



Liebe Bürgerinnen und Bürger,

unsere Volkshochschule im Würmtal startet mit einem neuen Programm in ein weiteres abwechslungsreiches und erfrischendes Sommersemester 2026. Die Vielfalt des Angebots für Jung und Alt ist seit jeher ein Markenzeichen unserer VHS – und auch diesmal bildet sie das Fundament eines lebendigen Lernorts, der Menschen aller Generationen zusammenführt.

Besonders freue ich mich, dass zwei Themen, die sich in den vergangenen Jahren großer Beliebtheit erfreut haben, erneut einen festen Platz einnehmen: Künstliche Intelligenz und Digitalisierung. Beide Bereiche prägen unser Leben zunehmend. Die VHS vermittelt hier praxisnahe Orientierung und ermöglicht einen verantwortungsvollen, souveränen Umgang mit neuen Technologien.

Darüber hinaus werden einige Schwerpunkte gesetzt, die unsere Gesellschaft aktuell besonders bewegen. Inklusion steht für ein Miteinander, das allen Menschen Teilhabe ermöglicht. Mit Kursen und Formaten rund um Resilienz widmet sich die VHS außerdem der Frage „Was stärkt mich?“ und unterstützt damit einen bewussten Blick auf das eigene Wohlbefinden. Ein weiterer Fokus gilt der Nachhaltigkeit im Kleiderschrank. Hier wird anschaulich gezeigt, wie jeder und jede von uns mit kleinen Schritten einen Beitrag zu mehr Umweltbewusstsein leisten kann.

Ich danke allen Beteiligten, die mit großem Einsatz dafür sorgen, dass die Volkshochschule im Würmtal ein Ort der Bildung, Begegnung und Offenheit bleibt. Ihnen, liebe Bürgerinnen und Bürger, wünsche ich viel Freude beim Entdecken des neuen Programms und inspirierende Lernmomente im kommenden Jahr.

Ihr



Rudolph Haux

Erster Bürgermeister der Gemeinde Krailling



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

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.

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

Inhaltsverzeichnis



Mensch und Umwelt

Gesellschaft	Seite 4
100 Jahre Waldkirche Planegg	5
Finanzbildung	6
Recht und Versicherungen	8
Internet, Digitalisierung, Datenschutz	8
Alles digital?! Digitale Chancen, digitale Zwänge	9
Familie und Erziehung	10
Psychologie und Persönlichkeit	11
Tiere	13
Naturführungen	13
Haus und Garten	14
CAD und 3D-Druck	15
Wissenschaft und Technik	15
ZukunftsKompetenz KI für Alltag und Beruf	16
Besichtigungen und Stadtführungen	18
Spielen und Freizeit	20



Beruf und Digitales

EDV / Software	23
Smartphones / Tablets	24



Sprachen

Englisch	27
Französisch	29
Italienisch	31
Spanisch	34
Griechisch, Polnisch, Tschechisch	35
Russisch, Kroatisch, Türkisch	36
Ukrainisch, Ungarisch	36
Schwedisch, Norwegisch, Niederländisch	37
Japanisch, Chinesisch	37
Deutsch als Fremdsprache	37
Gebärdensprache	39



Inklusion

Miteinander im Dialog: Inklusion weitergedacht	40
--	----



Gesundheit und Lebensart

Besondere Themen	41
Gestärkt durch herausfordernde Zeiten	42
Gedächtnistraining	44
Meditation, Entspannung	44
Autogenes Training	45
Yoga ohne Vorkenntnisse	45
Yoga für Fortgeschrittene, Yoga Workshops	47
Qigong und Taiji	48
Feldenkrais	49
Gymnastik	50
Workout, Fitness	52
Zumba® / Pilates	53
Tanz / Volkstanz / Salsa	54
Aquafitness	56
Selbstverteidigung und Fechten	56
Outdoor/ Nordic Walking	57
Gesunde Ernährung	58
Essen und Trinken	58



Kunst und Kultur

Studium Generale	Seite 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 kunsthandwerkl. Gestalten	70
Textiles Gestalten	72
Reuse, repair, upcycle	73
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	75
Lernen und Wissen	75
Natur, Tiere, Abenteuer	75
Bewegung	75
Kreativität	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).



Melden Sie sich über die Website an und sichern sich Ihren Platz sofort!

www.vhs-wuermtal.de



Gesellschaft

NEU J1001P Gesellschaft im Widerstreit – Polarisierung verstehen und überwinden

online

Wie entstehen gesellschaftliche Fronten – und wie lassen sie sich entschärfen? Wir beleuchten Ursachen und Dynamiken von Polarisierung und erkunden gemeinsam Wege zu Dialog, Respekt und demokratischem Zusammenhalt. Ein offener Raum für Austausch und neue Perspektiven.

Dienstag, 10.3.2026, 18.00-19.30 Uhr, 15 €

Kai Kaufmann



Wie prägen permanente Krisen unser Leben – und wie können wir ihnen begegnen? Wir beleuchten historische, psychologische und gesellschaftliche Perspektiven auf Krisen und stärken in Gesprächen und Übungen Vertrauen, Orientierung und Handlungsfähigkeit. Raum für Austausch und neue Sichtweisen.

Samstag, 14.3.2026, 18.00-19.30 Uhr, 15 €

NEU J1003P Krisenmodus – Wie wir mit Unsicherheit leben lernen

online

Wie prägen permanente Krisen unser Leben – und wie können wir ihnen begegnen? Wir beleuchten historische, psychologische und gesellschaftliche Perspektiven auf Krisen und stärken in Gesprächen und Übungen Vertrauen, Orientierung und Handlungsfähigkeit. Raum für Austausch und neue Sichtweisen.

Samstag, 14.3.2026, 18.00-19.30 Uhr, 15 €

Kai Kaufmann



NEU J1005E Wie wir mit unseren Kindern Demokratie verteidigen. Online-Lesung und Gespräch mit Natascha Sagorski

online

Dank Natascha Sagorskis Initiative hat der Bundestag 2025 einen gestaffelten Mutterschutz nach Fehlgeburten beschlossen. In ihrem Buch zeigt die Aktivistin und zweifache Mutter, wie sich Familien auch mit wenig Zeit politisch engagieren können – von Demos bis Elternbeirat. Sie ermutigt, Kindern ein offenes politisches Mindset und praktische Gesprächshilfen mitzugeben. In der Online-Lesung stellt Sagorski ihr Buch vor, anschließend besteht Gelegenheit zum Austausch.

Montag, 23.3.2026, 19.00-20.30 Uhr, ohne Gebühr

Gefördert vom Bayer. Staatsmin. für Umwelt und Verbraucherschutz

Natascha Sagorski



NEU J1006 „Leben außer Kontrolle“: Filmabend mit Gespräch zu Gentechnik und ihren Folgen

Christiane Lüst, Öko&Fair

Planegg

In Brüssel ist die Gentechnik wieder auf dem Vormarsch. Die Zulassung steht fast sicher bevor – ohne Risikoforschung, Kennzeichnung und mit Patenten. Auch die Saatgut-Richtlinienerneuerung, Deregulierung von bisher streng verbotenen Pestiziden und das Freihandelsabkommen Mercosur wollen die Dänen unter ihrem Ratsvorsitz noch schnell durchwinken – auf Kosten von Verbrauchern, unseren Landwirten, Gesundheit, der Ernährungssouveränität für alle nachfolgenden Generationen. Eine unwiderrufliche Veränderung und Kontaminierung von 400.000 Pflanzen auf dieser Erde – und keiner weiß, wo die Reise hingeht. Aber wir fangen schon mal an.

Der Dokumentarfilm von Bertram Verhaag thematisiert die weltweiten Risiken gentechnisch veränderter Organismen (GVOs) und ihre Auswirkungen auf Umwelt und Gesundheit. Christiane Lüst vom Gautinger Umweltzentrum Öko & Fair, Gründerin der Aktion GEN-Klage, steht nach dem Film mit Erfahrungen aus vielen Ländern weltweit zum Thema sowie für aktuelle Informationen zum Procedere, den Auswirkungen und was man tun kann und muss, zur Verfügung.

Montag, 2.3.2026, 19.00-21.00 Uhr, ohne Gebühr

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

NEU J1008P Kapitalismuskritik verstehen und hinterfragen

Kai Kaufmann

Wir beleuchten die Entwicklung der Kapitalismuskritik von der Industrialisierung bis heute: von Marx, Keynes und der Frankfurter Schule bis zu ökologischen, feministischen und postwachstums-orientierten Ansätzen. Dabei fragen wir, warum Kapitalismuskritik polarisiert, wie Krisen und ökologische Grenzen Argumente verändern und was das für unser Verständnis von Arbeit, Konsum und Wohlstand bedeutet. Der Abend kombiniert Inputs, Textbeispiele und Austausch. Ziel ist es, historische Linien und aktuelle Argumente der Kapitalismuskritik kennenzulernen, deren Motive zu verstehen und eigene Positionen differenzierter zu entwickeln.

Dienstag, 21.4.2026, 18.00-19.30 Uhr, 15 €





J1010 Wirtshausgespräch: Lebendige Demokratie

Planegg

Karola Albrecht / Christian Starke

Wir kommen ins Gespräch: zu einem politischen Thema und lernen das Dialogformat „Sprechen & Zuhören“ kennen: Indem wir uns weniger über Fakten, sondern 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. Das Thema wird circa eine Woche vorher bekanntgegeben nach Aktualität. Eine kleine Auswahl an Getränken wird bereitgestellt, zur besseren Planbarkeit bitte vorher anmelden.

Dienstag, 12.5.2026, 19.00-20.45 Uhr, ohne Gebühr

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

NEU J1017P Sprache und Macht –

Wie Worte Wirklichkeit schaffen

online

Kai Kaufmann



Sprache verbindet oder spaltet, bildet Wirklichkeit ab und prägt Gesellschaft. In Debatten zu Gender, Migration oder Politik wird deutlich, wie sehr Worte umkämpft sind. Der Abend untersucht, wie Sprache Macht ausübt – von politischen Frames und medialen Deutungsrahmen bis zu Alltagsmetaphern – und welche Verantwortung wir tragen. An Beispielen und Übungen erproben wir bewussteres, dialogfähiges Sprechen.

Dienstag, 19.5.2026, 18.00-19.30 Uhr, 15 €

NEU J1018 Frauen in der DDR –

Meine Familie und ich

Krailling

Sabine Bachmair

Am Beispiel der Frauen ihrer eigenen Familie beleuchtet Sabine Bachmair, wie grundlegend unterschiedlich sich das Leben in der DDR vor und nach dem Mauerfall gestaltete. Sie zeigt, wie sich Rollenbilder und Alltagsrealitäten – als Mütter, Partnerinnen und Werktätige – von dem unterscheiden, was wir heute kennen. Trotz der vorgegebenen Strukturen und der oft schwierigen Bedingungen eines repressiven Systems gelang es vielen Menschen, ihren Alltag bemerkenswert selbstbestimmt zu meistern. Besonders die Findigkeit, der Pragmatismus, der Optimismus und die ausgeprägten sozialen Fähigkeiten der Frauen trugen dazu bei, das Leben erfolgreich zu gestalten. Ihre Geschichten eröffnen einen persönlichen, authentischen Blick auf diese Zeit.

Freitag, 22.5.2026, 19.00-20.30 Uhr, ohne Gebühr

Treffpunkt: Krailling, Linner Mühle, Margaretenstr. 55

Kooperation mit der Bibliothek Krailling zum Kraillinger Literaturfrühling. Anmeldung erforderlich, Spenden erbeten.

NEU J1080 „Ich sterbe. Kommst du?“

Filmabend zur Aktionswoche

Planegg

Andrea Ossimitz

Der Film erzählt die letzten zwei Lebenswochen der 38jährigen Nadine, die mit Krebs im Endstadium ins Hospiz kommt und lernen muss, ihre Wut auf die Welt loszulassen, sich von ihrem kleinen Sohn zu verabschieden und mit sich und ihrem kurzen Leben Frieden zu schließen.

Dienstag, 21.4.2026, 19.00-21.00 Uhr, ohne Gebühr

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

Eine Veranstaltung im Rahmen der Aktionswoche „Trauer hat viele Gesichter“ in Kooperation mit dem Hospizverein Würmtal e.V.; Eintritt frei, Spenden für den Hospizverein erbeten

J1081 „Wo bitte geht's hier in den Himmel?“

Jenseitsvorstellungen der Weltreligionen

Planegg

Ulrich Spies

Vielfach wird der Tod als Übergang in eine andere Existenzform gesehen. In einer vergleichenden Betrachtung begegnen wir den Religionen, deren zentrale Aufgabe es innerhalb der jeweiligen Kultur ist, den Tod zu deuten, zu bewältigen und in das Leben zu integrieren. Dabei finden wir überraschende Parallelen in dieser Kulturgeschichte des Himmels. Dem wollen wir nachspüren.

Donnerstag, 18.6.2026, 19.15-20.45 Uhr, 14 €

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



Melden Sie sich über die Website an und sichern sich Ihren Platz sofort!

www.vhs-wuermtal.de

Themenreihe



100 Jahre Waldkirche Planegg

Am westlichen Ortsrand von Planegg, versteckt zwischen Bäumen, liegt ein architektonisches Juwel: Die Waldkirche. Sie ist ein bedeutendes Spätwerk des einflussreichen Architekten und Städteplaners Theodor Fischer.

Begleitend zur Ausstellung im Gemeindearchiv Planegg bietet die vhs im Würmtal e. V. eine Themenreihe an, die sich aus historischen, kunsthistorischen und literarischen Perspektiven diesem außergewöhnlichen Kirchenbau widmet.

J10210A Ausstellung „100 Jahre Waldkirche“

Planegg

Reinicke / Devlin / Baumgartner

Theodor Fischer verwirklichte am Ende seiner Karriere mit der Waldkirche erstmals eine Art des Kirchenbaus, die er als genuin evangelisch empfand: Einen Zentralbau mit Altar in der Mitte, um den die Gemeinde sich versammelt. Ein für damalige Zeiten revolutionärer Entwurf, der ziemlichen Gegenwind erntete. Es war die kleine evangelische Diasporagemeinde in Planegg, die sich in den frühen 1920ern für den Bau ihrer eigenen Kirche einsetzte, sie durch geschicktes und hartnäckiges deutschlandweites „Fundraising“ finanzierte und dazu den Ehrgeiz besaß, den „Stararchitekten“ Fischer für den Entwurf zu gewinnen.

Die Ausstellung zum 100jährigen Jubiläum der Waldkirche schildert die Geschichte und Symbolik des Baus und wird dazu teilweise unveröffentlichte Fotos und Dokumente bzw. Artefakte zeigen. Sie wurde kuratiert von Sabine Baumgartner und Dr. Julia Devlin von der Evang.-Luth. Kirchengemeinde.

Öffnungszeiten der Ausstellung: 16.4.-22.5.2026

Montag bis Freitag 9.00-12.00 Uhr sowie Dienstag 14.00-17.00 Uhr

Planegg, Gemeindearchiv, Pasinger Straße 22

J1020 Vernissage zur Ausstellung

„100 Jahre Waldkirche“

Planegg

Reinicke / Devlin / Baumgartner

Kommen Sie zur Ausstellungsvernissage in der Musikschule!

Mittwoch, 15.4.2026, 19.00-21.00 Uhr, ohne Gebühr

Planegg, Musikschule an der Würm, Pasinger Straße 16, Konzertsaal

J1021 Der Architekt Theodor Fischer

Planegg

Julia Devlin

Theodor Fischer (1862 - 1938) war ein „Stararchitekt“ seiner Epoche. Nicht nur als Baumeister, auch als Stadtplaner hat er München bis heute geprägt. Dabei berücksichtigte Fischer stets die spezifische Aura eines Ortes und bezog sie in seine Planungen ein. Er verwirklichte so unterschiedliche Bauten wie das Luisengymnasium am Alten Botanischen Garten und die Wittelsbacherbrücke. Erfahren Sie mehr über den besonderen Architekten und Baumeister der Waldkirche.

Montag, 20.4.2026, 18.30-20.00 Uhr, ohne Gebühr

Planegg, Gemeindehaus der Waldkirche, Ruffiniallee 1



J1022 Führung durch das Archiv des Architekturmuseums

München

Theodor Fischer verließ 1885 die Technische Hochschule München ohne Abschluss, Examen- und Titelwesen waren ihm zuwider. Trotzdem machte er eine erstaunliche Karriere und kehrte 1908 als Professor an seine Alma Mater zurück. Wir erhalten Einsicht in die Personalakte von Theodor Fischer und in seinen umfangreichen Nachlass, in dem sich auch die Entwürfe der Waldkirche befinden. Als besonderes Highlight dürfen wir das Modellarchiv besichtigen, in dem gleich zwei Modelle der Waldkirche aufbewahrt werden.

Dienstag, 21.4.2026, 17.00-19.00 Uhr, ohne Gebühr
Treffpunkt: Haupteingang der Technischen Universität, Arcisstr. 21

J1023 Ernst Penzoldt – Schriftsteller, Maler, Bildhauer

Planegg

Julia Devlin / Sabine Baumgartner

Ernst Penzoldt war ein vielseitig begabter Künstler, der an der Weimarer Kunsthochschule Bildhauerei studierte. Theodor Fischer beauftragte Penzoldt damit, das Altarensemble in der Waldkirche zu schaffen, das markante Kruzifix, die vier Evangelisten und den goldenen Fries mit Engelsköpfen und dem Auge Gottes. Dieses Ensemble wurde während des Nationalsozialismus als „entartete Kunst“ entfernt und erst zum 50jährigen Bestehen der Waldkirche wieder rekonstruiert. Nach dem Vortrag über den besonderen Künstler ist in der Waldkirche das Ensemble zu besichtigen.

Montag, 27.4.2026, 18.30-20.00 Uhr, ohne Gebühr
Planegg, Gemeindehaus der Waldkirche, Ruffiniallee 1

J1024 Die Waldkirche literarisch

Planegg

Ulrich Braun

Ulrich Braun, Pastor, Ethiker und Autor, wurde für sein Werk „Die Witwe Erna Masuch“ mit dem Haidhauser Werkstattpreis ausgezeichnet. Das 100jährige Jubiläum der Waldkirche inspirierte ihn zu einer Kurzgeschichte. Freuen Sie sich auf einen eindrucksvollen literarischen Abend, der um Planeggs markanten Kirchenbau kreist.

Montag, 4.5.2026, 18.30-20.00 Uhr, ohne Gebühr
Planegg, Gemeindehaus der Waldkirche, Ruffiniallee 1

J1025 Kirchenführung in der Waldkirche

Planegg

Julia Devlin

Heute stattet wir der Jubilarin einen ausführlichen Besuch ab. Eine Kirchenführung, die die künstlerische Ausstattung und die Architektur vor dem Hintergrund ihrer Entstehungszeit erklärt und Theodor Fischers architektonisch-theologisches Programm und seine ursprüngliche Intention eines erweiterten Kirchenraums erläutert. Wer die steile Treppe nicht scheut, kann den Glockenstuhl besichtigen und einen wunderbaren Blick über die Dächer Planeggs und vielleicht bis an den Alpenrand genießen.

Samstag, 9.5.2026, 15.00-16.30 Uhr, ohne Gebühr
Planegg, Waldkirche, Ruffiniallee 1

J1026 Das Würmtal in den „Golden Twenties“

Planegg

Friederike Tschochner

Die Waldkirche wurde 1926 eingeweiht, mitten in den „Golden Twenties“, die viele Menschen faszinieren. Wie lebte es sich während der Weimarer Republik in der Provinz? Wurde das Würmtal vom Modernisierungsschub erfasst? Wie gestaltete sich hier, vor den Toren Münchens, der Alltag zwischen Kriegsende und NS-Zeit – mit Hyperinflation, Spanischer Grippe und politischen Unruhen?

Montag, 11.5.2026, 18.30-20.00 Uhr, ohne Gebühr
Planegg, Gemeindehaus der Waldkirche, Ruffiniallee 1

J1027 Aufbruch in die Moderne: Unterhaltungskultur der 20er Jahre

Planegg

Walter Erpf

In der Erinnerungskultur stehen die Zwanziger Jahre für Aufbruchstimmung und avantgardistische Experimentierfreudigkeit. Als Folge des gesellschaftlichen Wandels änderte sich auch die Musikkultur. Schlager hatten Hochkonjunktur, und die Tanzbegeisterung ergriff breite Teile der Bevölkerung. Als Kenner wird Walter Erpf sein Publikum in das Jahr 1926 mitnehmen – auch mit Hilfe eines Grammophons.

Montag, 18.5.2026, 18.30-20.00 Uhr, ohne Gebühr
Planegg, Gemeindehaus der Waldkirche, Ruffiniallee 1

J1028 Führung durch die Erlöserkirche

München

Die Erlöserkirche war Fischers erster Sakralbau. Er wohnte zu der Zeit in der Giselastraße und war daher selbst Gemeindemitglied. Er wollte der evangelischen Gemeinde, die bis dahin nur einen Betsaal benutzte, eine Heimat und einen Zufluchtsort geben. Romanische Stilelemente lassen die Kirche wie eine schützende Burg erscheinen, und durch die einfriedende Mauer entsteht der Eindruck einer dörflichen Idylle – mitten im quirligen Schwabing.

Mittwoch, 29.4.2026, 17.00-18.30 Uhr, ohne Gebühr

Treffpunkt: Erlöserkirche, Ungererstraße 13

HOHMANN & DANKOWSKI

Rechtsanwälte · Fachanwälte für Arbeitsrecht

Probleme am Arbeitsplatz? Kündigung?

Anwälte für Arbeitnehmer

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



Finanzbildung

J1100 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 Investorensentscheidungen beeinflussen. Analysieren Sie Marktanomalien und lernen Sie in praktischen Übungen, wie Sie Biases in eigenen Entscheidungsprozessen vermeiden.

Donnerstag, 5.3.2026, 18.30-20.30 Uhr, 5 €

Gefördert vom Bayer. Staatsmin. für Umwelt und Verbraucherschutz

J1101 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.

Donnerstag, 19.3.2026, 18.30-20.30 Uhr, 5 €

Gefördert vom Bayer. Staatsmin. für Umwelt und Verbraucherschutz

J1102 Gold, Silber, Inflation

Planegg

Migel Savvides

Was muss in der aktuellen Situation im Zuge sich verändernder Zinsen und Inflation bei der Geldanlage berücksichtigt werden? Welche Rolle können Edelmetalle – speziell Gold und Silber – in Ihrem Anlagemix spielen? Was ist bei der Anlage in Gold und Silber zu berücksichtigen? Diese und weitere Fragen werden in diesem Vortrag beantwortet.

Freitag, 6.3.2026, 17.30-20.00 Uhr, 5 €

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

Gefördert vom Bayer. Staatsmin. für Umwelt und Verbraucherschutz



Folgen Sie uns auf Instagram:
vhs.im.wuermtal

J1103 ETFs – Börsengehandelte Fonds – Einführung

online

ETFs gibt es seit mehr als 20 Jahren. Sie ermöglichen Privatanlegern, einfach und günstig in ganze Märkte zu investieren. Nach einer Börseneinführung werden ETF-Eigenschaften erklärt. Dann wird gezeigt, wie Sie ETFs auswählen, kaufen und verkaufen können.

Mittwoch, 29.4.2026, 19.00-21.00 Uhr, 20 €

Paulina Lolov



J1104 ETFs auswählen mit System – Vertiefung

online

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.

Mittwoch, 6.5.2026, 19.00-21.00 Uhr, 20 €

Paulina Lolov



J1107 KI: Anwendung bei Aktien und ETFs

online

Die Welt der Geldanlage wird immer komplexer. Um bessere Entscheidungen zu treffen, setzen Anleger auf den Einsatz moderner Technologien, u.a. Künstliche Intelligenz (KI). Erfahren Sie, wie Sie z.B. ChatGPT für die Aktien- und ETF-Analyse nutzen und eigene Agenten erstellen können. Auch Chatbots und KI-Roboter sowie Kritikpunkte werden angesprochen. Für erfahrene Anleger ohne Vorkenntnisse im Bereich KI und ohne Programmierkenntnisse. Paulina Lolov ist zertifizierte ETF-Spezialistin (Deutsche Börse Group) sowie Referentin der „Verbraucherbildung Bayern“.

Freitag, 20.3.2026, 16.00-18.00 Uhr, 5 €

Gefördert vom Bayer. Staatsmin. für Umwelt und Verbraucherschutz

Paulina Lolov



J1108 Gezielt investieren: ESG bei Aktien und ETFs

online

ESG steht für Umwelt (E), Soziales (S) und Unternehmensführung (G). Im Kurs werden ETFs analysiert, die die gültigen ESG-Kriterien erfüllen. Auch auf die Rolle des Pariser Klimaabkommens, Kritikpunkte und praktische Probleme der ESG-Taxonomie wird eingegangen. Teilnehmende sollten Grundkenntnisse über ETFs und Aktien mitbringen. Paulina Lolov ist zertifizierte ETF-Spezialistin (Deutsche Börse Group) und Referentin der „Verbraucherbildung Bayern“.

Freitag, 27.3.2026, 16.00-18.00 Uhr, 5 €

Gefördert vom Bayer. Staatsmin. für Umwelt und Verbraucherschutz

Paulina Lolov



J1109 Dividenden mit Aktien und ETFs

online

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.

Teilnehmende sollten Grundkenntnisse über ETFs und Aktien mitbringen.

Freitag, 10.7.2026, 19.00-21.00 Uhr, 5 €

Gefördert vom Bayer. Staatsmin. für Umwelt und Verbraucherschutz

Paulina Lolov



J1111 Einführung in Anleihen

online

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.

Freitag, 17.7.2026, 19.00-21.00 Uhr, 20 €

Paulina Lolov



Verbraucherbildung – neutral, fachlich, aktuell

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

Mensch und Umwelt

7

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

J1112 Die Kryptowährung Bitcoin und Alternativen

Dimitri Danilkin

In diesem Kurs lernen Sie, was Kryptowährungen sind, wie sie funktionieren und wo sie bereits Einzug in unseren Alltag gefunden haben. Handelt es sich 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.

Sonntag, 15.3.2026, 09.00-12.00 Uhr, 5 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 8
Gefördert vom Bayer. Staatsmin. für Unterricht und Kultus

J1115 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, 22.6.2026, 15.30-17.00 Uhr, ohne Gebühr

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

J1117 Die selbstgenutzte Immobilie im Alter: (Teil) Verkauf, Verrentung oder Darlehen?

Arthur Wilm

Informieren Sie sich, wie Sie Ihre Immobilie im Alter selbst bewohnen und zugleich zur Liquiditätserhaltung nutzen können. Arthur Wilm 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, zum Teil emotionale Entscheidung mit den richtigen Informationen und einem guten Gefühl treffen. Auch Ihre Fragen können Sie stellen.

Dienstag, 23.6.2026, 18.30-21.00 Uhr

1x 2,5 Stunden, 5 €

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

Gefördert vom Bayer. Staatsmin. für Umwelt und Verbraucherschutz



gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz





Recht und Versicherungen

J1200 „Ramadama“ im Versicherungsordner

online

Sie lernen, notwendige von unnötigen Versicherungen zu unterscheiden, und erfahren, wie Sie vorhandene Polisen auf Aktualität überprüfen und individuellen Bedürfnissen anpassen können. Decken Sie Versicherungslücken auf und erkennen Sie Fallen beim Versicherungsabschluss. Das Kursziel lautet: Gut versichert sein – Geld sparen!

Dienstag, 21.4.2026, 18.30-20.30 Uhr, 5 €

Gefördert vom Bayer. Staatsmin. für Umwelt und Verbraucherschutz



Arthur Wilm

J1201 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 greift Themen wie Kostenvoranschlag, Preiskalkulation und Sachmängel auf.

Dienstag, 5.5.2026, 18.00-19.30 Uhr, ohne Gebühr

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern e.V.

J1203 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 Testamentsgestaltung 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 Testamentserrichtung. Angesprochen werden in Grundzügen auch die gesetzliche Erbfolge, der Pflichtteil und Schenkungen.

Dienstag, 5.5.2026, 19.30-21.00 Uhr, 10 €

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

J1205 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 wird auch der Übergang in die Rente bei Arbeitslosigkeit, Krankheit, Schwerbehinderung oder Altersteilzeit und noch vieles mehr.

Donnerstag, 11.6.2026, 19.00-21.00 Uhr, 13 €

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

J1206 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, 23.6.2026, 19.00-20.30 Uhr, 12 €

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-wuermtal.de oder kommen Sie in die vhs-Geschäftsstelle.

Nachhaltigkeit und Ökologie

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

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

J1411 Wie schütze ich mein Haus gegen Extremwetterereignisse?

Donnerstag, 12.3.2026, 19.00-20.30 Uhr

J1412 Sanierungspflicht bei Hauskauf und Erbe

Dienstag, 17.3.2026, 19.00-20.30 Uhr

J1414 Photovoltaik – Strom selbst erzeugen!

Dienstag, 14.4.2026, 12.30-13.30 Uhr

J1415 Neue Heizung? Aktuelle Gesetze, Förderungen, technische Möglichkeiten

Montag, 20.4.2026, 10.00-11.00 Uhr

J1416 Gasheizung am Scheideweg: Mögliche Szenarien der Nutzung

Montag, 4.5.2026, 12.30-13.30 Uhr

J1418 Sanierung und Heizung – Förderlandschaft im Überblick

Dienstag, 12.5.2026, 19.00-20.00 Uhr

J1420 Wofür benötige ich eine Energieberatung?

Mittwoch, 10.6.2026, 19.00-20.00 Uhr

J1421 Dynamische Stromtarife: Wann lohnen sie sich?

Mittwoch, 8.7.2026, 19.00-20.00 Uhr

J1422 Die Wärmepumpe – Praxistipps zu Planung, Hydraulik und Effizienzsteigerung

Donnerstag, 9.7.2026, 19.00-20.00 Uhr

J1423 Tipps zum Hitzeschutz: Kühl Wohnräume auch an heißen Tagen

Donnerstag, 16.7.2026, 19.00-20.00 Uhr

Internet, Digitalisierung, Datenschutz

J1540 Digitales leicht gemacht – Einstieg für Ältere

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 ältere Teilnehmende 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, 24.4. und Samstag, 25.4.2026, jew. 09.00-12.00 Uhr

2 x 3 Stunden, 25 €

Krailling, Sen.hilfe Würmtal e.V. Zuhause Wohnen, Margaretenstr. 22



Themenreihe



Alles digital?! Digitale Chancen, digitale Zwänge

NEU J1558 Alles digital?! Digitale Zwänge und Alternativen (Vortrag und Diskussion)

Planegg

Ob Terminvereinbarung, Fahrkarte oder Behördengang: Viele Dinge des Alltags sind heute nur noch digital per Smartphone oder Computer möglich. Doch nicht alle Menschen möchten oder können diese Angebote nutzen. In diesem Vortrag geht es um den sogenannten Digitalzwang – also um Situationen, in denen es keine verständlichen oder erreichbaren Alternativen mehr ohne Computer, Smartphone oder Internet gibt. Anhand konkreter Beispiele werden praktische analoge Alternativen vorgestellt – etwa persönliche Beratung, telefonische Auskünfte oder Lösungen auf Papier. Deutlich wird: Analoge Wege sind kein Rückschritt, sondern wichtig für Selbstbestimmung, Datenschutz und eine gerechte Teilhabe aller Generationen am gesellschaftlichen Leben.

Mittwoch, 6.5.2026, 19.00-20.30 Uhr, ohne Gebühr

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1
Gefördert vom Bayer. Staatsministerium für Unterricht und Kultus

J1546 Alles digital?! Digitaler Nachlass und Vorsorge

online Simone Rzehak, Verbraucherzentrale 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 alle mit Online-Accounts.

Dienstag, 28.4.2026, 19.00-20.30 Uhr, ohne Gebühr

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern e.V.

NEU J1548 Alles digital?! YouTube, Mediatheken, Streaming und Co

Planegg

YouTube ist das meist genutzte Videoportal weltweit. Streaming-anbieter wie Netflix und Amazon dominieren den Markt. Aber auch die Mediatheken werden immer intensiver genutzt. Erfahren Sie mehr über die Angebote, Geschäftsmodelle und vor allem über den datensparsamen und sicheren Umgang bei der Nutzung der Angebote.

Dienstag, 12.5.2026, 16.00-18.00 Uhr, 5 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 4
Gefördert vom Bayer. Staatsministerium für Unterricht und Kultus

NEU J1551S Online verkaufen – leicht gemacht

online

Online-Plattformen bieten heute weit mehr Möglichkeiten als ein Flohmarktbesuch am Samstag bei Wind und Regen. Die digitale Welt eröffnet neue Chancen: eine Reichweite, ein breite-

res Publikum und eine bequeme Abwicklung von zu Hause aus. Gleichzeitig gibt es jedoch auch Hürden, an die man im ersten Moment nicht denkt, wie etwa die passende Preisgestaltung, sichere Zahlungsmethoden oder den Versand.

In diesem Kurs erhalten Sie wertvolle Tipps, praktische Tricks und vor allem den Mut, endlich damit zu beginnen, online zu verkaufen. Schritt für Schritt lernen Sie, wie Sie Ihre gebrauchten Gegenstände erfolgreich präsentieren, sicher abwickeln und das Beste aus den zahlreichen digitalen Möglichkeiten herausholen.

Donnerstag, 7.5.2026, 18.00-21.00 Uhr, 30 €

J1554 Alles 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 anschaulicher Beispiele, wo Unternehmen Dark Patterns einsetzen und wie Ihre Entscheidungen beeinflusst werden.

Dienstag, 9.6.2026, 18.00-19.30 Uhr, ohne Gebühr

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern e.V.

J1555 Alles digital?! Umgang mit Cookies/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, 14.7.2026, 18.00-19.30 Uhr, ohne Gebühr

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern e.V.

NEU J1556 Alles digital?! Arzttermine online vereinbaren

Planegg**Manfred Hachen**

Die Digitalisierung verändert auch Arztpraxen. Viele bieten inzwischen die Möglichkeit, Termine online zu buchen. Der Vortrag zeigt anhand praktischer Beispiele, wie man geeignete Portale findet und welche personenbezogenen Daten dafür nötig sind. Zudem erfahren Sie, welche Vorteile der digitale Austausch zwischen Patient und Arzt bietet, etwa für Folgetermine, und erhalten Informationen zu Online- und Video-Sprechstunden.

Montag, 15.6.2026, 14.00-15.30 Uhr, 5 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 4
Gefördert vom Bayer. Staatsministerium für Unterricht und Kultus

NEU J1557 Alles digital?! Urlaub online buchen

Planegg**Manfred Hachen**

Der Vortrag zeigt, wie man schnell das passende Hotel findet und alle wichtigen Reiseunterlagen digital organisiert. Sie erhalten Tipps zur Wahl des Reiseziels, zur Planung der Anreise, zur realistischen Kosteneinschätzung und zur Suche guter Online-Angebote. Außerdem geht es um digitale Verwaltung von Pässen, Buchungsunterlagen, Versicherungsnachweisen und Impfpässen.

Montag, 15.6.2026, 16.00-17.30 Uhr, 5 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 4
Gefördert vom Bayer. Staatsministerium für Unterricht und Kultus

J1559 Alles digital?! Fotos und Videos mit dem Android-Smartphone

Planegg**Manfred Hachen**

Ihr altes oder neues Android-Smartphone macht tolle Bilder und schöne Videos – wenn Sie auf ein paar einfache Tipps und Tricks achten. Unser Referent zeigt es Ihnen und darüber hinaus, wo Bilder und Videos gespeichert werden und wie Sie sie an jemanden senden können. Im Kurs wird ausprobiert, geübt und wieder gelöscht, was nicht gebraucht wird.

Bitte Smartphone samt Ladekabel mitbringen

Donnerstag, 12.3.2026, 14.00-15.30 Uhr, 5 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 6
Gefördert vom Bayer. Staatsministerium für Unterricht und Kultus



J4235-36 Alles digital?!

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 Personen) die Theorie und die Praxis mit der Apple-Brille.

J4235 Sonntag, 19.4.2026, 12.15-15.15 Uhr, 29 €

J4236 Samstag, 9.5.2026, 12.30-15.30 Uhr, 29 €

Beide in Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 8
Gefördert vom Bayer. Staatsministerium für Unterricht und Kultus

NEU J1560 Alles digital?!

Die elektronische Patientenakte und ePA-App

online

Sigrid Müller



Der Gesundheitsbereich wird digitaler: Mit der elektronischen Patientenakte (ePA) und dem E-Rezept können wir wichtige Gesundheitsdaten per App einsehen und Medikamente bequem verwalten. In diesem Kurs zeigt die Referentin in verständlicher Sprache, wie die ePA funktioniert. Anhand einer Demoversion erhalten Sie einen praktischen Einblick in die Nutzung und die Vorteile der digitalen Anwendungen.

Montag, 20.4.2026, 19.00-20.30 Uhr, 5 €

Gefördert vom Bayer. Staatsministerium für Unterricht und Kultus

NEU J1561 Alles digital?!

E-Rezept und DiGA

online

Sigrid Müller



Der Gesundheitsbereich wird digitaler: Mit der bundeseinheitlichen E-Rezept-App können wir Medikamente per Smartphone verwalten. Die Referentin erklärt in verständlicher Sprache die Funktionen und Vorteile der App. Zudem erhalten Sie einen Einblick in digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA), die z. B. bei Diabetes, Schlafstörungen oder Stress unterstützen können. Eine Demo zeigt anschaulich den Umfang einer solchen App.

Mittwoch, 22.4.2026, 19.00-21.00 Uhr, 5 €

Gefördert vom Bayer. Staatsministerium für Unterricht und Kultus

J4243 Alles 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; Länge: ca. 50 km, mit E-Antrieb oder ohne, für normale bis sportliche Kondition, evtl. Teile des Wegs mit der S-Bahn. Helm Pflicht, Fahrrad-Halterung für Smartphone empfohlen. Kurspreis ohne ÖPNV-Ticket.

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

Samstag, 13.6.2026, 09.00-17.00 Uhr, 32 €

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

J1570 Alles digital?!

Viren, Fishing, Trojaner: Tipps für mehr Sicherheit im Internet

Planegg

Manfred Hachen

Wer online unterwegs ist, ist gut beraten, mögliche Sicherheitsrisiken zu kennen und zu reduzieren. Ob mit dem Laptop oder PC: Im Kurs Informationen wir über kostenlose Hilfsprogramme und Einstellungen bei Software und Betriebssystem.

Anhand einfacher Praxisbeispiele wird gezeigt, wie Sie sich mit kleinen Tipps.

Dienstag, 30.6.2026, 16.00-17.30 Uhr, 5 €

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

Gefördert vom Bayer. Staatsministerium für Unterricht und Kultus

J1541 Digitales leicht gemacht – für ältere Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Krailling

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 Leihräte zur Verfügung.

Im Aufbaukurs speziell für ältere Teilnehmende 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, 24.4. und Samstag, 25.4.2026, jew. 14.00-17.00 Uhr

2 x 3 Stunden, 25 €

Krailling, Sen.hilfe Würmtal e.V. Zuhause Wohnen, Margaretenstr. 22

J1580-82 Gräfelfinger Digitalcafé

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

J1580 Digitalcafé: Künstliche Intelligenz zum Anfassen

Gräfelfing

Torsten Geiling

ChatGPT, Copilot, Gemini – diese Begriffe begegnen uns inzwischen überall. Doch was verbirgt sich eigentlich dahinter? Im Digitalcafé der Gemeindebücherei Gräfelfing nehme ich Sie mit auf eine entspannte Entdeckungsreise in die Welt der Künstlichen Intelligenz.

Bei einer Tasse Kaffee oder Tee zeige ich Ihnen anhand alltagsnaher Beispiele, wie diese Technologie funktioniert und wie Sie erste Schritte selbst ausprobieren können. Bringen Sie gerne Ihr Smartphone oder Tablet mit – und vor allem Ihre Fragen.

Mittwoch, 11.2.2026, 16.00-17.30 Uhr

J1582 Digitalcafé: Online-Einkauf: Dark Patterns und sicher bezahlen

Gräfelfing

Sabine Jörk

Immer mehr Menschen bestellen und kaufen im Internet. Oft findet man online verlockende Angebote, die uns zu einem Kauf/Abo verleiten wollen. Erfahren Sie mehr über „Dark Patterns“, manipulative Designs in Apps oder auf Webseiten, die Sie zum Kauf überreuter Produkte oder zur Herausgabe von Daten verleiten sollen.

Wir besprechen, wie man sie erkennt und umgehen kann. Auch unterschiedliche Bezahlmethoden und ein datensparsamer und sicherer Online-Einkauf sind Thema.

Mittwoch, 22.4.2026, 16.00-17.30 Uhr

Beide in Gräfelfing, Gemeindebücherei, Stefanusstr. 8 (Eingang Schmidbauerstr.). Kostenlose Teilnahme, Anmeldung erforderlich.

Familie und Erziehung

J2101 Kinder mit einer Rechtschreibschwäche unterstützen

online

Claudia Hartl-Blisse



Für Eltern ist es oft eine große Herausforderung, ihr Kind mit einer Rechtschreibschwäche zu unterstützen und gleichzeitig seine Lernfreude zu erhalten. In diesem Vortrag erfahren Sie, mit welchen Problemen betroffene Kinder konfrontiert sind und wie Sie ihnen mit Verständnis, Geduld und praktischen Strategien helfen können.

Sie erhalten konkrete Tipps, um die Lernmotivation Ihres Kindes zu stärken und es auf seinem Weg zu begleiten – ohne es zu überfordern.

Montag, 9.3.2026, 19.00-20.30 Uhr, 14 €



NEU J2102 Kinder mit einer Leseschwäche unterstützen

online

Lesen ist die Schlüsselkompetenz für schulischen Erfolg. Es ermöglicht Kindern, Informationen zu verstehen, Aufgaben zu bewältigen und selbstständig zu lernen. Kinder mit einer Leseschwäche stoßen dabei oft früh auf Schwierigkeiten und erleben Misserfolge, die ihre Motivation beeinträchtigen können. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie Ihr Kind unterstützen können. Sie erhalten praktische Tipps, um die Freude am Lesen zu fördern und die Lesemotivation langfristig zu stärken – damit Lesen wieder zu einer positiven und selbstbewusst erlebten Fähigkeit wird.

Dienstag, 17.3.2026, 19.00-20.30 Uhr, 14 €

Claudia Hartl-Blisse



NEU J2103 Kinder mit einer Rechenschwäche unterstützen

online

Viele Eltern stehen vor der Herausforderung, ihr Kind zu fördern, ohne seine Lernfreude zu verlieren. Kinder, die den Zahlenraum bis zehn am Ende der 1. Klasse nicht sicher beherrschen, verlieren schnell den Anschluss. Der Vortrag vermittelt Einblicke in die Schwierigkeiten rechenschwacher Kinder und zeigt praxisnahe Wege, wie Sie Ihr Kind gezielt unterstützen können. Mit passenden Methoden und Spielen lässt sich die Lernmotivation stärken und Rechnen zu einer positiven Erfahrung machen.

Dienstag, 24.3.2026, 19.00-20.30 Uhr, 14 €

Claudia Hartl-Blisse



Psychologie und Persönlichkeit

NEU J2202 Empowerment-Workshop für Frauen

Planegg

Für Frauen, die mehr Mut, Balance und Lebendigkeit erleben möchten. Wir beschäftigen uns mit inneren Ressourcen (Selbstvertrauen, Handeln und Selbstwirksamkeit), Wahrnehmung und Bewusstheit, Verbindung (zusammen geht es einfacher) sowie Handlungs- und Widerstandstrategien. Es finden leichten Körperbewegungseinheiten statt. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Samstag, 13.6.2026, 10.00-14.00 Uhr, 35 €

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

Ana Maria Fraile Castrillo

NEU J2203 Innere, psychische Dynamiken anhand des unbewussten Lebensskripts erkennen

Planegg

Wir schreiben unser Lebensskript in einem kindlichen Alter, in dem wir in unserem damals noch begrenzten Lebensbereich einige Erfahrungen noch nicht gemacht haben. Wenn wir dann, nach einigen Lebensjahren, unseren Horizont erweitert haben, passen so manche kindlichen Entscheidungen nicht mehr und hemmen oder blockieren uns in der Weiterentwicklung. Mit dem Erklärungsmodell des unbewussten Lebensskripts aus der Transaktionanalyse nach E. Berne können wir erklären, warum manche Menschen an alten Mustern festhalten, obwohl es ihnen nicht guttut. Kommen Sie mit mir auf Entdeckungsreise und lernen Sie neue Denk- und Handlungsweisen kennen. In diesem Info-workshop stelle ich Ihnen das Modell und die Herangehensweise vor und Sie haben die Möglichkeit, anhand von Beispielen herauszufinden, ob es auch bei Ihnen ein paar Muster gibt, die Sie heute nicht mehr brauchen.

Samstag, 14.3.2026, 15.00-18.00 Uhr, 28 €

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

Petra Colombini

NEU J2204 Aufblühen nach der Trennung – Zeit für mich, Zeit für Neues

Planegg

Eine Trennung bedeutet oft: Chaos im Kopf, Emotionen im Aufruhr – und gleichzeitig die Chance auf einen echten Neuanfang. In diesem Kurs treffen sich Frauen, die sich im Trennungsprozess befinden oder die Trennung bereits hinter sich haben, um Kraft zu tanken, sich auszutauschen und neue Perspektiven zu entwickeln. Mit Impulsen, Reflexionsübungen, gegenseitigem Austausch und Unterstützung schaffen wir Raum für Orientierung, Selbstfürsorge und Zuversicht.

Sonntag, 15.3.2026, 11.00-14.00 Uhr, 28 €

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

Doris Wiedmann

J2205 Wie „ticke“ ich, wie „tickst“ Du?

Planegg

Wie können Konflikte in Familie, Partnerschaft und Beruf neu verstanden und besser gelöst werden? Das Konzept der sieben Kompetenzebenen, die bei jedem Menschen unterschiedlich ausgeprägt sind, ermöglicht es uns, Wahrnehmungs- und Handlungsmuster auf neue Art zu verstehen. So können wir Konflikten vorbeugen und sie besser lösen.

Donnerstag, 7.5.2026, 18.30-20.30 Uhr, 15 €

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

Joachim Reinwald

NEU J2206 Wenn alles intensiver ist: Hochsensibilität verstehen und annehmen

online

Violetta Aschenbrenner



Fühlen Sie sich schnell erschöpft, wenn viele Menschen um Sie herum sind? Hören Sie Geräusche, die andere kaum bemerken, oder fühlen sich von Stimmungen im Raum stark beeinflusst? Das könnten Anzeichen für Hochsensibilität sein – ein Persönlichkeitsmerkmal, das etwa jede fünfte Person betrifft. In diesem Vortrag lernen Sie, was Hochsensibilität wirklich bedeutet, wie Sie Ihre Wahrnehmung besser einordnen und welche besonderen Stärken Sie daraus ziehen können. Wir sprechen auch über typische Herausforderungen, die hochsensible Menschen erleben, wie Reizüberflutung und Selbstzweifel. Neben Hintergrundwissen gibt es auch erste alltagstaugliche Tipps, mit denen Sie einen angemessenen Umgang mit Reizen kennenlernen und gezielter Erholung finden.

Mittwoch, 15.4.2026, 19.00-20.30 Uhr, 15 €

J2207 Frauen 50+: Wenn ich könnte, wie ich wollte – Du kannst!

Planegg

Gerda-Marie Adenau

Mit 50plus haben wir gelernt, dass das Leben kein Ponyhof ist. Dass Ehen im Himmel geschlossen, auf der Erde gelebt – und mitunter in der Hölle beendet werden. Dass das mit der Gleichberechtigung noch eine Weile dauern wird. Aber wir haben auch gelernt, dass wir Krisen bewältigen, Liebeskummer überwinden und uns aus beruflichen Sackgassen wieder hinausmanövriren können. Jetzt ist es an der Zeit, uns neu auszurichten, den ungelebten Sehnsüchten und Leidenschaften Raum zu geben – und unsere Lebensträume zu erfüllen. Gehen Sie Ihrer Sehnsucht auf die Spur, erkunden Ihre Möglichkeiten und machen sich bereit für den Wandel. Am Ende werden auch Sie sagen: „Ich kann!“

Samstag, 7.3.2026, 14.00-17.00 Uhr, 25 €

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

J2208 Entscheidungen meistern – dein Weg zu bewusster Lebensgestaltung

Planegg

Isabel Kettler-Sitte

Oft treffen wir Entscheidungen in unserem Leben und sind uns nicht im Klaren darüber, was die treibende Kraft dahinter ist. Warum etwa bleiben wir in dem Job, den wir nicht mögen oder in einer Beziehung, in der wir nicht zufrieden sind? Die Unsicherheit, die damit einhergeht, kann uns lähmen und daran hindern voranzugehen. Welche Motivation liegt unserer Entscheidung zu Grunde? Freue dich auf spannende Einblicke und praktische Tipps, um Entscheidungs-dilemmata mit Klarheit und Selbstvertrauen zu bewältigen.

Mittwoch, 29.4.2026, 19.00-20.30 Uhr, 14 €

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

NEU J2210 Wenn Worte aneinanderstoßen Wege aus dem Alltagsstreit

online

Eileen Wang

Missverständnisse, Vorwürfe, endlose Diskussionen – oft verlaufen Konflikte ganz anders, als wir es eigentlich wollen. Warum geraten wir immer wieder in dieselben Muster? Warum fühlen wir uns nicht gehört, obwohl wir doch reden?

In diesem interaktiven Workshop werfen wir einen Blick hinter den Streit und entdecken, was wirklich hinter unseren Auseinandersetzungen steckt. Du lernst, wie du in Konflikten klarer bleibst, besser verstehst und besser verstanden wirst. Gemeinsam erkunden wir neue Wege, um Gespräche wieder zu einem echten Miteinander werden zu lassen.

