-11.30 Uhr

15 x 90 Minuten, 168 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 3

**Unsere franz. Muttersprachlerinnen:**

Amaia Adlard, Nicole Cuzacq, Maryse Dantec-Drechsler, Nicole Kugler, Brigitte Raguin

H5207 Französisch Grundstufe A2

online

Maryse Dantec-Drechsler

Lehrbuch: Hueber, On y va! A2, ab Lektion 4. Auch zum Wiedereinstieg gut geeignet!

ab Dienstag, 23.9.2025, 18.00-19.30 Uhr

15 x 90 Minuten, 138 €

H5209 Französisch Grundstufe A2

Planegg

Gabriele Benkmann

Mit etwas Vorkenntnissen (mind. A1) sind Sie in dieser kleinen Gruppe herzlich willkommen. Lehrbuch: Perspectives, Aller-y, A2 (Cornelsen, ISBN: 978-3-06-520184-1), ab Lektion 9

ab Donnerstag, 2.10.2025, 18.00-19.30 Uhr

12 x 90 Minuten, 170 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 4

H5210 Französisch Grundstufe A2

Planegg

Brigitte Raguin

Lehrbuch: Hueber, On y va! A2, ca. ab Lektion 8-9

ab Donnerstag, 25.9.2025, 18.00-19.30 Uhr

15 x 90 Minuten, 168 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 6

H5211 Französisch Grundstufe A2 Vertiefung

Planegg

Gabriele Benkmann

Sie haben bis zum Niveau A2 gelernt und möchten Ihre Sprachkenntnisse festigen? Dann sind Sie hier im Kurs richtig. Lehrbuch: Perspectives, Aller-y! A2, (Cornelsen, ISBN: 978-3-06-520184-1) ab Lektion 10

ab Dienstag, 23.9.2025, 10.45-12.15 Uhr

12 x 90 Minuten, 134 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 8

Französisch Mittelstufe**H5212 Französisch Mittelstufe B1**

Planegg

Brigitte Raguin

Lehrbuch: Hueber, On y va! B1, ab Lektion 4-5

ab Donnerstag, 25.9.2025, 19.30-21.00 Uhr

12 x 90 Minuten, 218 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 4

H5213 Französisch Mittelstufe B1

online

Maryse Dantec-Drechsler

Französisch lernen in der kleinen Gruppe (4-8 TN) mit einer muttersprachlichen Lehrerin. Lehrbuch: Hueber, On y va! B1, akt. Ausg., ab Lektion 3/4

ab Mittwoch, 24.9.2025, 09.00-10.30 Uhr

12 x 90 Minuten, 170 €

Französisch Konversation**H5214 Französisch Konversation A2/B1**

Gräfelting

Nicole Kugler

Konversation anhand von Texten aus Literatur, Magazinen und Zeitungsartikeln. Wortschatzerweiterung und Grammatikvertiefung.

ab Montag, 20.10.2025, 10.30-12.00 Uhr

11 x 90 Minuten, 101 €

Gräfelting, BH-Interimgebäude (Alte Doemens-Akad.), Stefanusstr. 8

H5215 Französisch Konversation B1/B2

Planegg

N.N.

Konversation anhand von Lektüren, Zeitungsartikeln etc.. Wichtige Grammatikpunkte werden im Kurs wiederholt. Bienvenue dans notre groupe sympathique ! Dans ce cours, on parle français!

ab Donnerstag, 25.9.2025, 19.35-21.05 Uhr

12 x 90 Minuten, 110 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 8



H5218 Französisch Konversation B2/C1

Planegg **Maryse Dantec-Drechsler**
 Vous avez envie de parler français et de rester en contact avec la culture française? Rejoignez notre groupe sympathique.
ab Donnerstag, 25.9.2025, 15.30-17.00 Uhr
 15 x 90 Minuten, 138 €
 Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 3

H5219 Französisch Konversation B2/C1

Neuried **Nicole Kugler**
 Konversation anhand von Texten aus Literatur, Magazinen und Zeitungsartikeln. Wiederholung der Grammatik nach Bedarf.
ab Dienstag, 21.10.2025, 10.00-11.30 Uhr
 11 x 90 Minuten, 101 €
 Neuried, Mehrzweckhalle, Vereinsraum 5, Am Haderner Winkel 2

Französisch Spezial

H5239 Französisch A2 Refresh: Den Sommer verlängern

Planegg **Maryse Dantec-Drechsler**
 Sie waren im Sommer im Urlaub in Frankreich und sind motiviert, Ihr Französisch aufzupolieren? Sie sind neugierig auf die schöne Sprache der Nachbarn und haben aus Schulzeiten schon Vorkenntnisse? Dann ist dieser 6-teilige A2-Auffrischkurs genau das Richtige für Sie! Wir wiederholen wichtige Grammatik, alltagsnahe Konversationen und Hörverstehen, Wortschatztraining. In der kleinen Gruppe (5 bis max. 7 TN) können alle viel sprechen. Statt eines Lehrbuchs stellt die Kursleiterin das Material, bitte bezahlen Sie hierfür 6 € direkt im Kurs.
ab Donnerstag, 25.9.2025, 14.00-15.30 Uhr
 6 x 90 Minuten, 67 €
 Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 3

H5240 Französisch lernen mit Chansons B1

online **Maryse Dantec-Drechsler** 
 Im Kurs hören und erläutern wir französische Chansons und verbinden so das Angenehme mit dem Nützlichen. Voraussetzungen: Gute Französisch-Grundkenntnisse.
Freitag, 17.10., 14.11., 5.12.2025 und 16.1.2026, 18.00-19.30 Uhr
 4 x 90 Minuten, 44 €

NEU H5241 Ein französisches Buch lesen: Je vais bien, ne t'en fais pas de Olivier Adam

online **Maryse Dantec-Drechsler** 
 Wir lesen gemeinsam das Buch Je vais bien, ne t'en fais pas de von Olivier Adam (ISBN: 978-3-15-019723-3). Sie werden nicht nur viel Freude an dieser spannenden und berührenden Geschichte haben, sondern auch Ihre Sprachkenntnisse in Französisch verbessern, indem Sie mit anderen diskutieren.
 Voraussetzungen: Niveau B2 und die Bereitschaft, zwischen den Terminen etwa 50 Seiten zu lesen. Eventuelle lexikalische und grammatikalische Schwierigkeiten werden in der Gruppe geklärt.
Montag, 13.10., 10.11., 8.12.2025 und 12.1.2026, 18.00-19.30 Uhr
 4 x 90 Minuten, 44 €

NEU H5250 Französisch Schnupperkurs

Planegg **Nicole Cuzacq**
 Nutzen Sie den Jahresanfang und tauchen in einem Schnupperkurs in die französische Sprache ein. In einer kleinen Gruppe lernen Sie erste Grundlagen, wichtige Worte und Ausdrücke für typische Urlaubssituationen. Bei Interesse kann der Kurs im Sommersemester fortgesetzt werden. Lehrbuch: Klett, Französisch à la carte neu A1 (ISBN 978-3-12-528822-5)
ab Samstag, 17.1.2026, 10.00-13.15 Uhr
 4 x 3 Stunden, 89 €
 Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 6

NEU H5280 Grammaire à la carte:

Der Subjonctif – verständlich erklärt, gezielt geübt

online **Maryse Dantec-Drechsler** 
 Wie bildet man den Subjonctif und wann verwendet man ihn? Im ersten Termin klären wir die Grundlagen und sehen uns typische Beispielsätze an. Im zweiten Termin trainieren wir den Gebrauch in verschiedenen Situationen. So gewinnen Sie Sicherheit.
 Für alle Sprachniveaus ab B1, in der Kleingruppe (3-5 Personen).
ab Dienstag, 11.11.2025, 11.30-12.30 Uhr
 2 x 60 Minuten, 24 €

NEU H5281 Grammaire à la carte: Die Präpositionen anschaulich und praxisnahe erklärt

online **Maryse Dantec-Drechsler** 
 „À“, „en“, „chez“... Französische Präpositionen sind kurz, aber gelegentlich knifflig im Gebrauch. Sie erhalten anhand zahlreicher Beispiele und Übungen eine klare Vorstellung von ihrer Verwendung.
 Für alle Sprachniveaus ab A2, in der Kleingruppe (3-5 Personen).
ab Dienstag, 25.11.2025, 11.30-12.30 Uhr
 3 x 60 Minuten, 36 €

Italienisch Grundstufe

NEU H5300 Italienisch-Einstiegskurs „Viaggio in Italia“

online **Sabrina Del Fico** 
 Sie möchten Ihren Italien-Urlaub verlängern oder träumen von einer Reise nach Italien, können aber kein Wort Italienisch? In diesem lebendigen Kleingruppenkurs entdecken Sie die Sprache und Kultur Italiens ganz ohne Vorkenntnisse – ideal zum Einstieg! Das Wochenende führt Sie sprachlich in vier Städte: von Rom über Florenz bis nach Neapel und Mailand. Dabei erwerben Sie spielerisch sprachliche Grundlagen für einfache Alltagsgespräche – vom Cappuccino-Bestellen bis zum Wegerklären. Und können am Ende gleich wieder die nächste Reise planen. Buon viaggio!
Samstag, 27.9.2025, 09.30-12.45 Uhr
Sonntag, 28.9.2025, 09.30-12.45 Uhr
 Wochenendkurs, 2 x 3h Unterricht zzgl. Pause, 56 €

NEU H5301 Italienisch Schnupperkurs

Planegg **Guadrin Rabe-Körbs**
 Sie lieben Italien oder sind einfach neugierig auf diese schöne Sprache? Hier finden Sie einen ersten Einstieg. Lehrbuch: Nuovo Espresso 1
ab Dienstag, 13.1.2026, 19.15-20.45 Uhr
 4 x 90 Minuten, 44 €
 Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 6

NEU H5302 Italienisch ohne Vorkenntnisse

Gräfelfing **Guadrin Rabe-Körbs**
 Sie haben im Sommer Ihren Urlaub genossen und wollen daran anschließen? Sie möchten „italienische Luft“ schnuppern? Dann kommen Sie in diesen neuen Kurs. Lehrbuch: Nuovo Espresso 1
ab Mittwoch, 24.9.2025, 09.00-10.30 Uhr
 15 x 90 Minuten, 168 €
 Gräfelfing, BH-Interimgeb. (Alte Doemens-Akademie), Stefanusstr. 8

NEU H5303 Italienisch ohne Vorkenntnisse

Planegg **Guadrin Rabe-Körbs**
 Sie haben im Sommer Ihren Urlaub genossen und wollen daran anschließen? Sie möchten „italienische Luft“ schnuppern? Dann kommen Sie in diesen neuen Kurs. Lehrbuch: Nuovo Espresso 1
ab Donnerstag, 9.10.2025, 19.45-21.15 Uhr
 13 x 90 Minuten, 145 €
 Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 3



Kursleitende mit Italienisch als Muttersprache:

Barbara Barletta, Simone Cofferati, Monica Colloca, Sabrina Del Fico Alessandra DeMarco, Alberta di Martino-Ulrich, Miriam Pietrangeli, Mariella Quarantelli, Alberto Staibano, Laura Tomassetti, Olga Zaccagnini

**NEU H5304 Italienisch ohne Vorkenntnisse – Leistungskurs****Gräfelting****Alberto Staibano**

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen in einer romanischen Sprache; regelmäßige Teilnahme und Hausaufgaben werden für diesen Leistungskurs dringend empfohlen. Lehrbuch: Hueber, Linea diretta neu 1a; Fragen zum Buch beantwortet der Kursleiter gern per E-Mail (albertos@gmx.de).

ab Freitag, 10.10.2025, 10.45-12.00 Uhr

12 x 75 Minuten, 112 €

Gräfelting, BH-Interimgeb. (Alte Doemens-Akademie), Stefanusstr. 8

NEU H5305 Italienisch Grundstufe A1.2 (schnelles Lerntempo)**Online, vhs.cloud****Laura Tomassetti**

Dieser Intensivkurs bietet Ihnen die Möglichkeit, in einer kleinen Gruppe (4-8 TN) in zwei Monaten A1-Niveau abzuschließen. Lehrbuch: Nuovo Espresso A1, Hueber, Lektion 6-10. Etwas Vorkenntnisse (ca. Lektion 1-5) sollten Sie mitbringen.

ab Samstag, 20.9.2025, 09.00-10.30 Uhr

8 x 90 Minuten, 113 €

H5306 Italienisch Grundstufe A1 (Fortsetzung)**Planegg****Barbara Barletta**

Lehrbuch: Huber, Dieci A1, ab Lektion 4

ab Donnerstag, 9.10.2025, 09.15-10.45 Uhr

12 x 90 Minuten, 134 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 4

H5307 Italienisch Grundstufe A1 (Fortsetzung)**Planegg****Laura Tomassetti**

Wir haben gelernt, wie man einen Cappuccino bestellt, Landeskunde beherrschen wir auch ein wenig. Jetzt wollen wir mehr! Alles Gelernte wird aktiv und mit Spaß ausgeübt. Lehrbuch: Nuovo Espresso 1, Hueber, ab Lektion 6.

ab Mittwoch, 24.9.2025, 09.00-10.30 Uhr

15 x 90 Minuten, 138 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

H5308 Italienisch Grundstufe A1 (Fortsetzung)**online****Anja Conrad**

Lehrbuch: Dieci A1, Hueber, ab Lektion 7

ab Dienstag, 23.9.2025, 19.00-20.30 Uhr

15 x 90 Minuten, 138 €

H5309 Italienisch Grundstufe A1 (Fortsetzung)**online****Miriam Pietrangeli**

Lehrbuch: Dieci A1, Hueber, ab Lektion 5

ab Mittwoch, 24.9.2025, 17.30-19.00 Uhr

15 x 90 Minuten, 168 €

Kein Kurs am 15. und 22.10.2025

H5310 Italienisch Grundstufe A1 (Fortsetzung)**online****Laura Tomassetti**

Für Teilnehmende mit etwas Vorkenntnissen oder für den Wiedereinstieg. Lehrbuch: Nuovo Espresso A1, Hueber, ab Lektion 7.

ab Montag, 22.9.2025, 18.00-19.30 Uhr

15 x 90 Minuten, 168 €

online, vhs.cloud

H5311 Italienisch Grundstufe A1 (Fortsetzung)**Neuried****Laura Tomassetti**

Benvenuti! Für Teilnehmende mit etwas Vorkenntnissen oder für den Wiedereinstieg, mit Spaß natürlich! Lehrbuch: Nuovo Espresso A1, Hueber, ab ca. Lektion 8

ab Montag, 6.10.2025, 09.25-10.55 Uhr

15 x 90 Minuten, 138 €

Neuried, Mehrzweckhalle, 1. OG Sitzungssaal

H5312 Italienisch Grundstufe A1 (Fortsetzung)**Planegg****Miriam Pietrangeli**

Die italienische Sprache, Lebensart, Kunst und Kultur stehen in diesem Kurs im Mittelpunkt. Sie lernen in diesem Kurs, Grundsituationen des Alltags sprachlich zu meistern. Lehrbuch: Nuovo Espresso A1, Hueber, ab Lektion 9

ab Mittwoch, 24.9.2025, 09.00-10.30 Uhr

15 x 90 Minuten, 138 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

H5313 Italienisch Grundstufe A1 (Fortsetzung)**online, vhs.cloud****Laura Tomassetti**

Lieben Sie Italien? Seine Sprache und seine Kultur? Gemütlich von zu Hause aus können Sie Italienisch lernen und Ihren Horizont erweitern... für Teilnehmende mit wenig Vorkenntnissen oder zum Wiedereinstieg geeignet. A presto! Lehrbuch: Nuovo Espresso 1, ab Lektion 6.

ab Montag, 22.9.2025, 19.45-21.00 Uhr

12 x 75 Minuten, 142 €

H5314 Italienisch Grundstufe A1 (Fortsetzung)**Gräfelting****Monica Colloca**

Lehrbuch: Nuovo Espresso A1, Hueber, ab Lektion 8.

ab Montag, 6.10.2025, 14.30-16.00 Uhr

15 x 90 Minuten, 138 €

Gräfelting, BH-Interimgeb. (Alte Doemens-Akademie), Stefanusstr. 8

H5315 Italienisch Grundstufe A1 (Wiederholung)**online****Alberta di Martino-Ulrich**

Lieben Sie Italien? Seine Sprache und seine Kultur? Kommen Sie in diesen A1-Kurs mit etwas Vorkenntnissen oder zum Wiedereinstieg. A presto! Lehrbuch: Nuovo Espresso 1, ab Lektion 7.

ab Mittwoch, 24.9.2025, 19.00-20.00 Uhr

14 x 60 Minuten, 104 €

H5316 Italienisch Grundstufe A2**online****Anja Conrad**

In einer kleinen Gruppe Italienisch lernen, bequem von daheim oder aus dem Büro. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf Kommunikation und Interaktion.

Lehrbuch: Klett, Con piacere A2, ab Lektion 4

ab Dienstag, 23.9.2025, 11.10-12.40 Uhr

15 x 90 Minuten, 168 €

H5318 Italienisch Grundstufe A2**Planegg****Alessandra De Marco**

Lehrbuch: Hueber, Dieci A2, ab Lektion 8. Auch zum Wiedereinstieg mit Vorkenntnissen geeignet.

ab Donnerstag, 25.9.2025, 11.00-12.30 Uhr

15 x 90 Minuten, 168 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

H5319 Italienisch Grundstufe A2**Planegg****Anja Conrad**

Lehrbuch: Hueber, Nuovo Espresso 2, ab Lektion 9

ab Dienstag, 23.9.2025, 09.00-10.30 Uhr

15 x 90 Minuten, 168 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 8

H5320 Italienisch Grundstufe A2**Gräfelting****Monica Colloca**

Lehrbuch: Hueber, Nuovo Espresso A2 ab Lektion 8

ab Montag, 6.10.2025, 16.00-17.30 Uhr

15 x 90 Minuten, 168 €

Gräfelting, Bürgerhaus Interimgebäude (Alte Doemens-Akademie), Stefanusstr. 8

H5321 Italienisch Grundstufe A2**Gauting****Laura Tomassetti**

Wir reden, wir quatschen, wir lernen weiter. Grammatik wird vertieft, um Konversation auf Italienisch zu ermöglichen.

Lehrbuch: Con piacere Nuovo A2 (978-3-12-525209-7), ab Lektion 3

ab Mittwoch, 24.9.2025, 19.30-21.00 Uhr

15 x 90 Minuten, 138 €

Gauting, Grundschule Querriegel, 2. Stock, Schulstr. 4

H5325 Italienisch Grundstufe A2**Gauting****Laura Tomassetti**

Kommen Sie zu dieser sympathischen Gruppe: Die beste Möglichkeit, endlich reichlich Italienisch zu sprechen!

Lehrbuch: Hueber, Nuovo Espresso 2, ab Lektion 4 (ISBN 978-319205439-6)

ab Mittwoch, 24.9.2025, 18.00-19.30 Uhr

15 x 90 Minuten, 168 €

Gauting, Grundschule Querriegel, 2. Stock, Schulstr. 4



H5326 Italienisch Grundstufe A2 (Wiederholung)

online **Alberta di Martino-Ulrich** 
Mit Dieci A2 wiederholen und erweitern wir unsere Grammatik und lernen neue Tatsachen über Italien. Das Sprechen wird immer im Mittelpunkt stehen. Lehrbuch: Hueber, Dieci, A2.
ab Freitag, 26.9.2025, 08.30-10.00 Uhr
14 x 90 Minuten, 156 €

H5327 Italienisch Grundstufe A2 (Wiederholung)

online **Alberta di Martino-Ulrich** 
Wir lernen neue Themen kennen und wiederholen die alten. Spiele und eine angenehme Atmosphäre sind die Basis des Lernens. Lehrbuch: Hueber, Nuovo Espresso 2, ab Lektion 9/10.
ab Dienstag, 23.9.2025, 17.30-19.00 Uhr
14 x 90 Minuten, 156 €

H5328 Italienisch Grundstufe A2 Vertiefung/B1

Planegg **Alessandra De Marco**
Lehrbuch: Klett, A voi la parola, ab Lektion 5; anschließend Dieci B1
ab Dienstag, 23.9.2025, 10.45-12.15 Uhr
15 x 90 Minuten, 138 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

Italienisch Mittelstufe

H5329 Italienisch Mittelstufe A2/B1

online **Anja Conrad** 
Ein kleiner, feiner Italienisch-Onlinekurs mit viel Konversation, Spielen, Grammatikübungen und Lektüre A2/B1
ab Donnerstag, 25.9.2025, 09.30-11.00 Uhr
15 x 90 Minuten, 273 €

H5330 Italienisch Mittelstufe B1

Planegg **Christina Danisio / Sara Benedetti-Baumanns**
Lehrbuch: Nuovo Espresso 3 ab Lektion 1.
Wir wiederholen oder erarbeiten Grammatikthemen, auch mit Zusatzmaterial oder Aktivitäten. Konversation, Hörtexte sowie Vokabel-Festigung stehen im Fokus.
ab Mittwoch, 24.9.2025, 17.30-19.00 Uhr
11 x 90 Minuten, 123 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 8
Kein Kurs am 29.10., 12.11., 19.11., 17.12.2025, 7.1.2026;
Letzter Tag planmäßig 28.1.2026

H5332 Italienisch Mittelstufe B1

online **Olga Zaccagnini** 
Lehrbuch: Hueber, Dieci B1, ab Lektion 3 (ISBN 978-3-19-025647-1)
ab Montag, 22.9.2025, 18.15-19.45 Uhr
15 x 90 Minuten, 168 €
Der Unterricht findet über die vhs-cloud statt. Die Zugangsdaten bekommen Sie vor Kursbeginn zugeschickt.

H5334 Italienisch Mittelstufe B1

online **Alberta di Martino-Ulrich** 
Der Kurs eignet sich für Lernende mit guten Italienisch-Kenntnissen. Bekannte grammatikalische Themen werden wiederholt und konsolidiert. Die kleine Gruppe erlaubt es den Teilnehmenden, viel selbst zu sprechen. Lehrbuch: Hueber, Nuovo Espresso 3, (ISBN 978-3-19-225440-6) ab Lektion 9
ab Donnerstag, 25.9.2025, 19.00-20.00 Uhr
12 x 60 Minuten, 73 €

H5335 Italienisch Mittelstufe B1

online **Alberta di Martino-Ulrich** 
Neue, interessante und anspruchsvolle Grammatikthemen lernen wir sowie viele Tatsachen über Italien. Das Sprechen steht im Mittelpunkt. B2-Grammatikthemen werden präsentiert.
ab Mittwoch, 24.9.2025, 09.00-10.30 Uhr
14 x 90 Minuten, 128 €

H5336 Italienisch Grundstufe A2 (Wiederholung)

Neuried **Laura Tomassetti**
Die Gruppe konzentriert sich in jeder Stunde erst auf leichte Konversation. Dann wird Grammatik wiederholt und gefestigt. Es folgen Übungen, die die Konversation unterstützen, sowie ein Text zum Lesen daheim.
ab Montag, 6.10.2025, 11.00-12.30 Uhr
15 x 90 Minuten, 138 €
Neuried, Mehrzweckhalle, 1. OG Sitzungssaal

H5337 Italienisch B1 – Leistungskurs

Gräfelfing **Alberto Staibano**
Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen; regelmäßige Teilnahme und Hausaufgaben werden für diesen Leistungskurs dringend empfohlen. Lehrbuch: Hueber, Linea diretta neu 1b, ab Lektion 5 (ISBN 978-3190053445); Fragen zum Buch beantwortet der Kursleiter gern per E-Mail (albertos@gmx.de).
ab Donnerstag, 9.10.2025, 17.45-19.30 Uhr
12 x 105 Minuten, 128 €
Gräfelfing, K.-Huber-Gymn., Hauptg., 031, Adalbert-Stifter-Platz 2

H5338 Italienisch B1 – Leistungskurs

Gräfelfing **Alberto Staibano**
Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen; regelmäßige Teilnahme und Hausaufgaben werden für diesen Leistungskurs dringend empfohlen. Lehrbuch: Hueber, Linea diretta neu 1b, ab Lektion 5 (ISBN 978-3190053445); Fragen zum Buch beantwortet der Kursleiter gern per E-Mail (albertos@gmx.de).
ab Donnerstag, 9.10.2025, 15.00-16.45 Uhr
12 x 105 Minuten, 156 €
Gräfelfing, K.-Huber-Gymn., Hauptg., 031, Adalbert-Stifter-Platz 2

H5339 Italienisch Mittelstufe B1/B2

Planegg **Barbara Barletta**
Il corso di italiano livello B1/ B2 è pensato per chi desidera migliorare la comunicazione e rafforzare le basi grammaticali. Leggiamo testi di attualità, storia e cultura e parliamo in italiano per acquisire fluidità, lavorando in modo mirato sulla grammatica per consolidare strutture e ampliare il vocabolario.
ab Montag, 22.9.2025, 09.00-10.30 Uhr
15 x 90 Minuten, 138 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

H5340 Italienisch Mittelstufe B2

Planegg **Mariella Quarantelli**
Nach Wunsch und Lust der Gruppe lesen wir Zeitungsartikel oder Erzählungen und besprechen diese. Wir üben Sprechen im Alltag und wiederholen Grammatik ohne bestimmtes Lehrbuch.
ab Montag, 22.9.2025, 14.30-16.00 Uhr
15 x 90 Minuten, 168 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 3

Italienisch Konversation

H5341 Italienisch Konversation B1/B2

online **Alberta di Martino-Ulrich** 
Wir sprechen über tagesaktuelle Themen aus Italien. Durch Lektüren, Zeitungsartikel, Podcasts machen wir uns mit italienischen Gepflogenheiten vertraut. Anregungen aus dem Kurs sind willkommen.
ab Donnerstag, 25.9.2025, 17.00-18.30 Uhr
14 x 90 Minuten, 128 €

H5344 Italienisch Mittelstufe B1: Conversazione e lettura

Gauting **Anja Conrad**
Lehrbuch: Passo dopo Passo Plus B1 (ISBN 9783199695998) ab Lektion 6
ab Montag, 22.9.2025, 19.45-21.15 Uhr
15 x 90 Minuten, 138 €
Gauting, Grundschule Querriegel, 2. Stock, Schulstr. 4



Beratung für Sprachkurse:

Fragen Sie nach Frau Dr. Julika Bake zu den Geschäftszeiten: Tel. 089 277 805 140 oder in der Geschäftsstelle.

**H5345 Italienisch Konversation B2****Planegg****Simone Cofferati**

Corso per chi ha una buona conoscenza della lingua italiana e vuole approfondire e conversare su temi come l'arte, la storia, le tradizioni, la musica e la cultura italiani usando anche testi di attualità e contenuti multimediali (video, film, etc.).

ab Montag, 22.9.2025, 19.30-20.30 Uhr

12 x 60 Minuten, 121 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

H5346 Italienisch Konversation B2/C1**Planegg****Barbara Barletta**

Questo corso di conversazione livello B2/C1 è pensato per chi vuole perfezionare il proprio italiano parlato. Leggiamo articoli di attualità e cultura italiana, discutiamo insieme in modo approfondito e lavoriamo anche su aspetti grammaticali avanzati. Ideale per chi desidera parlare con sicurezza e naturalezza.

ab Montag, 22.9.2025, 10.35-12.05 Uhr

15 x 90 Minuten, 138 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

H5347 Italienisch Konversation B2/C1**Planegg****Barbara Barletta**

Questo corso di conversazione livello B2/C1 è pensato per chi vuole perfezionare il proprio italiano parlato. Leggiamo articoli di attualità e cultura italiana, discutiamo insieme in modo approfondito e lavoriamo anche su aspetti grammaticali avanzati. Ideale per chi desidera parlare con sicurezza e naturalezza.

ab Donnerstag, 9.10.2025, 11.00-12.30 Uhr

12 x 90 Minuten, 134 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 4

H5348 Italienisch Konversation C1**online****Sabine Hornung**

Questo corso si rivolge a tutti che hanno un'ottima conoscenza della lingua italiana. Ripeteremo la grammatica, parleremo di temi attuali e leggeremo un romanzo che riflette una regione.

ab Donnerstag, 25.9.2025, 10.30-12.00 Uhr

15 x 90 Minuten, 168 €

H5349 Italienisch Konversation C1/C2**Planegg****Simone Cofferati**

Corso per chi ha una conoscenza avanzata della lingua italiana e vuole approfondire il proprio vocabolario e rendere più ricco il proprio bagaglio di conoscenze sull'arte, la storia, le tradizioni, la musica e la cultura italiani attraverso testi di attualità e letterari e contenuti multimediali (video, film, etc.).

ab Montag, 22.9.2025, 17.50-19.20 Uhr

15 x 90 Minuten, 138 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

H5351 Italienisch Sprachtraining – Corso medio**Gräfelfing****Alberto Staibano**

Questo corso è indicato per partecipanti che hanno una conoscenza medio-alta della lingua italiana, ma non si sentono sicuri se devono parlare o scrivere. Letture, films, discussioni.

ab Freitag, 10.10.2025, 09.00-10.45 Uhr

12 x 105 Minuten, 128 €

Gräfelfing, Bürgerhaus Interimgebäude (Alte Doemens-Akademie), Stefanusstr. 8

Bitte beachten Sie: Die Kursgebühr wird nicht an die TN-Zahl angeglichen (Ausnahme von der Gebührenstaffelung).

H5360 „Parliamo italiano insieme“ ...**Lass uns zusammen Italienisch reden****online****Alberta di Martino-Ulrich**

Gewinnen Sie mehr Sicherheit in der Konversation. Durch kurze Artikel und Rollenspiele können Sie Italienisch mit Selbstvertrauen und Spaß zu sprechen. Melden Sie sich jetzt an und starten Sie Ihre Sprachreise! Ab Ende Niveau A2

ab Donnerstag, 30.10.2025, 10.00-11.00 Uhr

4 x 60 Minuten, 48 €

H5361 Italienisch-Grammatik „espresso“:**Gli aggettivi italiani****online****Alberta di Martino-Ulrich**

Wie benutzt man Adjektive richtig? Wir üben im Kurs, korrekt zu sprechen. Für alle Sprachniveaus ab Ende A2; Kleingruppe (3-6 TN).

ab Mittwoch, 8.10.2025, 12.00-13.00 Uhr

4 x 60 Minuten, 48 €

H5362 Italienisch-Grammatik „espresso“:**I pronomi italiani****online****Alberta di Martino-Ulrich**

Direkte oder indirekte Pronomen? Reflexive Pronomen? Pronomen mit Imperativ? Pronomen und Passato prossimo? Im Kurs gibt es Tipps und Übungen, um sicherer mit den Pronomen zu werden. Für alle Sprachniveaus ab Ende A2; Kleingruppe (3-6 TN).

ab Donnerstag, 25.9.2025, 10.00-11.00 Uhr

4 x 60 Minuten, 48 €

H5363 Italienisch-Grammatik „espresso“:**Le preposizioni italiane****online****Alberta di Martino-Ulrich**

Wie benutzt man italienische Präpositionen korrekt? Im Kurs gibt es Tipps und Übungen, um sicherer zu sprechen.

Für alle Sprachniveaus ab Ende A2; Kleingruppe (3-6 TN).

ab Mittwoch, 26.11.2025, 12.00-13.00 Uhr

4 x 60 Minuten, 48 €

H5364 Italienisch-Grammatik „espresso“:**I verbi italiani****online****Alberta di Martino-Ulrich**

Welche Vergangenheitsform verwenden? Passato prossimo oder imperfetto? Reflexive Verben? Imperativ? Konditional? Konjunktiv? Die Verben und ihre Verwendung in der Du-Form und in der Höflichkeitsform. Der Kurs bietet Tipps und Übungen, um sicher zu sprechen. Für alle Sprachniveaus ab Ende A2; Kleingruppe (3-6 TN).

ab Donnerstag, 22.1.2026, 10.00-11.00 Uhr

4 x 60 Minuten, 48 €

H5371 Volare – Mit Liedern Italienisch lernen (Niveau A2-B2)**Planegg****Alessandra De Marco**

Mit Musik und Liedtexten können Sie die Kultur und Mentalität Italiens besser verstehen. Wenn Sie schon Sprachvorkenntnisse haben, dann sind Sie hier richtig. Singen ist nicht erforderlich!!

ab Dienstag, 11.11.2025, 09.15-10.45 Uhr

6 x 90 Minuten, 67 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

Spanisch Grundstufe**NEU H5401 Spanisch ohne Vorkenntnisse****Neuried****Cecilia Nagle**

Lehrbuch: Klett, Con gusto nuevo A1

ab Mittwoch, 1.10.2025, 08.30-09.45 Uhr

15 x 75 Minuten, 140 €

Neuried, Mehrzweckhalle, Vereinsraum 4, Am Haderner Winkel 2

NEU H5402 Spanisch ohne Vorkenntnisse**online****Cecilia Nagle**

Lehrbuch: Klett, Con Gusto nuevo A1, ab Lektion 1

ab Donnerstag, 25.9.2025, 17.00-18.30 Uhr

15 x 90 Minuten, 168 €

**Frühzeitig anmelden ist für Sie von Vorteil, denn ...**

→ viele Kurse sind schnell ausgebucht

→ unterbelegte Kurse werden unter Umständen abgesagt; vielleicht fehlt gerade Ihre Anmeldung.



Kursleitende mit Muttersprache Spanisch:

Heike Acha Torrez, Julia Baudts, Norma Gamarra de Busl, Miriam Herr, Cecilia Nagle, Gabriela Platz, Ramiro Uribe, Lina Wiest

NEU H5403 Spanisch ohne Vorkenntnisse

Gauting

Cecilia Nagle

Lehrbuch: Klett, Con gusto nuevo A1

ab Freitag, 10.10.2025, 08.15-09.45 Uhr

12 x 90 Minuten, 134 €

Gauting, Bahnhofstr. 10, Rückgebäude Hintereingang, 1. Stock

H5404 Spanisch Grundstufe A1 (Fortsetzung)

online

Ramiro Uribe



Lehrbuch: Klett, Con Gusto Nuevo A1, ab Unidad 3

ab Mittwoch, 24.9.2025, 08.45-10.15 Uhr

10 x 90 Minuten, 112 €

H5405 Spanisch Grundstufe A1 (Fortsetzung)

Planegg

Miriam Herr

Lehrbuch: Klett, Con Gusto Nuevo A1, ab Lektion 6

ab Mittwoch, 24.9.2025, 19.30-21.00 Uhr

11 x 90 Minuten, 123 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

H5406 Spanisch Grundstufe A1 (Fortsetzung)

Planegg

Miriam Herr

Lehrbuch: Klett, Con Gusto Nuevo A1, ab Lektion 9

ab Montag, 22.9.2025, 19.30-21.00 Uhr

11 x 90 Minuten, 156 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 3

H5407 Spanisch Grundstufe A2

online

Cecilia Nagle



Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, ab Lektion 1

ab Dienstag, 23.9.2025, 17.00-18.30 Uhr

15 x 90 Minuten, 168 €

H5408 Spanisch Auffrischkurs A2

Planegg

Gabriela Platz

Sie haben Vorkenntnisse in Spanisch und möchten nach einer Pause wieder einsteigen? Wir wiederholen Vokabular und Grammatik (A2), um Grundkenntnisse zu befestigen.

Lehrbuch Klett, Con Gusto Nuevo A2

ab Mittwoch, 24.9.2025, 19.30-21.00 Uhr

15 x 90 Minuten, 168 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 3

H5409 Spanisch Grundstufe A2

Gauting

Heike Acha Torrez

Lehrbuch: Klett, Con Gusto nuevo A2, ab Lektion 3

ab Dienstag, 23.9.2025, 18.30-20.00 Uhr

15 x 90 Minuten, 138 €

Gauting, Grundschule Querriegel, 2. Stock, Schulstr. 4

H5410 Spanisch Grundstufe A2

Planegg

Miriam Herr

Lehrbuch: Klett, Con Gusto nuevo A2, ab Lektion 7

ab Montag, 22.9.2025, 18.00-19.30 Uhr

11 x 90 Minuten, 156 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 3

H5411 Spanisch Grundstufe A2

Planegg

Miriam Herr

Lehrbuch: Klett, Con Gusto nuevo A2, ca. ab Lektion 11

ab Mittwoch, 24.9.2025, 17.45-19.15 Uhr

11 x 90 Minuten, 200 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

H5412 Spanisch Grundstufe A2.2

Gauting

Cecilia Nagle

Für Teilnehmende, die bereits die Stufe A2 abgeschlossen haben und komplexe Themen dieser Stufe wiederholen möchten: Imperfecto/ Indefinido, Ser/Estar, Ir/Venir, Llevar/Traer, Por/Para. Conversación. Buch: Klett, Caminos nuevo (ISBN 9783125158726). Selección de unidades.

ab Freitag, 10.10.2025, 10.00-11.30 Uhr

12 x 90 Minuten, 134 €

Gauting, Bahnhofstr. 10, Rückgebäude Hintereingang, 1. Stock

H5413 Spanisch Grundstufe A2.2

online

Cecilia Nagle



Für Teilnehmende, die bereits die Stufe A2 abgeschlossen haben und komplexe Themen dieser Stufe wiederholen möchten: Imperfecto/ Indefinido, Ser/Estar, Ir/Venir, Llevar/Traer, Por/Para. Conversación. Buch: Klett, Caminos nuevo (ISBN 9783125158726). Selección de unidades.

ab Mittwoch, 24.9.2025, 19.00-20.30 Uhr

15 x 90 Minuten, 138 €

Spanisch Mittelstufe

H5414 Spanisch Mittelstufe B1

online

Cecilia Nagle



Für Teilnehmende, die das Niveau A2 abgeschlossen haben.

Lehrbuch: Klett, Con gusto nuevo B1 ab Lektion 1

ab Dienstag, 23.9.2025, 08.30-09.30 Uhr

15 x 60 Minuten, 182 €

H5415 Spanisch Mittelstufe B1

online

Norma Gamarra de Busl



Lehrbuch: Klett, Con Gusto Nuevo B1, ca. ab Lektion 3

ab Montag, 22.9.2025, 19.45-21.15 Uhr

15 x 90 Minuten, 168 €

H5416 Spanisch Mittelstufe B1

Planegg

Julia Baudts Heinsen

Lehrbuch: Klett, Con gusto nuevo B1, ab Lektion 3

ab Mittwoch, 24.9.2025, 11.00-12.30 Uhr

15 x 90 Minuten, 168 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 4

H5420 Spanisch Mittelstufe B1

online

Ramiro Uribe



Lehrbuch: Klett, Con Gusto Nuevo B1, ca. ab Lektion 11

ab Montag, 22.9.2025, 10.00-11.30 Uhr

15 x 90 Minuten, 168 €

H5421 Spanisch Mittelstufe B2

Planegg

Julia Baudts Heinsen

Lehrbuch: Klett, Con Gusto nuevo B2, (978-3-12-515016-4) ab Lekt. 2

ab Donnerstag, 25.9.2025, 11.00-12.30 Uhr

15 x 90 Minuten, 138 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 3

Spanisch Konversation

H5424 Spanisch Conversación

online

Cecilia Nagle



Curso sobre actualidad y literatura de España y Latinoamérica con herramientas para el debate y expresión de la opinión.

Lehrbuch: Con gusto nuevo B2

ab Mittwoch, 24.9.2025, 11.30-12.30 Uhr

10 x 60 Minuten, 94 €

H5424B Spanisch Conversación

online

Cecilia Nagle



Curso sobre actualidad y literatura de España y Latinoamérica con herramientas para el debate y expresión de la opinión.

Lehrbuch: Con gusto nuevo B2

ab Mittwoch, 7.1.2026, 11.30-12.30 Uhr

6 x 60 Minuten, 56 €

**H5425 Spanisch Konversation B2****Planegg****Gabriela Platz**

Conversación y repaso de gramática mit Lehrbuch Klett, Con Gusto Nuevo B2 (ISBN 978-3-12-514688-4)

ab Mittwoch, 24.9.2025, 17.45-19.15 Uhr

15 x 90 Minuten, 138 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 3

H5426 Spanisch Konversation B2**Planegg****Julia Baudts Heinsen**

Lectura de textos cortos, conversación y repaso de gramática.

ab Freitag, 26.9.2025, 09.00-10.30 Uhr

14 x 90 Minuten, 198 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

NEU H5427 Spanisch Conversación**online****Cecilia Nagle**

Curso sobre actualidad y literatura de España y Latinoamérica con herramientas para el debate y expresión de la opinión.

Lehrbuch: Con gusto nuevo B2

ab Donnerstag, 25.9.2025, 12.00-13.00 Uhr

10 x 60 Minuten, 94 €

NEU H5427B Spanisch Conversación**online****Cecilia Nagle**

Curso sobre actualidad y literatura de España y Latinoamérica con herramientas para el debate y expresión de la opinión.

Lehrbuch: Con gusto nuevo B2

ab Donnerstag, 8.1.2026, 12.00-13.00 Uhr

6 x 60 Minuten, 56 €

H5431 Spanisch Konversation C1**Gauting****Lina Wiest**

Konversation mit aktuellen Themen aus Politik und Gesellschaft

ab Montag, 22.9.2025, 18.00-19.30 Uhr

15 x 90 Minuten, 138 €

Gauting, Grundschule Querriegel, 2. Stock, Schulstr. 4

Spanisch Spezial**NEU H5450 Spanisch für die Reise****Planegg****Cecilia Nagle**

Stimmen Sie sich in einer kleinen Gruppe auf Ihren Urlaub ein und lernen Sie wichtige Worte und Ausdrücke für typische Situationen. So steigt auch die Vorfreude. Lehrbuch: Spanisch für den Urlaub A1, Einstieg in Sprache und Kultur, Klett (ISBN 978-3-12-514265-7).

ab Samstag, 8.11.2025, 09.00-12.00 Uhr

4 x 3 Stunden, 113 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 6

NEU H5451 Spanisch für die Reise**Planegg****Cecilia Nagle**

Stimmen Sie sich in einer kleinen Gruppe auf Ihren Urlaub ein und lernen Sie wichtige Worte und Ausdrücke für typische Situationen. So steigt auch die Vorfreude. Lehrbuch: Spanisch für den Urlaub A1, Einstieg in Sprache und Kultur, Klett (ISBN 978-3-12-514265-7).

ab Samstag, 7.2.2026, 09.00-12.00 Uhr (auch in den Ferien)

4 x 3 Stunden, 113 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

Griechisch**NEU H5500G Neugriechisch ohne Vorkenntnisse****Germering****Maria Fischer-Kouniadi**

Für Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen, die in die griechische Sprache und Kultur einsteigen möchten. Lehrbuch: Kalimera Neu, Griechisch für Anfänger, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett

ab Dienstag, 14.10.2025, 18.15-19.45 Uhr

13 x 90 Minuten, 124 €

Germering, Mehrgenerationenhaus

H5502 Neugriechisch Konversation C2**Planegg****Michalis Kamaritis**

Lektüre nach Absprache

ab Donnerstag, 25.9.2025, 18.00-19.30 Uhr

15 x 90 Minuten, 168 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 3

Polnisch**H5621 Polnisch Grundstufe A1 (Fortsetzung)****online****Adrian Langer**

Czesc! In diesem A1-Kurs lernen Sie Aussprache, wichtige Vokabeln, grundlegende Grammatik und üben das Sprechen und Hörverstehen.

Lehrbuch: Witam! aktuell (ISBN 978-3-19-105369-7) ab Lektion 5.

ab Montag, 22.9.2025, 18.00-19.30 Uhr (kein Kurs am 13.10.2025)

10 x 90 Minuten, 112 €

Russisch**NEU H5651S Russisch ohne Vorkenntnisse****Starnberg****Inna Ivanikina**

Lehrbuch: Jasno! neu A1-A2, ab Lektion 1

ab Dienstag, 30.9.2025, 19.30-21.00 Uhr

10 x 90 Minuten, 130 €

Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, EG, Raum 02

Bitte beachten Sie: Der Kurs findet 3x/Monat statt; Termine werden ggf. noch nach Absprache geändert.

