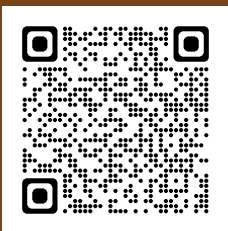


MACH AUS DIR,



WAS IN DIR STECKT





**Weil es
Wichtigeres
gibt als Geld.**

**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

Wir finden, die Welt braucht mehr Zuversicht. Deshalb unterstützen wir alle, die den Mut haben, ihre Zukunft selbst in die Hand zu nehmen. Anpacker und Frühaufsteher, die Familien oder Start-ups gründen, Hausbauer, Pläneschmiedler – gemeinsam schauen wir nach vorn und sagen: Morgen kann kommen. Wir machen den Weg frei.

**meine Volksbank
Raiffeisenbank eG**



Herbstprogramm der Volkshochschule: Zahlreiche neue Kurse

Liebe Freunde der Volkshochschule,

zum Start in das Herbstsemester heißen wir Sie herzlich willkommen! In dieser Saison haben wir unser Angebot umfassend erweitert und freuen uns, Ihnen zahlreiche neue Veranstaltungen vorstellen zu dürfen. Ganz gleich, ob Sie sich für gesellschaftspolitische Themen, technologische Innovationen oder Ihr persönliches Wohlbefinden interessieren – bei uns finden Sie jetzt noch mehr spannende Möglichkeiten zum Lernen und Austauschen.

Unsere Schwerpunkte in diesem Semester:

Politik und Gesellschaft:

In einer zunehmend vernetzten Welt sind politische Meinungsbildung und Teilhabe längst nicht mehr auf klassische Formate beschränkt. Unsere neuen Vorträge rund um "Politik Online" oder "vhs.wissen.live" eröffnen Ihnen Wege, digitale Räume als Lernplattform zu nutzen.

Künstliche Intelligenz:

KI ist längst mehr als Zukunftsvision: In unseren praxisnahen Kursen lernen Sie die Grundlagen von intelligenten Algorithmen und ihre Anwendung im Alltag kennen.

Gesundheit:

Unsere Web-Vorträge zu aktuellen Gesundheitsthemen bringen fundiertes Wissen direkt zu Ihnen – verständlich, lebensnah und sofort umsetzbar.

Wir laden Sie herzlich ein, unser vielfältiges Programm zu erkunden. Melden Sie sich jetzt an und gestalten Sie Ihre Weiterbildung so individuell wie Ihre Interessen!

Ihr vhs-Team

Wir bedanken uns bei allen Inserenten, die durch Werbung die Volkshochschule Alt-/Neuötting - Töging unterstützen.

Obacht!

VOLKSMUSIK IN NEUÖTTING 2025

Königlich Bayerisches Krimidinner

Sa | 18.30 Uhr | Stadtsaal
»Amtsgericht 1877« mit
3-Gänge-Menü von Stadtsaal-
wirt Udo Sager vom »Deck42«



11.10.

Märchenerzählung mit Musik

So | 15 Uhr | Stadtsaal
»Die Bayerischen Bremer
Stadtmusikanten« mit Stefan
Murr und Heinz-Josef Braun



12.10.

»Alpin Drums«

Fr | 20 Uhr | Stadtsaal
Die bayerische Trommel-
sensation mit der neuen
Show »Alpenglügen«



17.10.

Klassischer Volksmusikabend

Sa | 20 Uhr | Stadtsaal
mit verschiedenen Gruppen
aus Bayern und Österreich

18.10.

Bayerische Messe und Herbstmarkt

So | 10.30 Uhr | Stadtpfarrkirche und Ludwigstraße

19.10.

Adventssingen

So | 17 Uhr | Stadtsaal
Einstimmung in die staade Zeit

30.11.

Unser neuer Stadtsaalwirt Udo Sager und sein Team vom »Deck42« begrüßen Sie zu allen Veranstaltungen herzlich im Blauen Saal und wünschen Ihnen schöne Volksmusiktage 2025!



Tickets zu den einzelnen Veranstaltungen
gibt es ab 1. August in der Tourist-Information
Neuötting oder online unter faire-tickets.de.

www.neuoetting.de

bezirk oberbayern

Kulturreferat Neuötting
Ludwigstraße 12
84524 Neuötting
kultur@neuoetting.de
Telefon (08671) 88371-0



Allgemeine Geschäftsbedingungen

Organisatorische Daten:

Anschrift:

Volkshochschule
Alt-/Neuötting - Töging a. Inn
Neuöttinger Str. 32
84503 Altötting
Tel.: 08671 12077
Fax: 08671 84240
vhs.alt-neuoetting@t-online.de
www.vhs-altotting.de

Öffnungszeiten:

Montag: 09.00 - 13.00 Uhr
Dienstag: 09.00 - 13.00 Uhr
Mittwoch: 09.00 - 13.00 Uhr
Donnerstag: 09.00 - 13.00 Uhr
Freitag: 09.00 - 13.00 Uhr

Einschreibemodalitäten:

Persönliche, schriftliche oder telefonische Anmeldung, Fax-Anmeldung sowie Anmeldung per E-Mail bei der vhs-Geschäftsstelle. Ihre Anmeldung ist unter Anerkennung der „Allgemeinen Geschäftsbedingungen“ verbindlich. Eine Anmeldebestätigung erfolgt nicht.

Kurstermine/-änderungen:

Sollte sich bei einem Kurs eine Änderung ergeben oder der Kurs abgesagt werden müssen, setzen wir Sie hiervon umgehend in Kenntnis.

Zahlungsmodalitäten:

Bankkonten:

Sparkasse Altötting-Mühldorf
Kto. 37 432, BLZ 711 510 20
IBAN:
DE59 7115 1020 0000 0374 32
BIC: BYLADEM1MDF

meine Volksbank
Raiffeisenbank eG
Kto. 104 536 436, BLZ 711 600 00
IBAN:
DE18 7116 0000 0104 5364 36
BIC: GENODEF1VRR

Haftung

Die Haftung der Volkshochschule für Schäden jedweder Art, gleich aus welchem Rechtsgrund sie entstehen mögen, ist auf alle Fälle beschränkt, in denen der Volkshochschule Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last fällt.

Rückzahlung

Sie kann nur erfolgen, wenn ein Kurs von der vhs abgesagt wird. Ein Rücktritt nach Kursbeginn berechtigt nicht zur ganzen oder teilweisen Rückforderung der bezahlten Gebühr. Eventuelle Rückforderungen sind schriftlich bei der vhs zu beantragen.

Ermäßigung

Auf Antrag: 15% für (Vollzeit-)Schüler, Studenten, Ehepartner (Ermäßigung für 1 Person), Wehrpflichtige, Zivildienstleistende, Schwerbehinderte und Arbeitslose ab 30 Euro Kursgebühr. Dies gilt nicht für Kurse im Rahmen der Berufsbildung, Musikkurse und Kinderkurse. Näheres bei der jeweiligen Ausschreibung in diesem Heft.

Anmeldung - Abmeldung

Schriftliche, persönliche und telefonische Anmeldung bei der vhs-Geschäftsstelle ist **verbindlich**. Eine Anmeldung kann bis 3 Werktage vor Kursbeginn ohne jegliche Zahlungsverpflichtung rückgängig gemacht werden. Der Rücktritt von der Anmeldung ist schriftlich an die vhs zu richten. Bei späterer Abmeldung sind 50 % der Kursgebühr zu bezahlen. Bei Nichterscheinen ist die volle Gebühr zu entrichten. Hinweis: Eine Anmeldebestätigung erfolgt nicht. Anmeldebestätigungen werden lediglich bei Online-Anmeldungen generiert.

Schul- und Hausordnungen

Die Schul- und Hausordnungen sind für alle Teilnehmer verbindlich; das Rauchen in den Schulen ist untersagt.

Mindestbeteiligung

Ein Kurs findet statt, wenn die zur Durchführung erforderliche Mindestteilnehmerzahl erreicht ist. Bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl wird der Kurs abgesagt, außer bei gemeinsamer Aufzahlung. Verkürzung der Kursdauer im Einvernehmen mit der Kursleitung.

Zahlungsformen

Per SEPA-Lastschrift oder Überweisung, in Ausnahmefällen bar. Umbuchungs- und Rücklastschriftgebühren werden verrechnet.

Zulassungsbedingungen

Die Veranstaltungen der vhs sind jedermann offen. Eine Mitgliedschaft ist nicht Voraussetzung.

Hinweis zum Datenschutz

Im Rahmen der Kursbelegung werden die Teilnehmerdaten gespeichert.

Impressum:

Herausgeber: Volkshochschule Alt-/Neuötting - Töging a. Inn e. V.
Verantwortlich im Sinne des Presserechts: Rainer Steinbrecher, 1. Vorsitzender
Layout und Design: Anna Maier
Programmredaktion: Peter Enghofer
Druck: Gebr. Geiselberger GmbH, Altötting
Rechte und Bildnachweise: Die Rechte aller Bilder und Texte liegen bei Volkshochschule Alt-/Neuötting - Töging a. Inn e.V., soweit nicht anders angegeben. Eine Verwendung der Texte oder Bilder darf nur mit vorheriger schriftlicher Zustimmung der Volkshochschule Alt-/Neuötting - Töging a. Inn e.V. bzw. der angegebenen Urheber erfolgen.

Rechtzeitige Anmeldung!
Unterbelegte Kurse und Seminare werden in der Regel 1 Woche vor dem vorgesehenen Veranstaltungstermin storniert.
Wir bitten deshalb um rechtzeitige Anmeldung.

Unterrichtsorte in Altötting und Neuötting:

vhs-Verwaltung
Neuöttinger Str. 32
Altötting

Gesundheitsraum
K.-Wartenberg-Str. 8
Altötting

Weiß-Ferdl-Mittelschule
Kreszentiaheimstr. 50
Altötting

**Montessori-Schule
Neuötting**
Badstr. 3, Neuötting

BRK-Sozialwerkstatt
Burghauser Str. 71a
Altötting

**Kreishallenbad
Neuötting**
Badstr. 1, Neuötting

vhs-Zentrum
Burghauser Str. 77
Altötting

Dreifachturnhalle
Badstr. 2
Neuötting



DQS-zertifiziert nach AZAV

Akkreditierungs- und Zulassungs-
verordnung Arbeitsförderung
Nr. 346258 AZAV

Telefon: 08671 - 12077

E-Mail-Adresse: vhs.alt-neuoetting.t-online.de

Web-Adresse: www.vhs-altoetting.de

Öffnungszeiten: Mo - Fr 09.00 - 13.00 Uhr

Facebook



Instagram



vhs-Team

Peter Enghofer, Dipl.-Forstwirt (Univ.)
Geschäftsführer

Monika Bründl, Bürokauffrau
Verwaltungsangestellte

Christine Schmidt, Bürokauffrau
Verwaltungsangestellte

Vorstandschaft

1. Vorsitzender:
Rainer Steinbrecher, Neuötting

2. Vorsitzender:
Stefan Saring, Altötting

Beisitzer:
Elias Wimmer, Töging
Horst Schwarzer, Neuötting
Maximilian Gschwendtner, Markt

Beratend: Peter Enghofer

Bei schwerwiegenden organisatorischen Problemen **außerhalb** der Geschäftszeiten wenden Sie sich bitte an **Herrn Enghofer**,
Tel. 015152175935

Inhaltsverzeichnis

GESELLSCHAFT UND LEBEN

Rechtsfragen	5
Steuerliche Fragen	5
Finanzfragen	6
Psychologie - Lebenshilfe	8
Pädagogik - Eltern und Kinder	11
Kräuterwissen - Naturkosmetik	13
Wissen über Pilze	14
Sternwarte Oberreith	15
Politik - Gesellschaft	16
Demokratie im Gespräch	16
Politik online	18
vhs.wissen.live	21
Web-Vorträge	24
Mode - Fashion - Stil	26
Hauswirtschaft - Kochen	26
Backkurse	27

BERUF UND KARRIERE

Soft Skills	28
Gedächtnistrainings online	32
Kaufmännische Fachthemen	34
Xpert Business Online-Schulungen	34
EDV - Kurse	38
EDV für Senioren	38
(Mobile) Betriebssysteme	40
Textverarbeitung	40
Tabellenkalkulation	41
Präsentation - Bildbearbeitung	42
Kommunikation - Outlook	43
Microsoft Office im Büro	43
Internet - Webseitenerstellung	44
IT-Sicherheit	45
Künstliche Intelligenz (KI)	45
Digitalisierung und Anwendung	47

SPRACHEN

Arabisch	49
Chinesisch	49
Deutsch - Integration - Einbürgerung	49
Englisch	51
Französisch	54
Italienisch	54
Spanisch	55

GESUNDHEIT UND FITNESS

Entspannung - Körpererfahrung	57
Yoga	57
Autogenes Training	60
Qigong	60
T'ai Chi	61
Massagetechniken	62
Stressmanagement	62
Konzentrationsförderung	63

Feldenkrais	64
Bewegung - Gymnastik - Fitness	64
Rückenfitness	64
Aqua-Fitness	65
Fitnessprogramme	65
Energy Dance	70
Zumba Fitness	70
Tanzkurse	70
Schneeschuhwandern	72
Eselwanderungen	72
Wandern und Bogenschießen	73
Vorträge - Seminare	73
Web-Vorträge	74
Ayurvedische Gesundheitslehre	76
Abnehmen	76

KULTUR UND GESTALTEN

Kunstgeschichte	77
Zeichnen - Malen	79
Kunsthandwerkliches Gestalten	82
Nähen - Handspinnen - Klöppeln	84
Fotografie	86
Musik - Instrumentalkurse	86

JUNGE VHS

Kinder-Uni (online)	88
Ballett - Tanz	89
Schwimmkurse	90
Reitkurse	91
Kreativität	92

AKTIVE SENIOREN

Wanderungen	93
Computerkurse	93

AUßENSTELLEN

Garching	94
Markt	94
Perach - Reischach	94
Teising - Tüßling	95
Winhöring	95

KURSE IN TÖGING A. INN

Kaffeeseminare	96
Sprachen	96
Musik	96
Gesundheit und Fitness	97
Textiles Gestalten - Nähen	98
Eltern und Kinder	98
Junge vhs	99

GESELLSCHAFT und Leben



RECHTSFRAGEN

R1000

Testament und Erbschaft

Michael Habel, Notar

Do., 16.10.25, 18.30-20.00 Uhr.

Kursort: vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 1

Gebühr: 5 €, Hinweis: Abendkasse wird eingerichtet, dennoch Anmeldung erforderlich.



Die meisten Menschen hinterlassen kein Testament. Dies kann im Todesfall zu Schwierigkeiten und unerwünschten Ergebnissen führen. Der Vortrag zeigt die gesetzliche Erbfolge auf, vor allem aber die Möglichkeiten der Gestaltung von Testamenten. Der

Referent erläutert die zu beachtenden Förmlichkeiten und zeigt Gestaltungen zur einfachen Abwicklung des Nachlasses auf. Ebenso werden die Grundzüge des Erbschaftssteuerrechts dargestellt.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

R1005

Vorsorgevollmachten, Patientenverfügungen und Betreuungsverfahren

Michael Habel, Notar

Do., 30.10.25, 18.30-20.00 Uhr.

Kursort: vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 1

Gebühr: 5 €, Hinweis: Abendkasse wird eingerichtet, dennoch Anmeldung erforderlich.



Die Begriffe sind den meisten aus den Medien bekannt, aber kaum jemand weiß, was sie bedeuten. Der Referent zeigt die Unterschiede und die jeweiligen Anwendungsbereiche auf, informiert aber auch über die Nachteile und Gefahren. Abschließend folgt

eine Empfehlung, in welchen Situationen sich welcher Weg am ehesten empfiehlt.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

STEUERLICHE FRAGEN

R1010

Einkommensteuererklärung 2025 bei Einkünften aus nichtselbstständiger Arbeit

Michael Benna, Dipl.-Mathematiker, Steuerberater

Mo., 26.01.26, 18.30-21.30 Uhr.

Kursort: vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 1

Gebühr: 24 €

Der Kurs vermittelt die Kenntnisse, die notwendig sind, um eine Einkommensteuererklärung selbstständig zu erstellen. Unter Berücksichtigung der aktuellen Steuergesetze werden folgende

Themenbereiche behandelt: Einkünfte aus nichtselbstständiger Arbeit, Werbungskosten, Einkünfte aus Vermietung und Verpachtung, Einkünfte aus Kapitalvermögen, Sonderausgaben, außergewöhnliche Belastungen, tarifliche Freibeträge, Erläuterungen zum Verfahrensablauf (Abgabefrist, Einspruchsverfahren usw.)

Bitte mitbringen: Schreibzeug

R1012

Einkommensteuererklärung 2025 für Rentner und Pensionäre

Michael Benna, Dipl.-Mathematiker, Steuerberater

Fr., 30.01.26, 19.00-21.15 Uhr.

Kursort: vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 1

Gebühr: 18 €

Dieser Abend geht speziell auf die Erfordernisse von Rentnern und Pensionären ein.

Inhalt:

Erstellung der Einkommensteuererklärung bei Renteneinkünften sowie Einkünften aus Kapitalvermögen (Zinsen).

Bitte mitbringen: Schreibzeug

Ihr gutes Recht.
In guten Händen.



Rechtsanwälte · Fachanwältinnen
Dr. Mayer | Strehle | Süßenguth

Dr. Sabine Mayer
Rechtsanwältin
Fachanwältin für Familienrecht
zert. Mediatorin

Barbara Strehle
Rechtsanwältin
Fachanwältin für Erbrecht
zert. Testamentsvollstreckerin (AGT)

Anita Süßenguth
Rechtsanwältin
Fachanwältin für Strafrecht
Fachanwältin für Insolvenzrecht

Ihre kompetente
Rechtsberatung

Ludwigstraße 95
84524 Neuötting (direkt am Stadtplatz)
Tel.: +49 (0) 8671 - 92771-0

info@rechtsanwaelte-neuoetting.de
www.rechtsanwaelte-neuoetting.de

Familienrecht · Erbrecht · Strafrecht · Verkehrsrecht · Mietrecht
Insolvenzrecht · WEG-Recht · Arbeitsrecht · allgemeines Zivilrecht

R1014

Steuerrecht für Unternehmer

Michael Benna, Dipl.-Mathematiker, Steuerberater

Mo., 10.11.25, 18.30-21.30 Uhr

Kursort: vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 1

Gebühr: 32 €



Das Seminar wendet sich an Einzelgewerbetreibende und Freiberufler, die bereits selbstständig sind oder sich mit dem Gedanken beschäftigen, sich selbstständig zu machen.

Inhalte:

Überblick über die neue maßgebende Besteuerung in der Einkommen-/Umsatz- und Gewerbesteuer; Unterschiede: vom Arbeitnehmer zum Unternehmer; Überblick über die Einkunftsarten im Einkommensteuerrecht; Ermittlung der steuerlichen Bemessungsgrundlage; Gewinnermittlung; Aufzeichnungs- und Buchführungspflichten; Vorauszahlungen zur Einkommensteuer und "Abrechnung" mit der Einkommensteuererklärung; Bedeutung und Einfluss der Umsatzsteuer im laufenden Geschäftsbetrieb; Kleinunternehmer - Soll- und Istversteuerung; Die Gewerbesteuer für Gewerbetreibende - Entstehung und Anrechnung auf die Einkommensteuer.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

R1016

Umsatzsteuer für Unternehmer

Michael Benna, Dipl.-Mathematiker, Steuerberater

Mo., 09.02.26, 18.30-21.30 Uhr.

Kursort: vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 1

Gebühr: 32 €

Die Umsatzsteuer führt im täglichen Ablauf eines Unternehmens häufig zu folgenden Fragen: Wie ist die Rechnung zu stellen, mit oder ohne Umsatzsteuer? Welche Angaben müssen auf der Rechnung stehen? Welche Besonderheiten gibt es bei Umsätzen mit dem Ausland? Ist der Vorsteuerabzug möglich? Kann eine Berichtigung erfolgen, wenn ja, wie? Welche Erleichterungen gibt es bei der Rechnungsstellung?

Auf all diese Fragen wird im Kurs eingegangen, direkt aus der Praxis.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

FINANZFRAGEN

R1030

Geld verdienen an der Börse - Grundseminar Aktienanlage für den privaten Investor

Johann Kreiling

Do., 27.11.25, 18.00-21.00 Uhr.

Kursort: vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 1

Gebühr: 40 €, ggf. zzgl. 10 € Materialkosten für Skript (kann beim Dozenten erworben werden)

Viele Anleger kaufen Aktien und Fonds, weil sie irgendwelchen Empfehlungen folgen. Ohne ein solides Grundwissen über Börsengeschäfte ist das aber nicht zu empfehlen. Es ist vorteilhaft, sich mit dem Einmaleins der Aktienanlage gründlich vertraut zu machen. So kann eigenverantwortlich geplant und gehandelt werden.

Dieser Kurs zeigt auf, wie ein privates Aktiendepot bestückt sein muss, um Gewinne zu erzielen und Verluste zu vermeiden. Die Themen Länder- und Branchenmischung werden ebenso angesprochen wie das Chance-Risiko-Verhältnis unterschiedlicher Märkte und Aktien. Dieser leicht verständliche Kurs ist speziell auf die Bedürfnisse der Aktienanfänger zugeschnitten. Im Vordergrund stehen die Vermittlung praktisch umsetzbaren Wissens und das Arbeiten mit Beispielen. Die Teilnehmer können dazu ein umfangreiches Skript beim Dozenten erwerben. Der Dozent ist Gründer und Vorstand des aus Funk und Fernsehen bekannten Aktienclubs CRESCENDO e.V. (www.crescendo-ev.de).

Bitte mitbringen: Schreibzeug

R1032

Geld verdienen an der Börse - Aufbauseminar

Johann Kreiling

Do., 04.12.25, 18.00-21.00 Uhr.

Kursort: vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 1

Gebühr: 40 €



Schwerpunkte des Seminars sind Aktienauswahl nach charttechnischen und fundamentalen Erwägungen, optimale Depotstruktur und Risikomanagement.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

LESEN IST KINO IM KOPF



23.000 ROMANE, HÖRBÜCHER, KINDERBÜCHER, ZEITSCHRIFTEN, TONIES, FILME, SACHBÜCHER, TIPTOI-BÜCHER UND SPIELE WARTEN DARAUF IN UNSEREN GEMÜTLICHEN LeseBEREICHEN ENTDECKT UND AUSGELIEHEN ZU WERDEN. 70.000 E-MEDIEN ÜBER DIE VERBUND-ONLEIHE LEO-SUED GIBT'S OBENDREIN. IHR KÖNNT NUR GEWINNEN!



KONTAKT:

KAPUZINERSTR. 19
Telefon 08671 12344
www.buecherei-altoetting.de

ÖFFNUNGSZEITEN:

Dienstag/Mittwoch/Freitag
13:00 – 17:00 Uhr
Donnerstag
10:00 – 18:00 Uhr
Samstag
09:00 – 12:00 Uhr

R1040

Neue Trends in der Geldanlage

Hartmut Nehme, Dozent für moderne Technologien und Geldanlage

Di., 16.09.25, 18.30-21.00 Uhr.

Kursort: Online-Seminar mit Zoom

Gebühr: 14,50 €

Zielgruppe: Anleger mit ersten Erfahrungen

Anmeldebedingungen: Nur Online-Anmeldung möglich unter <https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R1040>



Eine professionelle Anlageberatung ist mit Kosten verbunden, welche die ohnehin schon sehr geringen Erträge etablierter Anlagemöglichkeiten weiter reduzieren. In diesem Kurs erfahren Sie, welche Optionen Ihnen neue Technologien, Dienste sowie neue Anlageformen bieten, um die Erträge Ihrer Geldanlage zu optimieren. Folgende Punkte werden im Kurs be-

sprochen:

FinTec Unternehmen und deren Angebote; Möglichkeiten der neuen Robo Advisor; Optimierte Anlage mit Hilfe von Zinsportalen; Vor- und Nachteile von Crowdfunding; Aktive Investments über Social-Trading Plattformen; Kryptowährungen als zusätzliche Anlageform; Möglichkeit der ökologisch nachhaltigen Geldanlage.

R1041

Kryptowährungen - Bitcoin und seine Alternativen

Hartmut Nehme, Dozent für moderne Technologien und Geldanlage

Di., 23.09.25, 18.30-21.00 Uhr.

Kursort: Online-Seminar mit Zoom

Gebühr: 14,50 €

Anmeldebedingungen: Nur Online-Anmeldung möglich unter <https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R1041>

Einige Visionäre sehen in Kryptowährungen bereits die nächste Generation unserer heutigen Zahlungsmittel, welche unabhängig von politischen Interessen einzelner Staaten sowie von Großbanken existieren. Für die anderen bleiben Kryptowährungen weiterhin Spielgeld oder Zahlungsmittel für verbotene Waren im Internet. Wertzuwächse von mehreren Hundert Prozent in wenigen Monaten haben digitale Währungen einem breiteren Publikum bekannt gemacht. Wir zeigen Ihnen, wie diese funktionieren und an welchen Stellen sie bereits heute Einzug in unseren Alltag gefunden haben.

R1042

Investieren in Kryptowährungen

Hartmut Nehme, Dozent für moderne Technologien und Geldanlage

Mo., 13.10.25, 18.30-21.00 Uhr.

Kursort: Online-Seminar mit Zoom

Gebühr: 14,50 €

Zielgruppe: Teilnehmer mit ersten Kenntnissen

Anmeldebedingungen: Nur Online-Anmeldung möglich unter <https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R1042>

Lange Zeit galten Kryptowährungen nur als Spielwiese für einige technisch versierte Experten. Seit 2009, der Entwicklung des Bitcoins, hat sich vieles getan. In den letzten Jahren haben Finanzinstitute zahlreiche unterschiedliche Produkte auf den Markt ge-

bracht, um in Kryptowährungen zu investieren. Alternativ können Anleger über Broker direkt in Kryptowährungen investieren. Dabei stellt sich für Anleger die Frage, bei welchen der mehr als 10.000 Kryptowährungen eine Investition aussichtsreich erscheint.

R1043

Richtig investieren in Aktien und ETFs

Hartmut Nehme, Dozent für moderne Technologien und Geldanlage

Mo., 29.09.25, 18.30-21.00 Uhr.

Kursort: Online-Seminar mit Zoom

Gebühr: 14,50 €

Zielgruppe: Einsteiger

Anmeldebedingungen: Nur Online-Anmeldung möglich unter <https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R1043>

Die Zeiten, in denen wir unser Geld einfach auf dem Sparguth oder Festgeldkonto vermehren konnten, sind vorbei. Für einen erfolgreichen Vermögensaufbau sowie für die Absicherung unserer vorhandenen Rücklagen ist es ratsam, sich mit alternativen Anlageklassen zu beschäftigen. In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit einer direkten Investition in Aktien und dem stärker sicherheitsorientierten Investment in ETFs. Wir besprechen die Grundlagen und Unterschiede beider Anlageformen und zeigen die praktische Umsetzung einer persönlichen Anlagestrategie auf.

R1044

Investieren in Aktien - Kompaktkurs

Hartmut Nehme, Dozent für moderne Technologien und Geldanlage

Sa., 11.10.25, 9.00-13.00 Uhr.

Kursort: Online-Seminar mit Zoom

Gebühr: 25 €

Zielgruppe: Teilnehmer mit und ohne Vorkenntnisse

Anmeldebedingungen: Nur Online-Anmeldung möglich unter <https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R1044>

Ein Investment in Aktien verspricht auf lange Sicht höhere Erträge als die klassische Geldanlage auf dem Tages- oder Festgeldkonto. Trotzdem scheuen viele Bürger die Anlage in Aktien. Im internationalen Vergleich ist in Deutschland die Anzahl der Aktienbesitzer im Bezug zur Bevölkerung gering. Anleger "verschenken" dadurch auf längere Sicht viel Geld.

In diesem Kompaktkurs erfahren Sie die Grundlagen von Börsen und Aktien. Sie lernen unterschiedliche Anlagestrategien kennen und erfahren, wie Sie geeignete Aktien für die von Ihnen ausgewählte Strategie finden.

Tradition & Moderne
– wir können beides –
seit 1951

buchner maler

📍 84524 Neuötting 📞 08671 2542
🌐 www.buchnermaler.de

R1055

NFTs & Metaverse (Online-Seminar)

Hartmut Nehme, Dozent für moderne Technologien und Geldanlage

Mo., 10.11.25, 18.30-21.00 Uhr.

Kursort: Online-Seminar mit Zoom

Gebühr: 14,50 €

Zielgruppe: Teilnehmer ohne Vorkenntnisse

Anmeldebedingungen: Nur Online-Anmeldung möglich unter <https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R1055>

NFTs sind eine Art digitaler Eigentumsnachweis für reale und digitale Wertgegenstände und repräsentieren Werte an Audio- und Videoclips, Bildern, Sammelkarten und Kunst. Derzeit werden sie vorwiegend im Handel von digitalen Gegenständen mit Sammlerwert eingesetzt.

Das Metaverse gilt als eine weitere Entwicklungsstufe des Internets, welches aus persistenten, gemeinsam genutzten virtuellen 3D-Räumen besteht. Diese sind zu einem wahrgenommenen virtuellen Universum verbunden. Im Metaverse können Nutzer die Welten mitgestalten, dort leben, lernen, arbeiten und feiern.

PSYCHOLOGIE - LEBENSHILFE

R1100

Mental stark dank Resilienz - auch in schwierigen Situationen

Die 7 Säulen psychischer Widerstandskraft Ein interaktiver Online-Vortrag

Steve Windisch, Trainer für Stressmanagement und Resilienz, NaturCoach

Di., 23.09.25, 19.00-20.30 Uhr.

Kursort: Online via Zoom

Gebühr: 9 €

Anmeldebedingungen: Nur Online-Anmeldung möglich unter <https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R1100>

In herausfordernden Situationen brauchen wir vor allem psychische Widerstandskraft. Sie hilft uns gelassen und souverän zu sein, mutig und entschlossen für unsere Bedürfnisse einzustehen und dabei mental stark und zuversichtlich zu bleiben.

Wie schaffen es manche Menschen sich einfach nicht unterkriegen zu lassen und Herausforderungen souverän zu meistern? Die Forschung hat beeindruckende Erkenntnisse, welche Faktoren unsere Resilienz direkt beeinflussen.

Der Vortrag zeigt Ihnen diese Schutzfaktoren auf und wie es uns allen möglich ist, diese zu erlernen, zu stärken und zu trainieren. Diese Veranstaltung findet mit dem Konferenzsystem ZOOM statt.

R1101

Innere Stärke dank Resilienz (ZPP-zertifiziert) Die 7 Säulen psychischer Widerstandskraft

Steve Windisch, Trainer für Stressmanagement und Resilienz, NaturCoach / Julia Windisch, Psychologin, Lerntherapeutin

Einstieg jederzeit möglich.

Nach der Anmeldung sind Beginn + Lernzeiten frei wählbar. Kursumfang: 8 x 60 Min.

Kursort: Eigene DSGVO-konforme Online-Kursplattform

Gebühr: 149 €

In schweren Zeiten brauchen wir psychische Widerstandskraft (Resilienz). Sie hilft uns mit Veränderungen besser umzugehen, anstatt sie zu verteufeln, aktiv zu werden, anstatt uns machtlos zu

fühlen und zuversichtlich zu bleiben, anstatt frustriert aufzugeben. Und das Beste ist: psychische Widerstandskraft ist erlernbar.

Mit diesem Onlinekurs trainieren Sie die 7 Schutzfaktoren der Resilienz ganz gezielt und stärken somit Ihre psychische Widerstandskraft. So meistern Sie souverän Ihre Herausforderungen, lassen sich von Rückschlägen nicht mehr unterkriegen und gestalten mutig und voller Selbstvertrauen Ihre Zukunft.

Die Wirksamkeit ist wissenschaftlich nachgewiesen:

- 80 % gaben an, dass sich ihr Gesundheitszustand gebessert hat,
- 91 % gaben an, dass sie jetzt viel besser mit psychischen Belastungen umgehen können,
- 99 % gaben an, dass der Kurs alles in allem ein voller Erfolg war.

Die Inhalte sind einfach zu verstehen und werden durch alltags-taugliche Übungen vertieft und verankert. Der Kurs besteht aus 8 Modulen mit ca. 1 Stunde Bearbeitungszeit pro Modul. Jedes Modul besteht aus einem Lehrvideo (ca. 20 Minuten), einer geführten Meditation (ca. 10 Minuten) und einem PDF-Arbeitsheft mit vielen Übungen und einem Erfolgs-Tagebuch. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, sich mit den Kursleitern über die Inhalte und Übungen auszutauschen. Die Module

werden nach der Bearbeitung im wöchentlichen Rhythmus freigeschaltet. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Die Inhalte und Übungen können im eigenen Tempo flexibel durchlaufen werden.

Dank der ZPP-Zertifizierung erstatten die Krankenkassen bis zu 100 % der Kursgebühr zurück.

Angemeldete Teilnehmer*innen erhalten von der VHS das Registrierungs-dokument, mit dem sie sich selbstständig auf der Kurs-plattform registrieren können.

R1102

Innere Balance trotz vollem Alltag Die 3 Säulen der Selbstfürsorge Ein interaktiver Online-Vortrag

Steve Windisch, Trainer für Stressmanagement und Resilienz, NaturCoach

Mo., 29.09.25, 19.00-20.30 Uhr.

Kursort: Online via Zoom

Gebühr: 9 €

Anmeldebedingungen: Nur Online-Anmeldung möglich unter <https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R1102>



In unserem hektischen Alltag bleibt oft wenig Zeit für uns selbst. Genau hier kommt die Selbstfürsorge ins Spiel. Sie ist der Schlüssel zu einem erfüllten Leben und hilft uns, für unser Wohlbefinden selbst zu sorgen. Doch wie können wir uns selbst zur Priorität machen, anstatt es allen recht zu machen und immer hinten anzustellen? In diesem Vortrag entdecken wir die drei Säulen der Selbstfürsorge und lernen, wie wir auch in einem vollen Alltag und ohne schlechtes Gewissen

für uns selbst einstehen - um ausreichend für unsere innere Balance sorgen zu können.

Die Veranstaltung findet mit dem Konferenzsystem ZOOM statt.

Unterreiner Akademie



Die Unterreiner Akademie ist ein ganz besonderer Ort, um sich in außergewöhnlicher Atmosphäre über verschiedene Maschinen aus unserem Unterreiner-Programm und aktuelle Themen rund um den Wald zu informieren.

Wir vermitteln Ihnen relevante Anwender- und Produktkenntnisse, die Ihnen helfen, noch effizienter, sicherer und praxisorientierter zu arbeiten.

Egal ob Forstmaschine, Motorsäge, Brotbackkurs oder Kräuterwanderung. Die Unterreiner Akademie ist Ihr Forstspezialist mit Schulungsprogramm. Buchen Sie jetzt Ihren Kurs.



www.unterreiner-akademie.eu

Bahnweg 1-3 | 84387 Julbach/Buch | Tel. 08678 / 7494 - 222 | info@unterreiner-akademie.eu

R1104

Glück beginnt im Kopf Die Formel für innere Zufriedenheit und Wohlbefinden

Ein interaktiver Online-Vortrag

Steve Windisch, Trainer für Stressmanagement und Resilienz, NaturCoach

Mo., 27.10.25, 19.00-20.30 Uhr.

Kursort: Online via Zoom

Gebühr: 9 €

Anmeldebedingungen: Nur Online-Anmeldung möglich unter <https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R1104>

Wir alle wünschen uns, glücklich zu sein. Die Glücksforschung zeigt, dass unsere Gedankenwelt unser Glücksempfinden maßgeblich beeinflusst. Glücklich zu sein, ist keine Glückssache - sondern das Ergebnis einer bewussten inneren Haltung und tagtäglicher Entscheidungen.

Dieser Vortrag lädt ein, diese Formel zu entschlüsseln und die Macht der inneren Einstellung zu nutzen, um sich ein erfülltes Leben zu gestalten - ohne ständig äußerem Glück nachzujagen.

Die Veranstaltung findet mit dem Konferenzsystem ZOOM statt.

R1105

Erfolg beginnt im Kopf - Mental stark, selbstmotiviert und leistungsfähig

Ein interaktiver Online-Vortrag

Steve Windisch, Trainer für Stressmanagement und Resilienz, NaturCoach

Mo., 03.11.25, 19.00-20.30 Uhr.

Kursort: Online via Zoom

Gebühr: 9 €

Anmeldebedingungen: Nur Online-Anmeldung möglich unter <https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R1105>

Wir alle wünschen uns, mit dem was wir tun, erfolgreich zu sein. Unser äußerer Erfolg wird dabei durch unsere innere Haltung entscheidend mitbestimmt.

Aber wie können wir mutig und selbstbewusst durchs Leben gehen - ohne unseren Selbstzweifeln das Feld zu überlassen?

Dieser Vortrag zeigt, wie so ein „Erfolgs-Mindset“ aussieht und wie wir es gezielt aufbauen können. So gehen wir unsere Herausforderungen selbstsicher, zuversichtlich und motiviert an. So können wir auch ambitionierte Ziele erreichen, weil wir es uns einerseits erlauben groß zu denken und andererseits in den entscheidenden Momenten dranbleiben und nicht aufgeben.

Die Veranstaltung findet mit dem Konferenzsystem ZOOM statt.

R1106

Gesundheit beginnt im Kopf - wie Gedanken den Körper beeinflussen

Ein interaktiver Online-Vortrag

Steve Windisch, Trainer für Stressmanagement und Resilienz, NaturCoach

Do., 30.10.25, 19.00-20.30 Uhr.

Kursort: Online via Zoom

Gebühr: 9 €

Anmeldebedingungen: Nur Online-Anmeldung möglich unter <https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R1106>

Unser Denken und unsere Emotionen beeinflussen unsere körperliche Gesundheit weit mehr, als vielen bewusst ist. Stress kann uns schwächen, während eine positive innere Haltung Heilungsprozesse unterstützt.

In diesem Vortrag geht es darum, wie unsere Gedanken unseren

Körper steuern - und wie wir das gezielt nutzen können, um gesünder und widerstandsfähiger zu werden. Mit inspirierenden Erkenntnissen und praktischen Impulsen zeigt er, wie wir nicht nur auf Krankheit reagieren, sondern aktiv unsere Gesundheit fördern.

Die Veranstaltung findet mit dem Konferenzsystem ZOOM statt.

R1109

Lernfrust adé - Mit Freude und Motivation zum Lernerfolg

Julia Windisch, Psychologin, Lerntherapeutin

Einstieg jederzeit möglich.

Nach der Anmeldung sind Beginn + Lernzeiten frei wählbar. Kursumfang: 6 UE

Kursort: Eigene DSGVO-konforme Online-Kursplattform

Gebühr: 69 €



Keine Lust auf Lernen? Oder quälen Sie Lernblockaden und Prüfungsängste? Sagen Sie dem Lernfrust adé und erreichen Sie Ihre Ziele mit Freude und Leichtigkeit.

Mit diesem Onlinekurs schaffen Sie die idealen Voraussetzungen, um lebenslang erfolgreich zu lernen:

- Optimieren Sie Ihr Zeitmanagement und lernen Sie effizienter.
- Bauen Sie Motivation auf und besiegen Sie Ihren Schweinehund.
- Überwinden Sie Prüfungsängste und verabschieden Sie sich von Blockaden.
- Halten Sie Ihren Fokus und lernen Sie schneller.
- Stärken Sie Ihre Ressourcen und erlangen Sie mehr Selbstvertrauen.

In 6 Modulen (6 x 60 Minuten) erwarten Sie 13 Videos und ein PDF-Arbeitsheft mit zahlreichen Übungen. Der Einstieg ist jederzeit möglich und die Inhalte können im eigenen Tempo durchlaufen werden. Sollten Sie Fragen haben, können Sie sich im Kursbereich jederzeit an die Kursleiterin wenden. Als Bonus beinhaltet der Kurs einige Meditationen, die thematisch zu den einzelnen Modulen passen und Ihnen dabei helfen, Ihre Lernziele zu verwirklichen. Der Zugang zum Kurs ist für 6 Monate gültig.

Nach der Anmeldung erhalten Sie von der VHS das Registrierungsdokument, mit dem Sie sich selbstständig auf der Kursplattform registrieren können.

R1110

Neue Freundschaften und Kontakte im Internet knüpfen (Online-Seminar)

Hartmut Nehme

Sa., 08.11.25, 10.00-12.30 Uhr.