Montag, 22.6.2026, 19.30-21.00 Uhr, 15 €



Laufend neue Angebote

in allen Bereichen finden Sie auf www.vhs-wuermtal.de

**J2212 Lebendig, wach und vertrauensvoll in die 3. Lebensphase****Planegg**

Bei Menschen, die mit ihrer eigenen Lebendigkeit in Kontakt sind, spielt das Alter keine Rolle. Dieses zweiteilige Abendseminar lädt dich ein, den dritten Lebensabschnitt als neue Möglichkeit zu erkunden. Wenn berufliche und familiäre Aufgaben nachlassen, entsteht Freiraum für neue Fragen: Ist fortgeschrittenes Alter Last oder Ressource? Wie können wir unsere vielfältigen Erfahrungen und unser gewachsenes Können wertschätzen? Wir erforschen, wie ungenutzte Lebenskraft neuen Ausdruck finden kann. Was möchtest du noch in dein Leben rufen, welchen Beitrag für kommende Generationen oder für den Frieden leisten? Gibt es etwas, das dich daran hindert, authentisch die Frau oder der Mann zu sein, die/der du bist? Im Seminar nutzen wir verschiedene aktive und ruhige Methoden für einen vertrauensvollen inneren Prozess und inspirierenden Austausch.

Mittwoch, 4.3. und 11.3.2026, 18.30-21.30 Uhr

2 x 180 Min., 49 €

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

Anna Haußer**Gabi Frank****NEU J2215 MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit****Stockdorf**

Dieser 8-Wochen-Kurs nach dem Programm von Jon Kabat-Zinn führt in die Praxis der Achtsamkeit ein und unterstützt dabei, Stress bewusster zu begegnen. Die Teilnehmenden üben Meditation, Atem- und Körperwahrnehmung sowie achtsame Bewegung. Ergänzend werden Grundlagen zu Stressreaktionen, Selbstfürsorge und innerer Balance vermittelt. Der Kurs bietet Raum für Austausch und lädt dazu ein, Achtsamkeit im Alltag zu integrieren. Materialien für das Üben zu Hause unterstützen die regelmäßige Praxis.

Der Kurs eignet sich für alle, die ihre Resilienz stärken und einen hilfreichen Umgang mit Belastungen entwickeln möchten. Ein Vorgespräch und Kennenlernen ist Teil des Kurskonzepts (telefonisch oder per Zoom, Kursleitung nimmt Kontakt mit Ihnen auf).

Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Bekleidung.

Achtsamkeitstag: 18.7.2026 von 10.00 Uhr bis 16.00 Uhr

ab Donnerstag, 11.6.2026, 18.30-21.00 Uhr

8 x 2,5 Std., 390 €

Gemeinderaum, Peter-Dörfler-Str. 14, 82131 Stockdorf

J2213 Klang der Selbstliebe – Ein Workshop mit Liedern, Bildern und Dyaden**Planegg****Anna Haußer**

Fühlst du dich oft selbstkritisch und zu hart zu dir? Dieser Tagesworkshop ist deine Einladung, innezuhalten und die nährende Kraft der Selbstliebe zu entdecken. Wir begeben uns auf eine abwechslungsreiche Reise, um das Gefühl des „Zuhause-Seins in dir“ zu verankern. Wir erforschen, wie Selbstwertschätzung und Akzeptanz – frei von Egoismus – dich liebevoller mit dir und anderen machen. Lass dich von ausgewählten Liedern berühren, von kraftvollen Bildern und Bewegung inspirieren. Durch kurze, interaktive Übungen und achtsame Dyaden erkunden wir gemeinsam die 9 wichtigsten Schlüssel, die dich auf deinem Weg zu tiefer Selbstakzeptanz und Selbstrespekt nachhaltig unterstützen. Schenke dir selbst diesen Tag und erlebe tiefe innere Verbindung.

Sonntag, 19.4.2026, 18.30-20.00 Uhr, 14 €

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

Jenny Schmidt-Salz**NEU J2214 Charmant und stark kommunizieren****Planegg****Doris Braune**

Möchten Sie Ihre Botschaft klar und deutlich vermitteln können und gleichzeitig freundlich, respektvoll und charmant bleiben? Sie möchten sich selbstbewusst behaupten, ohne andere zu überfahren? In diesem inspirierenden Workshop befassen wir uns damit, wie Sie in der Kommunikation Stärke und Charme ausbalancieren. Sie lernen praktische Techniken, mit denen es Ihnen gelingt, gekonnt zu kontern und Sicherheit im Dialog zu gewinnen - unabhängig von der Situation.

Samstag, 16.5.2026, 10.00-12.30 Uhr, 29 €

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

Jenny Schmidt-Salz**Seriös statt laut.**

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.**J2216 GFK – Gewaltfreie Kommunikation****online**

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, 24.2.2026, 19.00-20.30 Uhr

12 x 90 Min., 119 €

online, Zoom

Jenny Schmidt-Salz**J2217 NLP – Neuro-Linguistisches Programmieren****online**

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. Mit und ohne Vorkenntnisse.

ab Donnerstag, 19.3.2026, 19.00-20.30 Uhr

12 x 90 Min., 119 €

online, Zoom

Jenny Schmidt-Salz**J2218 Machtspiele durchschauen und sicher damit umgehen****online**

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, 8.6.2026, 19.00-20.30 Uhr

3 x 90 Min., 45 €

online, Zoom

Jenny Schmidt-Salz**J2219 Verbale Selbstverteidigung – „Angriffe“ erkennen und souverän reagieren****online**

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. Sie bekommen Tipps und Strategien an die Hand, mit denen Sie sich besser schützen und souverän wehren können.

ab Montag, 9.3.2026, 19.00-20.30 Uhr

3 x 90 Min., 45 €

online, Zoom

Jenny Schmidt-Salz**J2228 5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis****online****Helmut Lange**

Das Denken und Lernen sind zu einem großen Teil durch die Schulzeit geprägt. Wenn Sie als Lernende an Fort- und Weiterbildung teilnehmen, greifen Sie meist auf althergebrachtes Lernverhalten zurück und wundern sich, dass kaum etwas hängen bleibt. Dabei kann



Freie Plätze einsehen und verbindlich buchen:
www.vhs-wuermtal.de

Mensch und Umwelt

13

Lernen so einfach sein, wenn Sie nur ein paar Merktechniken anwenden. Wenn Sie also in Zukunft Zahlen, Daten, Fakten, Vokabeln, Namen und Gesichter schnell und sicher behalten möchten, dann lassen Sie sich von einem kreativen und einflussreichen Gedächtnistrainer inspirieren. Denn Ihr Gehirn kann viel mehr als Sie denken. Sie bekommen faszinierende Gedächtnistechniken von Dipl. Pädagogen Helmut Lange vermittelt.

Der Onlinekurs spricht jeden an, ob Schüler, Studenten, Berufstätige oder Senioren. Probieren Sie es gerne aus!

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

Samstag, 28.3.2026, 09.00-16.30 Uhr, 59 €

Tiere

J2501 Mantrailing – was ist das? Schnuppertag online

Dr. med. vet. Andrea Thiess-Blanke

Mantrailing ist die Suche des Hundes nach einer vermissten oder versteckten Person anhand deren Individualgeruchs. Trailen eignet sich aber nicht nur für Rettungshunde, sondern zur artgerechten Auslastung eines jeden Hundes.

Weitere Informationen zum Kurs finden Sie unter www.vhs-wuermtal.de unter der Kursnr. J2501.

Freitag, 17.4.2026, 18-19 Uhr: Theoretische Einführung online

Samstag, 18.4.2026, 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 J2502 Führung durch die Reptiliennauffangstation

München

Mitarbeiter der Auffangstation

Krokodile im Badeweiher? Giftschlangen im Keller? Bei Fragen oder Problemen im Zusammenhang mit den Schuppentieren ist die Reptiliennauffangstation in München eine bundesweit wichtige Anlaufstelle. Bei den Führungen erhalten Sie allgemeine Informationen über die Auffangstation, zum Beispiel wie und warum Tiere dort landen und welche „Stationen“ sie bis zur Weitervermittlung durchlaufen. Des Weiteren können Sie sich in den Räumlichkeiten umsehen und die Tiere begrüßen, die Ihnen vorgestellt werden. Manchmal wird auch eine Schlange herausgenommen.

Das Team der Auffangstation möchte Sie für ihre Tiere, deren Schicksale, ihre faszinierenden Eigenschaften sowie die Haltung dieser Geschöpfe begeistern. Erfahren Sie mehr über Lebensweise und Ansprüche dieser oft falsch verstandenen und gefürchteten Tiergruppe. Ein ganz normaler Tierschutzverein – mit ganz besonderen Bewohnern! Für Kinder erst ab 6 Jahre geeignet.

Mittwoch, 18.3.2026, 16.00-17.00 Uhr, 18 €

Treffpunkt: München, Auffangstation für Reptilien, Kaulbachstr. 37

J2503 Schnelle Hilfe bei Katzen-Notfällen

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, 4.3.2026, 17.30-19.30 Uhr, 12 €

Treffpunkt: Tierklinik Starnberg, Truhenseeweg 8, 82319 Starnberg

J2504 Lama-Spaziergang für Alt und Jung

Aying

Isolde Loher-Pfleghar

Gemeinsam mit dem Guide wandern Sie mit den Lamas an der Leine durch den Hofoldingen Forst und erfahren viel Spannendes über die faszinierenden Tiere. Unterwegs machen Sie immer wieder kurze Pausen für Fotos.

Ausrüstung: feste Schuhe und Getränke/Snack.

Die Ermäßigung gilt für Kinder bis 13 Jahre. Bitte bei der Buchung angeben, die Ermäßigung wird Ihnen im Nachhinein abgezogen.

Samstag, 28.3.2026, 13.00-15.00 Uhr, 29 €

Aying, Neugöggendorf 7, Lamaland Loher

J2505-06 Erlebnisspaziergang durch den Wald mit einem Wüstenbussard

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.

J2505 Samstag, 28.3.2026, 14.00-15.30 Uhr

J2506 Samstag, 13.6.2026, 14.00-15.30 Uhr

Je 27 €; ermäßigt 15 € für Kinder von 6-15 Jahren.
Treffpunkt: Nähe Unterbrunn

J2507 Bienenvielfalt entdecken: Die faszinierende Welt der Wildbienen

Franziska Fröhlich

Wussten Sie, dass die meisten Wildbienen im Boden nisten? 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.

Donnerstag, 30.4.2026, 18.30-20.00 Uhr, 13 €

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

J2508 Faszination Greifvögel

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 Turmfalken bis zum riesigen Steinadler. Ergänzt wird die Präsentation durch beeindruckende Bilder eines professionellen Naturfotografen.

Dienstag, 19.5.2026, 18.30-20.30 Uhr, 12 €

Germering, vhs in der Harfe, Eingang Gabriele-Münster-Straße 1, Seminarraum 3

Naturführungen

J2604 Praktischer Obstbaumschnittkurs der Obstgärtner Brauhold

Oliver Braunhold

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

Samstag, 7.3.2026, 10.00-12.00 Uhr, 25 €

Treffpunkt: von Perchting Richtung Landstetten/Andechs, nach ca. 500 m rechts beim Erdbeer-/Blumenpflückfeld

J2605 Wildpflanzenführung mit Verkostung

Ulrike Breitenberger

Laufend erscheinen neue „Superfoods“ aus aller Herren Länder, dabei wachsen sie vor unserer Haustür und warten nur darauf, wieder entdeckt zu werden! Jetzt ist Hochsaison für die grünen Wildkräuter und einige Baumblätter schmecken auch noch. Auf unserer kleinen Wanderung werden wir sie kennenlernen und sammeln, und anschließend gemeinsam zubereiten und probieren. Im Kurspreis sind 5 € Materialgebühr enthalten.

Montag, 11.5.2026, 16.30-20.00 Uhr, 40 €

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



NEU J2607 Die Natur in Gräfelfing neu entdecken

Franziska Gruber

Die Jahreszeiten mit allen Sinnen erleben – inklusive Verkostung. Wir treffen uns vor der Mikrofarm Gräfelfing und erleben mit allen Sinnen die Jahreszeiten und heimische Pflanzen im Jahreslauf. Wir lernen spannende Initiativen in Gräfelfing kennen und verkosten deren Naturprodukte. Die Wegstrecke beträgt ca. 1km.

Freitag, 24.4.2026, 16.30-19.00 Uhr, 24 €

Bogenstraße 2, 82166 Gräfelfing (vorm Hofladen der Mikrofarm Gräfelfing)

NEU J2608 Lebensraum Baum

Planegg

Dorit Zimmermann

Je älter ein Baum ist, desto wertvoller wird er als Lebensraum für unzählige Tier- und Pflanzenarten. Ein junger Baum ist noch makellos und schön anzusehen, ein alter Baum mit all seinen Verletzungen, Löchern, Wucherungen, abgestorbenen Ästen, Rissen und Spalten ist voller Habitatstrukturen – ein Wunder der Natur. Auf meinen Reisen quer durch Deutschland habe ich viele solcher Wunderbäume kennengelernt, von ihnen möchte ich erzählen.

Dienstag, 24.3.2026, 18.30-20.00 Uhr, 14 €

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

J2611 Der Wonnemonat Mai und seine Wildkräuter

Frieding

Gisela Hafemeyer

Sind Wildkräuter wirklich nur „Unkraut“ oder doch heimisches „Soulfood“? Gemeinsam machen wir uns auf den Weg zur Wiese, um ganz alltägliche, aber oft übersehene Wildkräuter kennenzulernen. Vielleicht sehen wir die Natur dabei mit neuen Augen und entdecken, welche kulinarische Vielfalt direkt vor unserer Haustür wächst – ganz ohne weite Wege. Im Anschluss kochen und genießen wir zusammen ein saisonales Wohlfühlessen, zum Beispiel mit würzigen Linsensalat, knusprigen Brennesselchips oder süßen Hollerpfannkuchen. Zum Abschluss gibt es ein Rezeptblatt mit allen gemeinsam zubereiteten Speisen sowie ein kleines Mitbringsel aus der Kräuterküche. Führung findet bei jedem Wetter statt.

Bitte mitbringen: Korb, Schere, Schreibzeug für Notizen, wetterangepasste Kleidung, evtl. Zeckenschutz

Samstag, 23.5.2026, 14.00-18.00 Uhr, 38 €

Treffpunkt: Frieding, Riedweg 1a auf dem Hof

J2612 Wildkräuter & Blütenzauber

Genuss von Wiese und Garten

Frieding

Gisela Hafemeyer

Im Sommer heißt es: Mit Korb und Schere raus in die Natur. Wildkräuter und verschiedene essbare Blüten entdecken, sehen, riechen, pflücken und probieren. Gemeinsam kochen und genießen wir zum Beispiel Schafgarben-Limonade, Obstsalat mit Lavendelsahne oder Nudeln mit Kleeblüten. Dabei werden wir merken, dass es eigentlich gar kein echtes „Unkraut“ gibt! Gönnen Sie sich dieses besondere Erlebnis und bereichern Sie Ihren Speiseplan genussvoll mit Wildkräutern wie etwa dem Wiesen-Labkraut oder dem Einjährigen Berufkraut. Zum Abschluss stellen wir ein kleines Mitbringsel her und Sie erhalten ein Rezeptblatt für zu Hause. Führung findet bei jedem Wetter statt.

Bitte mitbringen: Korb, Schere, Schreibzeug für Notizen, wetterangepasste Kleidung, evtl. Zeckenschutz

Samstag, 18.7.2026, 14.00-18.00 Uhr, 38 €

Treffpunkt: Frieding, Riedweg 1a auf dem Hof

Haus und Garten

J2701 Mit Farben, Formen und Materialien das Zuhause gestalten

Planegg

Katrin Crone

In diesem Workshop erfährst du, wie Farben, Formen und Materialien die Atmosphäre in deinen Räumen prägen. Zunächst lernst du die Grundzüge des traditionellen chinesischen Feng Shui kennen und damit eine Reihe von Gestaltungswerkzeugen. Diese helfen dir, Möbel, Accessoires und Farben so auszuwählen und zu platzieren, dass deine Räumlichkeiten zu deinem Stil und deiner Lebenssituation passen. So kann dein Zuhause zum Ort des Kraftschöpfens und neuer Inspirationen werden.

Bitte bringe dafür den Grundriss und aussagekräftige Fotos deiner Wohnräume, denen du mehr Atmosphäre geben willst, mit. Außerdem benötigst du etwa zwei Wohn-Zeitschriften, einige Blätter DIN A3, eine Schere, einen Pritt-Klebestift und Buntstifte.

Sonntag, 26.4.2026, 10.00-13.00 Uhr, 29 €

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

NEU J2702 Naturnahe Gärten: Wie mache ich meinen Garten lebendiger?

Planegg

Lukas Diehl

Sie möchten Ihren Garten naturnah gestalten und damit die Artenvielfalt fördern? Lukas Diehl, Biologe und Hobbygärtner, zeigt, wie es geht. Er berichtet von seinen gesammelten Erfahrungen, den eigenen Garten lebendiger und klimafester zu machen. Zu seinen Tipps zählen Strukturvielfalt, biologisches Gärtnern, kleine Biotope und das Mithdenken tierischer Gartenbewohner. Im Anschluss ist Zeit für Ihre praktischen Fragen.

Samstag, 7.3.2026, 10.00-11.30 Uhr, ohne Gebühr

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

In Kooperation mit dem Landkreis München im Rahmen des Projekts „NaturVielfalt Leben im Landkreis München“.

NEU J2703 Durch das Jahr im Nutzgarten wirtschaften

Planegg

Simon Otterbach

In diesem Vortrag gibt Simon Otterbach einen Überblick zu einigen grundlegenden Prinzipien und effektiven Gestaltungs- sowie Bewirtschaftungsmöglichkeiten und möchte sein Wissen teilen, wie Sie sich einen Selbstversorgergarten anlegen oder einfach effizienter und nachhaltiger Gemüse anbauen können. Inhaltliche Punkte sind u.a. Beetvorgänger, Nachgänger, Nachbarn, Anbauplanung, Vorteile der Mischkultur, Vorbereitung von Beeten vor der Saison, Nachbereitung (Winterfest machen), Fruchtbare Boden, Düngen und Nährstoffmanagement, Regulation von Schädlingen, Hühnerhaltung uvm. Simon Otterbach ist gelernter Gärtner in der Fachrichtung biologischer Gemüsebau.

Samstag, 25.4.2026, 10.00-12.00 Uhr, ohne Gebühr

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

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

J2704 Sensenmähen für den Hausgebrauch

Pentenried

Claudia Kraft

Der richtige Kurs für alle, die öfter zur Sense greifen und das von Grund auf erlernen möchten. Der Kurs vermittelt, wie einfach das Mähen mit der Sense sein kann. Er beinhaltet Materialkunde, die individuelle Einstellung der Sense auf jeden Teilnehmer und den sicheren Umgang. Sensenmähen macht nur mit einer scharfen Schneid' Freude, deshalb gehören sowohl das Wetzen als auch die Grundtechniken des Dendelns mit dem Schlagdengler zum Kursinhalt. Das Verhalten in schwierigen Mähsituationen wird genauso besprochen wie die Möglichkeiten der Verwendung des Mähguts.

Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung, Arbeitshandschuhe; die Sensen werden von der Kursleiterin gestellt. Kursleiterin: Claudia Kraft, Demeter-Imkerin, Sensenlehrerin, Permakulturdesignerin

Samstag, 13.6.2026, 09.00-14.00 Uhr, 73 €

Treffpunkt: Ende Birkenallee in Pentenried am Wendehammer

NEU J2705-05C Naturgartenstammtisch

Gauting

Dr. Anette Stautner

Sie sind herzlich eingeladen zu unserer neuen Gesprächsrunde zum Austausch von Naturgartenthemen und Fragen für Laien und Fortgeschrittene. Gemeinsam erörtern wir Naturgartenfragen, diskutieren und vernetzen uns. Mögliche Themen: Austausch von Infos zu heimischen Stauden, Ursprungsarten, Sorten und Bezugsquellen, Raupenfutter- und Nachtfalterpflanzen, „Blühfolge“ über das Jahr, Blühwiesenanlage, Mahdzeitpunkte, Vorhandenes verbessern oder Tipps zur Neugestaltung, heimische Hecken mit Totholzstrukturen, Käferkeller, Igelquartiere, „vogelfreundlicher“ Garten, Beet- und Gießpatenschaften im öffentlichen Grün, Balkon – und Topfgärtner mit dem Ziel, unsere Gärten und Balkons als Lebensräume für unsere Insekten und Wildtiere mosaikartig zu vernetzen.....

Ich bin Blühbotschafterin (Kloster Benediktbeuern), Naturgartenberaterin beim Bund Naturschutz Ortsgruppe Gauting, LBV „vogelfreundlicher Garten“ Zertifiziererin mit einem „Natur-Waldgarten“ in Gauting.

J2705 Freitag, 20.3.2026, 17.00-18.30 Uhr, 5 €

J2705A Freitag, 24.4.2026, 17.00-18.30 Uhr, 5 €

J2705B Freitag, 22.5.2026, 17.00-18.30 Uhr, 5 €

J2705C Freitag, 19.6.2026, 17.00-18.30 Uhr, 5 €

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



CAD und 3D-Druck

J2720A/B 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. Kursziel: Selbstständige Verwendung der machBar-Drucker. Ab 12 Jahre, unter 14 Jahre nur in Begleitung eines Erziehungsberechtigten.

J2720A Samstag, 28.2.2026, 14.00-18.00 Uhr, 55 €**J2720B Samstag, 21.3.2026, 09.00-13.00 Uhr, 55 €**

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

J2721 3D-Modellierung in Blender (Erwachsene und Jugendliche ab 14)

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, 20.6.2026, 09.30-13.00 Uhr, 40 €

Gauting, Hauptplatz 4

J2725A/B CAD-Einsteigerkurs: Konstruieren und gestalten mit Autodesk-Fusion

Gräfelfing**Team machBar im Würmtal / Lotar Krahmer**

Mittels Computer Aided Design (CAD) erstellt man am Bildschirm digitale Daten von Teilen, die anschließend per 3D-Druck erzeugt oder in der Werkstatt hergestellt werden sollen. In diesem Kurs lernen Sie, wie man mit der Software Autodesk-Fusion mechanische Bauteile gestaltet oder Teile aus dem Internet eigenen Vorstellungen anpasst. Damit lässt sich so manches Ersatzteil nachbauen (und oft sogar verbessern), das man nirgends mehr kaufen kann. Fusion genügt professionellen Ansprüchen und ist offiziell für Privatanwender kostenlos, Sie können also nach dem Kursus zu Hause in Ruhe weiter konstruieren. Im Kursus erfahren Sie, wie man mit der Software umgeht und die ersten Teile gestaltet. Fusion eignet sich ausgezeichnet zum Selbststudium, wenn man weiß, wie man anfangen muss. Mindestalter: 12 Jahre, unter 14 nur in Begleitung eines Erziehungsberechtigten.

J2725A ab Samstag, 7.2.2026, 14.00-18.00 Uhr**J2725B ab Samstag, 14.3.2026, 14.00-18.00 Uhr**

Je 3 x 240 Min., 160 €

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

Findet auch in den Ferien statt!!

Wissenschaft und Technik

J2800 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 bitte auch für Verpflegung und Schreibzeug für eigene Notizen sorgen.

Samstag, 21.3.2026, 10.00-14.00 Uhr, 15 €

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

J2801 Licht an, Licht aus: Was passiert bei uns Menschen und in der Natur?

online**Axel Baschnagel**

Licht ist mehr als Helligkeit und Sehen – es steuert unseren Biorythmus, 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. Der Vortrag bietet fundierte Einblicke in aktuelle Forschungsergebnisse zur Wirkung von Licht und zeigt auf, wie eine bewusste Lichtnutzung sowohl Ihrem eigenen Wohlbefinden als auch der Umwelt zugutekommen kann.

Donnerstag, 16.4.2026, 19.00-20.30 Uhr, 12 €

J2802 Klinikum der Universität München – Campus Großhadern

München**Klinikum**

Erleben Sie das LMU Klinikum, eines der größten Universitätsklinika in Europa. Seit über 50 Jahren steht der Campus Großhadern für Innovation und Fortschritt in den Bereichen Forschung, Lehre und Patientenversorgung. Erhalten Sie spannende Einblicke in die Strukturen und Abläufe unseres Klinikums. Unser Weg durch das Klinikum führt uns von der Patienten-, Besucher- und Versorgungsstraße im Bettenhaus bis hin zu einem der neusten Gebäude am Campus Großhadern, dem OP-Zentrum.

Donnerstag, 19.3.2026, 16.30-18.00 Uhr, 5 €

Treffpunkt: Klinikum der Universität München-Großhadern, Marchionistr. 15, Haupteingang/Eingangsfoyer

J2803 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, 11.5.2026, 13.50-16.00 Uhr, 5 €

Garching, Pforte des Max-Planck-Institut für Plasmaphysik, Boltzmannstr. 2

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

J2804 Fahrsicherheitstraining mit Pedelec: „Fahr sicher und souverän“

Martinsried**Michael Annetzberger**

Sicheres Beherrschen des Pedelec (Fahrrad mit AKKU-Unterstützung) in kritischen Situationen. In diesem Kurs erlernen Sie in lockerer Atmosphäre wichtige Kenntnisse zur Balance auf dem Pedelec, zum sicheren Bremsen und richtigen Schalten und zum Verhalten in Kurven sowie auf Gefäßstrecken. Diese Kenntnisse verhelfen Ihnen zu einer besseren Beherrschung Ihres Pedelecs, auch in kritischen Situationen. Die Teilnahme erfolgt mit dem eigenen Fahrrad. Das Tragen eines Helmes wird empfohlen.

Sonntag, 19.4.2026, 14.00-17.00 Uhr, 65 €

Martinsried, Obi-Parkplatz, Lena-Christ-Str. 54





J2805/A Das ESO-Zentrum – Blick hinter die Kulissen

Garching

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.

J2805 Samstag, 18.4.2026, 12.30-13.45 Uhr, 16 €

J2805A Samstag, 20.6.2026, 12.30-13.45 Uhr, 16 €

Treffpunkt: ESO Supernova Planetarium & Besucherzentrum, Karl-Schwarzschild-Str. 2, Empfang

Stornierung nur schriftlich bis zwei Wochen vor Kursbeginn möglich. Die Tour startet pünktlich. Eine passende Planetariumsvorführung können Sie direkt online über ESO Supernova buchen.

Führungsteam Eso

Themenreihe



Zukunftskompetenz KI für Alltag und Beruf

NEU J2806 Mit KI den Alltag leichter gestalten – so nutzen Sie die neuen Werkzeuge für sich

Planegg

Stellen Sie sich vor, Sie hätten einen geduldigen Assistenten, der Ihnen beim Formulieren von Texten hilft, Reiserouten plant oder kreative Ideen liefert – rund um die Uhr verfügbar. Genau das können KI-Tools wie ChatGPT, Perplexity oder Midjourney für Sie sein. Sie lernen nicht nur, wie diese digitalen Helfer funktionieren, sondern probieren sie direkt selbst aus. Wir schauen uns gemeinsam an, welche Werkzeuge sich für welche Aufgaben eignen, wie Sie gute Ergebnisse erzielen und worauf Sie achten sollten. Am Ende des Kurses nehmen Sie konkrete Strategien mit, die Sie sofort in Ihrem Berufs- und Privatleben anwenden können. Der Workshop eignet sich für alle, die neugierig auf neue Technologien sind – Vorkenntnisse brauchen Sie keine, nur Offenheit und ein eigenes Gerät.

Samstag, 18.4.2026, 10.00-14.00 Uhr, 15 €

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

Torsten Geiling

J2807 Künstliche Intelligenz im Alltag – Einfach verstehen & direkt anwenden

online

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. Auch die kreative Nutzung von KI für Bilder und Musik wird vorgestellt. Datenschutz, KI-Bias und Halluzinationen werden verständlich erklärt.

Dienstag, 10.3.2026, 18.00-19.30 Uhr, 8 €

Melanie Bachbauer



NEU J2807A Künstliche Intelligenz im Alltag – Bewerbung

online

Melanie Bachbauer



Sie lernen praxisnah und verständlich, wie KI-Tools beim Erstellen und Überarbeiten von Lebensläufen, Anschreiben und Profiltexten helfen können. Sei erfahren, wie man mithilfe von Sprachfunktionen Bewerbungsgespräche üben oder sich gezielt vorbereiten kann. Neben den Möglichkeiten werden auch Grenzen thematisiert: Wie zuverlässig sind KI-Vorschläge? Worauf sollte man achten, etwa bei fehlerhaften Inhalten („Halluzinationen“) oder Datenschutz? Der Kurs richtet sich an alle Altersgruppen und ist unabhängig vom beruflichen Hintergrund geeignet.

Dienstag, 28.4.2026, 18.00-19.30 Uhr, 8 €

NEU J2812 KI für Seniorinnen und Senioren – verständlicher Einstieg in ChatGPT & Co.

online

Melanie Bachbauer



Ein einfacher und praxisnaher Einstieg in die Welt der KI speziell für Seniorinnen und Senioren. Schritt für Schritt wird erklärt, wie man eine E-Mail-Adresse erstellt, sich bei ChatGPT anmeldet und erste einfache Fragen stellt. Anhand alltagsnaher Beispiele lernen Sie, wie KI beim Schreiben, Recherchieren oder Organisieren helfen kann. Gleichzeitig erfahren Sie, worauf man achten sollte, etwa bei falschen Antworten, Datenschutz oder Unsicherheiten im Umgang mit neuen Technologien. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Mittwoch, 6.5.2026, 16.00-17.30 Uhr, 8 €

J2808 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 verschiedene Kategorien von Desinformation wie irreführende Kontexte oder bearbeitetes Bildmaterial. Im praktischen Teil erhalten Sie einfache Strategien und Techniken, die in vielen Fällen ausreichen, um Desinformation zu erkennen.

Dienstag, 14.4.2026, 19.00-20.30 Uhr, 8 €

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

NEU J2819 Künstliche Intelligenz: Chancen und Herausforderungen

Gräfelfing

Jannis Brühl

Künstliche Intelligenz verändert angeblich gerade die Welt. So mancher Futureologe träumt bereits davon, Gehirne elektronisch nachzubilden und KI zur Schöpfung eines neuen Menschen einzusetzen. Realistische Visionen oder nur Fantasie und Marketing? Jannis Brühl skizziert die wichtigsten KI-Modelle, zeichnet die Chancen auf, die KI für den technologischen und praktischen Fortschritt bringt, verschließt aber auch die Augen vor den Gefahren nicht, die auftreten, wenn den Maschinen nicht rechtzeitig Grenzen gesetzt werden. Buchveröffentlichung: Disruption – Die Ideologie der Tech-Oligarchen und das Ende der Demokratie, wie wir sie kennen, DVA, Januar 2026, 20 €

Mittwoch, 6.5.2026, 19.30-21.00 Uhr, 10 €

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

NEU J2809 KI und die Jobs der Zukunft: Wie wir unsere Kinder auf morgen vorbereiten

Planegg

Torsten Geiling

Künstliche Intelligenz wird nahezu jeden Beruf verändern, wie wir ihn kennen – aber anders als viele denken. Wie werden Menschen in Pflege- und Lehrberufen, Psychologen, oder BWLerinnen in Zukunft arbeiten? Welche Fähigkeiten brauchen sie? Verändern sich auch die Anforderungen an Handwerksberufe? Und was bedeutet das für die Berufswahl unserer Kinder? Der Vortrag richtet sich an Eltern, Lehrkräfte und alle, die junge Menschen bei der Berufswahl begleiten, verbindet technologisches Zukunftswissen mit praktischen Tipps für den Alltag und hilft, Ängste abzubauen und Chancen zu erkennen.

Dienstag, 19.5.2026, 19.00-21.00 Uhr, 8 €

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



J2810 Künstliche Intelligenz verstehen: So denkt die Maschine

Planegg

Künstliche Intelligenz (KI) ist längst ein fester Bestandteil unseres Alltags und beeinflusst viele Bereiche unseres Lebens, von der Sprachsteuerung über Empfehlungen auf Streaming-Diensten bis hin zu komplexen Anwendungen wie autonomem Fahren. Aber wie funktioniert KI? Was steckt hinter den beeindruckenden Ergebnissen, die wir sehen, und wie entstehen diese Systeme? Sie erhalten einen Überblick über moderne KI-Systeme, insbesondere neuronale Netze, und lernen, wie diese Technologien in der Praxis angewendet werden. Dabei wird der Fokus auf das grundlegende Prinzip gelegt, ohne zu sehr in technische Details oder Fachjargon abzutauchen. Highlight ist eine anschauliche Live Demonstration, bei der gezeigt wird, wie ein einfaches KIModell in Python erstellt und trainiert wird – und das ganz ohne Programmierkenntnisse. So wird KI auch ohne jegliche Vorkenntnisse für jedermann nachvollziehbar und greifbar.

Montag, 20.4.2026, 18.00-19.30 Uhr, 8 €

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

Cornelia Hayn

NEU J2811 Agentic AI – die nächste Evolutionsstufe nach ChatGPT

Planegg

ChatGPT war nur der Anfang – im Jahr 2026 erleben wir den Durchbruch von Agentic AI, die nicht nur Sprache versteht, sondern eigenständig handelt, Entscheidungen trifft und Wissen dynamisch abruft. Diese neue Generation von KI-Systemen markiert den Übergang von reaktiver zu autonomer Intelligenz und geht einen entscheidenden Schritt weiter als heutige Sprachmodelle: Agentic AI kombiniert Sprachverständnis, Entscheidungslogik, Gedächtnis und externe Werkzeuge, um selbstständig Aufgaben auszuführen. Um zu veranschaulichen, wie Agentic AI bereits in der Praxis eingesetzt wird, werden Live-Demos von praktischen Anwendungen wie Cursor und Lovable gezeigt, sowie weitere Beispiele aus Bereichen wie HR, Marketing und IT. Außerdem erhalten Sie Einblick in aktuelle Forschungsthemen wie MCP und Agentic Workflows.

Mittwoch, 17.6.2026, 18.00-19.30 Uhr, 8 €

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

Cornelia Hayn

NEU J2813 KI sieht, hört und handelt – von Vision Models zu humanoiden Robotern

Planegg

Cornelia Hayn

ChatGPT war erst der Anfang – die nächste große Entwicklung stellen humanoide Roboter dar, die kognitive Fähigkeiten wie Wahrnehmung, Sprache und Problemlösen miteinander verknüpfen und daraus eigenständige Handlungen ableiten. Damit beginnt die Ära der „Embodied Intelligence“. Sie wird die Grenze zwischen digitaler und physischer Intelligenz zunehmend verwischen und uns näher an die Vorstellung eines echten „Roboter-Assistenten“ bringen. Sie erhalten einen klaren Einblick in eine der fortschrittlichsten Entwicklungen im Bereich der KI: die Robotertechnik. Anhand von aktuellen Beispielen aus der Industrie, Logistik und dem Alltag wird sichtbar, warum Roboter längst schon keine Zukunftsvision mehr darstellen, sondern dass sie schon heute in vielen Bereichen unseres Lebens eine entscheidende Rolle spielen.

Dienstag, 23.6.2026, 18.00-19.30 Uhr, 8 €

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



Restplätze

Für einige Kurse gibt es nur noch wenige Restplätze. Wir nehmen Sie gerne auf eine Warteliste oder beraten Sie bezüglich einer Alternative.

NEU J2814 Einmal im Cockpit sitzen! Besichtigung des Flugsimulators der TU

Garching

Michael Zintl

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

Freitag, 24.4.2026, 16.00-17.30 Uhr, 8 €

Garching, Boltzmannstr. 15, MW Gebäude Flügel 6

J2815 Digitalisierung erleben – Robotik und VR im BayernLab

Starnberg

BayernLab

Erleben Sie 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. Lernen Sie die Themen Robotik, Geodaten, Multikopter und VR kennen. 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!

Dienstag, 14.4.2026, 17.00-18.30 Uhr, 5 €

Starnberg, BayernLab, Hauptstraße 21

BayernLab erhält für diese Führung kein Honorar, die geringe Gebühr ist eine Verwaltungspauschale der vhs.

J2816 Führung durch das Laufwasserkraftwerk Isarwerk 2 am Flaucher

München

Angelika Magerl

Seit 1923 drehen sich die Turbinen im Isarwerk 2 und erzeugen aus dem Wasser des Isarkanals umweltfreundlichen Strom für städtische Haushalte. Im Rahmen der „Ausbauoffensive Erneuerbare Energien“ wurde das historische Wasserkraftwerk grundlegend modernisiert: Vier Kaplan-Turbinen mit einer Gesamtleistung von 2500 Kilowatt erzeugen jetzt Strom für 6000 Münchner Haushalte. Erleben Sie das historische Gebäude und erfahren alles über die Stromerzeugung durch Wasserkraft. Tragen Sie bitte geschlossenes, festes Schuhwerk ohne Absatz. Bitte auch im Sommer ggf. eine leichte Jacke mitbringen. In der Anlage gibt es keine Besuchertoiletten.

Montag, 22.6.2026, 14.30-16.00 Uhr, 10 €

Treffpunkt: Isarauen 4, 81379 München, braunes Stahltor

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

J2817 So entsteht umweltfreundliche Wärme: Die Geothermieanlage Freiham

München

Angelika Magerl

In 3000 Meter Tiefe befindet sich die „Energiequelle“ für das umweltfreundliche Heizwerk: Ein riesiger Vorrat an 90 Grad heißem Wasser, das ständig verfügbar ist – unabhängig von Klima, Tages- oder Jahreszeit. Die Geothermie Freiham ist das erste Element der SWM-Fernwärmeverision. Seit Herbst 2016 deckt es die Grundlast des Wärmebedarfs des neu entstandenen Stadtteils Freiham sowie benachbarter Gebiete im Münchner Westen. Hier wurden dazu zwei Bohrungen mit 2568 Metern und 3132 Metern Bohrlochlänge niedergebracht und ca. 90 °C heißes Wasser erschlossen. Eine Vertreterin der Stadtwerke München führt Sie durch die Anlage und erklärt Ihnen die Funktionsweise anschaulich und direkt vor Ort.

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

Mittwoch, 22.4.2026, 18.00-20.00 Uhr, 10 €

Treffpunkt: Bodenseestr./Ecke Hans-Steinkohl-Str., Freiham

NEU H2817/J2818 Ein Jahrhundert Quantenmechanik Teil I und II

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, vorkommen. Diese zunächst umstrittene Idee legte den Grundstein der Quantenmechanik. Heute ist sie zentral für das Verständnis von Atomen, Festkörpern und der Kern- und Elementarteilchen und findet Anwendung, etwa in Quantencomputern. Erfahren Sie die Grundideen der Quantenmechanik und deren Bedeutung für unser heutiges Verständnis des Mikrokosmos.

H2817 Teil I: Donnerstag, 12.2.2026, 19.00-21.00 Uhr, 15 €**J2818 Teil II: Donnerstag, 12.3.2026, 19.15-21.15 Uhr, 15 €**

Beide in Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9 / 8



Besichtigungen und Stadtführungen

NEU J3101 Haar – Macht – Lust in der Hypo-Kunsthalle

München

Ob lang, kurz oder rasiert, glatt oder gelockt – Haare sind weit mehr als eine Frage des Stils. Sie erzählen von Schönheit und Begehrten, von Macht und Ohnmacht, von Anpassung und Rebellion. Haare sind ein starkes Mittel des Ausdrucks – politisch, religiös, kulturell und persönlich. Mit ihnen bekennen wir Zugehörigkeit, gestalten Identität oder ziehen andere in unseren Bann. Die Ausstellung lädt zu einem anregenden, sinnlichen und überraschenden Streifzug durch drei Jahrtausende der Kunst- und Kulturgeschichte der Haare ein von der Antike bis zur Gegenwart.

Freitag, 3.7.2026, 14.00-15.30 Uhr, 15 € zzgl. Eintritt

Treffpunkt: München, Foyer Obergeschoß der Hypokunsthalle, vor dem Zugang zur Ausstellung; Eintrittskarte bitte vorher besorgen.

Regina Sasse

J3102 Der Kult der Haare

München

Mitten im historischen Stadtteil München schufen die Architekten Herzog & de Meuron mit dem Büro Hillmer und Sattler ein modernes Gegenstück zu den benachbarten Residenzhöfen. Die Fassaden an den angrenzenden Straßen blieben fast alle erhalten, dahinter entstand ein Ensemble aus Höfen und Passagen, die – mit viel zeitgenössischer Kunst geschmückt – zum Bummeln und Schauen einladen

Samstag, 14.3.2026, 11.00-13.00 Uhr, 15 €

Treffpunkt: München, Fischbrunnen am Marienplatz

NEU J3103 Spaziergang durch die Fünf Höfe

München

Anneliese Döhring

Mitten im historischen Stadtteil München schufen die Architekten Herzog & de Meuron mit dem Büro Hillmer und Sattler ein modernes Gegenstück zu den benachbarten Residenzhöfen. Die Fassaden an den angrenzenden Straßen blieben fast alle erhalten, dahinter entstand ein Ensemble aus Höfen und Passagen, die – mit viel zeitgenössischer Kunst geschmückt – zum Bummeln und Schauen einladen

Samstag, 14.3.2026, 11.00-13.00 Uhr, 15 €

Treffpunkt: München, Fischbrunnen am Marienplatz

NEU J3104 Unbekanntes München

München

Dagmar Mann

Wir entdecken „unbekannte Ecken“ und „Zeichen“, erfahren dazu kurzweilige Geschichten und lernen die „Zeichen“ auf unserem Weg zu lesen und zu entschlüsseln. Was bedeuten die Umrisse des Bodendenkmals beim Bayerischen Hof, in welchem Stadtteil begegnen wir vier „Münchner Originalen“, wie können wir den Verlauf der abgerissenen Stadtmauern erkennen, was ist ein Allianzwappen, welches Cézanne-Gemälde befindet sich verschlüsselt in den „Fünf Höfen“ und für was stehen die rötlichen Quadrate auf dem Pflaster des Marienplatzes?

Freitag, 27.3.2026, 16.00-18.00 Uhr, 16 €

Treffpunkt: München, im Torbogen unterm Karlstor (Stachus)
Die Führung endet am Marienplatz

J3106 Alter Nördlicher Friedhof – Rundgang

München

Ulrich Spies

Schon in den 1830er Jahren gab es Überlegungen, zusätzlich für den enger werdenden Alten Südfriedhof einen weiteren im Norden zu bauen. Nach einer schweren Cholera-Epidemie wenige Jahrzehnte später wurden die Planungen konkret.

Wir besuchen die Grabstätten bedeutender Persönlichkeiten, z.B. der hochbegabten Tänzerin Lucille Grahn und Clara Heese, Diva der Theatertühne, Wilhelm Bauer, dem Erfinder des U-Bootes und Franz Xaver von Schönwerth, der Sitten, Sagen und Märchen der Oberpfalz sammelte. Der Geschichte werden wir nachforschen und der heutigen Bedeutung auf die Spur gehen.

Samstag, 25.4.2026, 10.00-11.30 Uhr, 12 €

Treffpunkt: Alter nördlicher Friedhof, Arcisstr. Haupteingang

J3107 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, Exerzitienhaus der katholischen Kirche.

Wir ergründen beim Rundgang auch den weitgehend barocken Garten mit seinen Laubengängen, Skulpturen und seltenen Bäumen.

Mittwoch, 24.6.2026, 17.00-18.30 Uhr, 14 €

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

J3109 Residenz München

München

Dr. Diana Stürz

Die Münchner Residenz war von 1508 bis 1918 Wohn- und Regierungssitz der bayerischen Herzöge, Kurfürsten und Könige. Räume und Kunstsammlungen wie das Antiquarium, einer der prächtigsten Renaissancesäle nördlich der Alpen, und die Reichen Zimmer, Perlen des Rokoko, bezeugen den Kunstsinn des Hauses Wittelsbach. Die „Reiche Kapelle“ Maximilians I. und der sanierte Königsbau mit den Wohnappartements Ludwigs I. und den Nibelungensälen sind weitere Höhepunkte des Rundgangs.

Samstag, 11.7.2026, 10.30-12.30 Uhr, 15 €

Treffpunkt: Eingangsbereich des Residenzmuseums (vor dem Kassenraum), Zugang über den Haupteingang am Max-Joseph-Platz. zzgl. Eintritt, bitte vorher besorgen

Kommen Sie zum Tag der offenen Tür am Freitag, 13.2.2026, 15.30-19.30 Uhr im vhs-Zentrum, Planegg.

Mit Schnupperworkshops, Glücksrad, Kaffee und Kuchen, Cocktails und Spielen für jung und alt.

Wir freuen uns auf Sie!





NEU J3110 Bayerns Könige

München

Bayern war 112 Jahre lang Königreich und hatte 5 Könige, einen Prinzenregenten und einen „Schattenkönig“. Auf unserem „königlichen Spaziergang“ lernen wir mit vielen unterhaltsamen Anekdoten die einzelnen Könige und ihre Persönlichkeit kennen: wie war ihr familiärer Hintergrund, was waren ihre Vorlieben, mit welchen Problemen hatten sie zu kämpfen und welche Neuerungen brachten sie Bayern, die auf unser Leben auch heute noch Einfluss haben?

Samstag, 18.4.2026, 11.00-13.00 Uhr, 16 €

Treffpunkt: Max-Joseph-Platz, an der Treppe zum Nationaltheater
Die Führung endet am Maxmonument.

J3111 Schatzkammer der Residenz München

München

Welcher Ort in München liegt so zentral und doch so verborgen? Es ist die Schatzkammer des größten Stadtschlosses in Deutschland, das über vier Jahrhunderte als Wohn- und Regierungssitz der Herzöge, Kurfürsten und Könige von Bayern aus dem Haus Wittelsbach diente. Wir entzweiden an den legendär-geheimnisvollen und mit 1.250 Einzelstücken wohl kostbarsten Ort der Altstadt. Geheimnisse und spannende Geschichten umranken dabei den großen blauen Diamanten in der Wittelsbacher Königskrone rund um dessen rätselhaftes Verschwinden und Wiederauflaufen.

Samstag, 25.7.2026, 11.00-12.00 Uhr, 15 €

Treffpunkt: Eingangsbereich des Residenzmuseums (vor dem Kassenraum), Zugang über den Haupteingang am Max-Joseph-Platz.
zzgl. Eintritt, bitte vorher besorgen

J3112 Die Hofpfisterei in München – Mehl & Schrot, Sauerteig & Brot

München

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

Dienstag, 24.3.2026, 18.00-20.30 Uhr, 5 €

Treffpunkt: München, Pforte Hofpfisterei, Kreitmayerstr. 5

NEU J3113 Unterwegs auf der Via spinosissima – Der alte Freihamer Weg

Freiham

Rom hat die Via Appia, Jerusalem die Via Dolorosa, Freiham die Via spinosissima! Im Rahmen der Annuale 2024 „Freiham Future“ der Stadt München durfte der jahrhundertealte Freihamer Weg wiederauflieben, der mit dem ersten Bauabschnitt des neuen Stadtteils Freiham fast gänzlich verschwand. Wildrosen der Sorte Rosa spinosissima säumten einst seine Böschung und kehrten nun dorthin zurück. Begleitet von Tafeln verführen sie zum Entdecken der überraschenden Geschichte mit Verbindungen ins Würmtal und inspirieren zum Nachdenken über die Gegenwart und Zukunft des Stadtviertels. Ein Spaziergang bis in die Antike und zum Kunstprojekt von und mit Elvira Auer.

Freitag, 15.5.2026, 17.00-19.00 Uhr, 15 €

Treffpunkt: Großer Steinblock südlich des Freihamer Freiluftgartens (Bus 57, 143 und 157, Haltestelle Hörweg, ca. 5 Min. Fußweg zum Treffpunkt)

NEU J3114 „Allererste Adressen“: Unterwegs auf der Ludwigstraße

München

Für die einen ein „Denkmal von europäischem Rang“, für ihre Kritiker eine „Straße ins Nirgendwo“: An der Ludwigstraße haben sich seit jener die Geister geschieden. Auf unserem Rundgang auf der „Via Monumentale“ spüren wir der Baulust eines Monarchen nach, hören Geschichten über die Konkurrenz zweier selbstbewusster Architekten und erfahren von den radikalen Umbauplänen der Prachtallee während der NS-Diktatur.

Sonntag, 21.6.2026, 10.00-12.00 Uhr, 15 €

Treffpunkt: vor der Feldherrnhalle am Odeonsplatz,

Dagmar Mann

NEU J3115 Liebe in München – Romantik und Drama

München

Nach dem Motto „Liebe ist schwer zu finden, schön zu erleben, leicht zu verlieren und kaum zu vergessen“ wandern wir durch die Münchner Altstadt. Mit den schönsten Münchner Liebesgeschichten lernen wir die Spielarten der Liebe kennen. Dabei begegnen wir berühmten Liebespaaren, wie König Ludwig II und seiner Verlobten Sophie von Bayern, Agnes Bernauer und Herzog Albrecht III oder König Ludwig I und seiner Lola Montez.

Da Liebe bekanntlich auch „durch den Magen geht“, lassen wir uns unterwegs drei hochwertige Pralinen von Elly Seidl schmecken. (7 € sind incl.)

Freitag, 8.5.2026, 17.00-19.00 Uhr, 23 €

Treffpunkt: Julia-Statue hinter dem Alten Rathaus (Spielzeugmuseum am Marienplatz)

Die Führung endet am Odeonsplatz

Dagmar Mann

J3116 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 dabei: 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!

Sonntag, 8.3.2026, 11.30-13.30 Uhr, 24 €

Treffpunkt: München, Isartor, vor dem Valentin Karlstadt Musäum
Die Führung endet nahe Odeonsplatz.

NEU J3118 Geschichten am Wasser: Münchens Wasserversorgung und ihre Brunnen

München

Thomas Dassel

Fast 50 Brunnen der Landeshauptstadt liefern Trinkwasserqualität. Und sie erzählen so manche Geschichte über Münchner Originale, technische Innovationen und bayerische Herrscher. Begleiten Sie mich bei einem kurzweiligen und informativen Spaziergang zur Geschichte des Wassers in München! Dauer: ca. 2 Stunden

Samstag, 27.6.2026, 10.00-12.00 Uhr, 16 €

Treffpunkt: Fischbrunnen am Marienplatz

J3119 Münchener Justizpalast

München

Anneliese Döhring

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

Montag, 30.3.2026, 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.

NEU J3120 Feierabend-Führung durch das HP

München

Gasteig-Team

Kommen Sie mit zu einer Führung durch die Gebäude und über das Gelände des Gasteig HP8.