H5652 Russisch Mittelstufe B1**Planegg****Yulia Strucken**

Lehrbuch: Jasno! B1 (ISBN 978-3-12-527683-3)

ab Montag, 22.9.2025, 19.30-21.00 Uhr

10 x 90 Minuten, 142 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 4

Kroatisch**H5660 Kroatisch Schnupperkurs****online****Katarina Šapina**

Lernen Sie Ihre ersten Wörter und Sätze in Kroatisch: Begrüßung, Vorstellen, Einkaufen Restaurant/Bar, Zahlen, nützliche Floskeln. Bei Interesse können Sie ab Ende Februar im A1-Kurs weitermachen.

ab Donnerstag, 22.1.2026, 18.00-19.15 Uhr

4x 75 Minuten, 37 €

H5661 Kroatisch ohne Vorkenntnisse**online****Katarina Šapina**

Kommen Sie zum Kroatischkurs dazu, online von zu Hause aus. Anhand von Alltags- und Urlaubssituationen lässt sich gut lernen. Lehrbuch: Kroatisch lernen? Nema problema!, Band 1, Hubig Verlag (978-3-981094008).

ab Donnerstag, 25.9.2025, 19.30-21.00 Uhr

15x 90 Minuten, 168 €

H5663 Kroatisch für den Urlaub (Schnellkurs)**online****Katarina Šapina**

Sie träumen noch/schon vom Urlaub in Kroatien? Hier können Sie in die kroatische Sprache eintauchen und allererste Kenntnisse erwerben: Begrüßungsformen, Vorstellen, Einkaufen Restaurant/Bar, Zahlen, nützliche Floskeln.

ab Samstag, 11.10.2025, 10.00-11.30 Uhr

4x 90 Minuten, 44 €

**H5665 Kroatisch Grundstufe A1 –
Leichte Konversation****online****Marija Flüchter-Krstulja**

Dobrodošli! Üben Sie Sprechen und grundlegende Grammatik online von zu Hause aus. Lehrbuch: Cornelsen, Sprachkurs Plus Anfänger: Kroatisch (ISBN: 978-3-589-02050-8), ab Lektion 5/6

ab Montag, 22.9.2025, 19.45-21.15 Uhr

15 x 90 Minuten, 138 €



H5666 Kroatisch Grundstufe A2 – Leichte Konversation

Krailling **Marija Flüchter-Krstulja**
 Dobrodošli! Üben Sie Sprechen und grundlegende Grammatik in einer netten Gruppe mit muttersprachlicher Lehrerin.
 Lehrbuch: Cornelsen, Sprachkurs Plus Anfänger: Kroatisch (ISBN: 978-3-589-02050-8), ab Lektion 12/13
ab Donnerstag, 25.9.2025, 18.00-19.30 Uhr
 15 x 90 Minuten, 138 €
 Krailling, Seniorenhilfe Würmtal e.V. Zuhause Wohnen, Margaretenstr. 22

H5668 Kroatisch für den Urlaub

online **Marija Flüchter-Krstulja** 
 Sie sind im Urlaub neugierig geworden oder haben einfach Lust, mal eine andere Sprache zu lernen? Steigen Sie in den Kroatisch-Anfängerkurs ein, online von zu Hause aus. Anhand von Alltags- und Urlaubssituationen lässt sich gut lernen. Lehrbuch: Hueber, Krenimo na odmor! (ISBN: 978-3-19-707243-3), ab Lektion 4/5.
ab Mittwoch, 24.9.2025, 18.00-19.30 Uhr
 15 x 90 Minuten, 138 €

Türkisch

NEU H5680G Türkisch ohne Vorkenntnisse

Germering **Rukiye Dilek O'Farrell**
 Für Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen, die in die türkische Kultur und Sprache einsteigen möchten.
 Lehrbuch: Günaydin, Einführung in die mod. Türk. Sprache 1, Alev Tekinay, Sprachenreihe Reichert
ab Montag, 13.10.2025, 19.40-21.10 Uhr (Uhrzeit ggf. neu vereinbar)
 13 x 90 Minuten, 124 €
 Germering, Mehrgenerationenhaus, Raum 210

Ukrainisch

H5686 Ukrainisch Grundstufe A1

online **Olha Baishur** 
 Mit ersten Ukrainischkenntnissen oder etwas mehr Motivation sind Sie in diesem kleinen Onlinekurs genau richtig. Die muttersprachliche, erfahrene Lehrerin hilft Ihnen, schnell und sicher die Grundlagen der ukrainischen Sprache zu beherrschen und die ukrainische Kultur näher kennenzulernen. Sie erarbeiten sich systematisch die Sprachgrundlagen für das Niveau A1. Die Kursmaterialien erhalten Sie in Form von Online-Präsentationen.
ab Dienstag, 23.9.2025, 18.30-20.00 Uhr
 10 x 90 Minuten, 142 €

Ungarisch

NEU H5691 Ungarisch Schnupperkurs

online **Dr. Eniko Hoppa** 
 Für alle, die im Sommer nach Ungarn fahren oder anders neugierig geworden sind auf diese ganz besondere europäische Sprache. Der Kurs bietet erste sprachliche Grundlagen für Begrüßung, persönliches Vorstellen und andere Gesprächssituationen. Lehrmaterial wird im Kurs gestellt. Bei Interesse kann der Kurs verlängert werden.
ab Mittwoch, 21.1.2026, 19.15-20.45 Uhr
 4 x 90 Minuten, 56 €

NEU H5692 Ungarisch A1: Grundlagen und Unterhaltung

online **Dr. Eniko Hoppa** 
 Sie sind im Sommer neugierig auf die ungarische Sprache geworden oder möchten sich einfach verständigen können? In der Kleingruppe (4-8 TN) lernen Sie wichtige Vokabeln und üben typische Gesprächssituationen. Lehrmaterial wird im Kurs gestellt.
ab Mittwoch, 24.9.2025, 17.30-19.00 Uhr
 6 x 90 Minuten, 85 €

Norwegisch

NEU H5725 Norwegisch ohne Vorkenntnisse

Planegg **Uwe Englert**
 Der Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Sie lernen, wie Sie sich begrüßen, vorstellen und verabschieden, können bald Auskünfte erfragen, Vorlieben ausdrücken, eine Reise planen und über Freizeitaktivitäten sprechen. Norwegische Landeskunde wird nicht zu kurz kommen.
 Lehrbuch: Randi Rosenvinge Schirmer: Et år i Norge, Buske Verlag. ISBN: 978-3-944312-29-3.
ab Montag, 29.9.2025, 17.45-19.15 Uhr
 14 x 90 Minuten, 156 €
 Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 4

Japanisch

NEU H5740 Japanisch A1 (mit Hiragana- und Katakana-Kenntnissen)

Planegg **Yukari Naruki Kunz**
 Lernen Sie praktisches Japanisch für Situationen wie Begrüßung oder Selbstvorstellung. Der Kurs ist auch gut geeignet, wenn Sie früher schon einmal Japanisch gelernt haben und jetzt wieder einsteigen möchten. Während des Unterrichts wird der Text auf dem Whiteboard auf Japanisch geschrieben.
 Lehrbuch: Marugoto Japanese language and culture, Starter A1 Rikai, ISBN: 978-3875487084
ab Dienstag, 30.9.2025, 19.15-20.45 Uhr
 15 x 90 Minuten, 168 €
 Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 3

H5742S Shodo – Japanische Kalligraphie

Starnberg **Darija Pompino**
 Sie erlernen die japanische Schreibkunst Shodo, bei der die Kanji-Schriftzeichen mit Pinsel und Tusche auf Washi-Papier gebracht werden. Konzentrationsvermögen und Kreativität werden gefördert, dazu gibt es Einblicke in die japanische Kultur und Denkweise. Dieser Kurs richtet sich an alle Interessierten, nicht nur an jene, die Japanisch lernen oder lernen möchten. Material wird im Kurs gestellt.
Samstag, 29.11.2025, 13.00-18.00 Uhr, 57 €
 Starnberg, vhs, Bahnhofsplatz 14, EG, Raum 23

Chinesisch

NEU H5750G Chinesisch ohne Vorkenntnisse

Gilching **Daifeng Winkler**
 Der ideale Kurs für alle, die in der Kleingruppe (3-4 TN) neu in die chinesische Kultur und Hochsprache des Mandarin einsteigen möchten. Mit dem Ziel, einfache Unterhaltungen zu führen, dabei die Höflichkeitsformen kennenzulernen und sich auch sicher im Restaurant zu bewegen, üben wir die Aussprache mittels der lateinischen Umschrift Pinyin. Das Lesen und Schreiben von chinesischen Schriftzeichen erlernen wir anhand von einfachen Texten und Schreibübungen.
 Buch: Chinesisch superleicht (Dorling Kindersley, ISBN 978-3-8310-3043-9), Lektion 1
ab Mittwoch, 1.10.2025, 19.00-20.30 Uhr
 12 x 90 Minuten, 203 €
 Gilching, vhs, Raum 102, Landsberger Str. 17 a

Deutsch als Fremdsprache

NEU H5800 Deutsch als Fremdsprache – A1.1

Planegg **Stephanie el Hindy**
 Deutschkurs der Grundstufe für Menschen ohne oder mit sehr wenig Vorkenntnissen.
 Lehrbuch: Hueber, Schritte plus neu 1, ab Lektion 1. Quereinstieg im Laufe des Semesters möglich
ab Montag, 22.9.2025, 16.45-18.15 Uhr
 10 x 90 Minuten, 100 €
 Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5
 Kein Kurs am 10.11.2025



H5800A Deutsch als Fremdsprache – A1.1 (Fortsetzung)

Planegg **Stephanie el Hindy**
Deutschkurs der Grundstufe für Menschen ohne oder mit sehr wenig Vorkenntnissen. Lehrbuch: Hueber, Schritte plus neu 1, ab Lektion 3. Quereinstieg im Laufe des Semesters möglich.
ab Montag, 8.12.2025, 16.45-18.15 Uhr
7 x 90 Minuten, 78 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

H5801 Deutsch als Fremdsprache – A1.1 (Fortsetzung)

Planegg **Stephanie el Hindy**
Deutschkurs der Grundstufe für Menschen ohne oder mit sehr wenig Vorkenntnissen. Lehrbuch: Hueber, Schritte plus neu 1, ab Lektion 3. Quereinstieg im Laufe des Semesters möglich.
ab Donnerstag, 25.9.2025, 18.00-19.30 Uhr
8 x 90 Minuten, 89 €, Kein Kurs am 9.10. und 13.11.2025
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5
Kein Kurs am 13.11.2025

H5801A Deutsch als Fremdsprache – A1.1 (Fortsetzung)

Planegg **Stephanie el Hindy**
Fortsetzung von Kurs H5801, Quereinstieg möglich.
ab Donnerstag, 11.12.2025, 18.00-19.30 Uhr
7 x 90 Minuten, 78 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

H5802 Deutsch als Fremdsprache – A1

Planegg **Beate Brenner**
Deutschkurs der Grundstufe für Menschen ohne oder mit sehr wenig Vorkenntnissen. Lehrbuch: Hueber, Schritte plus neu 1, ab Lektion 5. Quereinstieg im Laufe des Semesters möglich.
ab Montag, 6.10.2025, 17.30-19.00 Uhr
14 x 90 Minuten, 128 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 8

H5803 Deutsch als Fremdsprache – A2 intensiv

Planegg **Beate Brenner**
Deutschkurs der Grundstufe für Menschen mit wenig Vorkenntnissen. Lehrbuch: Hueber, Schritte plus neu 3. Quereinstieg im Laufe des Semesters möglich.
ab Dienstag, 7.10.2025, 17.30-19.00 Uhr
2 x/Woche, Di und Mi, 17.30-19.00 Uhr, 16 x 90 Minuten, 179 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 6

H5803A Deutsch als Fremdsprache – A2 intensiv

Planegg **Beate Brenner**
Fortsetzung von Kurs H5803, Quereinstieg möglich.
ab Dienstag, 9.12.2025, 17.30-19.00 Uhr
2 x/Woche, Di und Mi, 17.30-19.00 Uhr, 14 x 90 Minuten, 156 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 6

H5804 Deutsch als Fremdsprache – A2 kompakt

Planegg **Beate Brenner**
Deutschkurs für Menschen mit Vorkenntnissen in einer kleinen Gruppe (4-6 TN). Buch: Schritte plus neu 3, Lektion 1. Quereinstieg möglich.
ab Dienstag, 30.9.2025, 09.00-12.15 Uhr
8 x 3 Stunden, 227 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 6

H5804A Deutsch als Fremdsprache – A2 kompakt

Planegg **Beate Brenner**
Fortsetzung von Kurs H5804, 4-6 TN, Quereinstieg möglich.
ab Dienstag, 2.12.2025, 09.00-12.15 Uhr
8 x 3 Stunden, 227 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 6

H5805 Deutsch als Fremdsprache – A2.2 intensiv

Planegg **Ingrid Junginger-Reck**
Sie möchten Ihr Deutsch vertiefen? In diesem Intensivkurs (ca. Niveau Ende A2/B1) üben wir Grammatik inkl. Wortarten, Wortbildung, Satzbau und Zeiten. Wir üben auch Gespräche. So erweitern Sie Ihren Wort-

schatz und können sich besser ausdrücken. Lehrbuch: Die neue Linie 1 A2.2 (ISBN 978-3-12-607246-5); Quereinstieg möglich
ab Dienstag, 23.9.2025, 15.30-17.00 Uhr
2 x/Woche, Di und Do, 15.30-17.00 Uhr, 18 x 90 Minuten, 201 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 8

H5805A Deutsch als Fremdsprache – A2.2 intensiv

Planegg **Ingrid Junginger-Reck**
Fortsetzung von Kurs H5805, Quereinstieg möglich.
ab Dienstag, 2.12.2025, 15.30-17.00 Uhr
2 x/Woche, Di und Do, 15.30-17.00 Uhr, 16 x 90 Minuten, 168 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 8

H5806 Deutsch als Fremdsprache – A2/B1

Planegg **Ulrich Rutzenhöfer**
Deutschkurs für Menschen mit Vorkenntnissen. Wir üben Gespräche, Vokabeln und Grammatik anhand von Arbeitsblättern, ganz nach Bedarf der Teilnehmenden. Lehrbuch: Die neue Linie 1 A2.2., ab Lektion 3 (ISBN 978-3-12-607246-5); Quereinstieg möglich
ab Dienstag, 7.10.2025, 19.15-20.45 Uhr
10 x 90 Minuten, 112 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 8

H5806A Deutsch als Fremdsprache – A2/B1

Planegg **Ulrich Rutzenhöfer**
Fortsetzung von Kurs H5806, Quereinstieg möglich.
ab Dienstag, 13.1.2026, 19.15-20.45 Uhr
5 x 90 Minuten, 56 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 8

H5807 Deutsch als Fremdsprache – B1.1 intensiv

Planegg **Olha Baishur**
Deutschkurs für Menschen mit Vorkenntnissen. Lehrbuch: Schritte plus neu 5, ca. ab Lektion 4. Quereinstieg im Laufe des Semesters möglich.
ab Montag, 22.9.2025, 19.15-20.45 Uhr
2 x/Woche, Mo und Mi, 19.15-20.45 Uhr, 18 x 90 Minuten, 201 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 8

H5807A Deutsch als Fremdsprache – B1.2 intensiv

Planegg **Olha Baishur**
Fortsetzung von Kurs H5807, Quereinstieg möglich.
ab Montag, 1.12.2025, 19.15-20.45 Uhr
2 x/Woche, Mo und Mi, 19.15-20.45 Uhr, 12 x 90 Minuten, 134 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 8

H5812 Deutsch als Fremdsprache – B2 intensiv

Planegg **Ingrid Junginger-Reck**
Mit diesem Intensivkurs können Sie sich sehr gut auf die B2-Prüfung vorbereiten. Es werden Gespräche, Vokabeln und Grammatik mit der erfahrenen Kursleiterin geübt. Quereinstieg im Laufe des Semesters möglich. Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.
ab Dienstag, 23.9.2025, 17.30-19.00 Uhr
2 x/Woche, Di und Do, 17.30-19.00 Uhr, 18 x 90 Minuten, 165 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 8

H5812A Deutsch als Fremdsprache – B2 intensiv

Planegg **Ingrid Junginger-Reck**
Fortsetzung von Kurs H5812, Quereinstieg möglich.
ab Dienstag, 2.12.2025, 17.30-19.00 Uhr
2 x/Woche, Di und Do 17.30-19.00 Uhr, 15 x 90 Minuten, 138 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 8

H5816 Deutsch als Fremdsprache – B2

Gauting **Wolfram Glaser**
Sie haben die B1-Prüfung geschafft und wollen Ihr Deutsch weiter verbessern? Jede Unterrichtseinheit beginnt mit einem lockeren Sprachtraining zu einem vereinbarten Thema. Nach einer vertiefenden Grammatik-Aufgabe steht dann entweder eine Dialog-Übung oder die Arbeit an einem Text im Mittelpunkt, es geht um das Formulieren von Inhalten und um Verständnisfragen. Zum Abschluss erholen wir uns bei einer lockeren Konversation. Quereinstieg möglich.
ab Donnerstag, 25.9.2025, 17.30-19.00 Uhr
15 x 90 Minuten, 168 €
Gauting, Grundschule Querriegel, 2. Stock, Schulstr. 4



Anmeldungen über die Homepage werden sofort bestätigt.

Bei Anmeldungen per E-Mail oder Telefon bekommen Sie nach Bearbeitung eine Bestätigung, sofern uns Ihre E-Mail-Adresse vorliegt.

Wir melden uns immer, falls kein Platz mehr frei ist.

NEU H5818 Deutsch als Fremdsprache – B2/C1

Gauting

Wolfram Glaser

In diesem abwechslungsreichen Deutschkurs vertiefen Sie Ihre Sprachkenntnisse und bauen sie in der Kleingruppe (4-6 TN) gezielt aus. Jede Kurseinheit umfasst Grammatiktraining, Sprech- und Konversationsübungen, Wortschatz, Diskussion.

Mit einer Mischung aus Humor, Praxisnähe und abwechslungsreichen Methoden trainieren Sie gezielt Ihre Ausdrucksfähigkeit, diskutieren über relevante Themen (Politik, Wissenschaft, Zeitgeschichte) und halten kleine Präsentationen. Ideal für alle, die ihr Deutsch sicherer anwenden möchten!

ab Donnerstag, 25.9.2025, 19.15-20.45 Uhr

15 x 90 Minuten, 213 €

Gauting, Grundschule Querriegel, 2. Stock, Schulstr. 4

H5819 Deutsch als Fremdsprache – C1

online

Charlotte von Strotha



Der Kurs richtet sich an alle, die B2 möglichst abgeschlossen haben und ihre Sprachfähigkeiten mit anspruchsvollen Texten und Übungen ausbauen möchten.

Er führt zum Sprachniveau C1 und bereitet auch auf das Goethe-Zertifikat C1 vor.

Lehrwerk: Erkundungen C1

(Schubert-Verlag, ISBN 978-3-941323-25-4, 2016, 1. Auflage).

Kleingruppenkurs (4-8 Personen)

ab Mittwoch, 24.9.2025, 17.30-19.00 Uhr

15 x 90 Minuten, 213 €

H5820 Deutsch als Fremdsprache – C1

online

Alexandra Joepen-Schuster



Der Kurs richtet sich an alle, die B2 möglichst abgeschlossen haben und ihre Sprachfähigkeiten mit anspruchsvollen Texten und Übungen ausbauen möchten. Er führt zum Sprachniveau C1 und bereitet auch auf das Goethe-Zertifikat C1 vor.

Lehrwerk: Erkundungen C1 (Schubert-Verlag, ISBN 978-3-941323-25-4, 2016, 1. Auflage), ab Lektion 4. Kleingruppenkurs (4-8 Personen).

ab Montag, 22.9.2025, 17.30-19.00 Uhr

15 x 90 Minuten, 168 €

H5821 Deutsch als Fremdsprache – C2

online

Alexandra Joepen-Schuster



Der Kurs richtet sich an alle, die das Niveau C1 möglichst abgeschlossen haben und ihre sprachlichen Fähigkeiten mit anspruchsvollen Texten und Übungen weiter ausbauen möchten. Er ist auch Vorbereitung auf das Große Deutsche Sprachdiplom. Lehrwerk: Erkundungen C2, ab Lektion 4 (Schubert-Verlag, ISBN 978-3-96915-075-7, 1. Auflage 2014). Kleingruppenkurs (4-8 Personen).

ab Montag, 22.9.2025, 19.15-20.45 Uhr

15 x 90 Minuten, 168 €

H5822 Deutsch als Fremdsprache – C2 Konversationskurs

online

Alexandra Joepen-Schuster



Feilen Sie in diesem Konversationskurs an Ihrem sehr guten Deutsch. Eine muttersprachliche, erfahrene Dozentin unterstützt Sie. Durch die kleine Gruppengröße (4-8 TN) kommen alle zu Wort.

ab Dienstag, 23.9.2025, 19.15-20.45 Uhr

15 x 90 Minuten, 168 €

Gebärdensprache

H5900 Gebärdensprache Intensivkurs (Teil 1)

Planegg

Roland Sovarzo

Lernen Sie die Grundlagen der Gebärdensprache inkl. Grammatik, wichtigen Vokabeln, Einführung in Gehörlosenkultur. 22 € für das Lehrbuch sind beim Kursleiter zu bezahlen. Bei Interesse kann der Kurs fortgesetzt und das Lehrbuch abgeschlossen werden.

Samstag, 17.1. und Sonntag, 18.1.2026, jew. 10.00-15.30 Uhr, 74 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

Bairisch

H5905 Bairisch für Zuagroaste und Bayern, deren Herz für die Heimat schlägt

Planegg

Thomas Mayer

Dialekt und Bayern, das gehört einfach zusammen. Und trotzdem: sind die echten Bayern mit ihren merkwürdigen Ausdrücken und lautmalerischen Vokalverschiebungen für Sie ein Buch mit sieben Siegeln? Kabarettist, Mundart-Künstler und Autor Thomas Mayer, besser bekannt als Vogelmayer, lädt Sie ein zu einem humorvollen Bairischkurs der besonderen Art – in Präsenz natürlich mit anschl. Weißwurstfrühstück (Bräustüberl, Planegg; separat zu zahlen).

Samstag, 24.1.2026, 10.00-13.00 Uhr, 33 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

Bitte bei Anmeldung angeben, ob Weißwurstfrühstück verbindlich mitgebucht wird.



Seit 1870

GUM

BAUUNTERNEHMUNG

Gottlieb Gum GmbH & Co.

Bauunternehmung KG

Mathildenstraße 4 · 82152 Planegg

Telefon (0 89) 8 59 84 87 · gum-bau@web.de



Besondere Themen

NEU H6000 „Familiengeheimnisse“: Antworten aus Familienforschung und Psychotherapie

Planegg **Heribert Bönig / Barbara Reinicke**
Die Erinnerungen, Geschichten und Schicksale unserer direkten Vorfahren und Verwandten (ver)bergen nicht selten spannende Rätsel oder gar Heimlichkeiten. Gezieltes Suchen in Archiven und Datenbanken erschließt viel altes Wissen. Manchmal braucht es aber starke Nerven, was da plötzlich ans Licht kommt, und Rücksicht und Fingerspitzengefühl, mit den Ergebnissen angemessen umzugehen. Sie erfahren, welche Quellen und Methoden die Familienforschung anbietet, wie Sie sie nutzen und emotional belastende Ergebnisse auch psychologisch einordnen können.
Dienstag, 3.2.2026, 18.30-20.30 Uhr, 15 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9
Eine Kooperationsveranstaltung mit Archiv & Galerie Planegg

H6001 Werden Ihre Arme immer kürzer?

Planegg **Doris Lederer**
Haben Sie Schwierigkeiten, einen Text im Nahbereich klar zu erkennen? Fällt es Ihnen zunehmend schwerer, Ihre Augen auf verschiedene Lichtverhältnisse umzustellen? Hier erlernen Sie Augenübungen und Entspannungstechniken für ein besseres und stressfreieres Sehen! Bitte tragen Sie keine Kontaktlinsen und bringen Sie, Ihre Brille mit.
Samstag, 31.1.2026, 09.30-12.30 Uhr, 18 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

NEU H6003 Mit innerer Stärke durchs Leben – Resilienz leicht gemacht

Planegg **Ursula Gentili**
Entdecken Sie, wie Sie Ihre innere Stärke fördern und Ihre Widerstandskraft stärken können. Basierend auf den sieben Säulen der Resilienz lernen Sie Techniken und Strategien kennen, die Sie dabei unterstützen, Herausforderungen gelassener zu meistern und sich sicherer im Umgang mit Veränderungen zu fühlen. Praktische Übungen helfen Ihnen, diese Ressourcen gezielt zu nutzen und in den Alltag zu integrieren. Reflexion und Inspiration unterstützen Sie dabei, eigene Verhaltensmuster zu erkennen und neue Wege auszuprobieren. Bitte mitbringen: Schreibzeug, bequeme Kleidung, Trinken, kleine Pause.
Sonntag, 8.2.2026, 11.00-13.30 Uhr, 24 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

H6004 Resilienz – unser seelisches Immunsystem

Planegg **Ulrike Fuchs**
„Resilienz“ wird die innere Stärke genannt, Krisen und schwierigen Lebenssituationen besser zu meistern und gelassener damit umzugehen. Wir beleuchten die Resilienz-Faktoren: Was stärkt Resilienz, das „seelische Immunsystem“? Wie gehen wir mit Rückschlägen und Konflikten besser um? Wie gehen wir gestärkt aus einer Krise? Wie lernen wir aus Misserfolg?
Bitte Schreibsachen für persönliche Aufzeichnungen mitbringen.
Dienstag, 21.10.2025, 20.00-21.30 Uhr, 12 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

NEU H6005 Digitale Gesundheitswelt online

online **Sigrid Müller** 
Die kostenfreie Kursreihe bringt Ihnen, in verständlicher Sprache, die Möglichkeiten der digitalen Gesundheitswelt näher. Wie funktionieren die Anwendungen und welche Vorteile und Möglichkeiten haben diese für uns? Wir besprechen folgende Themen: Verlässliche medizinische Informationen finden, elektronische Patientenakte (ePA) und App dazu, elektronische Gesundheitskarte (eGK), digitale Gesundheitsanwendungen auf Rezept (DiGA), mobile Gesundheitsgeräte und Apps (Digital Health Devices), Arzttermine online finden und buchen, Online-Sprechstunde, Unterstützung durch KI im Gesundheitsbereich.
Donnerstag, 20.11., Freitag, 21.11. und Donnerstag, 27.11.2025, jeweils 16.00-17.30 Uhr
3 x 90 Minuten, 24 €
Gefördert vom Bayer. Staatsministerium für Unterricht und Kultus

H6006 Sie wollen Erste Hilfe leisten und Leben retten, „wissen aber nicht mehr wie“?

Planegg **Walter Mungel**
Wir machen Sie mit den wichtigsten lebensrettenden Basismaßnahmen vertraut und zeigen Ihnen den Einsatz des Defibrillators zur Beendigung von Herzkammerflimmern, der an vielen öffentlichen Plätzen, speziell an U-Bahn-Stationen zu finden ist. Wegen der praktischen Übungen rutschfeste Schuhe und angepasste Kleidung tragen.
Dienstag, 7.10.2025, 18.30-21.30 Uhr, 24 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1



Themenreihe



Gesundheit im Fokus

NEU H6011 Schwere Infekte im Winter vermeiden: Impfen mit 60 +

online Prof. Dr. med. Jörg Schelling 

Mit zunehmendem Alter verändert sich unser Immunsystem – Infekte verlaufen häufiger schwerer und die Genesung dauert länger. Gerade im Winter stellen Atemwegserkrankungen wie Influenza, COVID-19 oder Pneumokokken-Infektionen ein ernstzunehmendes Risiko dar. Doch es gibt wirksame Möglichkeiten, sich zu schützen. Prof. Dr. Jörg Schelling, Facharzt für Allgemeinmedizin und ehemaliger ärztlicher Leiter des Gesundheitsverbundes Würmtal erläutert, welche Impfungen ab 60 besonders empfohlen werden, wie sie wirken und welche Neuerungen es aktuell gibt. Die Veranstaltung richtet sich an alle, die aktiv etwas für ihre Gesundheit tun möchten – gut informiert, wissenschaftlich fundiert und praxisnah.

Dienstag, 21.10.2025, 18.30-19.45 Uhr, ohne Gebühr

Ein Vortrag von Prof. Dr. Jörg Schelling in Kooperation mit der Bayerischen Landesgemeinschaft Impfen (LAGI) und dem bvv. Die Finanzierung übernimmt freundlicherweise das StMGP.

NEU H6009 Pflege für die Haut von innen mit der Fünf-Elemente-Ernährung

Planegg Stephanie Steinegger

„Wahre Schönheit kommt von Innen“ heißt es. Aber kann man auch bei trockener, rissiger Haut, Rötungen und Juckreiz von Innen unterstützen? Was braucht es, dass man sich wohl fühlt in seiner Haut? Erfahren Sie, wie Sie mit Hilfe der Ernährung den Körper entlasten und mit wichtigen Nährstoffen und Mineralien versorgen können. Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) hat hier eine andere Sichtweise als die westliche Medizin. Erfahren Sie, wo die Unterschiede und Gemeinsamkeiten liegen und wann es Sinn macht, sich gezielt Unterstützung zu holen. Im Kochworkshop am 30.10.2025 können Sie gleich Rezepte ausprobieren (H6909).

Dienstag, 7.10.2025, 19.00-21.00 Uhr, 14 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 4

NEU H6010 Cholesterin natürlich senken

Planegg Susann Knieling / Ute Micko

Ein verständlicher, ganzheitlicher Vortrag über die Rolle von Cholesterin im Körper, aussagekräftige Blutwerte, natürliche Möglichkeiten zur Regulation sowie praxisnahe Ernährungstipps.

Dienstag, 21.10.2025, 18.00-19.30 Uhr, 12 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 4

NEU H6012 Brustkrebs – Früherkennung und Behandlung

Planegg Dr. Stephanie Eder

Brustkrebs ist die häufigste Krebserkrankung bei Frauen. Dank modernerer Diagnostik und Therapie haben sich die Heilungschancen jedoch deutlich verbessert. Dr. Stephanie Eder, niedergelassene Frauenärztin aus Gräfelfing und Mitglied der Ärztlichen Gesellschaft zur Gesundheitsförderung e.V., gibt einen verständlichen Überblick über Risiko- und schützende Faktoren, Früherkennungsmaßnahmen sowie aktuelle Behandlungsoptionen. Im Anschluss ist Zeit für Ihre Fragen.

Dienstag, 13.1.2026, 19.00-20.00 Uhr, 8 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

H6016 Depression kann jeden treffen – Was Angehörige und Freunde tun können

Planegg Ulrike Fuchs

Menschen mit Depression leben zeitweise in einer Welt, die für Außenstehende kaum zu verstehen oder nachvollziehbar ist und für Angehörige oft schwer. Sie erfahren, wie Menschen mit Depression empfinden, wie Sie als Angehörige bzw. Freunde damit umgehen können, und wie Sie einen Menschen mit Depression unterstützen können. Hier wird es um den Unterschied zwischen Mitleiden und Mitfühlen gehen. Mitzubringen: Schreibsachen für eigene Notizen.

Dienstag, 18.11.2025, 20.00-21.30 Uhr, 12 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

NEU H6017 Gut vorbereitet verreisen und gesund wiederkehren: Reisemedizin 2026

online Prof. Dr. med. Jörg Schelling 

Die Reiselust in die Ferne und an exotische Orte ist ungebremst. Neben allgemeinen Informationen zu Ernährung, Hygiene, Sicherheit und besonderen Aspekten (Höhenmedizin, Tauchmedizin, Reisen mit chronischen Krankheiten) sind Impfungen ein wesentlicher Bestandteil der Reiseberatung. Was gilt es besonders zu beachten, welche Fragen werden oft gestellt und welche Risiken gehören abgeklärt? Prof. Dr. med. Jörg Schelling als Vizepräsident der Deutschen Fachgesellschaft für Reisemedizin wird Ihnen einen Überblick zur idealen Reisevorbereitung aus medizinischer Sicht geben.

Dienstag, 2.12.2025, 18.00-19.15 Uhr, ohne Gebühr

Ein Vortrag von Prof. Dr. Jörg Schelling in Kooperation mit der Bayerischen Landesgemeinschaft Impfen (LAGI) und dem bvv. Die Finanzierung übernimmt freundlicherweise das StMGP.

H6018 Reflux und Sodbrennen: Interaktiver Abend

Planegg Sabine Schreiner

Klagen Sie häufiger über Sodbrennen und Reflux? Finden Sie in einem interaktiven Mythos-oder-Fakt-Quiz heraus, was wirklich stimmt, und räumen Sie mit Halbwissen auf. Erkunden Sie an Brainstorming-Stationen typische Alltagsfallen beim Frühstück, Beruf und in der Freizeit. Gemeinsam entwickeln wir einfache Strategien für einen Alltag ohne Beschwerden – praxisnah und motivierend. Jetzt anmelden und entspannt durchs Leben gehen! Ich freue mich auf Sie.

Dienstag, 27.1.2026, 19.00-20.30 Uhr, 15 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 4

NEU H6904 Nahrungsmittelallergien und Unverträglichkeiten: Was steckt dahinter?

Planegg Nadja Richter

Blähbauch nach dem Essen? Hautausschlag nach einem Snack? Oder einfach ein ungutes Gefühl nach bestimmten Lebensmitteln? Viele Menschen reagieren empfindlich auf Essen – aber woran liegt das? Ist es eine Allergie oder „nur“ eine Unverträglichkeit? Vor allem: Was kann man dagegen tun? Wir schauen uns an, wie man Symptome richtig deutet, was hinter den Reaktionen steckt und wie man den Alltag beschwerdefreier gestaltet. Freuen Sie sich auf wertvolle Tipps und alltagstaugliche Lösungen – für mehr Genuss ohne Reue!

Mittwoch, 29.10.2025, 18.30-20.00 Uhr, 12 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

NEU H6905 Wenn der Darm stresst – Wege zu mehr Wohlbefinden

Planegg Nadja Richter

Blähungen, Bauchschmerzen, Völlegefühl – wenn der Darm aus dem Gleichgewicht gerät, kann das den ganzen Alltag belasten. Aber warum ist das so? Und vor allem: Was können wir tun, um unseren Bauch wieder glücklich zu machen? Heute dreht sich alles um die Darmgesundheit: Wir sprechen über mögliche Ursachen für Verdauungsprobleme, schauen uns einfache Lösungswege an und entdecken, wie Ernährung, Stressmanagement und kleine Gewohnheitsänderungen für mehr Wohlbefinden sorgen können. Freuen Sie sich auf wertvolle Tipps und praktische Anregungen für eine bessere Bauchbalance!

Donnerstag, 13.11.2025, 18.30-20.00 Uhr, 12 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9



Themenreihe



Angebote für 80+

NEU H6603 Neurotango® – ein spielerisches Bewegungstraining

Planegg

Brigitte Reuter

Tango für Best Ager, Senioren und Neugierige. Wir kombinieren ganzheitliche Übungen zur Aktivierung unseres Gedächtnisses mit den Grundelementen aus dem Argentinischen Tango. Unsere Gehirnhälften werden spielerisch gefordert, unseren Körper bewegen wir im Takt der Tangomusik. Abwechslung und Spaß sind garantiert, Koordination und Gleichgewicht werden verbessert. In Verbindung mit Musik steigt die Laune, die Musik tut dem Nervensystem gut. Nicht zu vergessen: Neues zu lernen kann im Gehirn neue Verbindungen schaffen und das Selbstvertrauen heben. Probieren Sie es aus! Keine Vorkenntnisse nötig. Ich freue mich auf Sie!

Bitte bringen Sie gutschitzende Schuhe mit rutschfähigen Sohlen und Wasser mit. Anmeldungen gerne einzeln oder paarweise.

ab **Donnerstag, 9.10.2025, 10.30-11.45 Uhr**

10 x 75 Minuten, 119 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 11 im UG
kein Kurstag am 13.11. und am 20.11.

Siehe auch die Veranstaltungen H6606 und H6607 Tanzen für alle – Inklusiver Tanz-Workshop auf S. 56

NEU H6503 Gymnastik

Gauting

Jessica Leicher

Die gesundheitliche Vorsorge steht im Mittelpunkt: Einfache, aber effiziente gymnastische Übungseinheiten befähigen Sie, ein bewusstes Körpergefühl aufzubauen, um sich fit und beweglich zu halten. Wegen einer bereits bestehenden körperlichen Behinderung braucht niemand fernzubleiben. Die Übungen werden auf das Fitnesslevel angepasst.

ab **Freitag, 10.10.2025, 10.15-11.15 Uhr**

15 x 60 Minuten, 95 €

Gauting, Gautinger Insel, Grubmühlerfeldstr. 10

Die Kurszeiten sind mit dem Bürgerbus der Route 4 abgestimmt

NEU H6035-40 Spaziergänge für Hochbetagte ab 80 J.

Planegg; Martinsried

Stephan Fiedler, Rosa Schwarz

Regelmäßige Bewegung im Alltag und körperliche Aktivitäten tragen zur Gesundheit und einem verbesserten körperlichen und geistigen Wohlbefinden bei, das Gleichgewicht wird trainiert und die Beweglichkeit von Muskeln und Gelenken gefördert.

Der Seniorenbeirat Planegg und die NaturFreunde Würmtal e.V. bieten gemeinsam mit der vhs im Würmtal im Rahmen der „Zukunftswochen im Landkreis München 2025“ kostenlose Spaziergänge für SeniorInnen ab 80 Jahren an. Die ausgewählten Runden sind ca. 2km lang und es wird eine gemütliche Gehdauer von 60 Minuten veranschlagt.

Voraussetzung: Selbstständigkeit beim Gehen, ggfs. eigene Geh-Hilfe mitbringen. Falls die Wegstrecke nicht geschafft wird, ist eine selbst-ständige Rückkehr mit dem MVV nötig.

Um Anmeldung wird gebeten. Jeder Termin ist einzeln zu buchen. Begleitpersonen bitte auch anmelden. Bitte ein Getränk mitbringen und auf wetterfeste Kleidung achten.

H6035 Donnerstag, 2.10.2025, 13.30-14.30 Uhr

Treffpunkt: Planegg, S-Bahn, beim Kiosk mit Stephan Fiedler
Strecke: Caritas Altenheim – Maria Eich; 1,8 km, Asphalt und Waldwege

H6036 Donnerstag, 9.10.2025, 13.30-14.30 Uhr

Treffpunkt: Martinsried Kirchplatz mit Rosa Schwarz
Strecke: Parc de Meylan – Ortsmitte – U6-Baustelle; 1,9 km, Asphalt und befestigte Wege

H6037 Donnerstag, 16.10.2025, 13.30-14.30 Uhr

Treffpunkt: Planegg, S-Bahn, beim Kiosk mit Stephan Fiedler
Strecke: Maria-Eich-Wallfahrerweg bis Evangelische Waldkirche; 1,7 km, Asphalt und Waldwege

H6038 Donnerstag, 23.10.2025, 13.30-14.30 Uhr

Treffpunkt: Martinsried Kirchplatz mit Rosa Schwarz
Strecke: Klopferspitz – IZB – MPI Klopferspitz; 1,9 km, Asphalt und befestigte Wege

H6039 Donnerstag, 30.10.2025, 13.30-14.30 Uhr

Treffpunkt: Planegg, S-Bahn, beim Kiosk mit Stephan Fiedler
Strecke: Rathaus Krailling und zurück über Höhenweg; 2,3 km Asphalt und befestigte Wege, Rollator-geeignet

H6040 Donnerstag, 6.11.2025, 13.30-14.30 Uhr

Treffpunkt: Martinsried Kirchplatz mit Rosa Schwarz
Strecke: Umrundung vom Forschungscampus; 1,9 km, Asphalt und befestigte Wege, zum Teil Kiesweg

NEU H3190-94 Spielenachmittag

Planegg

Beate Peters-Dürschmidt

Sie lieben Gesellschaftsspiele und möchten gern gesellig beisammen sein? Der Seniorenbeirat Planegg und das Sozialnetz Würmtal-Insel bieten mit der vhs einen kostenlosen Spielenachmittag für Senioren an. Um Anmeldung wird gebeten, jeder Termin ist einzeln zu buchen.

H3190 Freitag, 26.9.2025, 14.30-16.30 Uhr

H3191 Freitag, 31.10.2025, 14.30-16.30 Uhr

H3192 Freitag, 28.11.2025, 14.30-16.30 Uhr

H3193 Freitag, 30.1.2026, 14.30-16.30 Uhr

H3194 Freitag, 27.2.2026, 14.30-16.30 Uhr

Alle in Planegg, Sozialnetz Würmtal-Insel, Pasinger-Str. 13

Bayernpflege.de

Erfahrene Betreuungskräfte aus Polen:
Die Alternative zum Pflegeheim

Die Alternative zum Pflegeheim

Betreuungskräfte aus Polen, die bei Ihnen zu Hause wohnen - legal und bezahlbar.

☎ Telefon: 089 - 87 57 90 60

✉ E-Mail: info@bayernpflege.de



Bayernpflege • Michael Schröter • Hauptplatz 1 • 82131 Gauting

Mehr unter: www.bayernpflege.de



H6007 Erste Hilfe bei Säuglings- und Kindernotfällen

Gilching vhs

Walter Mungel

Sie lernen, mit Notfallsituationen umzugehen und auch kleinere Wehwehchen zu behandeln. Die Entwicklungsphasen vom Neugeborenen bis zum Schulkind werden verständlich erklärt, die sich daraus ergebenden, unterschiedlichen Notfallbilder vorgestellt und anhand von Notfallsituationen die Maßnahmen, die zur Wiederbelebung und Beseitigung von Fremdkörpern in Atemwegen dienen, erläutert und geübt. Informationen über Krampfanfälle, thermische Verletzungen, Vergiftungen und Atemstörungen runden das Programm ab. 3€ für Übungsmaterial sind direkt an den Kursleiter zu entrichten. Ein Erste-Hilfe-Buch kann für 5€ erworben werden. Bitte rutschfeste Schuhe anziehen.

Donnerstag, 9. und 16.10.2025, jew. 18.00-21.00 Uhr

2 x 180 Minuten, 48 €

Gilching, vhs, Raum 104 (Computerr., 1. OG), Landsberger Str. 17a

NEU H6008 Erste Hilfe bei Alterserkrankungen

Planegg

Walter Mungel

Zu typischen Alterserkrankungen gehören u.a. Gelenkverletzungen. Stürze und Unfälle können Knochenbrüche, Verstauchungen und Prellungen verursachen. Wir zeigen auf, welche Erste-Hilfe-Maßnahmen im Akutfall bei Herzinfarkt notwendig sind und zur Linderung von Schmerzen beitragen können. Auch werden Sie praxisnah mit der Handhabung des Defibrillators vertraut gemacht, der im Notfall das Herzkammerflimmern beenden kann und an vielen öffentlichen Plätzen zu finden ist. Abschließend informieren wir sie noch über digitale Ortungsmöglichkeiten, um schnell fachliche Hilfe zu kommen.

Donnerstag, 2.10.2025, 18.30-21.30 Uhr, 24 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

H6030 Basiswissen für den Pflegealltag

Planegg

Caroline von Künßberg

Pflegekurs für An- und Zugehörige sowie für Ehrenamtliche, insbesondere auch für Pflegehelfer und Betreuungspersonen.

Sie erhalten konkrete Informationen für die Pflege mit Kurzunterweisungen zur Sturzvorbeugung, Vorbeugung von Mangelernährung, Förderung der Harnkontinenz, Körperpflege und Hygiene, ethische Aspekte und Lösungsansätze bei Ruhelosigkeit und Demenz Zeit für Fragen. Auf Schwierigkeiten beim Verstehen der deutschen Sprache kann eingegangen werden.

Montag, 24.11.2025, 18.00-19.30 Uhr, 15 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

H6031 Vorbereitung auf den „Ernstfall“ – Pflegefall

Planegg

Caroline von Künßberg

Wenn plötzlich die Pflege eines nahen Verwandten zu bewältigen ist, kommen viele Menschen in eine Situation, in der ihr eigenes Tagesgeschehen für einen gewissen Zeitraum oder auf Dauer schwieriger wird. Durch einen Abend mit einer Checkliste und Adressen möchten wir Sie unterstützen, damit Sie im Ernstfall (z.B. wenn jemand aus dem Krankenhaus zurückkommt oder vorübergehende Einschränkungen hat) vorbereitet sind. Fragen wären z.B: Wo sollte das Bett stehen, wie kann ich Folgeerkrankungen vermeiden, welche Kleidung, welches Essen ist gut für den Pflegebedürftigen, wie organisiere ich mir Hilfen und inwieweit muss ich immer parat sein? Ist auch Demenz ein Thema?

Mittwoch, 4.2.2026, 18.00-19.30 Uhr, 15 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

Gedächtnistraining

H6020 Gedächtnistraining

Gauting

Christine Weissbarth

Bleiben Sie geistig fit bis ins hohe Alter! Ihr Gehirn kann viel mehr, als Sie glauben. Sie lernen Methoden, wie Sie Ihre mentale Fitness und ihre Gehirnleistung merklich verbessern. Sie erhalten viele praktische Übungen für den Alltag. Gedächtnistraining trägt dazu bei, dass das Gehirn wieder stärker aktiviert wird und die Synapsen angeregt werden.

ab Dienstag, 21.10.2025, 13.30-15.00 Uhr

10 x 90 Minuten, 139 €

Gauting, Bahnhofstr. 10, Rückgebäude Hintereingang, 1. Stock



Melden Sie sich an!

Auch bei kostenlosen Veranstaltungen haben wir so mehr Planungssicherheit.

Themenreihe



Vortragsreihe „Letzte Lebensphase“

In Kooperation mit den NaturFreunden Würmtal e. V. und dem Seniorenbeirat Planegg. Die Veranstaltungen bieten Informationen an und sind als Treffpunkte gedacht, bei denen man sich im Anschluss austauschen kann. Um Anmeldung wird gebeten.

H6032 Patientenverfügung, Betreuungsverfügung, Vollmacht

Planegg

Elke Zölzer

Entscheidungen treffen, solange Sie es selbst können – für mehr Sicherheit im Alltag und im Notfall. Die Veranstaltungen bieten Informationen zur letzten Lebensphase an und sind als Treffpunkte gedacht, bei denen man sich danach darüber austauschen kann.

Freitag, 14.11.2025, 15.00-16.00 Uhr, ohne Gebühr

NEU H6033 Begleitung beim Sterben

Planegg

Beate Peters-Dürschmidt

Erfahren Sie, wie Sie nahestehenden Menschen am Lebensende mit wichtigen Maßnahmen und liebevoller Unterstützung beistehen können.