Kursort: Online-Seminar mit Zoom

Gebühr: 14,50 €

Anmeldebedingungen: Nur Online-Anmeldung möglich unter <https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R1110>

Viele Menschen sind heutzutage sehr stark in ihren Alltag eingebunden. Neue Freunde und Partner zu finden ist daher nicht ganz einfach. Auch wird das Kennenlernen von neuen Freunden aufgrund der gemachten Erfahrungen und genaueren Vorstellungen und Wünsche im Alter nicht leichter. Gleichzeitig bietet das Internet heute eine große Bandbreite an Möglichkeiten neue Kontakte zu schließen.

Heutige Internet-Angebote bieten Ihnen die Möglichkeit, leicht einen neuen Partner zu finden oder jemanden für gemeinsame

Freizeitaktivitäten kennenzulernen. Sie können sich unverbindlich mit Leuten in Ihrer Umgebung treffen, welche Ihre eigenen Interessen teilen. Die Bandbreite an Themen ist hierbei unerschöpflich, von Outdoor & Abenteuer, Familie, Essen & Trinken usw. Vielleicht suchen Sie eine Urlaubsbegleitung oder Unterstützung bei einem bestimmten Problem. Auch wenn Sie noch keine konkrete Idee für eine Kontaktaufnahme über das Internet haben, zeigen wir Ihnen die Vielfalt der Möglichkeiten, neue Wege auszuprobieren. Dieser Vortrag zeigt die aktuellen Angebote, um andere Menschen im Internet kennenzulernen und sich mit ihnen auszutauschen.

PÄDAGOGIK - ELTERN UND KINDER

R1200

Babyschlaf verstehen - realistisch & bindingsorientiert (Workshop)

Ines Felicia Sigl, Freiberufl. Familienkinderkrankenschwester, Still- und Laktationsberaterin IBCLC®?, Kursleiterin für Babymassagekurse C.I.M.I.®?/ DGBM e.V., Zertifizierter Babyschlafcoach

Mi., 22.10.25, 18.00-19.30 Uhr.

Kursort: FAMILIENPRAXIS INES SIGL, Egerlandstraße 35d, 84513 Töging

Gebühr: 79 €, pro Person (aber auch Elternpaar), inkl. Verpflegung. Nicht rabattierbar.

In diesem Workshop geht es darum, Eltern ein realistisches und einfühlsames Verständnis vom Schlafverhalten ihres Babys zu vermitteln - ohne Druck, dafür mit Wissen, das entlastet. Ein besonderer Fokus liegt dabei auf dem Zusammenhang zwischen Stillen und Schlaf sowie dem Aufräumen mit verbreiteten Schlafmythen.

Inhalte im Überblick:

- Wie entwickelt sich der Babyschlaf im ersten Lebensjahr wirklich?
- Was bedeutet „normaler“ Schlaf - und warum schlafen Babys oft anders als erwartet?
- Der Einfluss von Stillen auf das Schlafverhalten: Chancen und Herausforderungen
- Schlafmythen erkennen: „Durchschlafen mit 6 Monaten?“ - Was sagt die Wissenschaft?
- Einschlafbegleitung, nächtliches Aufwachen & der Umgang mit Unsicherheit
- Raum für persönliche Fragen & Austausch in geschütztem Rahmen

Der Workshop richtet sich an (werdende) Eltern mit Babys bis etwa 12 Monate - und bietet fundierte Informationen in entspannter Atmosphäre.

Wir bedanken uns bei allen Inserenten, die durch Werbung die Volkshochschule Alt-/Neuötting - Töging unterstützen.



BURGHAUSEN KULTUR 1001

Programmpräsentation 25/26

Do. 02.10.2025 · 20:00 Uhr · Bürgerhaus

COBARIO · WELTMUSIK MIT WIENER SCHMÄH

Fr. 03.10.2025 · 20:00 Uhr · Aula maior, Kloster Raitenhaslach

OSLO CIRCLES NORWEGIAN BAROQUE

ENSEMBLE „LAMENTO“ · 1. Meisterkonzert 25/26

So. 12.10.2025 · 20:00 Uhr

Aula Kurfürst-Maximilian-Gymnasium

OPPENHEIMER · 1. Theater 25/26

Mi. 15.10.2025 · 20:00 Uhr · Stadtsaal

MARIA BILL SINGT EDITH PIAF

Di. 21.10.2025 · 20:00 Uhr · Ankersaal

TILMANN LAHME: THOMAS MANN - EIN

LEBEN, EINE LESUNG · Kultur im Kloster

So. 09.11.2025 · 11:00 Uhr · Roter Salon, Kloster Raitenhaslach

BRIGITTE HOBMEIER & NOUWELL COUSINES

“ALLES NUR DER LIEBE WEGEN!”

Fr. 14.11.2025 · 20:00 Uhr · Ankersaal

PICASSO · 2. Theater 25/26

Di. 18.11.2025 · 20:00 Uhr · Stadtsaal

SEVERIN VON ECKARDSTEIN · KLAVIER

2. Meisterkonzert 25/26

Do. 27.11.2025 · 20:00 Uhr

Aula Kurfürst-Maximilian-Gymnasium

ENSEMBLE SALZBURGER VIRGILSCHOLA:

CARMINA ADVENTUS · GREGORIANISCHE

GESÄNGE ZUM ADVENT

Fr. 19.12.2025 · 17:00 Uhr · Kirche St. Jakob

NEUJAHRSKONZERT · BURGHAUSER

KAMMERORCHESTER

So. 04.01.2025 · 11:00 Uhr · Stadtsaal



Kulturbüro Stadt Burghausen

Alle Veranstaltungen: burghausen.de/kalender

R1201

Babymassage

Ines Felicia Sigl, Freiberufl. Familienkinderkrankenschwester, Still- und Laktationsberaterin IBCLC®, Kursleiterin für Babymassagekurse C.I.M.I.®/ DGBM e.V., Zertifizierter Babyschlafcoach

4 Vormittage, ab Do. 13.11.25, 9.00-10.30 Uhr.

Kursort: FAMILIENPRAXIS INES SIGL, Egerlandstraße 35d, 84513 Töging

Gebühr: 119 €, mit Verpflegung, Skript und hochwertigem Öl. Nicht rabattierbar.

In meinem Kurs steht nicht die Technik im Vordergrund, sondern vielmehr der liebevoll Kontakt zwischen dir und deinem kleinen großen Wunder!

Ihr geht ganz individuell auf die Bedürfnisse eurer Babys ein. Ihr lernt euch besser kennen und vertieft eure Bindung. Damit könnt ihr eurem Baby helfen zu entspannen, den Schlaf zu verbessern und gut in der großen Welt anzukommen. Das Urvertrauen wächst und ihr profitiert beide sehr davon.

In jedem Moment des Kurses macht ihr das, was deinem Baby und dir gut tut. Egal ob dies das Stillen des Hungers, Kuscheln oder Tragen ist.

Ich möchte auch anmerken, dass die Babymassage keine Therapie ist, d.h. bei jeglichen Fragen wäge ich meine Antworten sehr wohl ab und verweise ggf. auch an Therapeuten und Ärzte, würde es meine Kompetenz überschreiten. Viel zu wichtig ist die Gesundheit und das Wohlbefinden eures Babys.

Neben der Massage habt ihr die Möglichkeit mein fundiertes Wissen als erfahrene, zertifizierte Familien-Gesundheits- und Kinderkrankenschwester mit jahrelanger Berufserfahrung zu nutzen.

Bei Fragen oder Interesse meldet euch gerne persönlich bei mir. Ich freue mich auf euch und euer kleines großes Wunder.

Hinweis:

Die Babymassage eignet sich für alle Babys ab der 4. Lebenswoche bis hinein ins Krabbelalter (bei Frühgeborenen ab dem errechneten Geburtstermin plus 4 Wochen und bei Babys mit Vorerkrankungen bitte mit voriger Absprache mit dem Kinderarzt.

R1202

ElternGold - Wie Kinder eigenständig lernen Die 3 Säulen hoher Motivation Ein 5-Wochen-Online-Selbstlernkurs

Julia Windisch, Psychologin, Lerntherapeutin

Einstieg jederzeit möglich.

Nach der Anmeldung sind Beginn + Lernzeiten frei wählbar. Kursumfang: 5 UE

Kursort: Eigene DSGVO-konforme Online-Kursplattform

Gebühr: 69 €

Ihr Kind kann sich schlecht zum Lernen oder den Hausaufgaben motivieren, zeigt oft Widerstände und hat einfach keinen Bock?

Sie können Ihrem Kind helfen,

- eigenständig und motiviert zu lernen,
- ein starkes Selbstbewusstsein zu entwickeln,
- dem Leistungsdruck in der Schule gewachsen zu sein,
- einen guten Schulabschluss zu erreichen.

Mit diesem Online-Kurs lernen Sie die 3 wichtigsten Säulen hoher Motivation kennen und wie Sie Ihr Kind nachhaltig beim Lernen unterstützen.

Kursaufbau und Ablauf:

Die Inhalte sind einfach zu verstehen und werden durch alltags-taugliche Übungen vertieft und verankert. Der Kurs umfasst 5 Lektionen. Jede Lektion besteht aus einem Lehrvideo (ca. 10 - 30 Min.) und einem PDF-Arbeitsheft mit vielen Übungen.

Es stehen ebenso einige Audio-Anleitungen zum Download bereit. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, sich mit der Kursleiterin über die Inhalte und Übungen auszutauschen. Die Lektionen werden nach der Bearbeitung im wöchentlichen Rhythmus freigeschaltet. Der Einstieg ist jederzeit möglich, der Zugang zum Kurs für 12 Monate gültig.

Nach der Anmeldung erhalten Sie von der VHS das Registrierungs-dokument, mit dem Sie sich selbstständig auf der Kursplattform registrieren können.

Einfach sauber renovieren

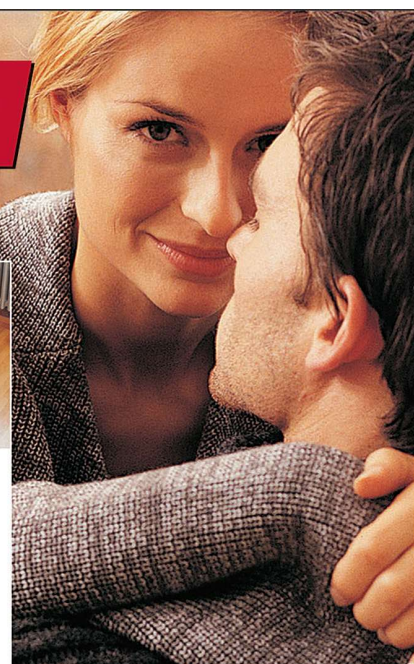
Alle Handwerksleistungen von 10 Fachbetrieben – aus einer Hand



Traunsteiner Str. 62 · 84513 Töging a. Inn · 0 86 31 / 16 80 30 · www.hih-inntal.de

ALTÖTTING - MÜHLDOF - ROTTAL-INN

Die Hand-in-Hand-Werker



R1204

Eltern im digitalen Zeitalter - Sicherheit im Netz (Online-Seminar)

Cybermobbing, Cybergrooming, Soziale Medien, Videospiele, Sexting

Robin Weniger, Betriebswirt

Do., 09.10.25, 18.30-20.45 Uhr.

Kursort: Online-Seminar

Gebühr: 25 €

Anmeldebedingungen: Nur Online-Anmeldung möglich unter
<https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R1204>



Digitale Medien sind fester Bestandteil des Alltags unserer Kinder. Soziale Netzwerke, Online-Spiele und mobile Endgeräte bieten zahlreiche Möglichkeiten, stellen jedoch auch Herausforderungen dar. Dieser interaktive Online-Kurs vermittelt praxisnahe Informationen zu relevanten Themen der digitalen Mediennutzung und zeigt Wege auf, Risiken

zu minimieren und Chancen gezielt zu nutzen.

KRÄUTERWISSEN - NATURKOSMETIK

Kurse in Trostberg

R1440

Räuchern mit heimischen Kräutern

Andrea Rieplhuber, Kräuterpädagogin

Fr., 12.12.25, 18.30-22.00 Uhr.

Kursort: Steinstr. 4, 83308 Trostberg

Gebühr: 49 €, inklusive Kräuter und Verpackung

Ein uralter Brauch, der sich bis in die moderne Zeit gehalten hat. Zu den Jahreskreisfesten werden seit Jahrtausenden Haus und Hof ausgeräuchert. Das Verglimmen von Pflanzenteilen hat wohl- tuende, reinigende Kraft. Es wirkt auf körperlicher und geistiger Ebene und kann uns bei vielen Prozessen des Lebens unterstüt- zen. Wir lernen verschiedene heimische Kräuter und deren Wir- kung kennen. Volkstümliche Bräuche, Mystisches und Magisches dürfen an diesem Abend natürlich auch nicht fehlen. Nach dem

theoretischen Teil geht es hinaus ins Freie und wir erleben die Lucia Nacht mit unterschiedlichen Düften der Kräuter beim Räu- chern an der Feuerschale.

Es darf sich jeder eine Mischung zusammenstellen für den Ge- brauch zu Hause.

Bitte mitbringen: Warme Kleidung für die Aktion im Freien und Hausschuhe. Der Kurs findet in den Räumen der Dozentin statt, Parkplätze sind direkt vor den Garagen vorhanden.

R1441

Seifenküche

Andrea Rieplhuber, Kräuterpädagogin

Fr., 24.10.25, 18.30-21.45 Uhr.

Kursort: Steinstr. 4, 83308 Trostberg

Gebühr: 89 €, inkl. Materialkosten

Das uralte Handwerk des Seifensiedens erfreut sich gerade wie- der steigender Beliebtheit. Der Umgang mit Lauge, Fetten und Ölen erfordert eine sorgfältige Arbeitsweise und ein Basiswissen. In meinem Kurs wird dies anschaulich gelehrt. Wir verwenden hochwertige pflanzliche Öle und duftende ätherische- und Par- fümöle. Sie rühren Ihre eigene Seife nach ausgewählten Rezepten und nehmen etwa 1 kg selbst hergestellte Seife mit nach Hause. Es gibt viele Tipps und eine große Auswahl an Farben, Ölen und Düften.

Bitte mitbringen: Schutzbrille, Maske, Gummihandschu- he, Schürze, evtl. ältere Kleidung, Decke, großes Handtuch und Hausschuhe. Der Kurs findet in den Räumen der Dozen- tin statt, Parkplätze sind direkt vor den Garagen vorhanden.

R1442

Kleine Hausapotheke für die ganze Familie

Andrea Rieplhuber, Kräuterpädagogin

Fr., 28.11.25, 18.30-21.45 Uhr.

Kursort: Steinstr. 4, 83308 Trostberg

Gebühr: 69 €, Material, Skript, Rezepte inklusive

Natürliche Helfer, die in keinem Haushalt fehlen sollten, stellen wir selbst her. Wir verarbeiten hochwertige frische und getrocknete Heilkräuter und Zutaten für Ihre persönliche Hausapotheke. Im Kurs gibt es eine kleine Kräuterkunde über die Heilpflanzen in der Volksheilkunde. Die Erkennungsmerkmale, Inhaltsstoffe und die Wirkung werden erläutert. Es gibt ein Skript mit vielen Tipps und Rezepten von einfachen, natürlichen Hausmitteln.

Wir stellen her: Wintertee, Heilsalbe, Oxydel, Hustensaft.

Bitte mitbringen: Hausschuhe, 1 Gefäß für 25 g Tee, 1 Salben- tiegel 50 ml (leer), 2 Schraubgläser mit 250 ml.

Kilwing

Kapellplatz 2
Neuöttinger Straße
Ladenzeile
Hotel zur Post
info@kilwing.eu

0 86 71 95 71 06 0



Weihrauch-Manufaktur mit Museum

Lifestyle & Geschenke
Weihrauch & Duftharze
Räuchermischungen & Raumduft
Kerzen & Öle
Schönes & Außergewöhnliches
Führungen & Vorträge

www.weihrauch-manufaktur.de

R1443

Natürliche Kosmetik selbst gemacht

Andrea Rieplhuber, Kräuterpädagogin

Fr., 21.11.25, 18.30-21.45 Uhr.

Kursort: Steinstr. 4, 83308 Trostberg

Gebühr: 89 €, Material, Skript, Gefäße und Verpackungen inklusive



Selbstgemachte Kosmetik tut der Haut und der Umwelt gut und macht schon bei der Herstellung Freude! Sie ist frei von minderwertigen Rohstoffen, Mikroplastik, Paraben etc. Die Produkte können individuell auf die Haut abgestimmt und beduftet werden.

Dieser Abend steht ganz im Zeichen der natürlichen und nachhaltigen Pflege. Sie lernen Schritt für Schritt die Herstellung von Gels, Cremes, Lotionen und vieles mehr. Aus hochwertigen, duftenden Zutaten und Kräuterauszügen stellen wir 4 Produkte her. Zur Auswahl stehen: Mildes Reinigungsgel, Deo-roll-on oder Spray, pflegende Körperlotion, reichhaltige Gesichtsschme oder leichte Gesichtsschme.

Bitte mitbringen: Hausschuhe. Parkplätze sind direkt vor den Garagen vorhanden

Kurse in Altötting / Winhöring

R1450

Naturseife herstellen

Gertraud Fußeder, Inh. Kräuter- und Kosmetikschule Fußeder, Gangkofen

Di., 14.10.25, 18.00-21.30 Uhr.

Kursort: Mittelschule Altötting, Schulküche (Eingang Kreszentiaheimstr.)

Gebühr: 89 €, inkl. Handout mit getesteten Rezepten; alle Materialien und Nutzung der Arbeitsgeräte inbegriffen.



Feinste Naturseifen aus hochwertigen, pflanzlichen Rohstoffen verwöhnen unsere Haut und schenken ihr eine extra Portion Pflege. Ein Stück handgefertigte Seife ist wie eine kleine Auszeit - das beginnt schon bei der Herstellung in der Küche, wenn zarte

Düfte von Ölen, Kräutern und Auszügen verarbeitet werden. Genau dieses Erlebnis wollen wir teilen, indem wir gemeinsam Seifen herstellen. Und das Beste dabei: Sie müssen sich um nichts kümmern.

Die fertigen Seifen (ca. 900 Gramm = 10 Stück) können Sie nach ca. 6 Wochen Ruhezeit bei mir geschnitten abholen; falls die Fahrt für Sie zu weit ist, sende ich Ihnen die Seifen per Post (inklusive). Kursinhalt:

Praxis der Herstellung von Naturseife; Verständnis für das Zusammenwirken von Ölen und Fetten; Erstellen eines eigenen, individuellen Rezeptes - mit und ohne Seifenrechner; Umgang mit verschiedenen Laugenflüssigkeiten; Umgang mit Farben und Düften; Techniken der Marmorierung für Anfänger.

Bitte mitbringen: Langarmshirt, Schürze oder ältere Kleidung, geschlossene Schuhe, eigene Arbeitshandschuhe (falls gewünscht), eigene Schutzbrille (falls gewünscht)

R1451

Hausapotheke aus der Natur

Gertraud Fußeder, Inh. Kräuter- und Kosmetikschule Fußeder, Gangkofen

Di., 11.11.25, 18.00-20.30 Uhr.

Kursort: vhs-Zentrum, Burghäuser Str. 77, LS 1

Gebühr: 39 €, inkl. Material, Skript und Rezepte

Die Natur beschenkt und das ganze Jahr über mit wertvollen Pflanzen. Viele davon können wir in unserer eigenen Hausapotheke verwenden. Wer Kenntnisse in der Wildkräuter-Be-stimmung hat, kann diese sogar zum Teil selbst sammeln. Wir stellen einige heimische Wildkräuter vor, die uns mit ihrer Kraft in unserer Gesundheit stärken und uns bei Husten, Schnupfen, Heiserkeit sanft begleiten. Es gibt einige Tipps für die Praxis, die schnell und einfach umzusetzen sind. Anschließend stellen wir eine Salbe (z. B. Brustsalbe bei Erkältung) her. Inkl. Skript mit Rezepten zur Herstellung von Ölauszügen, Salben, Sirup und Oxymel.

R1452

Kräuterwanderung

Die Pflanzen am Wegesrand mit allen Sinnen erleben

Gertraud Fußeder, Inh. Kräuter- und Kosmetikschule Fußeder, Gangkofen

Fr., 17.04.26, 14.00-16.00 Uhr.

Kursort: Treff: Winhöring, Untere Hofmark, Parkplatz a. d. Tennisanlage (direkt neben Freiw. Feuerwehr)

Gebühr: 29 €, inkl. Handbuch

Duft, Farbe, die Beschaffenheit der Blätter und Blüten - das alles kann die Theorie nicht vermitteln. Gemeinsam erkunden wir die Natur, bestimmen die Kräuter und besprechen die Verwendungsmöglichkeiten. Viele Tipps und Anregungen zur Verwendung in Küche und Hausapotheke sowie ein gemeinsamer Erfahrungsaustausch machen diese Kräuterwanderung zu etwas Besonderem. Jede/r Teilnehmer/in erhält ein ausführliches Handbuch mit 20 heimischen Wildkräutern im Porträt sowie eine Rezeptsammlung für die Kräuterküche.

Die Wanderung findet auch bei leichtem Regen/Regenschauer statt.

Bitte tragen bzw. mitbringen: Witterungsangepasste Kleidung und Schuhe

WISSEN ÜBER PILZE

R1455

Pilzwanderung

Till R. Lohmeyer, geprüfter Pilzsachverständiger der Deutschen Gesellschaft für Mykologie

So., 28.09.25, 10.00-13.00 Uhr.

Kursort: Treffpunkt wird bei Anmeldung bekanntgegeben

Gebühr: 29 €



Ohne Pilze läuft nichts. Der Käse braucht seinen Schimmelpilz, das Bier die Hefe, der Kranke das Penicillin. Kein Wald gedeiht ohne die ebenso komplizierte wie faszinierende Mykorrhiza, das enge Zusammenspiel von Baumwurzeln und pilzlichen Symbiosepartnern, und längst wären wir erstickt unter einer ungeheuren Masse organischer Abfälle, würden diese nicht unablässig von Pilzen in ihre Bestandteile zerlegt und zu Humus umgewandelt - Recycling pur! Darüber hinaus haben es Trüffel, Champignon, Reherl und Steinpilz in der Feinschmeckerküche zu hohen Ehren

gebracht und durch das zunehmende Interesse an asiatischen Naturheilverfahren kommt auch den "Heilpilzen" wachsende Bedeutung zu.

Till Lohmeyer aus Petting am Waginger See ist geprüfter Pilzsachverständiger der Deutschen Gesellschaft für Mykologie. Zwischen Inn und Salzach haben er und seine MitarbeiterInnen weit über 4000 Pilzarten festgestellt. Er erklärt auf der ca. dreistündigen Wanderung, welche Pilze essbar und welche giftig sind, und zeigt an ausgewählten Beispielen die Rolle der Pilze im Ökosystem Wald.

Bitte mitbringen: Körbe (keine Plastikbeutel!), gutes Schuhwerk, witterungsangepasste Kleidung und - wenn vorhanden - eine Lupe.

Mitgebracht werden können auch selbstgesammelte Pilze, die ggf. in einer improvisierten Pilzberatung vorgestellt werden.

STERNWARTE OBERREITH

VORTRAGSREIHE MIT BEOBACHTUNG

Treffpunkt: jeweils 19.30 Uhr, Eingang Gaststätte im Wildpark Oberreith, Oberreith 6 a, 83567 Unterreit. Sie werden dort empfangen. Die Vorträge finden bei jeder Witterung statt. Bei gutem Wetter ist im Anschluss an den Vortrag eine Himmelbeobachtung mit dem großen Teleskop der Solarstromsternwarte Oberreith vorgesehen. Es wird dringend geraten, dafür sehr warme Kleidung mitzubringen.

R1460

Auf planetarer Entdeckungsreise durch unser Sonnensystem

Dr. Herbert Hommer, Astronomie im Chiemgau e. V.

Do., 09.10.25, 19.30-21.00 Uhr.

Kursort: Gaststätte des Wildfreizeitparks Oberreith, Oberreith 6a, 83567 Unterreit

Gebühr: 10 €

Noch vor einigen Jahrzehnten galt unser Sonnensystem mit den acht Planeten als einzigartig. Doch seit der Entdeckung des ersten Exoplaneten im Jahr 1995, ist deren Anzahl rasant angestiegen. Dieser Vortrag vermittelt zunächst die Prozesse, die zur Bildung von Gesteins- und Gasplaneten führen. Im Anschluss daran begeben wir uns auf einen Streifzug durch unser Sonnensystem und lernen die wesentlichen Merkmale sowie die spezifischen Eigenarten unserer, doch so facettenreicher, Planeten mit Ihren Trabanten näher kennen.

Bei gutem Wetter ist im Anschluss an den Vortrag eine Beobachtung mit dem großen Teleskop der Solarstromsternwarte im Wildpark Oberreith vorgesehen. Es wird dringend geraten, dafür auch bei milden Temperaturen warme Kleidung mitzubringen.

R1461

ExoPlaneten - Was ist jetzt mit ET?

Thomas Hilger, Astronomie im Chiemgau e. V.

Do., 23.10.25, 19.30-21.00 Uhr.

Kursort: Gaststätte des Wildfreizeitparks Oberreith, Oberreith 6a, 83567 Unterreit

Gebühr: 10 €

Seit 1995 entdecken wir immer mehr ExoPlaneten. Wie ist der aktuelle Stand der Forschung? Sind wir ET auf der Spur?

In den letzten Jahren gab es viele spannende Entdeckungen, die uns mit wissenschaftlichen Fakten an die Grenzen unseres Wissens bringen. Doch das spannendste steht uns erst in den nächsten Jahren bevor.

Bei gutem Wetter ist im Anschluss an den Vortrag eine Beobachtung mit dem großen Teleskop der Solarstromsternwarte im Wildpark Oberreith vorgesehen. Es wird dringend geraten, dafür auch bei milden Temperaturen warme Kleidung mitzubringen.

R1462

Supernovae - Großer Knall und dann ist Schluss?

Stefan Christmaier, Astronomie im Chiemgau e. V.

Do., 13.11.25, 19.30-21.00 Uhr.

Kursort: Gaststätte des Wildfreizeitparks Oberreith, Oberreith 6a, 83567 Unterreit

Gebühr: 10 €



Supernovae gehören zu den spektakulärsten Erscheinungen im Universum: Ein Stern kann für einige Wochen so hell wie eine ganze Galaxie werden. In diesem Vortrag werden die Ereignisse geschildert, die am Lebensende eines Sterns ablaufen. Wie

kommt es zu diesen gewaltigen Explosionen? Warum kann dabei ein Neutronenstern oder ein Schwarzes Loch entstehen? Welche Beobachtungen liefern uns Erkenntnisse über diese Abläufe? Und was hat das mit der Erde und dem Leben zu tun? Die Zusammenhänge werden möglichst anschaulich dargestellt, physikalisches Vorwissen ist nicht nötig.

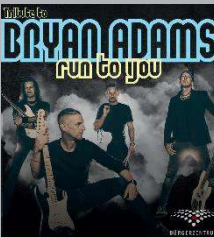
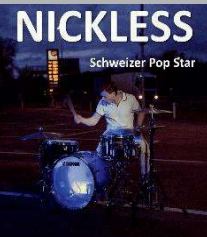
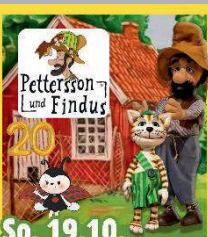
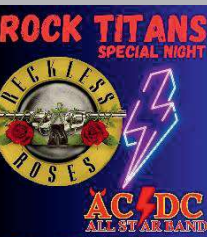
Bei gutem Wetter ist im Anschluss an den Vortrag eine Beobachtung mit dem großen Teleskop der Solarstromsternwarte im Wildpark Oberreith vorgesehen. Es wird dringend geraten, dafür auch bei milden Temperaturen warme Kleidung mitzubringen.



BÜRGERZENTRUM
BURGKIRCHEN A.D. ALZ

**Highlights
2025**

www.buergerzentrum.net

 04.10.25 20 UHR Bürgerzentrum Burgkirchen	 Sa. 18.10.25 20 Uhr Bürgerzentrum Burgkirchen	 So. 19.10. 14 & 16 Uhr Bürgerzentrum Burgkirchen
 Sa. 25.10. 20 Uhr Bürgerzentrum Burgkirchen	 31.10. 20 Uhr BÜRGERZENTRUM BURGKIRCHEN	 29.11.25 20 Uhr Burgkirchen Bürgerzentrum

**Karten-
vorverkauf** | **Telefon +49 8679 / 309-222**
E-Mail info@buergerzentrum.net

Max-Planck-Platz 11 | 84508 Burgkirchen | Tel.: +49 8679 / 309-222
www.buergerzentrum.net | E-Mail: info@buergerzentrum.net

R1463

Kugelsternhaufen - Methusalem als Begleiter unserer Galaxie

Udi Spiegel, Astronomie im Chiemgau e. V.

Mi., 26.11.25, 19.30-21.00 Uhr.

Kursort: Gaststätte des Wildfreizeitparks Oberreith, Oberreith 6a, 83567 Unterreit

Gebühr: 10 €

In dem Vortrag werden Erscheinungsbild und Lage von Kugelsternhaufen in unserer Galaxie anhand von Bildmaterial gezeigt. Im Vergleich zu offenen Sternhaufen wird auch auf das Alter der Sterne in Kugelsternhaufen eingegangen. Der Referent erläutert in dem Vortrag auch die Sternentwicklung mit Hilfe des Hertzsprung-Russell-Diagrammes. Mit einer drehbaren Sternkarte wird erklärt, zu welcher Jahreszeit und in welchen Himmelsbereichen Kugelsternhaufen zu sehen sind. Auch auf neuere Ergebnisse zu schwarzen Löchern in Kugelsternhaufen wird eingegangen. Bei gutem Wetter ist im Anschluss an den Vortrag eine Beobachtung mit dem großen Teleskop der Solarstromsternwarte im Wildpark Oberreith vorgesehen. Es wird dringend geraten, dafür auch bei milden Temperaturen warme Kleidung mitzubringen.

POLITIK - GESELLSCHAFT

R1470

Fake News und Alternative Fakten - Was ist Wahrheit?

Martin Schneider, M.A., Historiker und Politikwissenschaftler

Mi., 01.10.25, 18.30-20.30 Uhr.

Kursort: Online

Gebühr: 12 €

Anmeldebedingungen: Nur Online-Anmeldung möglich unter <https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R1470>



Bewusste Falschmeldungen im Internet und in Sozialen Medien gehören genauso zu den aktuellen gesellschaftspolitischen Phänomenen unserer Zeit wie sogenannte „Alternative Fakten“. Es sind politische Kampf Begriffe, die zwar „Wahrheit“ versprechen, deren Inhalte sich jedoch bei näherer Betrachtung als Halbwahrheit, Verdrehung oder glatte Lüge entpuppen. Wie kann man sich vor ihnen schützen? Und was ist eigentlich „Wahrheit“?

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung und eine Decke.

R1472

Verschwörungstheorien - Ursachen und Mechanismen

Martin Schneider, M.A., Historiker und Politikwissenschaftler

Mi., 08.10.25, 18.30-20.30 Uhr.

Kursort: Online

Gebühr: 12 €

Anmeldebedingungen: Nur Online-Anmeldung möglich unter <https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R1472>

Verschwörungstheorien sind in unseren westlichen, „aufgeklärten“ Gesellschaften weit verbreitet. Manche erscheinen vielleicht harmlos und abstrus, andere erweisen sich jedoch als brandgefährlich, indem sie Feindbilder, Vorurteile und Hass schüren. Ihren

Verfechtern mit Fakten und Argumenten zu begegnen ist jedoch schwieriger als man denkt. Die Veranstaltung zeigt anhand ausgewählter Beispiele die Ursachen, für die offenkundige Attraktivität dieser Theorien und analysiert den Mechanismus, der ihnen zugrunde liegt. Warum ist es so schwierig, ihnen zu begegnen und welche Folgen können Sie für unsere Gesellschaft haben?

DEMOKRATIE IM GESPRÄCH

Webtalks zu den gesellschaftlichen Auswirkungen der Digitalisierung



Eine Kooperation der Volkshochschulen in Bayern mit der Bayerischen Landeszentrale für Politische Bildungsarbeit und der Akademie für Politische Bildung in Tutzing. Expertinnen und Experten referieren zu den gesellschaftlichen Auswirkungen der Digitalisierung. Diskutieren Sie mit! Die Veranstaltung findet als Zoom Webinar statt, d.h. Sie werden nicht gesehen

und gehört in der Veranstaltung und können sich über den Chat beteiligen.

R1480

Macht in der digitalen Öffentlichkeit: Wer prägt die öffentliche Meinung im Netz?

N. N.

Mi., 24.09.25, 19.00-20.00 Uhr.

Kursort: Online via Zoom

Anmeldebedingungen: Nur Online-Anmeldung möglich! Sie erhalten den Zugangslink per E-Mail.



Öffentliche Meinung ist in der Politik ein Machtfaktor. Soziale Netzwerke wie X, TikTok und Telegram verändern die Spielregeln der Meinungsbildung: Informationen und Meinungen werden nicht mehr nur durch journalistische Medien verbreitet. Die Empfehlungsalgorithmen sozialer Medien begünstigen extreme Meinungen, dadurch sind Debatten im Netz emotional aufgeladen und polarisiert. Zudem nutzen konfrontative Persönlichkeiten wie Donald Trump oder der Tech-Milliardär Elon Musk geschickt soziale Netzwerke, um den Ton des Meinungsklimas vorzugeben. Und ausländische Staaten wie Russland versuchen, über verdeckte Social Media-Kampagnen die öffentliche Meinung in Demokratien zu beeinflussen.

Daher wollen wir am 24.9. von 19-20 Uhr mit Ihnen diskutieren: Wer prägt die öffentliche Meinung im Netz? Welche Machtverhältnisse lassen sich am Meinungsklima in den sozialen Medien ablesen? Und welche Schritte sind nötig, um die öffentliche Meinungsbildung im Netz demokratischer zu gestalten? Achtung! Nur Online-Anmeldung möglich. Nach der Anmeldung erhalten Sie den Zugangslink automatisch per E-Mail. Bitte bewahren Sie diese Anmeldebestätigung mit den Zugangsdaten gut auf.



www.evis.de

Wir liefern Energie *für die Region.*



PERSÖNLICH. ZUVERLÄSSIG. VOR ORT.

Energieversorgung Inn-Salzach GmbH
Weserstraße 4
84453 Mühldorf a. Inn

Telefon: 08631 1843-555
Telefax: 08631 1843-559
E-Mail: info@evis.de

R1481

Auf dem Weg zum KI-Rechtsstaat? Die Folgen von künstlicher Intelligenz für die Justiz

N. N.

Mi., 15.10.25, 19.00-20.00 Uhr.

Kursort: Online via Zoom**Anmeldebedingungen:** Nur Online-Anmeldung möglich! Sie erhalten den Zugangslink per E-Mail.

Die Justiz gilt als zu weiten Teilen überlastet. Können KI-Anwendungen dem Rechtswesen unter die Armen greifen? In der Tat bieten sich vielfältige Anwendungsmöglichkeiten: zum Beispiel Rechtsberatung über Chat-Bots, Prognose von Urteilen, Erstellung von Schriftsätzen und dergleichen.

Doch geht es bei der Justiz um einen sensiblen Bereich, nämlich den Rechtsstaat. Inwieweit besteht die Gefahr, dass Wertungen bei Rechtsfragen durch Technologie („Robo-Richter“) vorgenommen werden und nicht durch Menschen? Diese und damit zusammenhängende Fragen stehen im Blickpunkt dieser Ausgabe der „Demokratie im Gespräch“.

Achtung! Nur Online-Anmeldung möglich. Nach der Anmeldung erhalten Sie den Zugangslink automatisch per E-Mail. Bitte bewahren Sie diese Anmeldebestätigung mit den Zugangsdaten gut auf.

R1482

Internationale KI-Regulierung: Wo steht Europa im weltweiten Vergleich?

N. N.

Mi., 12.11.25, 19.00-20.00 Uhr.

Kursort: Online via Zoom**Anmeldebedingungen:** Nur Online-Anmeldung möglich! Sie erhalten den Zugangslink per E-Mail.

Künstliche Intelligenz (KI) verändert unser Leben grundlegend und stellt Regierungen weltweit vor immense Herausforderungen. Mit dem sogenannten AI Act haben die EU-Mitgliedstaaten 2024 das weltweit erste Gesetz zur Regulierung von KI verabschiedet. Doch auch andere Staaten wie die USA setzen Regeln zum Einsatz von KI. Welche unterschiedlichen Herangehensweisen zeichnen sich dabei ab? Seien Sie dabei und werfen Sie mit uns und unseren Expertinnen und Experten einen Blick auf die globalen Fortschritte und Herausforderungen bei der Regulierung von Künstlicher Intelligenz. Die Veranstaltung beginnt am 12. November um 19 Uhr. Achtung! Nur Online-Anmeldung möglich. Nach der Anmeldung erhalten Sie den Zugangslink automatisch per E-Mail. Bitte bewahren Sie diese Anmeldebestätigung mit den Zugangsdaten gut auf.

POLITIK ONLINE

R1490

Wirtschaft und Menschenrechte: Wer trägt Verantwortung in globalen Lieferketten?

Caroline Dietrich

Mo., 29.09.25, 19.00-20.30 Uhr.

Kursort: Online-Vortrag**Gebühr:** 5 €**Anmeldebedingungen:** Nur Online-Anmeldung möglich unter <https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R1490>

Ob Kleidung, Smartphone oder Supermarktprodukt - globale Lieferketten prägen unseren Alltag. Doch entlang dieser Lieferketten kommt es immer wieder zu Menschenrechtsverletzungen und Umweltzerstörung. Der Vortrag erläutert, welche menschenrecht-

lichen Pflichten Unternehmen haben und welche Rolle gesetzliche Regelungen wie das Lieferkettensorgfaltspflichtengesetz spielen. Konkrete Beispiele machen sichtbar, wie wirtschaftliches Handeln mit menschenrechtlicher Verantwortung zusammenhängt.

Caroline Dietrich ist wissenschaftliche Mitarbeiterin am Deutschen Institut für Menschenrechte und arbeitet dort zum Thema Wirtschaft und Menschenrechte. Sie hat Internationale Beziehungen mit Schwerpunkt Internationale Politik und Völkerrecht studiert.

R1491

Argumente gegen Stammtischparolen: Populismus aus der Mitte der Gesellschaft. Wie kann man kontern?

Prof. Dr. Klaus-Peter Hufer

Mo., 06.10.25, 19.00-20.30 Uhr.

Kursort: Online-Vortrag**Gebühr:** 5 €**Anmeldebedingungen:** Nur Online-Anmeldung möglich unter <https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R1491>

„Asylanten sind Sozialschmarotzer“ - „Wer Arbeit will, der findet auch welche“ - „Ausländer sind kriminell“ - „Wegen der vielen Flüchtlinge kann sich keine Frau mehr auf die Straße trauen“ - „Da sind doch alles nur Wirtschaftsflüchtlinge“ - Stammtischparolen wie diese kommen meistens plötzlich und unerwartet, sie kommen aus der Mitte der Gesellschaft, sie sind

populär und populistisch. Äußerungen dieser Art nehmen zu. Wer mit ihnen konfrontiert wird, fühlt sich überrumpelt, will reagieren, aber es fällt einem nichts Passendes ein. Was kann man sagen, was tun? Was steckt hinter diesen Parolen? Welches Weltbild, welches Politikverständnis wird damit transportiert? Welche Argumente, Fakten und Informationen können den populistischen Parolen und Sprüchen entgegengesetzt werden? Doch werden sie im Zeitalter verbreiteter Fake News überhaupt akzeptiert? Um diese Fragen geht es in dem interaktiven Vortrag, Antworten werden mit Bezug auf die Psychologie von Vorurteilen und die Ursachen und Erscheinungsformen von Rassismus, Rechtspopulismus und Rechtsextremismus gegeben.

Prof. Dr. Klaus-Peter Hufer, an der Universität Duisburg-Essen tätiger Politologe und Erwachsenenbildner, hat ein Argumentationstraining gegen Stammtischparolen entwickelt. Es ist ein vielfach erprobtes, in Deutschland, Österreich, der Schweiz und Luxemburg bekanntes Training gegen Populismus, Diskriminierung und Pauschalverunglimpfung.

R1492

Grönland, Kanada, Panama - Donald Trump und der neue Expansionismus

Prof. Dr. Michael Hochgeschwender, LMU München

Mo., 13.10.25, 19.00-20.30 Uhr.