Ein Gang durch das Industriedenkmal Halle E aus dem Jahr 1926 und ein ausgiebiger Blick in die neue Isarphilharmonie, unser Klangwunder mit besonderer Atmosphäre erwarten Sie. Infos zur Entstehungsgeschichte des Gasteig HP8 und zur Umgestaltung der Halle E unter Denkmalschutzauflagen sind ebenso Thema wie Informationen zu den Gasteig-Instituten und Anekdoten zum Veranstaltungsbetrieb. Blicken Sie hinter die Kulissen!

Dienstag, 10.3.2026, 18.00-19.30 Uhr, 15 €

München, HP8, Hans-Preißinger- Str. 8, Ticketschalter rechts von der Bar in der Halle E

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

- viele Kurse sind schnell ausgebucht
- unterbelegte Kurse werden unter Umständen abgesagt; vielleicht fehlt gerade Ihre Anmeldung.



**J3121 Die ehem. Schlossbrauerei Planegg:
Blick hinter die Kulissen****Planegg**

An den Park des Planegger Wasserschlosses grenzt unmittelbar die ehemalige Schlossbrauerei aus dem Jahr 1835 an. Jakob von Hirsch erneuerte dort eine bereits seit dem 16. Jahrhundert bestehende Brauerei; sie wurde 1928 an die Münchner Paulaner-Brauerei verpachtet. Zunächst diente das Gebäude nach dem Zweiten Weltkrieg als Magazin der Bayerischen Staatsbibliothek, das die Universitätsbibliothek der LMU München als Ausweichmagazin übernahm. Mit einer Hauptnutzfläche von ca. 5.000 Quadratmetern bietet es Platz für rund eine Million Bände.

Donnerstag, 18.6.2026, 14.00-15.00 Uhr, 5 €

Planegg, Eingang über Bräuhausstr. 1, über den Hof vom Jugendhaus rechts den Weg hinter

**J3122 Die ehem. Schlossbrauerei Planegg:
Blick hinter die Kulissen****Planegg**

An den Park des Planegger Wasserschlosses grenzt unmittelbar die ehemalige Schlossbrauerei aus dem Jahr 1835 an. Jakob von Hirsch erneuerte dort eine bereits seit dem 16. Jahrhundert bestehende Brauerei; sie wurde 1928 an die Münchner Paulaner-Brauerei verpachtet. Zunächst diente das Gebäude nach dem Zweiten Weltkrieg als Magazin der Bayerischen Staatsbibliothek, das die Universitätsbibliothek der LMU München als Ausweichmagazin übernahm. Mit einer Hauptnutzfläche von ca. 5.000 Quadratmetern bietet es Platz für rund eine Million Bände.

Donnerstag, 18.6.2026, 15.00-16.00 Uhr, 5 €

Planegg, Eingang über Bräuhausstr. 1, über den Hof vom Jugendhaus rechts den Weg hinter

J3123 München erleben mit der Tram**München**

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

Sonntag, 12.7.2026, 11.00-13.00 Uhr, 15 €

Treffpunkt: München, Orleansplatz, Trambahn Linie 21 (stadteinwärts)
Die Dozentin ist erreichbar unter: 0172/4428082.

**J3133 Alternative Stadtführung:
Die (un-) gläubliche Au****München**

Die (un-) gläubliche Au ist die Fortsetzung unserer beliebten alternativen Stadtführung. Wir erkunden Au Haidhausen, genauer gesagt die untere Au. Wir erzählen euch skurrile, witzige spannende und außergewöhnliche Geschichten, teils wahr teils erfunden! Und ihr dürft die Wahrheit herausfinden und euer Wissen erweitern. Wir schauen beim Deutschen Museum vorbei, schlendern durch wunderschöne Gassen, besuchen den Auer Mühlbach und enden beim ehemaligen Paulaner Gelände. Und natürlich gilt: diese Geschichten sind mit Liebe recherchiert und ihr werdet sie auf keiner anderen Stadtführung hören! Auch für Münchner und Anwohner ist also etwas neues dabei!

Sonntag, 19.4.2026, 15.30-17.30 Uhr, 24 €

Treffpunkt: Am Brunnen „die Au“ Nähe Wirtshaus in der Au

J3136 Führung durch das Hauptzollamt München**München**

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, 24.4.2026, 15.00-17.30 Uhr, 15 €

Treffpunkt: München, Hauptzollamt, Landsberger Str. 124, Haupteingang (braune Eingangstür) beim 1. Tor von der Donnersberger Brücke kommt.

Parkplätze auf dem Gelände nur während der Führung vorhanden; bitte auf witterungsbedingte Kleidung achten, da ein Teil der Führung im Freien stattfindet.

Dr. Sven Kuttner**J3137 Vom Korn zum Mehl:
Führung durch die Linner-Mühle****Krailling****August Linner**

Führung durch die ehemalige denkmalgeschützte Getreidemühle an der Würm. Hier befindet sich bis ins Detail vollständig funktionsfähig erhaltene Mühlentechnik aus der Zeit um 1900. Die Mühle wird während der Führung eingeschaltet.

Dienstag, 14.7.2026, 17.00-18.00 Uhr, 8 €

Treffpunkt: Krailling, Linner Mühle, Margaretenstr. 55

Spielen und Freizeit**J3210 Go – das älteste Brettspiel der Welt****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.

Freitag, 17.4. und 24.4.2026, jew. 18.15-19.45 Uhr

2 x 90 Min., 25 €

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

J3220-25 Spielenachmittag**Planegg****Beate Peters-Dürrschmidt**

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.

J3220 Freitag, 27.3.2026, 14.30-16.30 Uhr**J3221 Freitag, 24.4.2026, 14.30-16.30 Uhr****J3222 Freitag, 29.5.2026, 14.30-16.30 Uhr****J3223 Freitag, 26.6.2026, 14.30-16.30 Uhr****J3224 Freitag, 31.7.2026, 14.30-16.30 Uhr****J3225 Freitag, 28.8.2026, 14.30-16.30 Uhr**

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

J3230 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 ist inklusive).

Montag, 9.3., 16.3., 23.3.2026, jew. 19.30-21.00 Uhr

3 x 90 Minuten, 99 €

Planegg-Martinsried, Happy Billard, Fraunhoferstr. 6

J3231 Pool-Billard – Aufbaukurs**Planegg-Martinsried****Sport und Fun GmbH / Turnierspieler**

Aufbau und Vertiefungskurs zu J3230

Montag, 4.5. und 11.5.2026, jew. 19.30-21.00 Uhr

2 x 90 Minuten, 69 €

Planegg-Martinsried, Happy Billard, Fraunhoferstr. 6



Melden Sie sich über die Website an
und sichern sich Ihren Platz sofort!

www.vhs-wuermtal.de



Stimmen von Kursleiterinnen und Kursleitern

„Die vhs im Würmtal ist für mich ...“

„eine Oase der Erwachsenenbildung.“

„ein sehr angenehmer Arbeitsplatz.“

„ein Ort, an dem ich nette Menschen treffe und an dem ich sehr gerne bin.“

„perfekt!“

„Nötig. Sie hat eine wichtige Sozialfunktion.“

„Ein Ort der Freude und Begegnung mit interessanten Menschen und einer Weiterentwicklung meiner eigenen Kenntnisse. Es macht mir und den Teilnehmern Spaß.“

„super sympathisch!“

“is an impressive group of professionals who welcome opportunities to think and work outside of traditional curriculum (specifically in the language arena) and encourage the instructors.”

„ein Ort, an dem ich niedrigschwellig interessante Fortbildungsangebote wahrnehmen und mich selbst gesellschaftlich einbringen kann.“

„grandios und bietet so viel!“

„ein unersetzlicher Ort der Begegnung und Weiterbildung“

„sehr toll und liebevoll!“



Sie möchten selbst Ihr Wissen, Ihre Kompetenzen und Erfahrungen weitergeben? Sie haben Freude daran, Bildungsangebote für Erwachsene zu machen? Dann schreiben Sie uns an info@vhs-wuermtal.de



J4101 „Superhirn“ – Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner

online

Sie lernen verblüffende Kopfrechenticks, mit deren Hilfe Sie schneller im Kopf rechnen können als mit einem Taschenrechner. Mit ein bisschen Übung können Sie vielleicht auch schneller rechnen als Sie sprechen können. Die aus Indien stammenden Rechenmethoden (vedische Mathematik) sind in unserem Kulturreis noch unbekannt, machen viel Spaß und erhöhen das generelle Interesse an Mathematik um ein Vielfaches. Der Buchautor und Andragoge Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Kopfrechen-Tricks. Der Kurs ist für Erwachsenen und Jugendliche ab ca. 12 Jahre geeignet.

Dienstag, 10.3.2026, 19.00-21.30 Uhr, 25 €

Helmut Lange



Inhalte: Ausfüllen eines professionellen Profils: Profilfoto, Slogan und Info-Text / Berufsstationen, Kenntnisse und Empfehlungen eintragen / Keywords für bessere Sichtbarkeit, Personal Branding und klare Positionierung, Das Profil mit Leben füllen: Posten von Beiträgen, Artikeln und Formaten gezielt einsetzen, KI für Content und Contentplanung, Beitragsalgorithmen kennenlernen, Netzwerksuche, Mitgliedschaften & Kontaktpflege, LinkedIn-Netzkette & Datenschutz.

Donnerstag, 23.4.2026, 18.30-21.30 Uhr, 28 €

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

J4104 ZOOM: Professionell präsentieren

online

Digitale Präsentationen erfordern mehr als nur das Teilen eines Bildschirms. Wie lassen sich Inhalte interaktiv gestalten? Wie bleibt das Publikum aufmerksam? Welche technischen Möglichkeiten bietet Zoom für eine professionelle Online-Präsentation? Dieser Kurs zeigt, wie digitale Präsentationen strukturiert, ansprechend und interaktiv gestaltet werden können. Dabei werden nicht nur Zoom-Funktionen ausführlich erklärt, sondern auch didaktische und technische Best Practices vermittelt.

Montag, 20.4.2026, 18.30-20.45 Uhr, 28 €

Robin Weniger



J4108A-C Einzelcoaching: Klarheit schaffen, Chancen nutzen

Gauting

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? Befinden Sie sich in einem Konflikt? Raubt Ihr Alltag zu viel Kraft und Energie? Sehen Sie den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr?

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. Werden Sie sich über die nächsten zielführenden Schritte klar. Mit wertschätzender Begleitung Ihres Coaches verhandeln Sie Herausforderungen in Chancen. „Aus Steinen, die einem in den Weg gelegt werden, kann man Schönes bauen.“ (Johann Wolfgang von Goethe). Auch individuelle Terminvereinbarungen möglich!

J4108A Freitag, 6.3.2026, 17.00-18.30 Uhr

J4108B Freitag, 17.4.2026, 17.00-18.30 Uhr

J4108C Freitag, 12.6.2026, 17.00-18.30 Uhr

Je 80 €

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

J4110 KI macht Schule: Internetrecherche mit KI optimieren

Germering

Alexander Gorges

Für Schüler/innen, Azubis und Studierende ab 15 Jahren!

Finde schneller die besten Quellen für deine Arbeiten! In diesem Kurs zeigen wir dir, wie du KI-Tools einsetzt, um relevante und hochwertige Informationen effizient zu recherchieren und präzise Quellenangaben zu erstellen. Dabei besprechen wir auch, wie du KI ethisch korrekt in der Recherche nutzt und welche Vorgehensweisen du vermeiden solltest, um wissenschaftliche Integrität zu gewährleisten. Ob für Hausarbeiten, Referate oder Projekte – mit KI machst du deine Recherche schneller und fundierter, ohne den ethischen Rahmen zu verlassen. Keine Vorkenntnisse in KI nötig.

Samstag, 4.7.2026, 10.00-13.00 Uhr, 19 €

Germering, vhs in der Harfe 3, Therese-Giehse-Platz 2, EDV-Raum
Gefördert vom Bayer. Staatsministerium für Unterricht und Kultus.



J4111 „Der sichere Auftritt“: Präsenz mit Körpersprache und Stimmkraft

Germering

Oft gehen Menschen mit viel Fachwissen in Gesprächsrunden, ohne über ihre Wirkung und Ausstrahlung nachzudenken. In diesem Seminar erfahren Sie, wie sich Körpersprache in Gesprächen und bei Präsentationen im öffentlichen Raum so einsetzen und entschlüsseln lässt, dass Sie Ihre Kompetenz widerspiegelt, dass Sie Eindruck machen und Ihre Anliegen durchsetzen können. Auch der bewusste Stimmeinsatz ist bedeutend.

Samstag, 25.4.2026, 10.00-16.30 Uhr, 73 €

Germering, vhs in der Harfe, Eingang Gabriele-Münter-Str. 1, Raum 2

Sonja Beck

Apple-Geräte. Eine begrenzte Zahl an Leihgeräten ist verfügbar. Bitte geben Sie dies ggf. bei der Anmeldung an.
Gefördert vom Bayerischen Staatsministerium für Unterricht und Kultus.

J4112 Smalltalk: Mühelos ins Gespräch kommen

Planegg

Sonja Beck

Beim Smalltalk ist es wie beim Flirt: Dem ersten Satz hängt eine gewisse Bedeutung an und manchmal ist er wie eine unsichtbare Hürde. Eine lockere Konversation zu führen, ist aber lernbar. Die Kunst des leichten Plauderns gelingt vor allem durch clevere Fragen, positive Themen und inspirierende Einstiege.

Wie Sie in Zukunft besser ins Gespräch kommen können und ermündenden Smalltalk vermeiden, sind Themen, denen Sie sich spielerisch, leicht und unterhaltsam in unserem Kurs widmen. Inhalte: Körperhaltung und einladende Stimme, geeignete Gesprächsthemen finden, Fragen, die das Interesse wecken, Lampenfieber überwinden und benutzen, Smalltalk im Bewerbungsgespräch (optional).

Sonntag, 22.3.2026, 10.00-14.30 Uhr, 56 €

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

J4204B Sicher E-Mails schreiben mit Outlook (für Senioren)

Planegg

Bernd Richter

In einer Kleingruppe (3-5 Teilnehmende) lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie mit dem Programm Outlook E-Mails schreiben und beantworten können. Themen sind u.a. Vergleich Brief/E-Mail, Adressen anlegen, Betreff-Formulierung, Ablage und Speicherung. Je nach Interesse der Gruppe kann auch auf den Umgang mit Anhängen, Links und Spam eingegangen werden, aber auch ein Folgekurs ist ggf. möglich. Der Dozent steht Ihnen mit Erfahrung, Geduld und Humor gern zur Seite. Für Senioren ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Sie können über die vhs Fachliteratur dazu bestellen, geben Sie uns hierfür bei Kursanmeldung Bescheid (Kosten ca. 20€).

Freitag, 12.6., 19.6., 26.6., 3.7.2026, jew. 09.00-10.30 Uhr

4 x 90 Min., 32 €

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

Bitte bringen Sie zum Kurs ein Notebook mit dem Betriebssystem Windows mit (ab Version 11), denken Sie auch an das Ladekabel und die Maus. Der Kurs richtet sich ausschließlich an Microsoft-Nutzer – keine Apple-Geräte. Eine begrenzte Zahl an Leihgeräten ist verfügbar. Bitte geben Sie dies ggf. bei der Anmeldung an.

Gefördert vom Bayerischen Staatsministerium für Unterricht und Kultus.

EDV / Software

J4201G 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?

Im Kurs lernen Sie, den Inhalt Ihrer PC-Laufwerke übersichtlich zu strukturieren. Sie erwerben Sicherheit beim Speichern und verschwenden keine Zeit mehr mit Suchen!

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse

Dienstag, 21.4.2026, 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

J4203 Apple Mac OS X: Grundlagenkurs

Planegg

Dimitri Danilkin

Ein Apple-Computer ist einfach und effektiv zu bedienen. Sie lernen im Kurs: Archivieren von Dokumenten, Videos, Bildern und Musikdateien, Kennenlernen der wichtigsten Programme des Betriebssystems, 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, 9.5.2026, Sonntag, 10.5.2026,

Samstag, 16.5.2026, Sonntag, 17.5.2026, jew. 09.00-12.00 Uhr

4 x 3 Stunden, 125 €

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

J4204 PC und Internet leicht gemacht (für Senioren)

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 usw. Lernen Sie das zielführende Suchen im Internet und den Umgang mit einem E-Mail-Programm kennen.

Für Senioren ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Sie können über die vhs Fachliteratur dazu bestellen, geben Sie uns hierfür bei Kursanmeldung Bescheid (Kosten ca. 20€).

Freitag, 6.3., 13.3., 20.3., 27.3.2026, jew. 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 das Ladekabel und die Maus. Der Kurs richtet sich ausschließlich an Microsoft-Nutzer – keine

J4206 Word-Grundlagenkurs

Planegg

Joachim Braun

Schritt für Schritt werden Sie in einer kleinen Gruppe an alle wichtigen Word-Funktionen herangeführt. Sie lernen Texte einzugeben und zu bearbeiten, Dokumente durch Absätze und Listen zu strukturieren und Sie erstellen eigene Formatvorlagen. Sie fügen Bilder, Formen und Tabellen in Ihr Dokument ein und erstellen Inhaltsverzeichnisse und Verweise. Voraussetzung: EDV-Grundkenntnisse; Eine begrenzte Zahl an Leihgeräten ist verfügbar. Bitte geben Sie dies ggf. bei der Anmeldung an.

Freitag, 19.6. und 26.6.2026, jew. 17.00-20.00 Uhr

2 x 3 Stunden, 85 €

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

J4207 Excel-Grundlagenkurs

Planegg

Joachim Braun

Sie lernen in einer kleinen Gruppe, 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: EDV-Grundkenntnisse; eigenen Laptop inkl. Microsoft Office /Excel mitbringen. Eine begrenzte Zahl an Leihgeräten ist verfügbar. Bitte geben Sie dies ggf. bei der Anmeldung an.

Freitag, 15.5. und 22.5.2026, jew. 17.00-20.00 Uhr

2 x 3 Stunden, 85 €

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

J4209 Excel: Keine Angst vor Formeln und Funktionen

Germering

Bernd Räke

Sie arbeiten bereits mit Excel und möchten mehr aus dem Programm herausholen? In diesem Kurs vertiefen Sie Ihre Kenntnisse im Umgang mit Formeln und Funktionen. Er richtet sich an Anwender*innen, die bereits einfache Berechnungen – etwa mit SUMME, MITTELWERT, MIN, MAX oder ANZAHL – durchgeführt haben und nun die nächsten Schritte gehen möchten. Ob für die Arbeit, das Ehrenamt oder den privaten Gebrauch – nach diesem Kurs beherrschen Sie Excel-Formeln auf einem ganz neuen Niveau.

Dienstag, 14.4. und 21.4.2026, jew. 18.00-21.00 Uhr, 79 €

Germering, vhs in der Harfe 3, Therese-Giehse-Platz 2, EDV-Raum
Detaillierte Inhalte siehe www.vhs-wuermtal.de

J4210 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, 28.4. und 5.5.2026, jew. 18.00-21.00 Uhr, 79 €

Germering, vhs in der Harfe 3, Therese-Giehse-Platz 2, EDV-Raum



J4210G Linux Mint auf Ihrem eigenen Notebook (Einführungskurs)

Germering

Linux ist seit langem die sichere und kostenlose Alternative zu Windows-Betriebssystemen. Der Windows 10-Support endet in 2025, Windows 11 stellt neue Anforderungen an die Hardware des Computers, so dass ein Update häufiger nicht angeboten wird. Der Umstieg auf Linux liegt da nah, häufig benötigte Software wird gleich mitgeliefert. So können auch für ältere PCs nachhaltig weitergenutzt werden. Im Kurs können Sie Linux zunächst ohne Installation selbstständig testen und Vor- und Nachteile diskutieren.

Bitte eigenen Laptop inkl. Ladegerät mitbringen.

Donnerstag, 16.4.2026, 17.30-20.00 Uhr, 9 €

Germering, vhs in der Harfe, Eingang Gabriele-Münter-Str. 1, Seminarraum 2

J4211 Kreativ & professionell: Canva für Einsteiger

online

Jana Raschka



Du willst professionell auftreten, aber bisher klappt's nicht so richtig? In 5 Terminen à 120 Minuten zeige ich dir, wie du mit Canva spielend 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 diesem Kurs zauberst du mit wenig Aufwand große Wirkung. Lass uns zusammen kreativ durchstarten und deine Sichtbarkeit auf das nächste Level bringen!

Donnerstag, 19.3., 26.3., 16.4., 23.4.2026, jew. 09.00-11.00 Uhr

4 x 2 Stunden, 53 €

Gefördert vom Bayerischen Staatsministerium für Bildung und Kultus

J4212 Canva für Fortgeschrittene: Bring Bewegung in deinen Content!

online

Jana Raschka



Du kennst Canva bereits – jetzt wird es richtig spannend! In 5 kreativen Terminen à 120 Minuten zeige ich 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.

Donnerstag, 30.4., 7.5., 21.5., 11.6.2026, jew. 09.00-11.00 Uhr

4 x 2 Stunden, 53 €

Gefördert vom Bayerischen Staatsministerium für Bildung und Kultus

J4214 Digital Storytelling: So bleiben Sie bei Ihren Kund*innen „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. Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Computer.

Dienstag, 17.2.2026, 19.00-22.00 Uhr, 19 €

Gefördert vom Bayerischen Staatsministerium für Bildung und Kultus

J4215 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, 18.3.2026, 19.00-21.00 Uhr (auch in den Ferien!)

6 x 2 Stunden, 69 €

Gefördert vom Bayerischen Staatsministerium für Bildung und Kultus

Smartphones / Tablets



J4220A 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 etc. 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, 16.5. und Sonntag, 17.5.2026, jew. 12.30-15.30 Uhr

2 x 3 Stunden, 52 €

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

J4221 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 Vorkenntnisse. Bitte bringen Sie Ihr Gerät inkl. Netzteil mit!

Samstag, 27.6. und Sonntag, 28.6.2026, jew. 09.00-12.00 Uhr

2 x 3 Stunden, 52 €

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

J4222 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 bereit eingerichtet sein.

Samstag, 18.4. und Sonntag, 19.4.2026, jew. 09.00-12.00 Uhr

2 x 3 Stunden, 52 €

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

J4223 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 Nutzungs-erlebnis erweitern, werden auch grundlegende Funktionen vertieft wie z.B. die Systemeinstellungen, der Datenaustausch oder die Synchro-nisation.

Samstag, 11.7. und 18.7.2026, jew. 09.00-12.00 Uhr

2 x 3 Stunden, 52 €

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

J4224/B Fotografieren und Filmen mit dem iPhone

Planegg

Dimitri Danilkin

In diesem Kurs zeigen wir Ihnen, 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.

J4224 Freitag, 8.5.2026, 18.00-21.00 Uhr

J4224B Freitag, 17.5.2026, 18.00-21.00 Uhr

Je 28 €

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

J4225-26 Whatsapp für Apple und Android

Planegg

Dimitri Danilkin

WhatsApp ist die meistverwendete App zum Verschicken von Text-nachrichten, 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 Neu-gierige ohne WhatsApp-Vorkenntnisse.

J4225 Freitag, 20.3.2026, 18.00-21.00 Uhr

J4226 Samstag, 27.6.2026, 12.15-15.15 Uhr

Je 28 €

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



J4227 Navigation mit Google Maps

Planegg

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, 18.4.2026, 12.15-15.15 Uhr, 52 €

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

Dimitri Danilkin

Für Ihre Anmeldung oder Fragen

Tel. 089 277 805 140

Email: anmeldung@vhs-wuermtal.de



J4230 Apple Shorts: Dokumente verwalten auf dem Mac

Planegg

Der kurze und prägnante Kurs bietet Ihnen 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-Daten in Sekunden und sichern natürlich das ganze digitale Büro extern mit Time Machine.

Samstag, 14.3.2026, 09.00-12.00 Uhr, 28 €

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

Dimitri Danilkin

Dimitri Danilkin

J4231 Apple Shorts: Apple ID und Passwörter

Planegg

Der Kompaktkurs gibt Ihnen 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? Darauf hinaus klären wir alle Fragen rund um diverse Passwörter, 2-Faktor-Authentifizierung und erstellen und pflegen das „schlaue Buch“.

Samstag, 14.3.2026, 12.15-14.15 Uhr, 28 €

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

Dimitri Danilkin

Dimitri Danilkin

J4232 Apple Shorts: iCloud und Backup

Planegg

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, 21.3.2026, 09.00-11.00 Uhr, 28 €

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

Dimitri Danilkin

Dimitri Danilkin

J4233 Apple Shorts: Fotos verwalten und einfach präsentieren

Planegg

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, 26.6.2026, 18.00-20.00 Uhr, 28 €

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

Dimitri Danilkin

Dimitri Danilkin

J4240-41 Komoot – die Wander- und Radl-App (Grundlagenkurs)

Planegg

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 Nutzer*innen 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.

J4240 Sonntag, 10.5.2026, 12.15-15.15 Uhr

J4241 Samstag, 11.7.2026, 12.15-15.15 Uhr

Dimitri Danilkin

J4243 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; Länge: ca. 50 km, mit E-Antrieb oder ohne, für normale bis sportliche Kondition, evtl. Teile des Wegs mit der S-Bahn. Helmpli. Fahrrad-Halterung für Smartphone empfohlen. Kurspreis ohne ÖPNV-Ticket.

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

Samstag, 13.6.2026, 09.00-17.00 Uhr, 32 €

Treffpunkt: Vor dem vhs-Zentrum, Am Marktplatz 10a, Planegg

J4270A-75C 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 vor Kursbeginn Ihre Fragen an goodmacs@googlemail.com mailen.

J4270A Freitag, 13.3.2026, 18.00-19.00 Uhr

J4270B Freitag, 13.3.2026, 19.00-20.00 Uhr

J4270C Freitag, 13.3.2026, 20.00-21.00 Uhr

J4271A Samstag, 21.3.2026, 11.15-12.15 Uhr

J4271B Samstag, 21.3.2026, 12.15-13.15 Uhr

J4271C Samstag, 21.3.2026, 13.15-14.15 Uhr

J4272A Freitag, 17.4.2026, 18.00-19.00 Uhr

J4272B Freitag, 17.4.2026, 19.00-20.00 Uhr

J4272C Freitag, 17.4.2026, 20.00-21.00 Uhr

J4273A Freitag, 15.5.2026, 18.00-19.00 Uhr

J4273B Freitag, 15.5.2026, 19.00-20.00 Uhr

J4273C Freitag, 15.5.2026, 20.00-21.00 Uhr

J4275A Sonntag, 28.6.2026, 12.15-13.15 Uhr

J4275B Sonntag, 28.6.2026, 13.15-14.15 Uhr

J4275C Sonntag, 28.6.2026, 14.15-15.15 Uhr

Je 63 €

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



Beratung für EDV- und Digitalkurse:

Fragen Sie nach Susanne Reicheneder zu den Geschäftszeiten: Tel. 089 277 805 140 oder in der Geschäftsstelle.

Wir suchen Sie!

Als Leitung für Kurse rund um Beruf & Digitales. Schreiben Sie uns: reicheneder@vhs-wuermtal.de

Je 32 €

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



Sprachen lernen mit der

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.

Kursgröße und -gebühr

Für jeden Kurs legen wir eine Mindest-Teilnehmendenanzahl 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-Auflage 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, Schritte plus neu 2 ISBN 978-3-19-801081-5
 Hueber, Schritte plus neu 3 ISBN 978-3-19-501083-2

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 pro UE (90 Min.)	Kursgebühr
7-14	€ 9,20	€ 138,-
5-6	€ 11,20	€ 168,-
4	€ 14,20	€ 218,-



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 kosten-losen Einstufungstest und zur Beratung bei unseren erfahrenen Kursleitenden vorbei.

Englisch

Dienstag, 10.2.2026, 17.30-19.00 Uhr
Mittwoch, 11.2.2026, 09.00-10.30 Uhr

Französisch

Mittwoch, 11.2.2026, 17.30-19.00 Uhr, ohne Gebühr
Donnerstag, 12.2.2026, 09.30-11.00 Uhr, ohne Gebühr

Italienisch

Dienstag, 10.2.2026, 17.30-19.00 Uhr, ohne Gebühr
Mittwoch, 11.2.2026, 09.00-10.30 Uhr, ohne Gebühr

Deutsch als Fremdsprache

Mittwoch, 11.2.2026, 17.30-19.00 Uhr
Dienstag, 10.2.2026, 10.45-12.15 Uhr

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

Englisch Grundstufe

J5102 Englisch Grundstufe A1 (Fortsetzung)

Planegg **Amal Aldbiat**
Englisch einfach und in Ruhe lernen – in einer netten Gruppe und mit erfahrenen Englischlehrerin als Kursleitung. Kommen Sie gern dazu!
Lehrbuch: Klett, Great! A1, ca. ab Lektion 6
ab Dienstag, 24.2.2026, 16.00-17.30 Uhr
15 x 90 Minuten, 138 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 3

J5103 Englisch Grundstufe A2

Planegg **Jason Heitmann**
Dieser Kurs hilft Ihnen, Ihre grundlegenden Englischkenntnisse zu verbessern und vermittelt Ihnen das Rüstzeug für den Umgang mit Alltags-situationen.
Lehrbuch zur Wiederholung/Vertiefung: Hueber, Go for it, A2
ab Mittwoch, 25.2.2026, 09.00-10.30 Uhr
15 x 90 Minuten, 138 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 4

Englisch Mittelstufe

J5105 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 zur Wiederholung/Vertiefung: Hueber, Go for it, B1
ab Montag, 23.2.2026, 20.00-21.30 Uhr
15 x 90 Minuten, 138 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

J5107 Englisch Mittelstufe A2/B1

online **Jenny Schmidt-Salz** 
Im Mittelpunkt stehen leichte Konversation und Englisch im All-tag. Wir üben Grammatik und lesen Kurzgeschichten und Artikel zu ver-schiedenen Themen.
ab Mittwoch, 25.2.2026, 08.30-10.00 Uhr
12 x 90 Minuten, 134 €



Unsere Kursleitenden stellen sich vor:

www.vhs-wuermtal.de

J5109 Englisch Mittelstufe B2

Planegg **Jason Heitmann**
This is a course for intermediate speakers of English who wish to con-tinue improving their vocabulary, grammar and ability to interact. Lehr-buch zur Wiederholung/Vertiefung: Hueber, Go for it, B2
ab Dienstag, 24.2.2026, 19.30-21.00 Uhr
15 x 90 Minuten, 138 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

J5110 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, im-prove vocabulary and focus on speaking fluency to give you more con-fidence in the English language.
ab Mittwoch, 25.2.2026, 18.00-19.30 Uhr
15 x 90 Minuten, 168 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

J5111 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, 26.2.2026, 10.45-12.15 Uhr
13 x 90 Minuten, 145 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 8

J5112 Englisch Mittelstufe B1 – Konversation

Planegg **Tracy Herber**
Welcome to this group! Wir üben Konversation zu vereinbarten The-men, die mit kleinen Texten zu Hause vorbereitet werden können.
ab Dienstag, 24.2.2026, 10.45-12.15 Uhr
15 x 90 Minuten, 138 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

J5113 Englisch Mittelstufe B2 (Vertiefung)

Planegg **Tracy Herber**
Lehrbuch: Hueber, Go For it, B2 (Wiederholung einzelner Themen /Lek-tionen)
ab Mittwoch, 25.2.2026, 10.40-12.10 Uhr
15 x 90 Minuten, 138 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 8

J5115 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, 25.2.2026, 19.30-21.00 Uhr
15 x 90 Minuten, 138 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

J5117 Englisch Mittelstufe B2

Planegg **Tracy Herber**
Wir haben Spaß daran, aktuelle Nachrichten zu lesen und darüber zu sprechen, und führen lebhafte Diskussionen über verschiedene The-men. Grammatikthemen werden kurz angesprochen. Aktuelle, interes-sante Vokabeln und Redewendungen werden eingeführt.
ab Montag, 23.2.2026, 10.45-12.15 Uhr
15 x 90 Minuten, 138 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 8

J5120 Englisch Mittelstufe B2

Planegg **Tracy Herber**
Wir haben Spaß daran, aktuelle Nachrichten zu lesen und darüber zu sprechen, und führen lebhafte Diskussionen über verschiedene The-men. Grammatikthemen werden kurz angesprochen. Aktuelle, interes-sante Vokabeln und Redewendungen werden eingeführt.
ab Dienstag, 24.2.2026, 09.00-10.30 Uhr
15x 90 Minuten, 138 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

**J5122 Englisch Mittelstufe B2****online**

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

ab Donnerstag, 26.2.2026, 08.30-10.00 Uhr

15 x 90 Minuten, 138 €

Jenny Schmidt-Salz**J5146 Englisch Konversation B2/C1****Jason Heitmann**

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

ab Montag, 23.2.2026, 18.25-19.55 Uhr

15 x 90 Minuten, 138 €

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

Englisch Aufbaustufe**J5130 Englisch Aufbaustufe C1****Planegg**

Literarische Texte, Konversation, Grammatikübungen, Übersetzungen.

ab Dienstag, 24.2.2026, 15.00-16.30 Uhr

12 x 90 Minuten, 170 €

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

Helga Reinicke

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

ab Dienstag, 24.2.2026, 10.30-12.00 Uhr

15 x 90 Minuten, 138 €

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

Englisch Konversation**J5141 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, 26.2.2026, 09.00-10.30 Uhr

13 x 90 Minuten, 145 €

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

J5142 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 mit dem Buch „In Conversation B1“ (Klett, ISBN 978-3-12-501558-6). Grammatik wird nach Bedarf wiederholt und Wortschatz erweitert.

ab Mittwoch, 25.2.2026, 18.15-19.45 Uhr

12 x 90 Minuten, 110 €

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

J5143 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, 26.2.2026, 09.15-10.45 Uhr

15 x 90 Minuten, 138 €

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

J5144 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, 23.2.2026, 18.30-20.00 Uhr

15 x 90 Minuten, 168 €

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

J5145 Englisch Konversation B2/C1**Gauting/online****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, 10.2.2026, 08.30-10.00 Uhr

14 x 90 Minuten, 128 €

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

J5147 Englisch Konversation B2/C1**Jason Heitmann**

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

ab Montag, 23.2.2026, 18.25-19.55 Uhr

15 x 90 Minuten, 138 €

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

J5148 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 the English-language media.

ab Mittwoch, 25.2.2026, 09.00-10.30 Uhr

15 x 90 Minuten, 138 €

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

J5150 Englisch für Senioren – Mittelstufe B1/B2**Planegg****Isabella Jarczyk**

Wenn Sie mit Freude und Lachen Englisch lernen möchten, kommen Sie in unsere freundliche Gruppe! Neben dem Kursbuch helfen Ihnen zahlreiche Aktivitäten, sich sicherer im freien Sprechen auszudrücken. Bei Bedarf werden Grammatikübungen integriert.

Buch: Great! B1 Lektion 9/Wiederholung, dann Great! B2

ab Freitag, 27.2.2026, 10.00-11.30 Uhr

15 x 90 Minuten, 138 €

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

Einzelne Terminänderungen werden zu Kursbeginn nochmal besprochen.

J5151 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, 23.2.2026, 09.00-10.30 Uhr

15 x 90 Minuten, 138 €

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

J5152/53 Englisch für Senioren – Konversation B1**Lochham****Lore Becker**

Für Teilnehmende ab 50 Jahren mit guten Vorkenntnissen. Literarische Texte, Konversation, Alltagsenglisch, Grammatikübungen, Übersetzungen.

J5152 ab Montag, 23.2.2026, 10.00-11.30 Uhr, 138 €**J5153 ab Freitag, 27.2.2026, 10.00-11.30 Uhr, 168 €**

Je 15 x 90 Minuten

Lochham, Michaelskirche, Pfarrsaal, Lochhamer Str. 67 a

J5154 Englisch für Senioren – Konversation B2/C1**Planegg****Helga Reinicke**

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

ab Donnerstag, 26.2.2026, 10.00-11.30 Uhr

15 x 90 Minuten, 138 €

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

J5155 Englisch Konversation B2/C1**online****Jenny Schmidt-Salz**

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

ab Donnerstag, 26.2.2026, 10.15-11.45 Uhr

15 x 90 Minuten, 138 €

**Unsere englischen Native Speaker:**

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



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

Englisch Spezial

J5162 Medical English (Berufsbezogener Sprachkurs, B1/B2)

online

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, 11.3.2026, 19.00-20.30 Uhr**

10 x 90 Minuten, 142 €

Jenny Schmidt-Salz

J5171 English Crashkurs: Idioms and Sayings

online

Wie benutzt man die englischen If-Sätze korrekt? Im Kurs gibt es Tipps und Übungen, um sicherer damit umzugehen. Für alle Sprachniveaus ab A2, in einer kleinen Gruppe (3-5 Teilnehmende)

Montag, 9.3. und 16.3.2026, 17.30-18.30 Uhr

2 x 60 Minuten, 24 €

Jenny Schmidt-Salz

J5173 English Grammar Crashkurs: Past, present and future tense

online

Wie benutzt man die englischen Zeiten korrekt? Im Kurs gibt es Tipps und Übungen, um sicherer damit umzugehen. Für alle Sprachniveaus ab A2, in der Kleingruppe (3-5 Personen)

ab Montag, 20.4.2026, 17.30-18.30 Uhr

4 x 60 Minuten, 48 €

Jenny Schmidt-Salz

J5174 English Grammar Crashkurs – prepositions

online

Ob es jetzt heißt „The cats sits on the aquarium.“ oder „in“ macht für den Fisch einen gewaltigen Unterschied. Und ob meine Mom textet „I'm in hospital.“ oder „at the hospital“, treibt meinen Blutdruck entweder sofort in die Höhe oder lässt mich ganz entspannt beim gemeinsamen Treffpunkt ankommen. Präpositionen können tricky sein. Damit Sie sich damit sicherer fühlen und beim anderen das ankommt, was Sie sagen wollen, dafür ist dieser Kurs genau richtig.

Für alle Sprachniveaus ab A2, in der Kleingruppe (3-5 Personen)

Montag, 23.2. und 2.3.2026, 17.30-18.30 Uhr

2 x 60 Minuten, 24 €

Jenny Schmidt-Salz

J5180 English for lunch: Englisch beim Arzt und in der Apotheke

online

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, in der Kleingruppe (3-5 Personen)

ab Freitag, 20.3.2026, 11.30-12.30 Uhr

2 x 60 Minuten, 24 €

Jenny Schmidt-Salz

J5181 English for lunch: Grammar – prepositions

online

Ob es jetzt heißt „The cats sits on the aquarium.“ oder „in“ macht für den Fisch einen gewaltigen Unterschied. Und ob meine Mom textet „I'm in hospital.“ oder „at the hospital“, treibt meinen Blutdruck entweder sofort in die Höhe oder lässt mich ganz entspannt beim gemeinsamen Treffpunkt ankommen. Präpositionen können tricky sein. Damit Sie sich damit sicherer fühlen und beim anderen das ankommt, was Sie sagen wollen, dafür ist dieser Kurs genau richtig.

Für alle Sprachniveaus ab A2, in der Kleingruppe (3-5 Personen)

Montag, 20.4. und 27.4.2026, 11.30-12.30 Uhr

2 x 60 Minuten, 24 €

Jenny Schmidt-Salz

J5182 English Grammar Crashkurs: Gerund and Infinitive

online

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, in der Kleingruppe (3-5 Personen)

Montag, 15.6. und 22.6.2026, 17.30-18.30 Uhr

2 x 60 Minuten, 24 €

Jenny Schmidt-Salz

J5185 English for lunch: Words around food and cooking

online

Kochen und Essen macht Ihnen viel Freude? Sie möchten sich gerne mit anderen darüber unterhalten? Lernen und üben Sie Wörter aus genau diesem Themenbereich, denn entspanntes Reden über leckeres Essen macht einen großen Teil vom Genuss aus.

Für alle Sprachniveaus ab A2, in der Kleingruppe (3-5 Personen)

Montag, 23.2. und 2.3.2026, 11.30-12.30 Uhr

2 x 60 Minuten, 24 €

Jenny Schmidt-Salz

J5186 English for lunch: Words around feelings and emotions

online

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, in der Kleingruppe (3-5 Personen)

Montag, 4.5. und 11.5.2026, 11.30-12.30 Uhr

2 x 60 Minuten, 24 €

Jenny Schmidt-Salz

J5187 English for lunch: Grammar – past, present and future tense

online

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

Für alle Sprachniveaus ab A2, in der Kleingruppe (3-5 Personen)

ab Montag, 15.6.2026, 11.30-12.30 Uhr

4 x 60 Minuten, 48 €

Jenny Schmidt-Salz

J5188 English Crashkurs: Words around food and cooking

online

Kochen und Essen macht Ihnen viel Freude? Sie möchten sich gerne mit anderen darüber unterhalten? Lernen und üben Sie Wörter aus genau diesem Themenbereich, denn entspanntes Reden über leckeres Essen macht einen großen Teil vom Genuss aus.

Für alle Sprachniveaus ab A2, in der Kleingruppe (3-5 Personen)

Montag, 29.6. und 6.7.2026, 17.30-18.30 Uhr

2 x 60 Minuten, 24 €

Jenny Schmidt-Salz

Französisch Grundstufe

NEU J5201 Französisch ohne Vorkenntnisse

online

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, 11.3.2026, 18.00-19.30 Uhr

12 x 90 Minuten, 134 €

Maryse Dantec-Drechsler

NEU J5202 Französisch ohne Vorkenntnisse

Planegg

Amaia Adlard

Bienvenue! Das Lehrbuch zu diesem neuen A1-Kurs wird zu Kursbeginn festgelegt.

ab Montag, 9.3.2026, 19.45-21.15 Uhr

12 x 90 Minuten, 134 €

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

**J5203 Französisch Grundstufe A1 (Fortsetzung)**

Planegg **Alexandra Joepen-Schuster**
 Bienvenue! Sie haben im Sommerurlaub Frankreich entdeckt oder Lust bekommen, Französisch zu lernen? Kommen Sie in diesen Kurs, mit wenig Vorkenntnissen oder zum Wiedereinstieg. Lehrbuch: Hueber, On y va! A1, ab Lektion 4
ab Dienstag, 24.2.2026, 09.00-10.30 Uhr
 15 x 90 Minuten, 168 €
 Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 4

J5204 Französisch Grundstufe A2

Planegg **Amaia Adlard**
 Bienvenue ! Für Erwachsene mit ersten Französischkenntnissen, die Schritt für Schritt sicherer werden möchten. Lehrbuch: Rencontres en français A2 (ISBN 978-3-12-530078-1)
ab Montag, 23.2.2026, 18.00-19.30 Uhr
 15 x 90 Minuten, 138 €
 Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 6

J5205 Französisch Grundstufe A2

Planegg **Amaia Adlard**
 Französisch auf Alltagsniveau – mit Freude, Kommunikation und einander Zuhören. Lehrbuch: Hueber, On y va! A2, ab Lektion 3/4
ab Dienstag, 24.2.2026, 18.00-19.30 Uhr
 15 x 90 Minuten, 168 €
 Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

J5206 Französisch Grundstufe A2

Planegg **Alexandra Joepen-Schuster**
 Lehrbuch: Hueber, On y va! A2, ab Lekt. 5 (ISBN 978-3-19-103351-4)
ab Montag, 23.2.2026, 10.00-11.30 Uhr
 15 x 90 Minuten, 168 €
 Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 3

J5207 Französisch Grundstufe A2

Planegg **Nicole Cuzacq**
 Lehrbuch: Hueber, On y va! A2, ca. ab Lektion 5
ab Donnerstag, 26.2.2026, 10.30-12.00 Uhr
 13 x 90 Minuten, 119 €
 Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 6

J5208 Französisch Grundstufe A2

online **Maryse Dantec-Drechsler**
 Lehrbuch: Hueber, On y va! A2, ab Lektion 5/6. Auch zum Wiedereinstieg gut geeignet! (ISBN 978-3-19-103351-4)
ab Dienstag, 24.2.2026, 18.00-19.30 Uhr
 15 x 90 Minuten, 138 €

J5209 Französisch Grundstufe A2/B1

Planegg **Brigitte Raguin**
 Lehrbuch: Hueber, On y va! A2, ca. ab Lektion 9 (ISBN 978-3-19-103351-4), dann B1
ab Donnerstag, 26.2.2026, 18.00-19.30 Uhr
 15 x 90 Minuten, 168 €
 Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

Französisch Mittelstufe**J5210 Französisch Mittelstufe B1**

Planegg **Alexandra Joepen-Schuster**
 Auch zum Wiedereinstieg geeignet. In diesem Übergangskurs werden auch Lerninhalte aus A2 erneut vertieft. Lehrbuch: Hueber, On y va! B1, ab Lektion 1 (ISBN: 978-3-19103354-5)
ab Dienstag, 24.2.2026, 10.45-12.15 Uhr
 15 x 90 Minuten, 138 €
 Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 4

J5211 Französisch Mittelstufe B1

Planegg **Gabriele Benkmann**
 Sie haben bis Niveau A2 gelernt und möchten Ihre Kenntnisse erweitern? Dann sind Sie in unserer kleinen Gruppe herzlich willkommen. Lehrbuch: Perspectives, Allez-y, B1 (Cornelsen, ISBN: 978-3-06-520187-2) ab Lektion 1
ab Donnerstag, 26.2.2026, 18.00-19.30 Uhr
 12 x 90 Minuten, 170 €
 Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 4

J5212 Französisch Mittelstufe B1

Planegg **Gabriele Benkmann**
 Sie haben bis zum Niveau A2 gelernt und möchten Ihre Sprachkenntnisse bis Niveau B1 ausbauen? Dann sind Sie hier im Kurs richtig. Lehrbuch: Perspectives, Allez-y ! B1 (Cornelsen, ISBN: 978-3-06-520187-2)
ab Dienstag, 24.2.2026, 10.45-12.15 Uhr
 12 x 90 Minuten, 134 €
 Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 8

J5213 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. Ausgabe (ISBN: 978-3-19-103354-5), ab Lektion 6
ab Mittwoch, 25.2.2026, 09.00-10.30 Uhr
 12 x 90 Minuten, 170 €

Französisch Konversation**J5214A Französisch Konversation A2/B1**

Gräfelfing **Nicole Kugler**
 Konversation anhand von Texten aus Literatur, Magazinen und Zeitungsartikeln. Wortschatzerweiterung und Grammatikvertiefung.
ab Montag, 23.2.2026, 09.00-10.30 Uhr
 11 x 90 Minuten, 101 €
 Gräfelfing, Bürgerhaus Interimgebäude (Alte Doemens-Akademie), Stefanusstr. 8

J5214B Französisch Konversation A2/B1

Gräfelfing **Nicole Kugler**
 Konversation anhand von Texten aus Literatur, Magazinen und Zeitungsartikeln. Wortschatzerweiterung und Grammatikvertiefung.
ab Montag, 23.2.2026, 10.45-12.15 Uhr
 11 x 90 Minuten, 101 €
 Gräfelfing, Bürgerhaus Interimgebäude (Alte Doemens-Akademie), Stefanusstr. 8

J5215 Französisch Konversation B1

Planegg **Brigitte Raguin**
 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, 26.2.2026, 19.35-21.05 Uhr
 15 x 90 Minuten, 138 €
 Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

J5218 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, 26.2.2026, 15.30-17.00 Uhr
 13 x 90 Minuten, 119 €
 Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

J5219 Französisch Konversation B2/C1

Neured **Nicole Kugler**
 Konversation anhand von Texten aus Literatur, Magazinen und Zeitungsartikeln. Wiederholung der Grammatik nach Bedarf.
ab Dienstag, 24.2.2026, 10.00-11.30 Uhr
 12 x 90 Minuten, 110 €
 Neured, Mehrzwekhalle, Vereinsraum 5, Am Haderner Winkel 2

**Unsere franz. Muttersprachlerinnen:**

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



Französisch Spezial

J5239 Französisch A2 Refresh: Fit für den Sommer!

Planegg

Maryse Dantec-Drechsler

Sie fahren im Sommer nach Frankreich oder ein anderes französischsprachiges Land 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-Auffrischungskurs genau das Richtige für Sie! Was Sie erwarten:

- Wiederholung wichtiger Grammatik und Strukturen auf A2-Niveau
- Alltagsnahe Konversationen und Hörverstehen

- Wortschatztraining rund um Sommer, Reisen, Essen & Trinken

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, 16.4.2026, 14.00-15.30 Uhr

6 x 90 Minuten, 67 €

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

J5240 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, 13.3., 17.4., 8.5., 19.6.2026, jew. 18.00-19.30 Uhr

4 x 90 Minuten, 44 €

J5250 Französisch für die Reise

Planegg

Nicole Cuzacq

Nutzen Sie den Jahresanfang und tauchen in einem Schnupperkurs in die französische Sprache ein. In einer kleinen Gruppe (5-8 TN) lernen Sie erste Grundlagen, wichtige Worte und Ausdrücke für typische Urlaubssituationen.

Bei Interesse kann der Kurs nach dem Sommer fortgesetzt werden. Lehrbuch: Klett, Französisch à la carte neu A1 (ISBN 978-3-12-528822-5)

ab Samstag, 20.6.2026, 10.00-13.15 Uhr

4 x 3 Stunden, 89 €

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

J5280 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)

Dienstag, 14.4. und 21.4.2026, 11.30-12.30 Uhr

2 x 60 Minuten, 24 €

J5281 Grammaire à la carte : Die Präpositionen anschaulich und praxisnah erklärt

online

Maryse Dantec-Drechsler

„À“, „en“, „chez“... Französische Präpositionen sind kurz, aber gelegentlich knifflig im Gebrauch. In diesem Kurs erhalten Sie anhand zahlreicher Beispiele und Übungen eine klare Vorstellung von ihrer Verwendung. Für alle Sprachniveaus ab A2, in der Kleingruppe (3-5 Personen)

Dienstag, 28.4., 5.5. und 12.5.2026, 11.30-12.30 Uhr

3 x 60 Minuten, 36 €

Italienisch Grundstufe

NEU J5302 Italienisch ohne Vorkenntnisse

Planegg

Gudrun Rabe-Körbs

Lehrbuch: Nuovo Espresso 1

ab Donnerstag, 5.3.2026, 18.00-19.30 Uhr

15 x 90 Minuten, 168 €

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

NEU J5303 Italienisch ohne Vorkenntnisse – Leistungskurs

Alberto Staibano

Gräfelfing

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

ab Donnerstag, 12.3.2026, 16.45-18.30 Uhr

12 x 105 Minuten, 156 €

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

J5304 Italienisch Grundstufe A1 (Fortsetzung)

Gudrun Rabe-Körbs

Planegg

Lehrbuch: Nuovo Espresso 1, ca. ab Lektion 4

ab Donnerstag, 26.2.2026, 19.45-21.15 Uhr

15 x 90 Minuten, 138 €

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

J5305 Italienisch Grundstufe A1 (Fortsetzung)

Miriam Pietrangeli

online

Lieben Sie Italien? Seine Sprache und seine Kultur? Gemütlich von zu Hause aus können Sie fit für Ihren nächsten Urlaub werden, viel Neues lernen und Ihren Horizont erweitern... Lassen Sie sich in einer kleinen Gruppe auf diese Reise ein: Ins „Land, wo die Zitronen blühen“.