Freitag, 23.1.2026, 15.00-16.00 Uhr, ohne Gebühr

NEU H6034 Hilfe in der Trauerzeit

Planegg

Beate Peters-Dürschmidt

Trauer muss nicht allein durchlebt werden. Erfahren Sie, welche Angebote es für Trauerbegleitung im Landkreis München gibt. Lernen Sie hier Menschen kennen, die in einer ähnlichen Situation sind. Die Veranstaltungen bieten Informationen zur letzten Lebensphase an und sind als Treffpunkte gedacht, bei denen man sich danach gemeinsam darüber austauschen kann.

Freitag, 20.2.2026, 15.00-16.00 Uhr, ohne Gebühr

Kursort für alle: Planegg, Feodor-Lynen-Straße 7, Naturfreundehaus



Weitere Angebote zum Gedächtnistraining finden Sie im Bereich "Mensch und Umwelt" auf S. 14.

H6021 Bewegung für die grauen Zellen – Gesundheitsvorsorge, die Spaß macht

Planegg

Roswitha Siegl

Lernen Sie kleine, leichte Übungen kennen, die Ihren Körper und Ihren Geist gleichermaßen fordern - und dadurch fördern. Sie werden staunen, was Sie mit einfachen Bewegungen und Aufgaben erreichen können und wie viel Spaß das in der Gruppe macht. Wir sind in einem großen Raum mit viel Bewegungsfreiheit. Bitte ziehen Sie bequeme Kleidung an und nehmen Sie etwas zum Trinken mit.

ab Mittwoch, 15.10.2025, 14.30-16.30 Uhr

3 x 120 Minuten, 52 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG



Themenreihe



Demenzwoche Bayern

In Kooperation mit dem ambulanten Hospizdienst und der Gautinger Insel im Rahmen der Demenzwoche Bayern

NEU H6014 1 x 1 der Demenzbegleitung

Gauting **Marion Jettenberger**

Dieses praxisnahe Konzept bietet hilfreiche Tipps zum Umgang mit dem veränderten Verhalten von Menschen mit Demenz.

Es zeigt, wie Kommunikation so gestaltet werden kann, dass Betroffene „in ihrer Welt“ erreicht werden. Sie erhalten fundiertes Wissen und lernen in Mitmach-Übungen, wie Sie dieses im Alltag anwenden – zur Entlastung für Angehörige und zur Verbesserung der Lebensqualität der Betroffenen. Ein kompaktes Handout ist inklusive.

Dienstag, 23.9.2025, 10.30-11.30 Uhr, ohne Gebühr

Gauting, Gautinger Insel, Grubmühlerfeldstr. 10

NEU H6013 1x1 der Sterbebegleitung

Gauting **Marion Jettenberger, Ambulanter Hospizdienst**

Die Themen Sterben und Tod sind in unserer Gesellschaft für viele Menschen schwierig geworden. Beides wird oft so lange wie möglich verdrängt und tabuisiert. Ist man mit der Zeit des Sterbens unmittelbar konfrontiert, ist es für viele Begleiter, An- und Zugehörige eine Zeit der Krise, der Angst und der Unsicherheit. Mit dem Konzept 1 x 1 Sterbebegleitung haben Sie einen Weggefährten, um am Ende zu wissen, wie es geht. Was Sie beachten und tun können, wo Sie Hilfen finden und vieles mehr. - denn diese Hilfe am Lebensende ist ebenso wichtig, wie die Erste-Hilfe in Notfällen.

Montag, 13.10.2025, 17.00-18.30 Uhr, ohne Gebühr

Gauting, Bahnhofstr. 7, Rathaus, Sitzungssaal im 1. Stock

H6022 Geistig fit im Alter unterwegs: Neue Entwicklungen im Alzheimer-Feld

Gauting **PD Dr. Katharina Bürger**

Manche Gedächtnisschwierigkeiten sind normale, altersbedingte Erscheinungen – manchmal sind solche Beschwerden jedoch auch Ausdruck einer Erkrankung. Ein Team des Klinikums Großhadern informiert Sie über demenzielle Erkrankungen. Erfahren Sie, was eine Demenz ist und wie man diese Erkrankung diagnostiziert. Zudem wird auf die aktuellen Behandlungsmethoden und Forschungsaktivitäten im Bereich der Demenz hingewiesen. Sie haben auch die Möglichkeit, an einem kurzen Gedächtnistest teilzunehmen. Die Teilnehmerzahl hierfür ist begrenzt. Bitte geben Sie daher bei der Anmeldung an, ob Sie einen Test wünschen. Die Testungen übernehmen Markus Proksch (Studienassistent) und Veronique Handfest (Soziologin M. A.).

Mittwoch, 24.9.2025, 14.00-16.00 Uhr, ohne Gebühr

Gauting, Bahnhofstr. 7, Rathaus, Sitzungssaal

Um Anmeldung wird gebeten.

Meditation, Entspannung, Autogenes Training

H6100 Rhythmus-Atem-Bewegung nach H.L. Scharing

Planegg

Maria Sanchez

Einfache Übungen, die auf klaren anatomischen Grundlagen aufbauen, verhelfen dazu, dass sich körperlich-seelische Spannungen lösen können. Eine verbesserte Körperwahrnehmung führt zu einem natürlichen Atemrhythmus, zu Wachheit und Präsenz. Der Mensch wird von den Füßen her aufgerichtet und geordnet. Die Übungen werden meist liegend auf dem Boden ausgeführt und setzen keine besonderen Kenntnisse oder Beweglichkeit voraus.

Bitte bequeme Bekleidung, Socken, Bettlaken (kein Spannbettuch) und ggf. Decke sowie Kopfunterlage (z.B. ein Handtuch) mitbringen.

Samstag, 18.10.2025, 15.00-18.00 Uhr

Sonntag, 19.10.2025, 10.00-13.00 Uhr, 49 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

H6101 Superkraft Atmung – Gesundheit, Wohlbefinden & Stressabbau!

Gauting

Susanne Oeben

Wir nähern uns gesundheitlichen Themen wie z.B. Schlafstörungen, Kurzatmigkeit oder chronische Erschöpfung aus der Perspektive des Atems. Sie lernen verschiedene, leicht auszuführende Atemübungen kennen und erhalten praktische Tipps für Ihre Atemgesundheit. Ziel des Kurses ist es, eine eigene, individuelle Atem-Praxis aufzubauen und im Alltag zu etablieren. Regelmäßig geübt schenkt sie Ihnen mehr Wohlbefinden, mentale Ruhe und Leistungskraft.

Bitte mitbringen: Lockere, bequeme Kleidung und eine Decke

ab Donnerstag, 23.10.2025, 16.00-17.00 Uhr

4 x 60 Minuten, 34 €

Gauting, Bahnhofstr. 10, Rückgebäude Hintereingang, 1. Stock

H6102 Körperbalance entdecken mit Alexandertechnik

Planegg

Philipp Romacker

Kennen Sie das? Man sitzt am Schreibtisch und irgendwann tut der Nacken weh? Man geht joggen und die Knie schmerzen? Man spielt Gitarre, hat noch Lust, weiterzuspielen, aber irgendwie wird das ganze körperlich zu anstrengend? Viele Menschen wünschen sich mit weniger Anstrengung zu sitzen, ein Instrument zu spielen oder sportliche Übungen zu machen. All das ist mit einfachen Methoden aus der Alexandertechnik möglich. Der Schnupperworkshop eignet sich für alle, die diese Methode kennenlernen möchten.

Sonntag, 30.11.2025, 10.00-13.00 Uhr, 29 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

NEU H6103 Welche Entspannungsmethode ist für mich die Richtige?

Planegg

Jitka Liska

Vorgestellt werden die Entspannungsverfahren Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung nach Jacobson. Ebenso erhalten Sie einen Einblick in die Meditation. So haben Sie die Möglichkeit, Grundübungen kennenzulernen und selbst auszuprobieren. Die Übungen können im Liegen oder Sitzen durchgeführt werden

Samstag, 18.10.2025, 14.00-17.30 Uhr, 28 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

Hier könnte Ihre
Anzeige stehen



H6104 Geführte Gedankenreisen in die Welt der Entspannung

online, vhs.cloud

Sylvia Wandner



Unser Gehirn denkt ständig – das ist seine Aufgabe! Unsere Entscheidung ist, welchen Gedanken wir zuhören. Was außen passiert, liegt nicht in unserer Macht, aber wir haben in der Hand, wie wir darauf reagieren. Unser limbisches System sichert unser Überleben, aber manchmal ist es gut, ihm das Zepter aus der Hand zu nehmen. Der rote Faden durch den Kurs: Atmung, Achtsamkeit, Körperbezogenheit, Energiefluss, Gedankenreisen, Selbstwirksamkeit. Für einen Moment halten wir die Welt da draußen an. Die Mittel sind entspanntes Liegen, entspanntes Sitzen, Atemübungen, Erstellen der Haralinie (zum Erden des Körpers) und Anker setzen, um das Erlernte im Alltag anzuwenden.

ab Dienstag, 23.9.2025, 20.10-20.55 Uhr
10 x 45 Minuten, 55 €

H6106 Osho – Dynamische Meditation

Planegg

Doris Sophia Heinrichsen

Eine sehr aktive, energetische Meditation für sportliche Teilnehmende ohne große körperliche Einschränkungen. Die Dynamische Meditation wirkt bei regelmäßiger Praxis entschlackend und entgiftend, unterstützt emotionalen Spannungsabbau und fördert die körperliche Fitness. Für Schwangere ist diese Meditation nicht geeignet! Bitte Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken mitbringen oder einfach barfuß üben.

Samstag, 22.11.2025, 09.30-11.00 Uhr, 15 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

H6107-09 Wellness für die Seele – Klangreise mit Klangschalen & Monochord

Planegg

Claudia Castillon

Klänge haben eine wohltuende und ausgleichende Wirkung auf Körper und Psyche. Sie unterstützen dabei, die aus dem Gleichgewicht geratenen Funktionen wieder in eine harmonische Einheit zu bringen. Lassen Sie sich von den Klängen der wunderbaren Metall- und Kristallklangschalen, Monochord und anderen Instrumenten einhüllen und durchströmen. Hier können Sie Ballast loslassen und tiefe Entspannung erfahren. Sie lernen Tools kennen, die es Ihnen leichter machen, im Alltag schneller wieder zentriert zu sein. So können Sie gelassener auf Herausforderungen reagieren und sind in Ihrer Kraft. Spürbar erfrischt werden Sie mit neuer Energie in Ihren Alltag gehen. Bitte eine Decke, kleine Kopfunterlage und etwas zu trinken mitbringen.

H 6107 Sonntag, 5.10.2025, 10.00-12.00 Uhr, 15 €

H6108 Sonntag, 16.11.2025, 10.00-12.00 Uhr, 15 €

H6109 Sonntag, 8.2.2026, 10.00-12.00 Uhr, 15 €

Alle in Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

H6110/11 Energie und Lebensfreude – Workshop Qi Gong und Achtsamkeitsmeditation

Gauting

Gabi Frank / Beate Gessmann-Gentz

Wir entwickeln unsere Fähigkeit, das Leben mit mehr Gelassenheit zu nehmen – unterstützt von angeleiteten Meditationen und Körperübungen aus dem Qigong. Dabei stärken wir die körperliche und geistige Gesundheit, aktivieren die Selbstfürsorge und gewinnen mehr Energie und Lebensfreude. Es sind keine Vorkenntnisse in Meditation und Qi Gong nötig. Der Workshop enthält Elemente aus dem MBSR-Programm (Mindfulness based stress reduction). Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kopfkissen, Decke

H6110 Freitag, 14.11.2025, 19.00-20.30 Uhr, 16 €

H6111 Freitag, 23.1.2026, 19.00-20.30 Uhr, 16 €

Gauting, Bahnhofstr. 10, Rückgebäude Hintereingang, 1. Stock

NEU H6112 Schlaf gut! Kompetent Ruhe und Gelassenheit kultivieren

Planegg

Dr. Alexander Holthaus

Unser Gehirn kann viel mehr als uns durchs Leben zu hetzen. Das allerdings macht es meisterhaft. Und das halten wir für 'normal'. Die gute Nachricht – der "normale Geist ist ein untrainierter Geist", so Maslow, der Pionier der Psychologie des Seins. Die Neurowissenschaft bestätigt, dass wir mit Besinnungspraktiken unseren 'normalen' Geist selbstwirksam verändern, tiefe Ruhe in Körper und Geist verankern können. Diese Praktiken haben uralte, kontemplative Wurzeln. Wir üben sie ein, um mit klarem Geist durch den Tag und mit tiefer Ruhe durch die Nacht zu kommen.

ab Donnerstag, 15.1.2026, 19.30-21.00 Uhr

8 x 90 min, 96 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 11 im UG

Mierau
Hörsysteme
Meisterbetrieb



- KOSTENLOSER HÖRTEST
- HÖRSYSTEME & ZUBEHÖR
- GEHÖRSCHUTZ
- HÖRTHERAPIE & TINNITUS THERAPIE

GRÄFELFING	Bahnhofstr. 15	82166 Gräfelfing	Tel.: 089 / 85 16 32
PLANEGG	Bahnhofstr. 43	82152 Planegg	Tel.: 089 / 85 66 24 62
KRAILLING	Margaretenstr. 43	82152 Planegg	Tel.: 089 / 96 03 19 99

www.mierau-hoersysteme.de

H6112A Meditation – Gegenwärtig in jedem Augenblick

Planegg

Doris Sophia Heinrichsen

Stille und angeleitete Meditationen. Aus dem Gedankenkarussell aussteigen und einfach SEIN, in die Stille lauschen und so die Kraft des gegenwärtigen Moments spüren. Durch Meditation können wir uns auf neue Weise begegnen und Körper, Geist und Seele intensiv erleben. Für Teilnehmende mit und ohne Meditationserfahrung.

ab Donnerstag, 9.10.2025, 19.30-20.30 Uhr

9 x 60 min, 79 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 11 im UG

NEU H6113 Meditationsweisen kennenlernen

Planegg

Jitka Liska

Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und lernen Sie verschiedene Meditationsarten kennen, um mehr Entspannung und Gelassenheit in Ihren Alltag zu bringen, sowie innere Ruhe und Achtsamkeit zu stärken. Sie erlernen Techniken wie Achtsamkeits- und Atemmeditation, Bodyscan sowie Liebende-Güte-Meditation. Ergänzt wird das Programm durch Visualisierungsübungen sowie Dankbarkeits- und Selbstmitgefühl-Meditation. Diese Methoden helfen Ihnen, Stress abzubauen, die Selbstwahrnehmung zu fördern und können auch als Einschlafhilfe genutzt werden. Finden Sie heraus, welche Meditationsart Ihnen am meisten liegt. Bitte mitbringen: Yogamatte und zum Sitzen einen Yoga-Klotz oder Kissen.

ab Montag, 13.10.2025, 18.15-19.15 Uhr

6 x 60 Minuten, 52 €

Planegg, Grundschule, Mehrzweckraum 1. Stock, Seiteneingang Parkplatz, Josef-von-Hirsch-Str. 3

H6116 Zur Ruhe kommen in unruhiger Zeit – Entspannungsabend mit Klangschalen

Planegg

Roswitha Siegl

Die archaischen Klänge der Schalen führen zu tiefer Entspannung und verhelfen uns zu Ruhe, Ausgeglichenheit und Wohlbefinden. Diese Urklänge sprechen unser Ur-Vertrauen an, sie regenerieren uns und bringen uns in unsere Mitte. Bitte ziehen Sie bequeme Kleidung an und nehmen eine Decke, ein Kissen und etwas zu trinken mit. So können Sie die Klänge gut genießen und in tiefe Entspannung gleiten.

Sonntag, 26.10.2025, 16.00-18.00 Uhr, 16 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

H6118 Einen Tag lang achtsam sein

Gauting

Christine Weissbarth

Bringe mehr Gelassenheit und Ruhe in dein Leben. Wir üben die Praxis der Achtsamkeit im Sitzen, im Gehen, im Tun, in der Kommunikation und beim Essen. Ergänzt werden die Übungen mit Sitzmeditation und Yoga Nidra (Tiefenentspannung). Du bekommst viele kleine Achtsamkeitsideen, die du im Alltag anwenden kannst. Achtsamkeit bedeutet, ganz in den gegenwärtigen Moment einzutauchen und das wahr- und anzunehmen, was gerade ist, ohne es zu bewerten. Es ist kein Vorwissen in Meditation und Achtsamkeit nötig. Bitte für den ganzen Tag Verpflegung mitbringen.

Samstag, 15.11.2025, 11.00-16.00 Uhr, 39 €

Gauting, Bahnhofstr. 10, Rückgebäude Hintereingang, 1. Stock



Beratung für Gesundheitskurse:

Fragen Sie nach Frau Karola Albrecht zu den Geschäftszeiten:

Tel. 089 277 805 140 oder in der Geschäftsstelle.



H6130 Progressive Muskelentspannung

Planegg

Ulrike Fuchs

Die progressive Muskelrelaxation (PMR) ist ein sehr beliebtes und wohl das bekannteste Entspannungsverfahren zur Verminderung und Prävention von Stress. Die Übungen mit der Willkürmuskulatur lassen sich leicht erlernen. Sitzend oder liegend kann PMR nahezu überall im Alltag integriert werden. Die Entspannung ist sofort merklich spürbar und wird Schritt für Schritt (progressiv) aufgebaut. Es entsteht ein tiefgreifendes körperliches Ruhegefühl als Basis für einen erholsamen Schlaf. Zusätzlich wird eine mentale Balance erreicht für eine bessere Konzentration – ein guter Start für einen erfolgreichen Tag.

ab Dienstag, 14.10.2025, 18.15-19.45 Uhr

5 x 90 Minuten, 69 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 11 im UG

H6131 Autogene Heilentspannung – Grundkurs

Gauting

Ute Lütkes

Angepasst an den heutigen Menschen und weiterentwickelt ist sie nach wie vor eine effektive Selbsthilfemethode für jung und alt. Ohne Hilfsmittel Anspannung abzubauen, Selbstheilungskräfte zu aktivieren und in allem zufriedener zu leben, wird liegend oder sitzend trainiert. Ziele: mehr Konzentration, besser schlafen, selbstbewusster auftreten, konstruktiv denken lernen, gelassener sein – mit Ruhe und Autosuggestion leichter erreicht. Die Früchte von regelmäßigem Üben: mehr Gelassenheit, Kraft, Gesundheit, Lebensfreude, Erfolg – ein lebenslanges Training. Bei Bedarf Socken und Decke mitbringen.

ab Mittwoch, 1.10.2025, 19.30-21.00 Uhr

8 x 90 Minuten, 128 €

Gauting, Bahnhofstr. 10, Rückgebäude Hintereingang, 1. Stock

H6132 Autogene Heilentspannung Aufbaukurs

Gauting

Ute Lütkes

Voraussetzung: Grundkurs

Lernen Sie, immer gelassener und ruhiger tägliche Herausforderungen zu meistern. Weiterführende Übungen vertiefen die körperliche Entspannung. Ruhe und die Kraft der Seele zeigen neue Wege. Mehr Selbstliebe, die inneren Bilder und Autosuggestion führen zum Ziel, noch gesünder und glücklicher zu werden – Immunisierung und Stärkung von innen – als neue Gewohnheit.

ab Mittwoch, 10.12.2025, 19.30-21.00 Uhr

7 x 90 Minuten, 112 €

Gauting, Bahnhofstr. 10, Rückgebäude Hintereingang, 1. Stock

H6133 Autogene Heilentspannung – Übungskurs

Planegg

Ute Lütkes

Voraussetzung: Grundkurs Autogenes Training Entspannt bleiben, um Herausforderungen besser und selbst-bestimmt meistern zu können. Das tägliche Üben dient der Harmonie des ganzen Menschen, da für einen fitten Körper immer ein gesunder Geist u. eine erfüllte Seele wichtig sind. Autosuggestion, kreatives Visualisieren und Meditation verbessern Körperwahrnehmung und Immunsystem. Vertrauen und Selbstliebe wachsen, Gelassenheit, Lebensfreude, aufbauendes Denken und die Anbindung an die Quelle werden zur neuen Gewohnheit – als lebenslangem Weg.

ab Dienstag, 9.12.2025, 19.30-21.00 Uhr

7 x 90 Minuten, 112 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 11 im UG

Yoga

H6201 Yoga ohne Vorkenntnisse

Planegg

Eva Schreier

Körperhaltungen und dynamischen Bewegungsfolgen werden harmonisch im Rhythmus des Atems geführt, entsprechend den Prinzipien der Rückenschule, sanft bis kraftvoll auf die Teilnehmenden abgestimmt. Gleichgewichtsübungen stehen im Mittelpunkt mit dem Ziel, in Leichtigkeit die Balance im Alltag zu finden. Eingerahmt durch Anfangs- und Schlussspannung sowie Meditation. Der Yogastil heißt Viniyoga, ein Handwerkszeug für ein rundum gutes Lebensgefühl.

ab Dienstag, 7.10.2025, 16.30-18.00 Uhr

10 x 90 Minuten, 130 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 11 im UG

H6202 Hatha Yoga für den Rücken für Männer ab 60 für Anfänger und Wiedereinsteiger

Planegg

Stephan Fiedler

Mit der dynamischen Verbindung einzelner Yogahaltungen stärken wir unsere Beweglichkeit, Konzentration und Koordination. Wir achten auf unseren Atem und finden tiefe Entspannung.

ab Donnerstag, 9.10.2025, 09.15-10.15 Uhr

5 x 60 Minuten, 65 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 11 im UG

H6205-06 Ayur Yoga für leicht Geübte und Wiedereinsteiger

Gauting

Karola Kaiser

Ayur-Yoga ist ein achtsamer, atembetonter, angepasster, abwechslungsreicher und anatomisch fundierter Yogastil. Auf sanfte Weise werden die Muskeln gekräftigt und die Beweglichkeit erhöht. Durch regelmäßiges Üben können stressbedingte Beschwerden gemindert und die Konzentration verbessert werden. Eine Phantasiereise oder Tiefenentspannung rundet die Yogastunde ab. Bitte eine Decke mitbringen.

H6205 ab Dienstag, 7.10.2025, 18.45-20.15 Uhr

13 x 90 Minuten, 169 €

H6206 ab Dienstag, 7.10.2025, 20.30-21.45 Uhr

13 x 75 Minuten, 140 €

Gauting, Bahnhofstr. 10, Rückgebäude Hintereingang, 1. Stock

H6207 Yoga am Morgen

Planegg

Agnes Kögl

Mit gezielten Übungen kräftigen und entspannen wir unsere Muskeln und starten so erfrischt und gestärkt in den Tag. Die Stunde ist für alle geeignet, mit oder ohne Vorkenntnisse.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.

ab Mittwoch, 24.9.2025, 08.00-09.30 Uhr

15 x 90 Minuten, 189 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 11 im UG

H6208 Yoga Soft Flow

Planegg

Sandra Gottwald

Erfahrungsräume zu kreieren, in denen Frauen vital bleiben, interessiert mich seit jeher. Stabilisierende und entspannende Übungen bauen aufeinander auf. Die Bewegungen folgen dem Atemrhythmus. Dein Nervensystem kann dabei Ruhe und Raum erfahren. Nach der Stunde fühlst Du Dich erholt und ausgeglichen.

ab Freitag, 26.9.2025, 10.40-11.40 Uhr

10 x 60 Minuten, 80 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

Kein Kurstag am 21.11.2025.

H6209 Yoga Energy Flow

Planegg

Sandra Gottwald

Erfahrungsräume zu kreieren, in denen Frauen vital bleiben, interessiert mich seit jeher. Stabilisierende und entspannende Übungen bauen aufeinander auf. Bewege Dich geschmeidig und bewusst, um körperliche und mentale Anspannungen abzubauen. Die Bewegungen folgen dem Atemrhythmus. Nach der Stunde fühlst Du Dich erfrischt, stabil und bereit für den Tag.

ab Freitag, 26.9.2025, 09.00-10.30 Uhr

10 x 90 Minuten, 120 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

Kein Kurstag am 21.11.2025.

ORTHO PHÖNIX
Orthopädietechnik-Meisterbetrieb
im Herzen von Martinsried

Ihr kompetenter Ansprechpartner für:



- Kinderorthopädie
 - Schuheinlagen aller Art
 - Bandagen und Orthesen
 - Kompressionsversorgung
 - Prothetik
- und vieles mehr

Telefon 089/23798520

Lochhamer Straße 4 (neben Bassetti Factory Outlet)
82152 Planegg Bus 266/267 - Haltestelle



H6209A-09C Svastha-Hatha-Yoga mit Faszien-Yoga: Anfänger mit Vorkenntnissen

Krailling **Sylvia Hoffmann-Büttner**
Das Wort Svastha in Sanskrit bedeutet wörtlich „in der eigenen Wohnung bleiben“ und bezieht sich auf den Zustand der vollständigen Gesundheit und Ausgeglichenheit. Durch Atem- und Achtsamkeitsübungen wird die eigene Wahrnehmung sowohl auf der körperlichen wie auch auf der geistig- seelischen Ebene erlebbar. Ergänzt werden die Yogaübungen durch spezielle Faszien-Yogaübungen und Faszienrollen. Diese Wahrnehmungen und damit verbundene Veränderungen in unseren Alltag zu integrieren ist ein Ziel. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kissen, Decke und Handtuch, Yoga-Matte.

H6209A ab Dienstag, 7.10.2025, 18.15-19.45 Uhr

H6209B ab Dienstag, 7.10.2025, 20.05-21.35 Uhr

H6209C ab Donnerstag, 9.10.2025, 18.10-19.40 Uhr

H6209D ab Donnerstag, 9.10.2025, 20.00-21.30 Uhr

je 13 x 90 Minuten, 159 €

Krailling, Altenheim Maria Eich, Rudolf-von-Hirsch-Str. 27, UG

H6210 Achtsames Yoga am Morgen – Anfänger und Geübte

Planegg **Silke Jenni**
Durch die Kombination von Yoga, Kraftaufbau, Achtsamkeitstechniken und Entspannungsübungen wollen wir die „innere und äußere Stabilität“ fördern. Wir nutzen u.a. unterschiedliche Hilfsmitteln (Yogagurt, Klotz, leichte Gewichte, Bälle, Faszienrolle) und lernen Übungen kennen, die leicht in den Alltag eingebaut werden können. Atembeobachtungen nach Thich Nhat Hanh zu Beginn und Tiefenentspannung am Ende runden jede Stunde ab.

ab Dienstag, 7.10.2025, 09.00-10.30 Uhr

10 x 90 Minuten, 120 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

H6211 Mit Esprit und Gelassenheit in den Tag: Yoga für den Anfang und Wiedereinstieg

Planegg **Eva Schreier**

Kursbeschreibung siehe Kursnr.:H6201

ab Mittwoch, 24.9.2025, 09.00-10.30 Uhr

15 x 90 Minuten, 165 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

H6212 Yoga sanft

Planegg **Agnes Kögl**

Schonende Yoga-Haltungen mit sanften Bewegungen ermöglichen eine erholsame und entspannte Yoga-Stunde für jedes Alter. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke.

ab Mittwoch, 24.9.2025, 09.30-11.00 Uhr

15x 90 Minuten, 189 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 11 im UG

H6213 Sanftes Yoga im Sitzen

Gauting **Nina Diana Winkhofer**

Entspannung und Bewegung für Körper und Geist, speziell für Seniorinnen und Senioren. Entdecken Sie einfache Übungen, die Ihre Mobilität fördern und für Wohlbefinden sorgen.

ab Montag, 27.10.2025, 15.00-16.15 Uhr

12 x 75 Minuten, 139 €

Gauting, Bahnhofstr. 10, Rückgebäude Hintereingang, 1. Stock

H6214 Yoga mit Power fit am Abend für Alle

Planegg **Eva Schreier**

Im Mittelpunkt des Viniyoga stehen der Atem und die Wirbelsäule. Die Körperhaltungen und dynamischen Bewegungsfolgen werden harmonisch im Rhythmus des Atems geführt, entsprechend den Prinzipien der Rückenschule, sanft bis kraftvoll auf die Teilnehmenden abgestimmt. Eingerahmt durch Anfangs- und Schlussentspannung sowie kurze Rezitation und Meditation.

ab Montag, 22.9.2025, 19.45-21.15 Uhr

15 x 90 Minuten, 165 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG



Rüdiger Buresch

Z a h n a r z t

Ihre Zahnarztpraxis
im Zentrum von Gauting.

Bahnhofstraße 2

82131 Gauting

Telefon 089-850 12 91

www.zahnarzt-buresch.de



 Zahnbehandlung

 Ästhetik

 Prophylaxe

H6215 Kraftvoll und präsent in jedem Alter – mit Yoga und Meditation

Planegg **Dr. Stefanie Lowey von Seckendorff**

Wir praktizieren Yogaübungen, die helfen, den Bewegungsapparat zu stärken und gleichzeitig Flexibilität zu verbessern. Ergänzt wird dies durch Meditationen, die uns unterstützen, Ruhe zu finden und Kraft zu tanken, den Moment bewusster wahrzunehmen und mehr im Hier und Jetzt zu sein. Ziel ist, kraftvoll, präsent und beweglich zu sein. Für Teilnehmende ohne und mit Vorerfahrung. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke.

ab Montag, 29.9.2025, 18.00-19.30 Uhr (kein Kurs am 13.10.2025)

15 x 90 Minuten, 179 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 11 im UG

H6215A Cool down – Yoga und Meditation für mehr Gelassenheit

Planegg **Dr. Stefanie Lowey von Seckendorff**

Wir lernen aktive und sanfte Körperübungen kennen und probieren verschiedene Meditationsformen aus, die uns helfen, Ruhe zu finden und Kraft zu tanken, den Moment bewusster wahrzunehmen und mehr im Hier und Jetzt zu sein. Die Yogaübungen wirken sich positiv auf das Nervensystem, die Atmung und Muskulatur aus. Wir üben auch Techniken, die im Alltag leicht umsetzbar sind. Für Teilnehmende ohne und mit Vorerfahrung. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke.

ab Montag, 29.9.2025, 19.45-21.15 Uhr (kein Kurs am 13.10.2025)

15 x 90 Minuten, 179 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 11 im UG

H6217 Mit Heiterkeit und Gelassenheit in den Tag: Yoga für den Anfang und Wiedereinstieg

Planegg **Eva Schreier**

Kursbeschreibung siehe Kursnr. H6214

ab Mittwoch, 24.9.2025, 10.45-12.15 Uhr

15 x 90 Minuten, 165 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

H6218 Yin Yoga

online **Karola Kaiser**



Yin Yoga ist eine sanfte und zugleich tiefe Yoga-Praxis, die hauptsächlich im Sitzen oder Liegen praktiziert wird. Diese Übungsform kann die Beweglichkeit in den Muskeln, Faszien und Gelenken verbessern. Yin Yoga bildet einen Gegenpol zu sämtlichen aktiv ausgeführten Sportarten und einen Ausgleich zum heutigen Lebensstil. Benötigt werden: eine Yogamatte, zwei Yogablöcke, ein Yogagurt und für die Endentspannung eine Decke und ein Kissen

ab Mittwoch, 8.10.2025, 20.00-21.30 Uhr

13 x 90 Minuten, 169 €



Jetzt online anmelden auf:

www.vhs-wuermtal.de



NEU H6219 Yoga – Achtsamkeit, Bewegung & innere Balance

Planegg

Andrea Bengel

Yoga verbindet Körperübungen (Asanas), Atemtechniken, Meditation und Entspannung. Die Praxis fördert Ausgeglichenheit, Energie und ein besseres Körpergefühl. Du lernst, Deine eigenen Bedürfnisse besser wahrzunehmen – für mehr Wohlbefinden im Alltag.

Der Kurs ist für alle geeignet – es sind keine Vorkenntnisse nötig.

ab Donnerstag, 9.10.2025, 19.45-21.15 Uhr

12 x 90 Minuten, 159 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

H6220 Yoga und Meditation – Entspannt ins Wochenende

Planegg

Silvia Andreaus

Freu dich aufs Wochenende mit Yoga, Meditation und Achtsamkeit! Wir lockern uns, öffnen und dehnen den Körper. Wir bewegen uns durch einfache Yogahaltungen, ganz intuitiv, fließend und mit Leichtigkeit. Zum Ende der Sequenz meditieren wir gemeinsam und du erhältst Achtsamkeits-Tipps für deinen Alltag. Der perfekte Wochenabschluss! Auch für Anfänger geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke/Handtuch, Matte.

ab Freitag, 16.1.2026, 19.00-20.30 Uhr

5 x 90 Minuten, 60 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

H6221 Yoga "Relax"

Gauting

Nina Diana Winklhofer

Yoga zum Entspannen und Wohlfühlen. In diesem Kurs steht die regenerative Praxis im Vordergrund, wie das Dehnen der Faszien und Muskeln, das Öffnen des Brustkorbs. Außerdem werden einfache Atemübungen (Pranayama) gelernt, die auch gut in den Alltag integriert werden können. Der Kurs ist für alle Altersstufen geeignet.

ab Montag, 27.10.2025, 16.30-17.45 Uhr

12 x 75 Minuten, 139 €

Gauting, Bahnhofstr. 10, Rückgebäude Hintereingang, 1. Stock

H6222 Svastha Yoga

Gauting

Martina Mayer-Mödl

Die Asanas (Yogahaltungen) stehen hier im Vordergrund. Wir entwickeln Kraft, Balance und Beweglichkeit. Gleichzeitig vertiefen wir das Bewusstsein, dass Asanas mehr sind als reine körperliche Übungen und lernen Atemtechniken (Pranayama). Fließende Sequenzen ergänzen die Stunden.

ab Montag, 29.9.2025, 18.00-19.15 Uhr

12 x 75 Minuten, 139 €

Gauting, Bahnhofstr. 10, Rückgebäude Hintereingang, 1. Stock

H6223 Hatha Yoga in der Tradition von B.K.S. Iyengar

Planegg

Magdalena Simic

Es werden vorwiegend gehaltene Körperübungen und gelegentlich fließende Bewegungen eingenommen. Dabei liegt der Fokus auf einer sehr präzisen Ausrichtung des Körpers, unterstützt durch Hilfsmittel wie Yogablock, Gurt und Decke, ergänzt durch spezielle Atemübungen (Pranayama) und kurzes Sitzen in Stille (Meditation). Das regelmäßige Üben stärkt Körper und Geist und schafft Balance zwischen Flexibilität und Kraft, Aktivität und Stille. Durch Beobachtung des Atems wird die Körperwahrnehmung verfeinert. Bitte bringe Yogakleidung, eine Decke und warme Socken mit.

ab Mittwoch, 8.10.2025, 19.40-21.10 Uhr

12 x 90 Minuten, 149 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

H6224-25 Mit Esprit entspannt in den Abend: Yoga für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger

Planegg

Eva Schreier

H6224 ab Montag, 22.9.2025, 16.15-17.45 Uhr

H6225 ab Montag, 22.9.2025, 18.00-19.30 Uhr

Kursbeschreibung siehe Kursnr. H6214

Je 15 x 90 Minuten, 165 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

H6229 Hatha-Yoga-Vormittagskurs für Geübte und Wiedereinsteiger

Gauting

Christine Weissbarth

Yoga mobilisiert die Wirbelsäule, löst Stress und hilft, den Körper und Geist zu entspannen und zu stärken. Die Körperübungen fordern alle

Muskeln, stärken den Rücken, straffen den Körper, aktivieren die Organe und können sogar das Immunsystem stärken. Atemübungen, kurze Meditation und Entspannung ergänzen unsere Yoga-Praxis.

ab Dienstag, 21.10.2025, 11.45-13.15 Uhr

10 x 90 Minuten, 140 €

Gauting, Bahnhofstr. 10, Rückgebäude Hintereingang, 1. Stock

NEU H6235 Yoga (in English)

Planegg

Vashvi Thaker

Yoga is a mind-body practice that originated in ancient India. Practitioners will learn correct posture for Asanas, breathing exercises (pranayama) & conscious sleeping (Savasana). It aims to promote physical and mental well-being by fostering harmony between body, breath, and mind. Please bring a yoga mat.

ab Mittwoch, 15.10.2025, 16.00-16.55 Uhr

12 x 60 Minuten, 96 €

Planegg, Grundschule, Mehrzweckraum 1. Stock, Seiteneingang Parkplatz, Josef-von-Hirsch-Str. 3

H6230-36 Hatha-Yoga ab 70 Jahren

online

Katharina Rieppel



Die zentralen Anliegen sind der bewusste Umgang mit dem Körper, beweglicher und durchlässiger auch für die Wahrnehmung zu werden, und harmonisierende Atem- und Entspannungsübungen. Hin und wieder werden Klangschalen eingesetzt. Wir lernen uns selbst besser kennen, erlangen innere Ruhe, die wir für den Alltag brauchen.

H6230 ab Dienstag, 23.9.2025, 17.50-19.20 Uhr

15 x 90 Minuten, 169 €

online über Zoom

H6236 ab Donnerstag, 25.9.2025, 19.15-20.45 Uhr

15 x 90 Minuten, 169 €

online über Zoom

Qigong und Taiji

H6300-01/06 Mit Qigong Lebensenergien harmonisieren und regulieren

Planegg, Gauting

Judith Schrötter

Qigong-Übungen lehren uns, auf unsere Lebensenergien zu achten, sie zu harmonisieren und zu regulieren. Die „Kranich“-, die „8-Brokat“- sowie die „Nei Yang Gong“-Übungen sind besonders geeignet. Sie fördern die Beweglichkeit der Gelenke und den harmonischen Wechsel von Anspannung und Entspannung. Durch regelmäßige Anwendung erspüren Sie zunehmend ihre energetische Wirkung. Verbrauchte Energien fließen ab, Blockaden lösen sich und frische Lebensenergien werden aktiviert. Die Aktivierung der Leitbahnen und Akupunktur-Punkte sowie Atem- und Meditationsübungen vertiefen diese Erfahrungen. Bitte bequeme Kleidung, Hallenschuhe oder rutschfeste Socken mitbringen.

H6300 ab Montag, 17.11.2025, 11.30-13.00 Uhr

8 x 90 Minuten, 104 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

Kein Kurs am 15.12.2025 und 12.1.2026

H6301 ab Dienstag, 18.11.2025, 17.00-18.30 Uhr

8 x 90 Minuten, 104 €

Gauting, Bahnhofstr. 10, Rückgebäude Hintereingang, 1. Stock

Kein Kurstag am 16.12.2025 und 13.1.2026

H6306 ab Mittwoch, 19.11.2025, 16.15-17.45 Uhr

8 x 90 Minuten, 104 €

Gauting, Bahnhofstr. 10, Rückgebäude Hintereingang, 1. Stock

Kein Kurstag am 17.12.2025, 7.1. und 14.1.2026

H6302-03 Mit Qigong zu Ruhe und Gelassenheit

Planegg

Barbara Schmelting

Qigong-Übungen lehren uns, auf unsere Lebensenergien zu achten, sie zu harmonisieren und zu regulieren. Wir lernen neue Übungen und wiederholen und vertiefen bereits gelernte Übungsreihen. Wer fortgeschritten ist, trägt den Anfänger immer in sich.

H6302 ab Dienstag, 7.10.2025, 18.20-19.35 Uhr

H6303 ab Dienstag, 7.10.2025, 19.35-20.50 Uhr

Jew. 15 x 75 Minuten, 134 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG



Frühzeitig anmelden ist für Sie von Vorteil, denn ...

- viele Kurse sind schnell ausgebucht
- unterbelegte Kurse werden unter Umständen abgesagt; vielleicht fehlt gerade Ihre Anmeldung.

H6304 Qigong – Umgang mit der Lebensenergie

Neuried

Monika Brabec

Das harmonische Zusammenspiel von einfachen Bewegungen und nach innen gerichteter Aufmerksamkeit ist eine bewährte Methode zur Pflege der Gesundheit. Akupressur und Atemübungen ergänzen die Kursstunden. Ein Skript erleichtert das selbständige Üben. Für Neugierige und Geübte gleichermaßen geeignet.

ab Dienstag, 7.10.2025, 18.30-19.45 Uhr

14x 75 Minuten, 150 €

Neuried, Mehrzweckhalle, Am Haderner Winkel 2

NEU H6304A Jin Shin Jyutsu zum Kennenlernen

Planegg

Monika Brabec

Jin Shin Jyutsu (JSJ) ist eine japanische Methode zur Verbesserung des Wohlbefindens, die zur Selbsthilfe und zur Anwendung an anderen geeignet ist. Das Basiswissen, also die Zusammenhänge der Organe, Sinnesorgane, Emotionen etc. ist vergleichbar dem der Traditionellen Chinesischen Medizin. Auch im JSJ geht es darum, die Energie im Körper zum Fließen zu bringen – nicht mit Nadeln wie in der Akupunktur oder Bewegung wie im Qigong, sondern durch die eigenen Hände, die als „Starthilfekabel“ gehalten werden.

Samstag, 24.1.2026, 11.00-13.00 Uhr, 19 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

H6305 Shaolin-Qigong

(traditionelles buddhistisches Qigong)

Planegg

Margot Knapp

Die sanften Bewegungen im Qi Gong entspannen unseren Körper und vertiefen unsere Atmung. Sie regulieren die körpereigenen Energien und klären den Geist. Gemeinsam erlernen wir das Shaolin Qigong: eine Zusammenstellung von bewegten und meditativen Übungen; die die Geschmeidigkeit des Körpers und das Wahrnehmen unserer individuellen Lebensenergie fördern. Wir erleben Achtsamkeit und ganzheitliches Wohlfühlgefühl, anstrengungslose Bewegung sowie innere Kraft. Wir erfahren Präsenz und Verbundenheit mit unserem Körper und mit dem, was uns umgibt. Mit zunehmender Praxis erleben wir ganz freies Fließen von Qi.

ab Donnerstag, 16.10.2025, 10.30-12.00 Uhr

15 x 90 Minuten, 154 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

H6308 Mit Qigong zu Ruhe und Gelassenheit

Gauting

Rolf Kassalicky

Mit den sanften, fließenden Übungen der wunderschönen 8-teiligen Übungsreihe JianShen JiQi Fa harmonisieren wir Körper, Geist und Seele. Unsere Beweglichkeit verbessert sich, Blockaden können sich lösen und eine angenehme innere Ruhe stellt sich ein.

ab Donnerstag, 25.9.2025, 17.30-18.45 Uhr

12 x 75 Minuten, 130 €

Gauting, Bahnhofstr. 10, Rückgebäude Hintereingang, 1. Stock

H6309 Chan Mi Qigong – Balsam für die Wirbelsäule (für Geübte und Ungeübte)

Planegg

Rolf Kassalicky

In der Basis-Übung des Chan Mi Qigong werden wir unsere Wirbelsäule sanft mobilisieren und gelangen gleichzeitig zu Ruhe und innerer Harmonie. Auch aus dem Schatz des Chan Mi Qigong: Wir lernen eine Übung zur Regulierung des Blutdrucks.

ab Freitag, 26.9.2025, 08.45-10.00 Uhr

12 x 75 Minuten, 130 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

H6310 Mit Qigong zu Ruhe und Gelassenheit – für Geübte und Ungeübte

Planegg

Rolf Kassalicky

Wir wiederholen ausgewählte Übungen aus dem bewegten Qigong und lernen neue. Ergänzend werden wir uns besonders unserem Rücken widmen und in die Übungen des Chan Mi QiGong schnuppern.

ab Freitag, 26.9.2025, 10.15-11.30 Uhr

12 x 75 Minuten, 130 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

H6311 Qigong-Spezialform für Fortgeschrittene

Planegg

Manfred Suttorp

Üben der stehenden Form des Hui Chun Gong. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und leichte Gymnastikschuhe. Für Geübte des Hui Chun Gong

ab Freitag, 26.9.2025, 18.00-19.00 Uhr

10 x 60 Minuten, 135 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 11 im UG

H6312 Amara Kali – eine philippinische Stockfechtkunst

Gräfelfing

Inga Pint

Kali, Escrima oder Arnis ist die philippinische „Kunst der wirbelnden Stöcke“. Wir entwickeln eine gemeinsame (Körper-)Sprache aus fließenden Bewegungen mit einem oder zwei Rattanstöcken, lernen Schlagmuster und verschiedene Schlag-Block-Variationen kennen. In Partnerübungen und Solo-Formen tanken wir mal dynamisch, mal meditativ neue Energie und schulen Präsenz und Klarheit. Kali verbessert die Koordination von linker und rechter Körperhälfte und die Körperwahrnehmung. Vorkenntnisse oder besondere Fitness sind nicht erforderlich. Rattanstöcke (2 Stück, 70 cm lang, ca. 2,5 cm dick) können im Kurs für ca. 14€ pro Paar erworben werden

ab Donnerstag, 25.9.2025, 19.15-20.45 Uhr

12 x 90 Minuten, 144 €

Gräfelfing, Grund- und Mittelschule Lochham, Rückgebäude-Hort, UG, Gebäude A, Zugang über Außentreppe rechts vom Gebäude, Adalbert-Stifter-Platz 1



WÜRMTALPRAXIS

Gemeinsam für Ihre Gesundheit



Willkommen in unserer internistischen Hausarztpraxis
direkt an der S-Bahn in Gauting

**Gesundheits-Check / Manager-Check / Labordiagnostik / EKG /
Ultraschall / Schlafuntersuchung / Lungenfunktion /
Wundversorgung / Infusionstherapie / Behandlung chronischer
Erkrankungen / Operationsvorbereitung / Reiseimpfberatung**

Ein gesundes Leben bedarf nicht nur bester medizinischer
Versorgung, sondern auch individueller Vorsorge.