Kursort: Online-Vortrag**Gebühr:** 5 €**Anmeldebedingungen:** Nur Online-Anmeldung möglich unter <https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R1492>

Kurz nach der Wahl überraschte der wiedergewählte US-Präsident Donald Trump die Welt mit territorialen Ansprüchen auf Kanada, Grönland und die Kontrolle über den Panamakanal. Aber wie überraschend waren diese

Forderungen, denen bislang keine Taten gefolgt sind, wirklich? Der Vortrag geht der expansionistischen Tradition der USA in der westlichen Hemisphäre nach und fragt, was Trump bewogen hat, dieses alte Anliegen erneut aufzunehmen. Dabei rücken geostrategische, ökonomische und machtpolitische Interessen in den Vordergrund, aber ebenso die bewusst destabilisierende Sprunghaftigkeit von Trumps Politik insgesamt.

R1493

News Avoidance: Wie wir die Welt sehen

Ronja von Wurmb-Seibel

Di., 14.10.25, 19.00-20.30 Uhr.

Kursort: Online-Vortrag

Gebühr: 5 €

Anmeldebedingungen: Nur Online-Anmeldung möglich unter

<https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R1493>

Informiert bleiben, ohne zu verzweifeln - konstruktiver Medienkon-

sum in Krisenzeiten. Negative Schlagzeilen bestimmen unseren Alltag: die weltpolitische Lage, demokratische Rückschritte, der Aufstieg populistischer Parteien. Viele Menschen fühlen sich angesichts dieser Flut an schlechten Nachrichten überfordert und machtlos. Doch wie gelingt es, politisch informiert zu bleiben, ohne dabei zu resignieren? In diesem Vortrag zeigt die Bestsellerautorin Ronja von Wurmb-Seibel praxisnah und fundiert, wie wir unseren Medienkonsum bewusst gestalten können - für mehr Klarheit, Resilienz und Handlungskraft im Alltag. Mit wissenschaftlichen Einblicken, inspirierenden Geschichten und konkreten Impulsen vermittelt sie Wege, um auch in bewegten Zeiten den Blick für Lösungen zu behalten. Ein interaktives Format mit 30 Minuten Input, 40 Minuten Austausch, einer kurzen Lesung aus ihrem Buch „Wie wir die Welt sehen. Was negative Nachrichten mit unserem Denken machen und wie wir uns davon befreien“ und einem Handout mit alltagstauglichen Übungen - für alle, die informiert bleiben möchten, ohne den Mut zu verlieren.



Technische
Hochschule
Rosenheim



STUDIERE, WO DIE CHEMIE STIMMT: AM CAMPUS BURGHAUSEN

- Betriebswirtschaft (B.A.)
- Chemieingenieurwesen (B.Eng.)
- Prozessautomatisierungstechnik (B.Eng.)
- Umwelttechnologie (B.Eng.)
- Hydrogen Technology (M.Sc.)
- Circular Economy (M.Sc.), berufsbegleitend

Mehr Infos:



R1494**Die Nordostflanke von Nato und EU: Russlands Drohungen und Reaktionen****Birgit Boeser, Dipl. jur., Dipl. pol.**

Mo., 20.10.25, 19.00-20.30 Uhr.

Kursort: Online-Vortrag**Gebühr:** 5 €**Anmeldebedingungen:** Nur Online-Anmeldung möglich unter <https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R1494>

Die Ostseeregion ist aus unterschiedlichen Gründen geopolitisch sehr anfällig und seit der vollständigen Invasion Russlands in die Ukraine in den Fokus von Wirtschafts- und Sicherheitspolitik gerückt. Russland überzieht die Region mit hybriden Angriffen, auf die die Anrainerstaaten reagieren müssen. Wir wollen uns ansehen, wie sich die Baltischen Staaten, Finnland und Schweden aufstellen, wie die Nato reagiert und was wir unter „Nordischer Resilienz“ verstehen.

Birgit Boeser ist Leiterin der Europäischen Akademie Bayern.

R1495**Wasserkonflikte****Dr. Annabelle Houdret, German Institute of Development and Sustainability**

Mo., 03.11.25, 19.00-20.30 Uhr.

Kursort: Online-Vortrag**Gebühr:** 5 €**Anmeldebedingungen:** Nur Online-Anmeldung möglich unter <https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R1495>

Ein Menschenleben ist ohne sauberes und ausreichendes Wasser nicht möglich - und dennoch fehlt 2,2 Milliarden Menschen der Zugang zu einer sicheren Trinkwasserversorgung. Doch was bedeutet eine "gerechte" Wasserversorgung oder -verteilung? Wie und wo kommt es dabei zu Konflikten, etwa im Zusammenhang mit dem Klimawandel oder auch durch die Konkurrenz zwischen Landwirtschaft, Tourismus, Industrie und Haushalten? Welche Rolle spielt dabei das sog. "virtuelle Wasser", welches in Form von Lebensmitteln oder auch durch wasserintensive Prozesse im Bergbau exportiert und unter anderem in Deutschland konsumiert wird? Der Vortrag erklärt den Begriff Wassergerechtigkeit und erläutert, wo Spannungen entstehen und wie sie vermieden werden können. Er stellt Lösungsansätze vor, die die unterschiedlichen Dimensionen von Wasser berücksichtigen und geht dabei auf den Bedarf verschiedener Sektoren und des Ökosystems ein, aber auch auf die soziale und spirituelle/kulturelle Bedeutung der Ressource.

Annabelle Houdret arbeitet seit über 15 Jahren in der Forschung, Ausbildung und Politikberatung zu Umwelt- und Governancethemen mit einem besonderen Schwerpunkt auf Wasser und die Entwicklungszusammenarbeit.

R1496**Von Kooperation zum kriegesischen Konflikt: Russland und die Europäische Union****Birgit Boeser, Dipl. jur., Dipl. pol.**

Mo., 24.11.25, 19.00-20.30 Uhr.

Kursort: Online-Vortrag**Gebühr:** 5 €**Anmeldebedingungen:** Nur Online-Anmeldung möglich unter <https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R1496>

Russland versucht seit Beginn des Angriffskriegs in der Ukraine, sich wirtschaftlich anders aufzustellen und Richtung Osten zu orientieren. Gleichzeitig umgeht der Kreml kontinuierlich die Sanktionen der Europäischen Union, um womöglich neue Abhängigkeiten zu schaffen. Folgende Fragen wollen wir beantworten: Wie abhängig sind die EU und Deutschland tatsächlich noch von russischem Öl und Gas? Was hat die Klimakrise mit russischen Rohstoffvorkommen zu tun? Welche neuen Partner hat Russland? Birgit Boeser ist Leiterin der Europäischen Akademie Bayern.

R1497**Armut und soziale Ungleichheit als Gefahr für die Demokratie?****Prof. Dr. Christoph Butterwegge**

Mo., 01.12.25, 19.00-20.30 Uhr.

Kursort: Online-Vortrag**Gebühr:** 5 €**Anmeldebedingungen:** Nur Online-Anmeldung möglich unter <https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R1497>

Seit geraumer Zeit ist Armut, die wegen der Covid-19-Pandemie, der Energiepreisexplosion und der Inflation allmählich bis in die Mitte der Gesellschaft vordringt, und die wachsende Ungleichheit das Kardinalproblem unserer Gesellschaft, wenn nicht der gesamten Menschheit. Während daraus im globalen Maßstab ökonomische Krisen, ökologische Katastrophen sowie Kriege und Bürgerkriege resultieren, die wiederum größere Migrationsbewegungen nach sich ziehen. Hierzulande gefährden sie den gesellschaftlichen Zusammenhalt und die Demokratie. Demokratie ist mehr,

als im Abstand von vier oder fünf Jahren seine Stimme abzugeben. Demokratie bedeutet, dass alle Schichten der Bevölkerung gleichermaßen Einfluss auf die staatlichen Entscheidungen nehmen (können). Im selben Maß, wie der soziale Frieden bedroht ist, gerät die Demokratie unter Druck.

Weil die Armutsbetroffenen immer seltener an Wahlen teilnehmen, kann man von einer Krise der politischen Repräsentation sprechen. Mittelschichtangehörige, die Angst vor dem sozialen Abstieg haben, verlieren oft das Vertrauen in die etablierten Parteien und die parlamentarische Demokratie, wodurch Rechtspopulisten und Rechtsextremisten an Einfluss gewinnen. Reiche und Hyperreiche wiederum haben einen zu großen Einfluss auf die politischen Willensbildungs- und Entscheidungsprozesse, worunter die Demokratie ebenfalls leidet.

Nach einer Klärung der Schlüsselbegriffe „Ungleichheit“, „Armut“ und „Reichtum“ werden die Ursachen der sozialen Polarisierung analysiert, aus denen abgeleitet wird, was getan werden muss, um sie zu beseitigen. Prof. Dr. Butterwegge hat von 1998 bis 2016 Politikwissenschaft an der Universität zu Köln gelehrt

R1498

Der Mächtigen Zähmung. Warum Konzerne klare Spielregeln brauchen

Frank Herrmann, Betriebswirt, Journalist

Mi., 03.12.25, 19.00-20.30 Uhr.

Kursort: Online-Vortrag

Gebühr: 5 €

Anmeldebedingungen: Nur Online-Anmeldung möglich unter <https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R1498>



Faire Löhne, nachhaltige Produkte, klimaneutrales Wirtschaften - viele Konzerne werben mit großen Versprechen. Doch wie glaubwürdig ist ihr Engagement wirklich? Auf Grundlage seines gleichnamigen Buches zeigt der Autor, Journalist und Nachhaltigkeitsexperte Frank Herrmann, warum freiwillige Selbstverpflichtungen globaler Unternehmen nicht ausreichen, um Menschenrechtsverletzungen, Umweltzerstörung und Greenwashing

zu verhindern. Zwar zeigen kleine Unternehmen den Großen, dass ein Wandel machbar ist, doch selbst ein wirksames Lieferkettengesetz wäre nur der Anfang hin zu mehr globaler Gerechtigkeit. Veränderung ist machbar, aber sie braucht verbindliche politische Rahmenbedingungen.

Herrmann ist Betriebswirt und Journalist mit langjähriger Erfahrung in Lateinamerika, wo er Entwicklungsprojekte leitete und Hilfsorganisationen beriet. Er ist u. a. Autor mehrerer Bücher.

R1499

Politische Partizipation und Bürgerräte

Dr. Daniel Oppold

Mo., 19.01.26, 19.00-20.30 Uhr.

Kursort: Online-Vortrag

Gebühr: 5 €

Anmeldebedingungen: Nur Online-Anmeldung möglich unter <https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R1499>



Die Vielfalt der Partizipationsmöglichkeiten in unserer Demokratie ist groß und manchmal unübersichtlich. Der Politikwissenschaftler Daniel Oppold beschäftigt sich seit über 10 Jahren mit Bürgerbeteiligung. Als Referent der Servicestelle Bürgerbeteiligung in Baden-Württemberg, berät er Kommunen und andere Behörden rund um das Thema. In dieser Veranstaltung wird er verschiedene Blickwinkel auf Bürgerbeteiligung ausleuchten und aus der Praxis berichten.

VHS.WISSEN LIVE (LIVESTREAMS)



vhs.wissen live ist ein digitales Wissenschaftsprogramm. Ziel von vhs.wissen live ist es, (politische) Bildung durch Vortragsreihen mit hochkarätigen Referenten aus Gesellschaft, Wissenschaft und Verbraucherbildung zu stärken. Die vhs Alt-/Neuötting - Töging a. Inn bietet diese Livestreams **kostenlos** an. Nähere Informationen erhalten Sie, indem Sie

den QR-Code mit Ihrem Smartphone scannen bzw. unter www.vhs-altoetting.de (Bitte die jeweilige Kursnummer in d. Kurssuche rechts oben eingeben). **Wichtig:** Nur Online-Anmeldung möglich!

R1500

Ökonomie für eine gerechte Gesellschaft. Gespräch zwischen Joseph Stiglitz (Nobelpreisträger) und Simon Strauss (FAZ)

Prof. Dr. Joseph Stiglitz / Simon Strauss, Schriftsteller, Journalist, Theaterkritiker

Mo., 15.09.25, 19.30-21.00 Uhr.

Kursort: Online (Livestream)

Anmeldebedingungen: Nur Online-Anmeldung möglich unter <https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R1500>



Unter Donald Trump und Elon Musk greift ein Kult der Freiheit um sich. Doch die Wahl- und Meinungsfreiheit, die J.D. Vance & Co. zu einem Fetisch erhoben haben, geht immer auf Kosten der Freiheit anderer.

Joseph Stiglitz, Nobelpreisträger und einer der schärfsten Kritiker Donald Trumps, zeigt, wer die Opfer der neuen Meritokratie sind - und wie der Abbau von Bürokratie sowie unregulierte Märkte Wachstum bremsen und unsere Gesellschaften ärmer machen.

Joseph Stiglitz war Professor für Volkswirtschaft in Yale, Princeton, Oxford und Stanford. Anschließend ging er als Chefvolkswirt zur Weltbank und wurde 2001 mit dem Nobelpreis für Wirtschaft ausgezeichnet. 2025 erschien von ihm das Buch „Der Weg zur Freiheit“ bei Siedler.

Simon Strauss ist Schriftsteller, Journalist und Theaterkritiker für die FAZ sowie Moderator des FAZ Podcast für Deutschland.

Hinweis: Die Veranstaltung findet auf Englisch statt.

R1503

Ordnung - und was wir von ihr zu halten haben

Prof. Dr. Kurt Bayertz

Di., 30.09.25, 19.30-21.00 Uhr.

Kursort: Online (Livestream)

Anmeldebedingungen: Nur Online-Anmeldung möglich unter <https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R1503>

Kurt Bayertz ist emeritierter Professor für Praktische Philosophie an der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster. Sein Buch »Der aufrechte Gang. Eine Geschichte des anthropologischen Denkens« wurde 2013 mit dem Tractatus-Preis für philosophische Essayistik ausgezeichnet.

R1506**Gefährliche Rivalitäten:
Wirtschaftskriege - von den Anfängen bis zu
Trumps Deal-Politik****Prof. Dr. Werner Plumpe, Universität Frankfurt**

Mi., 08.10.25, 19.30-21.00 Uhr.

Kursort: Online (Livestream)**Anmeldebedingungen:** Nur Online-Anmeldung möglich unter
<https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R1506>

Dass die bislang geltende Weltordnung an ihr Ende gekommen ist, zeigt sich nicht nur an zunehmenden Kriegen und Eskalationen, sondern auch an sich verschärfenden Handelskonflikten - am dramatischsten und weitreichendsten zwischen China und den USA, vor allem aber mit Russland.

In dem Vortrag zeigt der Wirtschaftshistoriker Professor Werner Plumpe, wie die Geschichte immer schon von wirtschaftlichen Rivalitäten geprägt war, die nicht selten in offene Kriege mündeten - von der Eroberung der Neuen Welt und den Anfängen der Globalisierung über das Zeitalter des Kolonialismus, die Entstehung von Nationalstaaten und die bipolare Weltordnung des Kalten Kriegs bis in die hypervernetzte Welt von heute.

Ob Gold, Öl, Baumwolle, Kakao oder Getreide: Die Suche nach lukrativen Rohstoffen zieht sich wie ein Band durch die Jahrhunderte, und immer zeugt sie davon, dass sich ökonomische Interessen auf komplexe Weise mit Fragen nationaler Identität, kulturellen Ideen und machtpolitischen Strategien überlagern.

Werner Plumpe lehrte bis 2022 Wirtschafts- und Sozialgeschichte an der Goethe Universität Frankfurt am Main. Zwischen 2008 und 2012 leitete er als Vorsitzender den Verband der Historiker und Historikerinnen Deutschlands.

R1509**Der Sternenhimmel und die Schöpfungsmythen
der Menschheit****Raoul Schrott**

Do., 16.10.25, 19.30-21.00 Uhr.

Kursort: Online (Livestream)**Anmeldebedingungen:** Nur Online-Anmeldung möglich unter
<https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R1509>**R1512****Hoffnung: Eine Geschichte der Zuversicht von
Homer bis zum Klimawandel****Prof. Dr. Jonas Grethlein**

Mi., 22.10.25, 19.30-21.00 Uhr.

Kursort: Online (Livestream)**Anmeldebedingungen:** Nur Online-Anmeldung möglich unter
<https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R1512>
äger des Gottfried Wilhelm Leibniz-Preises 2024.**R1518****Wann ist ein KI-System vertrauenswürdig?****Prof. Dr. Ute Schmid**

Mi., 29.10.25, 19.30-21.00 Uhr.

Kursort: Online (Livestream)**Anmeldebedingungen:** Nur Online-Anmeldung möglich unter
<https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R1518>**R1521****Schönheit der Astronomie II****Dr. Andreas Müller**

Mo., 03.11.25, 19.30-21.00 Uhr.

Kursort: Online (Livestream)**Anmeldebedingungen:** Nur Online-Anmeldung möglich unter
<https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R1521>

Die Astronomie gehört zu den schönsten Wissenschaften überhaupt, weil wir mit ihr faszinierende und atemberaubend ästhetische Aufnahmen gewinnen.

Einen großen Anteil daran haben Weltraumteleskope wie Hubble oder neuerdings James Webb. Doch auch andere Instrumente und Methoden der Astrophysik liefern Bilder, die einen großen Reiz ausüben.

Dr. Andreas Müller entführt sein Publikum in die Magie der astronomischen

Aufnahmen und tritt den Beweis an:

Die Schönheit der Bilder wird noch tiefer empfunden, wenn man sie mit etwas mehr wissenschaftlichem Hintergrundwissen betrachtet.

Andreas Müller ist Astrophysiker und Chefredakteur von „Sterne und Weltraum“

R1524**Für die Freiheit: Der Bauernkrieg 1525****Prof. Dr. Lyndal Roper**

Mi., 05.11.25, 19.30-21.00 Uhr.

Kursort: Online (Livestream)**Anmeldebedingungen:** Nur Online-Anmeldung möglich unter
<https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R1524>**R1527****Die Frage von Krieg und Frieden im Völkerrecht****Prof. Dr. Dr. Claus Kreß**

Do., 06.11.25, 19.30-21.00 Uhr.

Kursort: Online (Livestream)**Anmeldebedingungen:** Nur Online-Anmeldung möglich unter
<https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R1527>**R1530****Quantencomputer - wie Quantenmechanik unsere
gesellschaftliche Zukunft beeinflusst****Dr. rer. nat. Dr. h. c. Heike Riel**

Di., 11.11.25, 19.30-21.00 Uhr.

Kursort: Online (Livestream)**Anmeldebedingungen:** Nur Online-Anmeldung möglich unter
<https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R1530>

Quantencomputing - das ist eine völlig neue Art der Berechnung, die sich nach den Gesetzen der Quantenphysik verhält. Quantencomputer eröffnen eine neue Methodik des Rechnens basierend auf Quantenbits und ermöglichen somit die Lösung schwieriger und komplexer Probleme, die für Wirtschaft und Wissenschaft relevant sind.

In den letzten Jahren wurden erhebliche Fortschritte beim Verständnis der Grundlagen und der Funktion von Quantencomputern gemacht und Durchbrüche bei der Weiterentwicklung der Hardware- und Softwaretechnologie, bei der Verbesserung der Algorithmen und bei der Entwicklung von relevanten Anwendungen.

gen erzielt. Quantencomputersysteme treten bei bestimmten Anwendungen schon jetzt mit Hochleistungsrechnern in Konkurrenz. Wie wird die Entwicklung dieser neuen Rechensysteme weitergehen?



Heike Riel ist IBM Fellow, Leiterin der Abteilung Science of Quantum & Information Technologies und leitet IBM Research Quantum Europe & Africa. Sie leitet die Abteilung Science of Quantum & Information Technologies mit dem Ziel, wissenschaftliche und technologische Durchbrüche in den Bereichen Quantencomputer und -technologien, Physik der Künstlichen

Intelligenz, Nanowissenschaft und Nanotechnologie zu erzielen und neue Wege in der Datenverarbeitung zu erkunden. Sie ist eine ausgewiesene Expertin auf dem Gebiet der elektronischen und optoelektronischen Halbleiterbauelemente, der Nanotechnologie und der Nanowissenschaften und konzentriert sich in ihrer Forschung darauf, die Grenzen der Informationstechnologie voranzubringen.

Heike Riel ist Autorin von mehr als 155 begutachteten Veröffentlichungen und hat mehr als 50 Patente angemeldet. Die Liste ihrer Auszeichnungen und Ehrungen ist lang.

R1531

Bonobos (*Pan paniscus*) und ihre Bedeutung für uns Menschen (*Homo sapiens*)

Prof. Dr. Barbara Fruth

Do., 13.11.25, 19.30-21.00 Uhr.

Kursort: Online (Livestream)

Anmeldebedingungen: Nur Online-Anmeldung möglich unter <https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R1531>

R1533

Neue Technologien und Strafrecht - Wie können Juristen unerwünschte Nebenfolgen einhegen?

Prof. Dr. Susanne Beck

Di., 18.11.25, 19.30-21.00 Uhr.

Kursort: Online (Livestream)

Anmeldebedingungen: Nur Online-Anmeldung möglich unter <https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R1533>

R1536

Spinnen und Menschen: Eine verwobene Beziehung

Jan Mohnhaupt, freier Journalist

Mo., 24.11.25, 19.30-21.00 Uhr.

Kursort: Online (Livestream)

Anmeldebedingungen: Nur Online-Anmeldung möglich unter <https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R1536>

R1539

Innovationen für die Verteidigung

Prof. Dr. Dr. Michael Lauster

Di., 25.11.25, 19.30-21.00 Uhr.

Kursort: Online (Livestream)

Anmeldebedingungen: Nur Online-Anmeldung möglich unter <https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R1539>

R1542

Bullshit, Fake News und Manipulation -- Wie antike Rhetorik und Philosophie helfen können

Prof. Dr. Gyburg Uhlmann

Mi., 03.12.25, 19.30-21.00 Uhr.

Kursort: Online (Livestream)

Anmeldebedingungen: Nur Online-Anmeldung möglich unter <https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R1542>

R1545

Die Zitrusfrüchte Italiens

Dr. Peter Peter

Mi., 10.12.25, 19.30-21.00 Uhr.

Kursort: Online (Livestream)

Anmeldebedingungen: Nur Online-Anmeldung möglich unter <https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R1545>

R1548

Wie Bilder erzählen: Storytelling von Albrecht Altdorfer bis Peter Paul Rubens

Dr. Mirjam Neumeister

Do., 11.12.25, 19.30-21.00 Uhr.

Kursort: Online (Livestream)

Anmeldebedingungen: Nur Online-Anmeldung möglich unter <https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R1548>



Die Sammlungspräsentation mit Werken aus den Bereichen der Altdeutschen und Altniederländischen sowie der Flämischen Malerei des 16. und frühen 17. Jahrhunderts verspricht die eine oder andere Überraschung. Beleuchtet werden in diesem Vortrag unterschiedliche Facetten eines Themas, das zu den Kernaufgaben der Malerei schlechthin gehört: Das Erzählen von Geschichten. Wie, was und durch wen wird erzählt? Welchen Zweck verfolgen Künstler:innen sowie Auftraggeber:innen damit zu unterschiedlichen Zeiten, und an welches Publikum richten sie sich dabei? Und ist dies überhaupt immer eindeutig, oder werden die Betrachterinnen und Betrachter sogar manchmal bewusst in die Irre geführt?

Mirjam Neumeister ist Sammlungsleiterin für Flämische Barockmalerei an den Bayerischen Staatsgemäldesammlungen München. Die Veranstaltung wird live aus der Alten Pinakothek in München gestreamt.

R1551

Bilderkult und Bildkritik

Dr. Johann Hinrich Claussen

Do., 15.01.26, 19.30-21.00 Uhr.

Kursort: Online (Livestream)

Anmeldebedingungen: Nur Online-Anmeldung möglich unter <https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R1551>

R1554

Demographische Transformation und Pflege . Herausforderungen und Perspektiven.

Prof. Dr. Thomas Klie

Mi., 21.01.26, 19.30-21.00 Uhr.

Kursort: Online (Livestream)

Anmeldebedingungen: Nur Online-Anmeldung möglich unter <https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R1554>

R1557

Aramäisch: Weltsprache des Altertums und der Gegenwart

Prof. Dr. Holger Gzella

Mo., 26.01.26, 19.30-21.00 Uhr.

Kursort: Online (Livestream)

Anmeldebedingungen: Nur Online-Anmeldung möglich unter <https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R1557>

WEB-VORTRÄGE

R1600

Wie Frauen an der Börse investieren sollten

Jessica Schwarzer, Finanzjournalistin und Buchautorin

Mo., 29.09.25, 19.00-20.00 Uhr.

Kursort: WebVortrag

Gebühr: 10 €

Anmeldebedingungen: Nur Online-Anmeldung möglich unter <https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R1600>



Sie verdienen weniger, sie sorgen weniger für das Alter vor, sie bauen weniger Vermögen auf - vor allem Frauen sollten sich stärker um ihre Finanzen kümmern, um Altersarmut zu verhindern und um überhaupt mehr finanzielle Freiheit zu erlangen. Dabei sollten sie die Anlageklasse Aktien nicht ignorieren. Aktien bieten langfristig Renditen von im Schnitt acht Prozent pro Jahr, wenn man ein paar einfache Regeln beherzigt. Und die sind gar nicht so kompliziert - im Gegenteil. Und keine Angst vor Turbulenzen, Korrekturen oder Crash. Die Zeit arbeitet für uns. Nur Mut - es wird sich lohnen.

R1601

Die Macht der Zuckerlobby: Der politische Kampf um Nahrungsmittel

Martin Rücker, Freier Investigativjournalist, Berlin

Do., 09.10.25, 19.00-20.00 Uhr.

Kursort: WebVortrag

Gebühr: 10 €

Anmeldebedingungen: Nur Online-Anmeldung möglich unter <https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R1601>



Zucker schmeckt verlockend süß und verleitet zum Übermaß. Die gesundheitlichen Folgen zeigen sich in Form einer Übergewichtsepidemie, in einer steigenden Zahl an Diabetes- und Herz-Kreislauferkrankungen. Warum enthalten so viele Lebensmittel eigentlich Zucker? Warum gelingt es uns nicht, gesundes Schulsessen anzubieten? Warum scheint eine ganze Industrie abhängig von diesem Stoff zu sein? Und mit welchen Methoden schafft es ihre Lobby, Zuckersteuern oder Werbebeschränkungen für Ungesundes zu verhindern? Ein Blick

hinter die Kulissen der Politik rund ums Thema Zucker.

R1602

Die verborgene Macht: Frauen in der Geschichte, die keiner kennt

Nicole Klemens M.A., Kunsthistorikerin, Dozentin und Kunstvermittlerin in verschiedenen Museen

Di., 14.10.25, 19.00-20.00 Uhr.

Kursort: WebVortrag

Gebühr: 10 €

Anmeldebedingungen: Nur Online-Anmeldung möglich unter <https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R1602>



Von Kleopatra bis Jeanne d' Arc - einige Frauen haben es in die Geschichtsbücher geschafft. Doch was ist mit den anderen? In diesem Webinar entdecken wir Herrscherinnen, Spioninnen, Wissenschaftlerinnen und Kriegerinnen, die Geschichte geschrieben haben, aber oft vergessen wurden.

R1603

Perfektionismus, Selbstzweifel und die Kraft der Kommunikation

Prof. Dr. Katharina-Maria Rehfeld, Professorin für Personalwesen an der IU Internationalen Hochschule

Mo., 20.10.25, 19.00-20.00 Uhr.

Kursort: WebVortrag

Gebühr: 10 €

Anmeldebedingungen: Nur Online-Anmeldung möglich unter <https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R1603>



Perfektionismus und Optimierungswahn sind in unserer leistungsorientierten Gesellschaft allgegenwärtig. Während der Drang nach Höchstleistung und Perfektion oft als Motor für Erfolg betrachtet wird, kann er ebenso zu Prokrastination, starken Selbstzweifeln und dem sogenannten „Imposter-Phänomen“ führen. Doch was wäre, wenn der Schlüssel zum Umgang mit diesen Herausforderungen

nicht im „Noch-mehr-Tun“, sondern in einer bewussteren Kommunikation - mit uns selbst und mit anderen - und einem aktiven Stressmanagement liegt? In diesem Vortrag richten wir den Fokus auf die Rolle der Kommunikation mit sich und anderen, das Zuhören als Ressource und das Innere Team als Lösungsansatz. Anhand von Praxisbeispielen und Reflexionen werden wir erforschen, wie bewusste Kommunikation dazu beitragen kann, mit Perfektionismus und Selbstzweifeln gesünder umzugehen und resilienter gegenüber Stress zu werden. Der Weg zu mehr Gelassenheit und Selbstakzeptanz beginnt mit der Art, wie wir mit uns selbst und anderen sprechen - und vor allem, wie wir zuhören.

R1604

KI für die tägliche Arbeit nutzen

Anna Rüde, AI Strategy Expert, Speaker, Entrepreneur

Do., 23.10.25, 19.00-20.00 Uhr.

Kursort: WebVortrag

Gebühr: 10 €

Anmeldebedingungen: Nur Online-Anmeldung möglich unter <https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R1604>

Künstliche Intelligenz ist längst kein Zukunftsthema mehr - sie verändert bereits heute grundlegend, wie wir arbeiten, kommunizieren und Entscheidungen treffen. Doch wie können wir KI konkret im Arbeitsalltag einsetzen, um produktiver, kreativer oder effizienter zu sein? In diesem Vortrag geben wir eine praxisnahe Einführung in die Möglichkeiten, KI-Tools sinnvoll in die tägliche Arbeit zu integrieren - sei es zur Texterstellung, Datenanalyse, Ideengenerierung oder zur Automatisierung wiederkehrender Aufgaben. Der Fokus liegt auf konkreten Anwendungen, leicht umsetzbaren Tipps und einem kritischen Blick auf Chancen und Grenzen der Technologie. Ziel ist es, Neugier zu wecken, Berührungängste abzubauen und einen souveränen Umgang mit KI im eigenen Arbeitskontext zu ermöglichen.

R1605

Gamification und Lerninnovation

Tobias Baumeister, M.Sc., Informatiker, Friedrich-Alexander-Universität Erlangen

Di., 04.11.25, 19.00-20.00 Uhr.

Kursort: WebVortrag

Gebühr: 10 €

Anmeldebedingungen: Nur Online-Anmeldung möglich unter <https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R1605>

Gamification, definiert als die Anwendung spieltypischer Elemente in nicht-spielerischen Kontexten, hat sich als vielversprechender Ansatz zur Steigerung der Lernmotivation und -effektivität erwiesen. Das Ziel dieses WebVortrags ist es, ein tiefgehendes Verständnis für die Potenziale und Herausforderungen von Gamification zu vermitteln und praktische Strategien zur Implementierung in Bildungsprozesse zu erörtern.

R1606

Zusammensein: Warum wir für ein gutes Leben Verbündete brauchen

Ronja Von Wurmb-Seibel, Bestsellerautorin, Filmemacherin und Journalistin

Mi., 12.11.25, 19.00-20.00 Uhr.

Kursort: WebVortrag

Gebühr: 10 €

Anmeldebedingungen: Nur Online-Anmeldung möglich unter <https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R1606>



Es ist das Paradox unserer Zeit: Wir fühlen uns so vernetzt wie nie, aber gleichzeitig steigt die Sehnsucht nach echter Verbundenheit. Kein Wunder, denn das ist evolutionär in uns angelegt: Menschen brauchen Menschen.

Seit es Menschen gibt, sichert uns das Prinzip von Gemeinschaft und Zusammenhalt wortwörtlich das Überleben. Es ist also Zeit, es neu zu entdecken. Bestsellerautorin Ronja von Wurmb-Seibel erklärt anschaulich und spannend, warum Verbundenheit nicht nur auf individueller, sondern auch auf gesellschaftlicher Ebene wichtiger denn je ist.

R1607

Jakob Fugger

Dr. Stefan Birkle, Fugger-Archiv Dillingen

Di., 18.11.25, 19.00-20.00 Uhr.

Kursort: WebVortrag

Gebühr: 10 €

Anmeldebedingungen: Nur Online-Anmeldung möglich unter <https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R1607>

Jakob Fugger war einer der bedeutendsten Kaufleute der Renaissance. Der WebVortrag analysiert detailliert seine Handelsstrategien und Investitionen, die ihm zu einem beispiellosen Vermögen verhalfen. Zudem werden die wirtschaftlichen und politischen Auswirkungen seines Handelns auf Europa untersucht. Der WebVortrag bietet eine fundierte Einführung in das Leben und Wirken eines außergewöhnlichen historischen Akteurs.

R1608

Die Geschichte der Wikipedia

Dr. Jakob Voß, Bibliothekswissenschaftler und Informatiker, Verbundzentrale des Gemeinsamen Bibliotheksverbundes

Di., 25.11.25, 19.00-20.00 Uhr.

Kursort: WebVortrag

Gebühr: 10 €

Anmeldebedingungen: Nur Online-Anmeldung möglich unter <https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R1608>

Wikipedia wurde im Jahr 2001 von Jimmy Wales und Larry Sanger gegründet und hat sich zu einer unverzichtbaren Informationsquelle für Millionen von Menschen weltweit entwickelt. Wie aber sahen die Anfänge der Seite aus und vor welchen Herausforderungen stand die erste Generation der Wikipedianer? Der WebVortrag gibt Einblicke in die Entstehungs- und Entwicklungsphase der Wikipedia.

R1609

Arm und Reich in Deutschland: Subjektive Wahrnehmung vs. statistische Kennziffern

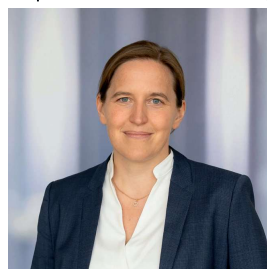
Dr. Judith Niehues, Leiterin Forschungsgruppe Mikrodaten, Institut der deutschen Wirtschaft Köln e.V.

Di., 25.11.25, 19.00-20.00 Uhr.

Kursort: WebVortrag

Gebühr: 10 €

Anmeldebedingungen: Nur Online-Anmeldung möglich unter <https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R1609>



Wie viel Einfluss haben subjektive Wahrnehmungen auf unser Bild von Armut und Reichtum in Deutschland? Was sagen uns die Statistiken über die Lebensrealität der Menschen, und inwiefern weichen diese von unseren persönlichen Eindrücken ab? Die Menschen liegen in ihren Einschätzungen zur Einkommensverteilung oft daneben und schätzen auch ihre eigene

Position in der Verteilung falsch ein. Aber warum weichen unsere Einschätzungen so häufig von der Realität ab? Und welche Rolle spielt der Vergleich innerhalb unserer sozialen Gruppen? Die Ökonomin Dr. Judith Niehues vom Institut der deutschen Wirtschaft hat jahrelang zu Einkommen und Verteilung geforscht. Ihr WebVortrag bietet eine kritische Auseinandersetzung mit diesen Fragen und verspricht spannende Einblicke und anregende Diskussionen.

R1610

Macht KI uns dumm?

Prof. Dr. Martin Korte, Professor für Neurobiologie und Leiter der Abteilung Zelluläre Neurobiologie an der TU Braunschweig

Di., 02.12.25, 19.00-20.00 Uhr.

Kursort: WebVortrag

Gebühr: 10 €

Anmeldebedingungen: Nur Online-Anmeldung möglich unter <https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R1610>



Professor Korte behandelt in seinem WebVortrag menschliche und künstliche Intelligenz und wird auf folgende Fragen eingehen: Was können wir von unserem Gehirn erwarten? Macht der „denkende Computer“ unser Leben leichter oder riskieren wir unsere Selbstbestimmung und vor allem: denken Maschinen wirklich? Macht KI uns alle in Zukunft dumm, indem sie uns das Denken und die Kreativität abnimmt? Was wird aus unserer Gesellschaft, unserer Wirtschaft und unserem Geistesleben, wenn KI immer leistungsfähiger wird? Wie viel Offen-

heit brauchen wir - und wo müssen der Technik Schranken gesetzt werden? Wie kann sich eine Ko-Intelligenz zwischen Mensch und Maschine entwickeln?

R1611

Revolution! Wie Aufstände die Welt veränderten

Nicole Klemens M.A., Kunsthistorikerin, Dozentin und Kunstvermittlerin in verschiedenen Museen

Di., 02.12.25, 19.00-20.00 Uhr.

Kursort: WebVortrag

Gebühr: 10 €

Anmeldebedingungen: Nur Online-Anmeldung möglich unter <https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R1611>

Von der Französischen Revolution über 1848 bis zur friedlichen Revolution von 1989 - wir schauen uns an, warum Revolutionen ausbrechen, was sie bewirken und warum sie oft anders verlaufen, als geplant.

R1612

Vokabellernen: Tipps vom Gedächtnisweltmeister

Dr. Johannes Mallow, Zweimaliger Gedächtnisweltmeister, Gedächtniscoach

Mi., 14.01.26, 19.00-20.00 Uhr.

Kursort: WebVortrag

Gebühr: 10 €

Anmeldebedingungen: Nur Online-Anmeldung möglich unter <https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R1612>



Wie kann man Vokabeln endlich effizienter und nachhaltiger lernen? Der zweifache Gedächtnisweltmeister Dr. Johannes Mallow zeigt in diesem WebVortrag, dass dies kein Wunschtraum bleiben muss oder nur etwas für Sprachbegabte ist. Erfahren Sie bewährte Techniken wie die Schlüsselwortmethode, mit der sich eine Schulklasse in einem Test nach nur 45

Minuten Einführung doppelt so viele Vokabeln merken konnte wie eine Vergleichsklasse. Bringen Sie Ihre Art, Vokabeln zu lernen auf das nächste Level und erhalten Sie in komprimierter Form praxisnahe Tipps.

MODE - FASHION - STIL - KOSMETIK

R1700

Klassische Farbtypberatung nach 13 Farbtypen für Sie und Ihn

Stephie Anna Höltzel, studierte Modemanagerin, Kostümbildnerin für Film, Kino und TV, Farbtypstylistin und Visagistikberaterin seit 2014

Sa., 06.12.25, 12.00-16.30 Uhr.

Anmeldeschluss: 21.11.2025

Kursort: vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32

Gebühr: 179 €, keine Ermäßigung möglich. Ein exklusiver Stoff-Farbpas (im Wert von 50 EUR) abgestimmt auf Ihren Farbtypen, ist preislich bereits inklusive.



Erleben Sie die Farbtypberatung - differenziert nach 13 Farbtypen - in einem neuen und frischen Look!

In meiner Farbberatung erlangen Sie das Wissen über die Farben, die Ihre persönliche Schönheit (wieder) bewusster erleben lassen und neu unterstreichen. Dadurch kann auch mehr Leichtigkeit, Lebendigkeit und Freude in Ihr Leben einziehen. Sie spendet Ihnen nicht nur ein natürliches „Lifting“, sondern führt Sie auch zu einem positiven Körpergefühl, einer gesund gesteigerten Selbstsicherheit und einer unaufdringlich strahlenden Eleganz und Authentizität.

Unklarheiten über unnötig gewordene Farbexperimente bezüglich Haarfarbe, Kleidung und Brillenwahl werden getrost zur Seite geschoben und auf das Wesentliche reduziert. Ziel: Eine erheblich längere Lebensdauer und ein geschonter Geldbeutel bezüglich Kleidung und Accessoires. Ob in wichtigen beruflichen oder alltäglichen Situationen - Sie werden ab sofort optimal gekleidet sein. Abgerundet mit einem energetischen Farbttest, erfahren Sie einen ganzheitlichen neuen Schwung.

Max. Teilnehmerzahl: 6

HAUSWIRTSCHAFT - KOCHEN - BACKEN

R1800

Türkische Küche

Semra Akgül

Do., 25.09.25, 18.00-21.45 Uhr.

Kursort: Mittelschule Altötting, Schulküche (Eingang Kreszentiaheimstr.)

Gebühr: 20 €, Materialkosten anteilig

Die türkische Küche gehört zu den vielfältigsten kulinarischen Erlebnissen und wird auch hierzulande zunehmend geschätzt. Die harmonische und abwechslungsreiche Zusammenstellung der Zutaten erfordert zwar etwas Erfahrung, doch mit einfachen Rezepten können kochbegeisterte Frauen und Männer köstliche Speisen zaubern.

An diesem Abend lernen Sie folgende Gerichte kennen:

- Mandelsuppe
- Fleischpflanzerl-Kartoffel-Kebab
- Weizengrütze-Bulgur

- Milchbrötchen
- Gemischter Salat
- Kaki-Frucht mit Sesampaste

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirr-Schwammtuch, Getränke, Vorratsdosen, Schreibzeug, Materialgeld.

R1801

Orientalischer Kochkurs - vegetarisches Menü

Raida Sayed Ahmad

Do., 13.11.25, 18.00-21.30 Uhr.

Kursort: Mittelschule Altötting, Schulküche (Eingang Kreszentiaheimstr.)

Gebühr: 20 €, zzgl. Nebenkosten für Lebensmittel (die Summe wird am ersten Kurstag mitgeteilt)

Erleben Sie eine orientalische Geschmacksexplosion!