A presto! Lehrbuch: Dieci A1, Hueber, ab Lektion 7

ab Mittwoch, 25.2.2026, 17.30-19.00 Uhr

10 x 90 Minuten, 182 €

J5306 Italienisch Grundstufe A1 (Fortsetzung)

Barbara Barletta

Planegg

Lehrbuch: Huber, Dieci A1, ab Lektion 7

ab Donnerstag, 12.3.2026, 09.15-10.45 Uhr

12 x 90 Minuten, 110 €

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

J5307 Italienisch Grundstufe A1 (Fortsetzung)

Laura Tomassetti

Planegg

Endspurt bei Stufe A1, auch für TN geeignet, die sich vor A2 eine Auffrischung wünschen. Die lebhafte Gruppe hat Spaß beim aktiven Lernen und mündlichen Üben. Lehrbuch: Nuovo Espresso 1, Hueber, ab Lektion 8.

ab Mittwoch, 25.2.2026, 09.00-10.30 Uhr

15 x 90 Minuten, 138 €

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

J5308 Italienisch Grundstufe A1.2

Anja Conrad

online

Lieben Sie Italien? Seine Sprache und seine Kultur? Gemütlich von zu Hause aus können Sie fit für Ihren nächsten Urlaub werden, viel Neues lernen und Ihren Horizont erweitern... Lassen Sie sich in einer kleinen Gruppe auf diese Reise ein, ins „Land, wo die Zitronen blühen“.

A presto! Lehrbuch: Dieci A1, Hueber, ab Lektion 8

ab Dienstag, 3.2.2026, 19.00-20.30 Uhr

12 x 90 Minuten, 170 €

J5309 Italienisch Grundstufe A1 (Fortsetzung)

Laura Tomassetti

online

Lieben Sie Italien? Seine Sprache und seine Kultur? Bequem von daheim können Sie Italienisch lernen und Ihren sprachlichen und kulturellen Horizont erweitern... A presto! Lehrbuch: Nuovo Espresso 1, ab Lektion 7

ab Montag, 23.2.2026, 19.45-21.00 Uhr

12 x 75 Minuten, 112 €

online, vhs.cloud

J5310 Italienisch Grundstufe A1 (Fortsetzung)

Monica Colloca

Gräfelfing

Lehrbuch: Nuovo Espresso A1, Hueber, ab Lektion 10

ab Montag, 2.3.2026, 14.30-16.00 Uhr

15 x 90 Minuten, 138 €

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

**J5311 Italienisch Grundstufe A1 (Leistungskurs)****Gräfelfing**

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen in einer romanischen Sprache; regelmäßige Teilnahme und Hausaufgaben werden für diesen Kurs dringend empfohlen. Lehrbuch: Hueber, Linea diretta neu 1a, ab Lektion 4; Fragen zum Buch beantwortet der Kursleiter per E-Mail (albertos@gmx.de).

ab Freitag, 13.3.2026, 10.45-12.00 Uhr

12 x 75 Minuten, 112 €

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

Alberto Staibano**J5312 Italienisch Grundstufe A2.1****online****Laura Tomassetti**

Benvenuti! Bequem daheim in italienische Kultur abtauchen und dabei auf Basis des Lehrbuchs Sprachfertigkeit, Grammatik und Wortschatz festigen und erweitern. Lehrbuch: Nuovo Espresso A2, Hueber, ab Lektion 1

ab Montag, 23.2.2026, 18.00-19.30 Uhr

15 x 90 Minuten, 138 €

online, vhs.cloud

**J5313 Italienisch Grundstufe A2****Neuried****Laura Tomassetti**

Benvenuti! Für Teilnehmende mit etwas Vorkenntnissen oder für den Wiedereinstieg, mit Spaß natürlich!

Lehrbuch: Nuovo Espresso A2, Hueber, ab Lektion 1

ab Montag, 9.3.2026, 09.25-10.55 Uhr

15 x 90 Minuten, 138 €

Neuried, Mehrzwekhalle, 1. OG Sitzungssaal

**J5314 Italienisch Grundstufe A2****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: Dieci A2, Hueber, ca. ab Lektion 2

ab Mittwoch, 25.2.2026, 09.00-10.30 Uhr

15 x 90 Minuten, 168 €

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

**J5315 Italienisch Grundstufe A2****online****Alberta di Martino-Ulrich**

Lieben Sie Italien? Möchten Sie Ihre ersten Schritte in dieser wunderschönen Sprache weitergehen? Dann ist unser A2-Kurs genau für Sie gemacht! Perfekt für Lernende mit A1-Kenntnissen, die motiviert sind, weiterzukommen.

A presto! Lehrbuch: Klett, Con piacere nuovo A2 (ISBN 978-3-12-525209-7)

ab Mittwoch, 25.2.2026, 19.00-20.00 Uhr

14 x 60 Minuten, 104 €

**J5316 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 5

ab Dienstag, 10.2.2026, 11.10-12.40 Uhr

15 x 90 Minuten, 213 €

**J5317 Italienisch Grundstufe A2****Gräfelfing****Monica Colloca**

Lehrbuch: Hueber, Nuovo Espresso A2 ab Lektion 8

ab Montag, 2.3.2026, 16.00-17.30 Uhr

15 x 90 Minuten, 168 €

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

J5318 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 6

ab Mittwoch, 25.2.2026, 19.30-21.00 Uhr

15 x 90 Minuten, 138 €

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

**J5319 Italienisch Grundstufe A2****Gauting****Laura Tomassetti**

In einer kleinen Gruppe lernen Sie weiter Italienisch. Spiele und Sprachfertigkeit stehen im Mittelpunkt. Lehrbuch: Hueber, Nuovo Espresso 2, ab Lektion 6

ab Mittwoch, 25.2.2026, 18.00-19.30 Uhr

15 x 90 Minuten, 138 €

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

**J5322 Italienisch Grundstufe A2 (Wiederholung)****online****Alberta di Martino-Ulrich**

Möchtest du deine A2-Kenntnisse schnell und motiviert auffrischen? Wir wiederholen die wichtigsten Grammatikpunkte und bringen dein Sprechen mit lebendigen Alltagssituationen und spannenden Adesso-Artikeln auf ein neues Niveau. Mit abwechslungsreichen Übungen, kurzen Dialogen und praktischen Tipps gewinnst du Sicherheit und Freude am Italienischsprechen. Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

ab Freitag, 27.2.2026, 08.30-10.00 Uhr

14 x 90 Minuten, 128 €

**J5323 Italienisch Grundstufe A2 (Wiederholung)****online****Alberta di Martino-Ulrich**

Wir wiederholen wichtige A2-Grammatik und üben das Sprechen anhand von Alltagssituationen und kurzen Adesso-Artikeln. Durch abwechslungsreiche Aufgaben und kleine Gespräche stärken wir Sicherheit und Wortschatz. Der Kurs eignet sich für Lernende, die ihre A2-Kenntnisse auffrischen und vertiefen möchten. Lehrmaterial wird im Kurs bekanntgegeben.

ab Dienstag, 24.2.2026, 17.30-19.00 Uhr

14 x 90 Minuten, 156 €

**J5324 Italienisch Grundstufe A2 (Wiederholung)****Neuried****Laura Tomassetti**

Die Gruppe konzentriert sich in jeder Stunde erst auf leichte Konversation. Dann wird Grammatik der Stufe A2 wiederholt und gefestigt. Es folgen Übungen, die die Konversation unterstützen, sowie ein Text zum Lesen daheim.

ab Montag, 9.3.2026, 11.00-12.30 Uhr

15 x 90 Minuten, 138 €

Neuried, Mehrzwekhalle, 1. OG Sitzungssaal

**J5325 Italienisch A2 Vertiefung: Lettura e conversazione****Planegg****Anja Conrad**

Lettura: 40 Kurzgeschichten aus Italien, PONS (ISBN : 978-3-12-562491)

ab Dienstag, 24.2.2026, 09.00-10.30 Uhr

10 x 90 Minuten, 112 €

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

**Italienisch Mittelstufe****J5328 Italienisch Mittelstufe B1****Planegg****Alessandra De Marco**

Lehrbuch: Hueber, Dieci B1, ab Lektion 2

ab Dienstag, 24.2.2026, 10.45-12.15 Uhr

15 x 90 Minuten, 138 €

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

**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

**J5329 Italienisch Mittelstufe B1****online**

Ein kleiner, feiner Italienisch-Onlinekurs mit viel Konversation, Spielen, Grammatikübungen und Lektüre A2/B1
ab Donnerstag, 15.1.2026, 09.30-11.00 Uhr
10 x 90 Minuten, 250 €

Anja Conrad**J5330 Italienisch Mittelstufe B1****Planegg**

Wir wiederholen oder erarbeiten Grammatikthemen, auch mit Zusatzmaterial oder Aktivitäten. Konversation, Hörtexte sowie Vokabel-Festigung stehen im Fokus. Lehrbuch: Nuovo Espresso 3, ca. ab Lektion 3.
ab Mittwoch, 25.2.2026, 17.30-19.00 Uhr
13 x 90 Minuten, 145 €

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

Christina Danisio**J5332 Italienisch Mittelstufe B1****online**

Lehrbuch: Hueber, Dieci B1, ab Lektion 4
ab Montag, 9.3.2026, 18.15-19.30 Uhr

12 x 75 Minuten, 142 €

online, vhs.cloud

Der Unterricht findet über die vhs-cloud statt. Die Zugangsdaten bekommen Sie vor Kursbeginn zugeschickt.

Olga Zaccagnini**J5334 Italienisch Mittelstufe B1****online****Alberta di Martino-Ulrich**

Der Kurs eignet sich für Lernende mit guten Italienisch-Kenntnissen. Bekannte grammatischen Themen werden wiederholt und konsolidiert. Die kleine Gruppe erlaubt es den Teilnehmenden, viel selbst zu sprechen. Lehrmaterial wird im Kurs bekanntgegeben.

ab Donnerstag, 26.2.2026, 19.00-20.00 Uhr

12 x 60 Minuten, 89 €

J5335 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. Lehrbuch: Con piacere Nuovo B1+/B2, ab Lektion 3/4

ab Mittwoch, 25.2.2026, 09.00-10.30 Uhr

14 x 90 Minuten, 128 €

J5338 Italienisch B1 – Leistungskurs**Gräfelfing****Alberto Staibano**

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen; regelmäßige Teilnahme und Hausaufgaben werden für diesen Kurs dringend empfohlen. Lehrbuch: Hueber, Linea diretta neu 1b, ab Lektion 7 (ISBN 978-3190053445); Fragen zum Buch beantwortet der Kursleiter per E-Mail (albertos@gmx.de).

ab Donnerstag, 12.3.2026, 15.00-16.45 Uhr

12 x 105 Minuten, 156 €

Gräfelfing, Kurt-Huber-Gymnasium, Hauptgebäude, Raum 031, Adalbert-Stifter-Platz 2

J5339 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, 2.3.2026, 09.00-10.30 Uhr

15 x 90 Minuten, 138 €

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

J5340 Italienisch Mittelstufe B2**Planegg****Mariella Quarantelli**

Nach Wunsch und Lust der Gruppe lesen wir Zeitungsartikel oder Erzählungen und besprechen diese. Wir üben das Sprechen in Alltagssituationen und wiederholen Grammatik ohne ein bestimmtes Lehrbuch.

ab Dienstag, 24.2.2026, 16.45-18.00 Uhr

15 x 75 Minuten, 140 €

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

Terminänderung möglich, siehe www.vhs-wuermtal.de**Italienisch Konversation****J5342 Italienisch Konversation B1/B2****online****Alberta di Martino-Ulrich**

In diesem Konversationskurs sprechen wir über tagesaktuelle Themen aus Italien. Durch Lektüren, Zeitungsartikel, Podcasts machen wir uns mit italienischen Gebräuchen vertraut. Auch Anregungen aus dem Kurs sind willkommen.

ab Donnerstag, 26.2.2026, 17.00-18.30 Uhr

14 x 90 Minuten, 128 €

J5344 Italienisch Mittelstufe B1: Conversazione e lettura**Gauting****Anja Conrad**

Lehrbuch: Passo dopo Passo Plus B1 (ISBN 9783199695998) ab Lektion 7

ab Montag, 23.2.2026, 19.45-21.15 Uhr

15 x 90 Minuten, 138 €

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

J5345 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, 2.3.2026, 19.30-20.30 Uhr

10 x 60 Minuten, 94,70 €

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

J5346 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, 2.3.2026, 10.35-12.05 Uhr

15 x 90 Minuten, 138 €

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

J5347 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, 12.3.2026, 11.00-12.30 Uhr

12 x 90 Minuten, 170 €

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

J5348 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, 26.2.2026, 10.30-12.00 Uhr

15 x 90 Minuten, 168 €

J5349 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, 2.3.2026, 17.50-19.20 Uhr

15 x 90 Minuten, 138 €

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

**Beratung für Sprachkurse:**

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

**J5351 Italienisch Sprachtraining – Corso medio****Gräfelfing**

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, 13.3.2026, 09.00-10.45 Uhr

12 x 105 Minuten, 128 €

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

Bitte beachten Sie, dass für diesen Kurs eine andere Gebührenstaffelung gilt.

J5355 „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, 16.4.2026, 12.00-13.00 Uhr

4 x 60 Minuten, 37 €

Italienisch Spezial**J5357 Italienisch für die Reise****Planegg**

Macht es dich nervös, nach einer Auskunft zu fragen? Geht dein Puls hoch, wenn du eine Pizza bestellst? Dann ist das der perfekte Kurs für dich! Wir üben einfache Sätze für einen entspannten Italienurlaub – kaum Grammatik, dafür jede Menge Spaß."

Lehrmaterial wird noch bekanntgegeben.

Samstag, 13.6., 20.6., 27.6., 4.7.2026, jew. 10.00-13.00 Uhr

4 x 3 Stunden, 89 €

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

J5358 Italienische Rezepte (A2/B1)**Planegg****Paola Passadore**

Anhand von landestypischen Rezepten beschäftigen wir uns mit der italienischen Sprache und lernen neben Land und Leuten auch leckere neue Gerichte kennen.

ab Freitag, 17.4.2026, 10.00-11.30 Uhr

2 x 90 Minuten, 22 €

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

J5361 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, in einer kleinen Gruppe (3-6 TN).

ab Mittwoch, 4.3.2026, 12.00-13.00 Uhr

4 x 60 Minuten, 48 €

J5363 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, in einer kleinen Gruppe (3-6 TN).

ab Mittwoch, 29.4.2026, 12.00-13.00 Uhr

4 x 60 Minuten, 48 €

J5364 Italienisch-Grammatik „espresso“:**I verbi italiani****online****Alberta di Martino-Ulrich**

Welche Vergangenheitsform verwenden? Passato prossimo oder imperfetto? Reflexive Verben? Imperativo? 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, in kleinen Gruppen (3-6 TN).

ab Donnerstag, 25.6.2026, 12.00-13.00 Uhr

4 x 60 Minuten, 48 €

J5371 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, 14.4.2026, 09.00-10.30 Uhr

6 x 90 Minuten, 67 €

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

J5391 Passeggiata d'arte a Schwabing**München****Miriam Pietrangeli**

Miriam Pietrangeli vi invita a una passeggiata d'arte in italiano a Schwabing. Entdecken Sie die vielen „verborgenen“ Kunstwerke im öffentlichen Raum in Schwabing bei einem Kunst-Spaziergang. Dabei unterhalten wir uns auf Italienisch und berauschen uns am bunten Treiben des quirligen Schwabings. Voraussetzung: Italienischkenntnisse ca. B1

Samstag, 18.4.2026, 11.00-13.00 Uhr, 14 €

Treffpunkt: vor dem Café Münchner Freiheit, Münchner Freiheit 20

Spanisch Grundstufe**NEU J5401 Spanisch ohne Vorkenntnisse****Planegg****Miriam Herr**

Lehrbuch: Klett, Con Gusto nuevo A1

ab Montag, 9.3.2026, 19.45-21.15 Uhr

15 x 90 Minuten, 168 €

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

J5402 Spanisch Grundstufe A1 (Fortsetzung)**online****Cecilia Nagle**

Lehrbuch: Klett, Con Gusto nuevo A1, ab Lektion 5

ab Donnerstag, 26.2.2026, 17.00-18.30 Uhr

15 x 90 Minuten, 168 €

**J5403 Spanisch Grundstufe A1 (Fortsetzung)****online****Cecilia Nagle**

Lehrbuch: Klett, Con gusto nuevo A1, ca. ab Lektion 5

ab Freitag, 27.2.2026, 08.00-09.30 Uhr

15 x 90 Minuten, 168 €

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

**J5405 Spanisch Grundstufe A1 (Fortsetzung)****Planegg****Miriam Herr**

Lehrbuch: Klett, Con Gusto Nuevo A1 (ISBN 978-3-12-514671-6), ab Lektion 7

ab Mittwoch, 25.2.2026, 19.30-21.00 Uhr

11 x 90 Minuten, 123 €

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

J5408 Spanisch Auffrischungskurs A2**Planegg****Gabriela Platz**

Sie haben Vorkenntnisse in Spanisch und möchten nach einer Pause wieder einsteigen? Wir wiederholen Vokabular und Grammatik (A2), um die Grundkenntnisse zu festigen. Lehrbuch: Klett, Con Gusto Nuevo A2 (ISBN 978-3-12-514682-2)

ab Mittwoch, 25.2.2026, 19.30-21.00 Uhr

15 x 90 Minuten, 168 €

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

J5409 Spanisch Grundstufe A2**Gauting****Heike Acha Torrez**

Lehrbuch: Klett, Con Gusto nuevo A2, (ISBN 978-3-12-514677-8) ab Lektion 7

ab Dienstag, 24.2.2026, 18.30-20.00 Uhr

15 x 90 Minuten, 138 €

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

J5410 Spanisch Grundstufe A2**Planegg****Miriam Herr**

Lehrbuch: Klett, Con Gusto nuevo A2, (ISBN 978-3-12-514677-8) ab Lektion 8

ab Montag, 23.2.2026, 18.00-19.30 Uhr

15 x 90 Minuten, 213 €

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



J5411 Spanisch Grundstufe A2

Planegg

Vertiefen Sie Ihr Spanisch in einer kleinen Gruppe (ab 3 TN). Lehrbuch: Klett, Con Gusto nuevo A2, (ISBN 978-3-12-514677-8) ca. ab Lektion 10
ab Mittwoch, 25.2.2026, 17.45-19.15 Uhr

10 x 90 Minuten, 182 €

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

Miriam Herr

J5426 Spanisch Konversation B2

Julia Baudts Heinsen

Lectura de textos cortos, conversación y repaso de gramática.

ab Freitag, 27.2.2026, 09.00-10.30 Uhr

14 x 90 Minuten, 156 €

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

Spanisch Mittelstufe

J5412 Spanisch Mittelstufe B1

Gauting

Lehrbuch: Klett, Con gusto nuevo B1
ab Freitag, 27.2.2026, 10.00-11.30 Uhr

15 x 90 Minuten, 168 €

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

Cecilia Nagle

J5413 Spanisch Mittelstufe B1

online

Lehrbuch: Klett, Con gusto nuevo B1

ab Mittwoch, 25.2.2026, 19.00-20.30 Uhr

15 x 90 Minuten, 168 €

Cecilia Nagle

J5414 Spanisch Mittelstufe B1

online

Lehrbuch: Klett, Con gusto nuevo B1, ab Lektion 4
ab Dienstag, 24.2.2026, 08.30-09.30 Uhr

15 x 60 Minuten, 182 €

Cecilia Nagle

J5415 Spanisch Mittelstufe B1

online**Norma Gamarra de Busl**

Lehrbuch: Klett, Con Gusto Nuevo B1, ca. ab Lektion 6-7

ab Montag, 2.3.2026, 19.45-21.15 Uhr

15 x 90 Minuten, 138 €



J5416 Spanisch Mittelstufe B1

Planegg**Julia Baudts Heinsen**

Lehrbuch: Klett, Con gusto nuevo B1, (ISBN 978-3-12-514684-6) ab Lektion 4

ab Mittwoch, 25.2.2026, 11.00-12.30 Uhr

15 x 90 Minuten, 168 €

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

Norma Gamarra de Busl

J5420 Spanisch Mittelstufe B2

online**Ramiro Uribe**

Lehrbuch: Klett, Con Gusto Nuevo B2, ab Lektion 2

ab Montag, 23.2.2026, 10.00-11.30 Uhr

15 x 90 Minuten, 213 €

J5421 Spanisch Mittelstufe B2

Planegg**Julia Baudts Heinsen**

Lehrbuch: Klett, Con Gusto nuevo B2, (978312-5150164) ab Lektion 4

ab Donnerstag, 26.2.2026, 11.00-12.30 Uhr

15 x 90 Minuten, 138 €

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

Julia Baudts Heinsen

Spanisch Konversation

J5424B Spanisch Conversación

online**Cecilia Nagle**

Curso sobre actualidad y literatura de España y Latinoamérica con herramientas para el debate y expresión de la opinión. Kleingruppe (4-8 TN)

ab Mittwoch, 10.6.2026, 11.30-12.30 Uhr

6 x 60 Minuten, 56 €

J5425 Spanisch Konversation B2

Planegg**Gabriela Platz**

Conversación y repaso de gramática. Ein Übungsbuch wird zu Kursbeginn gemeinsam festgelegt.

ab Mittwoch, 25.2.2026, 17.45-19.15 Uhr

15 x 90 Minuten, 138 €

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

J5426 Spanisch Konversation B2

Julia Baudts Heinsen

Lectura de textos cortos, conversación y repaso de gramática.

ab Freitag, 27.2.2026, 09.00-10.30 Uhr

14 x 90 Minuten, 156 €

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

J5427B Spanisch Conversación

online**Cecilia Nagle**

Curso sobre actualidad y literatura de España y Latinoamérica con herramientas para el debate y expresión de la opinión. Kleingruppe (4-8 Personen)

ab Donnerstag, 11.6.2026, 12.00-13.00 Uhr

6 x 60 Minuten, 56 €

J5431 Spanisch Konversation C1

Gauting**Lina Wiest**

Fortgeschrittene Konversation mit aktuellen Themen aus Politik und Gesellschaft

ab Montag, 23.2.2026, 18.00-19.30 Uhr

15 x 90 Minuten, 138 €

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

Griechisch

NEU J5500G Neugriechisch ohne Vorkenntnisse

Germering**Maria Fischer-Kouniadis**

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 (hybrid), Klett

ab Donnerstag, 19.3.2026, 17.00-18.00 Uhr

13 x 60 Minuten, 91 €

Germering, Mehrgenerationenhaus, Planegger Str. 9, Raum 203

J5502 Neugriechisch Konversation C2

Planegg**Michalis Kamaritis**

Lektüre nach Absprache

ab Donnerstag, 26.2.2026, 18.00-19.30 Uhr

15 x 90 Minuten, 168 €

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

Polnisch

J5621 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: Hueber, Witam! aktuell (ISBN 978-3-19-105369-7) ab Lektion 5

ab Montag, 23.2.2026, 18.00-19.30 Uhr

12 x 90 Minuten, 110€

Kein Kurs am 16.4. und 15.6.2026

Tschechisch

NEU J5641G Tschechisch ohne Vorkenntnisse

Gilching**Zuzana Gehlert**

Sie reisen gerne nach Tschechien oder haben dort familiäre Wurzeln? In diesem Kurs lernen Sie Tschechisch von Anfang an. Buch: První kroky, Die ersten Schritte A1, Tschechisch als Fremdsprache (Didakta Praha ISBN 978-80-904740-1-7), ab Lektion 1

ab Mittwoch, 4.3.2026, 20.00-21.30 Uhr

15 x 90 Minuten, 164 €



Folgen Sie uns auf Instagram:

[vhs.im.wuermtal](https://www.instagram.com/vhs.im.wuermtal/)



Russisch

NEU J5651G Russisch ohne Vorkenntnisse: Sprache und Kultur

online

Lernen Sie die russische Sprache Schritt für Schritt kennen und machen Sie sich mit der Geschichte und Kultur Russlands vertraut. Dieser Kurs ist zum Einstieg geeignet, wir beginnen mit dem Erlernen der kyrillischen Schrift. Das Lerntempo richtet sich nach den Teilnehmenden. Buch: Russkij jazyk: 5 Elementov. A1, Textbook A1 + QR code (ISBN-13: 978-5907123823).

ab Mittwoch, 4.3.2026, 09.30-11.00 Uhr

10 x 90 Minuten, 169 €
online, Microsoft Teams



Natalia Schinke

J5652 Russisch Mittelstufe B1

Planegg

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

ab Montag, 23.2.2026, 19.30-21.00 Uhr

10 x 90 Minuten, 112 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 3

Yulia Strucken



Kroatisch

NEU J5661 Kroatisch Schnupperkurs

online

Sie träumen schon vom Sommerurlaub in Kroatien? In diesem Schnupperkurs können Sie in die kroatische Sprache eintauchen und allererste Kenntnisse erwerben: Begrüßungsformen, Vorstellen, Einkaufen Restaurant/Bar, Zahlen, nützliche Floskeln. Bei Interesse können Sie im Herbst im A1-Kurs weitermachen.

ab Dienstag, 9.6.2026, 19.45-21.15 Uhr

4 x 90 Min., 44 €

Marija Flüchter-Krstulja

NEU J5663A Kroatisch für den Urlaub

online

Sie wollen sich auf den Urlaub einstimmen 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 1

ab Mittwoch, 25.2.2026, 19.45-21.15 Uhr

15 x 90 Minuten, 168 €



J5663B Kroatisch für den Urlaub (Fortsetzung)

online

Sie bringen erste Kroatischkenntnisse mit und haben Lust, anhand von Alltags- und Urlaubssituationen weiterzulernen? Kommen Sie in diese nette, lebendige Online-Gruppe dazu. Lehrbuch: Hueber, Krenimo na odmor! (ISBN: 978-3-19-707243-3), ca. ab Lektion 8/9/10

ab Mittwoch, 25.2.2026, 18.00-19.30 Uhr

15 x 90 Minuten, 138 €

Marija Flüchter-Krstulja



J5664 Kroatisch Grundstufe A1 – Leichte Konversation

online

Dobrodošli! Üben Sie in diesem Fortsetzungskurs das Sprechen und grundlegende Grammatik, online von zu Hause aus. Lehrbuch: Cornelsen, Sprachkurs Plus Anfänger: Kroatisch (ISBN: 978-3-589-02050-8), ab Lektion 7/8

ab Montag, 23.2.2026, 18.00-19.30 Uhr

15x 90 Minuten, 168 €



Marija Flüchter-Krstulja

J5665 Kroatisch Grundstufe A1 – Leichte Konversation

online

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 7/8

ab Montag, 23.2.2026, 19.45-21.15 Uhr

15 x 90 Minuten, 138 €



Marija Flüchter-Krstulja

J5666 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 13/14

ab Donnerstag, 26.2.2026, 18.00-19.30 Uhr

15 x 90 Minuten, 138 €

Krailling, Sen.hilfe Würmtal e.V. Zuhause Wohnen, Margaretenstr. 22

J5667 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 13/14

ab Donnerstag, 26.2.2026, 19.45-21.15 Uhr

15 x 90 Minuten, 168 €

Krailling, Sen.hilfe Würmtal e.V. Zuhause Wohnen, Margaretenstr. 22

Türkisch

NEU J5680G 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 moderne türkische Sprache, Teil 1, Alev Tekinay, Sprachenreihe Reichert

ab Montag, 16.3.2026, 18.00-19.30 Uhr

13 x 90 Minuten, 136 €

Germering, Mehrgenerationenhaus, Planegger Str. 9, Raum 210

Die Uhrzeit kann auf Wunsch der Gruppe angepasst werden.

Ukrainisch

J5686 Ukrainisch Grundstufe A1.2

online



Olha Baishur

Mit ersten Ukrainischkenntnissen oder etwas mehr Motivation sind Sie in diesem kleinen Onlinekurs (4-7 TN) 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, 24.2.2026, 18.30-20.00 Uhr

10 x 90 Minuten, 142 €

Germering

Ungarisch

NEU J5691 Ungarisch Schnupperkurs

online



Dr. Eniko Hoppa

Für alle, die im Sommer nach Ungarn fahren oder anders neugierig 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 Dienstag, 16.6.2026, 19.15-20.45 Uhr

4x 90 Minuten, 56 €

NEU J5692 Ungarisch Grundstufe A1: Grundlagen und Unterhaltung

online



Dr. Eniko Hoppa

Sie haben im Schnupperkurs Feuer gefangen oder sind anders auf die ungarische Sprache geworden? In der Kleingruppe (4-8 TN) lernen Sie wichtige Vokabeln und üben typische Gesprächssituationen. Lehrmaterial wird im Kurs gestellt.

ab Mittwoch, 25.2.2026, 19.15-20.45 Uhr

10 x 90 Minuten, 142 €



Hier könnte Ihre Anzeige stehen

J5693 Ungarisch Grundstufe A1 (Fortsetzung)

online

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Mit einer erfahrenen, muttersprachlichen Lehrerin lernen Sie in der Kleingruppe (3-6 TN) wichtige Vokabeln und üben typische Gesprächssituationen. Lehrmaterial wird im Kurs gestellt.

ab Mittwoch, 25.2.2026, 17.00-18.30 Uhr

15 x 90 Minuten, 273 €

Dr. Eniko Hoppa

Lehrbuch: Welkom! neu A1-A2. Niederländisch für Anfänger, Klett-Verlag (ISBN 978-3-12-528829-4)

Niederländisch

NEU J5731 Niederländisch ohne Vorkenntnisse

online

Libusa Van de Pavert

In diesem Online-Kurs steigen wir gemeinsam in die Welt der niederländischen Sprache ein. Wir lernen, wie man sich vorstellt, wie man erzählt, wie es einem geht, und wie man etwas bestellt, z.B. een lekker kopje koffie. Keine Vorkenntnisse erforderlich, nur Lust auf das Entdecken einer neuen Sprache!

Lehrbuch: Welkom! neu A1-A2. Niederländisch für Anfänger, Klett-Verlag (ISBN 978-3-12-528829-4)

ab Montag, 23.2.2026, 11.00-12.00 Uhr

10 x 60 Minuten, 85,30 €



Schwedisch

J5720 Schwedisch Grundstufe A2

Planegg

Hej! Ob für den Urlaub oder aus Interesse an schwedischer Kultur: hier lernen Sie Aussprache, Vokabeln, grundlegende Grammatik und etwas über Land und Leute. Die Kursleiterin ist Muttersprachlerin. Vorkenntnisse sind nötig.

Lehrbuch: Rivstart A1+A2, Scherrer & Lindemalm, ab Lektion 16/17

ab Dienstag, 24.2.2026, 19.30-21.00 Uhr

13 x 90 Minuten, 119 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 6
Kein Kurs am 5.5. und 9.6.2026

Therese Seiler

J5722 Schwedisch Mittelstufe B1

Planegg

Hjärtligt välvkomna! Wir üben alltägliche Gespräche, erweitern den schwedischen Wortschatz und wiederholen Grammatik nach Bedarf.

Lehrbuch: Rivstart B1/B2, ab Lektion 13/14

ab Dienstag, 24.2.2026, 18.00-19.30 Uhr

13 x 90 Minuten, 119 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 6
Kein Kurs am 5.5. und 9.6.2026

Therese Seiler

Norwegisch

J5725 Norwegisch Grundstufe A1 (Fortsetzung)

Planegg

Erweitern Sie Ihren Wortschatz und Ihre Grammatikkenntnisse (z.B. Vergangenheitsform). Am Kursende können Sie einen Tagesablauf beschreiben, etwas begründen und im Restaurant bestellen. Weitere Themen: Hüttenferien, Lebensmittel, Kleidung und Wetter. Norwegische Landeskunde kommt nicht zu kurz. Lehrbuch: Randi Rosenvinge Schirmer: Et år i Norge, Buske Verlag. ISBN: 978-3-944312-29-3.

ab Montag, 9.3.2026, 17.45-19.15 Uhr

14 x 90 Minuten, 128 €

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

Uwe Englert

Onlinekurse

Damit Sie Onlinekurse schneller finden, sind diese mit einem Online-Icon gekennzeichnet.

So sehen Sie auf den ersten Blick, an welchen Kursen Sie bequem von zu Hause aus teilnehmen können.



NEU J5751S Chinesisch ohne Vorkenntnisse

Starnberg

Daifen Winkler

Steigen Sie in die chinesische Hochsprache Mandarin ein oder frischen Sie Ihre Grundlagen wieder auf. Mit dem Ziel, einfache Unterhaltungen zu führen 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.

Auf die nächste Reise nach China oder Taiwan ist man damit bestens vorbereitet. Lehrbuch: Chinesisch superleicht (Dorling Kindersley), ab Lektion 1 (ISBN 978-3-8310-3043-9)

ab Montag, 9.3.2026, 19.45-21.15 Uhr

10 x 90 Minuten, 126 €

Deutsch als Fremdsprache

NEU J5802 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, 23.2.2026, 16.45-18.15 Uhr

8 x 90 Minuten, 89 €

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



**NEU J5802A Deutsch als Fremdsprache – A1.1
(Fortsetzung)****Planegg**Fortsetzung von J5802, Quereinstieg möglich
ab Montag, 4.5.2026, 16.45-18.15 Uhr

8 x 90 Minuten, 89 €

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

Stephanie el Hindy**J5808 Deutsch als Fremdsprache – A2.1
Wiederholung/Vertiefung****Planegg**

Kurzer Wiederholungs-/Vertiefungskurs. Sie üben Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben und können so das Niveau A2.1 abschließen. Lehrbuch: Die neue Linie 1 A2.1 (ISBN 978-3-12-607246-5)

ab Dienstag, 30.6.2026, 19.15-20.45 Uhr

4 x 90 Minuten, 44 €

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

Ulrich Rutzenhöfer**J5803 Deutsch als Fremdsprache – A1.1
(Fortsetzung)****Planegg**

Deutschkurs der Grundstufe für Menschen ohne oder mit sehr wenig Vorkenntnissen. Lehrbuch: Hueber, Schritte plus neu 1, ca. ab Lektion 3. Quereinstieg im Laufe des Semesters möglich

Donnerstag, 26.2.2026, 18.00-19.30 Uhr

8 x 90 Minuten, 89 €

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

N.N.**J5803A Deutsch als Fremdsprache – A1.1
(Fortsetzung)****Planegg**Fortsetzung von J5803, Quereinstieg möglich
Donnerstag, 21.5.2026, 18.00-19.30 Uhr

8 x 90 Minuten, 78 €

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

N.N.**J5804 Deutsch als Fremdsprache – A1.2****Planegg**Deutschkurs der Grundstufe für Menschen ohne oder mit sehr wenig Vorkenntnissen. Lehrbuch: Hueber, Schritte plus neu 2, ca. ab Lektion 8. Quereinstieg im Laufe des Semesters möglich
ab Montag, 23.2.2026, 17.30-19.00 Uhr

15 x 90 Minuten, 168 €

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

Olha Baishur**J5805 Deutsch als Fremdsprache – A2 intensiv****Planegg**

Deutschkurs der Grundstufe für Menschen mit (sehr) wenig Vorkenntnissen. Lehrbuch: Hueber, Schritte plus neu 3. Quereinstieg im Laufe des Semesters möglich

Mittwoch, 11.3.2026, 17.30-19.00 Uhr

2 x / Woche, Di und Mi, 17.30-19.00 Uhr, 16x 90 Minuten, 179 €

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

N.N.**J5805A Deutsch als Fremdsprache – A2 intensiv****Planegg**Fortsetzung von J5805, Quereinstieg möglich
Dienstag, 12.5.2026, 17.30-19.00 Uhr

2 x / Woche, Di und Mi, 17.30-19.00 Uhr, 14x 90 Minuten, 156 €

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

N.N.**J5806 Deutsch als Fremdsprache – A2****Planegg**

Deutschkurs der Grundstufe für Menschen mit A1-Vorkenntnissen. Quereinstieg im Laufe des Kurses möglich. Lehrbuch: Hueber, Schritte plus neu 3.

ab Mittwoch, 25.2.2026, 17.00-19.00 Uhr

10 x 2 Stunden, 149 €

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

Dagmar Riedel**J5807 Deutsch als Fremdsprache – A1.2****Planegg**

Deutschkurs für Menschen mit Vorkenntnissen. Wir üben Gespräche, Vokabeln und Grammatik anhand von Arbeitsblättern, ganz nach Bedarf der Teilnehmenden. Lehrbuch: Die neue Linie 1 A2.1., ca. ab Lektion 6 (ISBN 978-3-12-607246-5); Quereinstieg möglich

ab Dienstag, 24.2.2026, 19.15-20.45 Uhr

11 x 90 Minuten, 123 €

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

Ulrich Rutzenhöfer**J5815 Deutsch als Fremdsprache – B2****Planegg**

Sie möchten Ihr Deutsch vertiefen? Wir üben Grammatik inkl. Wortarten, Wortbildung, Satzbau und Zeiten sowie Gespräche. So erweitern Sie Ihren Wortschatz und können sich besser ausdrücken. Buch: Aspekte neu Mittelstufe Deutsch Lehr- und Arbeitsbuch Teil 1 B2 plus (ISBN 978-3-12-605027-2)

ab Freitag, 6.3.2026, 17.30-19.00 Uhr

15 x 90 Minuten, 168 €

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

Ingrid Junginger-Reck**J5816 Deutsch als Fremdsprache – B2****Gauting**

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 erhalten wir uns bei einer lockeren Konversation. Quereinstieg möglich.

ab Donnerstag, 12.3.2026, 17.30-19.00 Uhr

10 x 90 Minuten, 142 €

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

Wolfram Glaser**Laufend neue Angebote**in allen Bereichen finden Sie auf www.vhs-wuermtal.de



J5818 Deutsch als Fremdsprache – B2/C1

Gauting

Wolfram Glaser

In diesem abwechslungsreichen Deutschkurs vertiefen Sie Ihre Sprachkenntnisse und bauen sie in der Kleingruppe (4-8 Personen) gezielt aus. Jede Kurseinheit umfasst Grammatiktraining, Sprech- und Konversationsübungen, Erweiterung des Wortschatzes, Landeskunde und aktuelle Themen.

Mit einer Mischung aus Humor, Praxisnähe und abwechslungsreichen Methoden sorgt dieser Kurs für fließende Übergänge zwischen B2 und C1. Sie trainieren gezielt Ihre Ausdrucksfähigkeit, diskutieren über bildungsrelevante Themen (Politik, Wissenschaft, Zeitgeschichte) und halten kleine Präsentationen. Ideal für alle, die ihr Deutsch sicherer und souveräner anwenden möchten!

ab Donnerstag, 12.3.2026, 19.15-20.45 Uhr

10 x 90 Minuten, 142 €

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



Melden Sie sich über die Website an und sichern sich Ihren Platz sofort!

www.vhs-wuermtal.de

J5820 Deutsch als Fremdsprache – C1

online

Alexandra Joepen-Schuster



Der Kurs richtet sich an alle, die das Niveau B2 möglichst abgeschlossen haben und ihre sprachlichen Fähigkeiten mit anspruchsvollen Texten und Übungen weiter ausbauen möchten. Er führt zum Sprachniveau C1 und bereitet auch auf das Goethe-Zertifikat C1 vor. Kleingruppenkurs (4-8 Personen). Lehrwerk: Erkundungen C1 (Schubert-Verlag, ISBN Print mit CD 978-3-96915-075-7, E-Book und digital 978-3-96915-076-4), ab Lektion 6

ab Montag, 23.2.2026, 17.30-19.00 Uhr

15 x 90 Minuten, 213 €

J5821 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. Kleingruppenkurs (4-8 Personen). Lehrwerk: Erkundungen C2, ab Lektion 6 (Schubert-Verlag, ISBN Print mit CD 978-3-941323-22-3, E-Book und digital 978-3-941323-93-3).

ab Montag, 23.2.2026, 19.15-20.45 Uhr

15 x 90 Minuten, 213 €

J5822 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, 24.2.2026, 19.15-20.45 Uhr

15 x 90 Minuten, 213 €

J5830 Deutsch als Fremdsprache – Kommunikationstraining für die DTZ-Prüfung

online

Lina Wiest

Dieser Kurs bietet eine praxisorientierte Vorbereitung auf den mündlichen Teil des Deutsch-Tests für Zuwanderer (DTZ). Die Teilnehmenden trainieren gezielt die kommunikativen Fähigkeiten, die für ein sicheres Bestehen der Prüfung notwendig sind. Im Mittelpunkt stehen die Bereiche Vorstellen, Bildbeschreibung, Alltagssituationen sowie gemeinsame Planung.

Durch angeleitete Übungen, Rollenspiele und realistische Prüfungssimulationen lernen die Teilnehmenden, ihre Antworten klar zu strukturieren, ihren alltagsrelevanten Wortschatz zu erweitern und effektive Strategien für eine verständliche und selbstbewusste Kommunikation anzuwenden.

Der Kurs richtet sich an alle auf Deutsch-Niveau A2/B1, die sich gezielt auf den mündlichen Prüfungsteil vorbereiten möchten.

ab Freitag, 13.3.2026, 11.00-12.30 Uhr

10x 90 Minuten, 142 €

Gebärdensprache

J5900 Gebärdensprache Intensivkurs (DGS 1.1)

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.

Der Wochenendkurs umfasst die erste Hälfte des DGS-1-Kurses; siehe J5901 für die 2. Hälfte.

Samstag, 9.5.2026, 10.00-15.30 Uhr

Sonntag, 10.5.2026, 10.00-15.30 Uhr, 48 €

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

J5901 Gebärdensprache Intensivkurs (DGS 1.2)

Planegg

Roland Sovarzo

Fortsetzung von J5900 für den Abschluss des DGS-1-Kurses. Sie lernen die Grundlagen der Gebärdensprache inkl. Grammatik, wichtigen Vokabeln, Einführung in Gehörlosenkultur. 22 € für das Lehrbuch sind beim Kursleiter zu bezahlen.

Samstag, 4.7.2026, 10.00-15.30 Uhr

Sonntag, 5.7.2026, 10.00-15.30 Uhr, 48 €

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



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**



Themenreihe



Miteinander im Dialog: Inklusion weitergedacht

Workshops und Kurse, um gemeinsam zu lernen, kreativ zu sein und Barrieren abzubauen

Gefördert vom Bayer. Staatsmin. für Umwelt und Verbraucherschutz

J6605 Neurotango® – ein spielerisches Bewegungstraining

Planegg

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 gutschuhende Schuhe mit rutschfähigen Sohlen und Wasser mit. Anmeldungen gerne einzeln oder paarweise. Ich freue mich auf Sie!

Samstag, 13.6.2026, 11.00-12.00 Uhr, ohne Gebühr

Planegg, genauer Ort siehe www.vhs-wuermtal.de ab April

NEU J6608 Tanzen für alle von 9 bis 99

Planegg

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 inspiriert von der DanceAbility® Methode, die den Fokus darauflegt, eine Kultur des Tanzenes zu kreieren, die offen ist für alle und niemanden ausgrenzt. Musik aus unterschiedlichsten Stilrichtungen, von Klassik und Weltmusik bis Pop und Jazz begleiten uns,

Samstag, 13.6.2026, 14.00-15.00 Uhr, ohne Gebühr

Planegg, genauer Ort siehe www.vhs-wuermtal.de ab April

J8403 Olaf Hoppel und die Geheimsprache: Gebärdensprache-Workshop für Kinder (6-12 J.)

Julia Saarinen

Olaf Hoppel hat die längsten Hasenohren der Welt – mit denen er allerdings nicht hören kann. Denn Olaf ist gehörlos und verwendet die Gebärdensprache, um sich verständlich zu machen. Wir lesen seine Geschichte und erkunden zusammen: Was bedeutet Gehörlosigkeit und wie verstündigen sich Gehörlose? Wir lernen Gebärdensprache und das Fingeralphabet und üben sogar Mundablesen. So können die Kinder die eigenen Sinne bewusster wahrnehmen, Berührungsängste verlieren und Interesse an der Welt der Gebärdenden entwickeln.

Für Grundschulkinder, aber auch interessierte Erwachsene.

Sonntag, 14.6.2026, 10.00-11.00 Uhr, ohne Gebühr

Planegg, genauer Ort siehe www.vhs-wuermtal.de ab April

J8730 Kreativ-Workshop für Kinder – gemeinsam gestalten

Alexandra Schoberth

Im Rahmen unseres Inklusionswochenendes öffnen wir einen kreativen Raum für alle Kinder. Hier darf ausprobiert, gemalt, geklebt, gestaltet und gemeinsam geträumt werden, je nach individuellen Vorlieben und Möglichkeiten. Mit vielen Farben und unterschiedlichen Materialien entsteht Schritt für Schritt ein gemeinsames Kunstwerk, in das jede Idee und jede Ausdrucksform ihren Platz findet.

Der genaue Inhalt des Workshops entwickelt sich offen aus dem Miteinander heraus – wichtig sind Freude am Gestalten, gegenseitige Wertschätzung und das gemeinsame Erleben. Das entstandene Werk soll im Anschluss ausgestellt werden und die Vielfalt, Kreativität und Verbundenheit aller Beteiligten zeigen.

Alle Kinder sind herzlich willkommen – so wie sie sind.

Sonntag, 14.6.2026, 14.00-16.00 Uhr, ohne Gebühr

Planegg, genauer Ort siehe www.vhs-wuermtal.de ab April

J6603 Neurotango® – ein spielerisches Bewegungstraining

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 gutschuhende Schuhe mit rutschfähigen Sohlen und Wasser mit. Anmeldungen gerne einzeln oder paarweise. Ich freue mich auf Sie!

ab Donnerstag, 21.5.2026, 10.30-11.45 Uhr

9 x 75 Minuten, 26 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 11 im UG

J5900 Gebärdensprache Intensivkurs (DGS 1.1)

Roland Sovarzo

Lernen Sie die Grundlagen der Gebärdensprache inkl. Grammatik, wichtigen Vokabeln, Einführung in Gehörlosenkultur. 22 € für das Lehrbuch sind beim Kursleiter zu bezahlen.

Der Wochenendkurs umfasst die erste Hälfte des DGS-1-Kurses; siehe J5901 für die 2. Hälfte.

Samstag, 9.5.2026, 10.00-15.30 Uhr

Sonntag, 10.5.2026, 10.00-15.30 Uhr, 48 €

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

J5901 Gebärdensprache Intensivkurs (DGS 1.2)

Roland Sovarzo

Fortsetzung von J5900 für den Abschluss des DGS-1-Kurses. Sie lernen die Grundlagen der Gebärdensprache inkl. Grammatik, wichtigen Vokabeln, Einführung in Gehörlosenkultur. 22 € für das Lehrbuch sind beim Kursleiter zu bezahlen.

Samstag, 4.7.2026, 10.00-15.30 Uhr

Sonntag, 5.7.2026, 10.00-15.30 Uhr, 48 €

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



Besondere Themen

J6002 Schwindel, Schwerhörigkeit, Tinnitus: Fünf-Elemente-Ernährung

Planegg

Was haben Schwindel, Schwerhörigkeit und Tinnitus gemeinsam? Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) und Kinesiologie sehen andere Zusammenhänge als die westliche Medizin. Der Vortrag zeigt, wie man mit den täglichen Mahlzeiten auch bei Beschwerden unterstützen kann, die nach allgemeinem Verständnis nichts mit Ernährung zu tun haben. Die Kinesiologie bietet weitere sanfte Methoden, die sich zum Beispiel positiv auf das Gleichgewicht auswirken können. Sie erfahren, was sie selbst tun können und wann es hilfreich ist, sich Unterstützung zu holen.

Donnerstag, 5.3.2026, 19.30-21.00 Uhr, 12 €

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

Im Kochworkshop am 19.3.2026 können Sie gleich Rezepte ausprobieren (J6906).

NEU J6005 Arthrose und Ernährung – wie hängt das zusammen?

Planegg

Arthrose betrifft viele Menschen und Ernährung kann von Bedeutung sein. Erfahren Sie, wie Lebensmittel Entzündungsprozesse beeinflussen können und welche Ernährungsstrategien die Gelenkgesundheit sinnvoll unterstützen. Praxisnah, verständlich und alltagstauglich erhalten Sie Impulse für mehr Beweglichkeit und Lebensqualität. Der Kurs richtet sich an Betroffene und Interessierte.

Dienstag, 12.5.2026, 18.30-20.00 Uhr, 12 €

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

J6006 Sie wollen Erste Hilfe leisten und Leben retten, wissen aber nicht mehr, wie?

Gilching

Wir machen Sie mit den wichtigsten lebensrettenden Basismaßnahmen vertraut und zeigen Ihnen den Einsatz eines Defibrillators (technisches Hilfsmittel zur Beendigung von Herzrhythmusstörungen), der an vielen öffentlichen Plätzen, speziell an U-Bahn-Stationen, zu finden ist. Wegen der praktischen Übungen bitte rutschfeste Schuhe tragen.

Dienstag, 10.3.2026, 18.00-21.00 Uhr, 24 €

Gilching, vhs, Raum 104, Landsberger Str. 17 a

Stephanie Steinegger

6007 Erste Hilfe bei Säuglings- und Kindernotfällen

Planegg

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. Kosten für Übungsmaßnahmen in Höhe von 3€ sind direkt an den Kursleiter zu entrichten. Ein Erste-Hilfe-Buch kann für 5€ erworben werden. Bitte rutschfeste Schuhe anziehen.