Kommen Sie zum Check!

Wir betreuen Sie gerne langfristig.

Terminvereinbarung online: www.doctolib.de und 089 89892883

Dr. Leonie Herz - Dr. Kathrin von Bary
Bahnhofstraße 34 - 82131 Gauting



NEU H6312A Bewegungskunst für Senioren: Gleichgewicht und Mobilisation

Planegg

Inga Pint

Wir bewegen uns mit Rattan-Stöcken von 70 cm Länge, lernen fließende Bewegungsabläufe und Solo-Formen im Sinne einer gemeinsamen Choreografie. Stöcke sind tolle Werkzeuge, um die Körperstruktur, Zentrierung und Erdung erfahrbar zu machen (wichtig fürs Gleichgewicht) und die Hand-Augen-Koordination zu verbessern. Die Gelenke werden sanft mobilisiert, der Einsatz beider Hände verbindet unsere Gehirn- und Körperhälften und sorgt für die Bildung neuer Synapsen. Kleine Rituale zur Entspannung runden die Stunden ab. Besondere Fitness ist nicht erforderlich. Rattan-Stöcke werden zur Verfügung gestellt.

ab Dienstag, 7.10.2025, 10.45-11.45 Uhr

10 x 60 Minuten, 80 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

H6313 Qigong – Atem, Bewegung und Aufmerksamkeit in Einklang bringen

Gräfelfing

Claudia Brunner

Die faszinierende Vielfalt von Qigong erleben! Wir erfahren, wie die chinesische Bewegungslehre unsere Körperwahrnehmung stärkt und unser Nervensystem reguliert. Gemeinsam tauchen wir ein in bewegte und stille Übungen verschiedener Stilrichtungen, welche unsere Lebensenergie ins Fließen bringen, unsere Beweglichkeit und Koordination fördern und zu innerer Ausgeglichenheit führen. Akupressur, Atemübungen und Selbstmassagen als Mittel zur Selbsthilfe ergänzen die Kursstunden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bequeme Kleidung sowie Schuhe mit dünnen Sohlen oder rutschfeste Socken oder Yogamatte mitbringen.

ab Mittwoch, 24.9.2025, 18.15-19.30 Uhr

12 x 75 Minuten, 110 €

Gräfelfing, Grund- und Mittelschule Lochham, Rückgebäude-Hort, UG, Gebäude A, Zugang über Außentreppe rechts vom Gebäude, Adalbert-Stifter-Platz 1

H6314 In Balance sein und bleiben mit Qigong

online

Beate Gessmann-Gentz



Mit Qigong Übungen in Ruhe und in Bewegung, sowie mit Anleitungen zur Selbstmassage, die sorgsam auf individuelle Bedingungen angepasst werden können, wollen wir zu mehr innerer Balance und Ausgeglichenheit finden und unsere Lebenskraft stärken. Schwäche und Erschöpfung in herausfordernden Zeiten, auch nach Erkrankungen können dadurch positiv beeinflusst werden, Möglichkeiten der Selbstregulation im Umgang mit Stress werden geübt, das Immunsystem angeregt. Der Kurs richtet sich an Menschen, die gerne in Ruhe zu Hause üben wollen.

ab Donnerstag, 9.10.2025, 17.15-18.15 Uhr

9 x 60 Minuten, 78 €

NEU H6315 T'ai Chi Ch'uan: Die Kurzform nach Cheng Man Ching Teil 1 bis 3

Planegg

Petra Neuner

Nach der T'ai Chi Lehre werden die Funktionen von Organen und Nerven verbessert und der Stoffwechsel harmonisiert. Die Wahrnehmung nach innen und außen wird verfeinert und mentale Spannungen gelöst. Der klassische Yangstil beinhaltet neben dem gesundheitlichen Aspekt auch den einer sanften, inneren Kampfkunst. Erlernen der Grundprinzipien des T'ai Chi Chu'an und intensives Erlernen der Kurzform, je nach Kenntnisstand der Teilnehmer. Erlernbar unabhängig vom persönlichen Fitnesszustand. Mitzubringen sind bequeme Kleidung und Gymnastik- oder Kung-Fu Schuhe.

Samstag, 27.9., 11.10., 15.11., 29.11., 13.12.2025 und 24.1.2026,

jeweils 9.30 -12.30 Uhr

6 x 180 Minuten, 156 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 11 im UG

NEU H6315A T'ai Chi Ch'uan: Kurzform nach Cheng Man Ching Teil 1 - für Anfänger geeignet

Planegg

Petra Neuner

Kursbeschreibung siehe Kursnr: H6315

Samstag, 27.9., 11.10., 15.11., 29.11., 13.12.2025 und 24.1.2026,

jeweils 14.00 -16.00 Uhr

6 x 120 Minuten, 105 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 11 im UG

H6316 QiGong-Workshop im Herbst: Atmung befreien und Immunsystem stärken

Planegg

Margot Knapp

QiGong-Übungen sind eine effektive Möglichkeit der Selbsthilfe und Quelle geistig-emotionaler Ausgeglichenheit, körperlichen Wohlbefindens und innerer Freude. Im Herbst werden eventuell vorhandene Ungleichgewichte unseres Immunsystems besonders deutlich. Wir kräftigen und harmonisieren die Energien unseres Lungenfunktionskreises. Und regulieren damit auch sein Zusammenwirken mit allen anderen Organsystemen. In stillen („meditativen“) Übungen lernen wir, unseren Geist zur Ruhe zu führen und richten unser Bewusstsein auf unseren Atem. Übungen in Bewegung aktivieren das Qi im Körper und lassen uns neue (Atem-) Energie schöpfen.

Sonntag, 12.10.2025, 09.30-12.30 Uhr, 28 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

H6317 QiGong-Workshop im Winter – Geist und Körper nähren, Lebenskraft stärken

Planegg

Margot Knapp

Im Winter ist besonders wichtig, der natürlichen Bewegung nach innen nachzugeben und unsere „Reserven“ zu pflegen, um körperlich, geistig und auch emotional zu regenerieren. Diesen Prozess können wir mithilfe von Qigong unterstützen. Wir erlernen einfache Körper- und Bewusstseinsübungen, um geistiges und körperliches Wohlbefinden zu erleben und füllen den Speicher unserer vielleicht etwas erschöpften Lebenskraft wieder auf. Wir sammeln unseren Geist in der eigenen Mitte, um unsere „Essenz“ zu nähren: So stärken wir unsere Basis, um Kraft zu gewinnen fürs Außen mit all seinen Herausforderungen.

Sonntag, 11.1.2026, 09.30-12.30 Uhr, 28 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

Feldenkrais

H6400-01 Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

Gräfelfing

Susanne Spitzer

Die Feldenkrais-Methode ist äußerst sanft. Wir tun nur das, was leicht und angenehm ist. Während wir die einfachen bis komplexen Bewegungen der Lektionen ausführen und dabei auf unsere Empfindung achten, beginnen wir „unser Gehirn neu zu verdrahten“. Unser ganzes Selbst, unser Skelett, unser Muskelsystem, unser Nervensystem hat die Chance, eine bessere Organisation zu finden, die frei von Unbehagen, Anspannung und Schmerz ist. Was Sie erreichen können: Spürbar beweglicher werden / Sich beim Tun besser wahrnehmen / Gesündere, effizientere Bewegungen entdecken / Haltung und Koordination verbessern / Leistungsfähiger und ausdauernder werden / Stress und Spannungen abbauen / Sich zufriedener, entspannter und flexibler fühlen / Im Hier und Jetzt zu sein.

Bitte tragen Sie warme und bequeme Kleidung (Zwiebellook) und bringen eine Decke und ein Handtuch als Unterlage für Ihren Kopf mit. Yogamatten sind vorhanden.

H6400 ab Montag 29.09.2025, 17.30-19.00 Uhr

H6401 ab Montag 29.09.2025, 19.15-20.45 Uhr

Jew. 12 x 90 Minuten, 156 €

Gräfelfing, Pfarrheim St. Stefan, Rottenbucherstr. 20 (Gebäude links von der Kirche), durch den Hof rechts

H6402 Feldenkrais – bewusst bewegen, Leichtigkeit erfahren

Planegg

Kordula Schröder-Hermens

Mit einfachen, achtsam ausgeführten Bewegungen können Sie Ihre Möglichkeiten auf spielerische Weise und mit Leichtigkeit erkunden. So können Sie einschränkende Haltungs- und Bewegungsgewohnheiten erkennen und neue, angenehme und förderliche Alternativen entdecken. Bitte tragen Sie bequeme und warme Kleidung und bringen Sie eine Decke und ein Handtuch mit.

ab Dienstag, 23.9.2025, 10.45-12.15 Uhr (kein Kurs am 11.11.2025)

13 x 90 Minuten, 169 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

H6405 Feldenkrais-Matinée

Planegg

Susanne Spitzer

Interessierte haben die Gelegenheit, die Feldenkrais-Methode kennenzulernen oder bereits gemachte Erfahrungen zu vertiefen. Bitte tragen Sie warme und bequeme Kleidung (Zwiebellook) und bringen eine Decke und ein Handtuch als Unterlage für Ihren Kopf mit.

Samstag, 18.10.2025, 10.30-12.00 Uhr, 19 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG



NEU H6406 Feldenkrais-Intensivtag: Auf der Rolle

Planegg **Susanne Spitzer**

Die Feldenkrais-Methode nutzt das Gewicht von Körperteilen im Spiel mit der Schwerkraft. Wir experimentieren mit Bewegungen auf einer Rolle, die längs oder quer an verschiedenen Stellen unter dem Rücken liegt. Damit verändern wir den „Boden“, die Rückenmuskulatur kann sich den neuen Gegebenheiten anpassen und immer mehr entspannen. Wir nutzen tiefer liegende kleinere Muskeln, die wichtig für eine aufrechte Haltung und Balance sind.

Bitte warme und bequeme Alltagskleidung, Zwiebellook, Wollsocken. Ein Handtuch als Unterlage für Ihren Kopf, ein längeres Handtuch oder eine dünne Decke, das zusammengerollt vom Hinterkopf bis zum Steißbein reicht und circa 10 cm Durchmesser.

Samstag, 15.11.2025, 14.00-17.30 Uhr, 36 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

Gymnastik

H6500-03 Gymnastik für Damen und Herren ab 70

Verschiedene Orte **verschiedene Kursleiterinnen**

Die gesundheitliche Vorsorge steht im Mittelpunkt: Einfache, aber effiziente gymnastische Übungseinheiten befähigen die Teilnehmenden, bewusstes Körpergefühl aufzubauen, um sich fit und beweglich zu halten. Wegen einer bereits bestehenden körperlichen Behinderung braucht niemand fernzubleiben. Die Übungen werden auf die Möglichkeiten der Gruppe abgestimmt.

H6500 ab Montag, 22.9.2025, 09.10-10.10 Uhr

mit Isabella Klaschka

15 x 60 Minuten, 95 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

H6501 ab Montag, 6.10.2025, 10.15-11.15 Uhr

mit Vera Giauque

15 x 60 Minuten, 95 €

Lochham, Pfarrsaal St. Johannes, Leiblstraße 5a

H6501A ab Mittwoch, 24.9.2025, 10.15-11.15 Uhr

mit Christiane Mauersberg

12 x 60 Minuten, 76 €

Krailling, Seniorenhilfe Würmtal e.V. Zuhause Wohnen, Margaretenstr. 22

H6501Z ab Mittwoch, 7.1.2026, 10.15-11.15 Uhr

mit Christiane Mauersberg

6 x 60 Minuten, 38 €

Krailling, Seniorenhilfe Würmtal e.V. Zuhause Wohnen, Margaretenstr. 22

H6502 ab Mittwoch, 24.9.2025, 12.30-13.30 Uhr

mit Jenny Schaefer

15 x 60 Minuten, 95 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

NEU H6503

ab Freitag, 10.10.2025, 10.15-11.15 Uhr, mit Jessica Leicher

15 x 60 Minuten, 95 €

Gauting, Gautinger Insel, Grubmühlerfeldstr. 10

Die Kurszeit ist mit dem Bürgerbus der Route 4 abgestimmt.

H6504 /04Z Beweg in den Morgen

Planegg

Christiane Mauersberg

Vielseitiges Körpertraining gegen alle „Zipperlein“ in entspannter Runde. Die Gestaltung der Stunden wird auf die Wünsche und Möglichkeiten der Teilnehmer abgestimmt. Der Kurs dient der gesundheitlichen Vorsorge und ist auch gut für Seniorinnen und Senioren geeignet. Mitzubringen: Iso-Matte sowie rutschfeste Socken oder Gymnastikschläppchen.

H6504 ab Mittwoch, 24.9.2025, 09.00-10.00 Uhr

H6504Z ab Mittwoch, 7.1.2026, 09.00-10.00 Uhr

12 x 60 Minuten, 79 €

Planegg, St. Elisabeth Pfarrsaal, Bahnhofstr. 14

H6505-05A Therapeutische Fitness für Frauen

Planegg

Nati Molinero-Oswald

Diesem Training liegt ein ausgewogenes und speziell für den weiblichen Körper entwickeltes Übungsprogramm zugrunde mit dem Ziel, sich einschleichende Funktionsstörungen des Bewegungsapparats in fließende Lebensenergie umzuwandeln. Durch einfache Bodenübungen der funktionellen Gymnastik entspannen und bewegen wir gelenkschonend den gesamten Körper.

Am Boden liegend können wir auch die Tiefmuskulatur leichter und effizienter trainieren, um einseitige Beanspruchungen und Fehlhaltungen zu korrigieren und durch ökonomische geschmeidige Bewegungsmuster eine gute Haltung wieder herzustellen. Es ist kein leistungsorientiertes Training und geeignet für Frauen jeden Alters, mit oder ohne gesundheitliche oder altersbedingte Einschränkungen. Jede Teilnehmerin kann individuell und effizient trainieren. Bitte warme, bequeme Sportkleidung und warme Socken mitbringen.

H6505 ab Mittwoch, 1.10.2025, 14.30-16.00 Uhr

H6505A ab Mittwoch, 1.10.2025, 16.00-17.30 Uhr

15 x 90 Minuten, 150 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

H6506 Beckenbodenseminar für Frauen

Planegg

Angelika Foulkes

Wir betrachten die Anatomie unseres Beckenbodens, schulen die Wahrnehmung und nehmen so Kontakt zu unserer Mitte auf, um dann gezielt unsere Beckenbodenmuskulatur zu kräftigen. So können wir Inkontinenz vorbeugen, bestehende Beschwerden lindern, wieder mehr zu unserer Mitte finden und den Beckenboden bewusst im Alltag einsetzen.

Bitte mitbringen: Gymnastikbekleidung (ein Teil der Übungen findet auf der Matte statt) Decke und ein Kissen.

Samstag, 24.1.2026, 09.00-13.00 Uhr, 39 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

H6507 Beckenbodenseminar für Männer – Power für das Zentrum

Planegg

Angelika Foulkes

Der Beckenboden ist ein echter Jungbrunnen für die Ausstrahlung und das Aussehen. Männer werden sich häufig ihres Beckenbodens erst bewusst, wenn sich Probleme mit der Prostata zeigen. Dass ein Training auch potenzfördernd sein kann, wissen die wenigsten. Wir schulen die Wahrnehmung und arbeiten gezielt mit der Beckenbodenmuskulatur. So können Beschwerden vorgebeugt und bestehende positiv verändert werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung (ein Teil der Übungen findet auf der Matte statt), eine Decke und Kissen.

Samstag, 24.1.2026, 14.00-18.00 Uhr, 39 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

H6508A-B Ausgleichsgymnastik

Planegg

Isabella Klaschka

Unser Ziel ist es, einen Ausgleich zu einseitiger oder mangelnder Bewegung zu schaffen, die Herz-Kreislauf-Tätigkeit anzuregen und Freude an der Bewegung mit Musik zu vermitteln. Es wird auf Fehlhaltungen und Beschwerden der Wirbelsäule eingegangen. Dieser Kurs ist für Neue und Fortgeschrittene geeignet. Mitbringen: bequeme Kleidung und Stoppersocken mit Noppen.

H6508A ab Dienstag, 25.02.2025 8:30 - 9:30 Uhr

H6508B ab Dienstag, 25.02.2025 9:35 - 10:35 Uhr

Jew. 15 x 60 Minuten, 105 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

Wir suchen Sie!

Als Kursleitung für Fitness- und Bewegungskurse. Schreiben Sie an Karola Albrecht (albrecht@vhs-wuermtal.de).



Rücken- und Wirbelsäulengymnastik

Rücken- und Nackenschmerzen sind häufig Folgen von mangelnder Bewegung, innerer Anspannung und ungünstigen und einseitigen Bewegungsabläufen in unserem Alltag.

Sie lernen durch gezielte Übungen Ihre Haltung zu verbessern und Ihre Wirbelsäule vor einseitiger Abnutzung zu bewahren.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe (keine schwarzen Sohlen) und Handtuch.

H6511	ab 22.9.	Mo	10.15-11.15 Uhr	Isab. Klaschka Planegg/vhs
H6512	ab 22.9.	Mo	19.00-20.00 Uhr	Agnes Kögl Gauting/GS*
H6515	ab 24.9.	Mi	11.30-12.30 Uhr	Ch. Mauersberg Planegg/vhs
H6516	ab 24.9.	Mi	17.30-18.30 Uhr	Henriette Ludwig Gauting/GS*
H6516A	ab 24.9.	Mi	18.30-19.30 Uhr	Henriette Ludwig Gauting/GS*
H6516B	ab 24.9.	Mi	19.30-20.30 Uhr	Henriette Ludwig Gauting/GS*
H6517	ab 24.9.	Mi	18.25-19.25 Uhr	Isab. Klaschka Planegg/vhs*
H6522	ab 25.9.	Do	08.30-09.15 Uhr	Anna Daimer Planegg/vhs*
H6519	ab 25.9.	Do	09.20-10.20 Uhr	Anna Daimer Planegg/vhs*
H6520	ab 26.9.	Fr	17.45-18.45 Uhr	Vera Giauque Planegg/vhs**

Dauer und Preis: 15x 60 Minuten, 105 €
15x 45 Minuten, 90 €

***Gauting/GS:** Grundschule, kleines Haus, Tiefgeschoss, Gymnastikraum, Eingang über Schulparkplatz Ammersee-straße und den Pausenhof

***Planegg/vhs:** Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10, 11 oder 12 im UG

H6509 Ausgleichsgymnastik – bewegt in den Abend

Neuried

Isabella Klaschka

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr.H6508A.

ab **Dienstag, 23.9.2025, 18.45-19.45 Uhr**

15 x 60 Minuten, 105 €

Neuried, Mehrzweckhalle, Am Haderner Winkel 2

H6510-10Z Stretch und Relax – mit Mobilityübungen im Fluss

Planegg

Christiane Mauersberg

Mit sanften Bewegungen Verspannungen lösen, die Muskeln wieder in ihre ursprüngliche Form bringen, die Durchblutung der Muskulatur fördern und so auf erholsame Weise entspannen und abschalten. „Stretch & Relax – mit Mobilityübungen im Fluss“ fördert die Beweglichkeit, schenkt Ausgeglichenheit und körperliches Wohlbefinden. Kommen Sie gerne noch dazu.

H6510 ab **Mittwoch, 24.9.2025, 17.40-18.25 Uhr**

12 x 45 Minuten, 75 €

H6510Z ab **Mittwoch, 7.1.2026, 17.40-18.25 Uhr**

6 x 45 Minuten, 38 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

H6524-A Mit Faszien-Übungen das Immunsystem stärken

online

Jessica Leicher



Gestärkt und mit guter Laune in den Herbst/Frühling starten. Kleine Bewegungsübungen, die den Stoffwechsel aktivieren und die Sie überall anwenden können. Ernährung, Bewegung und Motivation, alles hängt zusammen. Körperwahrnehmung und Spannung, sowie Faszien-Lockerung stehen im Fokus. Einfache, wirkungsvolle Bewegungen bringen uns schnell wieder ins Gleichgewicht und sind für jedes Alter geeignet.

H6524 ab **Montag, 27.10.2025, 08.30-09.00 Uhr**

H6524A ab **Montag, 12.1.2026, 08.30-09.00 Uhr**

Jeweils 5 x 30 Minuten, 40 €; online über Zoom

H6524B Mit Schwung in den Frühling starten!

online

Jessica Leicher



Bei mir gibt es drei in eins. Tipps für die Ernährung mit Bewegungsübungen und Stärkung des Willens. Ein neues Jahr und die Vorsätze sind da. Wie wäre es, beweglich und mit Freude in das Jahr zu starten, wenn die Bikinifigur in Sicht ist und der Winterspeck keine Chance mehr hat? Dann ist die Vorfreude auf den Sommer groß. Gemeinsam geht das viel leichter.

ab **Montag, 12.1.2026, 09.30-10.15 Uhr**

4 x 45 Minuten, 68 €

H6525 Sanftes Rückentraining

Gauting

Ilona Frank

Als Prophylaxe und zur Wiedererlangung eines kräftigen, beweglichen und gestärkten Rückens. Mit gezielten Übungen wird die Rücken- und Bauchmuskulatur gekräftigt, die Wirbelsäule mobilisiert und die Haltung verbessert. Besonders nach Schmerzen ist es wichtig, den Mut und das Vertrauen in die eigenen Bewegungsmöglichkeiten wieder oder ganz neu zu entdecken.

ab **Montag, 10.11.2025, 08.45-09.45 Uhr**

10 x 60 Minuten, 85 €

Gauting, Bahnhofstr. 10, Rückgebäude Hintereingang, 1. Stock

Workout, Fitness

H6527-29 Latin Fitness Dance für Fortgeschrittene

Planegg

Helga Schuster

Ein lateinamerikanisches leichtes Fitness-/Koordinations-/Tanztraining, geeignet für alle, die Spaß am Tanzen haben und ihre Beweglichkeit und geistige Fitness durch gezielte, sanfte Körper- und Koordinationsübungen erhalten oder wieder aufbauen wollen. Dazu benutzen wir feine Tanztücher und andere Tanzutensilien. Der Schwerpunkt liegt auf dem Tanzen zu toller Latino-Musik! Wir üben einfache Tanzschritte ein, die wir Schritt für Schritt in tänzerischen Choreographien einbauen werden. Sie werden viel Lebensfreude, Spaß und Harmonie in der Gruppe erfahren.



Beratung für Gesundheitskurse:

Fragen Sie nach Frau Karola Albrecht zu den Geschäftszeiten: Tel. 089 277 805 140 oder in der Geschäftsstelle.



H6527 ab Dienstag, 23.9.2025, 19.45-21.00 Uhr

15 x 75 Minuten, 125 €

H6529 ab Donnerstag, 25.9.2025, 10.30-11.30 Uhr

15 x 60 Minuten, 105 €

Beide in Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

H6530 Bodyfit

Gauting

Ilona Frank

Kursbeschreibung siehe H6533

ab Montag, 10.11.2025, 10.05-11.05 Uhr

10 x 60 Minuten, 85 €

Gauting, Bahnhofstr. 10, Rückgebäude Hintereingang, 1. Stock

H6531 Fit in die Woche

Gauting

Ilona Frank

In diesem Kurs geht es um eine Kombination aus Herz-Kreislauftraining und Muskelkräftigung. Die Kursgestaltung ist abwechslungsreich (Mischung aus Yoga, Pilates und Fitnesstraining) und wird kombiniert mit Kleingeräten (Tuben, Hanteln und Bälle). Jeder kann seine Leistungsgrenze durch unterschiedliche Ausführungen individuell festlegen. Bitte helle Turnschuhe!

ab Montag, 10.11.2025, 17.45-18.45 Uhr

10 x 60 Minuten, 80 €

Gauting, Grundschule Turnhalle, Schulstr. 4

H6532 Workout für Frauen

Gauting

Ilona Frank

In diesem Kurs werden alle Muskelgruppen beansprucht. Mit und ohne Kleingeräte wird gezielt den Problemzonen zu Leibe gerückt. Am Anfang stehen Koordinationsübungen. Weiter geht es mit Kondition und Kräftigung. Entspannung und Streichung runden die Einheit ab.

ab Mittwoch, 12.11.2025, 08.30-09.30 Uhr

10 x 60 Minuten, 85 €

Gauting, Bahnhofstr. 10, Rückgebäude Hintereingang, 1. Stock

H6533 Bodyfit

Gauting

Ilona Frank

Ein ausgewogenes Training zur Steigerung der Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Auf die richtige Ausführung beim Krafttraining wird hier großen Wert gelegt. Der Kurs ist für alle Leistungsniveaus geeignet. Übungen werden individuell angepasst.

ab Dienstag, 11.11.2025, 10.30-11.30 Uhr

10 x 60 Minuten, 85 €

Gauting, Bahnhofstr. 10, Rückgebäude Hintereingang, 1. Stock

H6534 Mit Power in die Woche

Planegg

Anna Daimer

Bei fetziger Musik mobilisieren und trainieren wir unseren ganzen Körper: Auch mithilfe von Kleingeräten wird die Muskulatur gekräftigt und die Tiefenmuskulatur stimuliert. Ein besonderer Fokus liegt auf der Wirbelsäule und den Gelenken. Abwechslungsreiche leichte Kombinationen zu Beginn der Stunde bringen uns in Schwung und verbessern sowohl Koordination als auch Kondition. Gezieltes Stretching führt zu einem entspannten Abschluss. Bitte feste Turnschuhe mit hellen Sohlen und ein Handtuch mitbringen.

ab Montag, 22.9.2025, 08.50-09.50 Uhr

15 x 60 Minuten, 119 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

H6537-38 Bodymix

Gauting

Ilona Frank

Ein abwechslungsreiches und gesundheitsorientiertes Krafttraining für den gesamten Körper, wechselweise durch Hinzunahme von Kleingeräten (Tuben, Hanteln, Bälle). Das Training kräftigt den gesamten Körper für einen starken und gesunden Bewegungsapparat. Elemente aus Yoga und Pilates ergänzen das Programm.

ab Dienstag, 11.11.2025, 18.00-19.00 Uhr

H65338 ab Dienstag, 11.11.2025, 19.05-20.05 Uhr

Jew. 10 x 60 Minuten, 80 €

Gauting, Grundschule, UG, Gymnastikraum, Eingang über Schulparkplatz Ammerseestraße und rechts über den Pausenhof

H6539 HIIT vs. Tabata

Planegg

Michaela Rattenberger

HIIT ist ein intensives und schweißtreibendes Intervalltraining. Es besteht aus kurzen, intensiven Trainingseinheiten, die sich mit kurzen Erholungsphasen abwechseln. Mit Hilfe des eigenen Körpergewichtes und verschiedenen Trainingsmaterialien wird nicht nur die Fettverbrennung angekurbelt sondern auch die Stoffwechsellaktivität. Kondition und Muskelaufbau stehen im Vordergrund. Für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet. Bitte mitbringen: Sportbekleidung und feste Turnschuhe mit hellen Sohlen, Handtuch und Erfrischungsgetränk

ab Donnerstag, 2.10.2025, 18.35-19.35 Uhr

14 x 60 Minuten, 105 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

H6541-42 Fit for Fun

Planegg

Sophie Schranner

Bei unserem modernen, fordernden Fitnesstraining bleibt keine Stirn trocken. Zu fetziger Musik aus den aktuellen Charts trainieren wir Kraft und Ausdauer mit eigenem Körpergewicht. Viele verschiedene Übungen im schnellen Wechsel im Stand und auf der Matte, zum Abschluss Stretching und Entspannung. Bist du motiviert? Dann komm zu unserer netten Truppe und sportle dich glücklich!

H6541 ab Mittwoch, 24.9.2025, 08.30-09.45 Uhr

H6542 ab Donnerstag, 25.9.2025, 08.30-09.45 Uhr

Jew. 14 x 75 Minuten, 128 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

H6543 After-Work-Fitness

Gauting

Sophie Schranner

Kursbeschreibung siehe Kursnr. G6541

ab Donnerstag, 25.9.2025, 17.45-18.45 Uhr

14 x 60 Minuten, 105 €

Gauting, Grundschule, UG, Gymnastikraum, Eingang über Schulparkplatz Ammerseestraße und rechts über den Pausenhof

H6544 Dance Aerobic ohne Vorkenntnisse

Gauting

Janine Prümers

Aerobic ist ein gutes Herz-Kreislauf-Training, bei dem mit leichten Schrittkombinationen die Muskulatur gekräftigt wird. Beim Tanzen verbessern wir unsere Ausdauer und Beweglichkeit und regen zugleich den Stoffwechsel an. Bitte feste Turnschuhe und bequeme Kleidung mitbringen.

ab Dienstag, 7.10.2025, 17.20-18.20 Uhr

13 x 60 Minuten, 96 €

Gauting, Gymnasium, Turnhalle, Germeringer Str. 41

H6544A Dance Aerobic II

Gauting

Janine Prümers

Aerobic ist ein gutes Herz-Kreislauf-Training, bei dem mit leichten Schrittkombinationen die Muskulatur gekräftigt wird. Beim Tanzen werden Ausdauer und Beweglichkeit verbessert und gleichzeitig der Stoffwechsel angeregt. Im Laufe des Kurses werden verschiedene Choreografien erlernt, die viel Spaß und gute Laune bereiten. Bitte feste Turnschuhe und bequeme Kleidung mitbringen.

ab Dienstag, 7.10.2025, 18.30-19.30 Uhr

13 x 60 Minuten, 96 €

Gauting, Gymnasium, Turnhalle, Germeringer Str. 41

H6545 Shape your body:

Fitness für Rücken, Bauch und Po!

Neuried

Isabella Klaschka

Ein flottes Aufwärmtraining zur Musik bringt den Kreislauf in Schwung, Übungen mit dem eigenen Körpergewicht fördern Kraft, Koordination, Form und Beweglichkeit. Oberkörper, Schulter und Arme werden gekräftigt. Entspannungs- und Dehnübungen lassen die Stunde ausklingen. Schaffen Sie einen Ausgleich zum einseitigen Alltag und genießen Sie entspannt Ihren Feierabend.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte und Handtuch

ab Dienstag, 23.9.2025, 19.50-20.50 Uhr

15 x 60 Minuten, 105 €

Neuried, Mehrzweckhalle, Am Haderner Winkel 2

H6546 Step-Workout

Planegg

Michaela Rattenberger

Dieses Workout ist ein auf das Step abgestimmtes Kraft-/Ausdauertraining. Mit Hilfe des eigenen Körpergewichtes wird die Intensität des Trainings selbst bestimmt. Nicht nur Problemzonen wird eine Ansage gemacht. Bei cooler und antreibender Musik entsteht ein moderates



Training das Kalorien verbrennt, Koordination und Kondition werden verbessert. Bitte mitbringen: Sportbekleidung und feste Turnschuhe mit hellen Sohlen, Handtuch und Erfrischungsgetränk.

ab Donnerstag, 2.10.2025, 17.30-18.30 Uhr

14 x 60 Minuten, 105 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

NEU H6548 Bodystyling meets Bodyweight

Planegg

Michaela Rattenberger

Bodystyling ist dein Workout: Warm Up, Stetching und dazwischen jede Menge Übungen mit Equipment, bei dem du deinen Körper straffst und definierst, kombiniert mit Bodyweight, Training mit eigenem Körpergewicht: Da braucht es keine zusätzlichen Gewichte, um den Fettstoffwechsel anzukurbeln und vom Nachbrenneffekt zu profitieren. Beides zusammen das perfekte Workout, auch für Anfänger geeignet. Bitte mitbringen: Sportbekleidung und feste Turnschuhe mit hellen Sohlen, Handtuch und Erfrischungsgetränk

ab Mittwoch, 1.10.2025, 17.30-18.30 Uhr

14 x 60 Minuten, 112 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 11 im UG

NEU H6549 Fatburner Workout

Planegg

Michaela Rattenberger

Schweißtreibendes Intervalltraining, das den Problemzonen eine Ansage macht. Die Intensität wird selbst bestimmt durch das individuelle Trainingsgewicht. In diesem Kurs wird zwischen Ausdauer- und Kraftübungen gewechselt, um die Fettverbrennung maximal anzukurbeln. Let that fat burn! Bitte mitbringen: Sportbekleidung und feste Turnschuhe mit hellen Sohlen, Handtuch und Erfrischungsgetränk

ab Mittwoch, 1.10.2025, 18.35-19.35 Uhr

14 x 60 Minuten, 112 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 11 im UG

Zumba® / Pilates

H6552-63 ZUMBA®

Planegg, Krailling, online

verschiedene Trainerinnen

Ein effektives Tanz-Fitness-Training zu lateinamerikanischen Rhythmen. Der Spaß an der Musik und die kreativen Bewegungen ergeben ein anspruchsvolles Ganzkörpertraining und schulen das innere rhythmische Empfinden.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Handtuch, Getränk.

H6552 ab Mittwoch, 24.09.2025, 18.30-19.30 Uhr C. Mauersberg

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

12 x 60 Minuten 79€

H6552A ab Dienstag, 23.9.2025, 18.30-19.30 Uhr, C. Mauersberg

12 x 60 Minuten, 88 €

H6552AZ ab Dienstag, 13.1.2026, 18.30-19.30 Uhr, C. Mauersberg

5 x 60 Minuten, 40 €

Krailling, Caritas Kinderhaus, Stieglitzweg 1, 1. Stock

H6557 ab Freitag, 10.10.2025, 19.15-20.15 Uhr Yvonne Bauer

online, über Zoom

12 x 60 Minuten, je 99€

H6553 ab Mittwoch, 24.9.2025, 19.15-20.15 Uhr Eva Sturm

H6554 ab Mittwoch, 24.9.2025, 20.20-21.20 Uhr Eva Sturm

Krailling, Grundschule, Gymnastikhalle, Rudolf-von-Hirsch-Str.2

H6555 ab Dienstag, 23.9.2025, 17.20-18.20 Uhr Flor de Maria

H6556 ab Dienstag, 23.9.2025, 18.30-19.30 Uhr Flor de Maria

H6562 ab Donnerstag, 25.9.2025, 19.00-20.00 Uhr Flor de Maria

H6563 ab Donnerstag, 25.9.2025, 20.00-21.00 Uhr Flor de Maria

Planegg, Grundschule, Mehrzweckraum 1. Stock

Seiteneingang Parkplatz, Josef-von-Hirsch-Str. 3

H6561 ab Mittwoch, 24.09.2025, 20.10-21.10 Uhr Flor de Maria

Krailling, TV Planegg-Krailling, Am Sportplatz 1

Alle Kurse je 13 x 60 Minuten, je 89€

H6564-B ZUMBA® Gold –

Tanzen für die goldene Generation!

Planegg

Lola Redondo Martin

Zumba® Gold wurde speziell entwickelt für aktive ältere Personen, ist aber auch für absolute Fitness-Anfänger und Tanzeinsteiger geeignet. ZUMBA® ist ein tänzerisches Fitness-Workout, das auf lateinamerikanischer und spanischer aufbaut. Zumba macht vor allem Spaß und man tanzt ohne Partner. Bitte Handtuch und Getränk mitbringen. Ich freue mich auf Sie!

H6564 ab Dienstag, 23.9.2025, 16.15-17.15 Uhr

H6564A ab Montag, 22.9.2025, 15.00-16.00 Uhr

H6564B ab Donnerstag, 25.9.2025, 16.15-17.15 Uhr

Jeweils 10x 60 Minuten, 73 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

H6564C ZUMBA® Gold

Planegg

Lina Wiest

Zumba® Gold wurde speziell entwickelt für aktive ältere Personen, ist aber auch für absolute Fitness-Anfänger und Tanzeinsteiger geeignet. ZUMBA® ist ein tänzerisches Fitness-Workout, das auf latein-amerikanischer und spanischer aufbaut. Zumba macht vor allem Spaß und man tanzt ohne Partner. Bitte Handtuch und Getränk mitbringen. Ich freue mich auf Sie!

ab Mittwoch, 1.10.2025, 10.15-11.15 Uhr

12 x 60 Minuten, 90 €

Planegg, St. Elisabeth Pfarrsaal, Bahnhofstr. 14

Zustieg jederzeit möglich

H6565A Yogilates

Planegg

Nadine Pinieck

Starte deinen Tag mit Yogilates – einer harmonischen Kombination aus Yoga und Pilates, die Flexibilität, Kraft und innere Balance fördert. Fließende Bewegungen und gezielte Kräftigungsübungen stärken deinen Körper und bringen Ruhe in den Geist.

ab Donnerstag, 25.9.2025, 08.00-09.00 Uhr

10 x 60 Minuten, 79 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 11 im UG

NEU H6565B Pilates für Anfänger

Planegg

Isabella Klaschka

Das Ganzkörpertraining kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Konzentration. Grundlage ist die zentrierte Kraft aus der Körpermitte, dem „Powerhouse“. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Die effektiven sanften Übungen sind für jedes Fitnesslevel und Alter geeignet.

ab Mittwoch, 8.10.2025, 19.30-20.30 Uhr

14 x 60 Minuten, 105 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

H6566-68 Pilates für Anfänger und leicht Geübte

Planegg

Jenny Schaefer

Körperbewusstsein, Konzentration, gezielte Anspannung und Entspannung sowie ein geführter Atemfluss liegen dem Training zu Grunde. Gestärkt werden vor allem die Rücken- Rumpf- und Beckenbodenmuskulatur. Langsam, bewusst und kontrolliert ausgeführte Bewegungen, auch mit Kleingeräten, führen zu einem inneren Wohlfühl, das auch noch lange nach der Übungsstunde anhält. Bequeme Kleidung und Getränk mitnehmen

H6566 ab Mittwoch, 24.9.2025, 10.00-11.00 Uhr

H6567 ab Dienstag, 23.9.2025, 16.00-17.00 Uhr

H6568 Mittelstufe ab Di, 23.9.2025 17.15-18.15 Uhr

Jew. 15 x 60 Minuten, 105 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

H6569 Pilates Mittelstufe

Gräfelfing

Jenny Schaefer

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. H6587 mit Vorkenntnissen.

ab Donnerstag, 25.9.2025, 18.00-19.00 Uhr

15 x 60 Minuten, 105 €

Gräfelfing, Grund- und Mittelschule, Rückg.-Hort, UG, Gebäude A, Zugang über Außentreppe rechts vom Gebäude, Adalbert-Stifter-Pl. 1



Die Geschenkidee

Schenken Sie einen vhs-Kurs, eine Führung, einen Workshop oder einfach einen Wert-Gutschein (Betrag frei wählbar). Schreiben Sie uns eine E-Mail an info@vhs-wuermtal.de oder kommen Sie in die vhs-Geschäftsstelle.

H6570 Pilates für Geübte

online

Pilates ist ein ruhiges, aber intensives Ganzkörpertraining. Der Körper wird von innen nach außen gekräftigt: Beginnend bei den kleinsten Stützmuskeln der Wirbelsäule, über den Beckenboden bis hin zu Rumpf, Beinen und Armen. Die Körperhaltung und Körperwahrnehmung verbessern sich und durch die Verbindung der Übungen mit dem Atem wird Stress abgebaut.

ab **Dienstag, 30.9.2025, 08.00-09.00 Uhr**

15 x 60 Minuten, 135 €

Christina Berzl



H6571-73 Pilates für leicht Geübte und Fortgeschrittene

Planegg

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. H6570

H6571 für leicht Geübte und Fortgeschrittene
ab **Donnerstag, 2.10.25, 18.00-19.00 Uhr**

H6572 für leicht Geübte und Fortgeschrittene
ab **Donnerstag, 2.10.25, 19.10-20.10 Uhr**

H6573 für Anfänger mit Vorkenntnissen
ab **Donnerstag, 2.10.25, 16.50-17.50 Uhr**

Jew. 15 x 60 Minuten, 105 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

Christina Berzl

NEU H6574-74Z Pilates Flow

Krailling

Wie beim klassischen Pilates werden tiefsitzende Muskeln wie unsere Beckenbodenmuskulatur trainiert, die Körpermitte wird gestärkt dein Energiefluss wird anregt. Die Übergänge zwischen den einzelnen Bewegungen finden fließend ohne Pausen statt. Nach dem Flow fühlst du dich vital, motiviert und energisiert. Die erfrischenden und fließenden Bewegungen schenken dir neue Kraft. Eine Matte ist mitzubringen.

H6574 ab **Dienstag, 23.9.2025, 19.40-20.40 Uhr**

12 x 60 Minuten, 88 €

Krailling, Caritas Kinderhaus, Stieglitzweg 1, 1. Stock

H6574Z ab **Dienstag, 13.1.2026, 19.40-20.40 Uhr**

5 x 60 Minuten, 40 €

Krailling, Caritas Kinderhaus, Stieglitzweg 1, 1. Stock

Christiane Mauersberg

H6575 Pilates Online

online, vhs.cloud

In vertrauter Weise werden wir gemeinsam zu Hause den Körper durcharbeiten. Neue Teilnehmende mit Pilatesgrundkenntnissen sind willkommen. Sie brauchen nur eine Gymnastikmatte, als Gymnastikgeräte dienen uns Besenstiel, Handtücher, Gürtel, dicke Bücher, gefüllte Wasserflaschen als Gewichte und ab und zu eine Wärmflasche. Das Wissen um das „Powerhaus“ und der bekömmliche, achtsame Umgang mit dem eigenen Körper sind die Kernstücke meiner Pilatesarbeit, kombiniert mit dem Atem eine sehr effektive und spannende Bewegungsform und Selbsterfahrung.

Es ist mir wichtig, dass Sie sich selbst spüren, denn daraus wächst Achtsamkeit. Wenn wir einen achtsamen Umgang mit uns pflegen, dann können wir unbekömmliche Gewohnheiten ablegen, sorgen somit für Veränderungen und kommen in das Körperwohlgefühl.

ab **Dienstag, 23.9.2025, 19.00-20.00 Uhr**

15 x 60 Minuten, 105 €

Sylvia Wandner



H6578 Wirbelsäule in Balance: Pilates mit Vorkenntnissen

Planegg

Wir trainieren achtsam, um bewusst ins eigene Körperglück tauchen zu können. Denn fühlen wir uns in unserem Körper wohl, dann kommt die Freude ganz von alleine.

Sie benötigen zum Unterlegen ein dickes Handtuch, ein kleines Handtuch oder kleine Decke, für den Kopf ein kleines festes Kissen, in manchen Stunden eine gefüllte warme Wärmflasche, eine Decke. Der Zwiebellook empfiehlt sich. Bitte auch ein Flasche Wasser mitbringen.

ab **Montag, 22.9.2025, 17.00-18.00 Uhr**

15 x 60 Minuten, 105 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

Sylvia Wandner

H6580-85 Pilates für Fortgeschrittene

Planegg

Die tiefen Muskeln werden stimuliert, die Körpermitte gekräftigt, Körper und Geist in Einklang gebracht. Die Bewegungen werden bewusst, langsam, präzise, fließend und auf die Atmung achtend ausgeübt! Es wird großer Wert darauf gelegt mit fundiertem Körperwissen und in liebevoller Weise in die bekömmliche Bewegung zu kommen. Sanft und doch herausfordernd bringt uns diese Art von Pilates in ein wohliges Körpergefühl und in die eigene Körperfreude. Ein regelmäßiges Training ist die beste Prophylaxe für unseren Rücken und erhält unsere Arbeitskraft. Das physische Rückgrat stärkt das psychische Rückgrat!

Sie benötigen zum Unterlegen ein dickes Handtuch oder eine kleine Decke, für den Kopf ein kleines, festes Kissen, für den Stundenabschluss eine Decke, und in manchen Stunden eine gefüllte warme Wärmflasche und bei der Kleidung empfiehlt sich der bequeme Zwiebellook und dicke warme Socken. Und denken sie bitte an ihre Flasche Wasser. Seien Sie einfach neugierig und probieren es mal aus!

Sylvia Wandner

H6580 für Fortgeschrittene

ab **Montag, 22.09.2025, 10.05-11.05 Uhr**

H6581 für Fortgeschrittene

ab **Montag, 22.09.2025, 11.10-12.10 Uhr**

H6585 für 50+ Fortgeschrittene 50+

ab **Montag, 22.09.2025, 15.30-16.30 Uhr**

H6582 für Fortgeschrittene

ab **Montag, 22.09.2025, 18.00-19.00 Uhr**

H6583 für Fortgeschrittene

ab **Montag, 22.09.2025, 19.00-20.00 Uhr**

je 15 x 60 Minuten, 105 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

H6586 Pilates 50+ für Fortgeschrittene

Planegg

Kursbeschreibung siehe Kursnr. H6587. Vorkenntnisse in Pilates Basics erwünscht.

ab **Mittwoch, 24.9.2025, 11.10-12.10 Uhr**

15 x 60 Minuten, 105 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

Jenny Schaefer

H6587 Pilates für geübte Anfänger und Mittelstufe

Planegg

Pilates ist ein sehr effektives Wohlfühltraining, das sich positiv auf Körper und Seele auswirkt. Die fließenden Bewegungen werden mit einer tiefen und bewussten Atmung ausgeführt und stärken vor allem die Rumpfmuskulatur für eine bessere Haltung und mehr Selbstbewusstsein. Im Kurs wird mit Hilfe verschiedener Kleingeräte die Effektivität gefördert und abwechslungsreich trainiert. Es sollten Vorkenntnisse in Pilates Basics (Prinzipien) vorhanden sein. Bequeme Kleidung und gerne auch ein Getränk mitbringen.

ab **Freitag, 26.9.2025, 12.00-13.00 Uhr**

15 x 60 Minuten, 105 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

Jenny Schaefer



Melden Sie sich über die Website an
und sichern sich Ihren Platz sofort!

www.vhs-wuermtal.de



Tanz / Volkstanz / Salsa

H6600-01 Tango Argentino Schnupperkurs I

Planegg **Uta und Richard Wurzenberger**
Schon mit wenigen Grundelementen kann der Tango phantasievoll und kreativ gestaltet werden. Er lebt von der Improvisation. Sie lernen die Grundlagen kennen und haben Zeit zum Ausprobieren, mit oder ohne Vorkenntnisse. Eine kurze Einführung in die Geschichte und die Musik des argentinischen Tangos sowie Tipps für Milongas (Tanzabende) runden den Kurs ab. Bitte Tanzschuhe oder gutschitzende Schuhe mit rutschfähigen Sohlen mitzubringen. Bitte paarweise anmelden.