An diesem Abend befassen wir uns ausschließlich mit vegetarischen Gerichten. Wir zaubern ein Menü aus Linsen, Kürbis und Spinat.

Im Vordergrund stehen dabei die orientalischen Gewürze, die wir gemeinsam für unser Menü mischen.

Lassen Sie sich überraschen, ich freue mich auf Sie!

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Behälter, Getränk, Schreibutensilien sowie Geld für die Lebensmittel

R1802

Orientalischer Kochkurs - Menü mit Kalbfleisch

Raida Sayed Ahmad

Do., 20.11.25, 18.00-21.30 Uhr.

Kursort: Mittelschule Altötting, Schulküche (Eingang Kreszentiaheimstr.)

Gebühr: 20 €, zzgl. Nebenkosten für Lebensmittel (die Summe wird am ersten Kurstag mitgeteilt)

An diesem Abend kochen wir mit Fleisch. Wir bereiten ein Menü mit Kalbfleisch, Bulgur und Basmati Reis zu.

Die orientalischen Gewürze, stehen auch an diesem Abend im Vordergrund.

Lassen Sie sich überraschen, ich freue mich auf Sie!

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Behälter, Getränk, Schreibutensilien sowie Geld für die Lebensmittel

R1803

Orientalisches Zuckerfest-Gebäck

Raida Sayed Ahmad

Do., 04.12.25, 18.00-21.30 Uhr.

Kursort: Mittelschule Altötting, Schulküche (Eingang Kreszentiaheimstr.)

Gebühr: 20 €, zzgl. Nebenkosten für Lebensmittel (die Summe wird am ersten Kurstag mitgeteilt)

An diesem Abend kochen wir mit Fleisch. Wir bereiten ein Menü mit Kalbfleisch, Bulgur und Basmati Reis zu.

Die orientalischen Gewürze, stehen auch an diesem Abend im Vordergrund.

Lassen Sie sich überraschen, ich freue mich auf Sie!

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Behälter, Getränk, Schreibutensilien sowie Geld für die Lebensmittel

R1804

Einfach-Lecker-Vegan

Katja Diensthuber / Verena Wirnshofer

Do., 09.10.25, 18.00-21.00 Uhr.

Kursort: Mittelschule Altötting, Schulküche (Eingang Kreszentiaheimstr.)

Gebühr: 20 €, zzgl. Nebenkosten für Lebensmittel (die Summe wird am ersten Kurstag mitgeteilt)

In diesem veganen Kochkurs zeigen wir Ihnen, wie Sie aus handelsüblichen Zutaten leckere, einfache und schnelle Gerichte zaubern kannst.

Gerade wenn du berufstätig bist, oder wenig Zeit hast zu kochen, sind diese Gerichte genau das Richtige für dich.

Wir zeigen Ihnen, welche leckeren Alternativen es zu tierischen Produkten gibt.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Behälter, Getränk, Schreibutensilien sowie Geld für die Lebensmittel

R1805

Pasta e basta! - Pasta Workshop

Francesca Esposito

Di., 20.01.26, 18.00-21.00 Uhr.

Kursort: Mittelschule Altötting, Schulküche (Eingang Kreszentiaheimstr.)

Gebühr: 20 €, Materialkosten anteilig

Die italienische Küche ist berühmt für ihre traditionelle handgemachte Pasta. Sie lernen, wie Sie Tagliatelle, Ravioli und eine Spezialität der Abruzzen, „Spaghetti alla Chitarra“, mit verschiedenen Soßen zubereiten können. Die italienische Kursleiterin, eine leidenschaftliche Köchin und langjährige Italienischlehrerin, gibt Tipps und Tricks, wie Sie frische Pasta zu Hause einfach und kostengünstig zubereiten können. Während der Verkostung, lernen Sie italienische Sprichwörter über das Essen. „Buon appetito!“.

Bitte mitbringen: Nudelmaschine und Nudelbrett (wenn vorhanden), Schürze, Nudelholz, Geschirrtücher, Materialbehälter alkoholfreies Getränk, Materialgeld.

BACKKURSE

R1860

Brotbackkurs (für Erwachsene)

Annemarie Karl

R1860A: Mi., 12.11.25, 13.00-17.00 Uhr.

R1860B: Sa., 22.11.25, 13.00-17.00 Uhr.

R1860C: Fr., 28.11.25, 9.00-13.00 Uhr.

Kursort: Backstudio Sonnengarten, bei Annemarie Karl, Sonnengarten 12, 84335 Mitterskirchen

Gebühr: 85 €, inkl. Verpflegung, Rezepte, Sauerteig, Gewürze, Fichtenspitzenhonig für erstes Backen zu Hause (nicht rabattierbar)

Zielgruppe: Der Kurs ist auch für Männer geeignet.



Alles rund um den Sauerteig - ansetzen, pflegen, aufbewahren.

Wir backen

ein Roggenbrot mit rustikaler, kräftiger Kruste, angesetzt mit Sauerteig. Es wird nur von Hand verrührt und 24 Stunden zur Gare gestellt und

ein Bauernbrot, wie anno dazumal, mit Sauerteig und Gewürzen in 3-stufiger Führung.

Jeder darf sein Brot selber kneten, formen und selbstverständlich nach

dem Backen mit nach Hause nehmen.

Als Brotzeit bereiten wir uns einen Sengzelten mit Sauerteig zu, eine Köstlichkeit aus dem bayrischen Walde.

Bitte mitbringen: Behälter für Brot, Hausschuhe



BERUF und Karriere

SOFT SKILLS - PRÄSENZKURSE

R2000

Erfolg mit positiver Kommunikation

Andreas Horvath, Trainer, Berater, Coach

Sa., 15.11.25, 9.00-16.15 Uhr.

Kursort: vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 1

Gebühr: 100 €



Kommunikation ist in vielen Bereichen des Lebens enorm wichtig. Sowohl privat als auch beruflich ist eine souveräne Kommunikation von Vorteil - ob z.B. im Vertrieb, im Verkauf oder in der Mitarbeiterführung.

"Man kann nicht nicht kommunizieren!" Dieses Sprichwort von Paul Watzlawick bringt es auf den Punkt. Man kommuniziert immer und überall! In diesem Seminar erhalten Sie viele wertvolle Impulse, die Ihnen dabei

helfen können, Ihre Kommunikation auf ein neues Level zu bringen - für mehr Erfolg im Job und privat. Mit dabei sind Elemente aus den Bereichen Rhetorik und NLP.

Hier einige Themen aus dem Seminar:

- Die menschliche Wahrnehmung verstehen
- State Management - Ihr Zustand entscheidet mit
- So bauen Sie eine gute Beziehung zu Ihren Gesprächspartnern auf
- Kommunikation jenseits der Worte
- Kommunikation auf unterschiedlichen Kanälen wahrnehmen
- Richtig formulieren
- Wer fragt führt - die richtigen Fragen stellen
- Geht es etwas genauer? Ein Ausflug in das Metamodell der Sprache
- Kommuniziert wird das, was ankommt - Einblick in Metaprogramme

Praktische Übungen ergänzen das Seminar und lassen Sie das Gehörte gleich praktisch erfahren.

R2002

Effektive Tipps für Ihre nächste Präsentation

Andreas Horvath, Trainer, Berater, Coach

Sa., 22.11.25, 9.00-16.15 Uhr.

Kursort: vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 1

Gebühr: 100 €

Erfahren Sie in diesem Seminar, wie Sie sich auf Ihre nächste Präsentation effektiv vorbereiten und diese souverän durchführen können. Sie erhalten jede Menge Tipps & Tricks für einen gelungenen Auftritt.

Sie müssen vor anderen Menschen eine Präsentation halten? Vielleicht sogar zum ersten Mal? Kein Grund zur Unruhe. Alles wird gut.

In diesem Workshop erhalten Sie wertvolle Tipps, wie Sie sich effektiv auf Ihren Auftritt vorbereiten können.

Wir widmen uns u.a. folgenden Themen:

- Wie Sie vor Menschen sprechen sollten. Aussprache, Wortwahl etc. - so sagen Sie es richtig!
 - KörperSPRACHE: Ihr Körper spricht mit!
 - Tipps für eine zielgruppengerechte Darbietung Ihrer Informationen
 - Die optimale Vorbereitung
 - Beamer, Flipchart oder was? Welche Medien soll ich wählen?
 - Tipps gegen Lampenfieber
 - Der richtige Ort für Ihre Präsentation
- Weitere Tipps und Tricks.

SOFT SKILLS - ONLINEKURSE

R2003

Die Kraft des Schweigens - Wie Sie mit weniger Worten mehr erreichen (Online-Seminar)

Matthias Dahms, Dipl.-Ök., Führungs- und Kommunikationstrainer, Lehrbeauftragter der Hochschule Heilbronn zum Thema Management Skills

Mi., 12.11.25, 18.30-21.30 Uhr.

Kursort: Online-Seminar

Gebühr: 65 €

Anmeldebedingungen: Nur Online-Anmeldung möglich unter <https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R2003>



In unserer hektischen Welt, in der Worte oft im Überfluss fließen, wird die Kunst des Schweigens immer wertvoller. Ob im Berufsleben oder im privaten Umfeld - wer gezielt Stille einsetzt, kann Gespräche wirkungsvoller lenken, Vertrauen aufbauen und Konflikte entschärfen. Doch wie gelingt es, durch bewusste Pausen und präzise gewählte Worte überzeugender aufzutreten?

Dieses praxisnahe Seminar zeigt Ihnen, wie Sie mit weniger Worten mehr Wirkung erzielen. Sie lernen, wie strategisches Schweigen Ihre Kommunikationsfähigkeit stärkt, Ihre Präsenz erhöht und Ihnen hilft, in schwierigen Gesprächssituationen souverän zu bleiben.

Seminarinhalt:

- Die psychologische Wirkung des Schweigens und gezielter Pausen
- Techniken, um durch weniger Worte mehr Klarheit zu schaffen
- Wie Sie mehr Einfluss gewinnen
- Wie Sie durch Zuhören und Vertrauen Respekt aufbauen
- Bewusste Stille: Der Reinigungsprozess für Seele und Geist
- Praktische Übungen für souveränen Auftritt mit wenigen Wörtern

R2005

Schlagfertigkeit online: Von der Kunst, jederzeit die richtigen Worte zu finden (Online-Seminar)

Matthias Dahms, Dipl.-Ök., Führungs- und Kommunikationstrainer, Lehrbeauftragter der Hochschule Heilbronn zum Thema Management Skills

Mi., 19.11.25, 18.30-21.30 Uhr.

Kursort: Online-Seminar

Gebühr: 65 €

Anmeldebedingungen: Nur Online-Anmeldung möglich unter <https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R2005>

Fallen Ihnen die passenden Worte zu spät ein? Haben Sie später die besten Ideen? Dann ist dieses Online-Seminar für Sie gemacht. Schlagfertigkeit ist die Kunst, jederzeit die richtigen Worte zu finden. Sie lernen spontaner mit Ihrer Sprache umzugehen. Sie werden den aktiven Wortschatz spürbar erweitern, damit Sie auch in Belastungssituationen flüssig und treffend formulieren. Dadurch werden Sie mutiger, die passenden Worte zu sagen. Sie trainieren spontane, humorvolle und spritzige Antworten, die das Gegenüber verblüffen.

Dieses Impulsseminar gibt viele Anregungen für das Training zu Hause, macht Sie wortgewandt, sicher und selbstbewusst. Gerne nutzen wir dieses Online-Forum, um aktuelle Themen und schwierige Situationen der Teilnehmenden zu besprechen.

Seminarinhalt:

- Spontan mit Sprache umgehen
- Sicher und überzeugend argumentieren
- Eigene Betroffenheit überwinden
- Einwände schlagfertig behandeln
- Wortschatz erweitern

R2006

Smalltalk online trainieren: Kontakte sicher und souverän aufbauen (Online-Seminar)

Matthias Dahms, Dipl.-Ök., Führungs- und Kommunikationstrainer, Lehrbeauftragter der Hochschule Heilbronn zum Thema Management Skills

Do., 13.11.25, 18.30-21.30 Uhr.

Kursort: Online-Seminar

Gebühr: 65 €

Anmeldebedingungen: Nur Online-Anmeldung möglich unter <https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R2006>

Freundlich und offen auf Menschen zugehen: Viele Menschen wünschen sich diese Fähigkeit. So wird aus einem vielversprechenden Beginn vielleicht viel mehr.

Möchten Sie geschäftlich oder privat mit Fremden leichter und charmant ins Gespräch kommen? Sie wollen sich vielleicht gegenseitig näher kennenlernen, eine sympathische Gesprächsatmosphäre aufbauen, Verbindungen knüpfen und Geschäfte anbahnen.

Wir werden in diesem Online-Seminar Strategien aufzeigen, mit denen Sie aus einem allgemeinen Thema heraus ein interessantes Gespräch beginnen können. Sie werden trainieren, ansprechend von Ihren Fähigkeiten und Leistungen zu erzählen. Und Sie werden kommunikative Verhaltensweisen gezielt einsetzen, damit sich Menschen in Ihrer Gegenwart wohlfühlen, den Kontakt zu Ihnen suchen und ausbauen.

Seminarinhalt:

- Den Gesprächseinstieg finden
- Kontakte sicher aufbauen, auch zu Fremden
- Ihr (Arbeits-) Leben interessant gestalten und darüber reden
- Spontan und unterhaltend sein
- Offene und versteckte Komplimente machen

- Ihre Leistungen und Fähigkeiten in den Vordergrund stellen
- Kreativer werden und phantasievoller formulieren

R2007

Motivieren - Delegieren - Kritisieren: Erfolgsfaktoren der Führungskraft (Online-Seminar)

Matthias Dahms, Dipl.-Ök., Führungs- und Kommunikationstrainer, Lehrbeauftragter der Hochschule Heilbronn zum Thema Management Skills

Di., 09.12.25, 18.30-21.30 Uhr.

Kursort: Online-Seminar

Gebühr: 65 €

Anmeldebedingungen: Nur Online-Anmeldung möglich unter <https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R2007>

Führungskräfte stehen heute unter starkem Erfolgsdruck. Dieses Seminar setzt an drei Erfolgsfaktoren an:

Motivieren: Die Führungskraft sollte motiviert sein und andere motivieren. Damit schafft sie die Voraussetzung, dass auch die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen mit viel Freude leisten. Wir werden dazu Methoden und Werkzeuge besprechen.

Kritisieren: In vielen Unternehmen gibt es zu wenig Rückkopplung über erbrachte Leistungen. Regelmäßige Kritik und Anerkennung geben den Mitarbeitern mehr Orientierung. Der Aufbau von Kritikgesprächen wird praxisnah dargestellt und trainiert.

Delegieren: Die beste Personalentwicklungsmaßnahme ist die Delegation anspruchsvoller Aufgaben. Hier erhalten die Teilnehmenden Gesprächsstrukturen, die verlässliche Absprachen ermöglichen.

Dieses Online-Seminar erarbeitet praktische Führungshilfen zu diesen drei Erfolgsfaktoren.

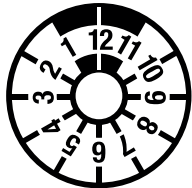
Seminarinhalt:

- Herausforderungen für die moderne Führungskraft
- Strategie zur Selbstmotivation
- Mitarbeiter/innen nachhaltig motivieren
- Das „Können“ und „Wollen“ der Mitarbeiter steigern
- Mit Kritik und Anerkennung zur Leistungssteigerung
- Delegation als praktisches Führungsinstrument
- Erfahrungsaustausch

**KFZ-PRÜFZENTRUM**
Ingenieurbüro | JULIUS LEISSE

kfz-pz.de

Die besten Öffnungszeiten für Sie!



**Montag - Freitag
8:00 - 20:00 Uhr
jeden Samstag
9:00 - 16:00 Uhr**

kfz-pz.de
GTÜ

**KFZ-Prüfzentrum • August-Unterholzner-Straße 10
84543 Winhöring/Eisenfelden • Tel. 08671 / 887 821**

A94 Ausfahrt Eisenfelden zw. Motorradsport Holzleitner und XXXLutz Hiendl

R2008**Den Wortschatz online trainieren: Flüssig sprechen, auch in stressigen Situationen (Online-Seminar)**

Matthias Dahms, Dipl.-Ök., Führungs- und Kommunikationstrainer, Lehrbeauftragter der Hochschule Heilbronn zum Thema Management Skills

Di., 14.10.25, 18.30-21.30 Uhr.

Kursort: Online-Seminar

Gebühr: 65 €

Anmeldebedingungen: Nur Online-Anmeldung möglich unter <https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R2008>

Um uns flüssig mitzuteilen, müssen wir die passenden Wörter schnell finden. Manchmal fällt das gerade in wichtigen Situationen (vor Publikum, in Prüfungen, wenn viel davon abhängt) besonders schwer.

Wortschatztraining zeigt Ihnen wirkungsvolle Methoden und Trainingsmöglichkeiten, um sich einen raschen Zugriff auf Wörter zu verschaffen. Dadurch entwickeln Sie Ihren aktiven und passiven Wortschatz. Teilnehmende des Schlagfertigkeitstrainings können dieses Seminar auch als zusätzliches Trainingsforum nutzen.

Seminarinhalt:

- Kurzer theoretischer Hintergrund
- Trainingsmethoden zur Entwicklung des Wortschatzes
- Training in spezifischen Stresssituationen
- Tipps und Anregungen für schwierige Gesprächssituationen
- Den gewonnenen Wortschatz gezielt und überzeugend einsetzen

R2009**Vom Mitarbeiter (Kollegen) zur Führungskraft (Online-Seminar)**

Matthias Dahms, Dipl.-Ök., Führungs- und Kommunikationstrainer, Lehrbeauftragter der Hochschule Heilbronn zum Thema Management Skills

Do., 16.10.25, 18.30-21.30 Uhr.

Kursort: Online-Seminar

Gebühr: 65 €

Anmeldebedingungen: Nur Online-Anmeldung möglich unter <https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R2009>

Häufig werden neue Führungskräfte ohne viel Vorbereitung „ins kalte Wasser“ geschmissen. Gleichzeitig ändern sich Aufgaben und Erwartungen deutlich. In den Bereichen "Umgang mit Mitarbeitern", "Ziele setzen und erreichen" und "Umgang mit Fehlverhalten" wird führendes Handeln erwartet, wo bisher geführtes Verhalten passend war. Diese geänderten Anforderungen an die neue Führungskraft stellen die zentrale Herausforderung in der Führungspraxis dar.

Ziel der Veranstaltung ist es, den Rollenwechsel aktiv zu managen. Außerdem werden schwierige Situationen in der Führungspraxis besprochen und trainiert. Tipps und Anregungen für die speziellen Situationen der Teilnehmenden runden das Seminar ab.

Gerne nutzen wir dieses Online-Forum, um aktuelle Themen und schwierige Situationen der Teilnehmenden zu besprechen.

Seminarinhalt:

- Akzeptanz schaffen in der Rolle der Führungskraft
- Erwartungen und Anforderungen an die moderne Führungskraft
- Kommunikatives Handwerkszeug
- Techniken der Motivation und Selbstmotivation
- Delegation über Zielvereinbarungen
- Kontrolle und Motivation
- Kritikgespräche und andere Instrumente der Verhaltensänderung

R2010**Der Online-Rhetorik-Workshop: Sicher auftreten - überzeugend argumentieren**

Matthias Dahms, Dipl.-Ök., Führungs- und Kommunikationstrainer, Lehrbeauftragter der Hochschule Heilbronn zum Thema Management Skills

R2010A: Di., 14.10.25, 9.00-12.00 Uhr.

R2010B: Mi., 15.10.25, 18.30-21.30 Uhr.

R2010C: Sa., 18.10.25, 9.00-12.00 Uhr.

Kursort: Online-Workshop

Gebühr: 65 €

Anmeldebedingungen: Nur Online-Anmeldung möglich unter <https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R2010C>

Wer in Reden und Verhandlungen überzeugend und sicher auftritt, erreicht seine Ziele leicht. Die besondere Herausforderung liegt darin, den Spannungsbogen so zu gestalten, dass das Gegenüber emotional berührt wird. Dann kann der Funke der Begeisterung überspringen. Besseres Argumentieren und sicheres Auftreten steigern Ihre Überzeugungskraft.

Sie erhalten viele Übungen, die Sie auch zu Hause nutzen können, um Ihre rhetorischen Fähigkeiten zu entwickeln.

Weitere Schwerpunkte dieses Online-Workshops sind: mit Black-out und Störern souverän umgehen sowie die Behandlung von Einwänden.

Gerne nutzen wir dieses Online-Forum, um aktuelle Themen und schwierige Situationen der Teilnehmenden zu besprechen.

Seminarinhalt:

- Die Wirkungsmittel (z. B. Haltung, Gestik, Mimik) überzeugend einsetzen
- Reden oder Verhandlungen richtig aufbauen
- Der wirkungsvolle Einstieg
- Redeängste und Lampenfieber abbauen
- Sicher argumentieren
- Umgang mit Blackout
- Störern und Einwänden sicher begegnen

R2011**Stärke, Selbstvertrauen, Überzeugungskraft und Durchsetzungsvermögen (Online-Seminar)**

Matthias Dahms, Dipl.-Ök., Führungs- und Kommunikationstrainer, Lehrbeauftragter der Hochschule Heilbronn zum Thema Management Skills

Mi., 05.11.25, 18.30-21.30 Uhr.

Kursort: Online-Seminar

Gebühr: 65 €

Anmeldebedingungen: Nur Online-Anmeldung möglich unter <https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R2011>

Fällt es Ihnen manchmal schwer, Forderungen durchzusetzen, im Mittelpunkt zu stehen, „nein“ zu sagen oder die eigenen Fähigkeiten ins rechte Licht zu rücken? Mangelndes Selbstvertrauen kann eine Ursache sein: Sie erhalten oft nicht das, was Sie wollen. Sie werden von anderen überholt und ärgern sich oft im Nachhinein über sich selbst.

Die gute Nachricht: Selbstvertrauen lässt sich erlernen. Sie trainieren in dieser Online-Veranstaltung sich selbst zu vertrauen, sich zu motivieren und das Ruder in die Hand zu nehmen. Sichere Argumentation, flüssiges Sprechen und Überzeugungskraft sind Ihre Partner. So gewinnen Sie Schritt für Schritt den Zugang zu den eigenen Kraftquellen und Ressourcen.

Dieses Seminar gibt Ihnen außerdem zahlreiche Tipps und Anregungen auch zur Umsetzung über das Seminar hinaus.

Seminarinhalt:

- Ge- und Verbote für eine starke Persönlichkeit
- Vom Mut, aus dem Schatten herauszutreten
- Die Rolle von Sprache und Körpersprache
- Strategien der Motivation und der Selbstmotivation
- Aufmerksamkeit erzeugen
- Souverän und überzeugend auftreten
- Anregungen für karriereentscheidende Situationen

R2012

Storytelling: Die Kunst des nachhaltigen Überzeugens (Online-Seminar)

Matthias Dahms, Dipl.-Ök., Führungs- und Kommunikationstrainer, Lehrbeauftragter der Hochschule Heilbronn zum Thema Management Skills

Mi., 22.10.25, 18.30-21.30 Uhr.

Kursort: Online-Seminar

Gebühr: 65 €

Anmeldebedingungen: Nur Online-Anmeldung möglich unter <https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R2012>

Omas Geschichten und die Gleichnisse in der Bibel vermitteln Inhalte anschaulich und überzeugend. Doch die Fähigkeit, einprägsame Geschichten zu erzählen, ist in unserer medial überfrachteten Welt in Vergessenheit geraten.

In unserem Online-Seminar „Erzählen mit Wirkung: Die Kunst des Storytellings für nachhaltige Überzeugungskraft“ lernen Sie, wie Sie Geschichten nutzen können, um Ihre Botschaften nachhaltig und überzeugend zu vermitteln. Unter der Anleitung von Matthias Dahms, einem erfahrenen Kommunikationsexperten und Dozenten, werden Sie Techniken und Werkzeuge des effektiven Geschichtenerzählens erlernen und anwenden.

Im Fokus des Seminars stehen die Entwicklung eines reichen und präzisen Wortschatzes sowie das Training von Erzählfähigkeiten, die Ihre Zuhörer fesseln und inspirieren. „Geschichten sind das mächtigste Instrument, das wir haben, um komplexe Ideen verständlich zu machen, Menschen zu bewegen, Berge zu versetzen“, so Matthias Dahms.

Darüber hinaus trainieren Sie die situative Einbettung von Überzeugungsgegenständen in Geschichten, die Ihr Gegenüber nachvollziehen kann. Sie lernen, wie Sie Ihre Botschaften authentisch und klar in einer packenden Erzählstruktur verankern können.

Dieses Seminar richtet sich an alle, die ihre Kommunikationsfähigkeiten verbessern möchten, sei es im beruflichen Kontext, in der Bildung oder im privaten Bereich.

R2013

PowerRhetorik für Frauen - Der Schlüssel zum überzeugenden u. sicheren Auftreten (Online-Seminar)

Matthias Dahms, Dipl.-Ök., Führungs- und Kommunikationstrainer, Lehrbeauftragter der Hochschule Heilbronn zum Thema Management Skills

R2013A: So., 19.10.25, 9.00-12.00 Uhr.

R2013B: Mo., 27.10.25, 18.30-21.30 Uhr.

Kursort: Online-Seminar

Gebühr: 65 €

Anmeldebedingungen: Nur Online-Anmeldung möglich unter <https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R2013A> bzw. B

In unserem Workshop "PowerRhetorik für Frauen" ist überzeugendes und sicheres Auftreten in Reden und Verhandlungen der Schlüssel zum Erfolg. Wenn Sie aus dem Stegreif sicher und selbstbewusst argumentieren können, erreichen Sie Ihre Ziele leichter, auch in einer von Männern dominierten Welt. Besseres

Argumentieren und sicheres Auftreten steigern Ihre Überzeugungskraft enorm.

Dieses Seminar ist speziell für Frauen konzipiert und bietet eine einzigartige Plattform, um in einer unterstützenden und inspirierenden Umgebung zu lernen und zu wachsen. Wir bieten gezielte Strategien und Techniken, um spezifische Herausforderungen in der Kommunikation und Rhetorik erfolgreich zu meistern.

In diesem Online-Workshop erhalten Sie viele praktische Übungen, die Sie auch zu Hause nutzen können, um Ihren persönlichen Erfolg zu steigern. Wir legen besonderen Wert darauf, wie Sie souverän bleiben, auch wenn die Emotionen überschäumen. Zudem werden Sie lernen, sich groß und kraftvoll zu fühlen und damit sicher und standfest aufzutreten.

Nutzen Sie dieses Forum, um aktuelle Themen und schwierige Situationen zu besprechen, die speziell Frauen betreffen. Lernen Sie, Ihre Stimme kraftvoll und authentisch einzusetzen und Ihre natürliche Überzeugungskraft zu entfalten.

R2014

Selbstmarketing für Frauen: Schluss mit ungewollter Bescheidenheit! (Online-Seminar)

Matthias Dahms, Dipl.-Ök., Führungs- und Kommunikationstrainer, Lehrbeauftragter der Hochschule Heilbronn zum Thema Management Skills

Sa., 29.11.25, 9.00-12.00 Uhr.

Kursort: Online-Seminar

Gebühr: 65 €

Anmeldebedingungen: Nur Online-Anmeldung möglich unter <https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R2014>

Viele Frauen leisten Großartiges - und sprechen selten darüber. Wer sich nicht zeigt, wird oft übersehen. Dieses praxisnahe Online-Seminar richtet sich an Frauen, die lernen möchten, ihre Stärken klar zu benennen, sich gezielt sichtbar zu machen und dabei authentisch zu bleiben.

Im Zentrum stehen typische innere Hürden wie hinderliche Glaubenssätze, überhöhte Ansprüche an Authentizität und widersprüchliche Rollenerwartungen. Sie entwickeln Ihren persönlichen Stil im Selbstmarketing, stärken Ihre Resilienz und lernen, wie Sie mit Klarheit, Präsenz und Haltung auftreten - beruflich wie privat.

Seminarinhalt:

- Was hinderliche Glaubenssätze mit Selbstvermarktung zu tun haben
- Wie Sie Sichtbarkeit erzeugen - ohne sich zu verbiegen
- Die Rolle von Authentizität, Resilienz und Strategie im Selbstmarketing
- Wie Sie im beruflichen Kontext Ihre Wirkung gezielt steigern
- Praktische Übungen für Haltung, Sprache, Körpersprache
- Überzeugende Argumentation

**Alle
Anmeldungen
sind verbindlich!**

Sie erhalten keine
Anmeldebestätigung.

R2015**Sitzungen und Meetings souverän und effizient leiten (Online-Seminar)**

Matthias Dahms, Dipl.-Ök., Führungs- und Kommunikationstrainer, Lehrbeauftragter der Hochschule Heilbronn zum Thema Management Skills

Do., 27.11.25, 18.30-21.30 Uhr.

Kursort: Online-Seminar

Gebühr: 65 €

Anmeldebedingungen: Nur Online-Anmeldung möglich unter <https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R2015>

Erleben Sie, wie Sie Besprechungen erfolgreich und zielgerichtet leiten können. In unserem Seminar „Sitzungen und Meetings souverän und effizient leiten“ lernen Sie, wie Sie als Leitungsperson den Ablauf einer Sitzung klar strukturieren, die Beteiligten effektiv einbinden und zur Mitarbeit motivieren.

Ob im beruflichen Umfeld, im Verein oder in der Projektarbeit - in diesem Seminar reflektieren wir gemeinsam bewährte Methoden zur Führung von Gruppen. Die Erfahrungen der Teilnehmenden fließen aktiv in den Lernprozess ein, um praxisnahe Strategien zu entwickeln und die Leitungsfähigkeiten zu trainieren.

Von der Vorbereitung über die Durchführung und Ergebnissicherung bis hin zur zielgerichteten Nachbereitung: Sie erhalten wertvolle Tipps, wie Sie jede Phase eines Meetings souverän gestalten und auftretende Herausforderungen meistern können. Sie lernen, wie Sie souverän vor Gruppen formulieren, mit Widerstand umgehen und divergierende Meinungen produktiv integrieren können.

Melden Sie sich jetzt an und optimieren Sie Ihre Meeting- und Leitungskompetenzen!

R2016**Künstliche Intelligenz (KI) - verstehen, nutzen, mitgestalten (Online-Seminar)**

Matthias Dahms, Dipl.-Ök., Führungs- und Kommunikationstrainer, Lehrbeauftragter der Hochschule Heilbronn zum Thema Management Skills

Mo., 13.10.25, 18.30-21.30 Uhr.

Kursort: Online-Seminar

Gebühr: 65 €

Anmeldebedingungen: Nur Online-Anmeldung möglich unter <https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R2016>

Künstliche Intelligenz (KI) ist längst Teil unseres Alltags und unserer Arbeitswelt - oft, ohne dass wir es bewusst merken. Sprachassistenten, automatisierte Prozesse oder personalisierte Werbung sind nur einige Beispiele. Unternehmen setzen KI ein, um Arbeitsabläufe effizienter zu gestalten, Entscheidungen zu optimieren und neue Geschäftsmodelle zu entwickeln. Doch was bedeutet das für Fach- und Führungskräfte? Wie können wir KI sinnvoll nutzen, ohne Informatik-Kenntnisse haben zu müssen?

In diesem praxisnahen Seminar erhalten Sie einen verständlichen Einstieg in die Welt der KI - aus der Perspektive der Personal- und Organisationsentwicklung. Unser Ansatz ist menschenzentriert: KI ist ein Werkzeug, das uns unterstützen kann - wenn es richtig eingesetzt wird.

Seminarinhalt:

- Praktische Einsatzmöglichkeiten von KI im Berufs- und Alltagsleben
- Wie Unternehmen KI zur Prozessoptimierung nutzen
- Chancen und Herausforderungen der KI
- Interaktive Gruppenarbeiten und praxisnahe Beispiele

GEDÄCHTNISTRAININGS ONLINE**R2031****Superhirn - Namen und Gesichter merken (Online-Seminar)**

Helmut Lange, Dipl.-Päd. (Univ.), Dipl.-Sozialpäd. (FH), professioneller Gedächtnistrainer

Do., 02.10.25, 19.00-21.30 Uhr.

Kursort: Online-Seminar

Gebühr: 25 €

Zielgruppe: Alle Altersklassen ab ca. 12 Jahren

Voraussetzungen: PC/Laptop, gute Internetverbindung, Webcam, Mikrofon, Lautsprecher/Headset.

Anmeldebedingungen: Nur Online-Anmeldung möglich unter <https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R2031>

Viele Menschen können sich zwar sehr gut an Gesichter erinnern, aber der dazugehörige Name ist in den meisten Fällen nicht mehr präsent. Damit Ihnen in Zukunft auch der dazugehörige Name einfällt, gibt es eine einfache und wirksame Methode, sich Gesichter und Namen einzuprägen. Mit dieser Methode schaffte es der Gedächtnissportler Boris Konrad ins Guinness-Buch der Rekorde: 201 Gesichter und die dazugehörigen Namen in nur 15 Minuten.

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

R2032**Superhirn - Kopfrechnen schneller als mit dem Taschenrechner (Online-Seminar)**

Helmut Lange, Dipl.-Päd. (Univ.), Dipl.-Sozialpäd. (FH), professioneller Gedächtnistrainer

Do., 09.10.25, 19.00-21.30 Uhr.

Kursort: Online-Seminar

Gebühr: 25 €

Zielgruppe: Alle Altersklassen ab ca. 12 Jahren

Voraussetzungen: PC/Laptop, gute Internetverbindung, Webcam, Mikrofon, Lautsprecher/Headset.

Anmeldebedingungen: Nur Online-Anmeldung möglich unter <https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R2032>

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

R2034**Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt (Online-Seminar für Schüler)**

Helmut Lange, Dipl.-Päd. (Univ.), Dipl.-Sozialpäd. (FH), professioneller Gedächtnistrainer

R2034A: Di., 14.10.25, 16.00-18.00 Uhr.

R2034B: Do., 13.11.25, 16.00-18.00 Uhr.

Kursort: Online-Seminar

Gebühr: 25 €

Zielgruppe: Alle Altersklassen ab ca. 12 Jahren

Voraussetzungen: PC/Laptop, gute Internetverbindung, Webcam, Mikrofon, Lautsprecher/Headset.

Anmeldebedingungen: Nur Online-Anmeldung möglich unter <https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R2034B>
Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft Dir dabei, Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zigfache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema "Vokabeln lernen" mehrere Bücher geschrieben und zeigt Dir anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen - schon während des Webinars. Er zeigt Dir die besten Vokabellertricks.

R2036

Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt (Online-Seminar)

Helmut Lange, Dipl.-Päd. (Univ.), Dipl.-Sozialpäd. (FH), professioneller Gedächtnistrainer

Di., 21.10.25, 19.00-21.30 Uhr.

Kursort: Online-Seminar

Gebühr: 25 €

Zielgruppe: Alle Altersklassen ab ca. 12 Jahren

Voraussetzungen: PC/Laptop, gute Internetverbindung, Webcam, Mikrofon, Lautsprecher/Headset.

Anmeldebedingungen: Nur Online-Anmeldung möglich unter <https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R2036>
Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei, Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zigfache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema "Vokabeln lernen" mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen - schon während des Webinars. Er zeigt Ihnen die besten Vokabellertricks.

R2038

5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis (Online-Seminar)

Helmut Lange, Dipl.-Päd. (Univ.), Dipl.-Sozialpäd. (FH), professioneller Gedächtnistrainer

Sa., 25.10.25, 9.00-16.30 Uhr.

Kursort: Online-Seminar

Gebühr: 59 €

Zielgruppe: Alle Altersklassen ab ca. 12 Jahren

Voraussetzungen: Siehe unter R2036

Anmeldebedingungen: Nur Online-Anmeldung möglich unter <https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R2038>
Denken und Lernen sind zu einem großen Teil durch die Schulzeit geprägt. Wenn Sie als Lernender an Fort- und Weiterbildung teilnehmen, greifen Sie meist auf althergebrachtes Lernverhalten zurück und wundern sich, dass kaum etwas hängen bleibt. Dabei kann Lernen so einfach sein, wenn Sie nur ein paar Merktechniken anwenden. 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 dem professionellen Andragogen Helmut Lange vermittelt. Schon während des Seminars kann Ihre Merkfähigkeit um 300 % gesteigert werden. Danach werden Sie nicht mehr lernen, weil Sie müssen, sondern Sie werden lernen, weil Sie wollen! Just for fun! Der Onlinekurs spricht jeden an - ob Schüler, Studenten, Berufstätige oder Senioren - probieren Sie es gerne aus!

Weiterkommen mit Weiterbildung!

Berufsbegleitend, Vollzeit oder online?
Wir haben die passende Weiterbildung für Sie!

UNSERE PRÜFUNGSLEHRGÄNGE

- ♦ Ausbildung der Ausbilder (AdA)
- ♦ Gepr. Bilanzbuchhalter/-in
- ♦ Gepr. Fachwirt/-in für Büro- und Projektorganisation
- ♦ Gepr. Fachwirt/-in im Gesundheits- und Sozialwesen
- ♦ Gepr. Industrie- | Wirtschaftsfachwirt/-in
- ♦ Gepr. Industriemeister/-in Elektro | Metall | Chemie
- ♦ Gepr. Logistikmeister/-in
- ♦ Gepr. Personalfachkaufmann/-frau
- ♦ Gepr. Techn. Fachwirt/-in

UNSERE ZERTIFIKATSLEHRGÄNGE

- ♦ Datenschutzbeauftragte/-r IHK
- ♦ IHK-Fachkraft Logistik
- ♦ IHK-Fachkraft Personal- | Rechnungswesen
- ♦ Managementassistent/-in IHK
- ♦ Projektmanager/-in IHK
- ♦ Qualitätsmanager/-in IHK
- ♦ Technik für Kaufleute IHK



Beratung und Anmeldung:

Christian Tafelmeier, Tel. 08631 90178 55
christian.tafelmeier@ihk-akademie-muenchen.de

Weitere Anbieter und Angebote: wis.ihk.de

KAUFMÄNNISCHE FACHTHEMEN

R2200

Gewinnermittlung für kleine Gewerbebetriebe

Michael Benna, Dipl.-Mathematiker, Steuerberater

Mo., 29.09.25, 18.30-21.30 Uhr

Mo., 06.10.25, 18.30-21.30 Uhr

Kursort: vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 1

Gebühr: 64 €



Für kleine Gewerbebetriebe und Selbstständige ist das Führen der Bücher für das Finanzamt trotz nur weniger Rechnungs- und anderer Belege mit Mühe und Anstrengungen verbunden. Eine professionelle Buchführung rechnet sich aber meist nicht. Trotzdem will und muss auch der kleine Gewerbetreibende und Selbstständige einen zeitnahen Überblick über

seine Gewinnssituation haben, um gegebenenfalls auf Veränderungen schnell reagieren zu können. Hierzu eignet sich der Jahresabschluss nicht, da dies nicht dessen Aufgabe ist und dieser auch zu spät und nur zum Jahresende erstellt wird.

Insbesondere folgende Punkte werden im Kurs aufgegriffen:

Aufbereitung der Unterlagen und Belege, Zeitnahe Gewinnermittlung, Steuerliche Pauschalierungsmöglichkeiten und Pauschalierungssätze, Umsatzsteuer und deren Auswirkungen, Planungsrechnung für Investitionen - Rentabilitätsberechnungen, Kostenrechnung, Vergleich von Leasing, Kredit und Barkauf.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

R2202

Betriebswirtschaftliches Grundwissen
Crash-Kurs BWL

Michael Benna, Dipl.-Mathematiker, Steuerberater

Mo., 13.10.25, 18.30-21.30 Uhr

Mo., 20.10.25, 18.30-21.30 Uhr

Kursort: vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 1

Gebühr: 64 €



Basiskenntnisse in Betriebswirtschaft, Steuern und Kalkulation sind heutzutage mehr denn je Grundvoraussetzung, wenn man sich bei einer Firma bewerben möchte, aber auch wenn man beruflich weiterkommen will.

In diesem Kurs werden Ihnen die betriebswirtschaftlichen Grundbegriffe sowie steuerliche Grundkenntnisse vermittelt und anhand von anschaulichen Beispielen erläutert.

Insbesondere folgende Punkte werden angesprochen:

Grundsätzliches zu Bilanzen, Aussagekraft einer Bilanz, Steuerliches Grundwissen (Umsatz-, Gewerbe- und Einkommensteuer), Kosten- und Leistungsrechnung, Ermittlung von Kalkulationsgrundlagen, Kaufmännische Rechenbeispiele (Vorlagen für Excel), Kennzahlen von Unternehmen, Moderne Managementmethoden.