Donnerstag, 12.3.2026, 18.30-21.30 Uhr

Donnerstag, 19.3.2026, 18.30-21.30 Uhr

2 x 180 Minuten, 48 €

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

6008 Erste Hilfe bei Alterserkrankungen

Planegg

Walter Mungel

Zu den typischen Alterserkrankungen gehören u.a. Gelenkverletzungen. Stürze und Unfälle können Knochenbrüche, Verstauchungen und Prellungen verursachen. Wir zeigen Ihnen, 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 Herzrhythmusstörungen beenden kann und an vielen öffentlichen Plätzen zu finden ist. Sie erfahren auch digitale Ortungsmöglichkeiten, um schnell an fachliche Hilfe zu kommen.

Dienstag, 3.3.2026, 18.00-19.30 Uhr, 15 €

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

NEU J6009 Die 38 Bachblüten nach Dr. Edward Bach

Planegg

Ingrid Theresia Bleier

Einführung in Philosophie, Anwendung und Möglichkeiten. Das Bachblütensystem versteht sich als ganzheitlicher Ansatz, der den emotionalen und seelischen Zustand des Menschen in den Mittelpunkt stellt. Die 38 Blütenessenzen werden in Auswahl und Anwendung für unterschiedliche Alltagssituationen beschrieben und erläutert, welche Kombinationen sich ergänzen. Die Methode zeigt auf, in welchen Lebenssituationen sie sich einsetzen lässt und wo ihre Grenzen liegen. Bachblüten ersetzen keine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung.

Freitag, 13.3.2026, 18.30-21.00 Uhr, 18 €

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



Themenreihe



Gestärkt durch herausfordernde Zeiten

NEU J2201 Dein Weg zurück zu Klarheit, Motivation und Lebensfreude

online

Fühlst Du Dich gerade verloren? Hat sich Dein Leben verändert? Sind Träume geplatzt oder scheinen Dich Rückschläge aus dem Leben geworfen zu haben? Dann bekommst du hier eine kompakte, fundierte Sammlung von Erkenntnissen, Methoden und Tipps. Ein klarer Lernpfad verknüpft Mindset, Stressbewältigung, Zielerklärung und Motivation. Der Fokus liegt auf nachhaltigen Strategien mit sofort anwendbaren Übungen zur sofortigen Umsetzbarkeit.

ab Donnerstag, 12.3.2026, 19.00-20.30 Uhr

5 x 90 Min., 59 €

Coralie Randi



NEU J6112 Morgenmeditation

Planegg

Dr. Alexander Holthaus

Wir richten unsere Aufmerksamkeit behutsam nach innen: In stilren Sitzphasen erforschen wir Gefühle und Gedanken, in anderen Meditationsformen erkunden wir die Eigenheiten der Sinneswahrnehmung. Unsere jeweils ganz spezifische "Realität" zeichnet sich ab, gewohnte Muster und Strukturen, in denen wir automatisch denken, fühlen, wahrnehmen: wir befreien sanft unsere "Realität" von Impulsen und Sackgassen, in die wir von belastenden Gefühlen und Gedanken getrieben werden. Das kann neue Wege für den Tag eröffnen, die sich in Ruhe und Klarheit abbilden. Ausgleichende Körperübungen und Kurzvorträge ergänzen die Meditationsrunden.

ab Donnerstag, 12.3.2026, 04.45-09.00 Uhr

7 x 90 min, 75 €; kein Kurs am 7.5. und 14.5.2026

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 11 im UG

NEU J6114 Flying – Bewegungsmeditation aus Hawaii

Planegg

Brigitte Bornholt

Flying besteht aus beschwingten Bewegungen, die die körperliche und psychische Ausdauer fördern. Durch den dynamischen Fluss der Bewegungen werden Flexibilität und innere wie auch äußere Ausrichtung des Körpers gestärkt. Flying hilft uns dabei, bis ins hohe Alter geschmeidig und gleichzeitig buchstäblich "standhaft" zu bleiben, denn es erhält die Gleichgewichtssinn, die Muskelkraft und die Flexibilität der Gelenke, Sehnen und Bänder. Bitte bequeme Kleidung und dicke Socken mitbringen.

ab Donnerstag, 5.3.2026, 17.45-18.45 Uhr

6 x 60 Minuten, 49 €

Planegg, Grundschule, Mehrzweckraum 1. Stock, Seiteneingang Parkplatz, Josef-von-Hirsch-Str. 3

NEU J6103 Welche Entspannungsmethode ist für mich die Richtige?

Planegg

Jitka Liska

Vorgestellt werden die Entspannungsverfahren Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung nach Jacobson und Sie erhalten einen Einblick in die Meditation. So können Sie Grundübungen kennenlernen und selbst auszuprobieren. Die Übungen können wahlweise im Liegen oder Sitzen durchgeführt werden.

Samstag, 21.3.2026, 14.00-17.30 Uhr, 28 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

NEU J6105-05A Kreativität tanken – Gelassenheit durch kreatives Tun mit Kreativ-Gathas

Gauting

Silke Jenni

Wir zaubern kleine Sprüche/ Gathas auf Leinwände, die uns im Alltag in den unmittelbaren Moment zurückbringen. Gathas sind kleine Kalligraphien nach Thich Nhat Hanh. Wir lernen sowohl ganz einfache Gathas in schwarz-weiß kennen, als auch Kreativ-Gathas, die durch Farbe und Formen glänzen. Allen gemein ist, dass wir durch das kreative Tun, Ruhe und Gelassenheit erleben und einen Impuls für zu Hause mitnehmen. Bei Bedarf, gerne Tiefenentspannung zum Abschluss. Kreativ Material (z.B. Malplatten, Leporello, Aquarellfarben, Acrylfarbe, Mischplatte usw.) und Tee wird gestellt. Bitte einen Fön mitbringen und unempfindliche, bequeme Kleidung.

J6105 Samstag, 7.3.2026, 10.00-13.00 Uhr, 55 €

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

J6105A Samstag, 4.7.2026, 10.00-13.00 Uhr, 55 €

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

NEU J2209 Neuen Sinn finden – mein persönliches Zukunftstagebuch

Planegg

Anna Verena Post

Wenn Vertrautes wegbricht - durch Verlust oder Übergänge im Leben - stellt sich die Frage: „Wie geht es jetzt weiter?“ In diesem Kurs gestalten die Teilnehmenden ihr eigenes Zukunftstagebuch. Mit einfachen Schreibübungen und kreativen Methoden entsteht Raum, Vergangenes zu ordnen, neue Perspektiven zu entdecken und Zuversicht für die nächsten Schritte zu gewinnen.

Samstag, 21.3.2026, 10.00-13.00 Uhr

Sonntag, 22.3.2026, 10.00-13.00 Uhr

2 x 180 Min., 45 €

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

J6004 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 der Stärkung des „seelischen Immunsystems“ und lernen, mit Rückschlägen und Konflikten besser umgehen zu können.

Bitte Schreibsachen für persönliche Aufzeichnungen mitbringen.

Dienstag, 24.3.2026, 20.00-21.30 Uhr, 12 €

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

NEU J2211 Überall nur noch Chaos? Hier gibts ordentlich Strategien

Planegg

Heribert Bönig

Unsere Welt wird zunehmend unkalkulierbarer, bisher Unvorstellbares und immer Absurderes werden häufiger und überfordern, Fake News besiegen Fakten, Gier schlägt Anstand. Es wird schwerer, auf Kurs zu bleiben. Das Gefährliche dabei: Wir fühlen uns dem launenhaften Irrsinn ausgeliefert und resignieren verständnislos. Doch es gibt einen Ausweg: Erfahren Sie gezielte Strategien, mit denen Sie auch in irren Zeiten Überblick und Optionen behalten, Perspektiven erfassen und Ihre innere Stärke bewahren oder wiedergewinnen können.

Donnerstag, 26.3.2026, 19.00-21.15 Uhr, 22 €

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

J6118 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. Es ist kein Vorwissen in Meditation und Achtsamkeit nötig. Bitte für den ganzen Tag Verpflegung mitbringen.

Samstag, 9.5.2026, 11.00-16.00 Uhr, 39 €

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



J6101 Superkraft Atmung – Gesundheit, Wohlbefinden & Stressabbau

Planegg

Susanne Oeben

Viele Menschen erleben unruhigen Schlaf, Kurzatmigkeit oder Er schöpfung – oft ohne zu wissen, dass die Atmung dabei eine entscheidende Rolle spielt. Sie lernen leicht auszuführende Atemübungen und praxisnahe Tipps kennen, um Körper, Geist und Nervensystem zu stärken und mehr Ruhe, besseren Schlaf und neue Energie zu gewinnen. Bitte mitbringen: Lockere, bequeme Kleidung und eine Decke

ab Dienstag, 12.5.2026, 10.45-11.45 Uhr

4 x 60 Minuten, 36 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

J4106 Stärke zeigen: Mit klarer Abgrenzung zu mehr Gelassenheit

Planegg

Doris Braune

Sie würden gern „nein“ sagen und lassen sich doch zu einem „ja“ hinreißen? Am Ende des Tages fühlen Sie sich fremdgesteuert oder von der fehlenden Zeit getrieben, privat oder beruflich? 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, 21.5.2026, 18.30-21.00 Uhr, 27 €

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

J6010 Cholesterin natürlich senken: Ganzheitlich verstehen und wirksam unterstützen

Planegg

Susann Knieling / Ute Micko

Cholesterin natürlich senken – was Sie selbst tun können. Ein verständlicher, ganzheitlicher Vortrag über die Rolle von Cholesterin im Körper, aussagekräftige Blutwerte, natürliche Möglichkeiten zur Regulation sowie praxisnahe Ernährungstipps.

Dienstag, 14.4.2026, 18.00-00.00 Uhr, 12 €

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

NEU J6011 Osteoporose: Information und Übungen

Planegg

Katharina Steuer

Erfahren Sie, wie Osteoporose entsteht und was Sie selbst tun können, um Ihre Knochen zu stärken und Stürze zu vermeiden. Neben alltagsnahen Tipps zu Ernährung, Bewegung und Wohnraumsicherheit gibt es einen kleinen praktischen Übungsteil mit einfachen Bewegungsübungen, die sich leicht zu Hause durchführen lassen. Ideal für ältere Menschen, die aktiv etwas für mehr Stabilität, Sicherheit und Lebensqualität tun möchten.

Samstag, 25.4.2026, 10.00-12.00 Uhr, 15 €

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

NEU J6012 Alltag mit Demenz: Lesung und Austausch

Krailling

Peggy Elfmann

Wer einen Angehörigen mit Demenz begleitet, erlebt Herausforderungen. Sie beginnen oft schon vor der Diagnose. Ist es eine Demenz oder nur Vergesslichkeit? Steht die Diagnose, tauchen neue Fragen und Themen auf. Was hilft in schwierigen Momenten? Wie kann man den Angehörigen mit Demenz gut begleiten, ohne sich selbst zu verlieren? Die Journalistin Peggy Elfmann kennt die Gefühle, Gedanken und Sorgen, mit denen Angehörige leben. Ehrlich und einfühlsam erzählt sie von ihren Erfahrungen, gibt Anregungen für Gespräche, liebevolle Begleitung und Selbstfürsorge. Nach der Lesung besteht Gelegenheit zum Austausch.

Freitag, 8.5.2026, 19.00-20.30 Uhr, ohne Gebühr

Krailling, Gemeindebibliothek, Margaretenstr. 53 a

In Kooperation mit der Bibliothek Krailling, Lesung im Rahmen der Themenwochen „Demenz im Fokus“. Anmeldung erforderlich.



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

J6013 1x1 der Sterbebegleitung

Gauting

Marion Jettenberger

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.

Das Konzept 1x1 Sterbebegleitung bietet eine Hilfestellung, um am Ende zu wissen, wie es geht, was Sie beachten und tun können und wo Sie Hilfen finden. Diese Hilfe am Lebensende ist ebenso wichtig wie die Erste Hilfe in Notfällen.

Montag, 23.2.2026, 17.00-18.30 Uhr, ohne Gebühr

Gauting, Bahnhofstr. 7, Rathaus, Sitzungssaal im 1. Stock

In Kooperation mit der Gautinger Insel

J6014 1x1 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.

Montag, 20.4.2026, 17.00-18.30 Uhr, ohne Gebühr

Gauting, Bahnhofstr. 7, Rathaus, Sitzungssaal im 1. Stock

In Kooperation mit der Gautinger Insel

J6030 Basiswissen für den Pflegealltag: Pflegekurs für An- und Zugehörige sowie für Ehrenamtliche

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. Außerdem ist Zeit für Fragen. Auf Schwierigkeiten beim Verstehen der deutschen Sprache kann eingegangen werden.

Montag, 11.5.2026, 18.00-19.30 Uhr, 15 €

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



Für Ihre Anmeldung oder Fragen

Tel. 089 277 805 140

Email: anmeldung@vhs-wuermtal.de



Hier könnte Ihre Anzeige stehen

J6031 Vorbereitung auf den „Ernstfall“ – Pflegefall

Planegg

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?

Dienstag, 28.4.2026, 18.00-19.30 Uhr, 15 €

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

Gedächtnistraining

J6020 Gedächtnistraining

Gauting

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, 3.3.2026, 13.30-15.00 Uhr

10 x 90 Minuten, 139 €

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

J6021 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 Donnerstag, 16.4.2026, 14.00-16.00 Uhr

3x 120 Minuten, 52 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

J6022 Geistig fit im Alter unterwegs

Planegg

LMU Klinikum

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.

Donnerstag, 18.6.2026, 14.00-16.00 Uhr, ohne Gebühr

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

Meditation, Entspannung

J6100 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 Spannbettlaken) und ggf. Decke sowie Kopfunterlage (z.B. ein Handtuch) mitbringen.

Samstag, 13.6.2026, 15.00-18.00 Uhr

Sonntag, 14.6.2026, 10.00-13.00 Uhr, 49 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

J6101A Superkraft Atmung – Gesundheit, Wohlbefinden & Stressabbau

Gauting

Susanne Oeben

Viele Menschen erleben unruhigen Schlaf, Kurzatmigkeit oder Erschöpfung – oft ohne zu wissen, dass die Atmung dabei eine entscheidende Rolle spielt. Sie lernen leicht auszuführende Atemübungen und praxisnahe Tipps kennen, um Körper, Geist und Nervensystem zu stärken und mehr Ruhe, besseren Schlaf und neue Energie zu gewinnen. Bitte mitbringen: Lockere, bequeme Kleidung und eine Decke

Sonntag, 19.4.2026, 16.00-18.00 Uhr, 18 €

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

J6112A 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, 16.4.2026, 19.30-20.30 Uhr

8 x 60 min, 69 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 11 im UG

NEU J6113 Meditationsweisen kennenlernen

Planegg

Jitka Liska

Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und lernen Sie verschiedene Meditationsarten kennen, um mehr Entspannung, innere Ruhe und Achtsamkeit zu finden. Sie üben Bodyscan, Achtsamkeits-, Atem-, Dankbarkeits-, Selbstmitgefühl und Liebende-Güte-Meditation sowie Visualisierungen. Die Techniken können auch als Einschlafhilfe genutzt werden. Entdecken Sie, welche Meditationsart Ihnen am meisten liegt und wie Sie damit im Alltag neue Energie tanken können. Mitbringen: Yogamatte, zum Sitzen einen Yoga-Klotz oder Kissen.

ab Montag, 13.4.2026, 18.15-19.15 Uhr

6 x 60 Minuten, 52 €

Planegg, Grundschule, Mehrzweckraum 1. Stock, Seiteneingang Parkplatz, Josef-von-Hirsch-Str. 3

J6115 Energie und Lebensfreude – Workshop Qi Gong und Achtsamkeitsmeditation

Planegg

Gabi Frank / Beate Gessmann-Gentz

Dieser Workshop lädt dazu ein, mehr Gelassenheit und innere Stabilität zu entwickeln. Übungen in Bewegung aus dem Qigong und angeleitete Achtsamkeitsmeditationen unterstützen dabei, Körper und Geist zu stärken, Selbstfürsorge zu fördern und neue Energie sowie Lebensfreude zu gewinnen. Die Inhalte eignen sich auch für Einsteiger; Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Elemente aus dem MBSR-Programm fließen in die Praxis ein.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, kleines Kissen, Decke

Freitag, 24.4.2026, 19.00-20.30 Uhr, 16 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

Fürhzeitig anmelden ist für Sie von Vorteil, denn ...

→ viele Kurse sind schnell ausgebucht

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





J6116-17 Zur Ruhe kommen in unruhiger Zeit – Entspannungsabend mit Klangschalen

Planegg

Die archaischen Klänge der Schalen führen zu tiefer Entspannung und verhelfen uns zu Ruhe, Ausgeglichenheit und Wohlbefinden. Diese Ur-Klänge 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 zum Trinken mit. Wenn Sie angenehm warm liegen, können Sie die Klänge gut genießen und in tiefe Entspannung gleiten.

J6116 Sonntag, 1.3.2026, 16.00-18.00 Uhr, 16 €

J6117 Sonntag, 1.3.2026, 18.00-20.00 Uhr, 16 €

Beide in Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

J6130 Progressive Muskelentspannung

Planegg

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.

Mit zu bringen: Bequeme Kleidung, Kissen, Decke, dicke Socken.

ab Dienstag, 17.3.2026, 18.15-19.45 Uhr

5 x 90 Minuten, 69 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 11 im UG

Autogenes Training

J6131 Autogene Heilentspannung – Grundkurs

Gauting

Stehen Sie unter Druck? Machen Sie sich etwa selbst Druck? Wie beugen Sie Schlafstörung, Nervosität, psychosomatischen Erscheinungen vor? Wie kommen Sie wieder ins Gleichgewicht? Entspannung will gelernt sein und täglich angewendet werden. Ziel: gesund und gelassen bleiben, aufbauende Gedanken pflegen und damit selbstbestimmter den Herausforderungen begegnen. Entspannen lernen in Geist, Seele und Körper ohne Hilfsmittel, nur durch das eigene Denken. Bei Bedarf Socken und Decke mitbringen.

ab Mittwoch, 4.3.2026, 19.30-21.00 Uhr

8 x 90 Minuten, 104 €

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

J6131A Autogene Heilentspannung – Aufbaukurs

Gauting

Lernen Sie, immer gelassener und ruhiger, mit mehr Selbstliebe tägliche Herausforderungen zu meistern. Durch kreatives Visualisieren vertieft sich die körperliche Entspannung und die Seele zeigt neue Wege. Innere Bilder und die Kraft der Autosuggestion führen zum Ziel, noch gesünder, glücklicher und erfolgreicher zu werden – Immunisierung und Stärkung von innen. Voraussetzung: Grundkurs Autogenes Training. Bei Bedarf Socken und Decke mitbringen.

ab Mittwoch, 13.5.2026, 19.30-21.00 Uhr

7 x 90 Minuten, 91 €

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

J6133 Autogene Heilentspannung – Übungskurs

Planegg

Entspannt bleiben in dieser besonderen Zeit, um Herausforderungen besser und selbst-bestimmt zu meistern. Das tägliche Üben dient der Harmonie des ganzen Menschen, da für einen fiten 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. Voraussetzung: Grundkurs Autogenes Training

ab Dienstag, 5.5.2026, 19.30-21.00 Uhr

7 x 90 Minuten, 91 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 11 im UG



Jetzt online anmelden auf:

www.vhs-wuermtal.de

Yoga ohne Vorkenntnisse

NEU J6201 Mit Heiterkeit zu einem guten Lebensgefühl – Yoga für Beginner

Planegg

Der Weg zu einem ausgeglichenen Geist und einem gesunden Körper: In der Praxis des Vinyoga steht der Atem am Anfang – er führt, der Körper folgt. Schritt für Schritt werden Atem und Haltung miteinander verbunden. So entstehen Bewegungsfolgen, die das Gleichgewicht fördern, den Rücken stärken und ein bewusstes Körpergefühl entwickeln. Die Übungen entsprechen der Rückenschule und werden sanft bis kraftvoll auf die Teilnehmenden abgestimmt. Dabei legen wir Wert auf eine heitere und gelassene Atmosphäre. Kleine Einblicke in Yoga-philosophie, Meditation und Rezitation machen erfahrbar, dass Yoga über das Körperliche hinausgeht: ein Handwerkszeug für ein rundum gutes Lebensgefühl.

ab Dienstag, 3.3.2026, 16.30-18.00 Uhr

15 x 90 Minuten, 130 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 11 im UG

Eva Schreier

J6202 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, 26.2.2026, 09.15-10.15 Uhr

5 x 60 Minuten, 65 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 11 im UG

NEU J6203 Svastha-Hatha Yoga am Morgen

Planegg

Gabi Frank

Starte gelassen in den Tag und finde Schritt für Schritt in dein Gleichgewicht: Du übst achtsame Bewegungsfolgen, die deine Muskulatur sanft stärken, Beweglichkeit und Stabilität fördern und das Wohlbefinden steigern. Svastha bedeutet „in dir selbst im Gleichgewicht sein“ – genau dabei begleitet dich dieser Kurs. Meditationen und Atemübungen unterstützen dich dabei, Ruhe zu finden und Körper sowie Geist auszubalancieren. Geeignet für Teilnehmende mit oder ohne Vorerfahrung. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen und warme Socken.

ab Montag, 9.3.2026, 08.30-10.00 Uhr

14 x 90 Minuten, 189 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 11 im UG

NEU J6203A Sanftes Svastha-Hatha Yoga 60+

Planegg

Gabi Frank

Du übst achtsame, gelenkschonende Bewegungen, die deine Muskulatur sanft kräftigen, deine Beweglichkeit erhalten und dein Gleichgewicht unterstützen. Durch bewusstes Atmen und ruhige Abläufe findest du zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit. Eine geführte Entspannung am Ende jeder Stunde hilft dir, Stress loszulassen und neue Energie zu schöpfen. Der Kurs ist ideal für alle, die aktiv und zugleich achtsam etwas für ihre Gesundheit tun möchten – mit oder ohne Vorerfahrung.

ab Montag, 9.3.2026, 10.00-11.30 Uhr

14 x 90 Minuten, 189 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 11 im UG

**Mierau
Hörsysteme**



Meisterbetrieb

• KOSTENLOSER HÖRTEST

• HÖRSYSTEME & ZUBEHÖR

• GEHÖRSCHUTZ

• HÖRTERAPIE & TINNITUS THERAPIE

GRÄFELFING Bahnhofstr. 15

82166 Gräfelfing Tel.: 089 / 85 16 32

PLANEGG Bahnhofstr. 43

82152 Planegg Tel.: 089 / 85 66 24 62

KRAILING Margaretenstr. 43

82152 Planegg Tel.: 089 / 96 03 19 99

www.mierau-hoersysteme.de



NEU J6205-06 Ayur Yoga für leicht Geübte

Gauting / online

Ayur-Yoga ist ein achtsamer, atembetonter, angepasster, abwechslungsreicher und anatomisch fundierter Yogastil. Mit statischen und fließenden Bewegungen werden die Muskeln gekräftigt und die Beweglichkeit erhöht. Durch regelmäßiges Üben können stressbedingte Beschwerden gemindert und die Konzentration verbessert werden. Eine Phantasiereise oder Tiefenentspannung runden die Yogastunde ab. Bitte eine Decke mitbringen.

Karola Kaiser



J6205 ab Montag, 2.3.2026, 12.30-14.00 Uhr (kein Kurs am 8.6.)

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

J6206 ab Dienstag, 3.3.2026, 20.15-21.45 Uhr (kein Kurs am 9.6.)

online

Je 13 x 90 Minuten, 169 €

J6207 Yoga am Morgen

Planegg

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 Vorkenntnissen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.

ab Mittwoch, 25.2.2026, 08.00-09.30 Uhr

15 x 90 Minuten, 189 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 11 im UG

Agnes Kögl

J6212 Yoga sanft

Planegg

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, 25.2.2026, 09.30-11.00 Uhr

15 x 90 Minuten, 189 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 11 im UG

Agnes Kögl

J6208 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, 27.2.2026, 10.40-11.40 Uhr

12 x 60 Minuten, 96 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

Sandra Gottwald

J6209 Yoga Energy Flow

Planegg

Sandra Gottwald

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, 27.2.2026, 09.00-10.30 Uhr

12 x 90 Minuten, 144 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

Sandra Gottwald

J6209A-D 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. Wer sich eine Fellyogamatte von der vhs nimmt, bitte genügend langes Handtuch oder Decke darüberlegen (Matten können nicht gereinigt werden.)

J6209A ab Dienstag, 17.3.2026, 18.15-19.45 Uhr

J6209B ab Dienstag, 17.3.2026, 20.05- 21.35 Uhr

J6209D ab Donnerstag, 19.3.2026, 18.10-19.40 Uhr

J6209C ab Donnerstag, 19.3.2026, 20.00-21.30 Uhr

Je 13 x 90 Minuten, 159 €

Krailling, Altenheim Maria Eich, Rudolf-von-Hirsch-Str. 27, UG

J6210 Yoga und mehr!

Planegg

Silke Jenni

Für alle Frauen mit Lebenserfahrung, die aktiv und gelassen ins Alter gehen möchten. Durch einen Mix von Yoga- und Beweglichkeitsübungen, Dehnungszyklen mit und ohne Hilfsmittel, stärken wir uns und nehmen ein paar Ideen für den Alltag mit nach Hause. Gleichgewichtsübungen runden zusammen mit Achtsamkeit-Methoden von Thich Nhat Hanh und den regelmäßigen Endentspannungen jede Stunde ab.

ab Dienstag, 24.2.2026, 09.00-10.30 Uhr

10 x 90 Minuten, 120 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

J6213 Sanftes Yoga im Sitzen

Gauting

Nina Diana Winklhofer

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, 9.3.2026, 15.00-16.15 Uhr

12 x 75 Minuten, 139 €

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

J6211 Mit Schwung und Gelassenheit in den Tag – Yoga für Fortgeschrittene

Planegg

Eva Schreier

Das Handwerkszeug für ein gutes Lebensgefühl: Beim Vinyoga stehen der Atem und die Wirbelsäule im Mittelpunkt. Im Rhythmus der Atmung werden Körperhaltungen und Bewegungsfolgen ausgeführt, die vor allem das Gleichgewicht und den Rücken stärken. Die Übungen entsprechen der Rückenschule und werden sanft bis kraftvoll auf die Teilnehmenden abgestimmt. Dabei legen wir Wert auf eine heitere und gelassene Atmosphäre. Jede Stunde umfasst eine Anfangs- und Schlussentspannung sowie Meditation und kurze Rezitationen. Dabei unterstützt die Yogaphilosopie eine Haltung von Achtsamkeit gegenüber sich selbst und anderen.

ab Mittwoch, 25.2.2026, 09.00-10.30 Uhr

12 x 90 Minuten, 165 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

J6214 Mit Energie in einen entspannten Abend – Yoga für Fortgeschrittene

Planegg

Eva Schreier

Kursbeschreibung siehe J6211.

ab Montag, 23.2.2026, 19.45-21.15 Uhr

15 x 90 Minuten, 165 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

J6215 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



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



Teilnehmende ohne und mit Vorerfahrung. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke.

ab Montag, 2.3.2026, 18.00-19.30 Uhr; kein Kurs am 9.3., 20.4., 8.6.2026

9 x 90 Minuten, 108 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 11 im UG

J6215A 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 und den Moment bewusster wahrzunehmen. Wir üben Yoga- und Meditationstechniken, die im Alltag leicht umsetzbar sind. Für Teilnehmende ohne und mit Vorerfahrung. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke.

ab Montag, 16.3.2026, 19.45-21.15 Uhr; kein Kurs am 8.6.2026

10 x 90 Minuten, 120 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 11 im UG

J6218 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, 4.3.2026, 20.00-21.30 Uhr; kein Kurs am 10.6.2026

13 x 90 Minuten, 169 €

J6219 Yoga – Achtsamkeit, Bewegung & innere Balance

Planegg

Andrea Bengel

Yoga verbindet Körperübungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama), 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, 5.3.2026, 19.45-21.15 Uhr

14x 90 Minuten, 185 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

J6221 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, 9.3.2026, 16.30-17.45 Uhr

12 x 75 Minuten, 139 €

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

J6222 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, 2.3.2026, 18.00-19.15 Uhr

12 x 75 Minuten, 139 €

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

J6223 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, 25.2.2026, 19.40-21.10 Uhr

12 x 90 Minuten, 149 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG



Rüdiger Buresch

Zahnarzt



**Ihre Zahnarztpraxis
im Zentrum von Gauting.**

**Bahnhofstraße 2
82131 Gauting
Telefon 089-850 12 91
www.zahnarzt-buresch.de**

**Zahnbehandlung
Ästhetik
Prophylaxe**

Yoga für Fortgeschrittene

J6217 Mit Schwung und Gelassenheit in den Tag – Yoga für Fortgeschrittene

Planegg

Eva Schreier

Das Handwerkszeug für ein gutes Lebensgefühl: Beim Vinyoga stehen der Atem und die Wirbelsäule im Mittelpunkt. Im Rhythmus der Atmung werden Körperhaltungen und Bewegungsfolgen ausgeführt, die vor allem das Gleichgewicht und den Rücken stärken. Die Übungen entsprechen der Rückenschule und werden sanft bis kraftvoll auf die Teilnehmenden abgestimmt. Dabei legen wir Wert auf eine heitere und gelassene Atmosphäre. Jede Stunde umfasst eine Anfangs- und Schlussentspannung sowie Meditation und kurze Rezitationen. Dabei unterstützt die Yogaphilosopie eine Haltung von Achtsamkeit gegenüber sich selbst und anderen.

ab Mittwoch, 25.2.2026, 10.45-12.15 Uhr

15 x 90 Minuten, 165 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

J6224 Mit Energie in einen entspannten Abend – Yoga für Fortgeschrittene

Planegg

Eva Schreier

Kursbeschreibung siehe Kursnr.: J6217

J6224 ab Montag, 23.2.2026, 16.15-17.45 Uhr

J6225 ab Montag, 23.2.2026, 18.00-19.30 Uhr

Je 15 x 90 Minuten, 165 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

Yoga Workshops

NEU J6220 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 Wochenausklang! Auch für Anfänger geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke/Handtuch, Matte.

ab Freitag, 13.3.2026, 18.30-20.00 Uhr

3 x 90 Minuten, 36 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

**NEU J6227 Tanzen & Yoga – Bewegung, Lebensfreude und Leichtigkeit!****Planegg**

Wir tauchen ein in eine mitreißende Mischung aus Disco-Vibes und Entspannung – dynamisch, spielerisch, ganz so, wie du dich fühlst. Die Musik trägt dich, die Bewegungen kommen wie von selbst! Danach gleiten wir fließend in die Yoga-Session, um durchzuatmen, zur Ruhe zu kommen und die Muskeln glücklich zu machen. Zum krönenden Abschluss gibt es eine wohlende Entspannungsphase. Perfekt für alle, die Bewegung lieben, loslassen und neue Energie tanken möchten. Bitte mitbringen: kleines Handtuch, Getränk

Freitag, 8.5.2026, 18.30-20.00 Uhr**Freitag, 22.5.2026, 18.30-20.00 Uhr**

2 x 90 Minuten, 24 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

NEU J6228 Yoga für die Füße – ein Vormittag für die Fußgesundheit**Planegg**

Unsere Füße tragen uns durchs Leben – meist, ohne dass wir ihnen viel Aufmerksamkeit schenken. Durch gezielte Yogaübungen und Mobilisation werden die Füße kräftiger und beweglicher. Gleichzeitig erforschen wir, wie sie mit Haltung und Nervensystem in Verbindung stehen. Ergänzt wird die Praxis durch kleine Selbstmassagen und alltagstaugliche Übungen, die das Wohlbefinden und die Stabilität fördern. Bitte mitbringen: kleines Handtuch, Yogamatte, Getränk

Samstag, 25.4.2026, 09.30-11.30 Uhr, 16 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

NEU J6240 Lach-Wellness-Training**Planegg**

Bewegung trainiert das Gehirn – Lachen entspannt es! Erleben Sie, wie gezielte Koordinationsübungen Ihre Konzentration, Merkfähigkeit und geistige Beweglichkeit fördern. Zwischen den Übungen sorgt das Lachen für Leichtigkeit, löst Anspannung und bringt den Körper in Schwung. Im Wechsel von kognitiver Aktivierung und heiterer Entspannung entsteht ein angenehmes Gefühl von Lebendigkeit, innerer Balance und Freude. Die Übungen sind einfach, machen Spaß und sind für jedes Alter geeignet.

Samstag, 25.4.2026, 14.00-17.00 Uhr, 30 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

Qigong und Taiji

J6300-06 Mit Qigong Lebensenergien harmonisieren und regulieren**Planegg / Gauting**

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 wirksame Methoden der Lebenspflege. Sie fördern die Beweglichkeit der Gelenke und den harmonischen Wechsel von Anspannung und Entspannung. Durch die regelmäßige Anwendung dieser Übungen erspüren Sie zunehmend ihre energetische Wirkung. Verbrauchte Energien fließen ab, Blockaden lösen sich und frische Lebensenergien werden aktiviert. Selbstmassage zur Aktivierung der Leitbahnen und Akupunktur-Punkte sowie Atem- und Meditationsübungen vertiefen diese Erfahrungen.

Material: bequeme Kleidung, Hallenschuhe oder rutschfeste Socken.

J6300 ab Montag, 23.2.2026, 11.30-13.00 Uhr

7x 90 Minuten, 91 €; kein Kurs am 16.3. und 23.3.2026

J6300A ab Montag, 22.6.2026, 11.30-13.00 Uhr

6x 90 Minuten, 78 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12

J6301 ab Dienstag, 3.3.2026, 17.00-18.30 Uhr

7 x 90 Minuten, 91 €; kein Kurs am 17.3. und 24.3.2026

J6306 ab Mittwoch, 25.2.2026, 16.15-17.45 Uhr

7 x 90 Minuten, 91 €; kein Kurs am 18.3. und 25.3.2026

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



Laufend neue Angebote

in allen Bereichen finden Sie auf www.vhs-wuermtal.de**J6302-03 Mit Qigong zu Ruhe und Gelassenheit****Planegg****Barbara Schmelting**

Wir lernen neue Übungen und wiederholen und vertiefen bereits gelernte Übungsreihen. Wer fortgeschritten ist, trägt den Anfänger immer in sich.

J6302 ab Dienstag, 24.2.2026, 18.20-19.35 Uhr**J6303 ab Dienstag, 24.2.2026, 19.35-20.50 Uhr**

Je 15 x 75 Minuten, 134 €, kein Kurs am 19.5.2026

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

J6304 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, 3.3.2026, 18.30-19.45 Uhr

15x 75 Minuten, 156 €; kein Kurs am 10.3.2026

Neuried, Mehrzweckhalle, Am Haderner Winkel 2

J6305 Meridian-Yuan Gong, Qigong nach den fünf Elementen**Planegg****Margot Knapp**

Leicht erlernbare Übungen stärken den Qi- und Blutfluss in uns und unser gesamtes energetisches System wird gekräftigt und harmonisiert. Gelenke, Muskeln, Sehnen und Faszien werden geschmeidig. Der Kurs ist für Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Bitte bequeme Kleidung sowie Schuhe mit dünnen Sohlen oder Socken mitbringen.

ab Donnerstag, 26.2.2026, 10.30-12.00 Uhr

15 x 90 Minuten, 154 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

J6308 Mit Qigong zu Ruhe und Gelassenheit**Gauting****Rolf Kassalicky**

Der Schwerpunkt liegt auf den Übungen des Ba Duan Jin – den 8 Brokat. Diese Übungsreihe hilft uns, im Frühling wieder in unsere Kraft und Mitte zu kommen: Muskeln, Sehnen, Knochen und Gelenke werden behutsam gekräftigt, Herz und Kreislauf gestärkt und das Nervensystem beruhigt.

ab Donnerstag, 12.3.2026, 17.30-18.45 Uhr

12 x 75 Minuten, 130 €

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

J6309 Chan Mi Qigong – Balsam für die Wirbelsäule – Für Neue und Geübte**Planegg****Rolf Kassalicky**

Mit den sanften, fließenden Bewegungen dieser besonderen Qigong Methode harmonisieren wir Körper, Geist und Seele. In der Basis-Übung des Chan Mi Qigong werden wir unsere Wirbelsäule sanft mobilisieren und gelangen gleichzeitig zu Ruhe und innerer Harmonie.

ab Freitag, 13.3.2026, 08.45-10.00 Uhr

12 x 75 Minuten, 130 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

J6310 Mit Qigong zu Ruhe und Gelassenheit für Geübte und Ungeübte**Planegg****Rolf Kassalicky**

Kursbeschreibung siehe Kursnummer J6308

ab Freitag, 13.3.2026, 10.15-11.30 Uhr

12 x 75 Minuten, 130 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

J6311 Qigong-Spezialform für Fortgeschrittene**Planegg****Manfred Suttorp**

Über der stehenden Form des Hui Chun Gong. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und leichte Gymnastikschuhe.

Für Geübte des Hui Chun Gong

ab Freitag, 27.3.2026, 18.00-19.00 Uhr

5 x 60 Minuten, 75 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 11 im UG



Mindest-Teilnehmendenzahl

Ist die Mindestzahl an Teilnehmenden für einen Kurs nicht erreicht, wird beim ersten Kurstermin mit allen ein höherer Preis oder eine Kursverkürzung vereinbart.

NEU J6312A Bewegungskunst für Senioren – Gleichgewicht und Mobilisation

Planegg

Wir bewegen uns mit Rattan-Stöcken, 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, 3.3.2026, 10.45-11.45 Uhr

10 x 60 Minuten, 84 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

J6313 Qigong – Atem, Bewegung und Aufmerksamkeit in Einklang bringen

Gräfelfing

Erlebe die Vielfalt von Qigong! Lerne, wie die chinesische Bewegungslehre die Körperwahrnehmung stärkt und das Nervensystem reguliert. Wir üben bewegte und stille Formen verschiedener Stilrichtungen, die die Lebensenergie aktivieren, Beweglichkeit und Koordination fördern sowie innere Ausgeglichenheit schaffen. Ergänzt durch Akupressur, Atemübungen und Selbstmassagen zur Selbsthilfe. Keine Vorkenntnisse nötig. Mitbringen: bequeme Kleidung, Schuhe mit dünnen Sohlen oder rutschfeste Socken oder Yogamatte.

ab Mittwoch, 4.3.2026, 18.15-19.30 Uhr; kein Kurs von 13. bis 20.5.

12 x 75 Minuten, 110 €

Gräfelfing, Grund- und Mittelschule, Rückg.-Hort, UG, Gebäude A, Zugang über Außentreppe rechts vom Gebäude, Adalbert-Stifter-Pl. 1

J6314 „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, 26.2.2026, 17.15-18.15 Uhr

9 x 60 Minuten, 78 €

NEU J6314A Frauen Qigong

online**Beate Gessmann-Gentz**

Die Methode des Frauen-Qigong (Nüzi-Qigong) nach Liu Yafei ist an der körperlichen und energetischen Konstitution der Frauen orientiert. Die Übungen beinhalten ruhende und bewegte Sequenzen, Atemführung und Selbstmassage. Bei regelmäßiger Anwendung können die Übungen typischen Frauenbeschwerden vorbeugen und eine wichtige unterstützende Rolle bei der Behandlung von Frauenkrankheiten spielen.

ab Montag, 2.3.2026, 17.30-18.30 Uhr

8 x 60 Minuten, 78 €

J6315 T'ai Chi Ch'uan: Die Kurzform nach Cheng Man Ching Teil 1 bis 3

Planegg

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.

Termine jeweils 9:30 -12:30 Uhr: 14. März, 18. April, 25. April, 2. Mai, 13. Juni, 20. Juni

6 x 180 Minuten, 156 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

Inga Pint

J6316 Qi-Zirkulation – Die Dynamik des Frühlings unterstützen

Planegg

Im Frühling, der Phase von Aufbruch und Entfaltung, ist es besonders wichtig, den freien und weichen Fluss unserer Lebensenergien zu unterstützen und Blockaden abzubauen. Mithilfe verschiedener Qigong-Übungen (und Akupressur Techniken) bringen wir unser Qi ins Fließen, und stärken so alle unsere Organfunktionen. Wir harmonisieren unseren Geist und fördern unser emotionales Wohlbefinden. Für Einsteiger und bereits Geübte. Bitte bequeme Kleidung sowie Schuhe mit dünnen Sohlen oder Socken mitbringen.

Sonntag, 22.3.2026, 09.30-12.30 Uhr, 25 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

Margot Knapp

J6317 QiGong im Sommer – Kühle und Ruhe fördern und die innere Balance erhalten

Planegg

Gemeinsam üben wir stilles und dynamisches Qigong, um gerade in / vor der warmen Jahreszeit unsere Energien auszugleichen sowie die kühlenden und besänftigenden Kräfte in uns zu stärken. Wir klären unsere geistige Verfassung („shen“) und gelangen so vom Kopf in den Körper sowie von der Aufgeregtheit in die innere Ruhe. Für Einsteiger und bereits Geübte

Bitte bequeme Kleidung sowie Schuhe mit dünnen Sohlen oder Socken mitbringen.

Sonntag, 5.7.2026, 09.30-12.30 Uhr, 25 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

Margot Knapp

J6400-01 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 Verspannungen abbauen / Sich zufriedener, entspannter und flexibler fühlen. Bitte tragen Sie warme, bequeme Kleidung (Zwiebellook) und bringen eine Decke und ein Handtuch als Unterlage mit. Yogamatte sind vorhanden.

J6400 ab Montag 23.2.2026, 17.30-19.00 Uhr**J6401 ab Montag 23.2.2025, 19.15-20.45 Uhr**

Je 13 x 90 Minuten, 169 €; kein Kurs am 7.4.2026

Gräfelfing, Pfarrheim St. Stefan, Rottenbucherstr. 20 (Gebäude links von der Kirche), durch den Hof rechts.

J6402-02A 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.

J6402 ab Dienstag, 17.3.2026, 10.45-12.15 Uhr**J6402A ab Dienstag, 23.6.2026, 10.45-12.15 Uhr**

Je 6 x 90 Minuten, 78 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG



J6405 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 (Zwielook) und bringen eine Decke und ein Handtuch als Unterlage für Ihren Kopf mit.

Samstag, 7.3.2026, 10.00-11.30 Uhr, 19 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

J6406 Feldenkrais am Nachmittag: Wohlgefühl für Schultern und Nacken

Planegg

Susanne Spitzer

Vielelleicht arbeiten Sie mit den Händen, zum Beispiel als Gärtner oder Handwerker. Vielleicht klettern Sie gerne und verbringen viel Zeit an Computer und Handy. Auch Stress setzt sich gerne in Schultern und Nacken fest. Feldenkrais-Lektionen entspannen spürbar, oft nach wenigen Bewegungen, die Sie bewusster und mit weniger Anstrengung als üblich verbringen. Bringen Sie bitte Aufmerksamkeit, Neugierde und Aufgeschlossenheit mit, Zwielook inkl. Wollsocken sowie Ihre kuscheligste Decke und ein kleines Handtuch für die Kopfunterlage.

Samstag, 16.5.2026, 14.00-17.30 Uhr, 29 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

Gymnastik

J6500 Gymnastik ab 70

Planegg

Isabella Klaschka

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.

ab Montag, 23.2.2026, 09.10-10.10 Uhr

15 x 60 Minuten, 95 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

J6501 Gymnastik ab 70

Lochham

Vera Giauque

ab Montag, 23.2.2026, 10.15-11.15 Uhr

15 x 60 Minuten, 95 €

Lochham, Pfarrsaal St. Johannes, Leiblstraße 5a

J6501A Gymnastik ab 70

Krailling

Christiane Mauersberg

ab Mittwoch, 25.2.2026, 10.15-11.15 Uhr

15x 60 Minuten, 95 €

Krailling, Seniorenhilfe Würmtal e.V. Zuhause Wohnen, Margaretenstr. 22

J6502 Gymnastik ab 70

Planegg

Jenny Schaefer

ab Mittwoch, 15.4.2026, 12.30-13.30 Uhr

14 x 60 Minuten, 99 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

J6503 Gymnastik ab 70

Gauting

Jessica Leicher

ab Freitag, 27.2.2026, 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.

Kein Kurs am 8., 15. und 22.5.2026

J6504 Bewegt 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.

ab Mittwoch, 25.2.2026, 09.00-10.00 Uhr

15 x 60 Minuten, 105 €

Planegg, St. Elisabeth Pfarrsaal, Bahnhofstr. 14

J6505-05B 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 entspannen und bewegen wir gelenkschonend den gesamten Körper. Am Boden liegend können wir auch die Tiefemuskulatur 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. Bitte warme, bequeme Sportkleidung und warme Socken mitbringen.

J6505 ab Mittwoch, 4.3.2026, 14.30-16.00 Uhr

J6505A ab Mittwoch, 4.3.2026, 16.00-17.30 Uhr

NEU J6505B ab Montag, 2.3.2026, 14.30-16.00 Uhr

Je 15 x 90 Minuten, 150 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

J6506 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, 9.5.2026, 09.00-13.00 Uhr, 39 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

J6507 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, 9.5.2026, 14.00-18.00 Uhr, 39 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

NEU J6508 Starke Mitte – gesunder Beckenboden

Planegg

Anja Bürk-Deharde

Entdecke dein weibliches Becken als Quelle von Kraft und Lebensfreude. Du lernst, deine Körpermitte bewusst wahrzunehmen, zu mobilisieren und zu stärken. Ein lebendiges Becken fördert innere Stabilität, aufrechte Haltung und ein gesteigertes Wohlbefinden. Der Kontakt zur Beckenenergie kann durch gezielte Übungen, Atemarbeit und Achtsamkeitspraxis die Vitalität, Sinnlichkeit und die kreative Kraft positiv beeinflussen. Beweglichkeit, Körperbewusstsein und deine Mitte werden nachhaltig gestärkt. Bitte rutschfeste Socken mitbringen.

ab Montag, 9.3.2026, 16.30-17.45 Uhr; kein Kurs am 4.+11.5.2026

12 x 75 Minuten, 120 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 11 im UG

J6508A-09 Ausgleichsgymnastik

Planegg

Isabella Klaschka

Ziel dieses Kurses 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.

J6508A ab Dienstag, 24.2.2026 8.30 – 9.30 Uhr

J6508B ab Dienstag, 24.2.2026 9.35 – 10.35 Uhr

Beide in Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

J6509 ab Dienstag, 24.2.2026, 18.45-19.45 Uhr

Kein Kurs am 10.3.2026

Neuried, Mehrzweckhalle, Am Haderner Winkel 2

Je 15x 60 Minuten, 105 €



J6510 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.

ab Mittwoch, 25.2.2026, 17.40-18.25 Uhr

15 x 45 Minuten, 105 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG



NEU J6514 RehaWorkout – Zurück zur Bewegung

Planegg

Michaela Rattenberger

Ideal für alle, die nach einer Verletzung, Operation oder längeren Pause wieder aktiv werden möchten. Mit gezielten Übungen werden Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer wieder aufgebaut. Das Training ist leicht verständlich, individuell anpassbar und fördert das allgemeine Wohlbefinden.

ab Donnerstag, 26.2.26, 17.30-18.30 Uhr, kein Kurs am 11.6. u. 18.6.

14 x 60 Minuten, 112 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

NEU J6518 Kennen Sie Rückenschmerzen? Einführung zur Alexandertechnik

Planegg

Philipp Romacker

Kennen Sie das? Man sitzt am Schreibtisch und irgendwann tut der Rücken weh? Man geht joggen und die Knie schmerzen? Man spielt Gitarre, hat Lust, weiter zu spielen, aber irgendwie wird das Ganze körperlich zu anstrengend. Für alle, die mit weniger Anstrengung Dinge tun möchten und diese Methode kennenlernen wollen: bei körperlichen Beschwerden beim Sitzen, Sport oder Musizieren, um sich leichter und entspannter zu erleben, wenn Sie sich häufig müde und niedergeschlagen fühlen oder sich mehr Leichtigkeit in Ihrem Leben wünschen und an einem Prozess der persönlichen Entwicklung und Veränderung interessiert sind. Eine Stunde Mittagspause

Sonntag, 5.7.2026, 10.00-17.00 Uhr, 49 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

J6522 Rückenfit – Mit Schwung in den Tag

Planegg

Anna Daimer

Wir mobilisieren, kräftigen und dehnen die Muskulatur. Sowohl Schnellkraft als auch Balance sollen geschult und verbessert werden. Der Fokus liegt dabei auf einer Stabilisierung des Rückens und des Beckenbodens durch gezielte Übungen mit oder ohne Kleingeräte. Die Stunde wird mit einer Entspannungseinheit abgerundet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Handtuch.

ab Donnerstag, 26.2.2026, 08.30-09.15 Uhr

15 x 45 Minuten, 90 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

NEU J6523 Rückenschule und 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, 23.2.2026, 11.15-12.15 Uhr, kein Kurs am 13.4.2026

10 x 60 Minuten, 80 €

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

J6524A Mit Faszien-Übungen das Immunsystem stärken

online

Jessica Leicher



Gestärkt und mit guter Laune in den 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.

ab Montag, 23.2.2026, 08.30-09.00 Uhr

5 x 30 Minuten, 40 €



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.

J6511	ab 23.2.	Mo 10.15-11.15 Uhr	Isab. Klaschka Planegg/vhs
J6512	ab 23.2.	Mo 19.00-20.00 Uhr	Agnes Kögl Gauting/GS*
J6515	ab 25.2.	Mi 11.30-12.30 Uhr	Ch. Mauersberg Planegg/vhs
J6516	ab 4.3.	Mi 17.30-18.30 Uhr	Henriette Ludwig Gauting/GS*
J6516A	ab 4.3.	Mi 18.30-19.30 Uhr	Henriette Ludwig Gauting/GS*
J6516B	ab 4.3.	Mi 19.30-20.30 Uhr	Henriette Ludwig Gauting/GS*
J6517	ab 25.2.	Mi 18.25-19.25 Uhr	Isab. Klaschka Planegg/vhs
J6519	ab 26.2.	Do 09.20-10.20 Uhr	Anna Daimer Planegg/vhs*
J6520	ab 6.3.	Fr 17.45-18.45 Uhr	Vera Giauque Planegg/vhs*

Dauer und Preis: 15x 60 M inuten, 105 €

***Gauting/GS:** Grundschule, kleines Haus, Tiefgeschoss, Gymnastikraum, Eingang über Schulparkplatz Ammerseestraße und den Pausenhof

***Planegg/vhs:** Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10, 11 oder 12 im UG



Beratung für Gesundheitskurse:

Fragen Sie nach Frau Karola Albrecht zu den Geschäftzeiten: Tel. 089 277 805 140 oder in der Geschäftsstelle.