H6600 **Samstag, 18.10.2025, 15.00-18.00 Uhr**
Sonntag, 19.10.2025, 15.00-18.00 Uhr

H6601 **Samstag, 29.11.2025, 15.00-18.00 Uhr**
Sonntag, 30.11.2025, 15.00-18.00 Uhr

Jew. 2 x 180 Minuten, 49 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

H6602 Erlebnistanz für Tanzbegeisterte ab 50 – mit oder ohne Partner

Gauting **Christine Weissbarth**
Tanzen ist eines der schönsten Hobbies der Welt. Bewegung zu Musik hält fit und bereitet Freude. Formationen zu internationaler Musik aktivieren den Körper ganzheitlich und trainieren die Beweglichkeit, Koordination, Kondition und das Gedächtnis. Getanzt werden Tänze aus aller Welt u.a. Kreistänze und Line Dance. Ob allein, mit Freunden oder Partner: Alle können tanzen und mitmachen!

ab Dienstag, 21.10.2025, 15.15-16.15 Uhr
10 x 60 Minuten, 95 €
Gauting, Bahnhofstr. 10, Rückgebäude Hintereingang, 1. Stock

NEU H6603 Neurotango® – ein spielerisches Bewegungstraining

Planegg **Brigitte Reuter**
Tango für Best Ager, Senioren und Neugierige. Wir kombinieren ganzheitliche Übungen zur Aktivierung unseres Gedächtnisses mit den Grundelementen aus dem Argentinischen Tango. Unsere Gehirnhälften werden spielerisch gefordert, unseren Körper bewegen wir im Takt der Tangomusik. Abwechslung und Spaß sind garantiert, Koordination und Gleichgewicht werden verbessert. In Verbindung mit Musik steigt die Laune, die Musik tut unserem Nervensystem gut. Nicht zu vergessen: Neues zu lernen kann im Gehirn neue Verbindungen schaffen und das Selbstvertrauen heben. Probieren Sie es aus! Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte bringen Sie gutschitzende Schuhe mit rutschfähigen Sohlen und Wasser mit. Anmeldungen gerne einzeln oder paarweise. Ich freue mich auf Sie!

ab Donnerstag, 9.10.2025, 10.30-11.45 Uhr
10 x 75 Minuten, 119 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 11 im UG
kein Kurstag am 13.11. und am 20.11.

NEU H6604 Indischer Tanzworkshop (Bollywood)

Planegg **Vashvi Thaker**
Bollywood Dance verspricht eine lebendige Entdeckungsreise und verbindet traditionelle und moderne Stile aus indischen Filmen. Tauchen Sie ein in eine Welt voller Energie, Ausdruck und rhythmischer Freude, während Sie zu eingängigen Bollywood-Melodien tanzen. Der Workshop geht über bloßes Tanzen hinaus und bietet ein intensives Erlebnis mit Tanzchoreografie, Kostümen und Requisiten für eine fesselnde Fotosession. Die Kursanleitung ist auf Englisch, aber coole Tanzschritte zu lernen kennt keine Sprachbarrieren :-)

Samstag, 18.10.2025, 10.00-11.30 Uhr, 18 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

NEU H6605 Tanztheater für Erwachsene – Entdecke dich neu!

Gauting **Claudia Ludwig**
Lass dich von der Magie des Tanztheaters mitreißen und entdecke deine kreative Ausdruckskraft! Wir verbinden Tanz, Theater und Improvisation zu einem lebendigen, spielerischen Erlebnis. Durch Bewegung und der Freude am Entdecken entwickelst du deinen ganz persönlichen Ausdruck – ohne Druck, mit viel Neugier. Ob du dich frei entfalten, neue Seiten an dir entdecken oder einfach mit Spaß und Bewegung kreativ sein möchtest: Dieser Kurs ist für alle offen, keine Vorkenntnisse erforderlich, Neugier und Freude an Bewegung genügen!
Bitte mitbringen: Wasser, bequeme Kleidung

ab Donnerstag, 16.10.2025, 19.00-20.15 Uhr

8 x 75 Minuten, 89 €
Gauting, Grundschule, UG, Gymnastikraum, Eingang über Schulparkplatz Ammerseestraße und rechts über den Pausenhof

NEU H6606-07 Tanzen für alle – Inklusiver Tanz-Workshop

Planegg **Bürk-Deharde**
Alle, die Lust haben, sich frei zu bewegen und dabei anderen Menschen zu begegnen, sind willkommen. Jenseits von Worten können wir einander viel erzählen und dabei die eigene und eine gemeinsame Bewegungssprache erforschen. Unabhängig von Herkunft, Alter, Intellekt, Körperlichkeit oder Geschlecht, können alle Menschen mit und ohne Behinderung mitmachen. Genießen Sie neue Bewegungserfahrungen und erleben Sie, wie viel Freude tanzen machen kann! Die Tanz-Improvisation ist angeleitet von Musik aus unterschiedlichsten Stilrichtungen und Zeiten: von Klassik und Weltmusik bis Pop und Jazz.

H6606 **Samstag, 15.11.2025, 11.00-13.00 Uhr, 15 €**

H6607 **Sonntag, 18.1.2026, 11.00-13.00 Uhr, 15 €**
Beide in Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

NEU H6608 Broadway Jazz

Puchheim **Oksana Pavlova**
Lieben Sie Musicals? Dann ist diese Jazz-Routine genau das Richtige für Sie! Inspiriert vom mitreißenden Broadway-Jazz-Stil, vom frühen 20. Jahrhundert bis heute, vereint dieser Kurs Tanzschritte mit ausdrucksstarker Bewegung und ganz viel Bühnenflair. Im Solo-Tanz können Sie sich frei entfalten. Sie arbeiten gezielt an Ausdruck und Technik – mit jeder Menge Spaß beim Ausprobieren und Üben!
Voraussetzung: Etwas Tanzerfahrung, auch aus anderen Tanzrichtungen, ist hilfreich. Einzelanmeldung möglich. Mitbringen: Bequeme Kleidung, flache Schuhe mit glatter Sohle und gern ein Getränk.
Sonntag, 14.12.2025, 14.00-16.30 Uhr, 21 €
vhs Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum E6

H6609 Das Geheimnis des Bauchtanzes für Anfänger und Fortgeschrittene

Planegg **Annemarie Weindl-Ihrler**
Kreativer orientalischer Tanz für geübte Tänzerinnen und für Frauen, die diesen kraftvollen, aber auch geschmeidigen und fließenden Tanz gerne kennenlernen möchten. Der Kurs wird so gestaltet, dass jede Frau auf ihre persönliche Weise die Schönheit und Ausdrucksmöglichkeiten darin genießen kann. Wir arbeiten an der Technik und an den gängigen Stilrichtungen, zudem werden kleine Stücke erarbeitet.
ab Mittwoch, 24.9.2025, 16.45-18.00 Uhr
12 x 75 Minuten, 140 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

H6610 Kreativer Bauchtanz

Gauting **Heidrun Edin**
Will ich 1 1/2 Stunden Spaß haben, nette Menschen treffen, dem ganzen Alltag mal entfliehen? Eintauchen in die faszinierende Welt des Orients? Will ich meine Kondition und Geschmeidigkeit verbessern und neue Kraft gewinnen? Wenn Sie eine dieser Fragen bejahen können, dann melden Sie sich doch einfach an. Mitzubringen: Gymnastikanzug und -schuhe mit einem Tuch für die Hüfte.
ab Donnerstag, 25.9.2025, 19.00-20.30 Uhr
13 x 90 Minuten, 130 €
Gauting, Bahnhofstr. 10, Rückgebäude Hintereingang, 1. Stock

H6613 Zauber Hawaiis: Hula-Tanz für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger

Planegg **Andrea Günther**
Der Hula ist der traditionelle Tanz Hawaiis. Er erzählt von den Schönheiten der Inseln, der Liebe und den Menschen. Verbunden mit verschiedenen Grundschritten wiegen sich die Hüften im Rhythmus der Musik, während die Hände die Geschichten erzählen. Tänzerisch verbindet man sich mit der Natur, mit Himmel und der Erde. Die häufig gegenläufigen Gesten aktivieren die Gehirnhälften, Haltung und Beweglichkeit verbessern sich. Der Hula ist ein Solotanz. Für Fortgeschrittene und Teilnehmende mit Vorkenntnissen.
ab Dienstag, 23.9.2025, 20.00-21.15 Uhr
8 x 75 Minuten, 90 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 11 im UG



Laufend neue Angebote

in allen Bereichen finden Sie auf www.vhs-wuermtal.de

NEU H6614 Karibische Tänze – Lebensfreude pur mit Salsa & mehr

Planegg **Santiago Velasquez**
 Tauchen Sie ein in die Welt der karibischen Rhythmen! Im Mittelpunkt steht Salsa mitreißend, energiegeladen und voller Lebensfreude. Weitere Tänze wie Bachata und Merengue werden nach zeitlicher Möglichkeit getanzt. Sie lernen die Grundschriffe und erste Kombinationen im Paartanz – in entspannter Atmosphäre und mit professioneller Anleitung. Der Workshop eignet sich für alle, auch ohne Vorkenntnisse, mit Spaß an Bewegung zur Musik. Bitte bringen Sie bequeme Schuhe und bewegungsfreundliche Kleidung mit.
Samstag, 22.11.2025, 10.00-13.00 Uhr
Sonntag, 23.11.2025, 10.00-13.00 Uhr
 2 x 180 Minuten, 49 €
 Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

NEU H6615 Karibische Tänze (Aufbaukurs) – Lebensfreude pur mit Salsa & mehr

Planegg **Santiago Velasquez**
 Aufbaukurs zu H6514 für leicht Geübte. Bitte bringen Sie bequeme Schuhe und bewegungsfreundliche Kleidung mit.
Samstag, 17.1.2026, 10.00-13.00 Uhr
Sonntag, 18.1.2026, 10.00-13.00 Uhr
 2 x 180 Minuten, 49 €
 Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

H6616 Internationale Volkstänze für Anfänger und Fortgeschrittene

Planegg **Teresa Emilian**
 Der Kurs gibt einen Einblick in unterschiedliche Volkstanzgebiete mit ihren Stilen und ihrer Musik. Wir tanzen Volkstänze aus aller Welt und erleben so Kultur und Mentalität der Menschen in Griechenland, im Balkan, Rumänien, Israel, Italien, Ungarn und anderen Ländern. Im Tanz stärken wir unsere Kondition, unser Koordinations- und Rhythmusgefühl sowie unser Reaktions- und Denkvermögen. Tanzen kann die Lebensfreude steigern und erfrischt uns. Bitte Tanz-, Gymnastik- oder Hallenturnschuhe und etwas zum Trinken mitbringen! Eine möglichst regelmäßige Teilnahme ist wünschenswert.
ab Freitag, 28.11.2025, 19.00-20.30 Uhr
 10 x 90 Minuten, 100 €
 Planegg, Grundschule, Mehrzweckraum 1. Stock, Seiteneingang Parkplatz, Josef-von-Hirsch-Str. 3

H6617 Tanz zum Jahresbeginn

Planegg **Teresa Emilian**
 Nach angeleiteten Bewegungen zur Aufwärmung und Körperwahrnehmung tanzen wir uns in die Freude nach dem griechischen Sprichwort: „Wenn Du am Leben Lust haben willst, so tanze!“ Dabei können Sie, inspiriert von der an Klangfarben reichen Musik mit verschiedenen Rhythmen, Ihre eigenen Ideen und Visionen für 2026 kreieren, ohne bestimmte Schrittfolgen lernen zu müssen. Willkommen sind alle, jeden Alters und Geschlechts. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Schuhe, eigene Getränke und Knabberlein, warme Strümpfe, warmer Pulli oder Decke
Samstag, 24.1.2026, 10.00-13.30 Uhr, 25 €
 Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

Selbstverteidigung und Fechten

H6716 Taekwondo: Schulung der Reflexe für Beginnende und Fortgeschrittene

Planegg **Werner Baumgartner**
 Taekwondo ist die traditionelle koreanische Kunst der waffenlosen Selbstverteidigung. Eine intensive Dehn- und Kräftigungsgymnastik schult den gesamten Körper und trägt zur Gesunderhaltung bei. Die zahlreichen Übungen mit und ohne Partner fördern die Konzentration, das Selbstvertrauen, das Durchhaltevermögen und die Selbstdisziplin. Als Form der Bewegungsmeditation stellt Taekwondo einen Weg zur Selbstfindung und Meisterung der eigenen Persönlichkeit dar und bietet eine überaus wirkungsvolle Methode der Selbstverteidigung. Am Ende des Semesters besteht die Möglichkeit zu einer Gürtelprüfung.
ab Montag, 22.9.2025, 19.30-21.00 Uhr
 15 x 90 Minuten, 159 €
 Planegg, Grundschule, Mehrzweckraum 1. Stock, Seiteneingang Parkplatz, Josef-von-Hirsch-Str. 3

H6717 Classic-Taekwondo für Anfänger und Fortgeschrittene

Planegg **Peter Fassbender**
 Wir lehren und lernen klassisches Taekwondo ohne Kontakt nach der Philosophie von Großmeister Son Yong Ho. Es besteht aus Gymnastik, viel Dehnung, Kraft und Ausdauertraining. Es folgt ein umfangreicher Technikeil, der alle Elemente des Taekwondo und erhebliche Bereiche der Selbstverteidigung umfasst. Sie erhalten also eine fundierte Ausbildung, die auch alle Gürtelprüfungen ermöglicht. Insgesamt stehen die Gesundheitsarbeit, Freude an der Bewegung und in der Gruppe, Meditation und das Do, der Weg in den Kampfkünsten, als Bewusstseinsarbeit im Vordergrund. Teilnahme ab 14 Jahren möglich
ab Mittwoch, 24.9.2025, 19.00-20.30 Uhr
 15 x 90 Minuten, 159 €
 Planegg, Grundschule, Mehrzweckraum 1. Stock, Seiteneingang Parkplatz, Josef-von-Hirsch-Str. 3

NEU H6719 Schnuppertraining Ninjutsu – Entdecke deine innere Stärke

Gauting **Andreas Maiser**
 Bujinkan vereint waffenlose Selbstverteidigung, den Umgang mit klassischen Waffen sowie Bewegungsschulung, mentales Training und philosophische Prinzipien zu einem ganzheitlichen System. Das Training verbessert Koordination, Reaktionsfähigkeit und Körpergefühl und stärkt gleichzeitig Konzentration, Selbstvertrauen und innere Ruhe. Bujinkan ist für Menschen jeden Alters und Fitnesslevels geeignet. Teilnahme ab 14 Jahren.
Donnerstag, 9.10.2025, 20.45-22.15 Uhr, 9 €
 Gauting, Bahnhofstr. 10, Rückgebäude Hintereingang, 1. Stock

NEU H6720 Ninjutsu – Entdecke deine innere Stärke

Gauting **Andreas Maiser**
 Kursbeschreibung siehe Kursnr.: H6719
ab Donnerstag, 16.10.2025, 20.45-22.15 Uhr
 10 x 90 Minuten, 110 €
 Gauting, Bahnhofstr. 10, Rückgebäude Hintereingang, 1. Stock

H6725 Krav Maga – Verteidigung will gelernt sein

Puchheim **Benjamin Langmayr**
 Infos unter www.vhs-wuermtal.de
ab Freitag, 26.9.2025, 19.00-20.30 Uhr
 14 x 90 Minuten, 140 €
 Puchheim, Munich Sharks, Benzstraße 22

H6726 Kickboxen

Puchheim **Benjamin Langmayr**
 Infos unter www.vhs-wuermtal.de
ab Freitag, 26.9.2025, 18.30-20.00 Uhr
 12 x 90 Minuten, 120 €
 Puchheim, Munich Sharks, Benzstraße 22

H6727 Kickboxen: Die Lady schlägt zurück.

Puchheim **Hannah Kreie**
 Infos unter www.vhs-wuermtal.de
ab Montag, 22.9.2025, 18.30-20.00 Uhr
 14 x 90 Minuten, 120 €
 Puchheim, Munich Sharks, Benzstraße 22

Aquafitness

Diese Kurse mit Anneli Frisch sind sehr beliebt. Der großen Nachfrage können wir leider nicht gerecht werden, da unser Kontingent an Schwimmbadzeiten begrenzt ist. Die Restplätze finden Sie auf unserer Website unter www.vhs-wuermtal.de (Stichwort Aquafitness) oder Sie rufen uns an unter 089 277 805 140 zu unseren Geschäftszeiten. Alle Teilnehmenden müssen schwimmen können. Die Kurse finden statt in der Grundschule Lochham. Kursstart ist Mittwoch, 17.9., Samstag, 20.9. bzw. Montag, 22.9.2025



H6730 Fechten-Schnupperkurs (10 - 99 Jahre)

Neuried

Florian Weiss

Der Fechtssport trainiert das Reaktions- und Koordinationsvermögen, die Konzentration, Kondition, Disziplin und die Eleganz. Fechter begegnen sich mit Fairness und trainieren dabei auch ihr taktisches Geschick. Wie lernen die ersten Schritte kennen – es ist nie zu früh oder zu spät, mit dem Fechtssport zu beginnen. Bitte hallenfreundliche Turnschuhe mitbringen. Florett und Maske werden gestellt.

Samstag, 22.11.2025, 14.00-16.00 Uhr, 19 €

Neuried, TSV Neuried, Am Sportpark 8, Halle A

Outdoor/ Nordic Walking

NEU H6805 Winterzauber und Wintersport im Wetterstein (Kögelehütte)

Kögelehütte

Karl-Heinz Reindl

Direkt vom Treffpunkt steigen wir in Schneeschuhen zügig im Tiefschnee bergwärts. Die erforderlichen Techniken zum Gehen im Schnee werden an entsprechenden Stellen vermittelt. Ebenso besprechen wir Sicherheitsaspekte wie z.B. die Nutzung des Wintersporttraums durch andere Sportarten oder den Wildschutz und setzen entsprechende Maßnahmen um. Die Route kann je nach Schneebedingungen variieren und wird vor Ort durch den Guide bestimmt. Weitere Infos unter www.vhs-wuertal.de

Schwierigkeit: Tourdauer ca. 4-5h Gehzeit; Kondition für 300 Höhenmeter nötig; keine Schneeschuh-Vorkenntnisse notwendig; Ausrüstung: Schneeschuhe, Stöcke, Gamaschen werden gestellt (kostenfrei); Winterbekleidung (Mütze, Schal, warme Jacke, Hose), feste Wanderstiefel, Wanderstöcke und Sonnen-/Windschutz empfohlen; wärmendes Getränk und Snack mitnehmen.

Samstag, 7.2.2026, 9.30-15.00 Uhr, 48 €

Treffpunkt: 9.30 Uhr, Parkplatz Talstation Rastkopfbahn, Rückfahrt ca. 15.00 Uhr; Anfahrt: Selbstanreise mit Auto; bitte Fahrgemeinschaften überlegen. Anmeldeschluss am 7.1.26, danach keine Stornierung mehr möglich. Vor Kursbeginn erhalten Sie genauere Infos vom Kursleiter. Zusatzkosten: Parkplatz-, Mautgebühr und Verpflegung.

H6807 Fit an der Würm: OutdoorTraining in Gräfelfing

Gräfelfing

Nadine Pinieck

Steigen Sie jederzeit ein! Ohne Anmeldung, einfach kommen! Draußen an der frischen Luft werden die Muskeln gestärkt, die Gelenke stabilisiert, Körperhaltung und das Körpergefühl verbessert. Dabei wird ausschließlich der eigenen Körper als Trainingsgerät genutzt. Ziel ist es, unseren Körper ganzheitlich und alltagsrelevant zu trainieren! Das Training wirkt wie eine „Wechseldusche“ auf Körper und Stoffwechsel! Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Matte, Getränk, gute Laune! Bei Regen findet der Kurs online statt; die Zoom-Zugangsdaten finden Sie auf www.vhs-wuertal.de (Kursnr. in die Suche eingeben).

ab Sonntag, 31.8.2025, 11.00-12.00 Uhr

20 x 60 Minuten, ohne Gebühr

Treffpunkt: Kirchweg am Wasserrad; jederzeit einsteigen!

Gesundheit gefördert durch die Gemeinde Gräfelfing

H6815 Nordic Walking: Feierabend-Touren im Würmtal

Planegg

Helmut Frisch

Wir entdecken die schönsten Strecken in Gauting, Krailing, Planegg, Gräfelfing und Neuried. Mit diesem gelenkschonenden Ganzkörpertraining verbessern Sie Ihren individuellen Laufstil. Mit der Nordic-Walking-ALFA-Methode gelangen Sie Schritt für Schritt zu mehr Fitness und zu einem dynamischen Bewegungsverhalten. Stöcke können zu einer Leihgebühr von EUR 2,50 ausgeliehen werden. Reservierungen oder Fragen bei Frisch Tel. 089/758511.

ab Donnerstag, 18.9.2025, 17.30-19.00 Uhr

5 x 90 Minuten, 60 €

Planegg, am Ende der Zu Maria-Eich Str., Parkplatz Maria Eich-Kapelle
Wir laufen ab dem 2. Termin verschiedene Strecken (wird jeweils abgesprochen)

NEU H6820 Sportküstenschifferschein (SKS) – Theorie mit Prüfung

Planegg

Daniela Ruscher

Der Sportküstenschifferschein (SKS) ist der freiwillige amtliche Führerschein zum Führen von Yachten mit Antriebsmaschine und unter Segel in Küstengewässern (alle Meere bis 12 Seemeilen Abstand von der Festlandküste). Er ist vorgeschrieben zum Führen von gewerbsmäßig genutzten Sportbooten in den Küstengewässern und wird von Vercharternern als Befähigungsnachweis verlangt. Der Kurs baut auf dem Wissen des SBF See auf und vermittelt notwendiges erweiterten Wissen (inkl. intensivem Navigationsunterricht) zum Ablegen der Prüfung für den SKS.

Freitag, 14.11.2025, 18.00-21.00 Uhr

Samstag, 15.11.2025, 10.00-18.00 Uhr

Sonntag, 16.11.2025, 10.00-18.00 Uhr

Wochenendseminar, 390 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 3

Voraussetzungen: Mindestalter 16 Jahre; Vorlage SBF See, Nachweis von 300 Seemeilen auf Yachten mit der jeweiligen Antriebsart in Küstengewässern.

NEU H6821 Sportbootführerschein (SBF) – Theorie mit Prüfung

Planegg

Daniela Ruscher

Der SBF See ist ein Sportbootführerschein für Segel- und Motorboote auf Seeschiffahrtstraßen, Küsten und Meeren und (neben dem SBF Binnen) der einzige amtliche Sportbootführerschein, der für private Sportbootfahrer für das Führen eines Motorbootes oder Segelbootes mit mehr als 15 PS an der Küste, auf dem Meer oder sonstigen Seeschiffahrtstraßen vorgeschrieben ist. Der SBF See ist Voraussetzung für alle Segelführerscheine auf der hohen See (SKS, SSS, SHS). Im Kurs erhalten Sie Grundwissen zum Führen und Fahren eines Sportbootes an der Küste mit Antriebsmaschine (Salzwasser/Meere) und bereiten sich effektiv auf die Prüfung vor.

Freitag, 30.1.2026, 18.00-21.00 Uhr

Samstag, 31.1.2026, 10.00-18.00 Uhr

Sonntag, 1.2.2026, 10.00-18.00 Uhr

Wochenendseminar, 350 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 3

Voraussetzung: Mindestalter 16 Jahre

NEU H6822 Navigation auf See reFresh

Planegg

Daniela Ruscher

Für alle, die ihr Wissen in Navigation auffrischen wollen (Wiederholung terrestrische Navigation, digitale Navigation auf See bei Tag und Nacht, gutem und schlechtem Wetter, Navigation wenn der Plotter streikt und vieles mehr.

Freitag, 31.10.2025, 19.00-21.00 Uhr, 22 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

NEU H6823 Seewetter reFresh

Planegg

Daniela Ruscher

Für alle, die ihr Wissen in Seewetterkunde auffrischen wollen (Routenplanung und Wetter, Einfluss der Klimaveränderung, reicht der Blick in die Wetterapps?) etc.

Freitag, 28.11.2025, 19.00-21.00 Uhr, 22 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

H6826 Lawinenkunde intensiv Theorie für Skitouren und mehr

Planegg

Jennifer Paulin

Ob auf Skitouren, Freerides oder Schneeschuhwanderungen: wer im Winter in den Bergen unterwegs ist, sollte Grundlagen in Schnee- und Lawinenkunde kennen. Wir befassen uns mit Lawinenarten, Schneedeckenaufbau, Entstehung von Lawinen, Interpretation des Lawinenlageberichts sowie aktuellen Risikomanagementstrategien. Auch die SnowCard und der Skitourenguru als Entscheidungshilfe werden vorgestellt.

Dienstag, 20.1.2026, 18.15-20.45 Uhr, 22 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1



Frühzeitig anmelden ist für Sie von Vorteil, denn ...

→ viele Kurse sind schnell ausgebucht

→ unterbelegte Kurse werden unter Umständen abgesagt; vielleicht fehlt gerade Ihre Anmeldung.



Gesunde Ernährung

H6901 Informationsabend zum Optimal-Heilfasten-Seminar

Planegg **Wolfgang Haas**
Einführungsvortrag mit allen Informationen zum Optimal-Heilfastenseminar (Kursnr. H6902 /03)
Fastendauer: 12.10 - 21.10.25 oder kürzer
Montag, 6.10.2025, 19.00-20.30 Uhr, 12 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

H6902-03 Das Optimal-Heilfasten-Seminar

Planegg **Wolfgang Haas**
Erhalten Sie alle Informationen und Unterlagen zum medizinisch begleiteten 10-Tage-Heilfastenseminar. Durch Heilfasten werden Körperzellen gereinigt, der Stoffwechsel verbessert, Bauchfett abgebaut und entscheidende Selbstheilungskräfte freigesetzt.
Das Optimal-Heilfasten-Seminar bietet Fasteneinsteigern und Fastenerfahrenen für den Zeitraum von zehn Tagen einen unterstützenden und motivierenden Rahmen zur Durchführung einer Fastenkur mit frei wählbarer Dauer.
Sie werden in Ihrem individuellen Fastenprozess durch ein abwechslungsreiches Programm, Erfahrungsaustausch und Erwerb von aktuellem Hintergrundwissen aus der Ernährungsmedizin nachhaltig betreut. Grundlage ist das modifizierte Buchingerfasten.
Fastendauer: 12.-21.10.2025 oder kürzer
Auch für Berufstätige geeignet!
Informationsabend: Montag, 6.10.2025 (Kurs-Nr. H6901)

H6902 **Montag, 13.10.2025, 18.30-20.00 Uhr**
Mittwoch, 15.10.2025, 18.30-20.00 Uhr
Samstag, 18.10.2025, 13.00-14.30 Uhr
Montag, 20.10.2025, 18.30-20.00 Uhr

H6903 **Montag, 13.10.2025, 20.00-21.30 Uhr**
Mittwoch, 15.10.2025, 20.00-21.30 Uhr
Samstag, 18.10.2025, 14.30-16.00 Uhr
Montag, 20.10.2025, 20.00-21.30 Uhr

Jew. 4 x 90 Minuten, 44 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

Essen und Trinken

H6906 Koch dich leicht! Mit fünf Elementen ans Ziel der Genüsse

Planegg **Stephanie Steinegger**
Wie kann ich mich bei Beschwerden, die nach allgemeinem Verständnis nichts mit Ernährung zu tun haben, mit den täglichen Mahlzeiten unterstützen? Probieren Sie leckere Rezepte aus, die es Ihnen leichter machen, sich rundum wohlfühlen.
Die Fünf-Elemente-Ernährung der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) bietet viele Möglichkeiten, Ihrer Gesundheit voller Genuss etwas Gutes zu tun.
18 € Materialgeld ist im Kurspreis enthalten.
Donnerstag, 30.10.2025, 17.00-21.00 Uhr, 56 €
Planegg, Grundschule, Schulküche, Josef-von-Hirsch-Str. 3, Eingang über den Schulhof (Rückseite des Hauptgebäudes)
Am 7.10.2025 findet dazu passend der Vortrag ‚Pflege für die Haut von innen mit der Fünf-Elemente-Ernährung‘ (Kursnr. H6009) statt.

NEU H6907 Tartes & Brandteig: Feines französisches Gebäck selbst gemacht

Planegg **Flóra Tóth**
Tauchen wir in die Welt der französischen Pâtisserie ein. Wir stellen zwei saisonale Sorten Tarte sowie zwei Varianten aus Brandteig her. Sie lernen, wie Mürbeteig und Brandteig perfekt gelingen, wie feine Füllungen wie Ganache, Mousse und Cremes zubereitet werden und wie die fertigen Gebäcke stilvoll dekoriert werden.
Mit vielen Tipps und kreativen Ideen entsteht eine köstliche Auswahl eleganter Pâtisserie-Kreationen, die natürlich auch verkostet und mitgenommen werden. Im Kurspreis sind €20 Materialkosten enthalten.
Samstag, 18.10.2025, 10.00-15.00 Uhr, 53 €
Planegg, Grundschule, Schulküche, Josef-von-Hirsch-Str. 3, Eingang über den Schulhof (Rückseite des Hauptgebäudes)



Wichtig für alle Kochkurse

Mitzubringen: Schürze, Topflappen, 2 Geschirrtücher, 1 Handtuch, 1 Getränk, Schreibmaterial, Vorratsdosen, Messer
Materialkosten sind im Kurspreis enthalten.

NEU H6908 Croissants & Brioche: Französische Backkunst erleben

Planegg **Flóra Tóth**
Erlernen Sie die Herstellung klassischer französischer Backwaren wie Buttercroissants, Pain au Chocolat und Brioche. Sie arbeiten mit tourierten Teigen, üben das Formen und Füllen, testen verschiedene Flechttechniken und erhalten wertvolle Tipps zur Verarbeitung süßer Hefeteige. Gemeinsam wird gebacken, verkostet und über Zutaten, Techniken und Variationen gesprochen – ideal für alle, die feines französisches Gebäck selbst meistern möchten. Im Kurspreis sind €15 Materialkosten enthalten.

Samstag, 24.1.2026, 10.00-15.00 Uhr, 48 €
Planegg, Grundschule, Schulküche, Josef-von-Hirsch-Str. 3, Eingang über den Schulhof (Rückseite des Hauptgebäudes)

NEU H6909 Hausgemachte Pasta – Genuss pur!

Planegg **Inga Basic**
Hausgemachte Pasta ist einfacher als gedacht und aus nur wenigen Zutaten hergestellt – mit oder ohne Eier, grün oder rot. Sie stehen selbst an der Nudelmaschine und lernen, die beste Pasta der Welt zuzubereiten. Wir kochen Béchamel- und Bolognese-Sauce für eine köstliche Lasagne. Dazu bereiten wir selbstgemachte Pasta für Cannelloni zu und füllen sie vegetarisch mit eigener Tomatensauce. Auch zwei italienische Klassiker, Spaghetti Carbonara und Tagliatelle Aglio e Olio, bereiten wir zu. Wir versüßen unsere Kocherlebnisse mit selbstgemachtem Eis und Sorbet. 25 € Materialkosten inklusive, ebenso Tee, Cappuccino, Kaffee und eine Rezeptmappe.
Sonntag, 12.10.2025, 13.00-18.00 Uhr, 60 €
Planegg, Grundschule, Schulküche, Josef-von-Hirsch-Str. 3, Eingang über den Schulhof (Rückseite des Hauptgebäudes)

H6910 Bella Italia – Focaccia

Planegg **Inga Basic**
Focaccia gehört zur Volksküche, oder wie die Italiener sagen, zur „Cucina dei poveri“, der Kost der Armen. Unsere fluffige, aromatische Focaccia hat wenig Hefe. Zuerst backen wir eine mit Tomaten und Oliven bedeckt, mit frischen Kräutern, Pecorino-Käse und Salz bestreut. Wir bereiten genussvolles Focaccia Fingerfood für Vegetarier und Fleischliebhaber (Tomaten/Mozzarella, Pesto, Zwiebelmarmelade, gegrilltem Gemüse, Mortadella und mehr) zu. Eine Rezeptmappe und einen eigenen Sauerteigansatz nehmen Sie mit nach Hause. 25 € Materialkosten sind inklusive, ebenso Tee und Kaffee im Kurs.
Samstag, 15.11.2025, 13.00-18.00 Uhr, 60 €
Planegg, Grundschule, Schulküche, Josef-von-Hirsch-Str. 3, Eingang über den Schulhof (Rückseite des Hauptgebäudes)

NEU H6911 Kürbisgnocchi, Kürbisagnolotti, Kürbislasagne, Kürbisrisotto!

Planegg **Nada Fabris**
Wir beginnen mit einer kurzen Einführung und einem italienischen Aperitif. Nach den Rezepten der klassischen italienischen Küche verwandeln wir den Kürbis als unbestrittene Königin der Saison in ein köstliches Herbstfestmahl. Wir beginnen mit zarten Kürbisgnocchi, serviert mit geschmolzener Butter, knusprigem Salbei und Grana Padano. Es folgt eine cremige Lasagne, zubereitet mit Kürbiscreme, Béchamelsauce und Grana Padano, die Herz und Gaumen erwärmt. Dann bereiten wir Agnolotti zu, gefüllt mit einer Mischung aus Kürbis und Ricotta, serviert mit einer einfachen, aber köstlichen Butter- und Grana Padano-Sauce, die eine Explosion von Aromen bietet. Zuletzt ein cremiges Kürbisrisotto, verfeinert mit Salbei – eine perfekte Kombination aus Süße und aromatischen Kräutern. In geselliger Runde genießen wir alles zusammen, begleitet von einem guten Glas italienischem Wein. Materialkosten von 35.-€ sind im Kurspreis enthalten.
Samstag, 11.10.2025, 10.00-15.00 Uhr, 64 €
Planegg, Grundschule, Schulküche, Josef-von-Hirsch-Str. 3, Eingang über den Schulhof (Rückseite des Hauptgebäudes)



NEU H6912-13 Italienisch kochen mit Geschichte

Planegg **Simone Cofferati**

COME CUCINAVANO E MANGIAVANO GLI ANTICHI ROMANI?

In una lezione storica e pratica i partecipanti impareranno cosa cucinavano e mangiavano gli antichi romani, da dove arrivavano le materie prime per le tavole dei ricchi e dei meno ricchi e come venissero combinate e cotte e poi avranno la possibilità di preparare alcuni dei piatti che si mangiavano a casa e nelle taverne di tutto l'impero romano. Costi del materiale di 23.-€ inclusi.

HOW DID THE ANCIENT ROMANS COOK AND EAT?

In a historical and practical lesson, participants will learn what the ancient Romans cooked and ate, where the raw materials for the tables of the rich and the less rich came from and how they were combined and cooked and then they will have the opportunity to prepare some of the dishes that were eaten at home and in taverns throughout the Roman Empire.

23 € for ingredients are included in the fee.

H6912 Samstag, 29.11.2025, 10.00-14.00 Uhr 61 €

H6913 Samstag, 7.2.2026, 10.00-14.00 Uhr 61 €

Planegg, Grundschule, Schulküche, Josef-von-Hirsch-Str. 3, Eingang über den Schulhof (Rückseite des Hauptgebäudes)

NEU H6914 Zu Tisch beim Märchenkönig Ludwig II

Planegg **Jean de Rocher**

Tauchen Sie ein in die kulinarische Welt des Märchenkönigs Ludwig II, der ein ausgesprochenes Faible für die französische Küche hatte und ein großer Bewunderer des Sonnenkönigs Ludwig XIV war. Eine Terrine mit Salat wird serviert, als Hauptgang gibt es ein Wildgericht, begleitet von einem gratin dauphinois, als Nachspeise Soufflé au grand marnier. 22 € Materialk. sind inklusive.

Freitag, 12.12.2025, 18.15-21.45 Uhr, 53 €

Planegg, Grundschule, Schulküche, Josef-von-Hirsch-Str. 3, Eingang über den Schulhof (Rückseite des Hauptgebäudes)

NEU H6915 Kochen wie Paul Bocuse: Französische Drei-Sterne-Küche

Planegg **Jean de Rocher**

Lassen Sie sich in die Geheimnisse der französischer Drei-Sterne-Küche einweihen. Wir kochen Originalrezepte wie z.B. von Paus Bocuse ien Poulet aux Morilles mit Grantin dauphinois und eine Suppe von Pierre Gagnaire. Jeder Gang wird von einem, speziell auf das Gericht abgestimmten Wein begleitet und mit einer Käseplatte mit franz. Brot und einer Cassis-Maronen-Creme ergänzt. Für Teilnehmende mit Kocherfahrung. Im Kurspreis sind 35 € Materialkosten enthalten.

Samstag, 28.2.2026, 14.00-19.30 Uhr, 75 €

Planegg, Grundschule, Schulküche, Josef-von-Hirsch-Str. 3, Eingang über den Schulhof (Rückseite des Hauptgebäudes)

NEU H6916 Vegetarische Schmackofatz-Küche

Planegg **Xenia Völker**

Wir kochen Gerichte, die garantiert ein echter „Schmackofatz“ sind – auch köstlich für Fleischesser! Entdecken Sie die Vielfalt der vegetarischen Küche und genießen Sie ein Fünf-Gänge-Menü, das sich ideal als Alternative für ein Festessen eignet, wenn Gäste kommen, die sich fleischlos ernähren. Wir kochen ohne Fleischersatzprodukte. 18 € Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Freitag, 14.11.2025, 17.30-21.30 Uhr, 48 €

Planegg, Grundschule, Schulküche, Josef-von-Hirsch-Str. 3, Eingang über den Schulhof (Rückseite des Hauptgebäudes)

NEU H6917 Sterneküche – Asiatische Geschmackswelten im Fokus

Planegg **Xenia Völker**

Sie lernen leckere Gerichte aus der Sterneküche kennen sowie Tricks und Tipps für Zubereitung und Dekoration. Nur keine Scheu: Gewusst wie gelingt es Ihnen, die raffinierten Rezepte nachzukochen und schön zu präsentieren. Ideal für alle, die ihre Gäste mit einem besonderen Mahl begeistern möchten: Thunfisch-Tataki-Apéro-Happen (Löffel-präsentation), Chili-Honig-Rindfleisch-Auberginen-Türmchen, Dim sum 2.0 mit Ente/ Sesam, Papaya-Mascarpone-Mousse mit weißer Schokolade, Zitronengras und grünem Sichuanpfeffer. 26 € Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Freitag, 30.1.2026, 17.30-21.30 Uhr, 56 €

Planegg, Grundschule, Schulküche, Josef-von-Hirsch-Str. 3, Eingang über den Schulhof (Rückseite des Hauptgebäudes)

NEU H6918 Festliche Gerichte aus aller Welt

Planegg **Xenia Völker**

Wir kochen authentische Rezepte, die die kulturelle Vielfalt zeigen und festliche Gerichte aus aller Welt präsentieren – von Hochzeit bis Neujahr. Faszinierend, wie unterschiedlich Traditionen schmecken! Sopa de lima (Limettenbasierter Salat mit Hühnerbrust und besonderen Gewürzen; Mexiko), Cá Kho T (Karamellierter Fisch; Vietnam), Mafe (Lamm-eintopf mit Erdnussauce; Westafrika), Cocada com Maracujá (Dessert aus Kokosnuss mit Maracuja; Brasilien), Naan Kathai (Gebäck mit Ghee und Kardamom; Indien). Mit musikalischer Untermalung. 20 € für Lebensmittel in der Gebühr enthalten.

Dienstag, 21.10.2025, 17.30-21.30 Uhr, 56 €

Planegg, Grundschule, Schulküche, Josef-von-Hirsch-Str. 3, Eingang über den Schulhof (Rückseite des Hauptgebäudes)

H6919 Vollwertige Weihnachtsbäckerei

Planegg **Xenia Völker**

Weihnachten steht vor der Tür! Wir backen gesunde, vollwertige Plätzchen, nicht zu süß, überwiegend aus vollem Korn, mit leckeren Alternativen zum Raffineriezucker (Honig, Dattelsirup etc.) Die Rezepte schmecken auch Kindern und Erwachsenen, die sich nicht primär „gesund“ ernähren. Sie werden überrascht sein, wie schnell und einfach es in der Gruppe geht, den gesamten Plätzchenvorrat zu backen – und es macht besonders viel Spaß! Freuen Sie sich auf raffinierte Blitzrezepte und liebevoll dekorierte Kunstwerke. 17 € Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Dienstag, 25.11.2025, 17.30-21.30 Uhr, 48 €

Planegg, Grundschule, Schulküche, Josef-von-Hirsch-Str. 3, Eingang über den Schulhof (Rückseite des Hauptgebäudes)

NEU H6920 Plätzchen, Plätzchen, Plätzchen

Planegg **Flóra Tóth**

Die Vorweihnachtszeit ist ideal zum Backen! Wir backen eine feine Auswahl traditioneller und moderner Plätzchen wie Vanillekipferl, Spitzbuben, Marzipan-Orangen-Gebäck und Schneekugeln mit Schokokern – ergänzt durch festliche Pralinen. Ob neu am Ofen oder Backprofi: Gemeinsam zaubern wir köstliche Klassiker und kreative Neuentdeckungen, perfekt zum Genießen, Verschenken oder stilvoll Präsentieren. Im Kurspreis sind €18 Materialkosten enthalten

Sonntag, 30.11.2025, 10.00-15.00 Uhr, 51 €

Planegg, Grundschule, Schulküche, Josef-von-Hirsch-Str. 3, Eingang über den Schulhof (Rückseite des Hauptgebäudes)

H6921 Eine vegane kulinarische Reise durch Süd-Ost-Asien

Planegg **Nadine Stahl**

Die asiatische Küche überzeugt durch frische Zutaten, exotische Gewürze und Vielfaltigkeit. Jedes asiatische Land und die einzelnen Regionen haben für sich ihre Spezialitäten. Grundzutaten wie Kokosmilch, Sojasauce und Tofu prägen die Landesküchen in ganz Asien und werden durch regionales Gemüse, Obst und Gewürze verfeinert. Wildreis und Linsen thailändischer Art in Kokosmilch, Indisches Curry und viele andere asiatische Spezialitäten können zu echten Lieblingsgerichten werden. Wir schlendern kulinarisch durch Indonesien, Thailand, Vietnam, Laos und Co. Lass dich von mir ins Reich der vielen Gewürze verführen! Im Kurspreis sind 25 € Lebensmittelkosten enthalten.

Mittwoch, 19.11.2025, 17.30-22.30 Uhr, 59 €

Planegg, Grundschule, Schulküche, Josef-von-Hirsch-Str. 3, Eingang über den Schulhof (Rückseite des Hauptgebäudes)

NEU H6922 Mexikanische Küche – Fajitas, Nachos & Saucen

Planegg **Nada Fabris**

Schließe dich uns an für ein unvergessliches kulinarisches Erlebnis und entdecke die Geheimnisse und Wunder der mexikanischen Küche. Du lernst, Fajitas de carne zuzubereiten – ein Gericht voller intensiver Aromen und aromatischer Gewürze, begleitet von traditionellen mexikanischen Saucen, die hervorragend zu knusprigen Nachos passen. Die mexikanische Küche ist ein Fest der Farben, Düfte und Traditionen – du lernst, all diese Köstlichkeiten direkt in deiner eigenen Küche nachzukochen. Wir beginnen mit einem köstlichen Aperitif und raffinierten Häppchen, bevor wir uns der Zubereitung der Fajitas de carne, frischer Salsas und knackiger Salate widmen. Zum Abschluss genießen wir gemeinsam die zubereiteten Leckereien – begleitet von einem guten Glas Wein. Du wirst nicht nur neue Rezepte und Techniken lernen, sondern erlebst auch Momente voller Freude, Austausch und Geselligkeit! Materialkosten von 35.-€ sind im Kurspreis enthalten.