Der Kurs ist sowohl für Neu- als auch für Wiedereinsteiger geeignet.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

XPERT BUSINESS ONLINE SCHULUNGEN

Berufliche Weiterbildung mit bundesweit anerkannten Abschlüssen



Xpert Business ist das bundeseinheitliche Kurs- und Zertifikatssystem für die kaufmännische Weiterbildung an Volkshochschulen. Xpert Business-Kurse vermitteln fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen vom Einstieg bis zum Hochschulniveau.

In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu aner-

kannten Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen geführt. Jeder Baustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. So sichern Sie Ihren persönlichen Bildungserfolg kleinschrittig und unwiderruflich. Und das Beste: Einen abgeschlossenen Kursbaustein können Sie sogar in mehrere Abschlüsse einbringen.

Alle Kursmodule mit Stundenzahlen und Lernzielkatalogen finden Sie auf der Xpert-Business-Webseite (www.xpert-business.eu).

Ablauf der Online-Schulungen:



An festen Terminen finden Live-Webinare statt, die Sie via PC von zu Hause aus besuchen. Ein Live-Webinar ist ein Seminar, das über das Internet gehalten wird und bei dem Sie live mit einem Dozenten verbunden sind, der einen Vortrag hält, Übungsaufgaben stellt oder Praxisfälle demonstriert. Über einen Chat haben Sie die Mög-

lichkeit, Ihre Fragen an den Dozenten zu richten. Zudem wird das Webinar aufgezeichnet und dient so als Grundlage für die Vor- und Nachbereitung von Kurssequenzen.

Termine:

Die Webinare beginnen am Dienstag, 04.11.2025 und finden jeweils dienstags und donnerstags von 18.30 bis 20.30 Uhr statt. Terminplan siehe unter www.xpert-business-lernnetz.de

Techniktests:

Techniktests werden vom 27.10.2025 - 03.11.2025 zwischen 08.30 und 20.30 Uhr angeboten. Zeitbedarf für den Test ca. 5 - 10 Minuten.

Prüfung & Zertifikat:

Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat (Ausnahme: Xpert Business Einnahmen-Überschussrechnung, hier Prüfung über 90 Minuten). Die Prüfung findet in Mühldorf (vhs) statt.

Durchführungsgarantie!

Die Webinare werden unabhängig von dem Erreichen einer Mindestteilnehmerzahl durchgeführt.

www.xpert-business.eu


R2250

Finanzbuchführung 1 Xpert Business Online-Schulung

Xpert Business LernNetz

24 Termine, ab Di. 04.11.25, 18.30-20.30 Uhr.

Kursende: Do., 05.02.2026

Kursort: Online-Kurs

Gebühr: 406 €

Voraussetzungen: Keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich.

Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle (z.B. in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. Sie sind in der Lage, sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen.

R2251

Finanzbuchführung 2 Xpert Business Online-Schulung

Xpert Business LernNetz

22 Termine, ab Di. 04.11.25, 18.30-20.30 Uhr.

Kursende: Do., 29.01.2026

Kursort: Online-Kurs

Gebühr: 375 €

Voraussetzungen: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs "Finanzbuchführung 1" vermittelt.

Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht vertieft. Dazu werden die in der Praxis eingesetzten DATEV-Standardkontenrahmen verwendet. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten.

R2252

Finanzbuchführung mit DATEV Xpert Business Online-Schulung

Xpert Business LernNetz

16 Termine, ab Di. 04.11.25, 18.30-20.30 Uhr.

Kursende: Di., 03.02.2026

Kursort: Online-Kurs

Gebühr: 298 €

Voraussetzungen: Kenntnisse, wie in den Kursen "Finanzbuchführung 1 und 2" vermittelt.

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Buchhaltungssoftware DATEV anzuwenden. Sie lernen laufende Geschäftsvorfälle zu buchen, einen Jahresabschluss zu erstellen sowie aussagekräftige Auswertungen zu erzeugen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

R2255

Lohn und Gehalt 1 Xpert Business Online-Schulung

Xpert Business LernNetz

24 Termine, ab Di. 04.11.25, 18.30-20.30 Uhr.

Kursende: Do., 05.02.2026

Kursort: Online-Kurs

Gebühr: 406 €

Voraussetzungen: Keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich.

Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Reisekosten, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln.

WO DEINE ARBEIT ZÄHLT

#wodu zählt

karriere.odu.de

R2256**Lohn und Gehalt 2**
Xpert Business Online-Schulung**Xpert Business LernNetz**

22 Termine, ab Di. 04.11.25, 18.30-20.30 Uhr.

Kursende: Do., 29.01.2026

Kursort: Online-Kurs**Gebühr:** 375 €**Voraussetzungen:** Fachliche Grundlagen, wie im Kurs "Lohn und Gehalt 1" vermittelt.

Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitragspflichtigen Bruttoentgeltes von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern sowie der Berechnung der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dieser Kurs vermittelt weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Lohnbuchhaltung und geht dabei insbesondere auf die zahlreichen Sonderregelungen, verschiedene steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmergruppen ein.

R2257**Lohn und Gehalt mit DATEV**
Xpert Business Online-Schulung**Xpert Business LernNetz**

16 Termine, ab Di. 04.11.25, 18.30-20.30 Uhr.

Kursende: Do., 08.01.2026

Kursort: Online-Kurs**Gebühr:** 298 €**Voraussetzungen:** Kenntnisse, wie in den Kursen "Lohn und Gehalt 1 und 2" vermittelt.

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Lohnbuchhaltungs-Software DATEV anzuwenden. Sie lernen Gehaltsabrechnungen für Arbeiter/innen, Angestellte und Aushilfskräfte zu erstellen, Monats- und Jahresmeldungen zu erzeugen und die Datenübermittlung für Lohnsteuer und Sozialversicherung an die staatlichen Stellen vorzunehmen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

R2260**Einnahmen-Überschussrechnung**
Xpert Business Online-Schulung**Xpert Business LernNetz**

11 Termine, ab Di. 04.11.25, 18.30-20.30 Uhr.

Kursende: Di., 09.12.2025

Kursort: Online-Kurs**Gebühr:** 206 €**Voraussetzungen:** Keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich.

Dieser Kurs vermittelt Fähigkeiten zur Erstellung einer Einnahmen-Überschussrechnung und gibt Einblick in die steuerlichen Besonderheiten. Sie werden Schritt für Schritt anhand von Beispielen durch das Formular zur Erstellung einer EÜR geführt.

R2264**Kosten- und Leistungsrechnung**
Xpert Business Online-Schulung**Xpert Business LernNetz**

20 Termine, ab Di. 04.11.25, 18.30-20.30 Uhr.

Kursende: Do., 22.01.2026

Kursort: Online-Kurs**Gebühr:** 298 €**Voraussetzungen:** Kenntnisse, wie im Kurs "Finanzbuchführung 1" vermittelt.

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Kosten- und Leistungsrechnung als Teil des betrieblichen Rechnungswesens. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie das Betriebsergebnis eines Unternehmens ermitteln und Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche und über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte treffen.

R2266**Bilanzierung**
Xpert Business Online-Schulung**Xpert Business LernNetz**

20 Termine, ab Di. 04.11.25, 18.30-20.30 Uhr.

Kursende: Do., 22.01.2026

Kursort: Online-Kurs**Gebühr:** 298 €**Voraussetzungen:** Kenntnisse, wie im Kurs "Finanzbuchführung 2" vermittelt.

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Bilanzierung als Bestandteil des externen Rechnungswesens. Sie lernen Jahresabschlüsse und Bilanzen zu erstellen und auszuwerten und wenden dabei die entsprechenden gesetzlichen Grundlagen an. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Lage und Entwicklung eines Unternehmens auf der Grundlage von Kennzahlen beurteilen.

R2267**Controlling**
Xpert Business Online-Schulung**Xpert Business LernNetz**

20 Termine, ab Di. 04.11.25, 18.30-20.30 Uhr.

Kursende: Do., 22.01.2026

Kursort: Online-Kurs**Gebühr:** 298 €**Voraussetzungen:** Kenntnisse, wie im Kurs "Finanzbuchführung 1 und 2" vermittelt.

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse zum betrieblichen Controlling als Bestandteil des internen Rechnungswesens. Er stellt die Ziele eines Controllings dar und führt in die wichtigsten Controlling-Instrumente und -methoden ein. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie wichtige Unternehmensziele explizit und messbar formulieren und die Zielerreichung überwachen. Sie lernen für alle Bereiche des Unternehmens, wie im Falle von Zielabweichungen Handlungsalternativen und Maßnahmen entwickelt werden.

R2268**Betriebliche Steuerpraxis**
Xpert Business Online-Schulung**Xpert Business LernNetz**

22 Termine, ab Di. 04.11.25, 18.30-20.30 Uhr.

Kursende: Do., 29.01.2026

Kursort: Online-Kurs**Gebühr:** 375 €**Voraussetzungen:** Keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich.

Der Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Sie lernen die wichtigen betrieblichen Steuerarten Umsatzsteuer, Einkommensteuer, Körperschaftsteuer und Gewerbesteuer kennen und erfahren, wie die jeweiligen Steuern ermittelt, entspre-

chende Steuererklärungen erstellt und Meldeverfahren an das Finanzamt durchgeführt werden. Darüber hinaus werden Sie in der Lage sein, steuerliche Aspekte in wichtige unternehmerische Entscheidungen einzubringen, z.B. bei der Bildung von Rücklagen. Sie können bestehende Alternativen beurteilen und Lösungen im Sinne Ihres Unternehmens finden.

R2269

Personalwirtschaft Xpert Business Online-Schulung

Xpert Business LernNetz

20 Termine, ab Di. 04.11.25, 18.30-20.30 Uhr.

Kursende: Do., 22.01.2026

Kursort: Online-Kurs

Gebühr: 298 €

Voraussetzungen: Keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich.

Ein professionelles Personalmanagement gehört in großen Unternehmen schon immer zu den Kernaufgaben der Unternehmensführung. Nicht nur durch den zunehmenden Fachkräftemangel erkennen aber auch immer mehr kleine und mittlere Unternehmen die Vorteile, ihre Mitarbeiter/innen zielgerichtet einzusetzen und zu leiten. Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie die richtigen Mitarbeiter/innen auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln können, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch die Interessen der Arbeitnehmer/innen berücksichtigt werden.

Wir bedanken uns bei allen Inserenten, die durch Werbung die Volkshochschule Alt-/Neuötting - Töging unterstützen.



Fürs Leben lernen.

Dein Weg zur Mittleren Reife



ÜBERTRITTMÖGLICHKEITEN

nach der 4. Klasse Grundschule

10. Klasse
9. Klasse
8. Klasse
7. Klasse
6. Klasse



nach der 5. Klasse

10. Klasse
9. Klasse
8. Klasse
7. Klasse
6. Klasse

Mittel-/Realschule
od. Gymnasium

nach der 6. Klasse

10. Klasse
9. Klasse
8. Klasse
7. Klasse

Mittel-/Realschule
od. Gymnasium

nach der 9. Klasse

11. Klasse
10. Klasse

Mittel-/Realschule
od. Gymnasium

Quereinstieg jederzeit möglich!

Private Wirtschaftsschule Gester
staatlich anerkannt - Mühl Dorf a. Inn
Telefon: 08631 184550
E-Mail: schulleitung@ws-gester.de



EDV-KURSE

EDV FÜR SENIOREN

R2400

Endlich das Smartphone mit Android im Griff haben (für Anfänger)

Gabriele Tiefenthaler, EDV-Trainerin

R2400A: Mo., 22.09.25, 14.30-17.30 Uhr

Mi., 24.09.25, 14.30-17.30 Uhr

R2400B: Mo., 03.11.25, 14.30-17.30 Uhr

Mi., 05.11.25, 14.30-17.30 Uhr

R2400C: Mo., 12.01.26, 14.30-17.30 Uhr

Mi., 14.01.26, 14.30-17.30 Uhr

Kursort: vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32

Gebühr: 58 €

Zielgruppe: Der Kurs wendet sich ausschließlich an Teilnehmer ohne Vorkenntnisse

Anmeldebedingungen: Auskunft und Anmeldung bei der Volkshochschule unter Tel. 08671-12077



Ein Smartphone mit Android ist mehr als nur ein Telefon. Es ist ein vielseitiger Begleiter, der Ihnen hilft, online zu bleiben, zu kommunizieren, zu organisieren und zu unterhalten. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihr Smartphone optimal nutzen können, indem Sie

die wichtigsten Funktionen und Apps kennenlernen und einrichten. Sie erfahren, wie Sie mit Ihrem Smartphone im Internet surfen, E-Mails schreiben, soziale Netzwerke nutzen, Termine erstellen, Fotos und Videos aufnehmen und bearbeiten, Dokumente und Medien verwalten, unterwegs navigieren und vieles mehr. Außerdem erhalten Sie Tipps zur Sicherheit, zum Datenaustausch und zur Synchronisation Ihrer Daten. Nach diesem Kurs werden Sie Ihr Smartphone mit Android nicht mehr missen wollen.

Kursinhalt:

Vorbereitung; erste Schritte; wichtige Apps. Auswahl, Installation und Einrichtung; Kommunikation: Telefonieren, SMS schreiben, E-Mails senden und empfangen; Fotografie und Video: Aufnahme, Bearbeitung und Weitergabe; Dokumente und Medien: Verwaltung, Anzeige und Bearbeitung; Unterwegs mit dem Smartphone: Navigation, Reiseplanung und öffentlicher Nahverkehr; Organisation mit dem Smartphone: Termine, Erinnerungen und Notizen; im Internet surfen: Browser, Suchmaschinen und Lesezeichen; Datenaustausch und Synchronisation: Bluetooth, WLAN, Cloud-Dienste und Google-Konto; Sicherheit, Tuning und Tipps: Sperrbildschirm, Virenschutz, Akku sparen und Problemlösung.

Bitte mitbringen: Eigenes (bereits eingerichtetes) Gerät inkl. Ladekabel

R2401

Handy & Tablet für Senioren

Thomas Kast, CLT-Kast, smallsoftware.de

Do., 25.09.25, 9.00-12.00 Uhr.

Kursort: vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32

Gebühr: 29 €

Zielgruppe: Der Kurs wendet sich ausschließlich an Teilnehmer ohne Vorkenntnisse



Android ist das Betriebssystem, das auf mehr als 80 % aller Nicht-Apple-Geräte installiert ist, wie Smartphones oder Wearables.

Was ist Android und wie kann ich es nutzen? In diesem Kurs wird dieses Betriebssystem erläutert und die

Handhabung des Gerätes erklärt. Wir sprechen über den Zweck und die Grenzen, verbinden uns mit dem WLAN, installieren eine App, sprechen über E-Mail und das Surfen im Internet.

Dieser Kurs folgt dem Motto Learning by Doing wie zu Hause, doch Ihr Vorteil ist, dass ein Ansprechpartner vor Ort Ihnen Hilfe und Wege aufzeigt, wenn es mal nicht so klappt.

Bitte mitbringen: Smartphone mit Android Betriebssystem (kein Apple Gerät), Ladekabel.

R2402

Alles rund um WhatsApp

Gabriele Tiefenthaler, EDV-Trainerin

Mo., 10.11.25, 14.30-17.30 Uhr

Mi., 12.11.25, 14.30-17.30 Uhr

Kursort: vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32

Gebühr: 58 €

Voraussetzungen: Smartphone-Grundkenntnisse

Anmeldebedingungen: Auskunft und Anmeldung bei der Volkshochschule unter Tel. 08671-12077

WhatsApp ist eine beliebte Messaging-App, die es Ihnen ermöglicht, mit Ihren Freunden und Familie zu kommunizieren, Sprach- und Videoanrufe zu tätigen, Dateien zu teilen und vieles mehr. Um WhatsApp zu nutzen, müssen Sie die App auf Ihrem Smartphone installieren und Ihre Telefonnummer verifizieren. Sie können dann Kontakte hinzufügen, die auch WhatsApp verwenden, und mit ihnen chatten. WhatsApp bietet auch eine Web-Version an, die Sie auf Ihrem Computer verwenden können, indem Sie einen QR-Code scannen. WhatsApp ist kostenlos und verwendet Ihre Internetverbindung, um Nachrichten zu senden und zu empfangen.

Bitte mitbringen: Smartphone inkl. Ladekabel



R2410

Für Senioren: Erste Schritte am Computer

Gabriele Tiefenthaler, EDV-Trainerin

R2410A: 5 Nachmittage, ab Mo. 29.09.25, 14.30-16.45 Uhr.

Kurstage: 29.09., 01.10., 06.10., 08.10., 13.10.2025

R2410B: 5 Nachmittage, ab Mo. 19.01.26, 14.30-16.45 Uhr.

Kurstage: 19.01., 21.01., 26.01., 28.01., 02.02.2026

Kursort: vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32

Gebühr: 110 €

Voraussetzungen: keine

Anmeldebedingungen: Auskunft und Anmeldung bei der Volkshochschule unter Tel. 08671-12077



Lernen Sie in einfachen Schritten, wie Sie mit dem Computer umgehen, Dateien und Ordner verwalten, Texte schreiben, Audio und Video nutzen und im Internet surfen. Lernatmosphäre und Lerntempo sind speziell auf Senioren zugeschnitten. Sollten Sie ein Notebook besitzen, können Sie dieses mitnehmen und die Übungen am eigenen Gerät ausführen. Nach dem Grundkurs sind Sie in der Lage, einen modernen PC zu bedienen.

Kursinhalte:

PC, Laptop und Tablet kennenlernen;

Mit Windows beginnen; App-Fenster nutzen; Mit WordPad Texte schreiben; Dateien und Ordner organisieren; Windows einrichten und anpassen; Bilder, Musik und Filme; Einstieg ins Internet; Internet nutzen; Tipps und Tricks

R2415

Für Senioren: Souverän und sicher ins Internet - inkl. Windows-Basics

Gabriele Tiefenthaler, EDV-Trainerin

4 Nachmittage, ab Mo. 20.10.25, 14.30-16.45 Uhr.

Kurstage: 20.10., 22.10., 27.10., 29.10.2025

Kursort: vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32

Gebühr: 88 €

Voraussetzungen: keine

Anmeldebedingungen: Auskunft und Anmeldung bei der Volkshochschule unter Tel. 08671-12077



Dieser Kurs vermittelt Ihnen die Grundlagen des Internets und von Windows. Sie erfahren, wie Sie online kommunizieren, recherchieren, einkaufen und sich vernetzen können. Sie lernen, wie Sie einen Browser benutzen, eine E-Mail-Adresse erstellen, E-Mails senden und empfangen, Suchmaschinen nutzen, online bezahlen und Facebook verwenden. Außerdem lernen Sie die wichtigsten Funktionen von Windows, wie das Startmenü, die Apps, die Dateiverwaltung und die Einstellungen.

Kursinhalte:

PC oder Laptop einrichten, mit Windows arbeiten, App-Fenster bedienen, Dateien und Ordner organisieren, Internetzugang herstellen, E-Mails schreiben und lesen, Suchmaschinen anwenden, Zahlungsmöglichkeiten beim Online-Shopping, Soziale Netzwerke nutzen, Informationen aus dem Internet verwenden, Tipps.

R2418

CEWE-Fotobuch

Gabriele Tiefenthaler, EDV-Trainerin

Mo., 08.12.25, 14.30-16.45 Uhr

Mi., 10.12.25, 14.30-16.45 Uhr

Kursort: vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32

Gebühr: 40 €

Voraussetzungen: Windows-Kenntnisse

Anmeldebedingungen: Auskunft und Anmeldung bei der Volkshochschule unter Tel. 08671-12077



Sie möchten Ihre schönsten Erinnerungen in einem CEWE-Fotobuch festhalten? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie! Sie lernen, wie Sie mit der CEWE Foto Welt Software Ihr eigenes Fotobuch gestalten können. Sie

erfahren, wie Sie Ihre Fotos auswählen, bearbeiten, anordnen und mit Texten und Effekten versehen können. Sie erhalten Tipps und Tricks für ein professionelles Layout und eine ansprechende Gestaltung. Nach dem Kurs haben Sie Ihr eigenes CEWE-Fotobuch erstellt, das Sie direkt online bestellen oder in einer CEWE-Partnerfiliale abholen können. Melden Sie sich jetzt an und sichern Sie sich einen Platz in diesem spannenden Kurs!

Kursinhalte:

CEWE-Programme installieren, Auswahl von Formaten, Papier und Bindungsart, Bilder vorab bearbeiten und auswählen. Cover gestalten, Seiten erstellen und hinzufügen, Mit Assistent oder manuell Layouts anpassen, Masken und Rahmen, Hintergründe und Clip Arts, Schattierungen und Übergänge nutzen, Texte hinzufügen, Tipps und Tricks.

Bitte mitbringen: USB-Stick mit Fotos

PC-KURSE FÜR ANFÄNGER

R2430

Erste Schritte am Computer und im Internet (Grundkurs)

Gabriele Tiefenthaler, EDV-Trainerin

3 Abende, ab Di. 23.09.25, 18.30-21.30 Uhr.

Kurstage: 23.09., 25.09., 30.09.2025

Kursort: vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32

Gebühr: 96 €



Sie haben noch wenig oder gar nicht mit dem Computer gearbeitet und möchten sich systematisch, strukturiert und leicht verständlich die Grundlage für einen sicheren Umgang mit dem Computer und dem Internet schaffen?

Lernen Sie, wie ein Computer funktioniert, wie Sie das Betriebssystem Windows und die Anwenderprogramme bedienen, Dateien verwalten und Texte erstellen und formatieren. Darüber hinaus lernen Sie, wie Sie das Internet am besten nutzen und wie Sie E-Mails verschicken. Und wie Sie Bilder auf dem Computer speichern, ordnen und weiterbearbeiten, lernen Sie auch noch! Gerne können Sie an Ihrem eigenen Laptop arbeiten.

(MOBILE) BETRIEBSSYSTEME

R2434

Windows 11 Grundlagen

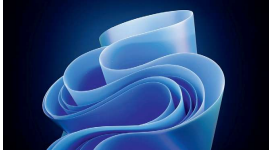
Thomas Kast, CLT-Kast, smallsoftware.de

Do., 16.10.25, 18.30-21.30 Uhr.

Kursort: vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32

Gebühr: 32 €

Voraussetzungen: Computer- und Internetkenntnisse



Windows 11 bietet im Vergleich zu seinem Vorgänger Windows 10 eine Reihe neuer Funktionen. Hierzu zählen u.a. ein neues Startmenü, ein deutlich verbessertes Fenster-Management, Widgets in der Taskleiste oder die direkte Integration von Microsoft Teams. Darüber hinaus laufen künftig Android-Apps unter Windows 11. An diesem Abend erhalten Sie einen Einblick in die wichtigsten Neuerungen.

Windows 11 bietet im Vergleich zu seinem Vorgänger Windows 10 eine Reihe neuer Funktionen. Hierzu zählen u.a. ein neues Startmenü, ein deutlich verbessertes Fenster-Management, Widgets in der Taskleiste oder die direkte Integration von Microsoft Teams. Darüber hinaus laufen künftig Android-Apps unter Windows 11. An diesem Abend erhalten Sie einen Einblick in die wichtigsten Neuerungen.

R2435

iPhone & iPad Tricks - Rund um iOS 18

Thomas Kast, CLT-Kast, smallsoftware.de

Do., 04.12.25, 18.30-21.30 Uhr.

Kursort: vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32

Gebühr: 32 €

Voraussetzungen: Besitz eines iPhones oder iPad, aktuellstes Betriebssystem

iOS 18 bringt zahlreiche Verbesserungen und neue Funktionen. Die Personalisierung des Home-Bildschirms wurde erweitert, so dass Nutzer Apps und Widgets frei anordnen und die Farbgebung individuell anpassen können. Die Fotos-App wurde umfassend überarbeitet und organisiert Bilder nun automatisch nach Themen wie "Letzte Tage" und "Reisen". In der Nachrichten-App gibt es neue Textformatierungen wie fett, kursiv und unterstrichen, sowie animierte Effekte. Siri wurde verbessert und integriert nun ChatGPT, um detailliertere Antworten zu liefern. Eine neue Funktion namens "Smart Reply" ermöglicht KI-gestützte schnelle Antworten in Mail und Nachrichten. Das Control Center wurde neu gestaltet und erlaubt nun die Anpassung von Steuerelementen, auch für Drittanbieter-Apps. Die neue Passwörter-App erleichtert die Verwaltung von Anmeldedaten. Safari Highlights extrahiert wichtige Informationen von Webseiten und präsentiert sie übersichtlich. Zudem bieten die AirPods Pro neue Steuerungsmöglichkeiten durch Kopfgesten. Schließlich wurde die Barrierefreiheit durch Eye Tracking erweitert, wodurch das iPhone mit den Augen gesteuert werden kann.

Bitte mitbringen: iPhone bzw. iPad

R2436

Mein Android-Smartphone - ein mobiler PC

Thomas Kast, CLT-Kast, smallsoftware.de

Fr., 05.12.25, 18.30-21.30 Uhr.

Kursort: vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32

Gebühr: 32 €



Smartphones mit dem Betriebssystem Android verfügen über einen enormen Funktionsumfang, aber nicht jede Einstellung ist auf den ersten Blick verständlich. Dieser Kurs stellt Ihnen Android vor und macht Sie sicher im Umgang mit dem System. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kursinhalt:

Überblick über das Betriebssystem Android, wichtige Sicherheitseinstellungen sowie Backup Szenarien

Das Google-Konto - Ihr Zugang zu Apps

Apps und Widgets - Programme für alle Lebenslagen: Quellen, Installation, Verwaltung

Security Themen - Tastensperre, Virenschutz, Verschlüsselung, Fernzugriff bei Verlust; Zahlungswege für Apps

Kontakte, Telefonbuch, Kalender, E-Mails und deren Verwaltung und Synchronisierung mit dem PC und in der Cloud

Beliebte Apps und nützliche Helfer

Informations- und Hilfequellen im Internet

Wichtig: Der Kurs ist nicht geeignet für Nutzer anderer Betriebssysteme als Android (z. B. iOS/Apple)! Tablet möglich mit Android OS.

Bitte mitbringen: Android Smartphone mit allem Zubehör und ggf. auch Vertragsunterlagen, Kennwörter etc.

TEXTVERARBEITUNG

R2440

Microsoft Word - Grundkurs kompakt

Gabriele Tiefenthaler, EDV-Trainerin

4 Abende, ab Mo. 01.12.25, 18.30-21.30 Uhr.

Kurstage: 01.12., 03.12., 08.12., 10.12.2025

Kursort: vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32

Gebühr: 128 €

Voraussetzungen: Windows-Grundkenntnisse

Word ist ein leistungsfähiges Textverarbeitungsprogramm, mit dem Sie Ihre Texte professionell gestalten können. In diesem Kurs zeigen wir Ihnen, wie Sie Word effektiv nutzen. Sie lernen, wie Sie Texte eingeben, bearbeiten und formatieren, wie Sie Absätze und Seiten anpassen, die Korrekturfunktion und den Editor einstellen und nutzen, Aufzählungen und Nummerierungen einfügen und formatieren, wie Sie Dokumente überprüfen und drucken und wie Sie von nützlichen Tipps und Tricks profitieren können und einiges mehr. Der Kurs ist praxisorientiert und bietet Ihnen viele Übungen, um das Gelernte zu vertiefen.

Kursinhalte:

Word starten und beenden; Text eingeben und korrigieren; Text formatieren; Absatzformatierung anwenden; Seitenlayout einstellen; Ränder einstellen, Dokumente speichern, öffnen und schließen; Autokorrekturfunktion, Korrekturvorschläge für Grammatik und Rechtschreibung einstellen, Aufzählungen und Nummerierung formatieren und nutzen, Schnellbausteine, Symbole einfügen und nutzen, Links einfügen, Dokumente überprüfen und drucken; Tipps und Tricks für Word.

R2441

Microsoft Word Grundlagen

Thomas Kast, CLT-Kast, smallsoftware.de

Do., 09.10.25, 18.30-21.30 Uhr.

Kursort: vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32

Gebühr: 32 €

Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse und Windows-Grundkenntnisse

Seminarinhalt:

Erste Schritte mit Word: Die Arbeitsoberfläche; Grundlagen der Textverarbeitung; die Hilfsfunktionen von Word nutzen.

Texte formatieren: Grundlagen der Textgestaltung; Formatierung mit Formatvorlagen; Grafiken einfügen und bearbeiten; Tabellen; Dokumente verwalten und drucken u.a.m.

R2442

Alles fürs Büro - Serienbriefe, Formatvorlagen, Protokolle, Dokumentvorlagen

Gabriele Tiefenthaler, EDV-Trainerin

Mo., 15.12.25, 18.30-21.30 Uhr

Mi., 17.12.25, 18.30-21.30 Uhr

Kursort: vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32

Gebühr: 64 €

Voraussetzungen: Word-Grundkenntnisse

Sie möchten Ihre Fähigkeiten im Umgang mit Word verbessern? Dann ist unser Kurs genau das Richtige für Sie! Sie lernen, wie Sie mit Word effizient und professionell Serienbriefe, Protokolle, Dokumentvorlagen und Formatvorlagen anwenden und nutzen können. So sparen Sie Zeit und gestalten Ihre Dokumente professionell und einheitlich. Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Word-Kenntnisse vertiefen und ihre Dokumente effektiver und ansprechender gestalten wollen.

Kursinhalte:

Sie erfahren, wie Sie Serienbriefe mit verschiedenen Datenquellen verknüpfen, wie Sie Protokolle mit Kopf- und Fußzeilen, Nummerierungen und Gliederungen gestalten, wie Sie Formatvorlagen anwenden und anpassen und wie Sie Dokumentvorlagen für wiederkehrende Aufgaben nutzen können. Sie lernen mit Überschriften zu arbeiten und einfach Kapitel zu verschieben oder zu löschen und schnell Inhaltsverzeichnisse zu erstellen.

TABELLENKALKULATION

R2445

Microsoft Excel - Grundkurs kompakt

Gabriele Tiefenthaler, EDV-Trainerin

R2445A: 4 Abende, ab Mo. 13.10.25, 18.30-21.30 Uhr.

Kurstage: 13.10., 15.10., 20.10., 22.10.2025

R2445B: 4 Abende, ab Mo. 12.01.26, 18.30-21.30 Uhr.

Kurstage: 12.01., 14.01., 19.01., 21.01.2026

Kursort: vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32

Gebühr: 128 €

Voraussetzungen: Windows-Grundkenntnisse

Dieser Kurs vermittelt Ihnen die Grundlagen von Excel, einem leistungsstarken Tabellenkalkulationsprogramm, das Ihnen hilft, Ihre Daten effizient zu verwalten und zu analysieren. Sie lernen, wie Sie Daten eingeben, formatieren, sortieren und filtern können. Außerdem erfahren Sie, wie Sie mit Formeln und Funktionen komplexe Berechnungen durchführen und die Ergebnisse in aussagekräftigen Diagrammen visualisieren können. Sie erhalten auch praktische Tipps und Tricks, um Excel optimal zu nutzen und Ihre Arbeit zu erleichtern.

Kursinhalte:

Einführung in Excel; Grundlegende Tabellenbearbeitung; Tabellenlayout anpassen; Seitenlayout mit Kopf- und Fußzeile, Zahlenformate und deren Einsatz, Formeln und Funktionen verwenden; Diagramme erstellen und anpassen; Tabellen drucken und speichern; Nützliche Hinweise zu Excel.

R2446

Microsoft Excel Grundlagen

Thomas Kast, CLT-Kast, smallsoftware.de

Do., 20.11.25, 18.30-21.30 Uhr.

Kursort: vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32

Gebühr: 32 €

Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse und Windows-Grundkenntnisse

R2447

Microsoft Excel Crashkurs

Thomas Kast, CLT-Kast, smallsoftware.de

Sa., 15.11.25, 9.00-16.00 Uhr.

Kursort: vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32

Gebühr: 74 €, inkl. Seminarunterlagen

Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse und Windows-Grundkenntnisse



Lernen Sie schnell und effizient alle wichtigen Techniken zum Arbeiten mit Excel. Gestalten Sie Tabellenblätter ansprechend, visualisieren Sie Ihre Ergebnisse mit Diagrammen, erlernen Sie Tricks zum Umgang mit großen Datenmengen, drucken Sie Inhalte aus und stellen Sie Berechnungen an. Dies und einiges mehr erfahren Sie in diesem Crashkurs.

R2448

Microsoft Excel Know-how: Formeln und Funktionen

Andreas Horvath, Trainer, Berater, Coach

Di., 21.10.25, 18.30-21.30 Uhr

Do., 23.10.25, 18.30-21.30 Uhr

Kursort: vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32

Gebühr: 64 €



Sie verfügen bereits über grundlegende Kenntnisse in Microsoft Excel? Dann wird es jetzt Zeit für den nächsten Schritt!

Sie möchten mal kurz eine Summe bilden? Die Zahlen liegen dabei aber in verschiedenen Tabellenblättern? Sie möchten ermitteln, wie viele Personen auf einer Liste volljährig sind? Sie möchten abhängig vom Umsatz unterschiedliche Provisionssätze vergeben? Oder Sie suchen in einer Artikelliste nach einer Artikelnummer und möchten die entsprechenden Detailinformationen auslesen?

Kein Problem nach diesem Seminar.

Folgende Themen werden in dem Seminar u. a. behandelt:

- Einfach Summen bilden mit der Funktion SUMME
- Fallunterscheidung mit der WENN-Funktion
- SVERWEIS - In Listen nachschlagen
- Ausgewählte Datumsfunktionen
- Ausgewählte Textfunktionen

Wertvolle Tipps für die tägliche Arbeit mit Excel ergänzen das Seminar.

Zusätzlich werfen wir einen Blick auf die Funktionen WENNS und XVERWEIS. Diese Funktionen werden ergänzend angesprochen.

R2449**Microsoft Excel: Arbeiten mit Listen****Andreas Horvath, Trainer, Berater, Coach**

Di., 28.10.25, 18.30-21.30 Uhr

Do., 30.10.25, 18.30-21.30 Uhr

Kursort: vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32**Gebühr:** 64 €

Sie nutzen Microsoft Excel 365 bereits in Ihrem Alltag? Die Arbeitsoberfläche von Excel ist Ihnen vertraut? Sie haben bereits einfache Summen gebildet und Listen verwaltet? Sie wissen, dass Excel noch mehr kann, haben aber keine Übung darin? Sie möchten gerne effektiver und effizienter mit Excel arbeiten können? Dann bietet Ihnen dieses Seminar Top Know-How für Ihre tägliche Arbeit mit Listen in Excel 365.

Erfahren Sie

- wie Sie Daten sortieren und filtern
- wie Sie Teilergebnisse berechnen
- wie Sie Werte automatisch mit einer bedingten Formatierung hervorheben
- wie Sie intelligente Tabellen und Datenschnitte verwenden
- wie Sie mit speziellen Funktionen große Datenmengen analysieren

Wertvolle Tipps für die tägliche Arbeit mit Excel ergänzen das Seminar.

PRÄSENTATION - BILDBEARBEITUNG**R2450****Microsoft PowerPoint Grundlagen****Thomas Kast, CLT-Kast, smallsoftware.de**

Do., 11.12.25, 18.30-21.30 Uhr.

Kursort: vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32**Gebühr:** 32 €, inkl. Seminarunterlagen

Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse und Windows-Grundkenntnisse

Sie möchten anschauliche und überzeugende Präsentationen mit PowerPoint erstellen? Dann ist dieser kompakte Kurs genau das Richtige für Sie. Sie lernen, wie Sie mit PowerPoint eine professionelle und abwechslungsreiche Präsentation gestalten.

Inhalte:

Erste Schritte mit PowerPoint, Grundlagen der Folienbearbeitung, Folientexte gestalten, Grafiken, Clips und Videos einfügen, Diagramme einfügen und bearbeiten, Zeichnungen erstellen und gestalten, Präsentation und Begleitmaterial fertigstellen.

R2451**Das bessere Bild - Einführung in die Bildbearbeitung mit GIMP****Gabriele Tiefenthaler, EDV-Trainerin**

Mo., 05.01.25, 18.30-21.30 Uhr

Mi., 07.01.25, 18.30-21.30 Uhr

Kursort: vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32**Gebühr:** 64 €**Voraussetzungen:** Windows-Kenntnisse

GIMP ist ein leistungsstarkes Programm zur Bildbearbeitung, das kostenlos und Open Source ist. Es bietet viele Funktionen, die mit denen von Photoshop vergleichbar sind. In diesem Kurs werden Sie die Grundlagen von GIMP erlernen und einige praktische Anwendungen kennenlernen. Sie werden lernen, wie Sie die Benutzeroberfläche anpassen, Bilder öffnen, speichern und exportieren, verschiedene Auswahlwerkzeuge verwenden, Bildfehler korrigieren, Bildbereiche klonen oder verformen und mit Farben,

Texten und Filtern arbeiten können.

Kursinhalt:

Anpassung der Benutzeroberfläche; Öffnen/Importieren und Speichern/Exportieren von Bildern; Auswahlwerkzeuge und ihre Optionen; Bildbereinigung mit dem Heilwerkzeug; Klonen von Mustern und Bildteilen mit dem Klonwerkzeug; Verformen von Bildern mit der Warptransformation; Füllen von Flächen mit Farben oder Mustern; Pinselwerkzeuge zum Malen und Zeichnen; Pipette zum Aufnehmen von Farben aus dem Bild; Textwerkzeug zum Hinzufügen von Texten zu Bildern; Verschmieren Werkzeug zum Weichzeichnen oder Verwischen von Bildbereichen; Transformation von Bildern; Farbanpassungen wie Helligkeit, Kontrast, Sättigung, Farbton usw.; Anwendung von Filtern für verschiedene Effekte.

R2452**Canva-Workshop - Entdecke die Welt der Kreativität (Grundkurs)****Robin Weniger, Betriebswirt**

Mi., 08.10.25, 17.30-20.30 Uhr.

Kursort: Online-Seminar mit Zoom**Gebühr:** 34 €

Anmeldebedingungen: Nur Online-Anmeldung möglich unter <https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R2452>



Canva ist ein vielseitiges Design-Tool, das für Präsentationen, Social-Media-Grafiken, Flyer und viele weitere Designs genutzt werden kann. Doch der Einstieg kann herausfordernd sein. Welche Funktionen sind wichtig? Wie lassen sich Designs professionell gestalten? Und welche Möglichkeiten bieten KI-gestützte Features? Dieser Workshop bietet eine strukturierte

Einführung in Canva und vermittelt praxisnah die wichtigsten Grundlagen. Schritt für Schritt werden zentrale Funktionen erklärt.

R2453**Canva-Workshop - Visuell starke Präsentationen erstellen****Robin Weniger, Betriebswirt**

Mi., 22.10.25, 17.45-20.00 Uhr.

Kursort: Online-Seminar mit Zoom**Gebühr:** 26 €

Anmeldebedingungen: Nur Online-Anmeldung möglich unter <https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R2453>

Eine gute Präsentation ist mehr als nur Folien mit Text. Sie sollte klar strukturiert, visuell ansprechend und wirkungsvoll sein. In diesem praxisnahen Workshop wird vermittelt, wie moderne und professionelle Präsentationen mit Canva erstellt werden. Dabei steht nicht nur das Design im Fokus, sondern auch der gezielte Einsatz von Übergängen, Animationen und die Wahl der passenden Präsentationsart.

R2454**Canva-Workshop - Social Media & Videoerstellung****Robin Weniger, Betriebswirt**

Mi., 19.11.25, 17.30-20.30 Uhr.

Kursort: Online-Seminar mit Zoom**Gebühr:** 34 €

Anmeldebedingungen: Nur Online-Anmeldung möglich unter <https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R2454>
Visuelle Inhalte sind der Schlüssel zu erfolgreichem Social-Media-Marketing. Doch wie erstellt man ansprechende Designs, fesselnde Videos und gut strukturierte Beiträge mit Canva? In diesem interaktiven Workshop wird praxisnah vermittelt, wie Social-Media-Posts und Reels professionell gestaltet und strategisch geplant werden. Zusätzlich gibt es exklusive Vorlagen.

KOMMUNIKATION - OUTLOOK - TEAMS

R2455

Microsoft Outlook Grundlagen

Thomas Kast, CLT-Kast, smallsoftware.de

Do., 02.10.25, 18.30-21.30 Uhr.

Kursort: vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32

Gebühr: 32 €

Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse

Seminarinhalt:

Basiswissen: Überblick über Outlook; die Arbeitsoberfläche; Schnelleinstieg zum Arbeiten mit Outlook; Email-Konten erstellen und anpassen; die Hilfefunktion.

Nachrichten erstellen, versenden, empfangen und automatisieren; Email-Formulare und Signaturen verwenden.

Adressverwaltung: Kontakteinträge verwalten; Mit dem Adressbuch arbeiten.