Workout, Fitness

J6527-29 Latin Fitness Dance für Fortgeschrittene

Planegg

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.

J6527 ab Dienstag, 24.2.2026, 19.45-21.00 Uhr

15 x 75 Minuten, 125 €

J6529 ab Donnerstag, 26.2.2026, 10.30-11.30 Uhr

15 x 60 Minuten, 105 €

Beide in Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

J6530 Bodyfit

Gauting

Ilona Frank

Ein ausgewogenes Training zur Steigerung der Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Die richtige Ausführung beim Krafttraining ist sehr wichtig, worauf hier großer Wert gelegt wird. Der Kurs ist für alle Leistungs niveaus geeignet. Übungen werden individuell angepasst.

ab Montag, 23.2.2026, 10.00-11.00 Uhr; kein Kurs am 13.4.2026

10 x 60 Minuten, 85 €

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

J6531 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 helfe Turnschuhe!

ab Montag, 23.2.2026, 17.45-18.45 Uhr; kein Kurs am 13.4.2026

10x 60 Minuten, 80 €

Gauting, Grundschule Turnhalle, Schulstr. 4

J6533 Bodyfit

Gauting

Ilona Frank

Ein ausgewogenes Training zur Steigerung der Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Die richtige Ausführung beim Krafttraining ist sehr wichtig, worauf hier großer Wert gelegt wird. Der Kurs ist für alle Leistungs niveaus geeignet. Übungen werden individuell angepasst.

ab Dienstag, 24.2.2026, 10.30-11.30 Uhr; kein Kurs am 14.4.2026

10 x 60 Minuten, 80 €

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

J6534 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, 23.2.2026, 08.50-09.50 Uhr

15 x 60 Minuten, 119 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

J6537-38 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.

J6537 ab Dienstag, 24.2.2026, 18.00-19.00 Uhr

J6538 ab Dienstag, 24.2.2026, 19.05-20.05 Uhr

Je 10 x 60 Minuten, 80 €, am 14.4.26 ist kein Kurstag
Gauting, Grundschule, UG, Gymnastikraum, Eingang über Schulparkplatz Ammerseestraße und rechts über den Pausenhof

J6539 HIIT vs. Tabata

Planegg

Michaela Rattenberger

HIIT ist ein intensives und schweißtreibendes Intervaltraining. 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 Stoffwechselaktivität. 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, 26.2.2026, 18.35-19.35 Uhr; kein Kurs am 11.+18.6.

14 x 60 Minuten, 105 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

NEU J6540 Fit für den Alltag: Funktioneller Sport

Planegg

Martin Zankl

Nutzen Sie die Möglichkeit, Ihre Fitness gezielt zu steigern! In unserem Training lernen Sie, wie Sie Ihren Körper optimal auf die Anforderungen des täglichen Lebens vorbereiten. Mit Übungen, die Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer fördern, verbessern Sie Ihre körperliche Fitness und steigern Ihre Lebensqualität. Egal, ob Sie Büroalltag, Haushalt oder Freizeitaktivitäten meistern möchten, wir helfen Ihnen dabei, mehr Energie und Stärke zu entwickeln. Kommen Sie vorbei und erleben Sie, wie Bewegung den Alltag leichter macht!

ab Donnerstag, 16.4.2026, 15.30-16.30 Uhr

10 x 60 Minuten, 86 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 11 im UG

J6541-42 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!

J6541 ab Mittwoch, 25.2.2026, 08.30-09.45 Uhr

J6542 ab Donnerstag, 26.2.2026, 08.30-09.45 Uhr

Je 14 x 75 Minuten, 128 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

J6543 After-Work-Fitness

Gauting

Sophie Schranner

Kursbeschreibung siehe Kursnr. J6541

ab Donnerstag, 26.2.2026, 17.45-18.45 Uhr

14 x 60 Minuten, 105 €

Gauting, Grundschule, UG, Gymnastikraum, Eingang über Schulparkplatz Ammerseestraße und rechts über den Pausenhof

J6544 Dance Aerobic ohne Vorkenntnisse

Gauting

Janine Prümers

Aerobic ist ein gutes Herz-Kreislauf-Training, bei dem mit leichten Schritt kombinationen die Muskulatur gekräftigt wird. Beim Tanzen verbessern wir unsere Ausdauer und Beweglichkeit und regen gleichzeitig den Stoffwechsel an. Bitte feste Turnschuhe und bequeme Kleidung mitbringen.

ab Dienstag, 3.3.2026, 17.20-18.20 Uhr

13 x 60 Minuten, 96 €

Gauting, Gymnasium, Turnhalle 2, Germeringer Str. 41

Kein Kurstag am 16.6.2026

J6544A Dance Aerobic II

Gauting

Janine Prümers

Kursbeschreibung wie J6544. Wir lernen verschiedene Choreografien, die viel Spaß und gute Laune bereiten. Bitte feste Turnschuhe und bequeme Kleidung mitbringen.

ab Dienstag, 3.3.2026, 18.30-19.30 Uhr; kein Kurs am 16.6.2026

13 x 60 Minuten, 96 €

Gauting, Gymnasium, Turnhalle 2, Germeringer Str. 41



J6545 Shape your body: Fitness für Rücken, Bauch und Po!

Neured

Ein flottes Aufwärmtraining zur Musik bringt den Kreislauf in Schwung, Übungen mit dem eigenen Körpergewicht fördern Kraft, Koordination, Form und Beweglichkeit. Der Oberkörper, Schultern und die 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: Matte, großes Handtuch, Stoppersocken, bequeme Kleidung

ab Dienstag, 24.2.2026, 19.50-20.50 Uhr; kein Kurs am 10.3.2026

15 x 60 Minuten, 105 €

Neured, Mehrzweckhalle, Am Haderner Winkel 2

Isabella Klaschka

J6552-63 ZUMBA®

Planegg/Krailling/Gauting**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.

J6552 ab Mittwoch, 25.2.2026, 18.30-19.30 Uhr C. Mauersberg

15 x 60 Minuten 105 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

J6552A ab Dienstag, 24.2.2026, 18.30-19.30 Uhr C. Mauersberg

15 x 60 Minuten, 105 €

Krailling, Caritas Kinderhaus, Stieglitzweg 1, 1. Stock

J6557 ab Freitag, 13.3.2026, 19.00-19.45 Uhr Yvonne Graciela

12 x 45 Minuten, 75€

online

J6554 ab Mittwoch, 25.2.2026 19.45-20.45 Uhr Eva Sturm

13 x 60 Minuten, 89€

Krailling, Grundschule, Gymnastikhalle, Rudolf-von-Hirsch-Str.2

J6555 ab Dienstag, 24.2.2026, 17.20-18.20 Uhr Flor de Maria**J6556 ab Dienstag, 24.2.2026, 18.30-19.30 Uhr Flor de Maria****J6562 ab Donnerstag, 26.2.2026, 19.00-20.00 Uhr Flor de Maria****J6563 ab Donnerstag, 26.2.2026, 20.00-21.00 Uhr Flor de Maria**

Je 14 x 60 Minuten, 96 €

Planegg, Grundschule, Mehrzweckraum 1. Stock

Seiteneingang Parkplatz, Josef-von-Hirsch-Str. 3

J6561 ab Mittwoch, 24.2.2026, 20.10-21.10 Uhr Flor de Maria

14 x 60 Minuten, je 96 €

Krailling, TV Planegg-Krailling, Am Sportplatz 1

J6564C ZUMBA® Gold

Planegg**N.N.**

Kursbeschreibung siehe Kursnr.: J6564

ab Mittwoch, 25.2.2026, 10.15-11.15 Uhr

12 x 60 Minuten, 90 €

Planegg, St. Elisabeth Pfarrsaal, Bahnhofstr. 14

J6565B 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, aber sanften Übungen für den ganzen Körper sind für jedes Fitnesslevel und Alter geeignet.

ab Mittwoch, 11.3.2026, 19.30-20.30 Uhr

14 x 60 Minuten, 105 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

NEU J6549 Fatburner Moves für alle

Planegg**Michaela Rattenberger**

Ein dynamisches Workout mit Spaß und motivierender Musik. Mit einfachen, aber effektiven Moves verbrennen wir jede Menge Kalorien, steigern unsere Ausdauer und bringen den ganzen Körper in Schwung. Für jedes Fitnesslevel geeignet. Bitte mitbringen: Sportbekleidung und feste Turnschuhe mit hellen Sohlen, Handtuch und Erfrischungsgetränk

ab Mittwoch, 25.2.2026, 18.35-19.35 Uhr; kein Kurs am 10.+17.7.

14 x 60 Minuten, 112 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 11 im UG

Zumba® / Pilates

J6564-64B 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!

J6564 ab Dienstag, 24.2.2026, 16.30-17.30 Uhr (nicht für Anfänger)**J6564A ab Montag, 2.3.2026, 15.00-16.00 Uhr****J6564B ab Donnerstag, 26.2.2026, 16.15-17.15 Uhr**

Je 10 x 60 Minuten, 73 €. Kein Kurs am 12.3., 19.3., 16.4. und 25.6.2026

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

J6566-68 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 Wohlgefühl, das auch noch lange nach der Übungsstunde anhält. Bequeme Kleidung und Getränk mitnehmen.

J6566 ab Mittwoch, 15.4.2026, 10.00-11.00 Uhr**J6567 ab Dienstag, 14.4.2026, 16.00-17.00 Uhr****J6568 ab Dienstag, 14.4.2026, 17.15-18.15 Uhr Mittelstufe**

Je 14 x 60 Minuten, 99 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG



J6570 Pilates für Geübte

online

Christina Berzl



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 -wahrnehmung verbessern sich und durch die Verbindung der Übungen mit dem Atem wird Stress abgebaut.

ab Dienstag, 24.2.2026, 08.00-09.00 Uhr

15 x 60 Minuten, 135 €, kein Kurstag am 12.5. und am 19.5.2026

J6571-73 Pilates für leicht Geübte und Fortgeschrittene

Planegg

Christina Berzl

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 -wahrnehmung verbessern sich und durch die Verbindung der Übungen mit dem Atem wird Stress abgebaut.

J6571 ab Donnerstag, 26.2.26, 18.00-19.00 Uhr

J6572 ab Donnerstag, 26.2.26, 19.10-20.10 Uhr

J6573 ab Donnerstag, 26.2.26, 16.50-17.50 Uhr

Je 15 x 60 Minuten, 105 €. Kein Kurstag am 21.5.2026

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

NEU J6574 Pilates

Krailling

Christiane Mauersberg

Wie beim klassischen Pilates werden tief sitzende 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 energetisiert. Die erfrischenden und fließenden Bewegungen schenken dir neue Kraft. Eine Matte ist mitzubringen.

ab Dienstag, 24.2.2026, 19.40-20.40 Uhr

15 x 60 Minuten, 105 €

Krailling, Caritas Kinderhaus, Stieglitzweg 1, 1. Stock

J6575 Pilates Online

online

Sylvia Wandner



In vertrauter Weise werden wir gemeinsam zu Hause den Körper durcharbeiten. Neue Schüler/innen mit Pilatesgrundkenntnissen sind willkommen, denn wir brauchen nur unsere Gymnastikmatte und 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 ist das Kernstück meiner Pilatesarbeit. In Kombination mit dem Atem eine sehr effektive und spannende Bewegungsform und Selbsterfahrung.

Es ist mir wichtig, dass Sie sich selber 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, 24.2.2026, 19.00-20.00 Uhr

15 x 60 Minuten, 105 €

J6578 Wirbelsäule in Balance: Pilates mit Vorkenntnissen

Planegg

Sylvia Wandner

Wir trainieren achtsam, um bewusst ins eigene Körperlück 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 eine Flasche Wasser mitbringen.

ab Montag, 23.2.2026, 17.00-18.00 Uhr

15 x 60 Minuten, 105 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

J6580-83 Pilates für Fortgeschrittene

Planegg

Sylvia Wandner

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 lieblicher 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!

J6580 Fortgeschrittene

ab Montag, 22.09.2025, 10.05-11.05 Uhr

J6581 Fortgeschrittene

ab Montag, 22.09.2025, 11.10-12.10 Uhr

J6585 50+ Fortgeschrittene

ab Montag, 22.09.2025, 15.30-16.30 Uhr

J6582 Fortgeschrittene

ab Montag, 22.09.2025, 18.00-19.00 Uhr

J6583 Fortgeschrittene

ab Montag, 23.2.2026, 19.00-20.00 Uhr

Je 15 x 60 Minuten, 105 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

J6586 Pilates 50+ für Fortgeschrittene

Planegg

Jenny Schaefer

Kursbeschreibung siehe Kursnr. J6587. Vorkenntnisse in Pilates Basics erwünscht.

ab Mittwoch, 15.4.2026, 11.10-12.10 Uhr

14 x 60 Minuten, 99 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

NEU J6587 Pilates für geübte Anfänger und Mittelstufe

Planegg

Jenny Schaefer

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 Donnerstag, 16.4.2026, 12.15-13.15 Uhr

13 x 60 Minuten, 99 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

Tanz / Volkstanz / Salsa

J6601 Tango Argentino Schnupperkurs

Planegg

Uta und Richard Wurzenberger

Schon mit wenigen Grundelementen kann der Tango phantasievoll und kreativ gestaltet werden. Der Tango lebt von der Improvisation. Sie lernen die Grundlagen kennen, und haben Zeit zum Ausprobieren, ob als Anfänger oder Wiedereinsteiger. Eine kurze Einführung in die Geschichte und die Musik des argentinischen Tangos sowie Tipps für Milongas (Tanzabende) runden den Kurs ab.

Bitte Tanzschuhe oder gut sitzende Schuhe mit rutschfähigen Sohlen mitzubringen. Bitte paarweise anmelden.

Samstag, 14.3.2026 und Sonntag, 15.3.2026, 15.00-18.00 Uhr

2 x 180 Minuten, 49 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

J6602 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. Wir tanzen Tänze aus aller Welt u.a. Kreistänze und Line Dance. Alle können tanzen und mitmachen!

ab Dienstag, 3.3.2026, 15.15-16.15 Uhr

10 x 60 Minuten, 95 €

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



J6603 Neurotango® – ein spielerisches Bewegungstraining

Planegg

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 gutschende Schuhe mit rutschsicheren Sohlen und Wasser mit. Anmeldungen gerne einzeln oder paarweise. Ich freue mich auf Sie!

ab Donnerstag, 21.5.2026, 10.30-11.45 Uhr

9 x 75 Minuten, 26 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 11 im UG
Gefördert vom Bayer. Staatsmin. für Umwelt und Verbraucherschutz

J6604 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, 18.4.2026, 10.00-11.30 Uhr, 18 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 11 im UG

NEU J6606 Standard- und Lateintänze Tanzkurs für (Wieder-) Einsteiger

Puchheim

Marianne Wiede, Wolfram von Unwerth

„Tanzen ist Träumen mit den Füßen!“ Machen Sie mit in der faszinierenden Welt des Tanzes, und lernen Sie die Schritte zu den angesagtesten Standard- und Lateintänzen! Der Kurs bietet Ihnen die perfekte Gelegenheit, Ihre Tanzkenntnisse aufzufrischen oder neue Moves zu erlernen. In einer entspannten, ungezwungenen und freundlichen Atmosphäre können Sie sich gemeinsam mit Gleichgesinnten ausprobieren und verbessern. Zielgruppe: Einsteigerinnen und Einsteiger mit Vorerfahrung aus anderen Tänzen und Personen, die ihre Tanzkenntnisse wieder auffrischen möchten. Anmeldung paarweise erwünscht, auf Anfrage ggfs. auch einzeln möglich. Bitte mitbringen: Tanzschuhe oder Schuhe mit weicher Sohle, in denen man gut gleiten kann, evtl. Getränk.

ab Sonntag, 19.4.2026, 18.15-19.45 Uhr

8 x 90 Minuten, 90 € Gebühr pro Person
Puchheim, Bürgertreff, Vorträgsraum 8

NEU J6607 Tanzen für alle von 9 bis 99

Planegg

Anja 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 inspiriert von der DanceAbility® Methode, die den Fokus darauflegt, eine Kultur des Tanzes zu kreieren, die offen ist für alle und niemanden ausgrenzt. Musik aus unterschiedlichsten Stilrichtungen, von Klassik und Weltmusik bis Pop und Jazz begleiten uns.

ab Freitag, 13.3.2026, 17.00-18.00 Uhr; kein Kurs am 17.4.2026

7 x 60 Minuten, 59 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

J6609 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, 25.2.2026, 16.45-18.00 Uhr

14 x 75 Minuten, 149 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

J6610 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, 26.2.2026, 19.00-20.30 Uhr

13 x 90 Minuten, 130 €

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

NEU J6611 Sanft bewegt und gut gestimmt in die Woche mit Liedern, die guttun

Planegg

Rita Fehrmann-Brunskill

Die teils rhythmischen, teils besinnlichen Lieder von Iria Schäfer und Gila Antara handeln vom Ja zum Leben, Verbundenheit und Zuversicht auch in schwieriger Zeit. Sie laden ein zu wohliger Bewegung ohne feste Schrittfolgen – so, wie es uns gerade guttut. Manchmal sanft, manchmal beschwingt. Wer mag, kann die Liedtexte mitsingen, mitsummieren oder auch einfach still lauschen. Danach gelingt der Start in die Woche mit Energie und Freude. Ohne Vorkenntnisse und für jedes Alter. Ein späterer Zustieg ist möglich. Bitte bequeme Kleidung und Socken/ Hallenschuhe tragen.

ab Montag, 9.3.2026, 08.30-09.00 Uhr

8 x 30 Minuten, 24 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

J6613 Zauber Hawaiis – Hula-Tanz

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 Anfänger mit Vorkenntnis.

ab Dienstag, 24.2.2026, 20.00-21.15 Uhr

8 x 75 Minuten, 90 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 11 im UG

J6614-15 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 Grundschritte und erste Kombinationen im Paartanz – in entspannter Atmosphäre und mit professioneller Anleitung. Für alle, auch ohne Vorkenntnisse, mit Spaß an Bewegung zur Musik. Bitte bringen Sie bequeme Schuhe und Kleidung mit.

J6614 Einsteiger

Samstag, 16.5.2026 und Sonntag, 17.5.2026, 10.00-13.00 Uhr

J6615 Leicht Geübte.

Samstag, 18.7.2026 und Sonntag, 19.7.2026, 10.00-13.00 Uhr

Je 2 x 180 Minuten, 49 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

J6616 Internationale Volkstänze – Anfänger und Fortgeschrittene

Planegg

Teresa Emilian

Der Kurs gibt einen Einblick in unterschiedliche Volkstanzgebiete mit ihren Stilen und ihrer Musik. Tanzend erleben wir 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. Es sind Gemeinschaftstänze und kein Tanzpartner erforderlich! Bitte Tanz-, Gymnastik- oder Hallenturnschuhe und etwas zum Trinken mitbringen!

ab Freitag, 27.2.2026, 19.00-20.30 Uhr; kein Kurs am 12.+19.6.2026

14 x 90 Minuten, 140 €

Planegg, Grundschule, Mehrzweckraum 1. Stock, Seiteneingang Parkplatz, Josef-von-Hirsch-Str. 3



J6617 Mein Sommertanz

Planegg

Teresa Emilian

Nach angeleiteten Bewegungen zur Aufwärmung und Körperwahrnehmung lassen wir uns von der an Klangfarben reichen Musik in die Lebensfreude tanzen. Im so entstehenden freien Tanz befolgen wir keine Schritt muster, sondern gehen unseren Impulsen nach, ganz nach dem griechischen Sprichwort „wenn Du am Leben Lust haben willst, so tanze!“ Tanzen fördert innere Ausgeglichenheit, Wirbelsäule und Gelenke werden in gesunder Weise bewegt. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Willkommen sind Männer und Frauen jeden Alters. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Schuhe, warme Strümpfe, eine Gymnastikmatte oder Decke, eigene Getränke.

Samstag, 11.7.2026, 10.00-13.30 Uhr, 22 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG



Melden Sie sich über die Website an und sichern sich Ihren Platz sofort!

www.vhs-wuermtal.de

Selbstverteidigung und Fechten

J6716 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, 23.2.2026, 19.30-21.00 Uhr

15 x 90 Minuten, 159 €

Planegg, Grundschule, 1. Stock, Seiteneingang Parkplatz, Josef-von-Hirsch-Str. 3

J6717 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 Technikteil, 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, 25.2.2026, 19.00-20.30 Uhr

15 x 90 Minuten, 159 €

Planegg, Grundschule, Mehrzweckraum 1. Stock, Seiteneingang Parkplatz, Josef-von-Hirsch-Str. 3

J6718 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. 16 Euro pro Paar erworben werden

ab Donnerstag, 26.2.2026, 19.15-20.45 Uhr

10 x 90 Minuten, 140 €

Gräfelfing, Grund- und Mittelschule, Rückg.-Hort, UG, Gebäude A, Zugang über Außentreppe rechts vom Gebäude, Adalbert-Stifter-Pl. 1

J6719 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.

Montag, 2.3.2026, 19.00-20.30 Uhr, 9 €

Gauting, Grundschule über Schulparkplatz Ammerseestraße und geraeus zum Turnhalleingang

Beratung für Gesundheitskurse:

Fragen Sie nach Frau Karola Albrecht zu den Geschäftszeiten:

Tel. 089 277 805 140 oder in der Geschäftsstelle.





NEU J6720 Ninjutsu – Entdecke deine innere Stärke

Gauting

Ninjutsu (Bujinkan) vereint waffenlose Selbstverteidigung, den Umgang mit klassischen Waffen (z.B. Stock, Schwert), Bewegungsschulung, mentales Training und philosophische Prinzipien zu einem ganzheitlichen System.

Das Training verbessert Koordination, Reaktionsfähigkeit und Körpergefühl und stärkt Konzentration, Selbstvertrauen und innere Ruhe. Bujinkan ist für Menschen jeden Alters und Fitnesslevel geeignet. Teilnahme ab 14 Jahren.

ab Montag, 16.3.2026, 19.00-20.30 Uhr

12 x 90 Minuten, 120 €

Gauting, Grundschule über Schulparkplatz Ammerseestraße und geradeaus zum Turnhallengang. Bei Stichwahl kein Kurs am 23.3.

J6727 Kickboxen: Die Lady schlägt zurück.

Puchheim

Aktives Training für Körper und Geist: Kickboxen stärkt Fitness, mentale Stärke und Selbstbewusstsein – und macht dabei richtig Spaß! In Partnerübungen mit Schlagpolstern und Schilden trainieren wir Technik, Ausdauer und Koordination, ganz ohne Körperkontakt.

Der Kurs richtet sich an Frauen jeden Alters, auch Mädchen ab 13 Jahren sind willkommen. Vorkenntnisse sind nicht nötig – jede kann mitmachen! Geleitet wird der Kurs von einer internationalen Meisterin im Kampfsport. Boxhandschuhe werden gestellt, eine angenehme und unterstützende Atmosphäre ist garantiert.

ab Montag, 23.2.2026, 18.30-20.00 Uhr

14 x 90 Minuten, 120 €

Puchheim, Munich Sharks, Benzstraße 22

Andreas Maiser

J6805 Gletscherwanderung im Nationalpark Hohe Tauern

Heiligenblut

Eine Wanderung im Nationalpark ins ewige Eis. Am Eis der Pasterze am Großglockner können wir den Rückzug der Gletscher, als direkte Folge des Klimawandels, unmittelbar erwandern und erkennen. Wir bewegen uns im Lebensraum der Steinböcke, Gämsen, Adler und vieler anderer Tiere, die wir in dieser Umgebung beobachten können. Am zweiten Tag unternehmen wir eine Gipfelwanderung und tauchen tief in diese beeindruckende Bergwelt ein. Eindrücke von Fauna, Flora, Geologie und nachhaltiger Energiegewinnung erhalten wir mit diesen Wanderungen. Ein Besuch im Nationalparkzentrum Fusch mit vielen Informationen runden dieses Wochenende ab. Abends sitzen wir gemütlich zusammen und tauschen unsere Eindrücke aus.

Geeignet für Personen ab 16 Jahren; die Wanderungen erfolgen auf markierten Wegen und stellen keine technischen Schwierigkeiten dar. Trittsicherheit und Schwindelfreiheit sind dennoch unbedingt erforderlich. Der Gletscherweg beinhaltet keine nennenswerten Steigungen und dauert, je nach Fotopausen, 3 bis 4 Stunden. Die Höhenwanderung beansprucht ca. 5 Std. (Auf/Ab) und überwindet 550 Höhenmeter und wird durch den staatl. geprüften Bergwanderführer geleitet. Ausrüstung: Feste Wanderstiefel und Bekleidung für alpine Umgebung (Mütze, Schal; Warme Jacke, Hose); Wanderstöcke (empfohlen); Thermoskanne, Sonnen-/Windschutz.

Die Fahrt zum Treffpunkt erfolgt in Eigenregie. Weiter Infos unter www.vhs-wuermtal.de.

Freitag, 19.6.2026, 17.00 bis Sonntag, 21.6. 15.00 Uhr, 90 €

Treffpunkt: Heiligenblut an der Hotel-Schutzhütte Karl-Volkert-Haus, Winkl 35

Anmeldeschluss 30.5.2026, ab dann ist keine Stornierung mehr möglich. Vor Kursbeginn erhalten Sie genaue Infos vom Kursleiter. Zusatzkosten für Unterkunft, Verpflegung, Maut und ggf. Benutzungsgebühren kommen dazu und werden vor Ort von den Teilnehmenden beglichen.

J6730 Fechten-Schnupperkurs (10-99 Jahre)

Neuried

Florian Weiss

Der Fechtsport trainiert das Reaktions- und Koordinationsvermögen, die Konzentration, Kondition, Disziplin und die Eleganz. Fechter begegnen sich mit Fairness und trainieren dabei auch ihr taktisches Geschick. An diesem Schnuppertag werden die ersten Schritte kennen gelernt – es ist nie zu früh oder zu spät, mit dem Fechtsport zu beginnen. Bitte hallenfreundliche Turnschuhe mitbringen. Florett und Maske werden gestellt.

Samstag, 13.6.2026, 14.00-16.00 Uhr, 19 €

Neuried, TSV Neuried, Am Sportpark 8, Halle A

J6807 Fit an der Würm OutdoorTraining in Gräfelfing

Gräfelfing

Martin Zankl

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 und gute Laune! Bei Regen findet der Kurs online statt.

ab Donnerstag, 19.2.2026, 14.00-15.00 Uhr auch in den Ferien

27 x 60 Minuten, ohne Gebühr

Treffpunkt: Kirchweg am Wasserrad, jederzeit einsteigen!

Gesundheit gefördert durch die Gemeinde Gräfelfing

Outdoor/ Nordic Walking

NEU J6803 Forest Run & Fit – Laufen mit Power-Pausen im Wald

Planegg

Katharina Steuer

Lust auf ein Workout abseits vom Asphalt? Beim Forest Run & Fit kombinieren wir lockeres Laufen durch den Planegger Wald mit kurzen Workout-Stopps – kleine Power-Pausen mit Bodyweight-Übungen für Beine, Core und Schultern.

Ein Training mit Flow: Wir laufen gemeinsam, halten an schönen Spots im Wald, machen einige effektive Moves und laufen weiter. Perfekt für alle, die frische Luft, Bewegung und gute Vibes suchen.

Egal ob Laufanfänger oder Fitnessfreak – du bestimmst dein Tempo, ich zeige dir Varianten für jedes Level.

ab Dienstag, 17.3.2026, 18.00-19.00 Uhr

8 x 60 Minuten, 69 €

Treffpunkt: Planegg, Wanderparkplatz Maria Eich

J6812 Nordic Walking ALFA-Kurs

Gauting

Helmut Frisch

„Ich mache mit für meine eigene Gesundheit!“ Trainingskonzept mit ALFA-Technik. NW-Training für Neu- u. Wiedereinsteiger. Das Übungs-Konzept entspricht dem Lehrplan des Deutschen Nordic Walking Verbands.

Es wird der Schwerpunkt auf gesundheitliche, ganzkörperliche Bewegung gelegt; Regeneration durch Spaß an Bewegung, Fitness und Herz- u. Kreislauftraining. Stöcke können für 2,50 € Gebühr ausgeliehen werden; Reservierung unter 089 758511.

ab Montag, 4.5.2026, 18.30-20.00 Uhr

3 x 90 Minuten, 33 €

Treffpunkt: Gauting, Leutstettener-Str., Parkplatz bei den Tennisplätzen. Wir laufen ab dem 2. Termin auf verschiedenen Strecken (wird jeweils abgesprochen).

J6813 Nordic Walking: Feierabend-Touren im Würmtal

Gauting

Helmut Frisch

Wir entdecken die schönsten Strecken in Gauting, Krailling, 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, 16.4.2026, 18.30-20.00 Uhr

3 x 90 Minuten, 33 €

Treffpunkt: Parkplatz Biergarten Forst Kasten. Wir laufen ab dem 2. Termin auf verschiedenen Strecken (wird jeweils abgesprochen).

Wir suchen Sie!

Als Kursleitung für Fitness- und Bewegungskurse. Schreiben Sie an Karola Albrecht (albrecht@vhs-wuermtal.de).



J6814 Nordic Walking ALFA-Kurs

Neuried

Kursbeschreibung siehe Kursnr. J6812

ab Montag, 13.4.2026, 18.30-20.00 Uhr

3 x 90 Minuten, 33 €

Treffpunkt: Neuried, Gartencenter „Pflanzen-Ries“, Parkplatz Parkstr. 8; Wir laufen ab dem 2. Termin auf verschiedenen Strecken (wird jeweils abgesprochen).

Helmut Frisch

J6815 NordicWalking: Feierabend-Touren im Würmtal

Planegg

Wir entdecken die schönsten Strecken in Gauting, Krailling, 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, 21.5.2026, 17.30-19.00 Uhr

4 x 90 Minuten, 44 €

Planegg, am Ende der Zu Maria-Eich Str., Parkplatz Maria Eich-Kapelle; Wir laufen ab dem 2. Termin auf verschiedenen Strecken (wird jeweils abgesprochen).

Helmut Frisch

J6830-35 Golf-Schnupperkurs

Gut Rieden

Victoria Stürzer

Zielgruppe sind Menschen, die den Golfsport in einem Crashkurs kennenlernen möchten. Leistungen: 120 Min. Training, Leihschläger, alle Übungsbälle, Tagesgebühr für die Nutzung des Trainingsgelände.

J6830 Samstag, 27.6.2026, 16.00-18.00 Uhr 49 €

J6831 Samstag, 11.7.2026, 16.00-18.00 Uhr 49 €

J6832 Samstag, 25.7.2026, 16.00-18.00 Uhr 49 €

J6833 Samstag, 8.8.2026, 16.00-18.00 Uhr 49 €

J6834 Samstag, 22.8.2026, 16.00-18.00 Uhr 49 €

J6835 Samstag, 5.9.2026, 16.00-18.00 Uhr 49 €

Je 1 x 120 Minuten, 49 €

Treffpunkt: Rezeption im Clubhaus/Restaurant der Golfanlage Gut Rieden bei Starnberg. Anmeldeschluss eine Woche vor Kursbeginn.

J6837 Golf-Auffrischungskurs

Gut Rieden

Victoria Stürzer

Zielgruppe sind Menschen, die bereits die bereits eine Platzreife oder ein Handicap besitzen, aber nie wirklich weitergemacht haben. Hier können Sie Ihre Kenntnisse auffrischen und Fähigkeiten ausbauen. Leistungen: 4 x 60 Min. Training auf dem Übungsgelände mit 4 verschiedenen Schwerpunkten, 2 x 120 Min. Spielen auf dem 9-Loch-Platz in Begleitung des Trainers, alle Übungsbälle, Greenfee für die 9-Loch-Runden auf dem öffentlichen 9-Loch-Platz von Gut Rieden, Tagesgebühr für die Nutzung des Trainingsgeländes, ein Trainer bei 6 bis 10 Personen.

Freitag, 21.8.2026, 17.00-18.00 Uhr

Freitag, 28.8.2026, 17.00-18.00 Uhr

Freitag, 4.9.2026, 17.00-19.00 Uhr

Freitag, 11.9.2026, 17.00-18.00 Uhr

Freitag, 18.9.2026, 17.00-18.00 Uhr

Freitag, 25.9.2026, 17.00-19.00 Uhr

6 x 60-120 Minuten, 249 €

Treffpunkt: Rezeption im Clubhaus/Restaurant der Golfanlage Gut Rieden bei Starnberg. Anmeldeschluss eine Woche vor Kursbeginn.

Gesunde Ernährung

J6901 Informationsabend zum Optimal-Heilfasten-Seminar

Planegg

Wolfgang Haas

Einführungsvortrag mit allen Informationen zum Optimal-Heilfasten-Seminar (Kursnr. J6902 /03). Fastendauer: 15.-24.3.2026 oder kürzer

Montag, 9.3.2026, 19.00-20.30 Uhr, 12 €

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

J6902 Das Optimal-Heilfasten-Seminar

Planegg

Wolfgang Haas

Erhalten Sie alle Informationen und Unterlagen zum 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. Auch für Berufstätige geeignet!

J6902 Kurs 1:

Montag, 16.3.2026, 18.00-19.30 Uhr

Mittwoch, 18.3.2026, 18.00-19.30 Uhr

Samstag, 21.3.2026, 13.00-14.30 Uhr

Montag, 23.3.2026, 18.00-19.30 Uhr

J6903 Kurs 2:

Montag, 16.3.2026, 19.30-21.00 Uhr

Mittwoch, 18.3.2026, 19.30-21.00 Uhr

Samstag, 21.3.2026, 15.00-16.30 Uhr

Montag, 23.3.2026, 19.30-21.00 Uhr

Je 4 x 90 Minuten, 44 €

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

Informationsabend: Montag, 9.3.2026 (Kursnr. J6901)

Fastendauer: 15.-24.3.2026 oder kürzer

J6905 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? 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, 16.4.2026, 18.30-20.00 Uhr, 12 €

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

Essen und Trinken

J6906 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 wohlzufühlen. 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, 19.3.2026, 17.00-21.00 Uhr, 56 €

Planegg, Grundschule, Schulküche, Josef-von-Hirsch-Str. 3, über den Schulhof links vom Eingang (Rückseite des Hauptgebäudes)

Am 5.3. 2026 findet passend der Vortrag „Schwindel, Schwerhörigkeit, Tinnitus mit der Fünf-Elemente-Ernährung“ (Kursnr. J6002) statt.

NEU J6907 Sauerteig-Gebäck

Planegg

Flóra Toth

Sie erlernen, wie Sauerteig für feine Gebäcke eingesetzt wird. Am ersten Tag besprechen wir die Grundlagen des Sauerteigs und des süßen Starters. Gemeinsam bereiten wir weiche Teige für süße und herzhafte Gebäcke vor und stellen einen Plunderteig her, den wir mit Butter laminieren und für die weitere Verarbeitung über Nacht ruhen lassen. Am zweiten Tag werden die vorbereiteten Teige geformt, gefüllt und gemeinsam gebacken – von Zopf und Schnecken bis zu Plundergebäck. Zum Abschluss verkosten wir die Ergebnisse und Sie erhalten Tipps für die Weiterarbeit zu Hause.

Alle erhalten eigene Teige, einen Starter sowie eine Rezeptmappe mit nach Hause. Im Kurspreis sind 18 Euro Materialkosten enthalten.

Freitag, 17.4.2026, 17.00-20.00 Uhr

Samstag, 18.4.2026, 09.00-13.00 Uhr, 67 €

Planegg, Grundschule, Schulküche, Josef-von-Hirsch-Str. 3, über den Schulhof links vom Eingang (Rückseite des Hauptgebäudes)



J6908 Croissants & Brioche – französische Backkunst erleben

Planegg

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.

Sonntag, 15.3.2026, 10.00-15.00 Uhr, 48 €

Planegg, Grundschule, Schulküche, Josef-von-Hirsch-Str. 3, über den Schulhof links vom Eingang (Rückseite des Hauptgebäudes)

NEU J6909 Bella Italia: Hausgemachte Pasta

Planegg

Ihr steht selbst an der Nudelmaschine und lernt, die leckerste Pasta zuzubereiten. Wir werden hausgemachte Spaghetti, Tagliatelle und Ravioli herstellen. Wir kochen gemeinsam eine Sauce Calabrese mit Salsiccia piccante aus Kalabrien sowie Sauce à la puttanesca aus Süditalien mit Kapern, Sardellen, Tomaten, Oliven und Kräutern. Außerdem bereiten wir doppelte Ravioli mit Auberginen und einer Frischkäse-Spinat-Füllung zu, die in brauner Butter mit frittiertem Salbei serviert werden. Zum Essen wird Wein serviert. Für Dessert hausgemachtes Eis und Sorbet.

Sonntag, 10.5.2026, 13.00-18.00 Uhr, 65 €

Planegg, Grundschule, Schulküche, Josef-von-Hirsch-Str. 3, über den Schulhof links vom Eingang (Rückseite des Hauptgebäudes)

NEU J6910 Bella Italia: Sauerteig-Focaccia

Planegg

Wir backen eine fluffige und aromatische Sauerteig-Focaccia aus Ligurien, die mit Tomaten und Oliven bedeckt, mit frischen Kräutern bestreut und mit aromatisiertem Knoblauchöl bestrichen ist. Und leckere Sandwiches: Tomate-Mozzarella, Basilikum-Pesto, gegrilltes Gemüse mit frischen Kräutern, Zwiebelmarmelade, Mortadella oder Butter-Schinken. Danach backen wir traditionelles toskanisches Fladenbrot, die Schiacciata für die weltberühmten Sandwiches mit Mozzarella, Mortadella, Rucola und Pesto. Zum Essen gibt es Wein und zum Dessert selbst gemachtes Eis. Du bekommst Sauerteig mit einer Anleitung für das Backen zu Hause. Die Materialkosten von 30 €, Cappuccino, Getränke, ein Sauerteig für zu Hause und eine Rezeptmappe sind im Preis enthalten. Bitte bringt mittelgroße Tupperdosen für den Teig mit.

Samstag, 7.3.2026, 14.00-19.00 Uhr, 65 €

Planegg, Grundschule, Schulküche, Josef-von-Hirsch-Str. 3, über den Schulhof links vom Eingang (Rückseite des Hauptgebäudes)

NEU J6911 Tortelloni und Vitello tonnato

Planegg

Wir beginnen unsere Reise durch die italienische Tradition mit einem Aperitif und köstlichen Häppchen in entspannter und geselliger Atmosphäre. Dann legen wir selbst Hand an und bereiten hausgemachte Tortelloni zu, lernen die Geheimnisse für einen perfekten Teig und eine geschmackvolle Füllung kennen. Anschließend widmen wir uns dem klassischen Vitello Tonnato mit seiner unverwechselbaren cremigen Sauce. Wir genießen die frisch zubereiteten Speisen, begleitet von einem Glas italienischen Wein und schöner Musik – für eine warme und fröhliche Stimmung.

Materialkosten von 35.-€ sind im Kurspreis enthalten.

Donnerstag, 7.5.2026, 17.00-22.00 Uhr, 64 €

Planegg, Grundschule, Schulküche, Josef-von-Hirsch-Str. 3, über den Schulhof links vom Eingang (Rückseite des Hauptgebäudes)

NEU J6912 Klassiker aus der asiatischen Küche: Baozi, Bao Buns und Frühlingsrollen

Planegg

Baozi, klassische chinesische Dampfnudeln. Sie werden vegetarisch mit buntem Gemüse, frischen Kräutern und asiatischen Gewürzen und mit Fleisch gefüllt serviert. Dazu eine Süß-Sauer-Sauce und eine Soja-Sesam-Sauce. Bao Buns: fluffige Brötchen, gefüllt mit zartem „Pulled Pork“-Fleisch, frischem Salat und knackigem Gemüse. Dazu eine cremige Hoisin-Sauce und ein würzig-frisches Chili-Limetten-Dressing. Frühlingsrollen: mit buntem Gemüse, Glasnudeln und Ingwer gefüllt. Dazu einen aromatischen Sesam-Ingwer-Dip sowie Teriyaki-Sauce. Wir kneten den Teig selbst, bereiten alle Füllungen frisch zu und garen die Köstlichkeiten authentisch im Bambusdampfgarer. Die Materialkosten von 30 €, inklusive Rezeptmappen und Getränken, sind im Kurspreis enthalten. Bitte bringt zwei mittelgroße Tupperdosen mit.

Sonntag, 26.4.2026, 14.00-19.00 Uhr, 65 €

Planegg, Grundschule, Schulküche, Josef-von-Hirsch-Str. 3, über den Schulhof links vom Eingang (Rückseite des Hauptgebäudes)

J6913 Come cucinavano gli antichi Romani?

Planegg

Simone Cofferati / Michela Pavan

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.

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.

Sonntag, 8.3.2026, 10.00-14.00 Uhr, 61 €

Planegg, Grundschule, Schulküche, Josef-von-Hirsch-Str. 3, über den Schulhof links vom Eingang (Rückseite des Hauptgebäudes)

J6915 Lagerfeuerküche verfeinert mit Kräutern

Frieding

Gisela Hafemeyer

Feuer hatte schon immer etwas Faszinierendes: Es wärmt, bringt Menschen zusammen und ist eine großartige Möglichkeit, draußen richtig gutes Essen zuzubereiten. Gemeinsam kochen wir an mehreren Feuerstellen, vom herhaften Frühstück mit Trapperkaffee bis zum gemütlichen Abendessen. Ob in der Eisenpfanne, im Dutch Oven oder direkt auf der Glut: Es wird gebrutzelt, gebacken und gekocht – genussvoll und mit viel Spaß. Dazu ernten wir frische Wild- und Küchenkräuter für unsere Speisen, z.B. Kräuter-Rosettenbrot, Kritharaki-Hackfleischtopf, Lachs am Brett, Gemüse auf der Glut u. v. m. Es gibt reichlich, also bitte mit großem Appetit kommen! Sie erhalten ein Rezeptblatt und Tipps zum Dutch Oven.

Kurspreis inkl. 32€ für z.B. Lebensmittel, Getränke und Brennholz.

Samstag, 27.6.2026, 10.00-17.00 Uhr, 80 €

Treffpunkt: Frieding, Riedweg 1 a auf dem Hof

Kurs findet bei fast jedem Wetter statt. Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung (die nach Rauch riechen darf), feste Schuhe (wir kochen am offenen Feuer!), Korb, Schere, evtl. Schreibzeug, Zeckenschutz

J6916 Japanisch kochen 2 – neue Rezepte

Planegg

Xenia Völker

Einen Monat in Japan inklusive Klosterleben mit feinster, buddhistischer Tempelküche, Kochkurse in Tokyo und Kyoto und der Ehrgeiz authentisch japanisch kochen zu können, inspirierten Xenia Völker zu diesem Kurs. Entdecken Sie kulinarische Genüsse, die die japanische Küche jenseits von Sushi zu bieten hat. Neue Rezepte (mit Hühnchen und Garnelen).

20 € Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Mittwoch, 24.6.2026, 17.30-21.30 Uhr, 50 €

Planegg, Grundschule, Schulküche, Josef-von-Hirsch-Str. 3, über den Schulhof links vom Eingang (Rückseite des Hauptgebäudes)

NEU J6917 Internationale Teigtaschen: gefüllt gefaltet genießen

Planegg

Xenia Völker

Tauchen Sie ein in die Welt handgemachter Teigtaschen! Lernen Sie alles über Teige, Falttechniken, Füllungen und Saucen. Auf dem Menü: türkische Manti, georgische Chinkali, tibetische Momos, philippinische Empanadas und brasilianische Pastel. Ob vegetarisch oder mit Rind, Lamm, Huhn oder Garnelen – gekocht, gedämpft, frittiert oder gebacken. Zum süßen Finale: indische Gujiya mit Chai.

21 € Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Montag, 15.6.2026, 17.30-21.30 Uhr, 51 €

Planegg, Grundschule, Schulküche, Josef-von-Hirsch-Str. 3, über den Schulhof links vom Eingang (Rückseite des Hauptgebäudes)

NEU J6918 Super Bowls

Planegg

Xenia Völker

Die Super Bowls haben hippe Cafés und Restaurants erobert, die trendige und gleichzeitig gesunde Speisen bieten möchten. Die best-of-Variationen für Zuhause in diesem Kurs: Lassen Sie sich überraschen von ausgesuchten, herhaften und süßen Bowls-Rezepten mit frischen Zutaten und leckeren Toppings – asiatisch, japanisch, orientalisch, hawaiianisch und eine Dessert-Bowl in pink – mit Fleisch und Fisch wahlweise vegetarisch oder vegan.

20 € für Lebensmittel sind in der Gebühr enthalten.

Montag, 23.3.2026, 17.30-21.30 Uhr, 50 €

Planegg, Grundschule, Schulküche, Josef-von-Hirsch-Str. 3, über den Schulhof links vom Eingang (Rückseite des Hauptgebäudes)



NEU J6919 Streetfood – Lateinamerika trifft Asien

Planegg

Tauchen Sie ein in die aufregende Welt der Straßenküchen von Lateinamerika und Asien! Entdecken Sie neue Aromen, exotische Zutaten und raffinierte Zubereitungstechniken. Gemeinsam kochen, essen und genießen – für alle, die den authentischen Geschmack der Straßenküchen dieser Welt lieben!

20 € Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Montag, 18.5.2026, 17.30-21.30 Uhr, 51 €

Planegg, Grundschule, Schulküche, Josef-von-Hirsch-Str. 3, über den Schulhof links vom Eingang (Rückseite des Hauptgebäudes)

NEU J6920 Süße Sommerdesserts für die Kaffeetafel

Planegg

Flóra Toth

Hier dreht sich alles um leichte, sommerliche Kleingebäcke, die den Kaffeetisch in ein kleines Genussbuffet verwandeln. Gemeinsam backen wir feine Schnitten, luftige Rouladen und kleine Gebäcke, die perfekt zu warmen Tagen passen, frisch, fruchtig und wunderbar leicht. Im Mittelpunkt stehen saisonale Früchte, Schokolade und Quark, die unseren Kreationen eine natürliche Frische verleihen. Das bringt Abwechslung und neue Ideen auf die sommerliche Kaffeetafel.

Im Kurspreis sind 20 € Materialkosten enthalten.

Freitag, 12.6.2026, 17.00-20.00 Uhr

Samstag, 13.6.2026, 10.00-13.00 Uhr, 69 €

Planegg, Grundschule, Schulküche, Josef-von-Hirsch-Str. 3, über den Schulhof links vom Eingang (Rückseite des Hauptgebäudes)

J6921 Eine vegane kulinarische Reise durch Süd-Ost-Asien

Planegg

Nadine Stahl

Die asiatische Küche überzeugt durch frische Zutaten, exotische Gewürze und Vielfältigkeit. 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-Gericht 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, 11.3.2026, 17.30-22.30 Uhr, 59 €

Planegg, Grundschule, Schulküche, Josef-von-Hirsch-Str. 3, über den Schulhof links vom Eingang (Rückseite des Hauptgebäudes)

NEU J6922 Eine Reise in die Welt der gefüllten italienischen Teigwaren

Planegg

Nada Fabris

Liebhaber der künstlerischen Küche erleben die faszinierende Kunst der Zubereitung hausgemachter, gefüllter Teigwaren. Sie lernen verschiedene Varianten gefüllter Pasta kennen und entdecken die Geheimnisse der italienischen Kochkunst. Nach einem Aperitif mit Einführung in die Welt der gefüllten Pasta und deren Konservierungstechniken bereiten wir Spezialitäten wie Tortellini, Ravioli, Agnolotti, Casoncelli, Fagottini und Cappellacci zu – jede mit kreativen, köstlichen Füllungen. Anschließend genießen wir unsere Kreationen bei einem Glas italienischen Wein. Die restliche Pasta kommt mit nach Hause. Materialkosten von 35.-€ sind im Kurspreis enthalten.

Donnerstag, 26.2.2026, 17.00-22.00 Uhr, 64 €

Planegg, Grundschule, Schulküche, Josef-von-Hirsch-Str. 3, über den Schulhof links vom Eingang (Rückseite des Hauptgebäudes)

J6923 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 wie auch feine 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.

Bitte Geschirrhandtuch und Tupperware mitbringen.

25 € Lebensmittelkosten sind inklusive.

Mittwoch, 17.6.2026, 17.30-22.00 Uhr, 54 €

Planegg, Grundschule, Schulküche, Josef-von-Hirsch-Str. 3, über den Schulhof links vom Eingang (Rückseite des Hauptgebäudes)

NEU J6924 Regional Indian Cooking

Planegg

Vashvi Thaker

Discover the diversity of India's plant-based culinary traditions in this hands-on course. Explore iconic regional dishes, essential spices, and authentic techniques while learning to create flavorful, wholesome vegetarian meals at home. This course will focus on one region and all dishes will be vegetarian (no egg, no fish, no meat). The course language is English & recipes will be provided in English & German. Bitte mitnehmen: Geschirrtücher und Behälter für Kostproben.

Die Materialkosten sind im Kurspreis enthalten.

Mittwoch, 25.3.2026, 18.45-21.15 Uhr, 50 €

Planegg, Grundschule, Schulküche, Josef-von-Hirsch-Str. 3, über den Schulhof links vom Eingang (Rückseite des Hauptgebäudes)

NEU J6925 Indian Cooking made easy with Ayuraahar cook box

Planegg

Vashvi Thaker

Experience the joy of Indian vegetarian cooking made simple and exciting with our hands-on Cooking with Indian Cook Box course. You will receive a curated cook box filled with authentic spices and regionally inspired ingredients, guiding you step-by-step to create flavorful, traditional Indian dishes right in your own kitchen. All recipes will be vegetarian (no egg, no fish, no meat). The course language is English & recipes will be provided in English & German. Bitte mitnehmen: Geschirrtücher und Behälter für Kostproben. Die Materialkosten sind im Kurspreis enthalten.