Samstag, 13.12.2025, 10.00-15.00 Uhr, 64 €

Planegg, Grundschule, Schulküche, Josef-von-Hirsch-Str. 3, Eingang über den Schulhof (Rückseite des Hauptgebäudes)



H6923 Orientalische Küche – Ein Abend aus 1001 Nacht

Planegg

Nadine Stahl

Die orientalische Küche entführt dich in die Länder aus 1001 Nacht, verzaubert die Sinne und bringt deine Geschmacksnerven in ganz neue Sphären. Die Speisen zeichnen sich durch intensive, deftige Aromen und die Verwendung verschiedenster Gemüse aus. Ungewöhnliche Geschmackskombinationen entstehen durch die Verwendung von Zimt, Koriander, Kardamom, Rosenpaprika, und weitere besondere Gewürze. Begib dich auf die Spuren von Ali Baba & Co. und entdecke die Welt der 1001 Aromen. 25 € Lebensmittelkosten sind inklusive.

Mittwoch, 21.1.2026, 17.30-22.00 Uhr, 54 €

Planegg, Grundschule, Schulküche, Josef-von-Hirsch-Str. 3, Eingang über den Schulhof (Rückseite des Hauptgebäudes)

NEU H6924 Indian Street food

Planegg

Vashvi Thaker

Indisches Streetfood sind regionale Gerichte, die reich an Aromen, Geschmacksrichtungen und Farben sind. Wir bereiten die gängigsten Gerichte zu, mit unterschiedlichen Schärfegraden und Texturen (knusprig, weich). Dabei wird das ein oder andere Geheimnisse der indischen Küche gelüftet: Warum essen Inder so gerne scharf? Warum ist Curry gesund? Im Kurs wird meistens Englisch gesprochen, aber die Rezepte werden auf Deutsch vorgestellt. Essen und genießen kann man in jeder Sprache. Die Materialkosten sind im Kurspreis erhalten.

Sonntag, 16.11.2025, 11.00-13.30 Uhr, 50 €

Planegg, Grundschule, Schulküche, Josef-von-Hirsch-Str. 3, Eingang über den Schulhof (Rückseite des Hauptgebäudes)

NEU H6925 Indian Vegetarian Thali

Planegg

Vashvi Thaker

Das indische vegetarische Thali (Teller) ist eine traditionelle indische Hausmannskost und besteht aus gesunden Lebensmitteln – Gemüse, Hülsenfrüchten, Reis, indischem Brot und zu besonderen Anlässen auch Vorspeisen und Süßspeisen. Durch die Verwendung der richtigen Gewürze ist dieses Gericht reich an Geschmack, Aromen und Aromen. Der Kochkurs ist interaktiv und meistens in englischer Sprache. Die Rezepte werden auf Deutsch vorgestellt. Essen und genießen kann man in jeder Sprache. Die Materialkosten sind im Kurspreis erhalten.

Montag, 19.1.2026, 18.30-21.00 Uhr, 50 €

Planegg, Grundschule, Schulküche, Josef-von-Hirsch-Str. 3, Eingang über den Schulhof (Rückseite des Hauptgebäudes)

NEU H6926 Unbekannte vegetarisch indische Küche mit Originalrezepten

Planegg

Xenia Völker

In Indien ernähren sich ca. 400-500 Millionen Menschen vegetarisch, daher ist die Bandbreite an vegetarischen Rezepten riesig. Köstliche indische Rezepte, die weniger bekannt und damit eine echte Bereicherung für Liebhaber von indischem Essen sind, kochen wir nach originalen Rezepten, die authentischen Geschmack auf den Teller bringen. Ein Highlight ist die Herstellung von Paneer, dem traditionellen indischen Käse, mit dem wir das Gericht Paneer Lababdar zubereiten. Scharfe Gerichte kochen wir in moderater Schärfe. 18 € Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Freitag, 16.1.2026, 17.30-21.30 Uhr, 52 €

Planegg, Grundschule, Schulküche, Josef-von-Hirsch-Str. 3, Eingang über den Schulhof (Rückseite des Hauptgebäudes)

NEU H6928 Sushi-Meisterkurs: Nigiri, Sashimi, Maki & mehr

Planegg

Nada Fabris

Sie erhalten einen umfassenden Einblick in die Welt des Sushi. Im Mittelpunkt stehen verschiedene Variationen wie Nigiri, Sashimi, Hosomaki, Futomaki, Uramaki, Temaki, Gunkan und Oshi Sushi. Eine erfahrene Köchin vermittelt Ihnen Wissen über die Auswahl hochwertiger Zutaten, die richtige Zubereitung des Reises, traditionelle Schneidetechniken sowie das fachgerechte Rollen und Formen von Sushi. Wir verwenden rohen Thunfisch und Lachs, die vorab für 4 Tage tiefgefroren werden, um eventuelle Parasiten gemäß den lebensmittelrechtlichen Vorgaben abzutöten. Sie vertiefen Ihre Kenntnisse und entdecken den einzigartigen Geschmack selbstgemachten Sushis. Zum Abschluss können die eigenen Kreationen in angenehmer Runde verkostet werden, während wertvolle Tipps für die Zubereitung zu Hause weitergegeben werden. Ein Genusserelebnis für alle, die die Kunst des Sushi schätzen. 35.-€ Materialkosten sind inklusive.

Samstag, 10.1.2026, 10.00-15.00 Uhr, 64 €

Planegg, Grundschule, Schulküche, Josef-von-Hirsch-Str. 3

NEU H6971 Festzeit – Festbierzeit!

PlaneggDr. Gabi Sailer

Der Herbst bietet sich an, um das Jahr zu feiern, und wir feiern mit! Heute werden unterschiedliche Festbiere verkostet, natürlich sind auch Oktoberfestbiere mit dabei. Die Ablenkung durch das Aussehen des Etiketts, der Flasche oder um das Wissen der Brauerei wird ausgeblendet, denn wir verkosten blind. Heute werden also alle Sinne angesprochen und herausgefordert. Freuen Sie sich auf bierige Versuchungen und machen Sie mit beim Spiel für die Sinne! Für die Verkostung sind 16.-€ im Kurspreis enthalten.

Donnerstag, 9.10.2025, 19.00-20.30 Uhr, 29 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9
Bitte nach dem Kurs kein Verkehrsmittel mehr steuern.

NEU H6972 Duvel oder Delirium tremens? Bier aus Belgien

Planegg

Dr. Gabi Sailer

Was haben Tripel, Kriek und Blond gemeinsam? Richtig, das sind Bierstile aus Belgien. Wir schauen zu unseren Nachbarn und probieren einige Bierkreationen, die eine Fülle an Geschmack bieten! Erkunden Sie Ihr Lieblingsaroma und erleben Sie Geschmacksnoten, die Sie in einem Bier nicht vermuten würden. Lassen wir unsere Sinne tanzen! Für die Verkostung sind 16.-€ im Kurspreis enthalten.

Donnerstag, 27.11.2025, 19.00-20.30 Uhr, 29 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9
Bitte nach dem Kurs kein Verkehrsmittel mehr steuern.

H6986 Wein mit allen Sinnen: Weinseminar mit Blind-Tasting

Planegg

Andreas Streinz

Das Weinseminar richtet sich an alle, die mit Freude Wein trinken und mehr über ihn wissen wollen. Sie erspüren bei spannenden Blindverkostungen, wodurch sich ausgewählte Rebsorten, Weinstile sowie standardisierte Massenweine von hochwertigen, individuellen Weinen unterscheiden. Ergänzt werden Ihre Genussereferenzen durch Fachliches zur Weinherstellung, Wissenswertes über Rebsorten, aktuelle Trends, ausgewählte Weinbauregionen und vieles mehr.

Im Kurspreis sind EUR 49.- für den Wein enthalten

Freitag, 24.10.2025, 19.00-22.00 Uhr, 64 €

Planegg, Grundschule, Schulküche, Josef-von-Hirsch-Str. 3, Eingang über den Schulhof (Rückseite des Hauptgebäudes)

H6990 Barista-Workshop: Für perfekten Kaffee-Genuss

Neuried

Kaffeewerkstatt München

Wir zeigen Ihnen die Unterschiede von Einkreisern, Zweikreisern und Dualboilern sowie die Funktion wichtiger Bauteile und die Einstelloptionen einer Siebträgermaschine. Erfahren Sie, wie Druck, Temperatur und Mahlgrad den Geschmack beeinflussen. Bereiten Sie einen klassischen Cappuccino zu und probieren Sie verschiedene Kaffeesorten. Sie können mit eigenem oder mit unserem Equipment arbeiten.

Samstag, 15.11.2025, 14.00-17.30 Uhr, 149 €

Treffpunkt: Neuried, Kaffeewerkstatt Planegger Str. 1

Wilder Hirsch
BIER, BROTTZEIT, STRAND & SO
GRÄFELFING

Der Hirsch ist da:
Di-Do: 18 - 24 Uhr, Fr: 11 - 24 Uhr
Sa: 15 - 24 Uhr, So: 11 - 23 Uhr
Montags hat der Hirsch frei.

Pasinger Straße 1 b • 82166 Gräfelfing
Tel. 089 - 85 89 65 98 • www.wilderhirsch.de



Studium Generale

Philosophie / Theologie / Kunstgeschichte /
Geschichte

NEU H7000 Was wissen wir, woher wissen wir es und wissen wir wirklich, was wir wissen?

Planegg

Marion Freundl

Sie interessieren sich nicht nur für die Grundlagen des menschlichen Wissens, sondern auch für die Frage, wie sicher wir uns dessen sein können, was wir zu wissen glauben? Es geht um das Verhältnis von Realität und der Kommunikation über „Realität“, um das Verhältnis von „Idee“ und „Wirklichkeit“, um die Problematik von abstrakten Begriffen, Kategorien und Unterscheidungskriterien. Damit wir uns in diesem Thema nicht verlieren, orientieren wir uns an einer gut dokumentierten historischen Debatte dazu, dem „Universalienstreit“. Dessen Grundfragen reichen bis auf die Antike zurück; im europäischen Mittelalter trieb er die Gelehrtenwelt vehement um und ist bis heute nicht gelöst. Diskussionsrunden in den Sitzungen sind eingeplant und offen für inhaltliche Exkurse und spontan auftauchende Fragen!

Keine Vorkenntnisse nötig, Unterlagen werden gestellt.

ab Donnerstag, 25.9.2025, 15.00-16.30 Uhr

6 x 90 Minuten, 110 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

H7001 Die Transzendenz, die Vollkommenheit und die Realität

Planegg

Marion Freundl

Die Idee einer transzendenten Gottheit, wie sie mit dem Judentum in die Welt kam, stellt ihre Anhänger seit jeher vor große Herausforderungen: Wie hat man sich ein gestaltloses Wesen vorzustellen? Ausgehend vom Buch Kohelet im Alten Testament und weiteren Texten anderer Kulturen diskutieren wir kulturelle Konzepte von Transzendenzvorstellungen, Gottesbildern und der Stellung des Menschen in der Welt. Diskussionsrunden in den Sitzungen sind eingeplant und offen für inhaltliche Exkurse und spontan auftauchende Fragen! Keine Vorkenntnisse nötig, Unterlagen werden gestellt.

ab Donnerstag, 25.9.2025, 16.35-18.05 Uhr

6 x 90 Minuten, 90 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

NEU H7002 Geschichte ist jetzt und Bayern: Weiß-blauer Widerstand gegen die NS-Diktatur

Planegg

Eberhard von Lochner

Vor 80 Jahren endete mit dem 2. Weltkrieg auch die Gewaltherrschaft des Nationalsozialismus in Deutschland. Es gab nicht zuletzt in Bayern mutige Menschen, die gegen Terror und Menschenverachtung Widerstand leisteten und geistige Grundlagen für die Zeit nach Hitler durchdachten. Viele dieser Persönlichkeiten und ihr Schicksal sind zu wenig bekannt.

An Namen wie Wilhelm Hausenstein, Fritz Gerlich, Erwein von Aretin, Pater Alfred Delp und Andere zu erinnern ist angebracht, da sich politischer Radikalismus und Antisemitismus erneut ausbreiten. Die weiß-blaue Gegnerschaft der Wittelsbacher gegen die Hitlerdiktatur, sowie die bayr. Geschichte des 20. Jhdts. als Thema bei Thomas Mann werden das damalige Zeitgeschehen erhellen.

Gerne gehen wir ins Gespräch und den Austausch.

ab Dienstag, 7.10.2025, 16.00-17.30 Uhr

4 x 90 Minuten, 44 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

H7006 Denken wagen: „Das Philosophische Café“

Gräfelting

Dr. Sandra Eleonore Johst

„Alles wirkliche Leben ist Begegnung“ – dieser Satz von Martin Buber erinnert daran, wie wichtig das gemeinsame Gespräch für unser Lernen ist. Für alle, die schon immer ein Interesse an philosophischen Themen hatten, sich aber bisher von den schweren Büchern abschrecken ließen, gibt es jetzt eine lockere Alternative: das Philosophische Café.

Wir treffen uns zum Philosophieren und wollen angenehm in die Geschichte der Philosophie einsteigen.

Wir lassen uns inspirieren von prominenten Textstellen aus der abendländischen Philosophiegeschichte und kommen ins Staunen.

Termine: 10.10., 07.11., 12.12.2025, 16.01., 20.02.2026

jeweils Freitag von 16.00-17.30 Uhr

5 x 90 Minuten, ohne Gebühr

Gräfelting, Bücherei, Stefanusstr. 8 (Eingang Schmidbauerstr.).

Anmeldung erforderlich



NEU H7007 „Was wäre, wenn...“ - philosophische Gedankenexperimente wagen!

Planegg **Dr. Sandra Eleonore Johst**
 Gemeinsam schalten wir den Alltag auf Pause und unternehmen eine philosophische Reise im Kopf. Wir lernen prominente Gedankenexperimente der abendländischen Philosophiegeschichte kennen, füllen sie durch unseren Austausch mit Leben und fragen uns, ob sie neue Perspektiven bereithalten. Die Streifzüge führen uns zu historisch interessanten Persönlichkeiten sowie zu Themen, die von bleibender Bedeutung für unser Leben sind: Ist Wissen möglich? Wie funktioniert unser Bewusstsein? Was ist das Selbst?
ab Donnerstag, 15.1.2026, 18.30-20.00 Uhr
 3 x 90 Minuten, 39 €
 Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

NEU H7008 Kunst in der zweiten Hälfte des 18. und der ersten Hälfte des 19. Jahrhunderts

Planegg **Stefan Müller**
 Wir beleuchten die Entwicklung der Bildenden Kunst, also der Malerei, Bildhauerei und Architektur, der Zeit zwischen der Mitte des 18. Jh. und der Mitte des 19. Jh. (Klassizismus, Romantik, Biedermeier) anhand von herausragenden und grundlegenden Beispielen. Wir besprechen und diskutieren diese, um so die wesentlichen Merkmale und Inhalte dieses Stils herauszuarbeiten und wiedererkennbar zu machen.
ab Donnerstag, 2.10.2025, 15.00-16.30 Uhr
 15 x 90 Minuten, 150 €
 Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1
 Kein Kurstag am 30.10. und am 27.11.

Führungen und Ausstellungen

H7015-15A Karl-Valentin-Haus

Planegg **Rosemarie Scheitler-Vielhuber**
 Als Urenkelin von Karl Valentin wohne ich mit meiner Familie in Planegg im „Valentinhaus“. Besuchen Sie das historische und denkmalgeschützte Haus, die ehemalige Werkstatt von Karl Valentin mit den schönen alten Bildern, Instrumenten und privaten Stücken, und fühlen sich einfach wohl. Bei einem Gläschen Wein zeige ich Ihnen einen seiner besten Kurzfilme und plaudere ein wenig aus dem privaten Nähkästchen von Karl Valentin.

H7015 Donnerstag, 16.10.25, 17.00-18.30 Uhr, 20 €

H7015A Donnerstag, 11.12.25, 17.00-18.30 Uhr, 20€

Treffpunkt: Karl-Valentin-Haus Planegg, Georgenstr. 2

H7016 Die ehemalige Reichsfinanzschule

Herrsching **Dr. Friederike Hellerer**
 Weithin sichtbar steht das mächtige Gebäude mit einem imposanten Turm: Die ehemalige Reichsfinanzschule Herrsching, heute Hochschule für den Öffentlichen Dienst in Bayern. Hier wurden zukünftige Finanzbeamte ausgebildet, aber auch die nationalsozialistische Ideologie unterrichtet. Die Finanzverwaltung war während der Herrschaft der Nationalsozialisten federführend an der Diskriminierung und Ausbeutung jüdischer Menschen beteiligt. Inzwischen sind Teile des Areals unter Denkmalschutz.
Freitag, 17.10.2025, 16.00-17.30 Uhr, 13 €
 Haupteingang Finanzschule, Haupttreppe, Rauscher Straße 10

H7017 Dem „Diebner Himmel“ so nah im Marienmünster

Diessen **Heike Gerl**
 Wie auf kaum eine andere Kirche trifft auf das Diebner Marienmünster die Bezeichnung „Thronsaal Gottes“ zu. Erleben Sie diese spätbarocke Kleinod, bestaunen Sie die kunsthistorischen Schätze und halten inne. Die namhaften Künstler haben an beeindruckenden Fresken, filigranen Stuckarbeiten und unzähligen Engeln und Putten nicht gespart. Nach dem Motto „Man sieht nur, was man weiß“, entdecken Sie die 28 Heiligen und Seligen aus Andechs-Meranien und erfahren Erstaunliches über eine der wenigen erhaltenen Mysterien Bühnen.
Freitag, 17.10.2025, 11.00-12.30 Uhr, 6 €
 Dießen, Marienmünster, Klosterhof 10 A

NEU H7018 Wo die Münchner Politik gemacht wird: Ein Rundgang durch das neue Rathaus

München **Gaby Mannschatz**
 Entdecken Sie das Herz der Münchner Stadtpolitik und eines der markantesten Bauwerke der Stadt. Es bietet weit mehr als das weltbekannte Glockenspiel. Lernen Sie das Rathaus aus einer neuen Perspektive kennen. Gemeinsam erkunden wir prachtvolle Säle und versteckte Details, die oft übersehen werden, und den einzigartigen Lesesaal der Juristischen Bibliothek. Auf dem Rathausbalkon stehen und auf den Marienplatz hinunterschauen ist zudem ein Erlebnis für sich.
Sonntag, 26.10.2025, 13.00-15.00 Uhr, 15 €
 Treffpunkt: Eingangshalle unterm Turm vom (Neuen) Rathaus am Marienplatz 8

NEU H7019 Das historische Rochlhaus in Thaining

Thaining **Charly Zeyer**
 Das denkmalgeschützte Rochlhaus ist in seinen Grundzügen der älteste Profanbau in Thaining. 1651 als bäuerliches Doppelhaus errichtet, hat es seither viele Eigentümer überlebt, wurde umgebaut und erneuert. Seit 1970 stand es leer und verfiel zusehends. 2003 wurde es mit bürgerlichem Engagement aufwändig und mit großer Sorgfalt restauriert und glänzt nun als Kulturzentrum mit Konzerten, Lesungen und als Museum.
Freitag, 24.10.2025, 16.00-17.30 Uhr, 9 €
 Treffpunkt: 86943 Thaining, Grasweg 20, Rochlhaus

NEU H7020 Münchens älteste Kunstmühle

München **Martina Blum-Lemberger**
 Mitten in der Innenstadt, verborgen hinter einer prachtvollen Altbaufassade, arbeitet die Hofbräuhaus-Kunstmühle bis heute. Seit 1921 im Familienbesitz, mahlt sie das Mehl für die berühmten Oktoberfestbrezn. Erleben Sie live, wie aus dem Getreidekorn feines Mehl wird – begleitet von Geschichten rund um Technik, Tradition und Mühlenalltag. Vom Walzenstuhl bis zur Sammelschnecke entdecken Sie die spannende Welt historischer und modernisierter Mühlentechnik. Zum Abschluss lädt der Mühlenladen zum Stöbern ein.
Donnerstag, 13.11.2025, 17.00-18.00 Uhr, 10 €
 Treffpunkt: Vor der Mühle in der Neuturmstr. 3
 Bitte geschlossenes Schuhwerk mit Profilsohle tragen, es gibt steile Treppen über 4 Stockwerke.

H7021 Karl-Valentin-Haus

Planegg **Rosemarie Scheitler-Vielhuber**
 Als Urenkelin von Karl Valentin wohne ich mit meiner Familie in Planegg im „Valentinhaus“. Besuchen Sie das historische und denkmalgeschützte Haus, die ehemalige Werkstatt von Karl Valentin mit den schönen alten Bildern, Instrumenten und privaten Stücken, und fühlen sich einfach wohl. Bei einem Gläschen Wein zeige ich Ihnen einen seiner besten Kurzfilme und plaudere ein wenig aus dem privaten Nähkästchen von Karl Valentin.
 Treffpunkt: Karl-Valentin-Haus Planegg, Georgenstr. 2

H7022 Der Münchner Westfriedhof

München **Ulrich Spies**
 Als zweitgrößter Friedhof Münchens kann er mit zahlreichen bekannten Namen aufwarten. Wir besuchen u.a. die Grabstätten von Maxl Graf, Robert Lembke und der so früh verstorbenen Sängerin Alexandra. Der Erfinder eines recht wichtigen Teils des Fahrrades gehört ebenso zu unserem Rundgang wie der Besuch des fast vergessenen Gesellengrabes – es ist verbunden mit einer tragischen Geschichte zur Zeit der Revolution in München nach dem 1. Weltkrieg.
Samstag, 15.11.2025, 10.00-11.30 Uhr, 14 €
 Treffpunkt: München, Haupteingang ganz nahe am U-Bahnhof Westfriedhof

H7023 Die Kunst der Moderne im MIX & MATCH

München **Regina Sasse**
 Die Pinakothek der Moderne mischt ihre Sammlung im MIX & MATCH. Gemälde, Fotografien, Skulpturen, Grafiken und Videos sind nicht mehr chronologisch oder biografisch geordnet, sondern so wie wir die Welt sehen: nach Themen, Motiven, Emotionen oder Eindrücken. Kunstwerke aus 120 Jahren begegnen sich in neuen Themenräumen. So treten Expressionismus und Fotografie der Gegenwart in Dialog, steht mal der Körper, mal die Bilderflut im Mittelpunkt. Und wir sind angeregt, miteinander ins Gespräch zu kommen!
Freitag, 28.11.2025, 15.00-16.30 Uhr, 15 €
 Treffpunkt: Eingang Pinakothek der Moderne, Infoschalter
 zzgl. Eintritt, bitte vorher besorgen



Tipp:

Planen Sie bei Führungen immer ein, etwas früher am Treffpunkt zu sein.



H7024 Die Ohel-Jakob-Synagoge

München

Israelitische Kultusgemeinde

Die Geschichte der jüdischen Gemeinde in München sowie deren neue Aufgaben und Herausforderungen in der Gegenwart sind Thema der Führung. Sie erhalten einen Einblick in Geschichte und Funktion der Synagoge und den Ablauf des Gottesdienstes. Erleben Sie den „Gang der Erinnerung“, der die Synagoge mit dem Gemeindezentrum verbindet. Der Gang ist dem Gedenken der Münchnerinnen und Münchner jüdischen Glaubens gewidmet, die während der nationalsozialistischen Diktatur verfolgt und ermordet wurden.

Sonntag, 30.11.2025, 13.45-15.15 Uhr, 10 €

München, St. Jakobs-Platz 18, Israelitisches Kulturzentrum

Alle Teilnehmenden ab 16 Jahren müssen einen amtlichen Lichtbildausweis vorlegen. Alle männlichen Teilnehmer der Führung werden gebeten, eine Kopfbedeckung (Mütze, Hut, Käppchen etc.) mitzubringen. Bitte tragen Sie dem sakralen Charakter der Synagoge mit angemessener Kleidung Rechnung. Bitte keine großen Gepäckstücke mitbringen.

NEU H7025 Atelierluft schnuppern:

Ein Glas-Kunstgespräch

Schondorf

Hans- Jürgen Westphal

In meiner Atelierwerkstatt entstehen Gläser, Schalen, Vasen, Stelen, Bilder, Objekte und Schmuck aus Glas. Grabmale, Kirchenfenster, Trennwände und viele andere Themen werden bearbeitet. Ich stelle mich gerne den Herausforderungen, Licht, Schatten und Transparenz, sowie unvorhersehbare Spiegelungen in unterschiedlichen Facetten zu verbinden. Lernen Sie meine Arbeitstechniken Glasblasen vor der Flamme, Glasverschmelzungen, Formschmelze, Skulpturen aus Holz, Metall und Glas kennen und entdecken Sie meinen Kunstraum.

Samstag, 25.10.2025, 10.00-12.00 Uhr, 16 €

Schondorf, Brunnenstraße 38, Glasatelier Westphal

NEU H7026 Heilige Sphären –

Das Diözesanmuseum in Freising

Freising

Georg Reichlmayr

Nach fast 10 Jahren Umbauzeit öffnete das neue Diözesanmuseum am Freisinger Domberg seine Pforten – und übertrifft alle Erwartungen! Eines der größten religionsgeschichtlichen Museen präsentiert seine wertvolle Sammlung in lichtdurchflutetem und strahlend hellem Ambiente. Himmlische Sphären für die Heiligen. Dabei vermitteln die Kunstwerke aus Mittelalter, Barock und Gegenwart tatsächlich mehr als ästhetischen Genuss: Sie sind Botschafter der steten Suche nach Sinn und Erlösung.

Mittwoch, 3.12.2025, 10.30-12.30 Uhr, 19 €

Treffpunkt: Eingang Diözesanmuseum, Domberg 21 zzgl. Eintritt

NEU H7027 Stille Nacht! Die Krippensammlung des Bayerischen Nationalmuseums

München

Petra Rhinow

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

Donnerstag, 18.12.2025, 16.00-17.30 Uhr, 17 €

Treffpunkt: Bayer.Nationalmuseum, Foyer Prinzregentenstr. 3.

Bitte finden Sie sich 10 Minuten vor der Führung ein, um die Eintrittskarte zu kaufen (nicht inklusive)

H7028 Aufregende Kriminalgeschichten in der Alten Pinakothek

München

Petra Rhinow

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

Freitag, 9.1.2026, 14.30-16.00 Uhr, 16 €

Treffpunkt: Foyer der Alten Pinakothek, Barerstr. 27 zzgl. Eintritt

H7029 Fit in Bayerischer Geschichte

München

Petra Rhinow

Ein Crash-Kurs in der Residenz! Bringen Sie immer die bayerischen Könige durcheinander? Nach unserer unterhaltsamen Tour durch die Residenz kennen Sie die wichtigsten bayerischen Herrscher und mindestens eine lustige Lebensgeschichte zu jedem von ihnen. Sie können problemlos die Bayerischen Könige aufsagen und die Bayerische Ge-

schichte grob mit der Europäischen verknüpfen – haben Sie Lust auf die Herausforderung?

Donnerstag, 15.1.2026, 14.45-16.30 Uhr, 16 €

Treffpunkt: vor dem Foyer des Residenzmuseums zzgl. Eintritt

NEU H7030 Farbenfrohes München

München

Stefan Ellenrieder

Grauer Herbsthimmel, immer früherer Sonnenuntergang ... - da ist es doch erfreulich, dass man in der Münchner Altstadt ein Feuerwerk der Farben erleben kann. Wir sehen farbenfrohe Hausfassaden, Glasmalereien in Kirchen und anderen Gebäuden, bunte Innenräume und farbleuchtende Gemälde. So legen wir uns einen Vorrat von Zielen an, die unser Gemüt in der düsteren Jahreszeit heben.

Dienstag, 25.11.2025, 14.30-16.30 Uhr, 14 €

Treffpunkt: München, am Sendlinger Tor, mittlerer Torbogen

Exkursionen und Tagesfahrten

NEU H7061 Geheimnisvolle Titanic:

Ihre Zeit. Ihr Schicksal. Ihr Mythos.

Rosenheim

Führungsteam Lokschnuppen

Herzlich willkommen an Bord! Wie konnte es sein, dass so ein luxuriöses, angeblich unsinkbares Schiff, untergeht? Wie kalt war das Wasser, und wie kam Rettung nach dem Untergang? An Originalobjekten, multimedialen Installationen und durch Geschichten von Passagieren ist man ganz nah dabei und versteht, welche Veränderungen es in der Seefahrt gab, damit so ein Unglück nicht wieder geschehen konnte. 14,50€ Eintritt ist in der Gebühr enthalten.

Freitag, 10.10.2025, 14.00-15.10 Uhr, 26 €

Rosenheim, Lokschnuppen, Rathausstr. 24 um 13:40 Uhr an der Kasse im Ausstellungszentrum. Ausweis benötigt, Taschen bitte einschließen. Start: 14:10 Uhr. Die Eintrittstickets sind den ganzen Tag über gültig.

NEU H7062 Prachtige Kloster-Ensembles in Schwaben

Buxheim, Ochsenhausen

Stefan Ellenrieder

Im bayerischen und württembergischen Schwaben haben sich einige ehemalige Klöster als Ganzheiten erhalten, die bis heute aus sehr viel mehr als ihren sehenswerten Kirchen bestehen. In Buxheim (Kartäuser) mit seinem prächtigen Kirchen-Chorgestühl gibt es neben Mönchshäusern eine wundervolle Kreuzgangkapelle und eine hübsche Pfarrkirche. In Ochsenhausen (Benediktiner) haben sich fürstliche Pracht in Treppenhäusern, Repräsentationssälen und dem Kirchendekor ebenso wie ein Ensemble stolzer Wirtschaftsbauten erhalten. In Schussenried (Prämonstratenser) führt ein repräsentatives Treppenhaus zu einem der schönsten Bibliothekssäle des Rokoko.

Samstag, 11.10.2025, 09.15-20.00 Uhr, 90 €

Bus-Abfahrt 8.15 Uhr Elisenstr. (am Alten Botanischen Garten / Nep- tunbrunnen); Rückkehr ca. 20:00 Uhr

NEU H7066 Weihnachtlicher Tagesausflug nach Regensburg

Regensburg

Ulrike Mutter

Lassen Sie sich im festlich geschmückten Regensburg in Weihnachtsstimmung versetzen! Bei unserer Stadtführung entdecken Sie die historischen Gassen und architektonischen Schätze der UNESCO-Welterbestadt. Dann kehren wir zum Mittagessen in ein gemütliches Restaurant ein. Ein besonderes Highlight wird die fachkundige Führung durch den imposanten Regensburger Dom, eines der bedeutendsten gotischen Bauwerke Deutschlands. Zum Ausklang schlendern Sie über den traditionellen Weihnachtsmarkt im Herzen der Stadt oder besuchen den romantischen auf Schloss Thurn und Taxis.

Freitag, 28.11.2025, 09.30-20.30 Uhr, 76 € (zzgl. Mittagessen und Eintritt Thurn und Taxis)

Busabfahrt um 9:45 Uhr in Planegg, S-Bahnhof, Parkplatz Waldseite (Zufahrt über Germeringer Str., Kreuzwinkelstr.)

Ab Freitag, den 12.11.25 ist keine Stornierung mehr möglich.

NEU H7067 „Rosenheim Cops“-Tour

Planegg

Brigitte Zimmermann

Seit über 20 Jahren wird in Rosenheim ermittelt – sehr erfolgreich und unterhaltsam. Bei einem Rundgang durch die Innenstadt erleben Sie unter anderem die Highlights und auch Originaldrehorte der Serie. Anschließend haben Sie genügend Zeit die schöne Stadt Rosenheim auf eigene Faust zu erkunden. Tagesablauf: Abfahrt der S Bahn um 9.08 Uhr. Abfahrt: RB 5 ab München Ostbahnhof, 10.04 Uhr. Ankunft Rosen-



heim 10.35 Uhr. Start der Tour an der Touristinfo um 11.00 Uhr bis circa 13:30 Uhr. Rückfahrt um 17.30 Uhr.

Samstag, 17.1.2026, 09.00-18.45 Uhr, 39 €; zzgl. Mittagessen, Fahrkarte (vorher besorgen)

Treffpunkt: Planegg, S-Bahnstation, Bahnhofplatz beim Kiosk
Ab Freitag, 20.12.2025 ist keine Stornierung mehr möglich

Musik

H7702 Richtiges Singen durch Stimmbildung

Planegg **Rosemarie Parsiegla**

Für alle, die ein langjähriges und nicht immer ganz müheloses Studium des „klassischen“ Gesangs beginnen oder fortführen wollen. Sie lernen Atemtechnik, Stimmbildung, Timbre-Pflege, Sprechtechnik, Korrektur von Stimmfehlern, Erarbeitung des Stimmvolumens, abgestimmt auf das Stimm-Material.

- I. Jugendliche ohne Vorkenntnisse (Einzelunterricht je 45 Min.)
- II. Erwachsene ohne Vorkenntnisse (Einzelunterricht je 45 Min.)
- III. Teilnehmer mit Vorkenntnissen (Einzelunterricht je 45 Min.)

Ab 16 Jahre, Voranmeldung unter 08271 6550

ab Donnerstag, 25.9.2025, 16.30-22.00 Uhr

8 x 45 Minuten, 210 €

Planegg, Feodor-Lynen-Gymn., Raum 157, Feodor-Lynen-Str. 2

Kein Kurstag am 9.10. am 23.10. und am 27.11.2025

H7704 Singen macht Spaß, Singen tut gut

Planegg **Thomas Schaffert**

Nach kurzem Aufwärmen geht es los mit dem „Wunschkonzert“. Wir wählen aus einem stilistisch offenen Liederbuch gemeinsam passende Volkslieder, Schlager, Songs oder Kanons aus. Alle Altersgruppen und Fähigkeitsniveaus sind willkommen. Es gibt keine Beurteilung und kein Abschlusskonzert, sondern nur Freude am Singen.

ab Donnerstag, 25.9.2025, 16.45-17.45 Uhr

15 x 60 Minuten, 79 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

H7705 Jodeln staad und lustig

Planegg **Traudi Siferlinger**

Wir lernen unterschiedliche mehrstimmige Jodler: Staade für die Neujahrszeit und lustige für jede Zeit. Mitmachen können alle, keine Erfahrung oder Notenkenntnisse erforderlich. Das Singen mit Klangsilben im Wechsel von Brust- und Kopfstimme nennt man in Österreich Jodeln oder Almern und diente zur Kommunikation im Freien.

Mittwoch, 14.1.2026, 17.00-18.30 Uhr, 15 €

Planegg, St. Elisabeth Pfarrsaal, Bahnhofstr. 14

NEU H7706 Body music:

Entdecke deinen Klangkörper

Planegg **Lina Schmidt**

Erlebe, wie viel Musik in dir steckt – ganz ohne Instrumente, nur mit deinem eigenen Klangkörper. Den Rhythmus erzeugen wir mit Bodypercussion, Melodien und Harmonien mit der Stimme. Wir beschäftigen uns mit leicht erlernbaren Liedern und werden selbst kreativ. Nebenbei profitieren wir von den vielfältigen gesundheitsfördernden Aspekten, die Musik, Bewegung und das Gefühl der Verbundenheit mit anderen mit sich bringen. Alles, was du benötigst, ist Neugier und Freude an Musik. 30 Minuten Pause.

Samstag, 31.1.2026, 10.00-14.00 Uhr, 44 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

H7707-08 Chanten – Singen kraftvoller Lieder für Herz und Seele und innere Balance

Gräfelfing **Angela J. Burmann-Ziegelbauer**

Chanten ist meditatives Singen einfacher Lieder und Mantras aus verschiedenen Kulturen. Die sich wiederholenden Melodien beruhigen Körper und Geist, fördern Entspannung und emotionales Wohlbefinden. Der Kurs lädt ein, gemeinsam in Klänge einzutauchen, zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu schöpfen – ganz ohne musikalische Vorkenntnisse. Jede Stimme ist willkommen, auch stilles Lauschen ist möglich. Bitte bequeme Kleidung und etwas zu trinken mitbringen.

H7707 Samstag, 4.10.2025, 14.30-17.30 Uhr, 18 €

H7708 Samstag, 17.1.2026, 14.30-17.30 Uhr, 18 €

Gräfelfing, Bürgerhaus Interimggebäude (Alte Doemens-Akademie), Stefanusstr. 8

NEU H7709 Songwriting-Workshop mit KI im Tonstudio

Krailling **Tommy Rolle**

Du singst oder spielst ein Instrument seit mind. drei Jahren und möchtest deinen eigenen Song schreiben? Im Songwriting-Workshop lernst du in kreativer Studio-Atmosphäre die Grundlagen der Harmonielehre, Rhythmik, Melodiebildung und Songstruktur. Mithilfe Künstlicher Intelligenz und in Gruppenarbeit entsteht dein eigener Song, inklusive Text und Arrangement. Workshop-Unterlagen werden gestellt, Pausenverpflegung ebenso.

Bitte Smartphone, Tablet oder Notebook mitbringen. Ab 16 Jahren.

Freitag, 24.10.2025, 15.00-19.00 Uhr

Samstag, 25.10.2025, 15.00-19.00 Uhr, 120 €

Krailling, Projektstudio Rolle Records, Bergstraße 48b

H7710 Irish Music for Instruments – Melodien lernen nach Gehör

Planegg **Isabella Jarczyk**

Wollten Sie schon immer Melodien direkt vom Radio, von einer Band oder sonstigen Musikquelle sofort nachspielen? Durch die Technik mittels Einsatz von Stimme und Rhythmik sowie wiederholtes Vor- und Nachspielen ausgewählter Stücke lernen wir, die Melodien auf unser Instrument zu übertragen. Dabei helfen uns die fröhlichen und beschwingten Jigs, Reels und Hornpipes, die Laune machen, sein Instrument (wieder) auszupacken! Geeignet für Melodieinstrumente wie Geige, Flöte, Akkordeon, Harfe, Mandoline, Banjo, Hackbrett... Sie müssen kein „Superspieler“ sein, doch sollten musikalische Kenntnisse auf dem jeweiligen Instrument vorhanden sein.

ab Dienstag, 14.10.2025, 18.30-20.00 Uhr

6x 90 Minuten, 99 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 4

Bitte unbedingt Ihr Instrument und ein Aufnahmegerät (z. B. Handy) mitbringen! Kein Kurs am 21.10. und 2.12.2025

H7711 Singen macht glücklich – Singen befreit

Planegg **Isabella Jarczyk**

Singen bringt Freude, ist Nahrung für die Seele und schafft Verbundenheit – dazu laden Lieder aus aller Welt ein, die wir in entspannter Atmosphäre kennen lernen. Wir erfahren dabei ein Gefühl von Leichtigkeit und Gelassenheit. Die einfachen Melodien lassen sich leicht nachsingen. Für alle, die Freude am Singen haben, auch diejenigen, die meinen, nicht singen zu können! Ohne Leistungsanspruch und Perfektion. Notenkenntnisse nicht erforderlich!

ab Dienstag, 14.10.2025, 17.00-18.15 Uhr

6 x 75 Minuten, 49 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

Kein Kurs am 21.10. und 2.12.2025

H7712 Lagerfeuer-Gitarre (Grundkurs)

Planegg **Jakob Schulte**

Dieser Kurs ist für alle, die gerne Lieder singen und lernen bzw. ihr Wissen über die Möglichkeiten der Liedbegleitung auf der Gitarre vertiefen möchten. Wir beschäftigen uns mit den wichtigsten und gängigsten Akkorden und werden Schlag- und Zupfmuster üben. Es sind keine Notenkenntnisse und auch kein musikalisches Vorwissen nötig. Ein wenig Gitarrenkenntnisse sind von Vorteil. Wir lernen Lieder aus verschiedenen Musikrichtungen wie Oldies, Schlager, Rock, Pop, Folk und Country und erfüllen gern individuelle Liedwünsche. Bitte mitbringen: Gitarre und Kapodaster

Samstag, 15.11.2025, 10.00-14.00 Uhr

30 Minuten Pause, 36 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 4

NEU H7713 Weihnachtslieder mit der Gitarre begleiten

Planegg **Jakob Schulte**

Die Weihnachtsstimmung breitet sich dank Weihnachtsdeko und den wunderbaren Weihnachtssongs aus. Wir entwickeln unsere Gitarrenfähigkeiten weiter und lernen zur Verbreitung der Weihnachtsstimmung das Begleiten bekannter Weihnachtssongs auf der Gitarre. Der Grundkurs „Lagerfeuer-Gitarre“ ist als Vorbereitung gut geeignet, aber Grundkenntnis der gängigen Gitarrenakkorde sind ausreichend. Benötigt wird nur eine Gitarre; Zubehör wie Notenständer oder Kapodaster kann optional mitgebracht werden.

Samstag, 13.12.2025, 10.00-14.00 Uhr

30 Minuten Pause, 36 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 3



NEU H7714 Probenbesuche im HP8 und Orchester- musik mit Heinrich Klug

HP8 München, Gauting

Heinrich Klug

Heinrich Klug, langjähriger 1. Solocellist der Münchner Philharmoniker lädt ein zum Besuch zweier öffentlicher Generalproben. Am 14. November hören Sie mit dem Dirigenten Santtu-Matias Rouvali das Konzert für Klavier und Orchester Nr. 2 c-Moll op. 18 von Sergej Rachmaninow mit dem Pianisten Kirill Gerstein, von Dmitrij Schostakowitsch Auszüge aus der Suite »Moskau, Tscherjomuschki« und von Alexander Borodin die Symphonie Nr. 2 h-Moll.

Am 21. und 28.11. wird er in der Musikschule Gauting über seine Erfahrungen im Orchesterspiel sprechen und ausgewählte Stücke des sinfonischen Repertoires vorstellen, zu denen er originales Notenmaterial der Münchner Philharmoniker mitbringt. Auch sein kostbares Violoncello mit Musik von J.S. Bach (gebaut von Jean-Baptiste Vuillaume ca. 1840) werden Sie erleben können. Am 5. Dezember besuchen wir um 10.00 Uhr erneut im HP8 eine Probe: Gioachino Rossini: Overtüre zu Guillaume Tell, Franz Schubert »Arpeggio-Sonate« a.moll und Ludwig van Beethovens 4. Symphonie mit der Dirigentin Han-Na Chang und Anastasia Kobekina am Cello. Im Anschluss an die Proben bleiben wir in den Räumen der Musikbücherei im GP8 und sprechen über das eben Gehörte.

Freitag, 14.11.2025, 09.45-13.00 Uhr

HP8 München

Freitag, 21.11.2025, 10.00-12.00 Uhr

Musikschule Gauting

Freitag, 28.11.2025, 10.00-12.00 Uhr

Musikschule Gauting

Freitag, 5.12.2025, 09.45-13.00 Uhr

HP8 München

4 x 120 Minuten, 69 €

HP8 München, Hans-Preißinger-Str. 8, Ticketschalter neben der Bar rechts in der Halle E

Gauting, Grundschule Querriegel, Erdgeschoss, Musikschule

NEU H7716 Adventssingen mit Punsch

Planegg

Thomas Schaffert / Susanne Kühnel

Was wäre der Advent ohne seine Lieder und ohne Punsch? Entfliehen Sie der vorweihnachtlichen Hektik und singen Sie sich in Weihnachtsstimmung. Gemeinsam mit Susanne Kühnel am Klavier, Thomas Schaffert am Kontrabass und weiteren Musiker singen wir Adventslieder und können uns bei einem Glas Punsch unterhalten.

Donnerstag, 11.12.2025, 17.30-19.00 Uhr, ohne Gebühr

Planegg, Am Marktplatz 10a, im vhs-Zentrum und in Raum 1

NEU H7750 Probenbesuch bei den Münchner Philharmonikern

München

Kent Nagano / Marianne Crebassa

Erleben Sie eine Live-Probe im HP8 für das Konzert am 8. Oktober mit dem Dirigenten Kent Nagano und der Sopranistin Marianne Crebassa. Die Münchner Philharmoniker proben: Rodolphe Bruneau-Boulmier »Caída libre« (Uraufführung, Auftragswerk der Münchner Philharmoniker), Hector Berlioz »Les Nuits d'été« für Solostimme und Orchester op. 7 und Hector Berlioz »Le Corsaire« op. 21

Bitte beachten Sie, dass es eine Probe ist, und kein Durchlauf. Unter Umständen hören Sie nur Teile aus dem Stücken, je nachdem, was der Dirigent an diesem Tag probt. Die Probe beginnt um 10.00 Uhr, um circa 11.15 Uhr gibt es eine kleine Pause.

Dienstag, 7.10.2025, 09.30-12.30 Uhr, 5 €

München, HP8, Hans-Preißinger-Str. 8, Ticketschalter von MünchenTicket in der Halle E

Theater / Literatur / Film

H7802 Münchner Bühnen und Inszenierungen: Einführung und Theaterbesuch

Planegg

Dr. Ernst Georg Nied

Aus dem Münchner (Sprechtheater-) Spielplan werden nach Absprache vier bis sieben aktuelle Inszenierungen ausgesucht. Vor dem Theaterbesuch behandeln wir Entstehungsgeschichte und Inhalt der Stücke. Nach dem Theaterbesuch ergibt sich gelegentlich eine Diskussion über Stück und Inszenierung mit Regisseur oder Schauspielern. Unsere persönlichen Eindrücke verarbeiten wir in kritischen Nachbesprechungen. Theaterkarten werden in der Regel vom Dozenten bestellt, die Bezahlung erfolgt gesondert.

ab Mittwoch, 24.9.2025, 19.15-20.45 Uhr

12 x 90 Minuten, 132 €

Planegg, Lesecafé in der Bücherei, Pasinger Str. 14, Eingang Josef-von-Hirsch-Str.