Termine und Aufgaben verwalten; Besprechungen organisieren.

Organisation und Verwaltung: Ansichten, Ordner und Elementverwaltung; Nachrichten verwalten; Elemente kategorisieren; Outlook individuell einrichten.

R2456

Outlook-Basiswissen

Gabriele Tiefenthaler, EDV-Trainerin

Mo., 27.10.25, 18.30-21.30 Uhr

Mi., 29.10.25, 18.30-21.30 Uhr

Kursort: vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32

Gebühr: 64 €, inkl. HERDT-Schulungsunterlage

Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse und Windows-Grundkenntnisse



Outlook ist mehr als ein E-Mail-Programm. Es ist auch ein praktisches Werkzeug für die Planung und Organisation Ihrer Arbeit. Mit Outlook können Sie Termine, Kontakte und Aufgaben verwalten und synchronisieren. Sie können auch Prioritäten setzen,

Erinnerungen einrichten und Ihre To-Do-Liste abhaken. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Outlook optimal nutzen und Ihre Produktivität steigern können.

Kursinhalt:

Erstellen und Verwalten von E-Mails, Anhänge hinzufügen, Erfassung von Kontakten und Terminen, Verschiedene Ansichten. Erstellen von Regeln, Einladungen und Aufgaben versenden, Kalender versenden, mehrere Kalender einbinden, Feiertage hinzufügen, Signaturen festlegen. Optionale Einstellungen von Briefpapier, Schriften, Kalender, Mails. Erinnerungen festlegen. Ordner erstellen. Kategorien und Gruppen festlegen.

R2457

Microsoft Teams

Gabriele Tiefenthaler, EDV-Trainerin

Mo., 03.11.25, 18.30-21.30 Uhr

Mi., 05.11.25, 18.30-21.30 Uhr

Kursort: vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32

Gebühr: 64 €



Microsoft Teams ist ein Kommunikationstool - eine systemunabhängige Plattform, die auf Smartphones und Tablets gleichermaßen genutzt werden kann wie auf PCs und Macs. Mit Microsoft Teams steht ein ideales Werkzeug für die

moderne Kommunikation und Zusammenarbeit von Gruppen in Unternehmen, Vereinen etc. zur Verfügung, da es Chat, Online-Besprechungen, Notizen, Dateiaustausch usw. kombiniert und neben weiteren Office-Tools auch Drittanbieter-Tools in Teams integriert werden können.

Der Kurs zeigt Ihnen, wie Sie Microsoft Teams sinnvoll nutzen und so Ihren Arbeitsalltag erleichtern.

MICROSOFT OFFICE IM BÜRO

R2460

Microsoft Office - Praxiswissen für den Beruf

Gabriele Tiefenthaler, EDV-Trainerin

R2460A: 5 Abende, ab Mo. 22.09.25, 18.30-21.30 Uhr.

Kurstage: 22.09., 24.09., 29.09., 01.10., 06.10.2025

R2460B: 5 Abende, ab Mo. 10.11.25, 18.30-21.30 Uhr.

Kurstage: 10.11., 12.11., 17.11., 19.11., 24.11.2025

Kursort: vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32

Gebühr: 160 €

Voraussetzungen: Windows-Kenntnisse



Dieser praktische Kombi-Kurs macht Sie mit den Office-Programmen Word, Excel, PowerPoint und Outlook vertraut. Typische Aufgaben wie Dokumente erstellen, organisieren und verwalten oder Daten der verschiedenen Programme exportieren bzw. zu verknüpfen werden besprochen und geübt.

Kursinhalt:

Word: Geschäftsbriefe, Protokolle und Berichte mit Word erstellen und formatieren; Absatzformatierungen; Änderungen im Seitenlayout; Serienbriefe erstellen

Excel: Einfache Berechnungen mit Zelladressen; Editieren und Anpassen von Tabellen; erste einfache Funktionen;

Outlook: Erstellen und Verwalten von E-Mails, Erfassung von Kontakten und Terminen, Erstellen von Regeln, Einladungen und Aufgaben versenden

PowerPoint: eine Präsentation mit PowerPoint erstellen

R2462**"Nur" Tabulatoren und Tabellen?****Gabriele Tiefenthaler, EDV-Trainerin**

Mo., 26.01.2025, 18.30-21.30 Uhr

Mi., 28.01.2025, 18.30-21.30 Uhr

Kursort: vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32**Gebühr:** 64 €**Voraussetzungen:** Windows-Grundkenntnisse

Tabellen und Tabulatoren sind mächtige Werkzeuge, um Informationen übersichtlich und strukturiert zu präsentieren. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Tabellen und Tabulatoren in verschiedenen Anwendungen wie Word oder Excel effektiv nutzen können. Sie erfahren, wie Sie Tabellen erstellen, formatieren, sortieren, filtern und auswerten können. Sie lernen auch, wie Sie Tabulatoren verwenden, um Texte auszurichten, Einzüge zu gestalten und Listen zu erstellen. Mit Tabellen und Tabulatoren können Sie Ihre Dokumente professionell und ansprechend gestalten.

Inhalt:

Tabellen: Tabellen erstellen, anpassen, Tabellen für besondere Gestaltungsanforderung zeichnen, Rahmen, Schattierungen, Ausrichtung horizontal und vertikal, Grafiken einfügen, Tabulatoren in Tabellen nutzen. Rahmen ausblenden. Tabellenplatz durch horizontale, vertikale und schräge Ausrichtung optimal nutzen. Gestaltungs- und Einsatzmöglichkeiten.

Tabulatoren: Arten von Tabulatoren (Links, rechts, zentriert, dezimal), Ausrichtungen, Füllzeichen. Setzen, verschieben, löschen. Einfache Ausrichtung längerer Listen durch wenige, aber einheitliche Tabulatoren. Gestaltungs- und Einsatzmöglichkeiten.

INTERNET - WEBSEITENERSTELLUNG**R2472****AVM - Fritz!Box - 50 Tipps, die jeder wissen muss!****Thomas Kast, CLT-Kast, smallsoftware.de**

Do., 13.11.25, 18.30-21.30 Uhr.

Kursort: vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32**Gebühr:** 32 €**Voraussetzungen:** PC-Grundkenntnisse

Entdecken Sie die vielseitigen Möglichkeiten Ihrer AVM-Geräte! In diesem praxisnahen Kurs lernen Sie 50 hilfreiche Tipps und Tricks rund um die FRITZ!Box, FRITZ!Repeater und weitere AVM-Produkte kennen. Optimieren Sie Ihre WLAN-Abdeckung, er-

höhen Sie die Sicherheit Ihres Heimnetzwerks und nutzen Sie innovative Smart-Home-Funktionen. Egal ob Anfänger oder fortgeschrittener Nutzer, dieser Kurs bietet für jeden spannende Einblicke und praktische Lösungen. Bringen Sie Ihre Fragen mit und holen Sie das Beste aus Ihrer AVM-Ausstattung heraus!

R2473**OneDrive - Daten sichern, teilen und gemeinsam bearbeiten****Gabriele Tiefenthaler, EDV-Trainerin**

Mi., 26.11.25, 18.30-21.30 Uhr.

Kursort: vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32**Gebühr:** 32 €**Voraussetzungen:** Computer- und Internetkenntnisse

OneDrive ist ein Cloud-Speicherdienst von Microsoft, mit dem Sie

auch umfangreiche Dateien, die für normalen Mail-Versand zu groß sind, online speichern, synchronisieren und teilen können. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre Dateien organisieren, verwalten und schützen können. Sie erfahren, wie Sie mit anderen Personen zusammenarbeiten, bereitgestellte Dokumente nutzen, gemeinsam an einem Dokument arbeiten und Kommentare einfügen und beantworten und auf Ihre Dateien von verschiedenen Geräten aus zugreifen können. OneDrive kann Ihnen helfen, die Vorteile der Cloud zu nutzen und Ihre Produktivität zu steigern. Der Dienst bietet Ihnen die Flexibilität, Ihre Dateien so zu organisieren und zu verwalten, wie Sie es möchten.

Kursinhalte:

OneDrive verwenden, um Ihre Dateien von jedem Gerät aus zu erreichen, sie anderen bereitzustellen, gemeinsam zu bearbeiten und sie vor Verlust oder Beschädigung zu schützen. Mit OneDrive Dateien lokal auf Ihrem Computer oder Mobilgerät speichern, um offline darauf zuzugreifen oder sie mit anderen Anwendungen zu verwenden.

Bitte mitbringen: Eigenen Laptop**R2474****Webseiten einfach und professionell erstellen mit Jimdo****Gabriele Tiefenthaler, EDV-Trainerin**

3 Abende, ab Di. 13.01.26, 18.30-21.30 Uhr.

Kurstage: 13.1., 15.01., 20.01.2026

Kursort: vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32**Gebühr:** 32 €, inkl. HERDT-Schulungsunterlage**Voraussetzungen:** Computer-Grundkenntnisse

Mit Jimdo können Sie ohne Vorkenntnisse eine individuelle und professionelle Website erstellen. Jimdo bietet Ihnen ein Baukastensystem, mit dem Sie aus verschiedenen Vorlagen und Optionen wählen können. Egal, ob Sie Ihre Website für ein Hobby, ein privates oder ein professionelles Projekt nutzen wollen, Jimdo hat die passende Lösung für Sie. Das Programm bietet Ihnen Hilfestellung bei der Vorauswahl für Ihren Schaffensprozess. Sie können den Zweck, den Stil, die Farben und die Unterseiten Ihrer Website nach Ihren Wünschen anpassen und nach und nach erweitern. Außerdem können Sie sich zwischen einer kostenlosen Jimdo-Adresse oder einer günstigen Premium-Domain entscheiden.

Kursinhalte:

Mit dem Baukastensystem von Jimdo Ihren Webauftritt Schritt für Schritt planen, einrichten, gestalten und mit Inhalten füllen. Sie erfahren, wie Sie Menüs, Tabellen, Galerien, Formulare und andere Elemente einfügen, um Ihre Website attraktiv und funktional zu machen.

R2495**3D-Druck - Von der Idee zum Produkt****Thomas Kast, CLT-Kast, smallsoftware.de**

Fr., 28.11.25, 18.30-21.30 Uhr.

Kursort: vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32**Gebühr:** 32 €**Voraussetzungen:** PC-Grundkenntnisse

Der 3D-Druck, auch bekannt unter den Bezeichnungen additive Fertigung, generative Fertigung oder Rapid-Technologien, ist eine umfassende Bezeichnung für alle Fertigungsverfahren, bei denen Material Schicht für Schicht aufgetragen wird, um dreidimensionale Gegenstände zu erzeugen. Mehr und mehr hält der 3D-Drucker Einzug in private Haushalte und lässt dort kreative Ideen entstehen.

Was ist nötig um 3D-Drucke zu generieren? Was ist Filament und welche verschiedenen Materialien gibt es? Wie muss die Zeichnung erstellt werden, um den Drucker zu füllen? Welche Einstellungen

sind nötig, dass der erste Druck gelingt?

In diesem Abendkurs erstellen wir gemeinsam ein 3D-Modell, suchen ein passendes Filament, befüllen den Extruder und spielen mit der Slicer-Software, um am Ende ein eigenes, kleines 3D-Modell mit nach Hause nehmen zu können.

IT-SICHERHEIT

R2498

Digitale Selbstverteidigung - kompakt (Online-Seminar)

Arno S. Schimmelpfennig, Experte in digitaler Transformation und KI-Strategieberatung

Mo., 10.11.25, 18.30-21.00 Uhr.

Kursort: Online-Seminar

Gebühr: 25 €

Zielgruppe: Alle, die ihre digitale Sicherheit verbessern möchten

Anmeldebedingungen: Nur Online-Anmeldung möglich unter

<https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R2498>

Wie sicher sind Ihre Daten wirklich? In diesem kompakten Workshop erfahren Sie, wie Sie mit wenigen Schritten Ihre digitale Privatsphäre verbessern. Praxisnah, verständlich, ohne IT-Jargon. Das lernen Sie:

- Sichere Passwörter & Zwei-Faktor-Login einrichten
- Tracking in Browsern und Apps vermeiden
- Grundlagen des digitalen Selbstschutzes

Ein fokussierter 2,5-Stunden-Abendkurs für schnelle Resultate!

KÜNSTLICHE INTELLIGENZ (KI)

R2500

Möglichkeiten von Künstlicher Intelligenz (Online-Seminar)

Was verbirgt sich hinter Künstlicher Intelligenz und wie wird diese unseren Alltag verändern?

Hartmut Nehme, Dozent für moderne Technologien und Geldanlage

Mo., 22.09.25, 18.30-21.00 Uhr.

Kursort: Online-Seminar mit Zoom

Gebühr: 14,50 €

Anmeldebedingungen: Nur Online-Anmeldung möglich unter

<https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R2500>

Künstliche Intelligenz, häufig auch als KI abgekürzt, gilt als eine der wichtigsten Zukunftstechnologien der nächsten Jahre. Viele sehen in der Nutzung dieser Intelligenz eine weitere Vereinfachung unseres Alltages, indem Routineaufgaben durch Maschinen übernommen werden. Anderen gilt sie als Vernichter von Millionen von Arbeitsplätzen. Wir wollen Sie in diesem Kurs mit den Grundlagen von künstlicher Intelligenz vertraut machen und Ihnen an konkreten Beispielen aufzeigen, was heutige und zukünftige Lösungen im Stande sind zu leisten.

R2502

KI-Systeme im Alltag für sich nutzen (Online-Seminar)

Hartmut Nehme, Dozent für moderne Technologien und Geldanlage

Mo., 06.10.25, 18.30-21.00 Uhr.

Kursort: Online-Seminar mit Zoom

Gebühr: 14,50 €

Anmeldebedingungen: Nur Online-Anmeldung möglich unter <https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R2502>

1997 rückte das Thema künstliche Intelligenz (KI) zum ersten Mal in den Fokus der Öffentlichkeit, als der Computer Deep Blue gegen den damaligen Schach Weltmeister Kasparov gewann. In den folgenden Jahren war das Thema KI bei vielen Menschen eher negativ besetzt. KI wurde von großen Konzernen zur Verhaltensanalyse von Nutzern im Internet eingesetzt. Die dabei gewonnenen Daten wurden für zielgerichtete Werbung oder Produktentwicklungen genutzt.

Mit dem Aufkommen der digitalen Sprachassistenten zeigen sich verstärkt die Vorteile von KI für Privatleute. Neue Lösungen wie ChatGPT oder DALL-E steigern die Interaktionen von KI-Systemen und ihren Nutzern und bieten dadurch eine Vielzahl von neuen Möglichkeiten. Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf der persönlichen Nutzung dieser Dienste anhand von zahlreichen Beispielen.

R2504

Künstliche Intelligenz (KI) - Was verbirgt sich dahinter?

Mit Einführung in "CULOCA"

Johann Dirschl DIRSCHL.com GmbH, Audiovisuelles Marketing

Sa., 22.11.25, 19.00-21.00 Uhr.

Kursort: vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 1

Gebühr: kostenfrei

In den letzten Jahren hat die KI enorme Fortschritte gemacht und bietet in vielen Berufsfeldern ungeahnte Möglichkeiten der Zeitersparnis und der Vereinfachung von Betriebsvorgängen. Aber die KI durchdringt auch bereits viele Aspekte unseres täglichen Lebens, etwa beim Schreiben und Korrigieren von Texten, bei Übersetzungen oder der personalisierten Wiedergabe von Musik oder Videos etc.. In seinem Vortrag zeigt Johann Dirschl, was heute dank neuer KI-Technologien im Text- und Bild-Bereich im privaten aber auch im geschäftlichen Bereich alles möglich ist. Er beleuchtet dabei Chancen und Risiken, die mit der Nutzung von KI einhergehen und beantwortet gerne auch Ihre Fragen. Lassen Sie sich von den Anwendungsmöglichkeiten der künstlichen Intelligenz inspirieren, sei es als Privatperson oder als Angehöriger eines Unternehmens.

Herr Dirschl wird an diesem Abend auch das neue System "CULOCA - Wir sehen uns vor Ort" vorstellen.

R2520

KI im Alltag - Ihr digitaler Assistent für mehr Lebensqualität (Online-Seminar)

Arno S. Schimmelpfennig, Experte in digitaler Transformation und KI-Strategieberatung

Mi., 15.10.25, 18.30-21.00 Uhr.

Kursort: Online-Seminar

Gebühr: 25 €

Anmeldebedingungen: Nur Online-Anmeldung möglich unter

<https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R2520>

Dieser praxisnahe Kurs zeigt Ihnen, wie Sie KI gewinnbringend in Ihrem täglichen Leben einsetzen können. Der Kurs richtet sich an alle jeden Alters, die ihren Alltag effizienter und angenehmer gestalten möchten - ohne Vorkenntnisse.

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

R2521**Clever lernen mit KI - kompakt (Online-Seminar)****Arno S. Schimmelpfennig, Experte in digitaler Transformation und KI-Strategieberatung**

Mo., 06.10.25, 18.30-21.00 Uhr.

Kursort: Online-Seminar**Gebühr:** 25 €**Zielgruppe:** Schüler:innen ab 15 Jahren**Anmeldebedingungen:** Nur Online-Anmeldung möglich unter <https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R2521>

Viele Jugendliche nutzen ChatGPT - doch nur wenige wirklich sinnvoll. In diesem Online-Workshop lernst du, wie KI beim Lernen helfen kann, worauf du achten musst und wie du ethisch korrekt damit umgehst. Ideal für

Schüler:innen, die smarter lernen wollen.

Das lernst du:

- Was ist KI - und was nicht?
- Wie du ChatGPT für Recherche und Textverständnis nutzt
- Wie du Ergebnisse richtig bewertest

Ein kompakter 2,5-Stunden-Workshop für schnelle Erfolgserlebnisse

R2522**KI clever nutzen - für alle Altersgruppen (Online-Seminar)****Arno S. Schimmelpfennig, Experte in digitaler Transformation und KI-Strategieberatung**

Mo., 20.10.25, 18.30-21.00 Uhr.

Kursort: Online-Seminar**Gebühr:** 25 €**Zielgruppe:** Erwachsene jeden Alters (ab 16)**Anmeldebedingungen:** Nur Online-Anmeldung möglich unter <https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R2522>

Ob für Schule, Beruf oder Alltag - KI-Tools wie ChatGPT sind längst angekommen. In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie KI sinnvoll, sicher und verantwortungsvoll nutzen - egal ob zur Ideenfindung, als Schreibhilfe oder zur Recherche.

Das lernen Sie:

- Was KI wirklich kann (Mythencheck)
- Praktische Anwendung für Recherche und Textarbeit
- Grenzen, Datenschutz & ethische Aspekte

Der Kurs ist auch für "Neulinge" geeignet.

R2524**KI verstehen statt nur nutzen - für Entscheider:innen & Engagierte (Online-Seminar)****Arno S. Schimmelpfennig, Experte in digitaler Transformation und KI-Strategieberatung**

Mo., 24.11.25, 18.30-21.00 Uhr.

Kursort: Online-Seminar**Gebühr:** 25 €**Zielgruppe:** Führungskräfte, Vereinsaktive, Bildungsinteressierte**Voraussetzungen:** Keine Vorkenntnisse erforderlich, aber Offenheit für Neues.**Anmeldebedingungen:** Nur Online-Anmeldung möglich unter <https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R2524>

Was ist KI wirklich – und was bedeutet das für meine Organisation? Dieses Online-Seminar bietet einen verständlichen Einstieg in

die Welt der KI, räumt mit Mythen auf und zeigt konkrete Einsatzfelder im beruflichen und gesellschaftlichen Kontext.

Das lernst du:

- Grundlagen künstlicher Intelligenz – verständlich
- erklärt
- Beispiele: Verwaltung, Ehrenamt, Bildung
- Risiken, Verantwortung & rechtlicher Rahmen (EU AI Act)
- Reflexion: Wo hilft KI – wo wird's heikel?

Hinweis: Live-Input mit interaktiven Beispielen, Fragen ausdrücklich erwünscht. Kein Vorwissen notwendig.

R2525**KI im Ehrenamt - wie digitale Helfer entlasten können (Online-Seminar)****Arno S. Schimmelpfennig, Experte in digitaler Transformation und KI-Strategieberatung**

Mo., 08.12.25, 18.30-21.00 Uhr.

Kursort: Online-Seminar**Gebühr:** 25 €**Zielgruppe:** Vereinsaktive, Kommunalengagierte, Initiativen**Anmeldebedingungen:** Nur Online-Anmeldung möglich unter <https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R2525>

Mit KI Zeit sparen - auch im Ehrenamt. Dieses Seminar zeigt, wie künstliche Intelligenz dabei hilft, Protokolle, Rundmails und Beiträge zu schreiben, Termine zu koordinieren oder Veranstaltungen zu planen - ohne technische Hürden.

Das lernen Sie:

- KI-gestützte Texte & Einladungen
- Automatisierte Ideenfindung & Argumentationshilfe
- Umgang mit Datenschutz & Transparenz
- Übersicht hilfreicher Tools für Non-Profits

Das Webinar ist praxisnah und niedrigschwellig. Es ist kein Technik-Hintergrund erforderlich.

R2526**KI, Datenschutz & Compliance - was 2025+ wirklich zählt (Online-Seminar)****Arno S. Schimmelpfennig, Experte in digitaler Transformation und KI-Strategieberatung**

Mo., 12.01.26, 18.30-21.00 Uhr.

Kursort: Online-Seminar**Gebühr:** 25 €**Zielgruppe:** Selbstständige, Angestellte, Verantwortliche**Anmeldebedingungen:** Nur Online-Anmeldung möglich unter <https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R2526>

Künstliche Intelligenz darf nicht alles - das EU-Gesetz zu KI (AI Act) bringt neue Regeln. In diesem Online-Workshop erfahren Sie, was Sie beim Einsatz von ChatGPT & Co. beachten müssen: als Firma, Verein oder Bildungseinrichtung.

Das lernen Sie:

- Überblick: Was regelt der AI Act ab 2025?
- Hochrisiko- vs. Alltagstools - was gilt wann?
- DSGVO, Urheberrecht, Normen: worauf achten?
- Praxisbeispiele & Checklisten für die Anwendung

Das topaktuelle Webinar vermittelt die Inhalte kompakt, klar und leicht verständlich - mit Handouts & Empfehlungen zum Weiterlesen.

R2527

KI Grundkurs: Künstliche Intelligenz für Anfänger (Online-Seminar)

Robin Weniger, Betriebswirt

Di., 30.09.25, 19.00-20.30 Uhr.

Kursort: Online-Seminar

Gebühr: 17 €

Anmeldebedingungen: Nur Online-Anmeldung möglich unter <https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R2527>



Künstliche Intelligenz (KI) verändert die Art, wie wir arbeiten und kommunizieren. Doch was steckt eigentlich dahinter? In diesem praxisnahen Grundkurs werden die Grundlagen der KI verständlich erklärt. Es wird gezeigt, wo und wie KI eingesetzt werden kann. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf ChatGPT: Von der Einrichtung eines Accounts über wichtige Aspekte zu Urheberrecht und Datenschutz bis hin zu effektiven Prompting-Techniken.

R2528

KI-Prompting: Künstliche Intelligenz effektiv steuern (Online-Seminar)

Robin Weniger, Betriebswirt

Do., 02.10.25, 18.00-18.45 Uhr.

Kursort: Online-Seminar

Gebühr: 17 €

Anmeldebedingungen: Nur Online-Anmeldung möglich unter <https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R2528>

Künstliche Intelligenz kann beeindruckende Texte, Bilder und Lösungen generieren - doch nur mit den richtigen Prompts liefert sie wirklich präzise und hochwertige Ergebnisse. In diesem Kurs wird gezeigt, wie man KI effektiv steuert, indem man gezielt formulierte Eingaben verwendet.

R2529

KI trifft PowerPoint: Künstliche Intelligenz für Präsentationen (Online-Seminar)

Robin Weniger, Betriebswirt

Di., 25.11.25, 18.00-18.45 Uhr.

Kursort: Online-Seminar

Gebühr: 17 €

Anmeldebedingungen: Nur Online-Anmeldung möglich unter <https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R2529>

Präsentationen müssen nicht mehr mühsam Folie für Folie erstellt werden. Künstliche Intelligenz revolutioniert die Art, wie Präsentationen gestaltet werden. In diesem Workshop wird gezeigt, wie Gamma KI und PowerPoint kombiniert werden, um ansprechende, professionelle und gut strukturierte Präsentationen effizient zu erstellen.

R2530

KI-Protokolle: Künstliche Intelligenz als Helfer (Online-Seminar)

Robin Weniger, Betriebswirt

Do., 27.11.25, 18.00-18.45 Uhr.

Kursort: Online-Seminar

Gebühr: 17 €

Anmeldebedingungen: Nur Online-Anmeldung möglich unter <https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R2530>

Die manuelle Protokollerstellung kann zeitaufwendig und mühsam sein. Künstliche Intelligenz bietet effiziente Lösungen, um Besprechungen, Meetings und Gespräche automatisch zu erfassen und strukturiert zu dokumentieren. In diesem Workshop wird praxisnah gezeigt, wie verschiedene KI-Tools zur Protokollerstellung genutzt werden können, um Zeit zu sparen und die Qualität der Notizen zu verbessern.

DIGITALISIERUNG UND ANWENDUNG

R2600

Geld verdienen im Internet durch Verkaufen (Online-Seminar)

Thilo Herzau, EDV-Trainer, IT-Kaufmann

R2600A: So., 12.10.25, 14.30-16.30 Uhr.

R2600B: Sa., 08.11.25, 14.30-16.30 Uhr.

Kursort: Online-Seminar

Gebühr: 45 €

Voraussetzungen: Internetgrundkenntnisse

R2602

Die Welt der Apps - holen Sie mehr raus aus Ihrem Smartphone (Online-Seminar)

Thilo Herzau, EDV-Trainer, IT-Kaufmann

R2602A: Sa., 18.10.25, 10.30-12.30 Uhr.

R2602B: So., 16.11.25, 10.30-12.30 Uhr.

Kursort: Online-Seminar

Gebühr: 45 €

Voraussetzungen: Internetgrundkenntnisse

Nutzen Sie alle Sinne Ihres Smartphones! Lernen Sie in diesem Kurs, noch mehr aus Ihrem Smartphone herauszuholen - ob Stau-melder, Blitzer-App, Navigation, Buchen von Hotels und Tickets, Planungs-Apps für Wander- und Radtouren, Bestellen und Bezahlen per Smartphone u.v.a.m. Lernen Sie, sich besser und schneller zu organisieren. Buchen Sie Ihren Flug und checken Sie z. B. 24 Stunden vor Abflug bequem per App ein. Lernen Sie das Smartphone als Ihren Begleiter besser kennen und nutzen Sie die unendlichen Möglichkeiten praktischer Funktionen für den Alltag. Möchten Sie Ihren PC oder Laptop gegen ein Tablet / Smartphone austauschen? Dieser Kurs eignet sich für Anwender, die das Smartphone außer für Telefonate und WhatsApp sonst kaum nutzen, und Fortgeschrittene, welche auf der Suche nach sinnvollen Apps sind. Behandelt wird auch die Bedienung der Apps, um zu den gewünschten Ergebnisse zu kommen.

R2608

Webseiten erstellen ganz ohne Programmierkenntnisse (Online-Seminar)

Thilo Herzau, EDV-Trainer, IT-Kaufmann

R2608A: So., 19.10.25, 14.30-16.30 Uhr.

R2608B: Sa., 22.11.25, 10.30-12.30 Uhr.

Kursort: Online-Seminar

Gebühr: 45 €

Voraussetzungen: PC-Kenntnisse, Internetgrundkenntnisse

Sie wollten schon immer eine eigene Webseite bzw. einen Webshop erstellen, haben aber keine Programmierkenntnisse oder nur ein beschränktes Budget? Dann sind Sie hier richtig! In dem Kurs lernen Sie einfach per Mausklick Ihre für Sie angepasste Webseite / Ihren Shop zu erstellen. Wählen Sie aus einer Vielzahl von Templates (Vorlagen) Ihr favorisiertes Design aus und gestalten Sie diese nach Ihren Wünschen um. Inhalte: Konzeption, Erstellen von Websites / Shop, Customizing, Internet Adresse Domain.



SPRACHEN & Verständigung



Unsere Kurse sind in drei Stufen gegliedert: Grund-, Mittel- und Aufbaustufe - nach dem Europäischen Referenzrahmen: A1, A2, B1, B2, C1 und C2. Die Einteilung der Kurse erfolgt mittels einer Kombination aus einer römischen und einer arabischen Ziffer. Die erste, römische Ziffer kennzeichnet dabei das Lehrjahr, die zweite, arabische Ziffer das jeweilige Semester, in dem sich der Kurs befindet. In Verbindung mit der Angabe des Kapitels im entsprechenden Lehrbuch können Sie Rückschlüsse auf das jeweilige Lerntempo ziehen. Die Lernziele bzw. -inhalte der einzelnen Kurse sind in der unten abgebildeten Übersicht beschrieben. Besonderheiten finden Sie im Ankündigungstext zu den jeweiligen Kursen.

Sprachberatung

Damit Sie auch tatsächlich den Kurs finden, der Ihren Erwartungen und Ihrem Wissensstand entspricht, bieten wir Ihnen die Möglichkeit zu einem Beratungsgespräch.

Sie können sich während unserer Geschäftszeiten telefonisch unter (0 86 71) 12 0 77 oder persönlich an uns wenden. Unsere Mitarbeiter werden Sie gerne über unser Kursangebot beraten und Ihnen dabei helfen, den für Sie geeigneten Kurs zu finden.

Die meisten der an unserer Volkshochschule verwendeten Lehrwerke stehen Ihnen an der Geschäftsstelle zur Einsichtnahme zur Verfügung. Hier können Sie sich ein Bild von den in den einzelnen Kursen bereits vermittelten Sprachkenntnissen machen.

Außerdem liegen hier für die Standardlehrwerke in den Sprachen Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch Einstufungstests bereit, mit deren Hilfe Sie Ihr vorhandenes Sprachniveau überprüfen und den für Sie passenden Kurs wählen können.

Grundstufe	A1	H	einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen	L	einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern und Plakaten
		Sp	sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen	S	Formulare (z. B. im Hotel) ausfüllen
	A2	H	einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen	L	kurze einfache Texte (z. B. Anzeigen, Speisekarten) verstehen
		Sp	kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen	S	kurze Notizen und Mitteilungen abfassen
Mittelstufe	B1	H	das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird	L	Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen
		Sp	in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben	S	Persönliche Briefe schreiben
	B2	H	im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird	L	Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen
		Sp	sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten	S	detaillierte Texte (z. B. Aufsätze oder Berichte) schreiben
Aufbaustufe	C1	H	Unterhaltungen und Radio-/Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen	L	komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen
		Sp	sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken	S	sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken/über komplexe Sachverhalte schreiben
	C2	H	ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen	L	jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen
		Sp	sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen	S	anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken



ARABISCH



R3001

Arabisch für Anfänger

Raida Sayed Ahmad

10 Abende, ab Mi. 24.09.25, 18.30-20.00 Uhr.

Kursort: vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32

Gebühr: 90 €

Wer einmal ein arabisches Land bereist hat, weiß, wie sehr man in der Achtung der Einheimischen steigt, wenn man auch nur wenige Worte in der arabischen Sprache beherrscht. Der Kurs führt Sie Schritt für Schritt in die arabische Sprache ein und bringt Ihnen auch die kulturellen Besonderheiten der arabischen Welt nahe. Ahlan wa sahlan - Herzlich willkommen!

Buch: das Lehrwerk wird in der ersten Stunde bekanntgegeben.

R3002

Arabisch für Leicht-Fortgeschrittene

Raida Sayed Ahmad

10 Abende, ab Do. 25.09.25, 19.00-20.30 Uhr.

Kursort: vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32

Gebühr: 90 €

Ein Kurs für Teilnehmer/-innen mit leichten Vorkenntnissen der arabischen Sprache. Der Kurs vermittelt Kommunikationsfähigkeit in grundlegenden Begegnungssituationen und führt in das Lesen und Schreiben der arabischen Schrift ein. Auch Kultur und Umgangsformen der arabischen Welt werden Ihnen nahegebracht. Ahlan wa sahlan - Herzlich willkommen!

Buch: das Lehrmaterial wird in der ersten Stunde bekanntgegeben.

CHINESISCH



R3080

Chinesisch für Anfänger

Ying Zarka

15 Abende, ab Mi. 24.09.25, 18.00-19.30 Uhr.

Anmeldeschluss: 02.02.2018

Kursort: vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 4

Gebühr: 135 €

Sie planen eine Reise nach China oder interessieren sich einfach für die chinesische Sprache und Kultur? Sie suchen einen raschen, praktischen Einstieg in das gesprochene Chinesisch? An 15 Kursabenden werden Sie anhand alltäglicher Themen wie Begrüßung, Vorstellung, Uhrzeit und Einkauf in lockerer Atmosphäre lernen, sich auf Chinesisch auszudrücken. Unterstützt durch unterhaltsame Eselsbrücken werden Sie sich außerdem einen ersten Grundstock wichtiger Schriftzeichen einprägen. Dazu bekommen Sie aus erster Hand einen guten Einblick in die faszinierende Kultur sowie die in China üblichen Umgangsformen und Verhaltensweisen.

Buch: wird am ersten Kurstag besprochen.

Alle
Anmeldungen
sind verbindlich!

Sie erhalten keine
Anmeldebestätigung.

DEUTSCH - INTEGRATION - EINBÜRGERUNG



Integrationskurse sollen zur Integration der ausländischen Mitbürger beitragen.

Sie bestehen aus einem Deutsch-Sprachkurs (600 Unterrichtsstunden) und einem "Orientierungskurs" (100 Unterrichtsstunden) zur Vermittlung von Grundwissen zu Rechtsordnung, Politik, Geschichte und Kultur Deutschlands.

Der Sprachkurs besteht aus 6 Modulen (Abschnitten) mit jeweils 100 Unterrichtsstunden. Interessenten, die bereits etwas Deutsch können, müssen den Kurs nicht von Anfang an besuchen. Entsprechend ihrer Vorkenntnisse (Überprüfung erfolgt durch einen Einstufungstests) können sie auch später beginnen. Am Ende des Kurses findet eine Prüfung auf dem Niveau A2/B1 des europäischen Referenzrahmens für Sprachen statt.

Anspruch auf einen Integrationskurs haben alle Migranten, die sich dauerhaft in Deutschland aufhalten. Nicht EU-Bürger erhalten eine Teilnahmeverpflichtung von der Ausländerbehörde oder dem Jobcenter bzw. der ARGE, EU-Bürger erhalten auf Antrag eine Teilnahmeberechtigung vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF).

Das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge übernimmt die Hälfte der Kosten für den Integrationskurs. Die Teilnehmenden zahlen die andere Hälfte (2,29 € pro Unterrichtsstunde bzw. 229,00 € pro Modul). Die Kursgebühr ist vor Beginn jedes Kursmoduls zu bezahlen. Bei erfolgreicher Kursteilnahme werden vom BAMF auf Antrag 50% der Kursgebühr zurückbezahlt. Bei Bezug von Bürgergeld (SGB II), Arbeitslosengeld (SGB III) und Leistungen zum Lebensunterhalt (SGB XII) oder bei nur geringem Bruttoeinkommen ist der Kurs kostenfrei, wenn vor Kursbeginn ein Antrag auf Kostenbefreiung beim Bundesamt für Migration und Flüchtlinge gestellt wird. Für Spätaussiedler (geregelt durch das Bundesvertriebenengesetz) ist der Kursbesuch ebenfalls kostenfrei.

Wir helfen gerne beim Ausfüllen der Formulare.

Die einzelnen Module können selbstverständlich auch ohne Teilnahmeberechtigung oder -verpflichtung als Deutsch-Intensivkurse besucht werden. Die Kursgebühr beträgt in diesem Fall 458,00 € pro Modul.

R3101

Deutsch - Integrationskurs am Vormittag - September 2025

Module 1 bis 7

(BAMF-Kurs nach dem Zuwanderungsgesetz)

Anna Bittner

140 Vormittage, ab Donnerstag, 25.09.2025.

Bei Vorkenntnissen ist auch ein späterer Einstieg möglich!

Unterricht: Montag bis Freitag, 08.15-12.15 Uhr

Kursort: vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 3

Gebühr: 458 €/Modul à 100 Stunden (ohne Berechtigungsschein), 229 €/Modul à 100 Stunden (mit Berechtigungsschein), 0,00 € (Sozialhilfe- und Arbeitslosengeldempfänger oder Geringverdiener mit Berechtigungsschein/Teilnahmeverpflichtung). Bezahlung modulweise!

Achtung! Anmeldung nur persönlich im Büro der vhs!

Die Kursteilnahme setzt außerdem einen Einstufungstest in der vhs-Geschäftsstelle voraus. Bitte vereinbaren Sie unbedingt einen Termin unter Tel. 08671-12077.

R3102**Deutsch - Integrationskurs am Vormittag - November 2025****Module 1 bis 7****(BAMF-Kurs nach dem Zuwanderungsgesetz)****Anna Maier**

140 Vormittage, ab Montag, 10.11.2025.

Bei Vorkenntnissen ist auch ein späterer Einstieg möglich!

Unterricht: Montag bis Freitag, 08.30-12.30 Uhr

Kursort: vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 3

Gebühr: 458 €/Modul à 100 Stunden (ohne Berechtigungsschein), 229 €/Modul à 100 Stunden (mit Berechtigungsschein), 0,00 € (Sozialhilfe- und Arbeitslosengeldempfänger oder Geringverdiener mit Berechtigungsschein/Teilnahmeverpflichtung). Bezahlung modulweise!

Achtung! Anmeldung nur persönlich im Büro der vhs!

Die Kursteilnahme setzt außerdem einen Einstufungstest in der vhs-Geschäftsstelle voraus. Bitte vereinbaren Sie unbedingt einen Termin unter Tel. 08671-12077.

R3190A**Einbürgerungstest 1****Peter Enghofer**

Di., 14.10.25, 14.00-15.00 Uhr.

Kursort: vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 3**Gebühr:** 25 €

Einbürgerungsbewerber/-innen müssen staatsbürgerliche Grundkenntnisse nachweisen, die im sogenannten Einbürgerungstest geprüft werden.

WICHTIG: Anmeldung bis 14.09.2025 nur persönlich im Büro der vhs möglich!

Bitte mitbringen: Ausweis!**R3190B****Einbürgerungstest 2****Peter Enghofer**

Di., 25.11.25, 14.00-15.00 Uhr.

Kursort: vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 3**Gebühr:** 25 €

Einbürgerungsbewerber/-innen müssen staatsbürgerliche Grundkenntnisse nachweisen, die im sogenannten Einbürgerungstest geprüft werden.

WICHTIG: Anmeldung bis 25.10.2025 nur persönlich im Büro der vhs möglich!

Bitte mitbringen: Ausweis!**R3110****Berufssprachkurs Deutsch B2 (500 UE)****Andriana Goricki-Hren**

Achtung! Bei Redaktionsschluss stand noch nicht fest, ob die vhs Alt-/Neuötting - Töging im Herbst 2025 einen Berufssprachkurs B2 durchführen kann. Bitte informieren Sie sich bei der Volkshochschule unter Tel. 08671-12077 über mögliche Beginntermine im Agenturbezirk Traunstein.

Sollte die vhs im 4. Quartal zum Zuge kommen (d. h. ein B2-Kurs vom BAMF bewilligt werden), gelten nachfolgende Rahmenbedingungen.

Unterrichtszeiten: Mo - Fr. 08.15 bis 12.30 Uhr**Dauer:** 500 Unterr.-Std. à 45 Min. (100 Tage)**Kursort:** vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 1

Gebühr: Der Kurs wird aus Mitteln des Bundeshaushalts finanziert. Eine Teilnahme ist kostenfrei. Ausnahme: Teilnehmer/innen, mit einem zu versteuernden Jahreseinkommen von mehr als 20.000 Euro (gem. Veranlagte 40.000 €) müssen einen Kostenbeitrag leisten.

Voraussetzungen: Sprachniveau B1, Berechtigungsschein
Anmeldebedingungen: Achtung! Keine Internet-Anmeldung möglich. Anmeldung nur persönlich im Büro der vhs (Neuöttinger Str. 32, 84503 Altötting).



Sie möchten Ihre allgemeinen und/oder berufsbezogenen Deutschkenntnisse erweitern und damit Ihre Chancen auf dem Arbeitsmarkt verbessern? Dann sind Sie hier richtig. Ziel des Kurses ist es, Deutschkenntnisse auf dem Niveau B2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER) zu vermitteln. Das Sprachniveau B2 ist in verschiedenen Berufsfeldern faktische oder gar gesetzliche Voraussetzung, um eine entsprechende Tätigkeit aufnehmen zu können.