Mittwoch, 10.6.2026, 18.45-21.15 Uhr, 50 €

Planegg, Grundschule, Schulküche, Josef-von-Hirsch-Str. 3, über den Schulhof links vom Eingang (Rückseite des Hauptgebäudes)

NEU J6926 Wohlfühlrezepte aus aller Welt

Planegg

Xenia Völker

In vielen Teilen der Welt sind lokale Spezialitäten traditionell vegetarisch oder auch vegan. Kulinarisch bereisen wir Südamerika, Thailand, Japan und Hawaii. Dabei erleben Sie wie abwechslungsreich und komplett unterschiedlich vegetarische Ernährung sein kann.

17 € Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Dienstag, 21.4.2026, 17.30-21.30 Uhr, 51 €

Planegg, Grundschule, Schulküche, Josef-von-Hirsch-Str. 3, über den Schulhof links vom Eingang (Rückseite des Hauptgebäudes)

NEU J6928 Die Spargelsaison ist da!

Planegg

Nada Fabris

Seid ihr bereit, die köstlichen Aromen des Spargels zu entdecken? Weiß oder grün, mild oder intensiv... was ist euer Favorit? Ich lade euch zu einem besonderen Kochkurs ein, der ganz diesem wunderbaren saisonalen Gemüse gewidmet ist. Wir kochen: Eine raffinierte Vorspeise mit Spargel, Frische hausgemachte Pasta mit Spargel und Speck, überbackener Spargel im knusprigen Speckmantel. Es wird ein unterhaltsames und spannendes Erlebnis für alle – vom Anfänger bis zum erfahrenen Hobbykoch. Gemeinsam genießen wir unsere Kreationen mit einem guten Glas italienischen Wein. Bitte bringen Sie eine Kochschürze, ein Geschirrtuch und Aufbewahrungsboxen für mögliche Reste mit. Materialkosten von 20.-€ sind im Kurspreis enthalten.

Samstag, 27.6.2026, 10.00-13.00 Uhr, 49 €

Planegg, Grundschule, Schulküche, Josef-von-Hirsch-Str. 3, über den Schulhof links vom Eingang (Rückseite des Hauptgebäudes)

NEU J6928A Eine kulinarische Reise in den Süden: Neapolitanische Pizza, Apulische Focaccia

Planegg

Nada Fabris

Ein authentisches Erlebnis, um die Aromen Südtaliens zu entdecken. Wir bereiten in geselliger Runde drei Klassiker der südtalienischen Küche zu und lernen dabei Techniken, Tipps und Wissenswertes über ihre Herkunft: Neapolitanische Pizza – mit luftigem Rand, aromatischem Boden und perfekt auch im heimischen Ofen. Apulische Focaccia – goldbraun, duftend und belegt mit Kirschtomaten, Oliven und Oregano. Sizilianische Gemüsetorte (Torta salata) – herhaft, rustikal und voller Inselaromen. Wir kneten, backen und genießen gemeinsam – in entspannter Atmosphäre, bei einem Glas Wein und guten Gesprächen. Keine Vorkenntnisse nötig – nur Freude am Kochen und Lust auf italienisches Lebensgefühl!

Bitte bringen Sie eine Kochschürze, ein Geschirrtuch und Aufbewahrungsboxen für mögliche Reste mit. Materialkosten von 35.-€ sind im Kurspreis enthalten.

Samstag, 27.6.2026, 17.00-22.00 Uhr, 64 €

Planegg, Grundschule, Schulküche, Josef-von-Hirsch-Str. 3, über den Schulhof links vom Eingang (Rückseite des Hauptgebäudes)



NEU J6930 Orecchiette – Frisch gemachte Pasta

Planegg

Diese handgemachte apulische Pasta ist der Star eines der ikonischsten und repräsentativsten Gerichte Apuliens. Ihr lernt, wie man Orecchiette traditionell von Hand herstellt. Wir bereiten sie mit einer frischen Tomatensauce zu, verfeinert durch das unverwechselbare Aroma von frischem Basilikum. Außerdem entdecken wir eine raffinierte Gourmet-Variante mit Zitronensauce sowie eine herzhafte Version mit Brokkoli und Pancetta. Es wird eine echte Sinnesreise, die euch ins Herz Apuliens entführt. Wir starten mit einer kurzen Einführung und einem italienischen Aperitif. Nach der Zubereitung der Pasta genießen wir unsere Orecchiette, begleitet von einem hervorragenden apulischen Wein. Materialkosten von 30.-€ sind im Kurspreis enthalten.

Donnerstag, 16.7.2026, 17.00-22.00 Uhr, 59 €

Planegg, Grundschule, Schulküche, Josef-von-Hirsch-Str. 3, über den Schulhof links vom Eingang (Rückseite des Hauptgebäudes)

NEU J6931 Sarma & Fritule: Balkan-Küche erleben

Planegg

Tauchen Sie ein in die herzhaften Aromen des Balkans! Sie lernen, das traditionelle Gericht Sarma – gefüllte Krautwickel nach Balkan-Art – selbst zuzubereiten. Unter Anleitung werden die Kohlblätter mit einer Fleisch-Reis-Mischung gefüllt, sorgfältig gerollt und im Topf geschichtet. Während die Sarma gemütlich vor sich hin köchelt, widmen wir uns einer süßen Spezialität: Fritule, kleine luftige Joghurtbällchen, die frisch gebacken ein herrliches Dessert ergeben. Außen knusprig, innen weich – ein perfekter Abschluss für ein traditionelles Balkan-Menü, das wir dann gemeinsam genießen. Im Preis sind 23.-€ Materialkosten enthalten. Bitte Tupperware mitbringen.

Samstag, 120.6.2026, 10.00-14.00 Uhr, 52 €

Planegg, Grundschule, Schulküche, Josef-von-Hirsch-Str. 3, über den Schulhof links vom Eingang (Rückseite des Hauptgebäudes)

NEU J6932 Erfrischende Sommerküche

Planegg

Juhuu, der Sommer ist da! Wohltuend sind jetzt vor allem leichte und bekömmliche Speisen. Wir kochen ein erfrischendes 4-Gänge-Menü: einen karibischen Gruß aus der Küche mit Garnele, eine thailändische Auberginenvorspeise, eine brasilianische Moqueca: wahlweise Fisch oder Huhn mit Limette, Mango und Kokos und ein verzauberndes indisches Zitronendessert.

19 € für Lebensmittel sind in der Gebühr enthalten.

Montag, 13.7.2026, 17.30-21.30 Uhr, 49 €

Planegg, Grundschule, Schulküche, Josef-von-Hirsch-Str. 3, über den Schulhof links vom Eingang (Rückseite des Hauptgebäudes)

NEU J6935 Strudelteig von Hand gezogen, knusprig & köstlich

Planegg

Wir kneten und ziehen gemeinsam einen hauchdünnen, elastischen Teig – ganz ohne Maschine – und verwandeln ihn in knusprige, aromatische Strudel in süßen und herzhaften Varianten. Süßer Klassiker: traditioneller Apfelstrudel, serviert mit frisch zubereiteter Vanillesauce. Herzhaft Vielfalt: drei köstliche Füllungen – Käse, Käse-Spinat sowie Kartoffel-Hackfleisch – die zeigen, wie vielseitig Strudel sein kann. Der Fokus liegt auf Handwerk: Verständnis für Zutaten, Texturen und Genauigkeit, dazu viele Tipps aus der Praxis. Zum Abschluss genießt du hausgemachtes Eis – perfekt, um die frisch gebackenen Strudel abzurunden. Materialkosten von 30 € und eine Rezeptmappe sind im Preis enthalten. Bitte bringt zwei mittelgroße Tupperdosen mit.

Sonntag, 17.5.2026, 14.00-19.00 Uhr, 65 €

Planegg, Grundschule, Schulküche, Josef-von-Hirsch-Str. 3, über den Schulhof links vom Eingang (Rückseite des Hauptgebäudes)

J6940 Tapas auf Spanisch

Germering

Mittlerweile kennt fast jeder Tapas – die kleinen spanischen Häppchen aus Fleisch, Fisch oder Gemüse. Ihre Vielfalt ist so groß wie die Kreativität des Kochs. Wir bereiten nicht nur köstliche Tapas zu, sondern lernen auch spanische Ausdrücke rund ums Essen und Kochen kennen. Beim gemeinsamen Essen und Plaudern genießen wir einen spanischen Rotwein. Gute Spanischkenntnisse sind nicht erforderlich. Mientras preparamos la comida y cenamos, hablaremos español. No solamente aprenderemos vocabulario útil en la cocina, sino también podemos charlar de temas cotidianos.

Os espero en el curso de cocina de verano. Im Kurspreis sind Lebensmittelkosten von 15€ enthalten!

Samstag, 13.6.2026, 17.00-21.00 Uhr, 47 €

Germering, Mehrgenerationenhaus, Planeggerstr. 9, R. 208 Küche

Nada Fabris


Wichtig für alle Kochkurse

Mit zu bringen: Schürze, Topflappen, 2 Geschirrtücher, 1 Handtuch, 1 Getränk, Schreibmaterial, Vorratsdosen, Messer
Materialkosten sind im Kurspreis enthalten.

NEU J6971 Braukurs

Gilching
Dr. Gabi Sailer

Gemeinsam brauen wir in der „Braueule“ unser Bier und probieren währenddessen nicht nur unser werdendes Getränk, sondern auch internationale Bierspezialitäten. Lernen Sie die Grundlagen vom Brauen kennen und welche Stellschrauben der Brauer drehen kann. Und diese sind trotz Reinheitsgebot äußerst vielfältig!

Samstag, 25.4.2026, 17.00-20.00 Uhr, 69 €

Gilching, vhs Raum 003, Landsberger Str. 17 a

NEU J6972 Bierverkostung ohne Promille

Planegg
Dr. Gabi Sailer

Kommen Sie vorbei zur Bierprobe, diesmal ohne Promille – aber mit voller Geschmackspower! In gemütlicher Runde entdecken wir, wie überraschend aromatisch alkoholfreie Biere heute sind: von fruchtig-hopfig bis malzig-mild. Gemeinsam probieren, vergleichen und genießen wir unterschiedliche Bierstile. Welches Bier ist euer Geschmackssieger? Für die Verkostung sind 16.-€ im Kurspreis enthalten.

Dienstag, 16.6.2026, 19.00-20.30 Uhr, 31 €

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

NEU J6973 Starkbierzeit – ein malziges Geschmackserlebnis!

Gilching
Dr. Gabi Sailer

Es werden unterschiedliche Bock- und Doppelbock-Biere verkostet. Rund um diesen Bierstil gibt es viele Geschichten und Traditionen, die Sie kennenlernen werden. Nachdem ich gerne mit allen Sinnen genieße, können Sie sich auf die Unterschiede in Farbe, Geruch und natürlich den Geschmack freuen. Gerne verkosten wir blind, so dass Sie nicht wissen, was genau im Glas ist. Aufgelöst wird am Ende des Abends.

Donnerstag, 12.3.2026, 19.00-20.30 Uhr, 28 €

Gilching, vhs Raum 003, Landsberger Str. 17 a

Ein Tipp: Kommen Sie mit öffentlichen Verkehrsmitteln!

NEU J6986 Weinschätze Italiens

Planegg
Andreas Streinz

Italiens Weinkultur hat eine lange Geschichte und ist enorm facettenreich. Von Südtirol bis Sizilien erstrecken sich zahlreiche Weinbauregionen, die vielfältige, berühmte, aber oft auch noch wenig bekannte Weine hervorbringen. Reisen Sie mit durch die genussvolle Weinwelt jenseits des Piemont oder der Toskana. Für ein unvoreingenommenes Probieren werden wir alle Weine erst blind verkosten. Ergänzt wird der Genuss durch Wissenswertes zu Weinherstellung, Rebsorten, Stile, Einkauf und Serviertemperatur.

Freitag, 10.7.2026, 19.00-22.00 Uhr, 64 € (inkl. 49 € für Wein)

Planegg, Grundschule, Schulküche, Josef-von-Hirsch-Str. 3, über den Schulhof links vom Eingang (Rückseite des Hauptgebäudes)



Wilder Hirsch
BIER, BROTZEIT, 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 / Kunstgeschichte

J7000 Was wissen wir, woher wissen wir es und wissen wir wirklich, was wir wissen?

Planegg

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? Wir betrachten 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, 26.2.2026, 15.00-16.30 Uhr

6 x 90 Minuten, 99 €

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

J7001 Die Transzendenz, die Vollkommenheit und die Realität

Planegg

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 Testement und weiteren Texten anderer Kulturen diskutieren wir kulturelle Konzepte von Transzendenz-Vorstellungen, Gottesbildern und der Stellung des Menschen in der Welt. Diskussionsrunden sind eingeplant und offen für inhaltliche Exkurse und spontan auftauchende Fragen!

Keine Vorkenntnisse nötig, Unterlagen werden gestellt.

ab Donnerstag, 26.2.2026, 16.35-18.05 Uhr

6 x 90 Minuten, 89 €

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

J7006 Denken wagen: „Das Philosophische Café“

Gräfelfing

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. Von prominenten Textstellen aus der abendländischen Philosophiegeschichte lassen wir uns inspirieren und kommen ins Staunen.

Termine: 17.4.; 8.5. und 22.5.2026 jeweils 16.00 – 17.30 Uhr

3 x 90 Minuten, ohne Gebühr

Gräfelfing, Bücherei, Stefanusstr. 8 (Eingang Schmidbauerstr.).

Anmeldung erforderlich

J7007 Was ist eigentlich Denken?

Planegg

Dr. Sandra Eleonore Johst

Oft ist gerade das, was ganz selbstverständlich scheint, für eine philosophische Auseinandersetzung besonders herausfordernd. Und wenig ist für das Philosophieren so selbstverständlich, wie das Denken selbst. Lassen Sie uns diese Herausforderung annehmen und über das Denken nachdenken. Von Kants aufklärerischem Appell, dass jeder für sich selbst denken solle, über Arendts Erinnerung daran, dass Denken und Handeln zusammengehören zu Kahnemans Unterscheidung zwischen schnellem und langsamem Denken. Wir begeben uns auf die Suche nach grundsätzlichen Antworten: Gibt es unterschiedliche Arten des Denkens, lässt sich Denken eigentlich lernen und wer oder was ist das eigentlich, das da denkt?

ab Donnerstag, 11.6.2026, 19.15-20.00 Uhr

3 x 90 Minuten, 39 €

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



Tipp:

Planen Sie bei Führungen immer ein, etwas früher am Treffpunkt zu sein.



NEU J7008 Die Malerei des 19. und 20. Jhdts.

Planegg**Stefan Müller**

Diese Epoche darf als eine der spannendsten Phasen in der Entwicklungsgeschichte der Malerei überhaupt gelten. Denn da setzt ein Prozess ein, den es so vorher nicht gegeben hat: die Malerei gliedert sich mehr und mehr in einzelne, zum Teil nebeneinander existierende Strömungen auf (Realismus, Naturalismus, Impressionismus, Symbolismus, Jugendstil), die jeweils in etwas anderer Art und Weise auf die zeitgeschichtlichen, gesellschaftlichen, wirtschaftlichen und wissenschaftlichen Veränderungen reagieren.

Mit Beginn des 20. Jahrhunderts setzt geradezu eine Explosion der unterschiedlichen Stile ein (u.a. Fauvismus, Expressionismus, Kubismus, Abstrakte Kunst, Konstruktivismus, Dada, Surrealismus, Neue Sachlichkeit, Pop Art, Fotorealismus), die die bis dahin geltenden traditionellen Regeln, das Wesen und die Aufgabe der Kunst in Frage stellen und neu zu definieren versuchen.

ab Donnerstag, 5.3.2026, 15.00-16.30 Uhr

11 x 90 Minuten, 110 €

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

Kein Kurs am 26.3. und von 21.5. bis 18.6.2026

J7010 Carl Spitzweg – Apotheker und genialer Maler

Planegg**Ulrich Spies**

Vielen ist dieser Maler der Biedermeierzeit als Meister idyllischer Szenen bekannt. Bei genauem Hinsehen werden wir erkennen, wie durchaus zeitkritisch und differenziert er die gesellschaftlichen Zustände gemalt und beschrieben hat. Wir betrachten und analysieren selten gezeigte und wenig bekannte Werke des Münchner Malers. Auch einige seiner Gedichte kommen zum Vortrag und wir klären auf, was Spitzwegs Zigarrenkonsum mit seinen Bildern zu tun hat. Schließlich lernen wir einige seiner Kochrezepte kennen. Ergänzend zum letzten Semester werden neue Bilder gezeigt.

Donnerstag, 26.3.2026, 19.15-20.45 Uhr, 12 €

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

Führungen und Ausstellungen

J7015 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.

Donnerstag, 26.3.2026, 17.00-18.30 Uhr, 20 €

Treffpunkt: Karl-Valentin-Haus Planegg, Georgenstr. 2

J7017 Dem „Dießner Himmel“ so nah im Marienmünster

Diessen**Heike Gerl**

Wie auf kaum eine andere Kirche trifft auf das Marienmünster die Bezeichnung „Thronsaal Gottes“ zu. Bestaunen Sie die kunsthistorischen Schätze des spätbarocken Kleinods 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 Mysterienbühnen.

Freitag, 19.6.2026, 11.00-12.00 Uhr, 9 €

Treffpunkt: Marienmünster, Klosterhof 10 A

NEU J7018 Das neue Carl-Orff Museum

Diessen**Kristina Gerhard**

Erhalten Sie eine Einführung in Orffs Leben und Werk. Ergründen Sie das musikalische Schaffen des Theaternmenschen Carl Orff von der Carmina Burana bis zu seinem erfolgreichen Orff-Schulwerk. Der Rundgang führt durch die neue Dauerausstellung in Orffs original erhaltenen Arbeitszimmer und beinhaltet einen kleinen musikalisch-praktischen Teil. Wir empfehlen Ihnen, Ihren Besuch mit einem Mittagessen oder Kaffee und Kuchen in unserem Café Klangbar abzurunden.

Sonntag, 19.4.2026, 11.00-12.15 Uhr, 19,50 €

Dießen, Carl-Orff Museum, Ziegelstadel 1

Bitte beachten Sie, dass das Arbeitszimmer nur über eine Treppe erreichbar ist. Im Kurspreis ist der ermäßigte Eintritt von 7,50 € enthalten.

J7019 Erkenntnisse auf einem Rundgang durch den Alten Südlichen Friedhof

München**Thomas Dassel**

„Der Tod, der Gläubiger, der Regen, kommen immer ungelegen ...“. Der Alte Südliche Friedhof präsentiert einen Querschnitt durch das kulturelle und wirtschaftliche Leben der bayerischen Haupt- und Residenzstadt. Und ist heute ein Spiegelbild der sogenannten „besseren“ Gesellschaft vergangener Zeiten. Erzählt werden Geschichten und Anekdoten von Erfindern und Industriellen, Ärzten und Künstlern sowie Münchener Originalen.

Samstag, 21.3.2026, 11.00-13.00 Uhr, 16 €

Treffpunkt: Stephansplatz, Friedhofeingang, Ecke Thalkirchnerstr. / Reisingerstr.

J7020 Münchens älteste Kunstmühle

München**Martina Blum-Lemberger**

Mitten in der Innenstadt, verborgen hinter einer prachtvollen Altbau-fassade, 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. Der Mühlenladen lädt dann zum Stöbern ein.

Donnerstag, 11.6.2026, 17.00-18.00 Uhr, 8 €

Treffpunkt: Vor der Mühle in der Neuturmstr. 3

Bitte geschlossenes Schuhwerk mit Profilsohle tragen, es gibt steile Treppen über 4 Stockwerke.

NEU J7021 Drehorte in München: Pumuckls Heimat

München**Dagmar Mann**

Im Rahmen einer Drehort-Führung durch das beschauliche Haidhausen erleben Sie, in welchen Ecken der Pumuckl sein Unwesen trieb. Während die Pumuckl-Werkstatt bereits in den 80er Jahren abgerissen wurde, findet man in Haidhausen noch viele schöne Drehorte aus der Kultserie, die nichts von ihrem Charme verloren haben.

Auch über den Film und die neue Serie von 2025 werden wir Interessantes erfahren. Ab 12 Jahren.

Sonntag, 26.4.2026, 14.00-16.00 Uhr, 16 €

Treffpunkt: München, Wiener Platz, Ecke Sckellstraße

Die Führung endet in der Nähe vom Rosenheimer Platz.

NEU J7023 Wie Bilder erzählen: Storytelling von Altdorfer bis Rubens

München**Regina Sasse**

Bekannte und selten gezeigte gemalte Bilder aus dem 16. und 17. Jahrhundert aus Deutschland, Flandern und den Niederlanden sind Gegenstand unserer Führung und wie die Maler darin Geschichten erzählen. Damals haben nicht Texte, sondern Bilder den Menschen die Stories erzählt über Wunder, Siege, Heldensagen und Religion.

Erfahren Sie, wie Storytelling früher funktionierte, wie es Abläufe und Geschichten erzählte, manchmal auch irreführte und was sich hinter Teufelswesen, Fürsten oder kleinen Figuren im Hintergrund verbirgt.

Freitag, 8.5.2026, 14.30-16.00 Uhr, 15 € zzgl. Einritt

Treffpunkt: Foyer der Alten Pinakothek, Barerstr. 27

J7024 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.

Donnerstag, 16.4.2026, 17.45-19.15 Uhr, 10 €

München, St. Jakobs-Platz 18, Israelitisches Kulturzentrum

Treffpunkt 17.45 Uhr, Beginn um 18.00 Uhr.

Bitte seien Sie pünktlich. Alle Teilnehmenden brauchen einen amtlichen Lichtbildausweis. Alle männlichen Teilnehmenden werden gebeten, eine Kopfbedeckung (Mütze, Hut, Käppchen etc.) mitzubringen. Bitte seien Sie angemessen gekleidet und bringen keine großen Gepäckstücke mit.



NEU J7025 Solln: Vom Dorf der Bauern und Handwerker zum „Kloster“ Warnberg

München

Solln ist wohl der größte in seinem Kern noch weitgehend dörflich erhaltene Stadtteil Münchens. Hier haben sich ein liebenswertes mittelalterliches Dorfkirchel mit einem Altar von Joh. Bapt. Straub, eine bedeutende Pfarrkirche, alte Wirtshäuser, malerische Handwerker-Häuser und ein Dorfteich als zu Spaziergängen einladende Ganzheit erhalten. Vom Dorfbereich führt ein Spaziergang ins Grüne vor der Stadt, zum ehem. Landsitz der Münchner Jesuiten mit seiner kostbaren Kapelle mit Werken von Erasmus Grasser und Joh. Bapt. Straub und dem höchsten Punkt Münchens.

Donnerstag, 18.6.2026, 14.30-17.00 Uhr, 14 €

Treffpunkt : Vor der Sollner Pfarrkirche (Fellererplatz)

Stefan Ellenrieder

großen Sprachkünstlers und bindet zahlreiche weitere Künstlerpersönlichkeiten ein.

Mittwoch, 11.3.2026, 16.00-18.00 Uhr, 19 €

Treffpunkt: St. Georg Bogenhausen, Bogenhauser Kirchplatz
Die Führung endet am Kufsteinerplatz.

NEU J7026 Münchner Weiberleut: Starke Frauen

München

Wir erfahren spannende Geschichten über Frauen in München, die ihren ganz eigenen Kopf hatten und sich nicht mit der traditionellen Frauenrolle ihrer Zeit abgefunden haben. So verschieden die einzelnen Persönlichkeiten waren, so unterschiedlich sind die Spuren, die sie in München bis heute hinterlassen haben. Auf unserem Weg durch die Altstadt lernen wir Liesl Karlstadt, Sophie Scholl, Lola Montez, Therese von Bayern, Anita Augspurg und weitere „starke Frauen“ und ihre Schicksale kennen.

Freitag, 12.6.2026, 17.00-19.00 Uhr, 16 €

Treffpunkt: Vor der Feldherrnhalle am Odeonsplatz
Die Führung endet beim Viktualienmarkt.

Dagmar Mann

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, Repräsentationsräumen und dem Kirchendekor ebenso wie ein Ensemble stolzer Wirtschaftsbauten erhalten. In Schussenried (Prämonstratenser) führt ein repräsentatives Treppenhaus zu einem den schönsten Bibliothekssälen des Rokoko.

Samstag, 20.6.2026, 09.15-20.00 Uhr, 90 €

Bus-Abfahrt 8.15 Uhr Elisenstr. (am Alten Botanischen Garten / Neptunbrunnen); Rückkehr ca. 20.00 Uhr

NEU J7027 Gasteig – Münchens Brückenkopf

München

Hoch über der Isar war hier jahrhundertlang der eigentliche Eingang zur Stadt. Am Auer Tor wurden die Besucher der Stadt kontrolliert und vom Brunnhaus aus floss das Trinkwasser in die Stadt. Hier gab es das Leprosenhaus und die Armenversorgungsanstalt. Später gruben die Brauer ihre Lagerkeller in das Hochufer und bauten dann Großgaststätten darüber. Heute locken das städtische Kulturzentrum, Lokale und attraktive Geschäfte viele Besucher hierher.

Samstag, 9.5.2026, 16.00-18.00 Uhr, 15 €

Treffpunkt: S-Bahnhaltstelle Rosenheimerplatz, Aufgang Gasteig

Anneliese Döhring

Ulrike Mutter

Begeben Sie sich auf eine besondere Kulturreise, die Einblicke ermöglicht, die sonst nur Künstlerinnen und Künstler selbst erleben. Tauchen Sie bei der Kulissenführung in die Welt der Bregenzer Festspiele ein: Sie stehen mitten auf der Bühne, erleben die spektakulären Bühnenbilder aus nächster Nähe und spüren bereits die Atmosphäre des bevorstehenden Opernabends. Der Nachmittag gehört der Inselstadt Lindau – mit ihren historischen Gassen, dem mediterranen Flair am Hafen und der entspannten Bodenseestimmung. Von dort bringt Sie eine idyllische Schifffahrt wieder zurück nach Bregenz. (Bitte beachten Sie, dass der Weg vom Bregenzer Hafen bis zum Festspielhaus etwa 1 km lang ist, bis zum Busparkplatz weitere 500 m).

Am Abend erwartet Sie der glanzvolle Höhepunkt: Giuseppe Verdis „La Traviata“ – eine atemberaubende Open-Air-Inszenierung, die jährlich Besucher aus aller Welt begeistert. Sitzplätze der Kategorie 5 sind reserviert, ohne steile Treppen zu erreichen. Bitte denken Sie an Regenkleidung, warme Kleidung, Sitzkissen und Decken. Alles kann bis zur Aufführung sicher im Bus verwahrt werden, der in unmittelbarer Nähe der Seebühne parkt und kurz vor der Aufführung zugänglich ist.

11.30 Uhr – Ankunft in Wasserburg am Bodensee, gemeinsames Mittagessen (nicht im Preis enthalten), 14 Uhr – Kulissenführung auf der Seebühne (bitte festes Schuhwerk ohne Absätze). Im Anschluss Weiterfahrt nach Lindau, ca. 18 Uhr – Schifffahrt zurück nach Bregenz, 21 Uhr – Beginn der Opernaufführung.

Donnerstag, 6.8.2026, 09.00-02.15 Uhr, 193 €

Busabfahrt um 9.15 Uhr in Planegg, S-Bahnhof, Parkplatz Waldseite (Zufahrt über Germeringer Str., Kreuzwinkelstr.)

In Kooperation mit der vhs Stadt Germering e.V.

Ab Freitag, 3.4.2026 ist keine Stornierung mehr möglich und die Gebühr wird abgebucht. Das Mittagessen ist im Preis nicht enthalten.

J7028 Die Borstei

München

Der Architekt und Bauunternehmer Borst erbaute ab 1924 diese, nach ihm benannte, Wohnanlage. Diese Stadt in der Stadt mit ihren großzügigen Wohnungen und einem vielfältigen Serviceangebot, war als Alternative für die gleichzeitig entstehenden Villensiedlungen in den Vororten gedacht. Heute noch fasziniert das Konzept der Wohnanlage mit ihren begrünten Innenhöfen, die mit zahlreichen Brunnen und Plastiken geschmückt sind.

Samstag, 27.6.2026, 15.00-17.00 Uhr, 15 €

Treffpunkt: Ecke Dachauer- und Voitstraße (Trambahnhaltstelle „Borstei“, der Linien 20 und 21)

Anneliese Döhring

Ulrike Mutter

NEU J7030 Forstenried: Bauerndorf und Wallfahrtsziel

München

Das Herz des Münchner Stadtteiles Forstenried ist bis heute ein altes Dorf-Ensemble. Ganz ungewöhnlich ist die Kirche Heiligkreuz, ein bedeutendes Wallfahrtsziel des Münchner Patriziats. Hier ist das einzige romanische Kunstwerk im heutigen Münchner Stadtteil, das seit dem Mittelalter an seinem angestammten Platz blieb. Die Kirche wurde in den folgenden Jahrhunderten durch kostbare Ausstattung und Dekoration bereichert und auch vom Münchner Kurfürsten-Hof aufgesucht.

Dienstag, 24.3.2026, 15.00-17.00 Uhr, 14 €

Treffpunkt: vor der Heiligkreuzkirche (Forstenrieder Allee 180 a)

Stefan Ellenrieder

Ulrike Mutter

NEU J7052 Thomas Mann im Herzogpark: Das epische Jahrhundert

München

Die längste Zeit seines Lebens verbrachte Thomas Mann in München. In Schwabing schrieb er seine ersten Erzählungen und die „Buddenbrooks“, in der Maxvorstadt heiratete er in eine der angesehenen Familien Münchens. Im Herzogpark in Bogenhausen errichtete die Familie eine prächtige Villa und hier entstand „Der Tod in Venedig“. Nur kurz nach der Feier zu seinem Nobelpreis wurde er durch die nationalsozialistische Hetze vertrieben. Der Spaziergang folgt den Spuren des

Georg Reichlmayr

Ulrike Mutter

Im Dokumentationszentrum Obersalzberg, einem der zentralen Machtorte des nationalsozialistischen Regimes, erhalten Sie einen Einblick in die Mechanismen von Diktatur, Propaganda und Verfolgung. Die fachkundige Führung beleuchtet, wie Adolf Hitler hier einen bedeutenden Teil seiner Amtszeit verbrachte und Entscheidungen traf, die Europa in Krieg und Zerstörung stürzten. Ein gemeinsames Mittagessen im Berggasthof (nicht im Preis inbegriffen) bietet Gelegenheit zum Austausch, bevor wir zum Königssee aufbrechen. Die Schifffahrt eröffnet ein tolles Panorama mit steilen Felswänden und stiller Weite; ein wohltuender Kontrast, der den Tag harmonisch ausklingen lässt. 12.00-13.30 Uhr Führung im Doku-mentationszentrum Obersalzberg, ca. 16 Uhr Schifffahrt nach St. Bartholomä, 19 Uhr Rückfahrt.

Freitag, 8.5.2026, 09.15-21.30 Uhr, 94 €

Busabfahrt um 9.15 Uhr in Planegg, S-Bahnhof, Parkplatz Waldseite (Zufahrt über Germeringer Str., Kreuzwinkelstr.)

In Kooperation mit der vhs Stadt Germering e.V.

Ab Freitag, den 27.3.2026 ist keine Stornierung mehr möglich und wir buchen die Gebühr ab. Das Mittagessen ist nicht inkludiert.

NEU J7066 Tagesfahrt Obersalzberg – Königssee

Planegg

Ulrike Mutter



NEU J7067 Stadtführung Augsburg: Schätze der Altstadt

Germering

Gemeinsam erkunden wir Augsburgs historische Altstadt. Die 2000-jährige Geschichte der ehemaligen Reichsstadt hat ihre Spuren hinterlassen: von den antiken Überresten an der Römermauer über die eindrucksvolle Baukunst der Renaissance und der ältesten Sozialstadt der Welt bis hin zu den Zerstörungen des Zweiten Weltkrieges. Tagesablauf: Treffpunkt: 9.00 Uhr am Bahnhof Germering. Führung bis zur Fuggerei von 11.30-13.30 Uhr. Freie Zeit bis zum Treffpunkt an der Tourist Information um 16.00 Uhr. Gemeinsame Rückfahrt nach Germering. Inklusive Leistungen: Reisebegleitung durch die vhs ab/bis Bahnhof Germering. Führung durch Augsburg. Exklusive: Mittagessen, Fahrkarte, Eintritt für Fuggerei. Wenn Sie ein gültiges Deutschland Ticket besitzen, bringen Sie dieses bitte mit. Ansonsten kann eine Fahrgemeinschaft für ein Gruppenticket gebildet werden.

Freitag, 31.7.2026, 09.00-18.00 Uhr, 39 €

Treffpunkt: Bahnhof Germering-Unterpaffenhofen, Bahnsteig zwischen den Treppenaufgängen

Ab Freitag, 20.7.2026 ist keine Stornierung mehr möglich.

Ulrike Mutter

J7710 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 Rhythmus 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, 10.3.2026, 18.30-20.00 Uhr

8 x 90 Minuten, 132 €

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

Bitte unbedingt Ihr Instrument und ein Aufnahmegerät (z. B. Handy) mitbringen! Kein Kurs am 5.5. und am 19.5.2026

Musik

J7702 Richtiges Singen durch Stimmbildung

Planegg

Rosemarie Parsiegla

Isabella Jarczyk

Für alle, die ein langjähriges und nicht immer ganz müheliges 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, 26.3.2026, 16.30-22.00 Uhr

8 x 45 Minuten, 210 €

Planegg, Feodor-Lynen-Gymn., Raum 157, Feodor-Lynen-Str. 2

J7704 Singen macht Spaß, Singen tut gut

Planegg

Thomas Schaffert

Nach einer kurzen Aufwärmübung geht es gleich 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, nur Freude am Singen.

ab Donnerstag, 26.2.2026, 16.45-17.45 Uhr

15 x 60 Minuten, 79 €

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

J7705 Jodelseminar mit alpenländischen Jodlern

Planegg

Traudi Siferlinger

Jakob Schulte

Jodeln ist in und Jodeln kann jeder. Jodeln ist Meditation und macht gute Laune. Wir lernen alpenländische mehrstimmige Jodler – ob kraftvoll oder getragen. Mitmachen können alle, auch ohne Vorkenntnisse oder Notenkenntnisse. Das Singen mit Klangsilben im Wechsel von Brust- und Kopfstimme nennt man in Österreich Jodeln oder Almern und diente zur Kommunikation im Freien.

Mittwoch, 24.6.2026, 17.00-18.30 Uhr, 15 €

Planegg, St. Elisabeth Pfarrsaal, Bahnhofstr. 14

J7706 Body music: Entdecke deinen Klangkörper

Planegg

Lina Schmidt

Heinrich Klug

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.

Sonntag, 22.3.2026, 14.00-18.00 Uhr, inkl. kleiner Pause, 44 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

NEU J7709 Wir singen Sommerlieder

Planegg

Susanne Kühnel / Karola Albrecht

Bringen Sie sich in beste Sommerstimmung. Wir singen beliebte Mai- und Sommerlieder und lernen sicherlich das eine oder andere neue Stück kennen. Zwischendurch – zur Erholung der Stimmbänder – lauschen wir dem einen oder anderen Musikstück lauschen.

Mittwoch, 20.5.2026, 19.00-20.15 Uhr, 6 €

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

J7712 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, 20.6.2026, 10.00-14.00 Uhr, 30 Minuten Pause, 36 €

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

NEU J7714 Klassische Werke der Orchesterliteratur

Gauting

Heinrich Klug

Heinrich Klug, der langjährige Konzertmeister und Solocellist der Münchner Philharmoniker, führt ein in klassische Werke der Orchesterliteratur, erzählt aus seinem reichen Erfahrungsschatz als Solist, Kammermusiker und Orchesterleiter. Verschiedenen Beethovensinfonien oder die „Moldau“ von Smetana sind Gegenstand unseres Interesses und wir lernen bekannte Werke der sinfonischen Literatur besser kennen (z.B. „Till Eulenspiegel“ von Richard Strauss oder den „Zauberlehring“ von Paul Dukas). Auch persönlichen Erfahrungen mit berühmten Dirigenten und Solisten der Philharmoniker aus langer und jüngster Zeit teilt er mit uns.

ab Freitag, 17.4.2026, 10.00-12.00 Uhr

4 x 120 Minuten, 64 €

Gauting, Grundschule, Erdgeschoss, Musikschule, Schulstr. 4

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

→ viele Kurse sind schnell ausgebucht

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





J7717 Blues Harp Grundstufe – Einstieg ohne jegliche Vorkenntnisse

Planegg

Wer den Klang der Mundharmonika mag und schon immer wissen wollte, wie die Mundharmonikaspieler in Pop, Blues und anderen Musikstilen es fertigbringen, auf so einem kleinen, unscheinbaren Instrument so herrlich effektvoll zu spielen, ist hier genau richtig. Ich zeige anhand diverser Übungen und einiger Songs detailliert, wie wir zu einem guten einzelnen Ton kommen und die wichtigsten Möglichkeiten zur Tondgestaltung. Auch die sog. „Bending Technik“ vermitte ich, mit der wir Töne spielen können, die so auf der Harp nicht vorgesehen sind. Keine Vorkenntnisse nötig, weder am Instrument noch in der Musiktheorie (Notenlesen, Tonleitern etc.). Wir verwenden eine Blues-Harp in C-Dur (10-Loch-Mundharmonika in der Richterstimmung). Instrumente können im Kurs erworben werden.

Samstag, 14.3.2026, 10.00-18.00 Uhr inkl. 90 Min. Pause, 59 €

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

J7716 Blues Harp Aufbaukurs

Planegg

Was macht den Sound berühmter Blues-Harp-Spieler aus? Anhand praktischer Übungen lernen Sie den Einsatz akustischer Effekte, das Intonieren von Tönen und das Mitspielen zu Blues-Songs. Weitere Themen sind musikalischer Ablauf und Intervalle für mehr Klangvielfalt. Voraussetzung: Grundkenntnisse im Einzeltonspiel, Bending und Effekten (nicht perfekt nötig). Quereinsteiger willkommen. Gespielt wird mit einer Blues-Harp in C-Dur, Instrumente sind im Kurs erhältlich.

Samstag, 20.6.2026, 10.00-18.00 Uhr inkl. 90 Min. Pause, 59 €

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

Theater / Literatur / Film

J7802 Münchener Bühnen und Inszenierungen: Einführung und Theaterbesuch

Planegg

Aus dem Münchener (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, 25.2.2026, 19.15-20.45 Uhr

12x 90 Minuten, 132 €

Planegg, Lesecafé in der Bücherei, Pasinger Str. 14, Eingang Josef-von-Hirsch-Str.

J7804 Literatur erlesen – erlesene Literatur

Gauting

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, 11.3.2026, 6.5.2026, 24.6.2026, jeweils 18.30-20.00 Uhr

3 x 90 Minuten, 36 €

Gauting, Gemeindebibliothek, Bahnhofstraße 7



NEU J7805 Theaterspielen. Spiel mit Emotion!

Planegg

Doris Sophia Heinrichsen

Wie finden wir unsere Emotionen für eine Rolle und wie können wir diese im Spiel abrufen? Warm ups, Partnerübungen, Improspiele und Übungen mit einfachen Texten unterstützen uns dabei uns frei und authentisch in verschiedenen Rollen zu begegnen. Vorerfahrung ist nicht nötig, nur Neugierde und Spielfreude.

Bitte rutschfeste Hallenschuhe mitbringen. Eine Stunde Mittagspause
Samstag, 21.3.2026, 10.00-15.00 Uhr, 39 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

J7806 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 am die Elementcharaktere 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 Antirutschsöckchen mitbringen.

Freitag, 19.6.2026, 18.00-21.15 Uhr, Samstag, 20.6.2026, 10.00-17.30 Uhr, Sonntag, 21.6.2026, 10.00-13.30 Uhr

Wochenendworkshop, 89 €

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

J7808 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.

ab Mittwoch, 1.7.2026, 19.00-20.30 Uhr

3 x 90 Minuten, 48 €

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

NEU J7809 „Mörderische Schwestern“

Krailling

Struckmeyer, Pahr, Best

Beim Krimiabend der „Mörderischen Schwestern“ erwarten Sie drei spannende Kurzkrimis: Von einer Rückkehr nach München-Moosach über einen rätselhaften Tod im Schrebergarten bis hin zu gefährlichen Verstrickungen in der JVA Stadelheim. Zu Gast sind die Autorinnen Ingeborg Struckmeyer mit ihrem Krimi „Toter als tot“, Martina Pahr mit „Wer die Kohlmeise stört“ und Matilda Best mit „Gefährlicher Einfluss“.

Freitag, 27.3.2026, 19.00-20.30 Uhr, 8 €

Krailling, Gemeindebibliothek, Margaretenstr. 53 a

In Kooperation mit der Bibliothek Krailling zum Kraillinger Literaturfrühling, Anmeldung erforderlich

J7810 „Die Nachricht von meinem Tod ist stark übertrieben.“ (Mark Twain)

Planegg

Ulrich Spies

Mark Twain war nicht nur ein großer Schriftsteller und Erzähler. Neben seinen bedeutenden Werken „Tom Sawyers Abenteuer“ und „Huckleberry Finns Abenteuer“ hat er noch vieles veröffentlicht. Er war Menschenfreund und hat sich vehement für Gleichberechtigung eingesetzt. Schicksalsschläge haben sein Leben begleitet. Mehrere Reisen nach Europa und auch nach München hat er in teils amüsanten Berichten festgehalten. Wir spüren diesem großen Erzähler mit Textausschnitten und Berichten aus München nach, der Humor wird nicht fehlen.

Donnerstag, 7.5.2026, 19.15-20.45 Uhr, 12 €

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

J7820 Mit Lebenszufriedenheit und Sinnerfüllung den Herausforderungen unserer Zeit begegnen

Krailling

Dagmar Riedel

Dagmar Riedel, Autorin des neu erschienenen Buches „Mit Lebenszufriedenheit und Sinnerfüllung den Herausforderungen unserer Zeit begegnen“ spricht über Möglichkeiten, das eigene Leben zufriedenstellend gestalten und dem immer schnelleren Wandel des Lebens wirkungsvoll begegnen zu können. Im Anschluss laden wir Sie zur Diskussion bei einem kleinen Umtrunk ein.

Freitag, 17.4.2026, 19.00-20.30 Uhr, ohne Gebühr

Krailling, Gemeindebibliothek, Margaretenstr. 53 a



Themenreihe



LITERATUR IM KUPFERHAUS

Literatur im Kupferhaus

J7811 Caroline. Bayerns erste Königin

Planegg **Christian Sepp**

Obwohl zu Lebzeiten von ihren Zeitgenossen hochgeschätzt, ist Königin Caroline von Bayern (1776-1841) heute fast vollkommen in Vergessenheit geraten. Zum 250. Geburtstag von Bayerns erster Königin erscheint nun eine Biografie, für die der Historiker Christian Sepp zum ersten Mal Carolines Briefe an ihren Ehemann, König Max I. Joseph, ausgewertet hat. Vor dem Hintergrund einer turbulenten Phase der europäischen Geschichte entsteht das Bild einer kulturell und politisch vielseitig interessierten Frau, die als erste protestantische Landesmutter zur Symbolfigur einer neuen Toleranzpolitik in Bayern zu Beginn des 19. Jahrhunderts wurde.

Christian Sepp studierte Geschichte und Politische Wissenschaft an der LMU München und verbrachte ein halbes Jahr als Stipendiat des Deutschen Historischen Instituts in London. Nach einigen Jahren in der Filmbranche machte er sich 2013 als Historiker und Autor selbstständig. Sein Forschungsinteresse gilt dem Hause Wittelsbach im 19. Jahrhundert und insbesondere den Frauen.

Freitag, 13.3.2026, 19.00-20.15 Uhr

Veranstalter: Archiv + Galerie Planegg

J7812 TKKG junior – Wildes Tierchaos

Planegg **Manou Lubowski**

TKKG – das sind Tim, Karl, Klößchen und Gaby. Die vier Freunde sind Detektive und lösen gerne spannende Fälle. Dabei darf Hund Oskar natürlich nicht fehlen. Ein Stinktier und andere exotische Tiere werden aus dem Safari-Park gestohlen. Wer steckt dahinter und was hat der Tiersammler vor? TKKG in einem gefährlichen Fall. Bald müssen sie wilde Tiere und sich aus der Gefangenschaft retten. Ein Kriminalfall mit Witz und Humor, vorgetragen von Manou Lubowski, ein deutscher Schauspieler und Synchronsprecher, besonders bekannt für seine Rolle als "Klößchen" in der Hörspielserie TKKG.

Freitag, 24.4.2026, 16.00-17.00 Uhr

Veranstalter: Phantasia KinderBuchHandlung

J7813 Literarisch-musikalischer Spaziergang ins Schloss

Planegg **Thomas Schaffert**

Das Schloss auf der Würm insel zählt zu den städtebaulichen Juwelen im Planegger Ortsbild. Doch nur selten besteht die Möglichkeit, die barocke Architektur näher auf sich wirken zu lassen, wie etwa am 11. und 12. Juli, wenn Musica Sacra Planegg-Kralling zwei Freiluft- Konzerte im Schlosshof veranstalten wird.

Der Musiker und Pädagoge Thomas Schaffert nimmt alle Interessierten mit auf einen multimedialen Spaziergang, der zurück in die Vorgeschichte des Schlosses und hin zu den literarisch-musikalischen Leckerbissen führt, welche die singende Schauspielerin Anna Veit mit dem Ensemble GoldMund der Münchner Philharmoniker und das Isaria Kollektiv in den Planegger Schlosshof zaubern werden. Im Anschluss an den Vortrag besteht erstmals die Möglichkeit, einige der begehrten Karten für die genannten Schlosskonzerte zu erwerben.

Freitag, 19.6.2026, 19.00-20.15 Uhr

Planegg, Kupferhaus, 1. Stock, Feodor-Lynen-Str. 5

Kunst und Kultur

67

J7814 Die Nummer auf deinem Unterarm...

Planegg

Eva Umlauf

...ist blau wie deine Augen.

Eva Umlauf gehört zu den letzten noch lebenden Zeitzeugen des Holocaust. 1942 in einem slowakischen Arbeitslager geboren, wurde sie Ende 1944 mit ihrer hochschwangeren Mutter Agi und ihrem Vater Imrich Hecht ins KZ Auschwitz deportiert. Der Zweijährigen wurde eine Häftlingsnummer eintätowiert. Die Zeitzeugin liest aus ihren Erinnerungen, die mit dem Titel „Die Nummer auf deinem Unterarm ist blau wie deine Augen“ erschienen sind. Die spätere Münchner Kinderärztin und Psychotherapeutin wurde zur Präsidentin des Internationalen Auschwitz-Komitees gewählt. Sie berichtet über ihre aktuelle Tätigkeit und beantwortet dann Fragen der Zuhörenden, moderiert von Dr. Jan Mühlstein.

Freitag, 24.4.2026, 19.00-20.15 Uhr

Veranstalter: Gedenken im Würmtal e.V.

Je 12€

**Alle in Planegg, Kupferhaus, 1. Stock, Feodor-Lynen-Str. 5
Freie Platzwahl, Restkarten an der Abendkasse**

Zeichnen und Malen

J7103/4 Zeichnen in schwarzweiß und/oder Farbe

Planegg

Michael Wirth

Ein Kurs für Fortgeschrittene. Selbst in einer Zeichnung können sich die unterschiedlichsten Elemente – wie in einer Collage – zusammenfügen. Mit Bildideen aus Ihrem Umfeld und Ihrem eigenen Leben gestalten Sie ganz persönliche Zeichnungen, ob in schwarzweiß oder farbig mit Buntstiften. Diese Entdeckungsreise lässt die erstaunlichsten Kunstwerke entstehen. Es geht um Bildkomposition, Verteilung von Licht und Schatten und viele Ihrer bisherigen Erfahrungen. Staunen werden Sie über die vielen Möglichkeiten, die Ihnen nun in Ihrem Schaffen offenstehen und sichtbar werden.

Sie benötigen: großen Skizzenzettel/glattes Papier 120 g/ oder 180 g, 30 x 40 cm oder größer, Bleistifte von H4 über HB bis hin zu 8B, auch Fineliner, ein Sortiment Farbstifte von Faber Castell Polychromos, sowie ein Skizzenheft oder Notizheft.

J7103 ab Dienstag, 24.2.2026, 09.00-12.00 Uhr

J7104 ab Dienstag, 5.5.2026, 09.00-12.00 Uhr

8 x 180 Minuten, 137 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

J7105/6 Zeichnen, Zeichnen, Zeichnen

Planegg

Graziana Goldwurm-Niems

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, Stillleben, Beobachtungen in freier Natur oder Menschen wird am Kursbeginn festgelegt.

Material: u.a. Bleistifte verschied. Härte, Zeichen-/Skizzennpapier, Buntstifte, Knetradiergummi, Spitzer. Weitere Info im Kurs.

J7105 ab Donnerstag, 26.2.2026, 09.00-12.00 Uhr

J7106 ab Donnerstag, 7.5.2026, 09.00-12.00 Uhr

8 x 180 Minuten, 137 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7



Melden Sie sich über die Website an und sichern sich Ihren Platz sofort!

www.vhs-wuermtal.de



J7107 Richtig zeichnen lernen

Planegg

„Aller Kunst muss das Handwerk vorausgehen.“ (Johann Wolfgang von Goethe) 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. Aber wie setze ich nun meine erlernten handwerklichen Fertigkeiten im Bild um? Kompositorische Grundlagen wie Raum & Perspektive, Form & Farbe als auch Licht & Schatten sind hierfür wichtige Gestaltungselemente, welche Sie in spannende Verhältnisse zu setzen lernen. Wir arbeiten beispielsweise mit Graphit, Farbstiften, Pastellkreiden, Tusche oder Aquarell, die Sie mittels Landschaft, Stillleben, 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, 25.2.2026, 17.50-19.20 Uhr

15 x 90 Minuten, 139 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

Gisela Franzke

J7110A Portrait-Skizzen mit Stift und Aquarellfarben Mit und ohne Vorkenntnisse

Planegg

Line and Wash oder Drainting, wie der Illustrator Felix Scheinberger die Verbindung von Zeichnung und Malerei nennt, ist eine flexible Technik mit lebendigen Ergebnissen.