H7803 Bücher verändern die Welt – und uns? Ein Lesekreis der besonderen Art

Starnberg

Christine Weissbarth

Wir beschäftigen uns mit Romanen und Sachbüchern, die zur Reflexion über die eigene Biografie einladen. Was sagen uns diese Werke über die Welt im Allgemeinen, über die Wahrnehmung von anderen und letztendlich – über uns selbst? „Ich, wir und die anderen“ ist Thema und gleichzeitig perspektivische Vielfalt des Lesekreises, der zu einem offenen Austausch und dem Einbringen von persönlichen Erfahrungen einlädt. Erste Lektüre: „Der Mönch, der seinen Ferrari verkaufte“ von Robin S. Sharma, eine Parabel vom Glück. Die weitere Lektüre wird im Kurs vorgestellt und von der Gruppe ausgewählt.

Montag, 13.10., 10.11., 8.12.2025 und 12.1.2026, 16.00-17.30 Uhr

4 x 90 Minuten in Raum 13, 49 €

Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, 1. OG, Raum 13

H7804 Literatur erlesen – erlesene Literatur

Gauting

Stefanie Krumme

Lesen Sie gerne? Möchten Sie sich austauschen und mehr über Bücher und ihren Hintergrund erfahren? Dann sind Sie im Lesezirkel richtig! Wir lesen Belletristik mit dem Schwerpunkt auf zeitgenössischer Literatur. Wir diskutieren über die Texte, denn alle bringen den eigenen Lebenshintergrund mit ein und lesen Texte auf ihre eigene Weise; das ergibt spannende Diskussionen. Mit Fachwissen und Leidenschaft für Literatur macht die Referentin Lust auf ein anderes, intensiveres Leseerlebnis.

Mittwoch, 1.10.2025, 19.15-20.45 Uhr

Mittwoch, 19.11.2025, 19.15-20.45 Uhr

Mittwoch, 14.1.2026, 19.15-20.45 Uhr

3 x 90 Minuten, 36 €

Gauting, Gemeindebibliothek, Bahnhofstraße 7

NEU H7806 Spot an! Theaterspiel-Grundlagen für Alltag, Beruf und Rampenlicht

Planegg

Cristina Betancourt

Theater lebt von Geschichten, die der Alltag bereitstellt. Mithilfe kurzer Dialoge aus verschiedenen Genres lernen wir die Elementarcharaktere kennen und improvisieren daraus kleine Spielszenen. Am Samstag vertiefen wir die Grundlagen und lernen Szenengestaltung kennen. Wir proben mit Spielpartnern und präsentieren diese der Gruppe. Am Sonntag erproben wir die gewinnende Gestaltung eines Monologs. Für Teilnehmende mit Spaß am Rollenspiel, auch ohne Theatererfahrung. Bitte bequeme Kleidung und Gymnastikschuhe oder Antirutschsocken mitbringen.

Freitag, 5.12.2025, 18.00-21.15 Uhr

Samstag, 6.12.2025, 10.00-17.30 Uhr

Sonntag, 7.12.2025, 10.00-13.30 Uhr

Wochenendworkshop, 89 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

NEU H7807 Erinnertertes Leben festhalten – Vergangenes soll lebendig bleiben

Krailling

Dr. Susanne Betz

In jedem Leben sind Erinnerungen mächtig. Egal ob sie wunderschön, traurig oder sogar traumatisch sind – sie sagen uns etwas und begleiten uns in die Zukunft. Wenn wir sie aufschreiben, halten wir sie nicht nur fest, sondern bekommen Macht über sie und damit über unsere Vergangenheit. Wie aber spüre ich Ereignissen und Gefühlen nach, die schon länger zurückliegen? Wie finde ich das richtige Wort dafür? Will ich die Erinnerungen nur für mich oder meine Familie, vielleicht sogar meinen Freundeskreis festhalten? Anregungen und Übungen helfen Ihnen bei der Umsetzung.

Mittwoch, 29.10., 12.11. und 19.11.2025, jeweils 19.00-20.30 Uhr

3 x 90 Minuten, 45 €

Krailling, Gemeindebibliothek, Margaretenstr. 53 a

NEU H7808 Creative Writing: Mut zum persönlichen Schreibstil

Planegg

Dr. Susanne Betz

Sie haben Ideen für eine spannenden oder einfühlsamen Plot, vielleicht sogar einen Roman. Aber wie umsetzen? Wie Charaktere vielschichtig gestalten, Natur und Gefühle beschreiben, ohne kitschig zu werden? Creative Writing hilft, Mut zu einem originellen und individuellen Schreibstil zu finden. Praktische Tipps und Anregungen geben den nötigen Kick, um mit einem eigenen Projekt loszulegen.

Samstag, 15.11.2025, 16.00-17.30 Uhr

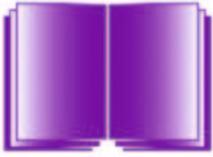
Sonntag, 16.11.2025, 10.00-11.30 Uhr

2 x 90 Minuten, 32 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 4



Themenreihe



LITERATUR IM KUPFERHAUS

Literatur im Kupferhaus

NEU H7811 Neustart am Ende der Welt

Planegg **Katrin und Klaus Mees**

Der Abschied vom Berufsleben war kein Schlussstrich, sondern ein Aufbruch – hinein ins Unbekannte. Der Weg führte ans sprichwörtliche Ende der Welt: Patagonien, Feuerland, Antarktis. Zwischen Wind, Gletschern und Pinguinen entdeckten wir die Freiheit neu – und uns selbst. In rauer Stille, fernab des Alltags, wurde jeder Schritt ein Neubeginn. Eine bildgestützte Lesung über Aufbruch, Natur und die Freiheit, das Leben neu zu gestalten.

Freitag, 21.11.2025, 19.00-20.15 Uhr

Veranstalter: Kulturförderverein Würmtal e.V.

NEU H7812 Grenzfall – Ihre Spur in den Flammen

Planegg **Anna Schneider**

Schon als Kind lauschte Anna Schneider gespannt den Geschichten im Wirtshaus ihrer Großmutter – die Liebe zum Krimi war geweckt. Nach dem Abitur bewarb sie sich bei der Polizei, wurde abgelehnt und fand so zum Schreiben. In ihrem SPIEGEL-Bestseller *Grenzfall* blickt sie hinter die Fassade der Alpenidylle: Ein brennendes Auto bei Bad Tölz entpuppt sich als tödliche Brandstiftung. Weitere Feuer folgen – auch in Österreich. Ein Fall für Alexa Jahn und Bernhard Krammer.

Freitag, 10.10.2025, 19.00-20.15 Uhr

Veranstalter: Buchhandlung Kohler Planegg

NEU H7813 Literarische Streifzüge durch München

Planegg **Georg Reichlmayr**

Biergärten und Volksfeste, Künstlerkneipen und großbürgerliches Mäzenatentum machten München seit dem 19. Jahrhundert zur Heimat von Schriftstellern und Dichtern. Schwabing wurde zum besonders kreativen Zentrum. Spannend, unterhaltsam, aufwühlend und nachdenklich sind die literarischen Werke, die sich mit den unterschiedlichsten Aspekten Münchens befassen. Die kleine Literaturreise führt Sie mit Umberto Eco, Lion Feuchtwanger, Thomas Mann, Oskar Maria Graf, Sigi Sommer, Erich Kästner und Anderen auf ungewöhnliche Pfade durch die Münchner Geschichte.

Freitag, 5.12.2025, 19.00-20.15 Uhr

Veranstalter: vhs im Würmtal e.V.

NEU H7814 Poetry Slam-Show mit den Stars der Szene

Planegg **Ko Bylanzky**

Ko Bylanzky – SlamMaster, Moderator und Autor – präsentiert die Stars der Poetry-Slam-Szene. Das erfolgreiche Literaturformat ist jung, politisch, kritisch und unterhaltsam. München gilt als Slam-Hochburg, die deutsche Szene ist international ganz vorn dabei. Bei dieser Gala gibt es kein Zeitlimit, keinen Wettbewerb – nur das Beste aus Text, Performance und Wortkunst. Das Line-up bleibt eine Überraschung!

Freitag, 30.1.2026, 19.00-20.15 Uhr

Veranstalter: Kulturforum Planegg

Je 12 €

Planegg, Kupferhaus, Feodor-Lynen-Str. 5

Freie Platzwahl. Restkarten an der Abendkasse

NEU H7809 Lesung aus dem Buch „Heumagd“

Krailling **Dr. Susanne Betz**

Als König Ludwig II. 1886 auf mysteriöse Weise im Starnberger See ums Leben kommt, sind die Menschen im bayerischen Oberland geschockt. Auch die junge Bergbäuerin Vroni Grasegger. Gleichzeitig ist sie insgeheim überglücklich, dass ihr gewalttätiger Mann in einer Winternacht erfroren ist. Zusammen mit den ersten Sommerfrischlern entdeckt der Maler, Wilhelm Leibl, die Schönheit der Alpenwelt und die von Vroni Grasegger. Die ungewöhnliche Freundschaft mit dem homosexuellen Künstler verändert ihr hartes, arbeitsreiches Leben...

Ein moderner, gänzlich unsentimentaler Heimatroman, historisch genau recherchiert von der BR-Redakteurin und Stockdorfer Schriftstellerin Susanne Betz

Freitag, 14.11.2025, 19.00-20.30 Uhr, ohne Gebühr

Krailling, Gemeindebibliothek, Margaretenstr. 53 a

In Kooperation mit der Bibliothek Krailling, Anmeldung erforderlich, Spenden erwünscht

NEU H7810 Der Teufel mit den drei goldenen Haaren – Das Glückskind im Märchen

Planegg **Ulrich Spies**

Wir erkennen in Schlüsselpassagen des Märchens Herausforderungen und Risiken aus unserem Leben. Bei der Auseinandersetzung mit dem Text können wir Ideen für die Stärkung des Selbstvertrauens und Lösungsmöglichkeiten finden. Während des Vorlesens könnte es geschehen, dass die gehaltvolle, wendungsreiche und auch humorvolle Erzählung zu einem unserer Lieblingmärchen wird.

Dienstag, 25.11.2025, 19.00-20.30 Uhr, 14 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

Zeichnen und Malen

H7105/06 Zeichnen, Zeichnen, Zeichnen

Planegg **Graziana Goldwurm-Niembs**

Für Anfänger und Fortgeschrittene. Am Anfang steht die Skizze, sie ist Grundlage fürs Gelingen einer Zeichnung. Von der Skizze über das Studienblatt bis hin zur fertigen Zeichnung arbeiten wir gemeinsam weiter in verschiedenen Übungen. Strichführung, Schraffur und Linienverdichtungen um Licht und Schatten zu räumlicher Darstellung zu bringen sind ein weiterer, wichtiger Baustein der Zeichnung.

Eine Zeichnung entsteht in erster Linie mit dem Bleistift. Der Einsatz von Farbstiften ist die erste Hinführung zur Malerei. Farblehre begleitet die Kursgestaltung. In diesem Kurs geht es vor allem um die Leichtigkeit des Strichs und die Wahrnehmung der Proportionen. Dazu benötigt es Übung, Übung und nochmals Übung. Welches Studienobjekt, ob Früchte, Gefäße, Blätter, Faltenwurf, Stilleben, Beobachtungen in freier Natur oder Menschen wird am Kursbeginn festgelegt. Material: u.a. Bleistifte verschiedener Härte, Zeichen-/Skizzenpapier, Buntstifte, Knetradiergummi, Spitzer. Alles weitere wird im Kurs besprochen.

H7105 ab Donnerstag, 25.9.2025, 09.00-12.00 Uhr

H7106 ab Donnerstag, 27.11.2025, 09.00-12.00 Uhr

Je 8 x 180 Minuten, 137 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

H7107 Richtig zeichnen lernen

Planegg **Gisela Franzke**

Wer über gutes Basiswissen über Mal- und Zeichentechniken sowie fundierte Materialkenntnisse verfügt, wird sehen, dass es hier keine Grenzen gibt. Mit gezielten Übungen wird sich Ihr Bild wie von selbst entwickeln. Kompositorische Grundlagen wie Raum & Perspektive, Form & Farbe als auch Licht & Schatten sind wichtige Gestaltungselemente, welche Sie in spannende Verhältnisse zu setzen lernen. Wir arbeiten beispielsweise mit Graphit, Farbstiften, Pastellkreiden, Tusche oder Aquarell, die Sie mittels Landschaft, Stilleben, Architektur und Figur umsetzen. Material: Bleistifte HB, 2H, 2B, 4B, Spitzer, Radiergummi, Lineal, Zeichenpapier. Weitere Materialien werden im Kurs besprochen. Für Kopien sind 6 € direkt bei der Kursleiterin zu bezahlen.

ab Mittwoch, 24.9.2025, 17.50-19.20 Uhr

15 x 90 Minuten, 139 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7



Melden Sie sich über die Website an und sichern sich Ihren Platz sofort!

www.vhs-wuertal.de



NEU H7108 Portrait-Zeichnen (Basiskurs)

Planegg

Inga Pint

Ausgehend von anatomischen Grundlagen erfassen wir die wichtigsten Strukturen von Kopf und Gesicht schematisch mithilfe schneller Skizzen. Wir erproben eine lineare Konstruktion ebenso wie einen flächigen Aufbau aus Licht und Schatten. Sind die Proportionen erst bekannt, lassen sich verschiedene Techniken spielerisch einsetzen. Es geht nicht um technische Perfektion, sondern um den Spaß am Zeichnen und Grundwissen, das gern auch frei interpretiert werden darf. Keine Angst vorm Portrait, es ist einfacher, als Sie denken!

Bitte mitbringen: Zeichenblock, Bleistifte HB, 2B und 4B, ein fetthaltiger Rötelstift (z.B. Cretacolor oder Pitt Oil Base von Faber), Knetradierer. Alles weitere wird im Kurs besprochen.

ab Freitag, 12.12.2025, 19.00-20.30 Uhr

6 x 90 Minuten, 75 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

NEU H7109/09A Zeichnen leicht gemacht! Mit und ohne Vorkenntnisse

Planegg

Michael Wirth

In entspannter Atmosphäre und mit Freude am Ausprobieren bietet dieser Kurs eine detaillierte Heranführung an elementare Themen des Mediums Zeichnung. Wie erkenne ich die einfachen geometrischen Grundformen, aus denen sich jedes Objekt aufbaut? Auf welche Weise lassen Licht und Schatten einen Körper plastisch erscheinen? Welche formgebenden Linien und Schraffuren setze ich ein, um eine dreidimensionale Körperlichkeit des gezeichneten Objekts zu erreichen? Welche einfachen Grundregeln der perspektivischen Darstellung gibt es? Wie zeichne ich ein Objekt im Raum? Schritt für Schritt werden diese wichtigen zeichnerischen Inhalte erklärt und in Übungszeichnungen und analysierenden Studien vermittelt.

Bitte mitbringen: Bleistifte verschiedener Härtegrade, Buntstifte, Radierer, Lineal 30 cm, Geodreieck, Zeichenblock mittlerer Papierstärke DIN A3 und Übungspapier DIN A4.

H7109 ab Mittwoch, 24.9.2025, 10.00-13.00 Uhr

H7109A ab Mittwoch, 7.1.2026, 10.00-13.00 Uhr

Je 5 x 180 Minuten, je 122 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

NEU H7110 Portrait-Zeichnen: Licht und Schatten – Graphit

Planegg

Inga Pint

In diesem Seminar reiben wir unser Papier mit Graphit ein und arbeiten mit dem Radierer die hellen Flächen heraus. Wir gehen also den umgekehrten Weg, um die Proportionen und die Ähnlichkeit eines Gesichtes zu erfassen. Die unkomplizierte Technik bietet einen guten Einstieg ins Thema Licht und Schatten und hilft dabei, Formen aus der Fläche zu entwickeln. Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: Zeichenpapier/-block mind. DIN A3, Graphit-Stäbchen oder Graphit-Block 6B, Bleistift 2B und 6B, Knetradierer und normaler Radierer (evtl. Radierstift).

Samstag, 11.10.2025, 14.30-18.00 Uhr, 29 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

H7111 Aktzeichnen

Planegg

Klaus Wörner

Wie zeichnet man eine Figur vom lebenden Modell? Lernen Sie, wie Sie am besten Proportionen, Licht, Schatten und Form erfassen. Der Dozent demonstriert Ihnen verschiedene Methoden und begleitet Sie individuell bei Ihren Zeichnungen. Die Posen des Modells variieren zwischen 3 und 60 Minuten. Willkommen sind alle, die sich für das Figurenzeichnen interessieren, mit oder ohne Vorkenntnisse!

Bitte mitbringen: Zeichenpapier/-block mind. DIN A3, Bleistifte HB bis 2B, Kohlestifte o. Buntstift (z.B. Polychromos von Faber-Castell, nur 1 Farbe). Modellhonorar, anteilig je nach TN-Zahl direkt im Kurs zu zahlen (ca. 30-60 € pro Person)

Samstag, 10.1.2026, 10.00-17.00 Uhr

Sonntag, 11.1.2026, 10.00-17.00 Uhr

Wochenendseminar, jeweils 1,5 Std. Mittagspause, 82 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

NEU H7112 Hände und Füße zeichnen

Planegg

Klaus Wörner

Hände und Füße können beim Zeichnen eine Herausforderung sein – das muss es aber nicht. In diesem praktischen Kurs zeige ich Ihnen, wie wir das Ganze in einfache Schritte unterteilen. Wir betrachten gemeinsam die Grundanatomie und leiten daraus grundlegende Formen ab, die unser Verständnis stärken. Dann sprechen wir über die Modellierung der Form und sehen uns an, wie andere Künstler vor uns dieses Thema gelöst haben. Zum Abschluss zeichnen wir nach Modell, um unser neues Wissen direkt zu festigen.

Bitte mitbringen: Zeichenpapier/-block mind. DIN A3, Bleistifte HB bis 2B, Kohlestifte o. Buntstift (z.B. Polychromos von Faber-Castell, nur 1 Farbe). Vor Ort zu zahlen: Modellhonorar, anteilig je nach Teilnehmeranzahl (ca. 15-30 € pro Person)

Samstag, 25.10.2025, 10.00-17.00 Uhr

Sonntag, 26.10.2025, 10.00-17.00 Uhr

Wochenendseminar, jeweils 1,5 Std. Mittagspause, 82 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

H7113 Das reduzierte Aquarell: Handwerk für Einsteiger und Fortgeschrittene

Planegg

Christian Eckler

Leichtigkeit, Transparenz und Offenheit kennzeichnen das reduzierte Aquarell. Durch Weglassen und Andeuten wird die Fantasie des Betrachters angeregt. Das Weiß im Aquarell wird damit zu einem wichtigen Gestaltungsmittel. Voraussetzung für solche Bilder ist die Beherrschung aquarelltechnisch-handwerklicher Grundfertigkeiten, mit denen wir uns in diesem Kurs ausführlich beschäftigen. Wir werden ein breites Repertoire an Möglichkeiten der Pinselführung, des Farbmischens, des Farbauftrags, des Farbe Entfernens, der Kombination mit der Zeichnung und die Techniken des Lasierens und Lavierens kennenlernen und dieses an Hand von Fotografien umsetzen. Der Kurs bietet Einsteigern ein fundiertes Basiswissen und Fortgeschrittenen die Möglichkeit, neue Maltechniken kennenzulernen, auszuprobieren und in die eigene Bildsprache zu integrieren. Materialliste siehe www.vhs-wuertal.de unter der Kursnummer.

Samstag, 31.1.2026, 10.00-16.00 Uhr

Sonntag, 1.2.2026, 10.00-16.00 Uhr

Wochenendseminar, 89 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

H7114/15 Farbwelten in Bewegung: Acrylic Pouring (ohne Vorkenntnisse)

Germering

Eva Kessler

Abstrakte Kunst ohne Pinsel – intuitiv, kreativ, entspannend! Lassen Sie sich von fließenden Farben und faszinierenden Formen verzaubern. Acrylic Pouring, auch als Acrylgießtechnik bekannt, ist eine moderne und intuitive Art der Malerei, bei der Sie Farben auf die Leinwand gießen, statt sie mit dem Pinsel aufzutragen. Sie lernen Schritt für Schritt, wie Sie mit verdünnten Acrylfarben, speziellen Gießmitteln und einfachen Techniken ausdrucksstarke, abstrakte Kunstwerke gestalten. Durch das gezielte Kippen und Drehen der Leinwand entstehen ganz eigene Farbverläufe und Muster – jedes Bild ist ein Unikat. Bitte tragen Sie Kleidung, die schmutzig werden darf (ggf. Schürze mitbringen). Alle Materialien werden gestellt: kleine Leinwand & Farbe. Materialkosten von ca. 18,00€, bitte im Kurs bezahlen. Zusätzliche Leinwände sind vor Ort bei der Kursleitung gegen Gebühr erhältlich.

H7114 Mittwoch, 15.10.2025, 18.00-21.00 Uhr, 35 €

H7115 Mittwoch, 26.11.2025, 18.00-21.00 Uhr, 35 €

Germering, vhs in der Harfe 2, Therese-Giehse-Platz 3, Werkraum, Eingang über Gabriele-Münter-Str. 1

H7116/17 Acryl- und Aquarellworkshop mit und ohne Vorkenntnisse

Planegg

Gundi Wein

Unter fachlicher Leitung in Acryl oder Aquarell bekommst Du verschiedene Techniken vorgestellt, wie Bildgestaltung, Farbenlehre, Abstraktion, Farbe, Form, sowie Licht und Schatten. Ob mit Acryl, Aquarell, Kreide, Stifte oder anderen Farben: Viele Möglichkeiten zu einem individuellen Gestalten sind offen. Die Faszination „Farbe“ wird auf unterschiedlichen Materialien erkundet. Lass Dich zu neuen künstlerischen Ausdrucksformen der vielfältigen Möglichkeiten in Farbe, Form und der Gestaltung inspirieren.

Materialliste unter www.vhs-wuertal.de unter der Kursnummer.



Frühzeitig anmelden ist für Sie von Vorteil, denn ...

- viele Kurse sind schnell ausgebucht
- unterbelegte Kurse werden unter Umständen abgesagt; vielleicht fehlt gerade Ihre Anmeldung.



H7116 Samstag, 18.10.2025, 09.30-16.30 Uhr, 56 €

H7117 Samstag, 24.1.2026, 09.30-16.30 Uhr, 56 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

H7118/19 Acrylkurs mit und ohne Vorkenntnisse

Planegg **Graziana Goldwurm-Niembs**

Farbe ist Lebensfreude! Ob hell oder dunkel, ob bunt oder monochrom: Die Farben sprechen ihre eigene Sprache, neben der Form, die für die Gestaltung notwendig ist. Basiserfahrungen für Einsteiger sind ein wichtiger Grundstein.

Gegenständlich oder gegenstandsfrei, in diesem Kurs vermittele ich Grundlagen zu eigener kreativer Bildgestaltung und -aussage. Sie machen Ihre Erfahrungen mit den Materialien (Acrylfarben, Leinwand, Malplatte, verschiedene Pinsel und Spachteln). Farb- und Kompositionslehre werden anhand der einzelnen Arbeiten in der Bildbesprechung erläutert. Bildanalysen diverser Künstler fließen in die Übungen mit ein. Sie helfen Ihnen die eigene Bildsprache zu finden im Spiel der Farben, Formen und Kontraste.

Sie benötigen: Acrylfarben, Papierpaletten, Küchenrolle, Wasserglas, Acrylpinsel und Malplatte oder Leinwand. Weitere Infos bei der Kursleiterin oder im Kurs.

H7118 ab Freitag, 26.9.2025, 09.00-12.00 Uhr

H7119 ab Freitag, 5.12.2025, 09.00-12.00 Uhr

Je 8 x 180 Minuten, je 137 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

H7121 Abstrakte Malerei in Acryl

Planegg **Klaus Smieskol**

Wir beschäftigen uns mit der Komposition und der gegenseitigen Wirkung von Farben auf größeren Flächen. Gemeinsam finden wir einen Weg, Ihre momentanen Empfindungen in die Farbigkeit auf dem Malgrund umzusetzen. Dabei arbeiten wir mit Pinsel und/oder Spachtel, völlig gegenstandslos oder mit figürlichen Anteilen. Wir besprechen unterschiedliche Maltechniken und verwenden z.B. Pappe, Stoff, Holz, Fotos oder ähnliches für den Aufbau von Collagen.

Materialliste unter www.vhs-wuermtal.de unter der Kursnummer.

Freitag, 14.11.2025, 18.30-21.30 Uhr

Samstag, 15.11.2025, 10.00-17.00 Uhr

Sonntag, 16.11.2025, 10.00-17.00 Uhr

Wochenendseminar, 135 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

H7122 Die Kunst der Malerei: Schicht für Schicht in die Abstraktion

Planegg **Miriam Pietrangeli**

Möchten Sie die Welt der abstrakten Malerei erkunden, sind sich aber nicht sicher, wo Sie beginnen sollen? Vielleicht sind Sie schon fortgeschritten und sehnen sich einfach nach neuen Impulsen und frischen Ideen in einer anderen Umgebung? Gemeinsam experimentieren wir, lassen unserer Fantasie freien Lauf und erschaffen Schicht für Schicht einzigartige Kunstwerke. Seien Sie dabei und entdecken Sie die Faszination der abstrakten Malerei!

Materialliste: mind. 2 Leinwände, max. 100cm, Acrylfarben, schwarzer Edding, Zeichenkohle, mehrere Acryl-Malpinsel in untersch. Größen (Nr. 2, mind. 10cm breit), Spachtel, Malbuch mind. 250 g, Babyfeuchttücher, Mal-Lappen, Küchenrolle

Samstag, 22.11.2025, 10.00-17.00 Uhr, 57 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

H7123 Die Kunst der Malerei: Halb-abstrakte Blumen in Form und Farbe

Krailling **Miriam Pietrangeli**

Tauche ein in die faszinierende Welt der halb-abstrakten Malerei! In diesem Intensivkurs lernst Du florale Motive in ausdrucksstarke, moderne Kompositionen zu verwandeln. Wir beginnen mit lockeren Skizzen und entwickeln daraus farbenreiche, dynamische Bilder. Du experimentierst mit verschiedenen Farbverläufen und Strukturen, um Tiefe und Bewegung zu erzeugen. Am Ende entsteht ein einzigartiges Kunstwerk, das zwischen Realität und Abstraktion schwebt.

Materialliste: mind. 2 Leinwände (max. 100cm), Acrylfarben, Acryl-Malstifte, Ölkreiden, mehrere Acryl Malpinsel in untersch. Größen (Nr. 2, mind. 10cm), Spachtel, Malheft, Lappen, Wasserbecher, Küchenrolle.

Samstag, 11.10.2025, 10.00-17.00 Uhr, 57 €

Krailling, Gartenstraße 1d, Atelier der Künstlerin

H7125 In Zeichnung und Aquarellkunst

Planegg **Martin Vollmer**

Lassen Sie sich von der Materie der Kunst inspirieren. Punkt, Punkt, Komma, Strich war gestern. Heute lernen Sie künstlerisch mit der Vielfalt verschiedener Malmethoden umzugehen. Sie zeichnen oder malen anhand von Fotos oder Bildern, außerdem: Aufbau eines Stilllebens als andere Möglichkeit. Klärung von dem Bildaufbau, der Format-Einteilung, Offenlassen und Lichtraumlassen in den Werken. Analytische Bildbesprechung am Abend anschließend.

Materialliste unter [www.vhs-wuermtal](http://www.vhs-wuermtal.de) unter der Kursnummer.

H7125 ab Montag, 22.9.2025, 18.30-21.00 Uhr

8 x 150 Min., 150 €

H7126 ab Montag, 15.12.2025, 18.30-21.00 Uhr

5 x 150 Min., 94 €

Beide Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

H7127 Ebru-Malerei-Workshop: Malen auf Wasser

Planegg **Tuelay Akcan**

Ebru ist eine traditionelle türkische Kunst. Lernen Sie diese kreative und meditative Maltechnik kennen, sie lehrt uns Geduld und Konzentration. Wir arbeiten mit natürlichen Materialien: So wird der Pinsel aus dem Stiel einer Rose hergestellt und die Farben sind aus Pigmenten auf mineralischer und pflanzlicher Basis. Wir lernen die Vorbereitung der marmorierten Flüssigkeit kennen, die Farben und verschiedene Techniken für das Malen auf Wasser. Jedes abgezogene Papier ist ein Unikat mit außerordentlichem künstlerischen Wert. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte mitbringen: Waschlappen, Schürze, Einweghandschuhe. 35€ Materialkosten bitte direkt im Kurs bezahlen.

Sonntag, 12.10.2025, 10.00-16.00 Uhr, 63 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

H7128 Zu Ruhe kommen durch Malen: Einblicke in Kunsttherapie-Methoden

Gauting **Yvonne Schneider**

Mit konkreten Themenstellungen aus der Kunst- und Kreativtherapie begeben wir uns mit Öl-, Pastellkreiden und Temperafarben auf großem Format auf eine kreative Reise nach innen und lassen Raum für ungewöhnliche Lösungswege, tiefe Stille und unsere persönliche Intuition. Anschließend sind alle Teilnehmenden eingeladen, an der Betrachtung und Reflexion des Entstandenen mitzuwirken. Es sind keinerlei künstlerische Vorkenntnisse nötig.

Bitte Ölkreiden mitbringen, wenn möglich; weiteres Material wird gestellt. Der Kurs findet im geräumigen Praxisatelier statt.

14-tägig ab Donnerstag, 25.09.2025, 18.30-20.30 Uhr

6 x 120 Min., 220 €

Gauting, Turmatelier, Haus B, Reismühle

H7130 Pastellmalerei

Planegg **Michael Wirth**

Thema sind die erweiterten gestalterischen Möglichkeiten im Bereich Pastell. Die Verbindung einer ausdrucksstarken Linienzeichnung mit sparsamer und nur partiell eingesetzter Farbgebung bietet breiten gestalterischen Raum. Die lockere Untermalung des Motivs mit einer Aquarell- bzw. Acryllasur schafft eine homogene Farbfläche, auf der die nach dem Trocknen gesetzte Pastellmalerei markant zur Bildwirkung beiträgt.

Bitte mitbringen: Pastellkreiden, Bleistifte, Radiergummi, Knetradierer, Zeichenblock, Pastellblock, farbige Tonpapiere, je Größe DIN A3.

ab Mittwoch, 12.11.2025, 10.00-13.00 Uhr

5 x 180 Minuten, 113 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

H7131 Elegante Kalligrafie mit der Spitzfeder: Einführung in die Copperplate-Schrift

Planegg **Agnes von Rogister**

Wir schreiben mit der Spitzfeder die elegante Copperplate-Schrift, mit der man wunderbare Karten, Einladungen und auch Bilder gestalten kann. Wir konzentrieren uns anfangs auf die Kleinbuchstaben, anschließend auf die Großbuchstaben und schreiben danach ganze Worte. Es bedarf viel Üben!

Für 20 € Materialkosten erhalten Sie von der Kursleiterin Ihre eigene Feder, Tinte, Übungsunterlagen und Papier sowie Aquarellfarben, Stifte etc. zur Benutzung im Kurs. Bitte direkt im Kurs bezahlen. Auch für Jugendliche mit Erfahrung geeignet. Eine Woche später findet der Kurs H7132 statt (separat zu buchen), dort können Sie dann das Gelernte in die Praxis umsetzen und kreative Weihnachtskarten gestalten!

Freitag, 28.11.2025, 17.00-20.00 Uhr

Samstag, 29.11.2025, 14.00-17.00 Uhr, 39 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 3



H7132 Kreative Weihnachtskarten gestalten – mit Kalligraphie

Planegg

Agnes von Rogister

Mit Kalligraphie lassen sich wunderschöne und kreative Karten gestalten. Heute wird geschrieben, gezeichnet, gemalt, geklebt auf zartem oder kräftigem Papier. Gegen 10€ Unkostenbeitrag bringt die Kursleiterin alle Materialien zum Gestalten der Weihnachtskarten mit. Falls vorhanden, bitte Federn, Federhalter und Tintenfasschen mitbringen. Eine Woche zuvor findet der Kurs H7131 statt (separat zu buchen), dort können Sie das Schreiben mit der Spitzfeder erlernen. Dieser Kurs hier ist aber auch unabhängig davon buchbar, mit etwas Vorerfahrung und Geschick und der Unterstützung der Kursleiterin.

Freitag, 5.12.2025, 16.00-19.00 Uhr, 23 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

Fotografie und Fotos

NEU H7151 Digitale Fotografie (ohne Vorkenntnisse)

Planegg

Stephan Hastreiter

Sie besitzen eine Spiegelreflex-/Systemkamera oder einer Kompaktkamera mit der Möglichkeit von manueller Zeit-/Blendeneinstellung? Wenn Sie die Möglichkeiten Ihrer Kamera voll ausschöpfen wollen, dann sind Sie hier goldrichtig. Mit Ausnahme der Freude an der Fotografie brauchen Sie keine Voraussetzungen.

ab Samstag, 6.12.2025, 09.00-16.00 Uhr

2 x 7 Std., 105 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

NEU H7152 Sonnenuntergang auf der Aidlinger Höhe

Aidling

Aleksandra Wilk

Besuchen Sie mit mir einen malerischer Waldrücken in der Nähe von Riegsee, der einen bezaubernden Aussichtspunkt für unsere Fotos bietet. Von hier genießen wir einen atemberaubenden Panoramablick ins Blaue Land. Mit unseren Kameras können wir die sanft geschwungenen, von den Strahlen der untergehenden Sonne beleuchteten Wiesen und das Alpenpanorama im Hintergrund fotografieren. Vom Treffpunkt aus wandern wir unkompliziert und relativ kurz zum Ziel. Oben haben wir die Möglichkeit, die weite Landschaft dieses Teils des Voralpenlandes zu fotografieren. Vorkenntnisse in der Landschaftsfotografie sind vor Vorteil, aber nicht notwendig.

Bitte mitbringen: Ihre Kamera mit Objektiv mit mittlerer oder weiter Brennweite, Getränk und ggf. Snack. Beim schlechtem Wetter findet der Kurs am Samstag, 18.10.2025 statt.

Samstag, 11.10.2025, 16.30-19.30 Uhr, 28 €

Treffpunkt: Aidling, Kirchberg 2, Parkplatz Kirche St. Georg

Plastisches und kunsthandwerkli. Gestalten



Goldschmieden

Zusammen mit der Goldschmiedin Anja Kuse bieten wir Ihnen zahlreiche Termine zum Goldschmieden an:

Dienstags 09.00-13.00 Uhr, 96 €

Dienstags 18.00-22.00 Uhr, 96€

Samstags 15.00-19.00 Uhr, 96€

Sonntags 10.00-19.00 Uhr, 192 €

Alle Termine finden Sie unter www.vhs-wuertal.de/goldschmieden

Pasing, Ladenatelier und Goldschmiedewerkstatt, Nusselstr. 49

H7201 Bildhauerische Arbeiten in Holz oder Stein

Planegg

Peter Lutterkord

Ob Relief oder Skulptur, in Holz oder Stein: Wichtigstes Kursziel ist, einen eigenen Entwurf konsequent durchzuarbeiten und das räumliche Sehen zu schulen. Nach kurzen Ideenskizzen auf Papier wird sorgfältig ein Tonmodell erarbeitet, das dann unter fachlicher Anleitung geschnitzt oder in Stein gehauen werden kann. Der Einstieg ist (bei voller Kursgebühr) jederzeit möglich, da jeder Entwurf ganz unterschiedliche Ausführungszeit benötigt und somit alle Teilnehmenden individuell beraten werden. Bitte bringen Sie zum 1. Kursabend Papier und Bleistift mit, die weitere Materialbeschaffung (Ton, Werkzeug) wird im Kurs besprochen.

ab Dienstag, 23.9.2025, 19.00-21.00 Uhr

12 x 120 Minuten, 155 €

Planegg, im Haus des Kursleiters, Fürstenrieder Str. 10, (gegenüber Friedhofseingang)

H7203/4 Aufbaukeramik – Gestalten mit Ton

Planegg

Annelore von Aufseß

Entdecken Sie Ihre Kreativität! Ungeübte lernen das Material Ton kennen und üben verschiedene Techniken. Fortgeschrittene erarbeiten unter Anleitung materialgerechte Formen und gestalten eigene Ideen. Die Ton-Kosten sind in der Gebühr enthalten, Kosten für Glasur und Glasurbrand werden im Kurs nach Verbrauch abgerechnet.

H7203 ab Dienstag, 30.9.2025, 19.00-21.15 Uhr

H7204 ab Mittwoch, 1.10.2025, 09.30-11.45 Uhr

Je 12 x 135 Minuten, je 169 €

Planegg, Volksschule, Werkraum, Keller, Josef-v.-Hirsch-Str. 3 Eingang Hofseite

NEU H7205 Zauberhafte Engel aus Papierdraht

Planegg

Simone Rummer

Toll an Papierdraht ist, dass man sich ausgefallene Dinge einfallen lassen kann. Nach dem Kurs können Sie zu Weihnachten einen Engel aus Papierdraht basteln, als Dekoration oder als Schutzengel zum Verschenken. Keine Vorkenntnisse nötig.

Wir arbeiten mit Draht, Notenpapier, Transparentpapier und Kleber. Mitzubringen, wenn vorhanden: Alte Buchseiten, Notenblätter auch gerne Steine oder Holzteile, Rinde, kleine Zange und kleine Schere. 5€ Materialkosten bitte direkt im Kurs bezahlen.

Samstag, 15.11.2025, 10.30-12.30 Uhr, 19 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

NEU H7206 Einführung in Dot-Painting

Planegg

Sabine Grill

Diese Kunstform hat ihren Ursprung in den Maltechniken der australischen Aborigines. Bei der modernen Version werden Acrylfarben Punkt für Punkt zu einem Motiv zusammengesetzt. Gemalt wird mit einfachen und speziellen Werkzeugen, die es im Kurs zum Ausprobieren gibt, z.B. auf Steine, Leinwände oder Holz. Die Punktmalerei ist neben einer dekorativen auch eine sehr langsame und stille Kunst. Sie hat meditativen und achtsamen Charakter. Es sind keine künstlerischen Vorkenntnisse nötig. Je ein Einstiegsset aus 2 Leinwänden (10x10cm), ein Satz Werkzeuge und ein Satz Farben wird allen Teilnehmenden zur Verfügung gestellt. 12€ Materialkosten bitte direkt im Kurs bezahlen.

Samstag, 29.11.2025, 14.00-18.00 Uhr

Sonntag, 30.11.2025, 14.00-18.00 Uhr

2 x 240 Min., 49 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

H7208 Spinnkurs: Alles rund um die Wolle

Puchheim

Michaela Höfel / Monika Unglert

Mit der Wolle der Puchheimer Schafe lernen Sie im gemütlichen Stüberl anschaulich, wie aus dem Rohprodukt Wolle ein feiner Faden wird – vom Waschen und Trocknen über das Kämmen und Kardieren bis zum Spinnen. Wer ein (auch nicht einsatzfähiges) Spinnrad hat, kann es gern mitbringen. Fachkundig kann es überholt werden und anschließend vielleicht sogar schon an diesem Nachmittag zum Einsatz kommen. Alle Materialien werden gestellt und sind in der Kursgebühr enthalten. Stallführung, Kaffee & hausgemachter Kuchen sind inklusive.

Freitag, 14.11.2025, 14.30-17.30 Uhr, 60 €

Treffpunkt: Biolandhof Unglert, Alte Bahnhofstr. 12, vor dem Hofladen Spinnräder können vor Ort ausgeliehen werden.

H7211 Schachteln, Mappen, Leporelli – Hochwertige Buchbindearbeiten

Planegg

Monika Kalkert

Im Kurs lernen Sie, aus Buchbinderpappe, Leinen und edlen italienischen Schmuckpapieren hochwertige, dekorative Schachteln in verschiedenen Größen und Formen, besondere Schreib- u. Sammelmappen, Schmuckschatullen und Leporelli zu fertigen. Mit handwerklicher Sorgfalt und Liebe zum Detail entstehen exklusive Werkstücke, die sich auch wunderbar als individuelles Geschenk eignen. Materialkosten nach Verbrauch im Kurs. Mitbringen: Bleistift, spitze Schere, Tube Patex (Kraftkleber), Geschirrtuch.

Samstag, 4.10.2025, 10.00-16.00 Uhr

Sonntag, 5.10.2025, 10.00-16.00 Uhr

Wochenendseminar, 92 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7



NEU H7215 Weihnachtskranz aus Frühstückstüten

Planegg **Miriam Pietrangeli**
 Kreativer Weihnachtsschmuck aus Papier – nachhaltig und wunderschön! Wir gestalten einen festlichen Kranz aus Frühstückstüten. Durch geschicktes Falten und Schneiden entstehen stilvolle Blüten und Blätter, die in harmonischen Schichten arrangiert werden. Mit Glitzer verleiht Du Deinem Kranz eine persönliche Note. Ob modern oder nostalgisch: Am Ende hältst Du ein einzigartiges Unikat in den Händen!
 Materialien: Frühstückstüten aus Papier, Strohring (40 cm), Schere, Glitzerpulver (wenn gewünscht), Strohringklammern, Deko-Band in der Lieblingsfarbe, Flüssigkleber, LED-Lichterkette
Sonntag, 23.11.2025, 10.00-14.00 Uhr, 32 €
 Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

NEU H7216 Mit Servietten Blumen gestalten

Planegg **Miriam Pietrangeli**
 Zauberverzauberte Blumen aus Servietten? Ja, das geht! Du lernst, wie Du mit Falten von Servietten Blumen gestaltest. Wir kombinieren verschiedene Schichten, um eine harmonische Optik zu erzeugen. Ob romantisch-verspielt oder modern-minimalistisch: Du erschaffst ein wunderschönes Unikat, das sich perfekt als Dekoration oder Geschenk eignet.
 Am 1. Kurstag werden die Materialien besprochen, die für die folgenden Mittwochabend benötigt werden. Materialien: Servietten & Deko-Band in der Lieblingsfarbe, Kleberoller (z. B. Tesa), Basteldraht (gold oder silber), Schaschlik-Spieße
ab Mittwoch, 22.10.2025, 10.45-12.15 Uhr
 3 x 90 Min., 36 €
 Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9



Textiles Gestalten

NEU H7304 Stricken: Grundkenntnisse und einfache Projekte

Planegg **Birgit Glaser**
 In diesem Kurs möchte ich Ihnen die grundlegenden Techniken wie Maschenanschlag, rechte und linke Maschen sowie das Abketten zeigen. Im Anschluss besprechen wir einfache Muster, die zu Hause geübt werden können. Ich erkläre Ihnen einfache Strickanleitungen und wie Sie anhand einer Maschenprobe die richtige Maschenzahl ermitteln. Anhand von kleineren Projekten (Schal, Mütze, Topflappen, Socken), die zur Auswahl stehen, üben wir die Umsetzung des Gelernten. Material: Wollreste und passende Stricknadeln. Für das erste Treffen müssen Sie nichts extra kaufen.
ab Montag, 29.9.2025, 16.00-18.00 Uhr
 4 x 120 Minuten, 14-tägig, 59 €
 Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

H7305 Mit dicker Nadel: Taschen oder Körbe häkeln leicht gemacht!