Aber auch unabhängig von der jeweiligen Branche stellen Deutschkenntnisse auf dem Niveau B2 sowohl für die Aufnahme einer qualifizierten Tätigkeit als auch einer Berufsausbildung eine notwendige Voraussetzung dar.

Hinweis: Der Sprachkurs beinhaltet ein vorgelagertes Brückenelement von 100 Unterrichtseinheiten, um Integrationskursteilnehmern den Übergang zu diesem B2-Berufssprachkurs zu erleichtern.

Zugangsvoraussetzungen:

Sie können an dem Kurs teilnehmen, wenn Sie den Integrationskurs abgeschlossen haben oder mindestens das Sprachniveau B1 des Gemeinsamen europäischen Referenzrahmens für Sprachen (GER) erreicht haben und über einen Berechtigungsschein verfügen. Die Berechtigung erteilt die zuständige Agentur für Arbeit (AA) bzw. das Jobcenter (JC). Bitte wenden Sie sich an Ihre Vermittlerin / Ihren Vermittler.

Sie können für die berufsbezogene Deutschsprachförderung berechtigt werden, wenn Sie

- ausbildungssuchend gemeldet sind
- arbeitsuchend gemeldet sind
- arbeitslos gemeldet sind
- oder sich in einer Aus- oder Weiterbildungsmaßnahme der Agentur für Arbeit/Jobcenter befinden

Bitte melden Sie sich auch dann, wenn Sie berufstätig sind. In diesem Fall stellen wir für Sie einen Antrag beim BAMF.



ENGLISCH



Grundstufe Niveau A1/A2

R3211

Englisch für absolute Anfänger I/2

Sabine Engert

15 Vormittage, ab Mo. 22.09.25, 10.00-11.30 Uhr.

Kursort: vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32

Gebühr: 135 €

Fortsetzung des Kurses vom Vorsemester. Dieser Kurs ist für all jene konzipiert, die bisher wenig Englisch gelernt haben oder bei denen dies so lange zurückliegt, dass Sie noch einmal viel wiederholen möchten. Wir erlernen praktisches Englisch, mit dem Sie zukünftig (z. B. auf Reisen) besser zurecht kommen werden. Das Lerntempo ist moderat - also ideal auch für "ältere Semester". Die Freude, in einer kleinen Gruppe die englische Sprache zu pflegen, steht bei uns im Vordergrund. Einsteiger/-innen mit geringen Vorkenntnissen (siehe Buch) sind herzlich willkommen!

Buch: Network Now A1 Starter, ISBN: 978-3126065856 (ab unit 5). Lektüre: Pons 5-Minuten-Lektüren Englisch A1, "Summer Holidays", ISBN 978-3125621732.

R3212

Englisch für falsche Anfänger (Niveau A1)

Jesus Fernandez

15 Abende, ab Mo. 29.09.25, 18.30-20.00 Uhr.

Kursort: König-Karlmann-Gymnasium, Altötting (Raum K035)

Gebühr: 135 €

Ein Kurs für alle, die bereits einmal Englisch gelernt und vieles wieder vergessen haben. Wir konzentrieren uns nicht nur auf das Buch, sondern arbeiten viel mit zusätzlichen Übungsmaterialien und legen auch viel Wert auf das Erlernen einfacher Konversation. Buch: wird am ersten Kurstag besprochen

R3214

Englisch III/2

Sabine Engert

15 Vormittage, ab Mi. 24.09.25, 10.00-11.30 Uhr.

Kursort: vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32

Gebühr: 135 €

Fortsetzung des Kurses vom Vorsemester. Dieser Kurs ist für all jene konzipiert, die bisher sehr wenig Englisch gelernt haben oder bei denen dies so lange zurückliegt, dass Sie noch einmal viel wiederholen möchten. Wir erlernen praktisches Englisch, mit dem Sie zukünftig (z. B. auf Reisen) besser zurecht kommen werden. Das Lerntempo ist moderat - also ideal auch für "ältere Semester". Die Freude, in einer kleinen Gruppe die englische Sprache zu pflegen, steht bei uns im Vordergrund. Einsteiger/-innen mit geringen Vorkenntnissen (siehe Buch) sind herzlich willkommen!

Buch: Network Now A1 (ab unit 1; ISBN: 978-3126065887). PONS 5-Minuten-Lektüren Englisch A2; "The Black Sheep", ISBN: 978-3125622296.

R3216

Englisch für Wiedereinsteiger (Niveau A1/A2)

Sabine Engert

15 Abende, ab Di. 23.09.25, 19.30-21.00 Uhr.

Kursort: König-Karlmann-Gymnasium, Altötting (Raum K039).

Gebühr: 135 €

Sie haben bereits einmal etwas Englisch gelernt und möchten Ihre bisher erworbenen Kenntnisse auffrischen, vertiefen und weiter

ausbauen? Dann besuchen Sie diesen Kurs! Festigen und erweitern Sie Ihren Wortschatz und Ihre Grammatikkenntnisse. Lernen Sie aber vor allem praktisches Englisch, das es Ihnen erlaubt, sich in einfachen und vorhersehbaren Alltagssituationen sicher zu verständigen. Neue Teilnehmer/-innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (siehe Buch) sind bei uns herzlich willkommen.

Buch: Network Now A2.1: Student's Book with audios (ab unit 1; ISBN 978-3126065917).

Lektüre: Pons 5-Minuten-Lektüren Englisch A1, "Summer Holidays", ISBN 978-3125621732.

R3224

Englisch VI/2

Susanne Riepl

15 Vormittage, ab Do. 25.09.25, 8.30-10.00 Uhr.

Kursort: vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32

Gebühr: 135 €

Fortsetzung des Kurses vom Vorsemester. Wenn Sie Englisch lernen oder vor einiger Zeit gelernt haben, es Ihnen aber schwerfällt, spontan zu sprechen, dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Neben der Erweiterung des Wortschatzes werden auch Grammatikkenntnisse durch viel Sprechen, Hören und Lesen erweitert und vertieft. Wir sind eine sympathische und engagierte Gruppe, die sich über neue Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen auf dem Niveau A2 freut. You are welcome!

Buch: Wird am ersten Kurstag besprochen.

R3225

Englisch für falsche Anfänger III/2 (Niveau A2)

Jesus Fernandez

15 Vormittage, ab Mo. 22.09.25, 10.00-11.30 Uhr.

Kursort: vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32

Gebühr: 135 €

Fortsetzung des Kurses vom Vorsemester. Ein Kurs für alle, die bereits einmal Englisch gelernt und vieles wieder vergessen haben. Wir konzentrieren uns nicht nur auf das Buch, sondern arbeiten viel mit zusätzlichen Übungsmaterialien und legen auch viel Wert auf das Erlernen einfacher Konversation. Wir haben im letzten Semester auf dem Niveau A2 begonnen.

Buch: Go for it A2 (Hueber Verlag, ca. ab Lektion 9).

R3226

Englisch für Wiedereinsteiger

Brigitte Lutter-Dallinger

12 Vormittage, ab Do. 25.09.25, 10.30-12.00 Uhr.

Kursort: vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 5

Gebühr: 108 €



Wenn Sie schon einmal Englisch gelernt haben, aber nicht noch einmal von vorn beginnen wollen, ist dieser Kurs genau richtig für Sie. Fortsetzung des Kurses vom Vorsemester. Wir haben das Lehrwerk auf dem Niveau A2 bereits abgeschlossen und werden in diesem Semester das bisher Gelernte auffrischen und festigen. Neue Teilnehmer/-innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Buch: Network Refresh Now A2 (ca. ab unit 10).

Mittelstufe Niveau B1

R3230

Konversationskurs

Sabine Engert

15 Vormittage, ab Di. 23.09.25, 10.00-11.30 Uhr.

Kursort: vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32

Gebühr: 135 €

Dieser Kurs ist für all diejenigen angelegt, die ihre Sprechfertigkeit trainieren und ausbauen und dabei ihr Vokabular reaktivieren bzw. erweitern möchten, ohne sich allzu viel mit Grammatik zu beschäftigen. Wir haben interessante und spannende Themen für Sie ausgewählt, über die es sich lohnt sich mit anderen auszutauschen - und das alles auf "englischem Einsteigerniveau". So legen Sie allmählich Ihre Scheu ab, sich auf Englisch zu unterhalten und werden Schritt für Schritt selbstsicherer im Ausdruck. Come and join us!

Buch: In conversation B1, 2nd edition: Conversation course. Student's Book with audios, Klett-Verlag ISBN: 978-3125015586

R3235

Englisch für Fortgeschrittene (Niveau B1)

Sabine Engert

15 Abende, ab Di. 23.09.25, 18.00-19.30 Uhr.

Kursort: König-Karlmann-Gymnasium, Altötting (Raum K039).

Gebühr: 135 €

Fortsetzung des Kurses vom Vorsemester. Neue Teilnehmer/-innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Wir konzentrieren uns nicht nur auf das Buch, sondern arbeiten viel mit zusätzlichen Übungsmaterialien und legen auch viel Wert auf die Konversation. Damit die Freude nicht zu kurz kommt, bauen wir auch immer wieder Spiele auf Englisch mit ein. So let's have fun together!

Buch: Network Now B1.2 (ab unit 4), ISBN: 978-3126051248

Lektüre: wird am ersten Kursabend bekannt gegeben

Mittelstufe Niveau B2

R3261

Englisch Konversation und Lektüre

Brigitte Lutter-Dallinger

12 Vormittage, ab Do. 25.09.25, 9.00-10.30 Uhr.

Kursort: vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 5

Gebühr: 108 €

Möchten Sie in entspannter Atmosphäre ihre Sprachkenntnisse anwenden, auffrischen und festigen? Wir unterhalten uns über aktuelle Themen, interessante literarische Texte und Songs. Nebenbei wiederholen wir aber auch ausgewählte Kapitel aus der Grammatik. So werden Sie sicherer in Ihrem Englisch und es wird Ihnen leichter fallen, auf Reisen oder auch im Beruf Ihr Englisch anzuwenden.

R3272

Englisch B2 Konversation und Lektüre

Brigitte Schweighofer

10 Vormittage, ab Mi. 24.09.25, 9.30-11.00 Uhr.

Kursort: vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32

Gebühr: 90 €

Haben Sie Lust, in lockerer, angenehmer Atmosphäre Ihr Englisch aufzufrischen und zu verbessern (falls Sie unsicher sind, ob Ihre Vorkenntnisse ausreichen, evtl. telef. Rücksprache mit

der Kursleiterin unter 0 86 77/6 26 18). Wir wollen uns über interessante und aktuelle Themen austauschen, dazu mittelschwere Sach- und literarische Texte und Songs einbeziehen sowie Grammatikstrukturen nach Bedarf wiederholen und festigen.

Spezial

Crashkurse: Grammar checked

Die nachfolgend aufgeführten Bausteine des Crashkurses: Grammar checked sind alle einzeln buchbar; Voraussetzung ist nur, dass Sie das angegebene Sprachniveau beherrschen.

R3290

Crashkurs: Grammar checked If-clauses, type 0,1,2 and 3

Sabine Engert

Sa., 11.10.25, 10.00-12.15 Uhr.

Anmeldeschluss: 08.10.2025

Kursort: vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 2

Gebühr: 15 €

Vielen von uns fällt es schwer, die Regeln der if-Sätze richtig anzuwenden. In diesem Crashkurs wiederholen wir all diese Regeln und lernen sie durch mannigfaltige Übungen richtig anzuwenden. Voraussetzung: Englischkenntnisse ab level B1.

Mitzubringen sind Schreibzeug und Papier.

R3291

Crashkurs: Grammar checked Reported speech (Indirekte Rede)

Sabine Engert

Sa., 15.11.25, 10.00-12.15 Uhr.

Anmeldeschluss: 12.11.2025

Kursort: vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 2

Gebühr: 15 €

Die indirekte Rede ist besonders wichtig für all diejenigen, die beruflich viel mit Korrespondenz und Telefonaten in englischsprachige Länder zu tun haben. In diesem Crashkurs werden nochmals die elementaren Grundregeln erklärt und durch anschließende Übungen die richtige Anwendung trainiert.

Voraussetzung: Englischkenntnisse ab level B1.

Mitzubringen sind Schreibzeug und Papier.

R3292

Crashkurs: Grammar checked The Passive Voice

Sabine Engert

Sa., 10.01.26, 10.00-12.15 Uhr.

Anmeldeschluss: 07.01.2026

Kursort: vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 2

Gebühr: 15 €

Das Passiv wird in der englischen Sprache viel häufiger verwendet als im Deutschen, da es dort keine Entsprechung für „man“ gibt. Deshalb sollte man wissen, wie es gebildet und richtig angewendet wird - und das in allen Zeiten. In diesem Kurs werden nochmals die wichtigsten Grundregeln erklärt und durch anschließende Übungen die richtige Anwendung trainiert.

Voraussetzung: Englischkenntnisse ab level B1.

Mitzubringen sind Schreibzeug und Papier.

R3293

**Crashkurs: Grammar checked
Adjective and Adverb**

Sabine Engert

Sa., 24.01.26, 10.00-12.15 Uhr.

Anmeldeschluss: 21.01.2026

Kursort: vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 2

Gebühr: 15 €



Viele Lernende der englischen Sprache wissen nicht, wann und wie sie erkennen sollen, ob sie ein Adjektiv oder Adverb verwenden müssen. In diesem Kurs werden alle wichtigen Regeln hierfür noch einmal erklärt und das neu gewonnene Wissen durch mannigfaltige Übungen verfestigt.

Voraussetzung: Englischkenntnisse ab level B1.

Mitzubringen sind Schreibzeug und Papier.

Spezial - Englisch Stammtisch

R3295

Englisch Stammtisch

Susanne Riepl

5 Abende, ab Mo. 15.09.25, 19.30-21.00 Uhr.

Kursort: Barbarossa (Nebenraum) in Altötting

The round table is hosted by a VHS English teacher in order to offer a perfect opportunity to improve your English skills. Native speakers are very welcome to connect with countrymen.

Whether you are polishing your English or sharing your language expertise, this evening promises plenty of fun in a relaxed atmosphere.

We are going to meet every third Monday per month, beginning on Monday, September 15th, 2025 at 7.30 pm, at Barbarossa (Nebenraum) in Altötting.

Hope to meet you soon!

Bonjour, ciao and good to see you!

Erproben Sie Ihre neuen Sprachkenntnisse
bei Ihrem nächsten Urlaubsabenteuer.



FRANZÖSISCH



Grundstufe - Niveau A1 und A2

R3310

Französisch für Anfänger

Corinna Tilse

12 Vormittage, ab Mo. 29.09.25, 9.00-10.30 Uhr.

Kursort: vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32

Gebühr: 108 €

Ein Kurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse.

Buch: wird am ersten Kurstag besprochen.

R3312

Französisch IV/1 am Nachmittag

Marc Bouvet

12 Nachmittage, ab Mo. 06.10.25, 15.00-16.30 Uhr.

Kursort: vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32

Gebühr: 108 €

Fortsetzung des Kurses vom Vorsemester. Neue Teilnehmer/-innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (siehe Buch) sind herzlich willkommen.

Buch: On y va! A2 (Hueber Verlag)

Mittelstufe - Niveau B1

R3350

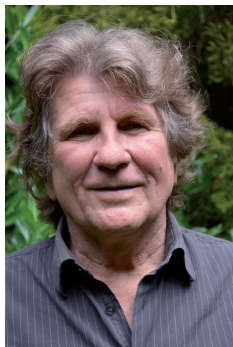
Französisch Auffrischkurs mit leichter Konversation

Marc Bouvet

12 Abende, ab Mo. 06.10.25, 17.00-18.30 Uhr.

Kursort: vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32

Gebühr: 108 €



Wenn Sie ihre Kenntnisse der französischen Sprache in einer entspannten Atmosphäre auffrischen wollen, sind Sie herzlich eingeladen, an unserem Kurs teilzunehmen. Als Grundgerüst für den Kurs verwenden wir ein Buch. Daneben werden wir aber zusätzlich viele andere Lehrmaterialien (Lektüre, Chansons) verwenden, um das Gelernte zu festigen. Die Sprechfertigkeit wird durch Konversation über verschiedenste Themen verbessert. Buch: On y va! B1 (Hueber Verlag).

R3352

Französisch Auffrischkurs für Wiedereinsteiger mit Vorkenntnissen

Odile Himsl

10 Vormittage, ab Di. 07.10.25, 10.00-11.30 Uhr.

Kursort: vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32

Gebühr: 90 €

Wenn Sie bereits einmal Französisch gelernt haben, aber vieles wieder vergessen haben, ist dieser Kurs genau richtig für Sie.

Hinweis: Wenn Sie nicht wissen, ob der Kurs für Sie geeignet ist, rufen Sie uns doch einfach an. Wir beraten Sie gerne oder vermitteln Ihnen ein Gespräch mit der Kursleiterin.

Aufbaustufe

R3372

Französisch - Lecture et Conversation

Odile Himsl

10 Vormittage, ab Mo. 06.10.25, 10.00-11.30 Uhr.

Kursort: vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32

Gebühr: 90 €

Haben Sie Lust, Ihr Französisch aufzufrischen ohne pauken zu müssen? Einfach nur durch Zuhören, Lesen, Sprechen - Sie werden erstaunt sein, wie schnell vieles aus der Erinnerung wieder zurückkommt.



ITALIENISCH



Grundstufe A1/A2

R3513

Italienisch für den Urlaub

Francesca Esposito

Sa. 27.09.2025, 09.00-12.15 u. 12.45-16.00 Uhr

(Am Vormittag und Nachmittag jeweils 15 Minuten Pause!)

Anmeldeschluss: 23.09.2025

Kursort: vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 1

Gebühr: 98 €, (maximal 10 Teilnehmer)

Der Kurs „Italienisch für den Urlaub“ ist ideal für Reisende. Sie lernen die Grundlagen der italienischen Sprache, die Sie im Urlaub brauchen könnten (Aussprache, Zahlen, einfache Gespräche, z.B. im Restaurant, im Hotel, Wegbeschreibung, ...). Neben dem theoretischen Teil werden wir das Gelernte mit gezielten Übungen in die Praxis umsetzen.

Melden Sie sich noch heute an und machen Sie Ihren nächsten Urlaub in Italien unvergesslich! Der Kurs kann auch als Einstieg in das Erlernen der italienischen Sprache im klassischen Programm (Vormittags-/Abendkurse) genutzt werden."

Bitte bringen Sie Schreibmaterial (Notizbuch, Stifte usw.) mit.

R3514

Italienisch A1 (für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen)

Francesca Esposito

15 Abende, ab Mi. 24.09.25, 18.00-19.30 Uhr.

Kursort: vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 2

Gebühr: 135 €

Fortsetzung des Kurses vom letzten Semester..

Kein Unterricht am 17.12.2025!

Buch: Chiaro! A1 (Hueber Verlag, ca. ab Kapitel 7).

R3518

Italienisch A2

Francesca Esposito

15 Abende, ab Mi. 24.09.25, 19.30-21.00 Uhr.

Kursort: vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 2

Gebühr: 135 €

Sie haben bereits Italienisch auf dem Niveau A1 gelernt? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Wir erweitern unsere Grundkenntnisse der italienischen Sprache auf humorvolle Art und Weise. Kein Unterricht am 17.12.2025!

Buch: Chiaro! A2 (Hueber Verlag, ca. ab Kapitel 4)..

R3519

Italienisch VII/2

Michaela Eymold

12 Vormittage, ab Do. 16.10.25, 8.30-10.00 Uhr.

Kursort: vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32

Gebühr: 108 €

Fortsetzung des Kurses vom Vorsemester. Neue Teilnehmer/-innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (siehe Buch) sind herzlich willkommen!

Buch: Dieci A2 (ab Lektion 4).

Mittelstufe - Niveau B1

R3550

Italienisch für Fortgeschrittene

Michaela Eymold

10 Vormittage, ab Do. 16.10.25, 10.00-11.30 Uhr.

Kursort: vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32

Gebühr: 90 €

Fortsetzung des Kurses vom Vorsemester. Wir wollen das bisher Gelernte festigen und weiter ausbauen. Viele zusätzliche Materialien werden uns dabei unterstützen. Wiedereinsteiger/-innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Buch: Chiaro B1 (ca. ab Lektion 10).

Spezial

R3560

Florenz und Umgebung

Francesca Esposito

Di., 07.10.25, 18.30-20.00 Uhr.

Anmeldeschluss: 02.10.2025

Kursort: vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 2

Gebühr: 10 €, Hinweis: Abendkasse wird eingerichtet, dennoch Anmeldung erforderlich.



Die Entdeckungsreise durch Florenz geht weiter. Während dieses Vortrages werden wir eine Tour durch das berühmte Florentiner Viertel machen, wo Pinocchio lebte, und wir werden virtuell zusammen einige kleine Städte in der Nähe der Hauptstadt der Toskana

besuchen! Benvenuti a Firenze!
Vortrag auf Deutsch.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

SPANISCH



Grundstufe 1 - Niveau A1/A2

R3710

Spanisch für Anfänger

Jesus Fernandez

15 Vormittage, ab Mo. 22.09.25, 8.30-10.00 Uhr.

Kursort: vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32

Gebühr: 135 €

Ein Kurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse.

Buch: Wird am ersten Kurstag bekanntgegeben.

R3711

Spanisch für Anfänger

Vilma Quintero de Hofstetter

12 Abende, ab Mo. 22.09.25, 19.30-21.00 Uhr.

Kursort: König-Karlmann-Gymnasium, Altötting (Raum K043).

Gebühr: 108 €

Ein Kurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse.

Buch: wird am ersten Kurstag bekanntgegeben.

R3712

Spanisch für Anfänger II/1 (Abendkurs)

Vilma Quintero de Hofstetter

12 Abende, ab Di. 23.09.25, 17.30-19.00 Uhr.

Kursort: König-Karlmann-Gymnasium, Altötting (Raum K043).

Gebühr: 108 €

Fortsetzung des Anfängerkurses. Neue Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Buch: Caminos neu

TOP IN SPRACHEN?



Die passenden Bücher für Ihren VHS-Kurs finden Sie bei uns. Ihr Spezialist für Sprachen!

fraundorfner BÜCHER
SCHREIBWAREN



MARIENSTRASSE 2a ■ 84503 ALTÖTTING
TEL - BÜCHER 0 86 71 - 51 72
TEL - SCHREIBWAREN 0 86 71 - 88 17 27
TELEFAX 0 86 71 - 1 21 25
E-MAIL info@fraundorfner.de
WEB www.fraundorfner.de

R3714

Spanisch V/I

Vilma Quintero de Hofstetter

12 Abende, ab Mo. 22.09.25, 18.00-19.30 Uhr.

Kursort: König-Karlmann-Gymnasium, Altötting (Raum K043)

Gebühr: 108 €

Fortsetzung des Kurses vom letzten Semester. Neue Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

Buch: Caminos neu A1 (ca. ab unidad 12).

R3751

Spanisch für Fortgeschrittene

Claudia Breslauer

10 Vormittage, ab Di. 23.09.25, 9.30-11.00 Uhr.

Kursort: vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32

Gebühr: 90 €

Fortsetzung des Kurses vom Vorsemester. Der Kurs ist besonders auch für Wiedereinsteiger/-innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (B2 inkl.) geeignet, denn wir werden in diesem Semester einen Schnelldurchlauf machen durch die Grundlagen der Grammatik (A1, A2, B1) und durch die Konversation in den meisten Situationen des alltäglichen Lebens. Die Kursleiterin ist Muttersprachlerin und führt Sie auch in Kultur und Lebensart der spanisch sprechenden Welt ein. Neben dem Buch werden wir auch Lektüren aus der spanischen Literatur lesen und besprechen. Außerdem werden wir evtl. einen Ausflug unternehmen.

Gramática Básica del Estudiante de Español (Klett Verlag)

R3752

Spanisch für Fortgeschrittene

Vilma Quintero de Hofstetter

12 Abende, ab Di. 23.09.25, 19.00-20.30 Uhr.

Kursort: König-Karlmann-Gymnasium, Altötting (Raum K043).

Gebühr: 108 €

Fortsetzung des Kurses vom Vorsemester. Einsteiger/-innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (siehe Buch) sind herzlich willkommen.

Buch: Con gusto nuevo B2 (ab unidad 8).

Rechtzeitige Anmeldung!

Unterbelegte Kurse und Seminare werden in der Regel 1 Woche vor dem vorgesehenen Veranstaltungstermin storniert.

Wir bitten deshalb um rechtzeitige Anmeldung.

vhs

Um die Welt zu verstehen

Starten Sie in Ihr Sprachabenteuer – melden Sie sich jetzt an!

Sprachenvielfalt an der vhs

GESUNDHEIT und Fitness



ENTSPANNUNG - KÖRPERERFAHRUNG

YOGA

R4000

Hatha-Yoga am Vormittag (Förderung durch Krankenkassen)

Ulrike Fischer, Yogalehrerin (BYV)

12 Vormittage, ab Mo. 22.09.25, 9.00-10.30 Uhr.

Kursort: vhs-Gesundheitsraum Kardinal-Wartenberg-Str. 8, Altötting

Gebühr: 108 €, Achtung! Zertifizierter Präventionskurs gem. § 20 Abs. 1 SGB V. Förderung durch Krankenkassen möglich. Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, ob Ihre Kursteilnahme gefördert wird.

Voraussetzungen: Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Mit wohltuenden Bewegungs-, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Entspannungsfähigkeit und des Umgangs mit Stress kennen. Sie lernen die Grundprinzipien und Körperübungen und -haltungen (Asanas) des Hatha-Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch die sanft angeleiteten Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit finden und neue Kraft schöpfen können. Hatha-Yoga ermöglicht es, Körper, Geist und Seele in ihrer Ganzheit zu erleben. Die aufmerksamkeitsvolle Wahrnehmung des Körpers und die Verbindung mit dem Atem eröffnet ein bewusstes Ankommen im Körper, bei seinen Möglichkeiten und Grenzen. Damit werden die eigenen Gesundheitskompetenzen und Ressourcen gestärkt und erweitert, die für die Regeneration und Erholung und für die stressreduzierte Gestaltung des (Berufs-/Familien-)Alltags eingesetzt werden können.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Yogamatte, Decke, Meditationskissen/-hocker (falls vorhanden)

R4002

Hatha-Yoga (Förderung durch Krankenkassen)

Ulrike Fischer, Yogalehrerin (BYV)

12 Abende, ab Do. 18.09.25, 18.00-19.30 Uhr.

Kursort: Kirchl. Jugendbüro Altötting, Holzhauser Str. 25

Gebühr: 108 €, Achtung! Zertifizierter Präventionskurs gem. § 20 Abs. 1 SGB V. Förderung durch Krankenkassen möglich. Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, ob Ihre Kursteilnahme gefördert wird.

Voraussetzungen: Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Kursinhalt siehe unter R4000.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Yogamatte, Decke, Meditationskissen/-hocker (falls vorhanden)



R4004

Hatha-Yoga

Ein Weg, Gesundheit, Ruhe und Kraft in sich selbst zu finden

Beate Friedlmeier, ausgebildet an der Yogaschule Yesudian-Haich, Schweiz

R4004A: 10 Abende, ab Mo. 22.09.25, 18.00-19.30 Uhr.

R4004B: 10 Abende, ab Mo. 22.09.25, 19.30-21.00 Uhr.

R4004C: 10 Abende, ab Mi. 24.09.25, 18.00-19.30 Uhr.

R4004D: 10 Abende, ab Mi. 24.09.25, 19.30-21.00 Uhr.

Kursort: BRK-Sozialwerkstatt, Burghauser Str. 71a, Altötting

Gebühr: 90 €



Mehr Kraft und Bewusstsein für Körper, Seele und Geist. Durch Konzentrations-, Atem- und Körperübungen (Asanas) wird der Mensch im Körper wach und bewusst, so dass er Haltungsfehler und Schwachstellen erkennt, die dann gezielt behoben werden können.

So werden viele Leiden und Krankheiten verhindert oder beseitigt. Durch Konzentrations- und Atemtechniken wird das Nervengeflecht gestärkt, Lebensängste werden abgebaut, der Charakter des Menschen gestärkt.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Matte

Salzgrotte

KIRCHWEIDACH

Gewinnen Sie mit dem Besuch unserer Salzgrotte wieder an Lebensqualität und Vitalität zurück.

Asthma - Bronchitis - Allergien – Erkrankung der Atemwege - Immunschwäche – Stress

„ Neu „
Einzelkabinen

Terminvereinbarung unter 08623/7021

www.salzgrotte-kirchweidach.de

R4005

Tag der Meditation und der Stille

Beate Friedlmeier, ausgebildet an der Yogaschule Yesudian-Haich, Schweiz

Sa., 08.11.25, 8.00-17.00 Uhr.

Kursort: Biburger Hebammenpraxis, Biburg 2, 84558 Kirchweidach

Gebühr: 65 €

Ein Tag der Besinnung und der Stille.

Programm: Meditation, meditatives Gehen, Schweigen, leichtes Essen, Tee, Hatha-Yoga.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken, Decke

R4006

Hatha-Yoga für mehr Achtsamkeit, Beweglichkeit, Gesundheit und Lebensfreude

Elke Hausberger, Yogalehrerin

R4006A: 10 Abende, ab Mi. 01.10.25, 17.30-19.00 Uhr.

R4006B: 10 Abende, ab Mi. 01.10.25, 19.00-20.30 Uhr.

Kursort: vhs-Gesundheitsraum Kardinal-Wartenberg-Str. 8, Altötting

Gebühr: 90 €



Yoga vereint Körper, Seele und Geist und beschreibt einen Weg nach innen. Du entwickelst eine feinere Wahrnehmung, ein besseres Körperbewusstsein und lernst wieder mehr auf Dich und Deine Körpersignale zu achten. Durch Yoga wird die Konzentration verbessert und das Immunsystem gestärkt. So ist es möglich, dem Alltag gelassener und entspannter zu begegnen. Beim Yoga wird der gesamte Körper so gründlich, abwechslungsreich und achtsam durchgedehnt und bewegt wie bei keiner anderen Sportart. Dadurch können Rücken- und Kopfschmerzen minimiert werden bzw. ganz verschwinden, ebenso Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

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

R4007

Sanftes Hatha Yoga (Slow motion)

Christine Fuchs, Yogalehrerin

R4007A: 13 Vormittage, ab Mi. 17.09.25, 9.30-11.00 Uhr.

R4007B: 11 Vormittage, ab Mi. 07.01.26, 9.30-11.00 Uhr.

R4007C: 14 Vormittage, ab Mi. 15.04.26, 9.30-11.00 Uhr.

Kursort: Kirchl. Jugendbüro Altötting, Holzhauser Str. 25

Gebühr: 13 x = 117,00 €, 11 x = 99,00 €, 14 x = 126,00 €



Yoga als ein ganzheitliches Übungssystem verbindet Körper, Geist und Seele miteinander. Durch Körper-, Atem- und Entspannungsübungen fördern wir unsere Konzentration, Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer ebenso wie den Weg zur inneren Ruhe. Einfache Körperhaltungen (Asanas) werden in kleinen Schritten entwickelt und geübt. Atemübungen und Tiefenentspannung helfen Stress abzubauen, mehr Körperbewusstsein zu entwickeln und unsere Energie

wieder aufzuladen. In der Tradition von Krishnamacharya hat es keinesfalls etwas mit Akrobatik zu tun. Sehr sanft werden eigene Möglichkeiten und Grenzen erkannt, respektiert und die Übungen werden individuell angepasst. Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen und Yogamatte

R4009

Sanftes Hatha Yoga (Slow motion)

Christine Fuchs, Yogalehrerin

R4009A: 13 Abende, ab Mi. 17.09.25, 18.00-19.30 Uhr.

R4009B: 11 Abende, ab Mi. 07.01.26, 18.00-19.30 Uhr.

R4009C: 14 Abende, ab Mi. 15.04.26, 18.00-19.30 Uhr.

Kursort: Kirchl. Jugendbüro Altötting, Holzhauser Str. 25

Gebühr: 13 x = 117,00 €, 11 x = 99,00 €, 14 x = 126,00 €
Kursinhalt siehe unter R4007.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen und Yogamatte

R4010

Yoga für Schwangere

Hildegard Schlesier, Yogalehrerin (BYV - Level 2)

10 Vormittage, ab Do. 25.09.25, 8.30-10.00 Uhr.

Kursort: vhs-Gesundheitsraum Kardinal-Wartenberg-Str. 8, Altötting

Gebühr: 90 €



Da gerade in der Schwangerschaft massive Veränderungen im physischen, geistigen und emotionalen Bereich vor sich gehen, bietet dieser Yogakurs in allen Phasen der Schwangerschaft die Chance, die innere Mitte zu finden, sich zu erden und gleichzeitig nach oben zu öffnen. Bei allen Yogaübungen wird auf das Wohlbefinden von Mutter und Kind geachtet und der Rücken, der auch schon im zweiten, vor allem aber im dritten Schwangerschaftsdrittel stark belastet ist, wird gekräftigt.

Bei den Entspannungsübungen, Visualisierungen und Affirmationen wird immer ein Bezug zum Baby hergestellt.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Yogamatte, Decke, Meditationskissen/-hocker (falls vorhanden)

R4012

Yoga für den Rücken

Hildegard Schlesier, Yogalehrerin (BYV - Level 2)

10 Abende, ab Do. 25.09.25, 18.00-19.30 Uhr.

Kursort: vhs-Gesundheitsraum Kardinal-Wartenberg-Str. 8, Altötting

Gebühr: 90 €

Dieser Kurs richtet sich speziell an alle, die Rücken- und Nackenprobleme haben. Meist werden diese durch Muskelverspannungen aufgrund von Stress, einseitiger oder falscher Belastung im Beruf oder Sport bzw. durch Fehlhaltungen hervorgerufen. Spezielle Yogaübungen, die vor allem Rücken- und Bauchmuskeln stärken und die Psoasmuskeln sowie die Nacken- und Beinmuskeln dehnen, können sehr gut gegen Rückenschmerzen helfen. Besonders wichtig sind auch die Entspannungsübungen am Anfang, aber auch während der Yogastunde und vor allem die Tie-

fenentspannung am Schluss.

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

R4015

Yoga für Frauen

Harmonie und innere Balance

Manuela Preussler-Müller, Heilpraktikerin, ärztlich geprüfte Yogalehrerin

10 Abende, ab Mo. 15.09.25, 18.30-19.30 Uhr.

Kursort: Kirchl. Jugendbüro Altötting, Holzhauser Str. 25

Gebühr: 60 €

Yoga für Frauen kräftigt durch sanfte Übungen unsere Körperfunktionen. Ferner reguliert es unseren Hormonhaushalt. Regelschmerzen, PMS und Wechseljahres-Beschwerden sowie Verdauungsprobleme können gelindert werden. Auch unser Immunsystem wird gestärkt. Durch die Yoga-Übungen kräftigen wir unsere Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur und halten unsere Wirbelsäule beweglich. Die Übungen steigern unsere Konzentration, verbessern unsere Koordination und sorgen für eine bessere Balance.

Yoga für Frauen hilft Stress abzubauen und führt zu innerer Ausgeglichenheit. Es ist für alle Altersklassen und auch für Ungeübte geeignet.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Gymnastikmatte, Getränk

R4020

Yoga für Schultern, Nacken und Rücken

Sabine Kellerhals, Yogalehrerin

Sa., 22.11.25, 10.00-13.30 Uhr.

Kursort: vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 5

Gebühr: 39 €

Schultern, Nacken und Rücken sind besonders anfällig für Verspannungen. Fehlhaltungen sowie Überbelastungen psychischer und physischer Art können zu Verspannungen bis hin zu Schmerzen (z. B. Kopfschmerzen) führen. Gezielte Dehn- und Kräftigungsübungen aus dem Yoga eignen sich bestens, um diese Partien zu lockern, weiteren Verspannungen vorzubeugen und die Funktionsfähigkeit von Muskeln, Bändern, Sehnen und Gelenken zu erhöhen. Körpervverständnis, Körperwahrnehmung und bewusstes Üben sind die Schlüssel zu einer positiven Veränderung. Neben den Körperübungen sind auch einfache Atem- und Entspannungsübungen sowie eine kurze Betrachtung zum individuellen Umgang mit Stress Teil des Workshops.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, Sitzkissen, Getränk.

R4022

Yoga für den Beckenboden

Sabine Kellerhals, Yogalehrerin

Sa., 22.11.25, 14.30-18.00 Uhr.

Kursort: vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 5

Gebühr: 39 €

In diesem Seminar befassen wir uns mit der Stärkung des Beckenbodens und seiner Rolle für unsere äußere sowie innere Haltung und Kraft. Sie lernen das Konzept der Bandhas und deren Stellung aus der Yoga-Lehre zur Energiestärkung kennen. Das Hauptaugenmerk in diesem Workshop wird auf den Wurzelverschluss „Mula Bandha“ gerichtet. Er kann das Becken stabil halten und den unteren Rücken in den Yogastellungen schützen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, Sitzkissen, Getränk.

R4030

Face Yoga - Training für die Gesichtsmuskeln

Eva Korneli

Do., 16.10.25, 18.30-20.00 Uhr.

Kursort: vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 4

Gebühr: 10 €

Der Schwerkraft entgegentreten und die Gesichtsmuskeln trainieren - erlernen Sie Übungen für das Gesicht und den Hals, um die Muskeln dort zu straffen. Zuerst starten wir mit Lockerungsübungen für den ganzen Körper, um uns dann auf Gesicht, Hals, Nacken und Kopfhaut zu konzentrieren. Wir stärken und entspannen die Muskeln und lernen einfache Massagetechniken für das Gesicht und den Hals kennen. Nach der Methode von Face Yoga Expert Danielle Collins.

Bitte mitbringen: Kosmetikspiegel zum Aufstellen (falls vorhanden)

R4038

Lachyoga - Arznei mit sofortiger Wirkung

Robert Meisner, Lachcoach / Humortrainer

Sa., 18.10.25, 9.00-12.00 Uhr.

Kursort: vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 5

Gebühr: 18 €

Voraussetzungen: Keine Vorkenntnisse erforderlich

Kennen Sie ein Arzneimittel mit folgender Wirkung: Das Immunsystem wird stimuliert, Muskeln werden entspannt, der Stoffwechsel wird aktiviert, Schmerzen werden gelindert, die Atmung vertieft, Stress und Ärger werden reduziert. Und die Kreativität wird gefördert. Und das Ganze noch mit Gute-Laune Garantie?

Lachyoga ist ein revolutionäres System, das Lachen erzeugt und die Menschen befähigt, 15 - 20 Minuten durchgehend zu lachen. In diesem fröhlichen Seminar lernen Sie Ihr eigenes Lachpotenzial kennen und testen mit praktischer Hilfe neue Wege des Genießens und der Heiterkeit. Der Kurs ist für jeden geeignet, der einen fröhlichen Tag erleben möchte - es sind keine Vorkenntnisse notwendig!

Das Trainingsprogramm Lachyoga wurde 1995 von dem indischen Arzt Dr. Madan Kataria ins Leben gerufen. Mittlerweile gibt es über 6.000 Lachclubs in mehr als 100 Ländern.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yogamatte

Daniel Jelen

Birkenweg 3
84547 Emmerting

Zahntechnik Jelen

info@zahntechnik-jelen.de
www.zahntechnik-jelen.de

Tel 08679 911456
Fax 08679 911457

AUTOGENES TRAINING

R4060

Autogenes Training (Förderung durch Krankenkassen!)

Elena Becker, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin

8 Abende, ab Di. 30.09.25, 20.00-21.30 Uhr.

Kursort: vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 5

Gebühr: 78 €, Achtung! Zertifizierter Präventionskurs gem. § 20 Abs. 1 SGB V. Förderung durch Krankenkassen möglich. Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, ob Ihre Kursteilnahme gefördert wird.

Zielgruppe: Berufstätige, Schüler und Interessierte, die unter Stress, Anspannung und Leistungsdruck leiden.


Das Autogene Training (AT) nach Prof. Johannes Heinrich Schultz (1884-1970) ist einfach zu erlernen und vielfältig anzuwenden. Wer die Grundlagen beherrscht, kann seine gesundheitliche Situation verbessern und lernen, mit seinem inneren Stress

besser umzugehen. Das kann kleine und größere körperliche Beschwerden lindern, Stress auflösen, die Kreativität fördern und das Selbstvertrauen verbessern.

Die Übungen dieses Kurses bauen gezielt aufeinander auf und stellen eine kleine Reise durch den Körper dar. Das Autogene Training ist eine leichte Form der Selbsthypnose. Deshalb ist auch die Rücknahme aus der tiefen Entspannungssituation besonders wichtig und wird ebenfalls vermittelt. Vorsatzformeln und Visualisierungen vertiefen die Wirkung des Autogenen Trainings.