Wir zeichnen schnelle Skizzen mit verschiedenen Stiften und kolorieren sie anschließend locker mit Aquarellfarben. Ob zart oder wild, monochrom oder knallbunt, alles ist erlaubt. Perfektion wird nicht angestrebt, aber nach Vorlagen fröhlich drauflos gezeichnet und hilfreiches Basiswissen vermittelt.

Bitte mitbringen: Aquarellpapier in A4, Bleistifte HB und 2B, wasserfester Fineliner, Buntstifte, Aquarellstifte, Aquarellfarben, Pinsel und Wasserbehälter.

Samstag, 27.6.2026, 15.00-18.00 Uhr, 29 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

Inga Pint

J7108 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 Spaß am Zeichnen und Grundwissen, das gern frei interpretiert werden darf. Keine Angst vorm Porträt, 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, 6.3.2026, 19.00-21.00 Uhr

6 x 120 Minuten, 113 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

J7109 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. In vorbereitenden Skizzen werden Komposition und farbliche Zusammenhänge erörtert und spielerisch ausprobiert.

Bitte mitbringen: Bleistifte verschiedener Härtegrade, Buntstifte, Radierer, Lineal 30 cm, Geodreieck, Zeichenblock mittlerer Papierstärke DIN A3 und Übungspapier DIN A4.

ab Mittwoch, 25.2.2026, 10.00-13.00 Uhr

8 x 180 Minuten, 160 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

NEU J7110 Intuitives Zeichnen – blinde Kontur-zeichnung

Planegg

Inga Pint

Wir nutzen die Technik der blinden Konturzeichnung, um verschiedene Objekte und schließlich das eigene Gesicht zu erforschen. Blind bedeutet hier zunächst, während des Zeichnens ausschließlich auf den Gegenstand zu schauen und nicht auf unser Blatt - eine wertvolle Übung, um die genaue Beobachtung zu schulen und Auge und Hand zu synchronisieren. Beim Abtasten des Gesichts folgen wir schließlich mit geschlossenen Augen unserer individuellen „Landschaft“, die die andere Hand parallel aufs Papier bringt. Dabei geht es nicht um realistische Wiedergabe, sondern um neugieriges Hinspüren, das Aufgeben der gewohnten Kontrolle und eine andere, lebendige Wahrnehmung, die zu überraschenden Ergebnissen führt. Anschließend werden die so entstandenen Skizzen kreativ weiterentwickelt. Für Anfänger und Fortgeschrittenen.

Bitte mitbringen: Stabiles Papier in A3, weiche Bleistifte, bevorzugtes Zeichenmaterial, geeignet wären z.B. Öl-, Pastell- oder Wachsmalkreiden, Aquarellstifte, Fineliner, Aquarellfarben und Pinsel oder auch Tusche und Feder sowie Wasserbehälter.

Samstag, 28.2.2026, 15.00-18.00 Uhr, 29 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

J7111/11A 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)

J7111 Sa./So. 14.3./15.3.2026, 10.00-17.00 Uhr

J7111A Sa./So. 13.6./14.6.2026, 10.00-17.00 Uhr

Wochenendseminare, jeweils 1,5 Std. Mittagspause, je 82 €

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

J7112 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 Teilnehmendenanzahl (ca. 15-30 € pro Person)

Samstag, 9.5. und Sonntag, 10.5.2026, jew. 10.00-17.00 Uhr

Wochenendseminar, jeweils 1,5 Std. Mittagspause, 82 €

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

J7113/13A 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.

Materialiste unter www.vhs-wuermtal unter der Kursnummer; Fragen zum Material beim Dozenten: Tel.089-2724468; eckler@ch-eckler.de

J7113 Sa/So 7.3./8.3.2026, je 10.00-16.00 Uhr

J7113A Sa/So 13.6./14.6.2026, je 10.00-16.00 Uhr

Wochenendseminare, je 89 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7



J7114/15 Farbwelten in Bewegung: Acrylic Pouring (ohne Vorkenntnisse)

Germering

Abstrakte Kunst ohne Pinsel - intuitiv, kreativ, entspannt!
 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 €, bitte im Kurs bezahlen. Zusätzliche Leinwände sind vor Ort bei der Kursleitung gegen Gebühr erhältlich.

J7114 Mittwoch, 22.4.2026, 18.00-21.00 Uhr, 35 €**J7115 Mittwoch, 20.5.2026, 18.00-21.00 Uhr, 35 €**

Germering, vhs in der Harfe 2, Therese-Giehse-Platz 3, Werkraum, Eingang über Gabriele-Münster-Str. 1

J7116/17 Acryl- und Aquarellworkshop mit und ohne Vorkenntnisse

Planegg

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-wuermtal.de unter der Kursnummer.

J7116 Samstag, 14.3.2026, 09.30-16.30 Uhr, 56 €**J7117 Samstag, 25.7.2026, 09.30-16.30 Uhr, 56 €**

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

J7118/19 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 eigner 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.

J7118 ab Freitag, 27.2.2026, 09.00-12.00 Uhr

8 x 180 Minuten, 137 €

J7119 ab Freitag, 15.5.2026, 09.00-12.00 Uhr

8 x 180 Minuten, 137 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

J7120 Abstrakte Malerei in Acryl mit und ohne Vorkenntnisse

Planegg**Gundi Wein**

In diesem Kurs werden Dir unter fachlicher Leitung die verschiedenen Techniken der Acrylmalerei vorgestellt, wie Bildgestaltung, Farbenlehre, Abstraktion, Farbe, Form, sowie Licht und Schatten. Ob mit Acryl, Aquarell, Kreide, Stiften oder anderen Farben, es sind viele Möglichkeiten zu einem individuellen Gestalten 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.

Mit zu bringen: Gute Acrylfarben (Primärfarben: Cyan, Magenta, Zitronengelb und Schwarz und Weiß), Acrylblock (mind. 350g) oder Leinwand, Acrylpinsel (zum Beispiel Nr. 12, 18, 22), Spachtel, feinen Sand oder Strukturpaste, Lappen, Pappstifte, Wassergefäß, Skizzenblock, weicher Bleistift (B2, B4, B6), Radierer (Knetgummi) und Malunterlage

Samstag, 25.4.2026, 09.30-16.30 Uhr, 56 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

J7121 Malen mit Acryl – entspannt kreativ werden

Klaus Smieskol

Gönnen Sie sich ein entspanntes Wochenende, um den Alltagsstress hinter sich zu lassen und in Ruhe kreativ zu werden. Vorkenntnisse brauchen Sie nicht – wir arbeiten ohne Druck und ohne feste Vorgaben, ganz in Ihrem eigenen Tempo. Sie entdecken spielerisch die Wirkung von Farben auf Leinwand oder Papier und lernen grundlegende Techniken der Acrylmalerei kennen. Eine angenehme, entspannte Atmosphäre lädt dazu ein, einfach auszuprobieren und die kreative Auszeit zu genießen.

Materialliste unter www.vhs-wuermtal.de unter der Kursnummer.

Samstag, 18.4.2026, 10.00-17.00 Uhr**Sonntag, 19.4.2026, 10.00-17.00 Uhr**

Wochenendseminar, 108 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

J7122 Die Kunst der Malerei: Schicht für Schicht in die Abstraktion

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, 21.3.2026, 10.00-17.00 Uhr, 57 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

NEU J7123 Freiraum Malerei – Malen zwischen Intuition und Form

Miriam Pietrangeli

Ein Tag voller Farbe, Kreativität und Inspiration. In diesem offenen Mal-Kurs steht nicht das Nachahmen eines bestimmten Motivs im Vordergrund, sondern das eigene künstlerische Empfinden. Teilnehmerinnen und Teilnehmer arbeiten frei, abstrakt oder halbabstrakt, mit Acrylfarben, Ölkreiden, Spachteln, Pinseln oder auch Bleistift und Kohle. Ziel ist es, den individuellen Ausdruck zu entdecken, spielerisch mit Farbe und Form zu experimentieren und die eigene Bildsprache zu entwickeln. Ob Anfängerin, Fortgeschritten oder Wiedereinsteiger, dieser Kurs lädt dazu ein, sich Zeit für Kreativität zu nehmen, Prozesse zuzulassen und Neues zu wagen.

Materialliste unter www.vhs-wuermtal.de unter der Kursnummer.

Samstag, 11.7.2026, 10.00-17.00 Uhr, 57 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

NEU J7124 Malen mit allen Mitteln

Planegg**Barbara Schön**

Wir erweitern unsere Fertigkeiten im Umgang mit Acrylfarben. Wir werden durch Zugabe von Asche oder Sand die Struktur der Acrylfarbe verändern. Wir arbeiten mit eincollagiertem Seidenpapier und Mullbinden, mit Spachtelmasse und Spatel, mit Schablone und Schere. Auch Metallfolien, Zeitungspapier und Klebebänder kommen zum Einsatz. Wellpappe und irgendwelche Gitterstrukturen aus dem Baumarkt o.ä. können für Drucktechniken verwendet werden. Der Experimentierfreude sind keine Grenzen gesetzt. Es kann abstrakt oder mit einer Fotovorlage als Inspirationsquelle gearbeitet werden.

Bitte mitbringen für den 1. Kurstag: Pinsel, Leinwand, Acrylfarben, Spatel, Schwamm. Andere Materialien nach Absprache im Kurs.

ab Donnerstag, 16.4.2026, 15.00-17.00 Uhr

5 x 120 Minuten, 94 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

J7125 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.

Mit zu bringen: Zeichenmaterial, Buntstifte, Aquarellfarben, Aquarellblock und Aquarelpinsel. Weiteres wird in der 1. Stunde besprochen.

ab Montag, 23.2.2026, 18.30-21.00 Uhr

10 x 150 Min., 188 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7



NEU J7126 Kunstsinniger Sonntag: Zeichnen in der Glyptothek

München

In der Glyptothek am Königsplatz warten griechische und römische Skulpturen der Antike darauf, von uns entdeckt und gezeichnet zu werden. Die lichtdurchfluteten Räume sind der ideale Ort, um sich konzentriert den klassischen Werken zu widmen. Das Spiel von Licht und Schatten unterstützt die Wahrnehmung von Flächen und Formen. Es werden die Grundlagen der Proportionslehre vermittelt und Einstiegs-hilfen zum Zeichnen gegeben.

Bitte mitbringen: Skizzenblock DIN A3 mit fester Unterlage, weiche Bleistifte oder Farbstifte. Achtung: Kohle, Kreiden, Tintenroller und andere Farben sind vom Museum aus nicht erlaubt! Hocker sind vor Ort vorhanden.

Sonntag, 22.3.2026, 11.00-14.00 Uhr, 28 € zzgl. Eintritt 1 €

Treffpunkt: München, Glyptothek am Königsplatz, Kassenraum

Susanna Weichselgartner

NEU J7127 Die Farben Afrikas

Planegg

Wir lassen uns von all den dezenten und warmen Erdfarben inspirieren: Siena, Umbra, Ocker, Englischrot, Marmormehl und Kreideweiss bestimmen unsere Farbpalette. Durch Zumischen von Sand und Stroh werden die Struktureigenschaften der Farben verändert. Es entstehen Bilder, die den Klang der Erde in sich tragen. Afrikanische Naturmotive können uns Anregung zum Malen geben.

Bitte mitbringen: Acrylfarben in der entsprechend erdigen Farbskala, Leinwand (z.B. 50x70cm), Borstenpinsel, Spatel, Schwamm, evtl. Stroh, Bleistift, Bast, Jute oder ähn. Naturmaterialien, 2 Plastikbecher.

Samstag, 9.5.2026, 10.00-17.00 Uhr, 54 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

Barbara Schönb

J7128 Zu Ruhe kommen durch Malen: Einblicke in Kunsttherapie-Methoden

Gauting

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, 26.2.2026, 18.30-20.30 Uhr

6 x 120 Min., 220 €

Gauting, Turmatelier, Haus B, Reismühle

Yvonne Schneider

J7130 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. Acryllavur 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, 6.5.2026, 10.00-13.00 Uhr

7 x 180 Minuten, 157 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

Stella Zwicker

Urban Sketching ist eine Kunstform, bei der die Umgebung direkt vor Ort gezeichnet wird – sei es in der Stadt, im Café, im Park oder auf Reisen. Tauchen Sie ein in die Welt des Urban Sketching und lernen Sie, urbane Räume mit Auge, Hand und Herz festzuhalten. In diesem praxisorientierten Kurs entdecken Sie grundlegende Zeichen- und Beobachtungstechniken, die Ihnen helfen, Schnellskizzen mit Leichtigkeit zu erstellen und dabei Ihre persönliche Handschrift zu entwickeln. Keine Vorkenntnisse nötig. Der Kurs findet teils in den Räumlichkeiten und teils draußen statt.

Bitte mitbringen: Skizzenbuch, Aquarellfarben, Fineliner, Pinsel, Wasserbehälter, Wasser, Taschentücher (sonstiges wie Bleistift, Radiergummi, Papierklammer, evtl. ein paar Buntstifte).

Samstag, 18.7.2026, 15.00-18.00 Uhr, 28 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

J7141 Elegante Kalligrafie mit der Spitzfeder: Einführung in die Copperplate-Schrift

Planegg

Agnes von Register

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.

Freitag, 20.3.2026, 17.00-20.00 Uhr

Samstag, 21.3.2026, 14.00-17.00 Uhr, 47 €

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

Fotografie und Fotos

NEU J7151 Digitale Fotografie (ohne Vorkenntnisse)

Planegg

Stephan Hastreiter

Sie sind Besitzer/-in einer Spiegelreflex-/Systemkamera oder einer Kompaktkamera mit der Möglichkeit von manueller Zeit-/Blenden-einstellung? Wenn Sie zusätzlich die Möglichkeiten Ihrer Kamera voll ausschöpfen wollen, dann sind Sie hier goldrichtig. Mit Ausnahme der Freude an der Fotografie brauchen Sie keine Voraussetzungen.

Bitte mitbringen: Kamera mit geladenem Akku und leerer Speicherkarte ab **Freitag, 27.2.2026, 19.00-21.30 Uhr**

5 x 2,5 Std. + Exkursion (4 Std.), 176 €

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

NEU J7152 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.

Samstag, 13.6.2026, 19.00-22.00 Uhr, 28 €

Treffpunkt: Aidling, Kirchberg 2, Parkplatz Kirche St. Georg

Plastisches und kunsthandwerkli. Gestalten

NEU J7205 Holzkörper kreativ gestalten mit Transferdruck

Planegg

Petra Rosenberger

wir gestalten einzigartige Kunstwerke auf Holzkörper mit Hilfe einer speziellen Drucktechnik. Damit kannst Du Deine Druckmotive (z.B. vom Laserdrucker) auf die Holzkörper übertragen, sodass sie aussehen, als wären sie von Anfang an Teil der Oberfläche gewesen. Als Transferdruckmittel werden wir Acrylbinder verwenden. Klare Konturen verschmelzen mit der natürlichen Holzstruktur, Grafiken treffen auf Farbe – und dein Bild gewinnt Tiefe, Struktur und modernen Ausdruck. Die Technik lädt dich ein, kreativ zu experimentieren: Schichten aufbauen, übermalen, Materialien kombinieren und eigene Ideen spielerisch umsetzen. Jeder Transfer wird einzigartig – ein faszinierender Mix aus Kontrolle und Überraschung. Dieser Kurs ist perfekt für alle, die ihre Malerei erweitern, neue Materialien entdecken und aus einer einfachen Idee ein ausdrucksstarkes, zeitgemäßes Kunstwerk schaffen möchten. Keine Vorkenntnisse notwendig.

Materialliste: Eigene Laserdrucke von Fotos oder Bildern, Servietten, Zeitungsausschnitte etc., Acrylfarben (oder Pigmente) / optional Gesso für Hintergründe, Acrylbinder (glänzend oder matt), Casani Holzkörper in verschiedenen Größen, z.B. 20x30 cm, 10x10 cm, 20x20 cm, 20x40 cm, verschiedene Pinsel, Lappen, Schwämme oder Sprühflasche mit Wasser, Schere.

ab Dienstag, 17.3.2026, 18.00-21.00 Uhr

5 x 180 Min., 115 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7



J7201 Bildhauerische Arbeiten in Holz oder Stein

Planegg

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 geschnitten 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 betreut werden.

Bitte bringen Sie zum 1. Abend Papier und Bleistift mit, die weitere Materialbeschaffung (Ton, Werkzeug) wird im Kurs besprochen.

ab Dienstag, 10.3.2026, 19.00-21.00 Uhr

12 x 120 Minuten, 159 €

Planegg, im Haus des Kursleiters, Fürstenrieder Str. 10, (gegenüber Friedhofeingang)

Peter Lutterkord

Unikat in den Händen, das sich überall im Trockenen aufhängen oder platzieren lässt. Bitte mitbringen: Frühstückstüten aus Papier, Strohring (40 cm Durchmesser, Strohring-Klammern, Deko-Band in Ihrer Lieblingsfarbe und falls gewünscht, eine LED-Lichterkette).

Samstag, 20.6.2026, 10.00-14.00 Uhr, 32 €

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

J7203/04 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.

J7203 ab Dienstag, 24.2.2026, 19.00-21.15 Uhr

12 x 135 Minuten, 169 €

J7204 ab Mittwoch, 25.2.2026, 09.30-11.45 Uhr

12 x 135 Minuten, 169 €

Beide in Planegg, Grundschule, Werkraum, Keller, Josef-v.-Hirsch-Str. 3 Eingang Hofseite

J7206 Faszination Dot Painting: Punkte, Farben, Muster

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. Besonders beliebt sind konzentrische Mandalakreationen. Gemalt wird mit einfachen und speziellen Werkzeugen, die es im Kurs zum Ausprobieren gibt, z.B. auf Steine, Leinwände oder Holz. Die Punktmalerei hat meditative und achtsamen Charakter. Materialkunde, Farbauswahl, verschiedene Techniken, Designideen, Fehlerbehebung und Vielfalt der Einsatzmöglichkeiten sind Inhalt des Workshops. Es sind keine künstlerischen Vorkenntnisse nötig. Für Teilnehmende mit Vorerfahrung ist der Kurs ebenso geeignet - erweitern Sie Ihre Kenntnisse und lernen neue Designideen und Techniken kennen.

Gerne können Sie, falls vorhanden, Ihre eigenen Acrylfarben, Werkzeuge und Materialien mitbringen. Je ein Einstiegsset aus 2 Leinwänden (10x10cm), ein Satz Werkzeuge und ein Satz Farben wird bei Bedarf allen für je 12 € zur Verfügung gestellt (direkt im Kurs zu zahlen).

Samstag, 27.6. und Sonntag, 28.6.2026, jew. 10.00-14.00 Uhr

2 x 240 Min., 49 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

J7208 Spinnkurs: Alles rund um die Wolle

Puchheim**Michaela Höfel / Monika Uglert**

Monika Uglert wurde das Spinnen von Großmutter und Mutter in die Wiege gelegt. Sie vermittelt Ihnen alles rund um die Wolle, vom Rohprodukt bis zum fertigen Faden. Mit der Wolle der Puchheimer Schafe lernen Sie im gemütlichen Stüberl anschaulich, wie aus dem Rohprodukt Wolle ein feiner 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. Stoffführung, Kaffee & hausgemachter Kuchen sind inklusive.

Freitag, 13.3.2026, 14.30-17.30 Uhr, 65 €

Treffpunkt: Biolandhof Uglert, Alte Bahnhofstr. 12, vor dem Hofladen Spinnräder können vor Ort ausgeliehen werden.

J7215 Blumenkranz aus Frühstückstüten

Planegg**Miriam Pietrangeli**

Kreativer Sommerschmuck aus Papier, nachhaltig und wunderschön. Wir gestalten einen Blumenkranz aus Frühstückstüten. Durch geschicktes Falten und/ oder schneiden entstehen stilvolle Blüten, die in Schichten arrangiert werden. Am Ende hältst Du ein einzigartiges

J7216 Mit Servietten Blumen gestalten

Planegg**Miriam Pietrangeli**

Zauberhafte 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.

Materialien: Servietten & Deko-Band in der Lieblingsfarbe, Kleberoller (z. B. Tesa), Basteldraht (gold oder silber), Schaschlik-Spieße

Samstag, 25.4.2026, 10.00-12.00 Uhr, 21 €

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

NEU J7217/18 Fräsen leicht gemacht: Shaper Origin Basics

Gräfelfing**Team machBar im Würmtal / Johannes Zuegner**

Lernen Sie die Grundlagen des FräSENS in Holz, wie Sie eine Fräskontur vom Computer auf die Maschine übertragen, worauf es bei der Bedienung der Maschine ankommt sowie verschiedene Tipps und Tricks für die Arbeit mit unterschiedlichen Holzarten. In einer praktischen Übung fräsen Sie Ihr erstes Holzbauteil selbst.

Die Shaper Origin ist eine handgeführte CNC-Oberfräse, die leicht zu bedienen und trotzdem sehr präzise ist. Damit lassen sich nicht nur dekorative Intarsien erstellen, sondern auch passgenaue Holzverbindungen, z.B. für den Möbelbau. Nach diesem Grundlagenkurs können Sie künftig in der machBar-Bürgerwerkstatt mit dieser Maschine selbstständig arbeiten.

Mindestalter 12 Jahre, unter 14 nur in Begleitung eines Erziehungsbe-rechtigten. 10 € Materialgebühr bitte direkt im Kurs zahlen.

J7217 Samstag, 21.2.2026, 09.00-13.00 Uhr, 55 €**J7218 Samstag, 28.3.2026, 09.00-13.00 Uhr, 55 €**

Gräfelfing, Bürgerwerkstatt machBar, Stefanusstr. 8 / Schmidbauerstr.

NEU J7219/20 Messerbau

Gräfelfing**Team machBar im Würmtal / Gerrit Heyl**

Sie lernen, wie Sie formschöne Messer für den Gebrauch in der Küche herstellen. Mit hochwertigen Klingen-Rohlingen und edlen Hölzern für die Griffschalen können Sie sich Ihr individuelles Werkzeug zusammenstellen und fertig bearbeiten.

Mindestalter: 18 Jahre.

J7219 Samstag, 14.2.2026, 09.00-13.00 Uhr, 55 €**J7220 Samstag, 14.3.2026, 09.00-13.00 Uhr, 55 €**

Gräfelfing, Bürgerwerkstatt machBar, Stefanusstr. 8 / Schmidbauerstr.

NEU J7221 Messer und Werkzeuge selber schleifen

Gräfelfing**Team machBar im Würmtal / Gerrit Heyl**

Sie lernen, wie Sie Ihre Messer, Bohrer für Holz und Metall sowie andere Werkzeuge mit den Schleifgeräten von machBar fachgerecht scharf bekommen. Mindestalter: 18 Jahre.

Samstag, 28.2.2026, 09.00-13.00 Uhr, 55 €

Gräfelfing, Bürgerwerkstatt machBar, Stefanusstr. 8 / Schmidbauerstr.



**machBar im Würmtal
Bürgerwerkstatt**

Werkstätten für
3D-Druck, Keramik,
Elektronik, Holz und Metall

Infos unter machBar-im-Wuermtal.de

Werkstatt: Stefanusstr. 8, 82166 Gräfelfing (hinter der Bücherei)
Verein zur Förderung von Eigenarbeit im Würmtal e.V.



Textiles Gestalten

NEU J7304 Stricken: Grundkenntnisse und einfache Projekte

Planegg

In diesem Kurs möchte ich Ihnen die grundlegenden Techniken wie Maschenanschlag, rechte und linke Maschen sowie das Abketten zeigen. Im Anschluss besprechen wir einfach 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 Freitag, 17.4.2026, 10.00-12.30 Uhr

4 x 120 Minuten, 79 €

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

Kein Kurstag am 15.5.26!

Birgit Glaser

Mit zu bringen 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.

J7320 ab Dienstag, 24.2.2026, 19.00-21.45 Uhr

6 x 165 Minuten, 135 €

J7321 ab Dienstag, 21.4.2026, 19.00-21.45 Uhr

6 x 165 Minuten, 135 €

Planegg, Kupferhaus, OG 005, 1. Stock, Feodor-Lynen-Str. 5

NEU J7310 Gefilzter Blütenzauber

Gauting

Susanne Kneisel / Rosemarie Zacher

Nicht nur draußen in der Natur grünt und blüht alles, sondern auch in diesem Kursangebot. Alle Variationen, von einfachen Margeriten, Astern bis zu komplizierten Gebilden wie Narzissen und Tulpen oder exotischen Phantasiegebilden können in Filz täuschend echt erblühen. Zusammengestellt zu einer Brosche, einem Ring oder als Kette kann man noch besondere Effekte erzielen. Mit zu bringen: 2 alte Geschirrtücher, Stoffscheren, Plastiktüte, kleine Schüssel. Materialkosten von ca. 8 € bitte direkt im Kurs zahlen.

ab Montag, 13.4.2026, 10.00-13.00 Uhr

2 x 180 Min., 55 €

Gauting, Schule der Fantasie, Schulstr. 4, Querriegel, Rechts am Schulgebäude vorbei, diagonal über den Schulhof ist der Eingang

NEU J7311 Dreidimensional Gefilztes

Planegg

Susanne Kneisel

Aus dem Naturmaterial Schafwolle können Sie eine modische Tasche, ein kuschliges Sofakissen, eine dekorative Schale oder einen praktischen Beutel filzen. Eckig, rund, bunt oder klassisch elegant – es wird sicher ein ganz individuelles Einzelstück! Farbwünschen bitte unbedingt vorher der Kursleiterin unter 089-8508214 angeben. Mit zu bringen: 2-3 alte Handtücher, Luftpolsterfolie, Schere, Materialkosten nach Verbrauch, ca. 15 €.

Sonntag, 8.3.2026, 11.00-17.00 Uhr, 49 €

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

NEU J7315 Kreative Stickkunst & Stoffboxen – Zweiteiliger Workshop

Planegg

Birgit Glaser

Tauche ein in die Welt der textilen Gestaltung! In diesem zweiteiligen Kurs lernst du die vielfältigen Möglichkeiten der freien Stick- und Perlenstickerei kennen. Die fertige Stickerei wird anschließend auf einer dekorativen Stoffbox stilvoll präsentiert.

1. Tag: Freie Stickerei - Ob zum Reinschnuppern, Weiterarbeiten an einem begonnenen Stück oder zum Erlernen neuer Stiche: Du arbeitest in deinem eigenen Tempo und lässt dich von vielfältigen Techniken und dem kreativen Austausch inspirieren.

2. Tag: du bastelst eine dekorative Stoffbox und integrierst deine Stickerei. So wird sie sinnvoll genutzt und ansprechend präsentiert.

Du kannst eigenes Material mitbringen oder vor Ort ein Set mit allen benötigten Utensilien wählen (Materialkosten 10-25 €, je nach Ausstattung). Der Kurs ist auch für Jugendliche ab 12 Jahre geeignet.

Sonntag, 8.3. und 15.3.2026, je 16.00-19.30 Uhr

2 x 3,5 Stunden, 66 €

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

J7320/21 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.

Mit zu bringen 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.

J7320 ab Dienstag, 24.2.2026, 19.00-21.45 Uhr

6 x 165 Minuten, 135 €

J7321 ab Dienstag, 21.4.2026, 19.00-21.45 Uhr

6 x 165 Minuten, 135 €

Planegg, Kupferhaus, OG 005, 1. Stock, Feodor-Lynen-Str. 5

J7323 Hilfe, meine Nähmaschine versteht mich nicht!

Planegg

Christiane Köferl

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! Mit zu bringen: Eigene Nähmaschine, unbedingt Anleitungsbuch!, Verlängerungskabel, Übungsstoff, Faden, Schere, Maßband, Stecknadeln, Schneiderkreide (nicht neu kaufen), Textmarker

Mittwoch, 25.2.2026, 18.30-21.30 Uhr, 24 €

Planegg, Kupferhaus, OG 005, 1. Stock, Feodor-Lynen-Str. 5

J7324 Verflickt und zugenäht!

Planegg

Christiane Köferl

Haben Sie keinen Spaß am Flicken? Holen Sie sich Tipps und Tricks zu: Hosen kürzen, Knie flicken (Kinderjeans, die nicht unter die Nähmaschine passen!), Reißverschluss in Kissen einnähen, Gardinen nähen, geplatzte 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. Mit zu bringen: 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, 4.3.2026, 18.30-21.30 Uhr, 24 €

Planegg, Kupferhaus, OG 005, 1. Stock, Feodor-Lynen-Str. 5

J7325 Nähen für Anfänger

Planegg

Bianca Metz

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-aktiv.de.

Bitte mitbringen: Nähmaschine mit Zubehör, Reißverschlussfuß und Universalnadel, Stecknadeln, 1x Gütermann Allesnäher 200m, Stoffscheren, Papierscheren und Tesaflim, Nahtauftrenner, Block und Bleistift. Materialkosten von 13 € sind bereits in der Kursgebühr enthalten. Leihmaschine: 15 € ohne Garn (Bitte vorab anmelden! Wird vor Ort bezahlt)

Dienstag, 19.5.2026, 18.30-22.00 Uhr, 46 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

J7326 Anfängernähkurs: Dein erstes selbstgenähtes Shirt oder Hose

Planegg

Bianca Metz

Du möchtest nähen lernen, hast aber keine Erfahrung? Kein Problem! Wir nähen 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 zusammennähest. Mit meiner Unterstützung siehst du, wie viel Spaß Nähen macht und kannst am Ende stolz Dein selbstgenähtes Kleidungsstück mit nach Hause nehmen. Trau 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, 2x Gütermann Allesnäher 200m, Stoffscheren, Papierscheren, 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)

Samstag, 20.6.2026, 09.00-17.00 Uhr, 81 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7



Themenreihe



J1400 Stoff zum Nachdenken: Nachhaltigkeit im Kleiderschrank

online

Kleider machen Leute – aber auch viel Dreck und Ungerechtigkeit. Wie lässt sich Mode-Bewusstsein, Umweltschutz und Soziales vereinbaren? In diesem Vortrag geht es um Konsumpsychologie, fast Fashion, online-Handel, Greenwashing und Möglichkeiten, wie jeder sich gut und nachhaltig kleiden kann.

Dr. Maiken Winter

Dienstag, 17.3.2026, 19.30-21.00 Uhr, ohne Gebühr
In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern e.V.

J7333 Stilvoll und umweltbewusst: Wie funktioniert Capsule Wardrobe?

Planegg

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.

Christiane Köferl

Mittwoch, 25.3.2026, 19.30-21.30 Uhr, 18 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

J7327 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 ist dieser Kurs genau richtig für dich. Die Dozentin hilft beim Abstecken und gibt hilfreiche Tipps, wie Änderungen umgesetzt werden können. Sollten du noch Fragen zum Kurs oder deiner Ausstattung haben, wende dich direkt an die Dozentin: info@rosalie-kreativ.de.

Bianca Metz

Bitte mitbringen: ausreichend Kleidungsstücke die eine Änderung benötigen, Nähmaschine mit Zubehör, Stecknadeln, Nähnadeln, Gütermann Allesnäher, Stoffscherere, Nahtauftrenner, Handmaß & Maßband, evtl. Stoffreste und sonstige Nähutensilien, Leihmaschine: 15€ ohne Garn (Bitte vorab anmelden!)

Donnerstag, 18.6.2026, 19.00-22.00 Uhr, 26 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

J7328A/B Nähtreff

Planegg

Dieser Workshop ist für alle mit und ohne Vorkenntnisse, die Freude an Nadel und Faden haben. Genäht wird in gemütlicher Runde und nebenbei gibt es ausreichend Hilfe, Tipps und Unterstützung von der Dozentin. Bitte bring zum Kurs ein konkretes Projekt mit, bestehend aus einem Schnitt und dem passenden Stoff. Solltest du noch keine bestimmte Vorstellung haben, was du nähen möchtest oder dir fehlt noch die richtige Nähausstattung, wenden dich bitte direkt an die Dozentin: info@rosalie-kreativ.de

Bianca Metz

Bitte mitbringen: Nähmaschine mit Zubehör, benötigte Stoffe und

Schnitte, Stecknadeln, Gütermann Allesnäher, Stoffscherere, Handmaß & Maßband, Schnittmusterpapier und sonstige Nähutensilien.

J7328A Freitag, 27.2.2026, 19.00-22.00 Uhr, 26 €

J7328B Freitag, 17.4.2026, 19.00-22.00 Uhr, 26 €

Beide in Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

Mode und Kosmetik

J7331 Hairstyling und Make-up für Frauen von 14-99 Jahre

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-, Abschmink- und Haar-stylingprodukte, auch Kamm, Bürste, evtl. Föhn, Spangen, ein kleiner Tisch-Standspiegel... alles, was Sie sonst zum Stylen benutzen. Um auch Neues auszuprobieren, stellt die Kursleiterin eine Auswahl an Produkten bereit (bitte 3 € Materialkosten direkt im Kurs bezahlen).

Freitag, 6.3.2026, 16.00-20.00 Uhr, 36 €

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

J7338/39 Farbtypberatung für Sie und Ihn

Planegg**Stephie Anna Höltzel**

Erleben Sie die Farbtypberatung, differenziert nach 13 Farbtypen. Sie spendet Ihnen nicht nur ein natürliches „Lifting“, sondern führt Sie auch zu einem positiven Körpergefühl und Authentizität. Unklarheiten über unnötig gewordene Farbexperimente bei Haarfarbe oder Kleidung werden getrost zur Seite geschoben. Abgerundet mit einem energetischen Farbtest erfahren Sie einen ganzheitlichen neuen Schwung. Ob in wichtigen beruflichen oder alltäglichen Situationen werden Sie ab dann optimal gekleidet sein. Ein exklusiver Stoff-Farbpass, abgestimmt auf Ihren Farbtyp, ist inklusive (Wert: 60 €).

J7338 Sonntag, 15.3.2026, 10.00-14.30 Uhr, 189 €

J7339 Freitag, 8.5.2026, 15.00-19.30 Uhr, 189 €

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

Bitte verzichten Sie auf die Einnahme von Karotintabletten, die Nutzung von Selbstbräuner und Besuche im Sonnenstudio 2 Wochen vorher. Verzichten Sie am Tag der Beratung bitte auf Rollkragen und Make- Up.

Blumen und Naturmaterialien

J7501 Ikebana – Tradition. 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 Erlerte in die Praxis umgesetzt und es entstehen die herrlichsten Blumengebinde. Benötigte Arbeitsmaterialien: Schreibutensilien, Fotoapparat. Materialgeld für die Blumen sind im Kurs zu bezahlen.

ab Donnerstag 5.3.26., jeweils 18.00 – 20.00 Uhr

weitere Termine: Do, 26.3., 16.4., 7.5., 21.5., 11.6., 2.7.2026

7 x 120 Minuten, 112 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

Bei Absage eines Kursabends bitte 24 Stunden vorher Bescheid geben, andernfalls wird die Materialgebühr fällig.



Für Ihre Anmeldung oder Fragen

Tel. 089 277 805 140

Email: anmeldung@vhs-wuermtal.de



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 zur Anmeldung finden Sie unter:

[www.vhs-wuermtal.de/
programm/junge-vhs](http://www.vhs-wuermtal.de/programm/junge-vhs)

Schauen Sie am besten gleich rein, viele beliebte Kurse sind schnell ausgebucht!



Für unsere Kleinsten

J8001 PEKIP für April 25 - Aug. 25 geb.
Babys: Prager Eltern-Kind-Programm
ab Dienstag, 24.2.2026, 10.45-12.15 Uhr

J8002 PEKIP für Sept. 25 - Jan. 26 geb.
Babys: Prager Eltern-Kind-Programm
ab Dienstag, 24.2.2026, 09.00-10.30 Uhr



Forschen und Tüfteln

J8101 FRÜHES FORSCHEN (5-7 J.): Warum
NEU Dinge fahren, fliegen und schwimmen
Freitag, 6.3.2026, 14.30-16.00 Uhr

J8102 FRÜHES FORSCHEN (7-10 J.): Warum
NEU Dinge fahren, fliegen und schwimmen
Freitag, 6.3.2026, 16.15-18.15 Uhr

J8103 FRÜHES FORSCHEN (5-7 J.):
Vulkane: Die feuerspeienden Berge
Freitag, 24.4.2026, 14.30-16.30 Uhr

J8104 FRÜHES FORSCHEN (7-10 J.):
Vulkane: Die feuerspeienden Berge
Freitag, 24.4.2026, 16.45-18.45 Uhr

J8105 FRÜHES FORSCHEN (5-7 J.):
Geheimagenten, Detektive und
Geheimbotschaften
Freitag, 19.6.2026, 14.30-16.00 Uhr

J8106 FRÜHES FORSCHEN (7-10 J.):
Geheimagenten, Detektive,
Geheimbotschaften
Freitag, 19.6.2026, 16.15-18.15 Uhr

J8107 Themenworkshop: Magnetismus (6-9 J.)
Samstag, 18.4.2026, 10.00-13.00 Uhr



J8108 Themenworkshop: Bauen und Bauwerke
(7-10 J.)
Samstag, 9.5.2026, 10.00-13.00 Uhr

J8109 Themenworkshop: Chemie im Alltag
(7-10 J.)
Sonntag, 15.3.2026, 10.00-13.00 Uhr

J8110 TechLab für Tüftler: Physik und Elektronik zum Anfassen (ab 9 J.)
Samstag, 25.4.2026, 15.00-18.00 Uhr

Kochen und Backen

J8201 Kleine Küchenprofis: Neue Rezepte
Kochkurs für Kinder (9-13 J.)
Sonntag, 19.4.2026, 10.00-13.30 Uhr

J8202 Kleine Küchenprofis: Neue Rezepte
Kochkurs für Kinder (9-13 J.)
Samstag, 16.5.2026, 10.00-13.30 Uhr

J8204 Pizzaiolo Junior -
NEU Pizzabackkurs (8-12 J.)
Samstag, 21.3.2026, 13.00-17.00 Uhr

J8205 Cake Pops & Cakesicles
NEU (8-12 J.)
Samstag, 14.3.2026, 15.00-17.30 Uhr

J8206 Familienkurs: Osterzopf backen
NEU Sonntag, 22.3.2026, 10.00-14.00 Uhr

J8207 Kleine Backprofis: Muttertagstorten
NEU (ab 10 J.)
Samstag, 9.5.2026, 15.00-17.30 Uhr

J8208 Sommer, Sonne, Kühlschrankkuchen
NEU Leckere Süßigkeiten – ganz ohne Backofen
Samstag, 11.7.2026, 11.00-14.00 Uhr



Entdecken und Erleben

J8301 Seifen- und Badepralinen (Familienkurs)
Samstag, 25.4.2026, 11.00-15.00 Uhr



J8305 Familienführung: Digitalisierung erleben
im BayernLab Starnberg
Dienstag, 17.3.2026, 15.30-17.00 Uhr

J8306 Coole Sterngucker entdecken den
Kosmos – auf Spritztour durch den
Himmel
Dienstag, 24.3.2026, 18.00-19.30 Uhr

J8308 Spaß und Entspannung – Klangstunde
für Kinder und Eltern/Großeltern
Sonntag, 1.3.2026, 14.15-15.45 Uhr



Lernen und Wissen

J8401 „Superhirn“ – Vokabeln lernen im
Sekundentakt (für Schüler)
Dienstag, 14.4.2026, 16.00-18.00 Uhr



J8402 Der Medienführerschein (9-14 J.)
NEU Montag, 4.5.2026, 17.00-18.30 Uhr, online

J8403 Olaf Hoppel und die Geheimsprache:
NEU Gebärdensprache-Workshop (6-12 J.)
Sonntag, 14.6.2026, 10.00-11.00 Uhr, ohne Gebühr

J8404 Programmieren in Roblox (ab 10 J.)
Samstag, 9.5.2026, 09.30-12.00 Uhr



J8406 Coole Filme in Mine-Imator (ab 9 J.)
Samstag, 27.6.2026, 10.00-12.00 Uhr

J8407 Texturepacks in Minecraft (ab 9 J.)
Samstag, 25.4.2026, 10.00-12.00 Uhr

J8408 Computerspiele programmieren mit
Scratch 1 (ab 8 J.)
Samstag, 21.3.2026, 10.00-12.00 Uhr

J8409 Computerspiele programmieren mit
Scratch 2 (ab 8 J.)
Freitag, 17.4.2026, 15.00-17.00 Uhr

J8410 3D-Druck für Kinder (ab 9 J.)
Samstag, 7.3.2026, 09.30-12.15 Uhr



J8412 ONLINE: KidsSafe-
Kinderschutztraining® für Schüler/
innen 1.-6. Klasse
Freitag, 17.4.2026, 15.00-20.30 Uhr

J8413 ONLINE: KidsSafe-
Kinderschutztraining® für Schüler/
innen 1.-6. Klasse
Freitag, 26.6.2026, 15.00-20.30 Uhr

Natur, Tiere, Abenteuer

J8502 Baumkletteraktion (2.-4. Klasse)
Freitag, 24.4.2026, 15.00-18.00 Uhr

J8503 Waldmurmelbahn – Für Familien mit
NEU Kindern ab 4 Jahren
Freitag, 15.5.2026, 15.00-17.00 Uhr

J8504 Ein Nachmittag auf dem
Erlebnisbauernhof (5-10 J.)
Samstag, 9.5.2026, 14.30-17.00 Uhr

J8506 Pferde-Erlebnisnachmittag
(5-8 J.)
Samstag, 11.7.2026, 14.30-17.00 Uhr

J8507 Frisch, regional und bio: Ein Nach-
NEU mittag auf dem Biolandhof Uglert
Freitag, 7.8.2026, 14.30-16.30 Uhr

J8508 Gondelfahrt im Schlosspark
Nymphenburg
Sonntag, 17.5.2026, 11.00-11.30 Uhr

Bewegung

J8601 Inlineskating – Anfängerkurs (6-11 J.)
Donnerstag, 19.3.2026, 15.30-17.30 Uhr

J8603 Inlineskating – Anfängerkurs (6-11 J.)
Donnerstag, 11.6.2026, 16.30-18.30 Uhr

J8604 Inlineskating – Aufbaukurs (6-11 J.)
Donnerstag, 9.7.2026, 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!



J8605 Einradfahren mit und ohne Vorkenntnisse (ab 6 Jahren)
Freitag, 6.3.2026, 18.00-19.30 Uhr
Freitag, 13.3.2026, 18.00-19.30 Uhr

J8606 Einradfahren mit und ohne Vorkenntnisse (ab 6 Jahren)
Freitag, 26.6.2026, 18.00-19.30 Uhr
Freitag, 3.7.2026, 18.00-19.30 Uhr

J8614 Intensiver Skateboardkurs für Anfänger und Fortgeschrittene (6-14 J.)
Sonntag, 24.5.2026, 10.00-12.00 Uhr

Kreativität

J8701 Armbänder & Schlüsselanhänger nähen
NEU Freitag, 27.2.2026, 15.30-18.30 Uhr

J8702 Coole BOXY BAG nähen
NEU Freitag, 17.4.2026, 15.00-19.00 Uhr

J8703 Walpurgisnacht - Filzen für Eltern und Kinder
Samstag, 25.4.2026, 14.00-18.00 Uhr

J8704 Glitzer, Gips & ganz viel Fantasie! (ab 7 J.)
NEU Freitag, 13.3.2026, 15.30-18.00 Uhr
Sonntag, 15.3.2026, 13.30-16.00 Uhr

J8705 Häkelspaß (ab 8 J.)
ab Freitag, 17.4.2026, 16.00-18.00 Uhr

J8706 Kreative Stoffboxen gestalten: Familienkurs
NEU Sonntag, 5.7.2026, 15.00-18.00 Uhr

J8707 Pumuckl auf hoher See – Basteln, Hämmern & Geschichten hören (5-8 J.)
Samstag, 16.5.2026, 15.00-17.30 Uhr

J8708 Pumuckl auf hoher See – Basteln, Hämmern & Geschichten hören (5-8 J.)
Sonntag, 28.6.2026, 15.00-17.30 Uhr



J8709 Töpfern mit rotem Ton (6-10 J.)
Samstag, 28.2.2026, 11.00-13.00 Uhr

J8710 Werkstatt mit Speckstein (7-14 J.)
Sonntag, 26.4.2026, 14.30-18.30 Uhr

J8711 Funkelnde Fantasie - Kleine Künstler schaffen Großes (5-7 J.)
NEU Sonntag, 21.6.2026, 10.00-13.00 Uhr

J8712 Mit Acrylfarben auf Leinwand malen (6-14 J.)
Sonntag, 22.3.2026, 10.00-14.00 Uhr

J8713 Mit Acrylfarben auf Leinwand malen (6-14 J.)
Sonntag, 12.7.2026, 10.00-14.00 Uhr

J8715 Magnetzauber & Schlüsselspaß (6-12 J.)
NEU Sonntag, 1.3.2026, 14.00-16.00 Uhr

J8716 Osterwerkstatt (6-12 J.)
Sonntag, 29.3.2026, 14.00-16.00 Uhr

J8717 Schmuckwerkstatt (8-14 J.)
Sonntag, 3.5.2026, 14.00-16.00 Uhr

J8718 Sommerwerkstatt (6-12 J.)
Sonntag, 21.6.2026, 14.00-16.00 Uhr

J8720 Glückswächter basteln: Familienkurs (Kinder ab 5 J.)
NEU Samstag, 4.7.2026, 15.00-18.00 Uhr

J8721 Comiczeichnen für Kinder und Jugendliche (ab 10 J.)
Samstag, 18.4.2026, 10.00-13.00 Uhr
Samstag, 25.4.2026, 10.00-13.00 Uhr

J8724 Manga-Malworkshop (ab 8 J.)
Sonntag, 17.5.2026, 15.00-18.00 Uhr

DEVA DANCE SCHOOL SCHULE FÜR KÜNSTLERISCHEN TANZ – URBAN DANCE STYLES + BEWUSSTES SEIN

0898503051 INFO@DEVADANCESCHOOL.DE WWW.DEVADANCESCHOOL.DE

82131 Grubmühlenfeldstr. 54

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.

Volkshochschule für alle – ohne Hürden



**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 Rollstuhlgemeigete 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

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 aktuellen 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: DE39ZZZ0000216450
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 Frühjahr-/Sommersemester 2026

	Februar				März					April				Mai					Juni				Juli						
Montag	2	9	16	23	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27			
Dienstag	3	10	17	24	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28			
Mittwoch	4	11	18	25	4	11	18	25		1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24		1	8	15	22	29	
Donnerstag	5	12	19	26	5	12	19	26		2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25		2	9	16	23	30	
Freitag	6	13	20	27	6	13	20	27		3	10	17	24		1	8	15	22	29	5	12	19	26		3	10	17	24	31
Samstag	7	14	21	28	7	14	21	28		4	11	18	25		2	9	16	23	30	6	13	20	27		4	11	18	25	
Sonntag	8	15	22		1	8	15	22	29	5	12	19	26		3	10	17	24	31	7	14	21	28		5	12	19	26	

Kursfreie Tage

Faschingsferien: 16.2.-20.2.

Osterferien: 30.3.-10.4.

Feiertage: 1.5., 14.5.

Pfingstferien: 26.5.-5.6.

Sommerferien: 3.8.-14.9.

Termine fürs Sommersemester 2026

Neues Programmheft: 1.9.2026

Semesterbeginn: 21.9.2026

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: Titel: istock/xxmmxx, S. 2 Matthias Eckert, Fernanda Vilela, S. 4 AdobeStock/deagrezz, S. 5 Ev-luth. Kirchengemeinde Planegg-Stockdorf, S. 9 istock/Wanan Yossingkum, S. 16 AdobeStock/ckybe, S. 18 AdobeStock/deagrezz, S. 21 AdobeStock/Sergej Mironov, S. 22 AdobeStock/deagrezz, S. 26 AdobeStock/lemontreeimages, S. 40 AdobeStock/freshidea, S. 41 AdobeStock/Dararat, S. 42 AdobeStock/goesti, S. 62 AdobeStock/Good moose, S. 73 AdobeStock/irissca, S. 74 AdobeStock/Viacheslav Yakobchuk, AdobeStock/ Natalia Vintsik, S. 75 AdobeStock/Robert Kneschke, AdobeStock/Lakhhana, Anna Lena Geiger, Alexandra Schobert, S. 76 AdobeStock/nazarovsergey, AdobeStock/PEPPERSMINT

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 Teilnehmendenzahl 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-Teilnehmendenzahl / 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 Mindestteilnehmendenzahl 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 mit 10 oder mehr Terminen ist ein Rücktritt oder eine Umbuchung bis zu drei Werktagen nach dem ersten Kurstag möglich. Ein entsprechender Antrag muss der Geschäftsstelle schriftlich vorliegen. Bei Rücktritten 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-wuermtal.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 grobfärlässigem 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: 05.01.2026

Demnächst im Kupferhaus



© Andrej Grilic

Barbican Streichquartett

Mendelssohn, Schumann u.a. | Konzert
Fr 27.02. | 20.00 Uhr



© Stefan Günther

Faust

von J. W. von Goethe | Theater
Sa 07.03. | 20.00 Uhr



© Ellen Klenzler

© Sabine Bloch

© Kai Myller

© Britt Schilling

L. Braun, S. Kerker, A. Piechotta

Damenwahl - Moderation J. Jochimsen | Kabarett
Mi 11.03. | 20.00 Uhr



© Kaupo Kikkas



Daniel Lebhardt

Pianisten im Kupferhaus | Klavier-Matinée
So 15.03. | 11.00 Uhr



© Bernhard Ferstl

Das Hippie Kammerorchester

Come together | Konzert
Fr 20.03. | 20.00 Uhr



© Braun & Murr

Die Bayerischen Bremer Stadtmusikanten

Herr Braun & Herr Murr | Live-Hörspiel
Sa 21.03. | 16.00 Uhr



© Dietrich Dettmann

Miss Daisy und ihr Chauffeur

von Alfred Uhry | Theater
Sa 18.04. | 20.00 Uhr



© FLTB

Das kleine Gespenst

nach Otfried Preußler | Theater
So 19.04. | 16.00 Uhr

www.kupferhaus.de

München
Ticket