Germering **Elif Müller**
 Ein Workshop für alle, die etwas Besonderes gestalten wollen. Mit einer gehäkelt Tasche können Sie das Herbstoutfit abrunden oder Körbe für Ihre Utensilien gestalten. Für jede Gelegenheit lässt sich das Passende häkeln und ist individuell gestaltbar. Das sehr dicke Garn und die dicke Häkelnadel in entsprechender Stärke wird von der Kursleiterin mitgebracht. Vorkenntnisse im Häkeln sind dafür nicht erforderlich. Materialkosten von ca. 15 € werden im Kurs nach Bedarf abgerechnet.
Sonntag, 16.11.2025, 10.00-14.00 Uhr, 35 €
 Germering, vhs in der Harfe, Eingang Gabriele-Münter-Straße 1, Seminarraum 2

H7310 Großformat – Filzprojekt

Gauting **Susanne Kneisel**
 Hier können Sie „Größe beweisen“, d.h. ein stabiles und optisch ansprechendes Behältnis filzen, in dem sich prima der tägliche Krimskrams, die Tageszeitung oder die Bauklötze der Kinder verräumen lassen. Auch ein Sitzstein mit Dinkelspelzen gefüllt oder eine Katzenhöhle sind möglich. Bitte geben Sie mir unter 089-8508214 rechtzeitig Ihren Farbwunsch durch.
 Mitzubringen: 2 alte Handtücher, ein großformatiges Tuch/halbes Bettuch, Luftpolsterfolie, Schere, Materialkosten nach Verbrauch ca. 20 €
ab Dienstag, 14.10.2025, 09.30-12.30 Uhr
 3 x 180 Min., 78 €
 Gauting, Schule der Fantasie, Schulstr. 4, Querriegel, Rechts am Schulgebäude vorbei, diagonal über den Schulhof ist der Eingang

H7311 Nunofilz – Wolle und Seide

Planegg **Susanne Kneisel**
 Nunofilz ist eine Filztechnik für Experimentierfreudige, bei der extrem feine Filze in verschiedenen Variationen hergestellt werden, z.B. ein kuschelig zarter Schal, ein Stirnband oder ein kleiner Vorhang. Nähere Infos zum Material oder falls Ihnen Utensilien fehlen unter 089-8508214 nachfragen.
 Mitzubringen: 2 alte Handtücher, 3m Luftpolsterfolie möglichst 1m breit, falls vorhanden feine, locker gewebte Stoffe oder Tücher, halbes Laken, Schwimmmatze/Isolierrolle, Schere. Materialkosten nach Verbrauch.
Sonntag, 16.11.2025, 11.00-18.00 Uhr, 53 €
 Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

H7315 Freies Sticken mit Perlen mit und ohne Vorkenntnissen

Planegg **Birgit Glaser**
 Bei diesem Sticktreff möchte ich Euch die vielen Möglichkeiten der Freien- und Perlenstickerei zeigen. Ihr wollt einfach mal reinschnuppern, habt eine begonnene Stickerei, plant ein neues Projekt oder wollt einfach nur neue Stiche lernen und in Ruhe üben? Dann seid Ihr hier richtig. Der Austausch in der Gruppe wird die Kreativität auf jeden Fall bereichern. Anwendung: Für Grußkarten, auf Taschen, auf Kleidung oder Wandbildern.
 Gerne könnt Ihr eigenes Material mitbringen. Ich stelle aber auch Sets mit allem, was im Kurs benötigt wird, zur Verfügung. Materialpreis 10 €. Eine Materialliste wird im Vorfeld bereitgestellt.
Samstag, 17.1.2026, 11.00-15.00 Uhr, 38 €
 Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

H7317 Weihnachtliche Dekorationen häkeln

Planegg **Birgit Glaser**
 Ich möchte euch ein wenig inspirieren, sich in der Adventszeit kleine Auszeiten zu gönnen. Die kleinen Handarbeiten eignen sich perfekt, um bei einer schönen Tasse Tee die Uhr etwas anzuhalten. Hauptthema am ersten Kurstreffen sind Häkelsterne. Die Grundbegriffe wie Luftmasche, Feste Maschen und Stäbchen sollten bitte vorhanden sein. Reine Anfänger sollten sich bitte vorher bei mir melden, Sie bekommen vorab einige Übungsanleitungen. Während Sie nun Sterne häkeln, stelle ich Ihnen Ideen und Anregungen für das 2. Treffen vor.
ab Sonntag, 19.10.2025, 10.00-13.00 Uhr
 2 x 180 Min., 45 €
 Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

H7320/21 Jetzt nähen, was Mode wird – mit und ohne Vorkenntnissen

Planegg **Christiane Köferl**
 Sie können nur geradeaus nähen? Dann können Sie sich hier anmelden. Egal ob Anfänger oder Fortgeschritten, ob Sie Grundlagen oder fortgeschrittene Tipps benötigen: Sie nähen IHR Kleidungsstück, in entspannter Atmosphäre, sich gegenseitig inspirierend, Spaß habend. Wir finden immer eine Lösung, wenn auch mal etwas nicht so aussieht wie geplant! Am 1. Abend stelle ich Ihnen die neuesten Trends vor und gebe Tipps, welche Schnitte geeignet sind.
 Mitzubringen am 1. Abend: Schreibzeug, Maßband sowie Stoff und Schnitt, falls bereits vorhanden. Ab dem 2. Abend bitte immer eigene Nähmaschine und Verteilersteckdose mitbringen. Bitte melden Sie sich zunächst pro Semester nur zu einem Kurs: „Jetzt nähen, was Mode wird“ an, damit mehrere Nähbegeisterte die Chance auf einen Platz haben.
H7320 ab Dienstag, 23.9.2025, 19.00-21.45 Uhr
H7321 ab Dienstag, 11.11.2025, 19.00-21.45 Uhr
 je 6 x 165 Minuten, je 135 €
 Planegg, Kupferhaus, OG 005, 1. Stock, Feodor-Lynen-Str. 5



Freie Plätze einsehen und verbindlich buchen:

www.vhs-wuermtal.de

H7323 Hilfe, meine Nähmaschine versteht mich nicht!

Planegg

Egal, ob es Ihre erste Maschine ist oder geerbte „Keller-Maschine“: Lernen Sie mit Spaß einfädeln, Faden aufspulen, Fadenspannung und Stich einstellen, Füßchen und Nadeln kennen, um danach mit Selbstvertrauen Ihre Nähprojekte erfolgreich umzusetzen. Das werden Sie nach dem Kurs! Mitzubringen: Eigene Nähmaschine, unbedingt Anleitungsbuch!, Verlängerungskabel, Übungsstoff, Faden, Schere, Maßband, Stecknadeln, Schneiderkreide (nicht neu kaufen), Textmarker

Mittwoch, 24.9.2025, 18.30-21.30 Uhr, 24 €

Planegg, Kupferhaus, OG 005, 1. Stock, Feodor-Lynen-Str. 5

Christiane Köferl

H7324 Verflocht und zugenäht!

Planegg

Haben Sie keinen Spaß am Flickern? Holen Sie sich Tipps und Tricks zu: Hosen kürzen, Knie flicken (Kinderjeans, die nicht unter die Nähmaschine passen!), Reißverschluss in Kissen einnähen, Gardinen nähen, geplatze Naht schließen. An diesem Abend zeige ich Ihnen das, wofür im allgemeinen Nähkurs nie Zeit bleibt. Wir besprechen „Fadensalat“, wie Sie kreativ Altes in Neues verändern, ich beantworte Ihre Fragen. Mitzubringen: eigene Nähmaschine, 0,30 m Übungsstoff (z.B. leichter Baumwollstoff), Schere, Maßband, Stecknadeln, Schneiderkreide (nicht neu kaufen), (nur falls vorhanden: Reißverschluss ca. 20 cm unteilbar) und Knopf. Bitte eine Verteilersteckdose mitbringen.

Mittwoch, 8.10.2025, 18.30-21.30 Uhr, 24 €

Planegg, Kupferhaus, OG 005, 1. Stock, Feodor-Lynen-Str. 5

Christiane Köferl

H7325 Nähen für Anfänger

Planegg

Lernt die Grundlagen des Nähens und den Umgang mit eurer Nähmaschine. Genäht wird ein Kosmetiktäschchen mit Reißverschluss. Mit Hilfe der Dozentin bereitet ihr alle Stoffteile zu und näht diese dann zu einem fertigen Projekt zusammen. Bei Fragen zum Kurs wendet euch bitte direkt an die Dozentin: info@rosalie-kreativ.de.

Bitte mitbringen: Nähmaschine mit Zubehör, Reißverschlussfuß und Universalnadel, Stecknadeln, Nähgarn (Gütermann Polyester), Stoffschere, Papierschere und Tesafilm, Nahtauftrenner, Block und Bleistift. 13 € Materialkosten sind bereits in der Kursgebühr enthalten. Leihmaschine 15 € (bitte vorab anmelden, wird vor Ort bezahlt)

Dienstag, 21.10.2025, 18.30-22.00 Uhr, 46 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

Bianca Metz



Sanftl Schmuck & Uhren KG

Margaretenstraße 58 · 82152 Krailling

Tel. 089 - 857 38 38 · www.sanftl-juwelier.de

Wir suchen Sie!

Als Leitung für Kurse rund um Kunst & Kultur. Schreiben Sie an Susanne Reicheneder (reicheneder@vhs-wuermtal.de).

NEU H7326 Anfängernähkurs: Dein erstes selbstgenähtes Shirt oder Hose

Planegg

Du möchtest näher lernen, hast aber keine Erfahrung? Kein Problem! Wir nähern gemeinsam eine bequeme lockere Hose oder ein Shirt – perfekt für Anfänger/innen. Schritt für Schritt zeige ich dir, wie Du Dein Schnittmuster vorbereitest, den Stoff zuschneidest und alles sicher zusammennähst. Mit meiner Unterstützung siehst du, wie viel Spaß Nähen macht und kannst am Ende stolz Dein selbstgenähtes Kleidungsstück mit nach Hause nehmen.

Traue dich, ich begleite dich durch den gesamten Prozess! Du kannst dir vorab einen Schnitt bei mir aussuchen und dann entsprechend die richtige Menge an Stoff nach deinen Wünschen besorgen. Gib hierfür bitte deine E-Mail-Adresse an, damit ich dich kontaktieren kann.

Bitte mitbringen: Nähmaschine mit elastischem Stich und Stretchnadel, Stecknadeln, Nähgarn (200m Gütermann Allesnäher, 100% Polyester), Stoffschere, Papierschere, Nahtauftrenner, Handmaß, Block und Bleistift. 17 € Materialkosten für Schnitt und Schnittmusterpapier bereits in der Gebühr enthalten. Leihmaschine: 15 € (Bitte vorab anmelden! Wird vor Ort bezahlt)

Sonntag, 11.1.2026, 09.00-16.00 Uhr, 69 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

Bianca Metz

H7327 Nachhaltigkeit fängt im Kleiderschrank an: Upcycling und Änderungsschneiderei

Planegg

Die Hose zu lang, die Ärmel zu kurz, das alte T-Shirt zu schade zum Entsorgen? Du kennst diese Probleme und benötigst Hilfe bei der Änderung diverser Kleidungsstücke oder brauchst Ideen, aus alt neu zu machen? Dann bist Du hier genau richtig. Die Dozentin hilft beim Abstecken und gibt hilfreiche Tipps, wie Änderungen umgesetzt werden können.

Bitte mitbringen: ausreichend Kleidungsstücke die eine Änderung benötigen, Nähmaschine mit Zubehör, Stecknadeln, Nähnadeln, Nähgarn (Gütermann Polyester), Stoffschere, Nahtauftrenner, Handmaß & Maßband, evtl. Stoffreste und sonstige Nähutensilien, Block & Bleistift. Leihmaschine 15 € (bitte vorab anmelden, wird vor Ort bezahlt).

Du hast noch Fragen zum Kurs oder deiner Ausstattung? Wende Dich direkt an die Dozentin: info@rosalie-kreativ.de.

Mittwoch, 11.2.2026, 09.00-12.00 Uhr, 26 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

Bianca Metz

H7328A-C Nähtreff

Planegg

Dieser Workshop ist für alle mit und ohne Vorkenntnisse, die Freude an Nadel und Faden haben. Genäht wird in einer gemütlichen Runde und nebenbei gibt es ausreichend Hilfe, Tipps und Unterstützung von der Dozentin, um danach auch zu Hause selbstständig nähen zu können.

Bitte mitbringen: Nähmaschine mit Zubehör, benötigte Stoffe und Schnitte, Stecknadeln, Nähgarn (Gütermann Polyester), Stoffschere, Handmaß & Maßband, Schnittmusterpapier und sonstige Nähutensilien. Leihmaschine 15 € (bitte vorab anmelden, wird vor Ort bezahlt). Solltest Du noch keine Vorstellung haben, was Du nähen möchtest oder Dir fehlt noch die richtige Nähhausrüstung, wende Dich bitte direkt an die Dozentin: info@rosalie-kreativ.de

H7328A Freitag, 10.10.2025, 19.00-22.00 Uhr, 26 €

H7328B Dienstag, 25.11.2025, 19.00-22.00 Uhr, 26 €

H7328C Freitag, 30.1.2026, 19.00-22.00 Uhr, 26 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

Bianca Metz



Mode und Kosmetik

NEU H7330 Wiesen-Styling mit Lang- oder Kurzhaar für Frauen ab 14-99 Jahre

Planegg

Anabell Ariyah

Flechten, kordeln und hochstecken: Entdecke deine Haarpracht neu zur Wiesenzeit, abgerundet mit dem perfekten Make-up! Die unterschiedlichsten Frisuren können Deine Haarpracht herauszuheben. Mit umfassendem Hintergrundwissen verlässt Du die Komfortzone des gewohnten Stylings zur Trachtenzeit, erprobst Frisurvariationen und steigert deine Styling-Wahrnehmung, um dich authentisch, natürlich, schön zu fühlen und zu sehen. Make-up wird natürlich auch mit eingebaut und harmonisch ergänzt zu deiner Flecht-oder Trachtenfrisur. Bitte mitbringen: eigene Haarstylingprodukte, auch Kamm, Bürste, evtl. Föhn, Spangen, ein kleiner Tisch-Standspiegel, Blumen etc. (alles, was du sonst zum Stylen für deine Haare und Gesicht benutzt und ausprobieren möchtest). Um auch Neues auszuprobieren, stellt die Kursleiterin eine Auswahl an Produkten bereit (bitte 3 € Materialkosten direkt im Kurs bezahlen).

Freitag, 26.9.2025, 15.00-19.00 Uhr, 38 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

H7331 Hairstyling und Make-up für Frauen

Planegg

Anabell Ariyah

Entdecken Sie sich neu und lernen Sie, Ihre optischen Stärken wirkungsvoll zu betonen. Sie erleben, sich selbst in einem anderen Licht zu sehen, durch einen anderen Spiegel zu betrachten. Sie verlassen die Komfortzone des gewohnten Stylings, erproben Make-up- und Frisurvariationen und steigern Ihre Styling-Wahrnehmung, um sich authentisch, natürlich, schön zu fühlen und zu sehen. Gerne können auch Mutter und Tochter gemeinsam dieses Styling-Seminar erleben! Bitte mitbringen: eigene Schmink- und Abschminkprodukte, Haarstylingprodukte, auch Kamm, Bürste, evtl. Föhn, Spangen, ein kleiner Tisch-Standspiegel... alles, was Sie sonst zum Stylen für Gesicht und Kopf benutzen. Um auch Neues auszuprobieren, stellt die Kursleiterin eine Auswahl an Produkten bereit (bitte 3 € Materialkosten direkt im Kurs bezahlen).

Freitag, 28.11.2025, 16.00-20.00 Uhr, 36 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

H7333 Stilvoll und umweltbewusst: Wie funktioniert Capsule Wardrobe?

Planegg

Christiane Köferl

In 5 Minuten perfekt gekleidet sein? Weniger Kleidung, mehr Auswahl? Strukturieren Sie mit praxisnahen Tipps Ihren Kleiderschrank neu: Was kann weg, was muss nur anders werden? Mit kleinen Ergänzungen schaffen Sie neue, aufregende Kombinationen – eine Fülle an Möglichkeiten. Sie reisen zukünftig mit leicht gepacktem Koffer, vermeiden

Fehlkäufe, gestalten Ihre Garderobe effizient und nachhaltig, ohne auf Stil und Individualität zu verzichten.

Mittwoch, 22.10.2025, 19.30-21.30 Uhr, 18 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

H7337/38 Farbtypberatung für Sie und Ihn

Planegg

Stephie Anna Höltzel

Erleben Sie die Farbtypberatung, differenziert nach 13 Farbtypen, in einem neuen und frischen Look! Sie erlangen 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. Die Farbberatung 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 bei Haarfarbe, Kleidung und Brillenwahl werden getrost zur Seite geschoben und auf das Wesentliche reduziert. Abgerundet mit einem energetischen Farbttest erfahren Sie einen ganzheitlichen neuen Schwung. Das Ziel: Ein geschonener Geldbeutel und eine erheblich längere Lebensdauer Ihrer Kleider und Accessoires. Ob in wichtigen beruflichen oder alltäglichen Situationen werden Sie ab dann optimal gekleidet sein. Ein exklusiver Stoff-Farbpas, abgestimmt auf Ihren Farbtyp, ist inklusive (Wert: 60 €).

Damit wir ein authentisches Ergebnis erzielen können, bitte ich Sie, die Einnahme von Karotintabletten, die Nutzung von Selbstbräuner und Besuche im Sonnenstudio 2 Wochen vor dem Kurs ab-/ auszusetzen. Verzichten Sie am Tag der Beratung bitte auf Rollkragen und Make-Up.

H7337 Freitag, 6.2.2026, 15.00-19.30 Uhr, 189 €

H7338 Sonntag, 7.12.2025, 10.00-14.30 Uhr, 189 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

Blumen und Naturmaterialien

H7501 Ikebana: Traditionelle japan. Blumenkunst

Planegg

Ingeborg Reichel

Mit und ohne Vorkenntnisse. In Theorie und Praxis wird der „Kado“, der Blumenweg des Ikebana erklärt. Über die Besonderheiten der verwendeten Pflanzen und nach den Erklärungen des Ikebana wird das Erlernete in die Praxis umgesetzt und es entstehen die herrlichsten Blumenbinde. Benötigte Arbeitsmaterialien: Schreibutensilien, Fotoapparat. Materialgeld für die Blumen sind im Kurs zu bezahlen.

ab Donnerstag 30.10.25., jeweils 18:00 - 20:00 Uhr
weitere Termine: Do, 13.11., 27.11., 4.12., 15.1., 29.1., 12.2.26
7 x 120 Minuten, 112 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

Bei Absage eines Abends bitte 24h vorher Bescheid geben, sonst wird die Materialgebühr fällig.

**Verschenken
Sie Zeit und
Erlebnisse
mit einem
vhs-Gutschein!**





Kurse für Kinder und Jugendliche

Lebenslanges Lernen beginnt nicht erst im Erwachsenenalter! Die junge vhs bietet Kindern und Jugendlichen kreative Lernkonzepte und Themen an, die das individuelle Bildungsprogramm bereichern. Bei uns dürfen Kinder fernab vom Schulalltag ausprobieren, was sie schon immer interessiert hat: von kreativen Mal- und Bastelkursen über naturwissenschaftlich-technische Entdeckerkurse und vieles mehr.

Alle Kurse mit detaillierten Infos (Beschreibung, Datum, Ort, Gebühren) sowie die Möglichkeit zu Anmeldung finden Sie unter:

[www.vhs-wuerttal.de/
programm/junge-vhs](http://www.vhs-wuerttal.de/programm/junge-vhs)



Schauen Sie am besten gleich rein, viele beliebte Kurse sind schnell ausgebucht!

Für unsere Kleinsten

H8001 PEKIP für Dez. 24 - April 25 geb. Babys: Prager Eltern-Kind-Programm ab Dienstag, 23.9.2025, 10.45-12.15 Uhr

H8002 PEKIP für Mai 25 - Aug. 25 geb. Babys: Prager Eltern-Kind-Programm ab Dienstag, 23.9.2025, 09.00-10.30 Uhr



H8107 Themenworkshop: Elektrizität (7-10 J.)
Samstag, 15.11.2025, 10.00-13.00 Uhr

H8108 Themenworkshop: Chemie im Alltag (7-10 J.)
Samstag, 29.11.2025, 10.00-13.00 Uhr

Forschen und Tüfteln

H8101 FRÜHES FORSCHEN (5-7 J.):
NEU Geheimagenten, Detektive und Geheimbotschaften
Freitag, 17.10.2025, 14.30-16.30 Uhr

H8102 FRÜHES FORSCHEN (7-10 J.):
NEU Geheimagenten, Detektive und Geheimbotschaften
Freitag, 17.10.2025, 16.45-18.45 Uhr

H8103 FRÜHES FORSCHEN (5-7 J.):
Kerzenschein und Lichterfest
Freitag, 28.11.2025, 14.30-16.30 Uhr

H8104 FRÜHES FORSCHEN (7-10 J.):
Kerzenschein und Lichterfest
Freitag, 28.11.2025, 16.45-18.45 Uhr

H8105 FRÜHES FORSCHEN (5-7 J.):
Schwerkraft und Schwerpunkt
Freitag, 16.1.2026, 14.30-16.30 Uhr

H8106 FRÜHES FORSCHEN (7-10 J.):
Schwerkraft und Schwerpunkt
Freitag, 16.1.2026, 16.45-18.45 Uhr



Kochen und Backen

H8201/2 Kleine Küchenprofis:
Kochkurs für Kinder (8-13 J.)

H8201 Sonntag, 19.10.2025, 10.00-13.30 Uhr

H8202 Samstag, 31.1.2026, 10.00-13.30 Uhr

H8203 Kleine Backprofis: Backkurs für
NEU Kinder Weihnachtsedition (8-13 J.)
Sonntag, 7.12.2025, 10.00-14.00 Uhr

H8204 In der Weihnachtsbäckerei (8-12 J.)
NEU Samstag, 22.11.2025, 14.00-18.00 Uhr

Entdecken und Erleben

H8301 Seifen und Badepralinen
(Familienkurs)
Sonntag, 23.11.2025, 11.00-15.00 Uhr

H8302 Weihnachten bei Sisi & Ludwig II.
NEU Sonntag, 30.11.2025, 14.00-16.00 Uhr

H8303 Kreative Kettenreaktionen:
NEU Programmieren Sie Ihren eigenen Roboter (12-14 J.)
Donnerstag, 19.2.2026, 10.00-14.00 Uhr



H8304 **LEGO™ Essential:**
NEU Programmieren einfach
Mittwoch, 19.11.2025, 10.00-11.00 Uhr

H8305 Familienführung: Digitalisierung erleben im BayernLab Starnberg
Mittwoch, 22.10.2025, 15.30-17.00 Uhr

H8306 Coole Sterngucker entdecken den Kosmos – auf Spritztour durch den Himmel
Freitag, 24.10.2025, 19.30-21.00 Uhr

H8308 Spaß und Entspannung – Klangstunde für Kinder und Eltern/ Großeltern
Sonntag, 26.10.2025, 14.15-15.45 Uhr

H8311 Allerneuestes Schnupperzaubern (ab Grundschulalter)
Freitag, 6.2.2026, 14.30-16.30 Uhr



Lernen und Wissen

H8401 „Superhirn“ – Vokabeln lernen im Sekudentakt (für Schüler)
Donnerstag, 13.11.2025, 16.00-18.00 Uhr

H8404 Programmieren in Roblox (ab 10 J.)
Samstag, 27.9.2025, 09.30-12.00 Uhr

H8405 Minecraft Redstone Workshop (ab 9 J.)
NEU Sonntag, 30.11.2025, 10.00-12.00 Uhr

H8406 Coole Filme in Mine-Imator (ab 9 J.)
Samstag, 15.11.2025, 10.00-12.00 Uhr

H8408 Programmieren in Python (ab 10 J.)
Samstag, 10.1.2026, 10.00-12.00 Uhr

H8410 **3D-Druck für Kinder:**
NEU Schlüsselanhänger (ab 9 J.)
Samstag, 7.2.2026, 09.30-12.15 Uhr

H8412 **ONLINE:**
KidsSafe-Kinderschutztraining® (1.-6. Klasse)
Dienstag, 25.11.2025, 15.00-20.30 Uhr



H8413 **ONLINE:**
KidsSafe-Kinderschutztraining® (1.-6. Klasse)
Dienstag, 27.1.2026, 15.00-20.30 Uhr

Natur, Tiere, Abenteuer

H8501 Fackelwanderung – Winterlandschaft im Fackelschein (Familienausflug)
Sonntag, 11.1.2026, 14.00-19.30 Uhr

H8502 Die faszinierende Welt der Moose
NEU (6-12 J.)
Freitag, 10.10.2025, 14.30-17.30 Uhr

H8503 Advent im Wald (für Familien mit Kindern ab ca. 3 J.)
Freitag, 28.11.2025, 14.30-17.30 Uhr

H8504 Erlebnis-Führung auf dem Bio-Bauernhof (5-10 J.)
Samstag, 27.9.2025, 10.00-13.00 Uhr

H8506 Pony-Erlebnistag: Spaß und Abenteuer mit unseren flauschigen Freunden (5-8 J.)
Samstag, 25.10.2025, 10.00-13.00 Uhr

H8508 Gondelfahrt im Schlosspark Nymphenburg
Sonntag, 21.9.2025, 11.30-12.00 Uhr

H8510/11 Das faszinierende Leben von Honigbienen und Wildbienen (7-12 J.)

H8510 Samstag, 22.11.2025, 10.00-13.00 Uhr

H8511 Samstag, 17.1.2026, 14.00-17.00 Uhr

H8601/3 Inlineskating – Anfängerkurs (6-11 J.)

H8601 Mittwoch, 24.9.2025, 16.30-18.30 Uhr

H8603 Mittwoch, 15.10.2025, 16.30-18.30 Uhr

Vermissen Sie ein Angebot oder haben Fragen? Dann scheuen Sie sich nicht, mit mir Kontakt aufzunehmen:

Susanne Reicheneder, Telefon 089/277805140 oder Mail: reicheneder@vhs-wuermtal.de

Viel Spaß beim Stöbern und Anmelden!



H8602 Inlineskating – Aufbaukurs (6-11 J.)
Mittwoch, 8.10.2025, 16.30-18.30 Uhr

H8614 Intensiver Skateboardkurs für
Anfänger und Fortgeschrittene (6-14 J.)
Samstag, 1.11.2025, 10.00-12.00 Uhr



Kreativität

H8701A Süßes oder Saures? Näh' Deine eigene
NEU Halloween-Süßigkeitentasche (ab 8 J.)
Freitag, 10.10.2025, 14.30-18.30 Uhr

H8701B Näh' Dir Deinen eigenen Loop (ab 8 J.)
NEU Dienstag, 21.10.2025, 16.00-18.00 Uhr



H8701C Pferdedecken nähen und was Dein
NEU Schleichpferd sonst so braucht (ab 6 J.)
Freitag, 30.1.2026, 16.30-18.30 Uhr

H8703 Nikolausfilzen für Erwachsene mit Kindern
Samstag, 29.11.2025, 14.00-18.00 Uhr

H8704 Origami: Zauberhaftes Falten (ab 6 J.)
Samstag, 29.11.2025, 15.00-17.00 Uhr



H8705 Häkelspaß (ab 8 J.)
ab Freitag, 17.10.2025, 16.00-18.00 Uhr

H8708 Pumuckl auf hoher See – Basteln,
Hämmern & Geschichten hören (5-8 J.)
Samstag, 10.1.2026, 15.00-17.30 Uhr

H8709 Töpfern mit rotem Ton (6-10 J.)
Samstag, 15.11.2025, 11.00-13.00 Uhr

H8710 Werkstatt mit Speckstein (6-12 J.)
Freitag, 21.11.2025, 14.30-18.30 Uhr



H8711 Tiere malen auf einfache Weise (6-10 J.)
Freitag, 10.10.2025, 15.00-17.00 Uhr

H8712 Mit Acrylfarben auf Leinwand malen
(6-14 J.)

Samstag, 6.12.2025, 10.00-14.00 Uhr

H8713 Male Deine eigene Welt (6-14 J.)
NEU Samstag, 7.2.2026, 10.00-14.00 Uhr

H8715 Makrameewerkstatt (8-12 J.)
Sonntag, 28.9.2025, 15.00-17.00 Uhr

H8716 Halloweenwerkstatt (6-10 J.)
Sonntag, 26.10.2025, 15.00-17.00 Uhr

H8717 Weihnachtswerkstatt:
Mini-Krippen (6-10 J.)
Sonntag, 23.11.2025, 15.00-17.00 Uhr

H8718 Kreative Christbaumanhänger
NEU aus vielfältigen Materialien (6-12 J.)
Sonntag, 14.12.2025, 10.30-12.30 Uhr

H8719 Schmuckwerkstatt (8-12 Jahre)
Sonntag, 25.1.2026, 10.30-12.30 Uhr

H8720 Sonnenfänger aus Schmelzgranulat:
NEU Familienkurs (ab 5 J.)
Sonntag, 26.10.2025, 15.00-17.30 Uhr

H8721 Comiczeichnen für Kinder und
NEU Jugendliche (ab 10 J.)
Samstag, 6. u. 13.12.2025, jew. 10.00-13.00 Uhr

H8722 Malen wie Niki de Saint Phalle:
Malkurs für Kinder (ab 6 J.)
Freitag, 6.2.2026, 16.45-18.45 Uhr

H8723 Lustige Löffelkerlchen-Figuren
NEU (ab 6 J.)
Sonntag, 8.2.2026, 10.00-12.00 Uhr

H8724 Manga-Malworkshop (ab 8 J.)
NEU Samstag, 11.10.2025, 15.00-18.00 Uhr

Vorlesen

H8801/1A Fröhlicher Hurrliwutsch-Spaß:
Vorlesen, Mitmachen und Lachen
(4-6 J.)

H8801 Sonntag, 19.10.2025, 15.00-16.30 Uhr

H8801A Sonntag, 25.1.2026, 15.00-16.30 Uhr



Anmeldung junge vhs!

Liebe Eltern, bitte melden Sie bei den Kinderkursen unbedingt Ihr Kind und nicht sich selber an. Wir benötigen alle Daten jedes Kindes, damit wir sie als Teilnehmende bei uns einbuchen können. Bei Eltern-/Kind-Kursen bitte jede teilnehmende Person anmelden und das Geburtsdatum angeben.



Informationen zu Kursgebühren ab September 2025 und zur Finanzierung der vhs

Die vhs lebt vom Engagement und der Qualität ihrer Kursleitenden. Wir möchten unsere gerne behalten und auch neue dazugewinnen. Die Erhöhung der Honorare für viele Kursleitende zum Wintersemester 2025/26 ist ein wichtiges Mittel, um gestiegenen Lebenshaltungskosten Rechnung zu tragen und deutliche Wertschätzung zu zeigen.

Höhere Honorare bedeuten aber höhere Kursgebühren. Denn die Kurse der vhs tragen sich selbst und darüber hinaus

einen Anteil zu den Gemeinkosten wie Personal, Reinigung, IT und Miete bei. So machen Kursgebühren ca. 71% der Gesamteinnahmen aus. Hinzu kommen ca. 15% Landeszuschüsse über das Erwachsenenbildungsförderungsgesetz (EbFöG) und kommunale Zuschüsse der fünf Würmtalgemeinden.

Ziel ist ein ausgeglichener Haushalt – Gewinn darf die vhs als gemeinnütziger Verein ohnehin nicht machen.

Ohne eine Erhöhung der Gebühren

könnten wir den zwingend notwendigen Eigenanteil nicht aufrechterhalten.

Im Durchschnitt werden die Kursgebühren zum Wintersemester 2025/26 um 8-10% angehoben. Weiterhin gilt, dass Menschen mit geringem Einkommen einen Nachlass bekommen. Auch kostengünstige und kostenlose Veranstaltungen finden Sie wie gewohnt im Programm, z.B. bei einigen Führungen in öffentlichen Einrichtungen, in der Verbraucherbildung oder bei „Fit an der Würm“.

Unter Anerkennung der Allg. Geschäftsbed. melde ich mich hiermit für folgenden Kurs verbindlich an:

Kursnr.: _____ Kurstitel: _____
 Kursnr.: _____ Kurstitel: _____
 Kursnr.: _____ Kurstitel: _____
 Kursnr.: _____ Kurstitel: _____

Auch wenn Sie nichts von uns hören, gelten Sie als angemeldet.

Liegt uns eine gültige E-Mail-Adresse vor, erhalten Sie eine automatische Anmeldebestätigung. Ansonsten melden wir uns nur, wenn der Kurs nicht wie geplant stattfindet. Bitte notieren Sie sich Ort(e) und Zeit(en). Die Allg. Geschäftsbed. finden Sie im aktuellem Programmheft und auf der vhs-Webseite.

Name: _____ Vorname: _____
 Straße: _____ PLZ/Ort: _____
 E-Mail: _____ Tel: _____
 Geburtsdatum: _____

Die Anmeldung gilt nur mit ausgefülltem SEPA-Rahmenmandat

vhs im Würmtal, Am Marktplatz 10a, 82152 Planegg
 Gläubiger-Identifikationsnummer: DE39ZZZ00000216450
 Mandatsreferenz: – personalisierte Kundennummer –

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die vhs im Würmtal, Zahlungen von meinem Konto mit Lastschrift einzuziehen. Ich weise mein Kreditinstitut an, die von der vhs im Würmtal auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Bank: _____ KontoinhaberIn: _____
 IBAN: _____
 Datum: _____ Unterschrift: _____

Die vhs im Würmtal – ein gemeinnütziger Verein



Als gemeinnütziger Verein verfolgt die vhs im Würmtal e.V. keinen wirtschaftlichen Zweck.

Sie ist als kommunales Weiterbildungszentrum der Gemeinden **Planegg, Gräfelfing, Krailling, Neuried und Gauting** nach dem bayerischen Weiterbildungsgesetz staatlich anerkannt und trägt sich zu einem großen Teil durch Teilnahmegebühren sowie durch einen Betriebsmittelzuschuss „Ihrer“ fünf Gemeinden – Gräfelfing, Gauting, Krailling, Neuried, Planegg – und einem Staatszuschuss (geregelt durch das Gesetz zur Förderung der Erwachsenenbildung).

Sie bietet allen durch eine sozialverträgliche Preisgestaltung Zugang zu einem qualitativ hochwertigen und breit gefächerten Bildungsangebot, das den sich wandelnden Bedürfnissen der Gesellschaft gerecht wird.

Wollen Sie uns fördern? Dann werden Sie Mitglied!

Mit den Mitgliedsbeiträgen unterstützen Sie unsere Arbeit und bekommen eine Einladung zu unserer jährlichen Mitgliederversammlung. Dort erhalten Sie einen Rückblick auf das letzte Jahr und erfahren Neuigkeiten aus Ihrer Volkshochschule.

Alle zwei Jahre wird der Vorstand neu gewählt, zu dem sich alle eingetragenen Mitglieder aufstellen lassen können.

Der ehrenamtliche 7-köpfige Vorstand wird alle 2 Jahre auf der Mitgliederversammlung gewählt und begleitet die Arbeit der Volkshochschule in wichtigen richtungsweisenden Themen.

Antrag auf Mitgliedschaft im Verein der Volkshochschule im Würmtal e.V.

_____	_____
Name	Vorname
_____	_____
Straße	PLZ/Ort
_____	_____
Tel.	Geburtsdatum

E-Mail	

Partnerin / Partner	
Ich verpflichte mich zur Zahlung des jährlichen Mitgliedsbeitrages von 10 € bzw. 15 € für Ehepaare.	
SEPA-Lastschriftmandat	
Hiermit ermächtige ich die vhs im Würmtal, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der vhs im Würmtal auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.	
_____	_____
Bankinstitut	BIC

IBAN	

KontoinhaberIn	

Datum / Unterschrift	

vhs im Würmtal – Vorstand

- 1. Vorsitzender:** Klaus Tonte
2. Vorsitzender: Rainer Pippig
Schatzmeister: Matthias Pfundstein
Schriftführerin: Bärbel Zeller
weitere Mitglieder: Andrea Karl
 Franz Jaquet
 Veronika Sanftl
Revisorin/Revisor: Claudia Castedello
 Andreas Kreipe



Ausgezeichnete Bildungsqualität

Die Qualität unserer Arbeit ist die Grundlage für die Zufriedenheit von Teilnehmenden und Kursleitenden, Mitarbeitenden und Kooperationspartnern. Im Februar 2025 wurde das Qualitätsmanagement der Volkshochschule turnusgemäß geprüft und als "Outstanding Organisation" ausgezeichnet.

vhs – kommunale Erwachsenenbildung

Die Gemeinden Gauting, Gräfelfing, Krailling, Neuried und Planegg unterstützen die Volkshochschule im Würmtal finanziell als auch durch die Bereitstellung von Räumen.

Für ihre wohlwollende Unterstützung bedanken wir uns bei der Bürgermeisterin und den Bürgermeistern:

- | | | | | | |
|-------------------------|-----------|-------------------------------|------------|----------------------|---------|
| Rudolph Haux | Krailling | Peter Köstler | Gräfelfing | Harald Zipfel | Neuried |
| Hermann Nafziger | Planegg | Dr. Brigitte Kössinger | Gauting | | |

Unser Dank gilt ebenso den Gemeinderäten und den Leitungen und Mitarbeitenden der kommunalen, schulischen und kirchlichen Institutionen, in deren Räumen wir zu Gast sein dürfen.

Terminkalender für das Herbst-/Wintersemester 2025/26

	September					Oktober					November					Dezember					Januar					Februar				
Montag	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	13	20	27	2	9	16	23				
Dienstag	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	14	21	28	3	10	17	24				
Mittwoch	3	10	17	24		1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	15	22	29	4	11	18	25			
Donnerstag	4	11	18	25		2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25		1	8	16	23	30	5	12	19	26		
Freitag	5	12	19	26		3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26		2	9	17	24	31	6	13	20	27		
Samstag	6	13	20	27		4	11	18	25		1	8	15	22	29	6	13	20	27		3	10	18	25		7	14	21	28	
Sonntag	7	14	21	28		5	12	19	26		2	9	16	23	30	7	14	21	28		4	11	19	26		1	8	15	22	

Kursfreie Tage

Tag der deutschen Einheit:	3.10.2025
Herbstferien:	3.11. - 7.11.2025
Buß-/Bettag (nur Schulgebäude):	19.11.2025
Weihnachtsferien:	22.12.2025 - 6.1.2026
Faschingsferien:	16.2.2026 - 20.2.2026

Termine für das Sommersemester 2025

Neues Programmheft:	30.1.2026
Programmbeginn voraussichtl.:	23.2.2026

Geschäftszeiten

Montag, Mittwoch, Freitag:	8.30 - 11.30 Uhr
Dienstag und Donnerstag:	15.00 - 18.00 Uhr
Während der Schulferien ist die Geschäftsstelle geschlossen.	

Impressum

Herausgeber:	Volkshochschule im Würmtal e.V.
Anzeigen:	Susanne Reicheneder, vhs im Würmtal e.V.
Satz:	www.klares-design.de
Druck:	PASSAVIA Druckservice GmbH & Co. KG, 94036 Passau
Auflage:	4.500

Bildnachweise

Alle Bilder © vhs, Pixabay, unsplash bis auf: S. 2 Sabine Mader, S. 4 Pixabay/Alexas Fotos, S. 5 Adobe Stock/hd3dsh, S. 10 istock/ Vadym Pastukh, S. 16 AdobeStock/vegefox.com, S. 18 Lorenz Grünwald, S. 21 AdobeStock/deagreez, AdobeStock/Frank H., S. 22 AdobeStock/vegefox.com, S. 26 AdobeStock/deagreez, S. 40 AdobeStock/Виталий Борковский, S. 41 shutterstock/Doidam10, S. 42 AdobeStock/InputUX, S. 43 AdobeStock/mozZz, S. 44 AdobeStock/AiDesign, S. 62 AdobeStock/ink drop, S. 73 AdobeStock/sarana, S. 74 istock/ChristinLola, S. 75 AdobeStock/Eugenia, <https://vovobeba.cl/aprendizaje-basado-en-proyectos/>, AdobeStock/IrinaSchmidt, S. 77 AdobeStock/McIittleStock

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

Anmeldung

Die Teilnahme an Kursen und Veranstaltungen ist nur nach vorheriger Anmeldung über die vhs-Homepage, per Mail/Telefon oder persönlich möglich, es sei denn, auf eine Ausnahme wird in der Kursausschreibung hingewiesen. Bei Überschreitung der maximalen Teilnehmerzahl wird der Wartelistenplatz nach zeitlichem Eingang der Anmeldung bei der vhs-Geschäftsstelle vergeben.

Bezahlung

Die schriftliche Anmeldung verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühr. Die Anmeldung wird nur bei gleichzeitiger Erteilung eines SEPA-Rahmenmandats oder vorheriger Barzahlung in der vhs-Geschäftsstelle in Planegg wirksam. Die Teilnahmegebühren werden 1 Woche vor Kursstart abgebucht. Bei Kursen, die mindestens zehn Mal stattfinden, werden die Gebühren acht Tage nach Kursbeginn abgebucht. Fällt der Fälligkeitstag auf ein Wochenende bzw. einen Feiertag, verschiebt sich der Fälligkeitstag auf den nächstfolgenden Werktag. Es erfolgt keine gesonderte Benachrichtigung vor der Abbuchung. Bei kurzfristigen Anmeldungen, nach dem Abbuchungslauf, wird die Gebühr noch am selben Tag abgebucht. Nimmt ein*e Teilnehmende*r ohne Anmeldung teil, so gilt er*sie als angemeldet. Die Kursgebühr wird nachträglich eingezogen. Kosten für Kursunterlagen oder Material werden ggf. direkt im Kurs abgerechnet.

Mindest-Teilnehmerzahl / Kursgebühr

Für die Kurse ist in der Regel eine Mindestanzahl von 5-7 Teilnehmenden festgesetzt. Bei weniger Anmeldungen wird der Kurs abgesagt; alternativ ist eine Kürzung der Kurstage oder eine Erhöhung der Kursgebühr nach Rücksprache mit den Teilnehmenden am 1. Kurstag möglich. Ein Anspruch auf erneute Anpassung besteht weder auf Seiten der vhs noch auf Seiten der Teilnehmenden.

Ermäßigung

In Härtefällen erhalten Sie auf Anfrage eine Ermäßigung der Kursgebühren bis zu 50%, z.B. bei Bezug von ALGII/ Sozialhilfe oder bei Engagement als Freiwilligendienstleistende. Bitte reichen Sie mit der Anmeldung einen aktuellen Nachweis ein. Voraussetzung für den Rabatt ist, dass im jeweiligen Kurs die Mindest-Teilnehmerzahl erreicht ist.

Programmänderungen

- Die vhs im Würmtal behält sich Programmänderungen vor.
- Bei fortlaufenden Kursen werden ausgefallene Kurstage (aufgrund von Krankheit des Kursleiters o. Ä.) am Ende des Kurses angehängt. Eine Änderung des Kursformats und -orts ist zulässig, wenn diese sachlich gerechtfertigt ist.
 - Aus sachlich gerechtfertigten Gründen können Kurse und Veranstaltungen vollständig abgesagt oder verschoben werden. Bereits erhobene Gebühren werden dann zurückerstattet.
 - Müssen Kurse auf Grund von höherer Gewalt abgesagt werden, gilt: Bei Absage eines fortlaufenden Kurses nach Kursbeginn wird die Kursgebühr anteilig entsprechend ausgefallener Stunden rückerstattet. In beiden Fällen kann auf die Rückerstattung verzichtet werden. Auf Wunsch kann eine steuerlich absetzbare Spendenquittung in der Höhe des Erstattungsbetrages ausgestellt werden.

Weitergehende Ansprüche gegen die vhs sind ausgeschlossen.

Rücktritt durch Teilnehmende

- Ihre Anmeldung wird kostenlos rückgängig gemacht, wenn dies mindestens zehn Tage vor Veranstaltungsbeginn schriftlich erfolgt. Maßgeblich ist der Eingang des Schreibens in der vhs-Geschäftsstelle.
- Bei kurzfristiger Abmeldung, bis zu vier Tage vor Veranstaltungsbeginn, werden 50% der Gebühr erhoben, danach 100%.
- Teilnehmende, die nicht erscheinen oder einen Kurs vorzeitig abbrechen, haben die volle Kursgebühr zu entrichten.
- Bei Kursen ab 10 Terminen ist vor dem 2. Termin ein Rücktritt oder eine Umbuchung möglich. Ein entsprechender Antrag muss der Geschäftsstelle vor dem zweiten Termin schriftlich vorliegen. Es wird eine Bearbeitungsgebühr von 8 € fällig.
- Bei Kursen ab 10 Terminen können beim Eintreten längerer Krankheit und nach Vorlage einer ärztlichen Bescheinigung die restlichen Kurstage storniert werden. Für die Berechnung der anteiligen Gebühr ist das Eingangsdatum der Bescheinigung bei der vhs maßgeblich. Einzelne Kurstage können nicht storniert werden. Die Weitermeldung für Folgekurse wird ausgesetzt/erfolgt nicht, eine Neuanmeldung hierfür ist erforderlich.
- Bei einzelnen Veranstaltungen gelten abweichende Rücktrittsbedingungen, die direkt in der Ausschreibung vermerkt sind.

Mahngebühr und Rückgabegebühr

Im Falle einer nicht eingelösten Lastschrift erhebt die Volkshochschule eine Bearbeitungsgebühr von 10 €.

Datenschutz

Die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten erfolgt ausschließlich für eigene Geschäftszwecke und gemäß des Datenschutzrechts. Unsere Datenschutzerklärung finden Sie unter <https://www.vhs-wuertal.de/datenschutzerklaerung>.

Hausordnung

Die Hausordnungen der einzelnen Veranstaltungsorte sind Vertragsbestandteil. Schwere Verstöße gegen diese berechtigen die vhs, den*die Teilnehmende*n vom weiteren Kursbesuch ohne Gebührenerstattung auszuschließen.

Haftung

Die vhs und die in ihrem Auftrag Handelnden haften nur bei grobfahrlässigem oder vorsätzlichem Verschulden.

Gültigkeit der AGB

Mit Bekanntgabe dieser Allgemeinen Geschäftsbedingungen verlieren alle vorangegangenen ihre Gültigkeit. Sollte ein Teil dieser Bestimmungen nichtig sein, bleiben die anderen in Kraft.
Stand: 17.7.2024

Demnächst im Kupferhaus



A. Godik, C. Eß, E. Rubinova
Schumann, Reinecke u.a. | Konzert
Fr 26.09. | 20.00 Uhr

Auch im
Abo



KNEF. Ein (Lieder-) Abend über Hilde
Akademietheater Regensburg | Theater
Sa 11.10. | 20.00 Uhr

Auch im
Abo



Piotr Pawlak
Pianisten im Kupferhaus | Klavier-Matinée
So 26.10. | 11.00 Uhr



Christoph Sieber
Weitermachen! | Kabarett
Do 30.10. | 20.00 Uhr



Klassik Matinée der Jungen Talente
Schubert, Bach, Mozart u.a.
So 23.11. | 11.00 Uhr

19 Talente
1 Bühne
10 Auftritte

**Würmtal
in Concert**

Klassik Matinée
der Jungen Talente



Gospelchor St. Lukas
Get ready! | Konzert
So 30.11. | 19.00 Uhr



Opern auf Bayrisch
von Paul Schallweg | Konzert mit Lesung
So 07.12. | 19.30 Uhr



Peter Pan – Fliege deinen Traum!
Akademietheater Regensburg | Familien-Musical
So 14.12. | 16.00 Uhr