Weitere Infos unter www.vhs-altoetting.de

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, Kissen, warme Socken oder Hausschuhe


QIGONG

R4100

Qigong - Lebenselixier und Kraftquelle (für Anfänger)

Ulrike Ritter, Qigong-Lehrerin

8 Vormittage, ab Di. 30.09.25, 10.00-11.45 Uhr.

Kursort: vhs-Gesundheitsraum Kardinal-Wartenberg-Str. 8, Altötting

Gebühr: 80 €

Zielgruppe: Für alle (auch Ungeübte) geeignet.

Voraussetzungen: Keine akuten Krankheiten (andernfalls Rücksprache erforderlich).

Dieser Kurs richtet sich vor allem an Qigong unerfahrene Teilnehmer, die den Zugang zur eigenen Kraftquelle erfahren wollen - anhand von einfachen Übungen, in denen Atmung, Aufmerksamkeit und Bewegungen zusammenfließen. Diese Übungen helfen, wieder zur eigenen Mitte zu finden.

Regelmäßiges Qigong steigert nachweislich unsere Gesundheit und Lebensqualität. Es fördert die Konzentrationsfähigkeit, stärkt das Gedächtnis, es entspannt, steigert die psychische Widerstandskraft, es reguliert die Funktionen der inneren Organe und den Stoffwechsel, es verbessert Ausdauer, Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit. Kleine Alltagstipps in Form von Selbstmassagetechniken aus der traditionellen chinesischen Medizin ergänzen die Übungen.

Bitte mitbringen: Lockere Kleidung, bequeme Schuhe oder dicke Socken

R4101

Qigong (für Anfänger und Fortgeschrittene)

Ulrike Ritter, Qigong-Lehrerin

10 Abende, ab Di. 16.09.25, 18.00-19.30 Uhr.

Kursort: vhs-Gesundheitsraum Kardinal-Wartenberg-Str. 8, Altötting

Gebühr: 85 €

Zielgruppe: Für alle (auch Ungeübte) geeignet.

Voraussetzungen: Keine akuten Krankheiten (andernfalls Rücksprache erforderlich).


Dieser Kurs gibt Einblick in das Wesen und die Übungen des Qigong. Leicht nachvollziehbare Bewegungen aus dem medizinischen Qigong zusammen mit Aufmerksamkeit und Atmung ergänzen sich gegenseitig.

Eine kleine Abfolge zum Üben für zu Hause mit einigen Gesundheitspunkten für die Selbstmassage werden die Basis dieses Kurses sein. Die Übungen richten

sich auch nach den Bedürfnissen der Teilnehmer.

Bitte mitbringen: Lockere Kleidung, bequeme Schuhe oder dicke Socken

R4102

Kraft aus der Mitte - Gesunde Bewegung und Lebensfreude mit Qigong

Kurs für Fortgeschrittene (Fortsetzungskurs)

Ulrike Ritter, Qigong-Lehrerin

10 Vormittage, ab Mi. 17.09.25, 10.00-12.00 Uhr.

Kursort: vhs-Gesundheitsraum Kardinal-Wartenberg-Str. 8, Altötting

Gebühr: 113 €

Zielgruppe: Für alle (auch Ungeübte) geeignet.

Voraussetzungen: Keine akuten Krankheiten (andernfalls Rücksprache erforderlich).


Qigong hat eine tiefgreifende, Körper, Seele und Geist umfassende regulierende und stimulierende Wirkungsweise. Es ist ein kostbares Kulturgut der Chinesen, das man gut nutzen kann, um wieder in die Mitte zu gelangen und - wie der Chinese sagt - Lebenspflege zu betreiben.

Die sanften, harmonischen Bewegungsabläufe des Qigong wirken entspannend. In gleichem Maße aktivieren sie die Lebenskraft. In dem für Jung und Alt geeigneten Kurs wird auch Qigong-Gehen geübt. Wir freuen uns auf Sie!

Bitte mitbringen: Lockere Kleidung, bequeme Schuhe oder dicke Socken

R4104

Stilles und bewegtes Qigong Eine körper- und bewegungsorientierte Methode mit kleinen Ruhepunkten für Körper, Seele und Geist

Ulrike Ritter, Qigong-Lehrerin

10 Vormittage, ab Fr. 19.09.25, 10.00-11.45 Uhr.

Kursort: vhs-Gesundheitsraum Kardinal-Wartenberg-Str. 8, Altötting

Gebühr: 99 €

Zielgruppe: Für alle (auch Bewegungs-Ungeübte) geeignet.

Voraussetzungen: Keine akuten Krankheiten (andernfalls Rücksprache erforderlich).

Im Stillen Qigong entstehen im Inneren des Organismus regulative Bewegungen des Qis mit großer Wirkung. Betont werden die Atemregulierung und das Eintreten in einen inneren selbst wahrnehmbaren Ruhezustand, an den ich Sie in kleinen Schritten heranführen werde.

Qigong reguliert tiefgreifend und vorbeugend. Darüber hinaus wirkt es unterstützend in der Rekonvaleszenz. Qigong ist Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin. Einige der Akupressurtechniken sind gut nachvollziehbar und im Alltag durchaus brauchbar.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, bequeme Schuhe oder dicke Socken

R4112

Qigong im Klostersgut Harpfetsham Herbst-Qigong

Ulrike Ritter, Qigong-Lehrerin

Fr., 26.09.25, 17.00-20.00 Uhr (inkl. Pause für Abendessen)

Sa., 27.09.25, 09.15-20.00 Uhr (inkl. Pausen für Mittag-/Abendessen + Kurzpausen)

So., 28.09.25, 09.30-13.00 Uhr (inkl. Pause für Mittagessen)

Kursort: Klostersgut Harpfetsham, 83349 Palling,
Tel. 08629/9883-0

Gebühr: 220 €, anfallende Kosten für Unterkunft und Verpflegung sind im Kloster zusätzlich zu entrichten

Begrenzte Teilnehmerzahl! Bitte melden Sie sich rechtzeitig an.

Nähere Auskunft/Anmeldung direkt bei Frau Ritter, Tel. 0170

3845558, E-Mail: uli.ritter@t-online.de

Die Seminarbeschreibung ist unter www.vhs-altoetting.de einzusehen. Bei Kurssuche (oben rechts) bitte R4112 eingeben.

T' AI CHI

R4130A

Taijiquan & Chinesische Heilgymnastik (Anfänger)

Quoc Son Vu, Wushu Lehrer (5. Duan), Meisterschüler von Prof. Sun Jianguo

10 Abende, ab Do. 18.09.25, 18.30-20.00 Uhr.

Kursort: Montessori-Schule (Turnhalle), Badstr. 3, Neuötting

Gebühr: 100 €



Taiji-Qigong ist eine chinesische Gesundheitsmethode, die sich auch hierzulande großer Beliebtheit erfreut. Taiji kann in jedem Alter erlernt und geübt werden. Es fördert die Konzentrationsfähigkeit und Gedächtnisstärke, die Ausgeglichenheit und Belastbarkeit, die Wahrnehmungsfähigkeit und Selbstkontrolle. Es wird in China hoch geschätzt und ist wissenschaftlich anerkannt zum Abbau von Stress, zum Lösen von Anspannungen, zur Verbesserung der Blutzirkulation, zur Stärkung der inneren Organe, zur Förderung von Energie und Stärke und zur Vorbeugung bzw. Therapie von Krankheiten - nicht zu vergessen die innere Freude und Gelassenheit, die man durch das Üben erhält.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe.

R4132A

Taijiquan & Chinesische Heilgymnastik (Fortgeschrittene)

Quoc Son Vu, Wushu Lehrer (5. Duan), Meisterschüler von Prof. Sun Jianguo

10 Abende, ab Do. 18.09.25, 20.10-21.40 Uhr.

Kursort: Montessori-Schule (Turnhalle), Badstr. 3, Neuötting

Gebühr: 100 €

Der Kurs wendet sich an Teilnehmer/innen, die bereits einen Grundkurs bei Herrn Vu besucht haben.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe.

Wir suchen laufend
Qualifizierte Kursleiter(innen)
für den Fachbereich Gesundheit /
Allgemeine Fitness

Wissen,  Bayerisches Rotes Kreuz
worauf es ankommt!



**Erste Hilfe für Führerschein,
Sport, Senioren, am Kind...**

Infos unter: 08671 5066-0 | kvaltoetting.brk.de

MASSAGETECHNIKEN

R4140

Ayurvedische Fußmassage zur Selbstanwendung

Sabine Kellerhals, Yogalehrerin

So., 26.10.25, 10.00-13.30 Uhr.

Kursort: vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 5

Gebühr: 39 €, inkl. spezielle Ayurveda Öle, Kräuter & Tees



Die Ayurvedische Fußmassage ist in Indien eine der weitverbreitetsten Massagen, die besonders auch im Kreise der Familie praktiziert wird. "Padabhy-anga" lindert innere Hektik und Stress, Unruhe, Abgeschlagenheit sowie Schlafstörungen. Sie lernen sowohl aus-

gleichende, streichende als auch anregende Griffe für die als "Marmas" bekannten Vitalpunkte kennen, um den Energiefluss zu fördern, das Nervensystem zu beruhigen und die Selbstheilungskräfte zu stärken. Wir massieren mit warmen ayurvedischen Ölen unsere Füße und Beine bis zu den Knien und beenden den Kurs gemütlich mit einer Tasse Ayurveda Tee.

Bitte mitbringen: Decke oder großes Handtuch als Unterlage, bequeme Kleidung, warme Socken und eine Tasse.

R4141

Fußreflexzonenmassage nach TCM

Ewa Jaszik, Heilpraktikerin

Sa., 22.11.25, 9.00-12.00 Uhr.

Kursort: vhs-Gesundheitsraum Kardinal-Wartenberg-Str. 8, Alttötting

Gebühr: 24 €

Wir alle leiden heutzutage unter Stress, Druck und Hektik. Für viele ist ein gutes Mittel dagegen die Fußreflexzonenmassage. Was kann man sich darunter vorstellen? Wie kann man sie selbst anwenden? Warum wird sie seit Hunderten von Jahren verwendet? Sie werden staunen, wie verwoben und einheitlich unser Körper ist. Die Referentin zeigt in Theorie und Praxis, welche Rolle die Chinesische Medizin dabei spielt und wie Sie sich und Ihrer Familie zu Hause etwas Gutes tun können.

Bitte paarweise anmelden!

Bitte mitbringen: (Massage) Matte und Decke

R4142

Ayurvedische Gesichtsmassage & Entspannung - ein Wohlfühlnachmittag für Frauen

Sabine Kellerhals, Yogalehrerin

So., 26.10.25, 14.30-18.00 Uhr.

Kursort: vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 5

Gebühr: 39 €, inkl. spezielle Ayurveda Öle, Kräuter & Tees



Die Ayurvedische Gesichtsmassage führt zu tiefer Entspannung und einem strahlenden Aussehen. Bei dieser Selbstmassage werden bestimmte Vitalpunkte, die "Marmas", angesprochen. Wir beginnen mit einer Entspannung zum Ankommen. Es folgen einige ein-

fache und sanfte Yogaübungen für die Augen und das Gesicht. Anschließend erlernen wir die ayurvedische Gesichtsmassage "Mukhab-hyanga" und verwöhnen uns mit ayurvedischen Ölen. Wir beenden den Nachmittag ganz gemütlich mit einer Tasse

ayurvedischem Tee. Zu beachten: Die Massage beinhaltet Gesicht, Schultern, Nacken und Kopf!

Bitte mitbringen: Kleines Gästehandtuch, Plastikschüssel (groß genug für das Gästehandtuch), warme und bequeme Kleidung, dicke Socken, Kopfbedeckung, Thermoskanne mit warmem Wasser, Tasse.

R4143

Akupressur bei Kopfschmerzen und Schulter-/Nackenbeschwerden

Ewa Jaszik, Heilpraktikerin

Sa., 21.02.26, 9.00-12.00 Uhr.

Kursort: vhs-Gesundheitsraum Kardinal-Wartenberg-Str. 8, Alttötting

Gebühr: 24 €

Akupressur stammt aus der chinesischen Medizin. Bei der Akupressur werden bestimmte Punkte am Körper massiert, um Beschwerden wie z. B. Kopfschmerzen, Schulter- oder Nackenprobleme und Verspannungen zu lindern. Sie werden staunen, wie sehr diese „Hilfe zu Selbsthilfe“ wirkt und begeistert. Die Dozentin möchte Ihnen in Theorie und Praxis zeigen, welche Rolle die chinesische Medizin dabei spielt und wie Sie sich zu Hause etwas Gutes tun können.

Bitte mitbringen: Massageöl, (Massage) Matte, Decke, Handtuch, bequeme Kleidung

STRESSMANAGEMENT ONLINE

R4150

Gelassen und souverän im stressigen Alltag Gezielt Stresskompetenz aufbauen Ein interaktiver Online-Vortrag

Steve Windisch, Trainer für Stressmanagement und Resilienz, NaturCoach

Mo., 15.09.25, 19.00-20.30 Uhr.

Kursort: Online via Zoom

Gebühr: 9 €



Stress ist laut WHO "die größte Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts". Wir alle kennen den alltäglichen Zeitdruck und unseren inneren Kritiker, welcher uns oft zusätzlich unter Druck setzt. Unser Körper zeigt uns mit Verspannungen, Herz-Kreislauf-Beschwerden, Verdauungs- und Schlafstörungen ziemlich deutlich unseren Stress. Doch es gibt viel, was wir tun können, um uns davon nachhaltig zu befreien. Wir können lernen unser Stresslevel zu senken, souverän mit Stress um-

zugehen und ihn effektiv abzubauen. Dieser Vortrag zeigt Ihnen, dass nachhaltiges Stressmanagement weit über Entspannung hinausgeht und wie wir Stresskompetenz - auch für den beruflichen Alltag - gezielt aufbauen können.

Die Veranstaltung findet mit dem Konferenzsystem ZOOM statt. Die Zugangsdaten zum virtuellen Kursraum erhalten Sie kurz vor Kursstart per E-Mail. Bitte prüfen Sie ggf. auch Ihren Spam-Ordner.

R4151

Entspannung auf Knopfdruck - PMR Onlinekurs (ZPP-Präventionskurs)

Steve Windisch, Trainer für Stressmanagement und Resilienz, NaturCoach / Julia Windisch, Psychologin, Lerntherapeutin

Einstieg jederzeit möglich.

Nach der Anmeldung sind Beginn + Lernzeiten frei wählbar. Kursumfang: 8 x 60 Min.

Kursort: Eigene DSGVO-konforme Online-Kursplattform

Gebühr: 99 €

Stress gehört zum Alltag - doch Entspannung sollte es auch. Während sich Anspannung ganz automatisch aufbaut, passiert Entspannung nicht von selbst. Oft bleibt unser Körper im Stressmodus gefangen - mit Folgen wie Schlafproblemen, Kopfschmerzen, Bluthochdruck oder anderen stressbedingten Beschwerden.

Wie wäre es, eine Methode zu beherrschen, mit der du jederzeit auf Knopfdruck entspannen kannst?

Mit Progressiver Muskelrelaxation (PMR) - einem der wirksamsten und wissenschaftlich belegten Entspannungsverfahren - lernst du, deinen Körper gezielt in einen Zustand tiefer Entspannung zu versetzen. Darüber hinaus entwickelst du die Fähigkeit, deine eigene Stressreaktion bewusst zu regulieren, um selbst in herausfordernden Momenten gelassen zu bleiben.

Dieser Kurs ist absolut alltagstauglich, da er online und flexibel aufgebaut ist. Durch die Kombination aus Videos und Audiodownloads kannst du entspannt in deinem eigenen Tempo trainieren - wann und wo es dir am besten passt. Das Beste daran? Da es sich um einen zertifizierten Präventionskurs handelt, übernimmt deine Krankenkasse bis zu 100 % der Kosten.

Lass nicht länger zu, dass Stress dein Leben bestimmt. Begib dich mit uns auf eine 8-wöchige Reise, stärke deine Gesundheit und erlebe, wie gut es sich anfühlt, Entspannung jederzeit bewusst abrufen zu können.

Angemeldete Teilnehmer*innen erhalten von der VHS das Registrierungsdokument, mit dem sie sich selbstständig auf der Kursplattform registrieren können.

Kursportal zum Reinschnuppern: <https://glueckwaerts.coachy.net/>

R4152

Stress-Löser Natur: In 8 Wochen aus der Überforderung in den Flow

8-Wochen-Onlinekurs zur Stärkung der Stresskompetenz und Naturverbinding

Steve Windisch, Trainer für Stressmanagement und Resilienz, NaturCoach

Einstieg jederzeit möglich.

Nach der Anmeldung sind Beginn + Lernzeiten frei wählbar. Kursumfang: 8 x 60 Min.

Kursort: Eigene DSGVO-konforme Online-Kursplattform

Gebühr: 95 €

Lernen Sie die resilienzstärkende Wirkung der Natur zu nutzen, indem Sie mit Naturerlebnissen Ihre eigene Natur stärken. So können Sie besser mit Stress umgehen, neues Selbstbewusstsein tanken und Ihren Körper in eine gesunde Balance bringen.

Dieser umfangreiche Kurs beinhaltet viele anschauliche Lehrvideos sowie ein umfangreiches PDF-Arbeitsbuch mit vielen praktischen Übungen, mit denen Sie sofort Ihre Stresskompetenz und Ihre Naturverbinding stärken können.

Der Einstieg ist jederzeit möglich, Sie können die Inhalte in Ihrem Tempo und so oft Sie möchten durchlaufen. Im Kursbereich können Sie sich mit anderen Teilnehmern / Teilnehmerinnen und dem Kursleiter austauschen.

Angemeldete Teilnehmer*innen erhalten von der VHS das Registrierungsdokument, mit dem sie sich selbstständig auf der Kursplattform registrieren können.

Info-Video: <https://youtu.be/oZlz-fJhWrw>

Kursportal zum Reinschnuppern: <https://glueckwaerts.coachy.net/stress-loser-natur/>

R4153

Geh glückwärts - natürlich achtsam stressfrei (ZPP-Präventionskurs)

Funktionierst du noch oder lebst du schon?

Steve Windisch, Trainer für Stressmanagement und Resilienz, NaturCoach / Julia Windisch, Psychologin, Lerntherapeutin

Einstieg jederzeit möglich.

Nach der Anmeldung sind Beginn + Lernzeiten frei wählbar. Kursumfang: 8 x 60 Min.

Kursort: Eigene DSGVO-konforme Online-Kursplattform

Gebühr: 189 €

Unsichere Zeiten, ein forderndes Umfeld, häufiges Gedankenkreisen und körperliche Reaktionen? Möchten Sie lieber auch gern mit Freude und Leichtigkeit in den Tag starten und abends noch genug Zeit und Energie für die eigenen Bedürfnisse haben?

Dieser zertifizierte Online-Kurs nimmt Sie mit auf eine Reise und zeigt Ihnen einen gesunden und achtsamen Umgang mit Stress.

Sie werden lernen, wie Sie Ihren Körper wieder in eine Balance bringen - und wie Sie Ihre Gedanken bändigen, damit Sie gelassener auch mit schwierigen Situationen umgehen können.

Sie werden lernen, wie Sie mit belastenden Umständen besser umgehen können und wie es Ihnen gelingt, diese schrittweise zu verändern.

In 8 Wochen (ca. 8 x 60 Minuten) durchlaufen Sie insgesamt 32 Videolektionen und bauen Ihre Stresskompetenz schrittweise auf.

Ein umfangreiches Arbeitsheft hilft Ihnen, die Dinge für sich zu erkennen und zu lösen. Die zahlreichen Achtsamkeitsmeditationen helfen, sich sofort zu entspannen.

Sie können den Kurs jederzeit starten und zeitlich flexibel in Ihrem Tempo durchlaufen.

Im Kursbereich können Sie sich jederzeit mit anderen Teilnehmern / Teilnehmerinnen und den Kursleitern austauschen.

Die Krankenkasse erstattet am Ende bis zu 100 % der Kursgebühr. Geh glückwärts!

Hinweis: Angemeldete Teilnehmer*innen erhalten von der VHS das Registrierungsdokument, mit dem sie sich selbstständig auf der Kursplattform registrieren können.

Dieser Kurs ist ZPP-erstattungsfähig. Die Teilnehmer*innen erhalten im Kursportal ihre Teilnahmebescheinigung.

KONZENTRATIONSFÖRDERUNG

R4154

Konzentriert läuft's wie geschmiert

Katja Diensthuber / Verena Wirnshofer

Do., 16.10.25, 19.00-20.00 Uhr.

Kursort: vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 5

Gebühr: 39 €

Auf das Konzept von TÜLT gestützt erarbeite ich mit Ihnen zusammen, welche Punkte für eine gute Konzentration für Ihr Kind ausschlaggebend sind. In diesem Kurs werden verschiedene einfache Tipps und Tricks vermittelt, die helfen, die Aufmerksamkeit zu steigern und Ablenkungen zu minimieren. Zusätzlich zeige ich Ihnen Öle und Entspannungstechniken, die die Konzentration stärken und unterstützen.

FELDENKRAIS

R4200

Die Feldenkrais-Methode - Bewusstheit durch Bewegung

Monika Staudenmeir, Feldenkrais-Lehrerin

10 Vormittage, ab Mi. 01.10.25, 9.30-11.00 Uhr.

Kursort: vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 5

Gebühr: 106 €

Zielgruppe: Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet!



Damit unsere Bewegungen und Handlungen gelingen, spielen viele Faktoren zusammen. Es ist ein wunderbares Zusammenspiel physiologischer und neurologischer Vorgänge in uns. Sie geschehen häufig gleichzeitig und sind teilweise unbewusst.

Es ist uns scheinbar selbstverständlich, dass wir gehen, sitzen, sprechen oder nach einem Gegenstand greifen können. Verschiedene Ereignisse und chronische Prozesse können jedoch zur Veränderung unserer Beweglichkeit führen.

Wir spüren Verspannungen, Einschränkungen und Schmerzen und brauchen dann Möglichkeiten, die nach der Akutversorgung zu einer mittel- und langfristigen Besserung beitragen. Die Feldenkrais-Methode unterstützt die eigenen Fähigkeiten, um optimale Bewegungsmuster und Bewegungsvielfalt wieder zu erlernen. Unsere gesamte Beweglichkeit kann sich in jedem Alter verbessern. Das aufmerksame und leichte Ausführen von Bewegungen hilft zum Wiedererlangen der Beweglichkeit bei chronischen Beschwerden und im Bereich der Vorsorge.

Da viele Elemente im Liegen und Sitzen stattfinden, ist die wichtige Erfahrung von Gleichgewicht und Sicherheit gegeben. Kurze Impulse zu funktioneller Anatomie (z. B. Atemgeschehen, Zwerchfell, Beckenboden, Wirbelsäule, Schulter- und Hüftgelenke, Füße) helfen Zusammenhänge zu verstehen.

Bitte mitbringen: Warme, bequeme Kleidung, Matte, Decke, Kopfunterlage (Kleine Decke, Badehandtuch)

BEWEGUNG - GYMNASTIK - FITNESS

R4201

Gymnastik für Seniorinnen

Anita Peter, Realschullehrerin für Sport und Biologie

10 Abende, ab Mo. 06.10.25, 17.30-18.30 Uhr.

jeweils montags von 17.30 bis 18.30 Uhr (außer Schulferien).

Kursort: Bitte bei Anmeldung erfragen

Gebühr: 57 €

Zielgruppe: Frauen

Anmeldebedingungen: Auskunft und Anmeldung bei der Volkshochschule unter Tel. 08671-12077 und an jedem Kursabend. Neuzugang jederzeit möglich.

Leichte Gymnastik mit/ohne Musik, z.T. mit Geräten für Seniorinnen. Alter, Belastbarkeit und Leistungsstand der Teilnehmerinnen werden berücksichtigt.

Besonderes Augenmerk wird auf die Dehnung und Kräftigung der Muskulatur, auf Beweglichkeitsförderung der Wirbelsäule und Gelenke und auf Koordination gelegt. Der Kurs ist auch für Personen geeignet, die durch bisherigen Bewegungsmangel oder aus gesundheitlichen Gründen nicht belastbar waren.

Bitte mitbringen: Leichte Sportkleidung, Sportschuhe, evtl. kleines Handtuch, Getränk

RÜCKENFITNESS

R4202

Rückenfit - Beweglichkeit und Kraft für einen gesunden Rücken

Manuela Preussler-Müller, Heilpraktikerin, ärztlich geprüfte Yogalehrerin

10 Abende, ab Mo. 15.09.25, 17.30-18.30 Uhr.

Kursort: Kirchl. Jugendbüro Altötting, Holzhauser Str. 25

Gebühr: 60 €



Körperliche Arbeit belastet den gesamten Stütz- und Bewegungsapparat, insbesondere unseren Rücken. Ein Übungsprogramm speziell für den oberen und unteren Rücken gibt uns die Möglichkeit, dort zu kräftigen, wo

wir schwach sind und zu dehnen, wo wir verspannt sind.

Ziel ist es, Fehlhaltungen zu verbessern, Rückenschmerzen zu lindern, unsere Rückenmuskulatur zu stärken, die Brust-, Bauch- und Beckenmuskulatur zu kräftigen, die Beweglichkeit der Wirbelsäule zu trainieren sowie unser Wohlbefinden und unsere körperliche Fitness zu steigern.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Turnschuhe, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

R4203

Rückenfit

Susanne Herrlinger, Fitnesstrainerin, Rehasport-Trainerin, Zumba Gold Trainerin

10 Vormittage, ab Mi. 01.10.25, 11.15-12.15 Uhr.

Kursort: vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 5

Gebühr: 57 €



Diese leicht erlernbare Gymnastik ist für alle Altersgruppen geeignet. Sie hilft, Verspannungen zu lösen, Muskeln zu stärken und Fehlhaltungen zu korrigieren. Die Wirbelsäulenmuskulatur wird entspannt, das Bindegewebe gefestigt und die Wirbelsäule stabilisiert.

Bitte mitbringen: Leichte Sportbekleidung, Turn- oder Gymnastikschuhe, Handtuch, Getränk

R4204

Wirbelsäulengymnastik

Uschi Kieslich, Heilpraktikerin, Yogalehrerin

10 Abende, ab Di. 23.09.25, 17.00-18.00 Uhr.

Kursort: Kirchl. Jugendbüro Altötting, Holzhauser Str. 25

Gebühr: 59 €

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken, Decke, Matte

R4205

Beckenbodengymnastik

Elena Becker, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin

10 Abende, ab Di. 30.09.25, 14.30-15.30 Uhr.

Kursort: vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 5

Gebühr: 57 €

Durch gezielte Bewegungsübungen, bewusste Körperwahrnehmung und entspannende Elemente wird der Beckenboden gekräftigt und die allgemeine Beweglichkeit sowie Muskelkraft verbessert. Auch Dehnfähigkeit, Koordination, Lockerheit und

die Fähigkeit zur Entspannung profitieren davon. Gelenk- und rückenfreundliche Haltungen sowie spezielle Abläufe zur Stärkung des Beckenbodens bieten einen wichtigen Ausgleich zu Bewegungsmangel und einseitiger Belastung im (Berufs-)Alltag. Mit Atem- und Entspannungsübungen kann Erholung gefördert und das Körperbewusstsein positiv beeinflusst werden. Ergänzt wird dies durch praktische Hinweise, wie der (Arbeits-)Alltag beckenbodenfreundlich gestaltet werden kann, sowie durch unkomplizierte Übungen, die sich problemlos in kurze Pausen, etwa am Arbeitsplatz, integrieren lassen.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Turnschuhe, Gymnastikmatte, Handtuch

AQUA-FITNESS

R4206

Aqua-Fitness

Gesunde Bewegung im Wasser

Christof Wandratsch, Lehrer, Weltmeister und Extremschwimmer

R4206A: 4 Abende, ab Di. 07.10.25, 18.00-18.45 Uhr.

R4206B: 4 Abende, ab Di. 07.10.25, 18.55-19.40 Uhr.

R4206C: 4 Abende, ab Di. 07.10.25, 19.45-20.30 Uhr.

R4207A: 6 Abende, ab Di. 11.11.25, 18.00-18.45 Uhr.

R4207B: 6 Abende, ab Di. 11.11.25, 18.55-19.40 Uhr.

R4207C: 6 Abende, ab Di. 11.11.25, 19.45-20.30 Uhr.

R4208A: 10 Abende, ab Di. 13.01.26, 18.00-18.45 Uhr.

R4208B: 10 Abende, ab Di. 13.01.26, 18.55-19.40 Uhr.

R4208C: 10 Abende, ab Di. 13.01.26, 19.45-20.30 Uhr.

R4209A: 3 Abende, ab Di. 14.04.26, 18.00-18.45 Uhr.

R4209B: 3 Abende, ab Di. 14.04.26, 18.55-19.40 Uhr.

R4209C: 3 Abende, ab Di. 14.04.26, 19.45-20.30 Uhr.

Kursort: Kreishallenbad Neuötting

Gebühr: 4 x = 40 €, 6 x = 60 €, 10 x = 100 €, 3 x = 30 €, jeweils ohne Eintrittskarte ins Kreishallenbad



"Aqua-Fitness", ein umfassendes Körpertraining, ist eine sport- und trainingswissenschaftliche Weiterentwicklung der uns bekannten "Wassergymnastik".

Das Wasser ist ein perfektes Medium für ein Ganzkörpertraining in einer risikolosen Umgebung für

Menschen aller Altersstufen und unterschiedlicher Kondition. Der Auftrieb des Wassers vermittelt ein Gefühl der Leichtigkeit und entlastet die Wirbelsäule und die Gelenke. "Aqua-Fitness" eignet sich somit hervorragend, die Hektik des Alltags abzubauen und muskuläre Verspannungen zu lösen. Durch den Einsatz flotter Musik (auch Entspannungsmusik) und verschiedener Therapie-/Kleingeräte (Stäbe, Schwimmbretter, Gewichte, Paddel etc.) wird der Kurs vielseitig, interessant und abwechslungsreich gestaltet.

Bitte mitbringen: Badesachen, Schwimmbekleidung

Alle
Anmeldungen
sind verbindlich!

Sie erhalten keine
Anmeldebestätigung.

FITNESSPROGRAMME

R4210

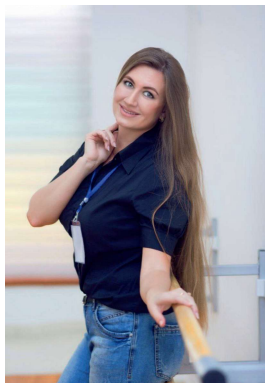
Fitball- und Hanteltraining: Kraft, Stabilität und Balance

Alyona Chetverova, gepr. Choreografin, gepr. Dance-Aerobic-Instructor, Gymnastiklehrerin

10 Abende, ab Mo. 22.09.25, 18.00-19.00 Uhr.

Kursort: vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 5

Gebühr: 57 €



Das Fitball- und Hanteltraining vereint zwei effektive Methoden: Den instabilen Fitball zur Verbesserung von Gleichgewicht und Koordination sowie Hanteln zur gezielten Steigerung von Kraft und Ausdauer. Durch die dynamischen Übungen wird insbesondere die Rumpfmuskulatur - Rücken, Bauch und Becken - gestärkt, was zu einer verbesserten Körperhaltung und einem geringeren Verletzungsrisiko führt.

Die Vorteile des Fitballs im Training:

- **Effektiver Muskelaufbau:** Die Übungen beanspruchen zahlreiche Muskelgruppen, darunter Rücken-, Bauch-, Gesäß- und Beinmuskulatur.
- **Verbesserung der Körperhaltung:** Der Fitball stärkt die wirbelsäulenstützende Muskulatur und trägt so zu einer besseren Körperhaltung bei.
- **Steigerung von Gleichgewicht und Koordination:** Die instabile Oberfläche des Fitballs fordert den Körper heraus, seine Balance kontinuierlich zu halten, was Koordination und Gleichgewicht fördert.
- **Stressabbau:** Das Training auf einem Fitball kann helfen, Verspannungen und Stress abzubauen, da es die für die Atmung und Entspannung verantwortlichen Muskeln aktiviert.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Turnschuhe, Handtuch.

R4212

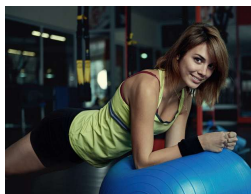
Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung (Förderung durch Krankenkassen)

Elena Becker, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin

10 Abende, ab Di. 30.09.25, 17.15-18.15 Uhr.

Kursort: vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 5

Gebühr: 64 €, Achtung! Zertifizierter Präventionskurs gem. § 20 Abs. 1 SGB V. Förderung durch Krankenkassen möglich. Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, ob Ihre Kursteilnahme gefördert wird.



Mit wohltuenden und herausfordernden Übungen werden körperliche Leistungsfähigkeit, Fitness, Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer verbessert. Sie lernen Ihre eigenen Leistungsgrenzen kennen und können sie erweitern. Mit vielfältigen Kräftigungs- und Dehnungsübungen der zur Verkürzung neigenden Muskulatur und Lockerung verspannter Muskulatur, Körperwahrnehmung und Entspannung, lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten kennen, Bewegungsmangel, Rückenbeschwerden, Muskelverspannungen sowie Muskelschwäche vorzubeugen.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, feste Turnschuhe, warme Socken, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk



R4213

Stretching**Elena Becker, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin**

8 Abende, ab Mo. 29.09.25, 20.00-21.00 Uhr.

Kursort: vhs-Gesundheitsraum Kardinal-Wartenberg-Str. 8, Alttötting**Gebühr:** 46 €

Tänzer und Sportler wissen, dass Dehnübungen die Zusammenarbeit verschiedener Muskelgruppen verbessern sowie Anspannung und Nervosität abbauen können.

Intensives Stretching ist sowohl für Freizeitsportler als auch für Profis fester Bestandteil jeder Trainingseinheit.

Als separater Kurs baut Stretching nicht nur die Spannungen in der aktuell beanspruchten Muskulatur, sondern im gesamten Körper ab, sodass sich der Bewegungsumfang aller Gelenke verbessert.

Der Stretching-Kurs ist eine perfekte Vorbereitung auf den Tanz- und Sportunterricht oder kann auch als eigene Disziplin gesehen werden.

Der Stretching-Kurs ist eine perfekte Vorbereitung auf den Tanz- und Sportunterricht oder kann auch als eigene Disziplin gesehen werden.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, feste Turnschuhe, warme Socken, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

R4214

Tänzerisches Körpertraining**Elena Becker, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin**

10 Abende, ab Di. 30.09.25, 18.30-20.00 Uhr.

Kursort: vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 5**Gebühr:** 85 €

Ein sanftes und intensives Körpertraining mit Übungen, um beweglich zu bleiben und ein harmonisches Körpergefühl zu entwickeln. Der gesamte Körper wird von Kopf bis Fuß intensiv "durchgearbeitet", die eigene Energie wird wieder aktiviert. Das Training hilft, die Körperwahrnehmung auch im Alltag zu verbessern und blockierende Haltungsmuster zu verändern. Zudem können Sie sich durch das tänzerisch-gymnastische Ausdauer-Programm körperlich und geistig fit halten oder auf den künstlerischen Tanzunterricht vorbereiten. Diese Klassen erfordern keine Vorkenntnisse.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Turnschuhe, Gymnastikmatte, Handtuch

R4215

Salsa Dance Fitness**Monika Vitzthum**

8 Abende, ab Di. 23.09.25, 18.30-19.30 Uhr.

Kursort: Dreifachturnhalle Kreishallenbad, großer Gymnastikraum.**Gebühr:** 52 €

Das schweißtreibende Herz-Kreislauf-Training mit „Urlaubsfeeling“. Zu heißen Salsa- und Latino-Rhythmen werden Ausdauer und Koordination trainiert und verbessert - und die Fettverbrennung ordentlich gepusht. Denn beim Salsa sind alle Muskelgruppen aktiv. Wir werden in diesem Kurs die Grundschriffe aus dem Salsa lernen und üben und mit weiteren Grundschriffen wie Bachata und Mambo kombinieren.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, feste Schuhe mit hellen Sohlen, Handtuch, Getränk

R4216

Functional Circuit - Zirkeltraining**Monika Vitzthum**

8 Abende, ab Di. 23.09.25, 19.30-20.30 Uhr.

Kursort: Dreifachturnhalle Kreishallenbad, großer Gymnastikraum.**Gebühr:** 52 €

Im Funktionellen Zirkeltraining wird nach dem Prinzip des klassischen Zirkeltrainings gearbeitet. Auf 60 Sekunden Belastung an einer Station folgt eine Erholungsphase von ca. 20 Sekunden. Die Stunde beginnt mit einer lockeren Aufwärmphase, in der die Übungen für den Ausdauerzirkel vorbereitet und geübt werden. Nach drei Durchgängen des Ausdauerzirkels wird der zweite Zirkel, der Kräftigungszirkel vorbereitet, der wieder 3-4x durchlaufen wird. Zum Abschluss folgt ein ausgiebiges Stretching der beanspruchten Muskulatur.

Funktionelles Training dient der Optimierung der Leistungsfähigkeit in den Bereichen Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Freies Training bereitet den Körper perfekt auf unterschiedliche Bewegungsanforderungen vor und dient neben den positiven Effekten der maximalen Fettverbrennung, Straffung und Formung der gesamten Figur auch der Vorbeugung von Sport- und Alltagsverletzungen. Functional Circuit Training verbrennt viele Kalorien in kurzer Zeit, wobei jeder an seine ganz persönliche Leistungsgrenze gehen kann.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, feste Schuhe mit hellen Sohlen, Handtuch

R4218

Ganzkörpertraining (Total Body Workout) Dance-Power mit Pilates und Yoga**Elke Jankowsky, Dance-Aerobic-Instructor, Trainerin für Turnen, Fitness und Gesundheit**

12 Abende, ab Di. 07.10.25, 18.15-19.45 Uhr.

Kursort: Bitte bei der Anmeldung erfragen**Gebühr:** 102 €

Dieses effektive, intensive Ganzkörpertraining verbindet Ausdauer und Kraft gleichermaßen! Es setzt sich aus folgenden Teilen zusammen:

1. Dance Power: Verbesserung von Kondition und Fettverbrennung durch Tanz (z.B.: Jazzdance, Latin, Hip-Hop usw.) und Zumba.
2. Pilates+Yoga: Hierbei handelt es sich um ein funktionelles, vielfältiges und dynamisches Ganzkörperkräftigungsprogramm, welches zu einer starken Körpermitte, einer gesunden Wirbelsäule, einem flachen Bauch, einem straffen Po/straffen Beinen und einer ansprechenden Körperhaltung führt. Die fließenden Bewegungen und Übungspositionen sorgen für ein positives Selbstgefühl und einen gesunden Körper, denn durch Pilates+Yoga werden Konzentration, Stabilisation, Koordination und Beweglichkeit gefördert.

3. Entspannung: Durch verschiedene Entspannungstechniken wie z. B. Autogenes Training, Meditation etc. und Dehnung der vorher stark beanspruchten Muskulatur wird Stress abgebaut.

Kurz: Ein ganzheitliches Training, bei dem Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht werden!

Bitte mitbringen: Bequeme Sportbekleidung, feste Turnschuhe, Matte, warme Sachen für Entspannung

R4220

Step-Aerobic für Einsteiger und Geübte

Andrea Hecht, gepr. Gymnastik- und Aerobic-Trainerin

10 Abende, ab Mi. 17.09.25, 18.00-19.00 Uhr.

Kursort: Dreifachturnhalle Kreishallenbad, großer Gymnastikraum.

Gebühr: 57 €

1. Teil: Erlernen der Step-Grundschriffe mit leichten Armbewegungen (Steigerung der Fettverbrennung)

2. Teil: Problemzonengymnastik zur Straffung von Bauch, Beinen und Po sowie zur Kräftigung des Rückens.

Anschließend Dehnen der beanspruchten Muskulatur.

Es handelt sich hier um ein sehr effektives Ganzkörpertraining zur Steigerung von Koordination und Kondition und zur Kräftigung der Muskulatur.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, feste Turnschuhe, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk.

R4221

Ganzkörpergymnastik speziell für Problemzonen

Andrea Hecht, gepr. Gymnastik- und Aerobic-Trainerin

10 Abende, ab Mi. 17.09.25, 19.00-20.00 Uhr.

Kursort: Dreifachturnhalle Kreishallenbad, großer Gymnastikraum.

Gebühr: 57 €

Nach einem kurzen Warm-up folgt eine gezielte Problemzonengymnastik zur Straffung von Bauch, Po, Beinen und Rücken. Anschließend werden die beanspruchten Muskelpartien gedehnt. Das Programm wird durch den Einsatz von Hanteln abwechslungsreich gestaltet. Es eignet sich für alle Altersgruppen.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, feste Turnschuhe, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk.



für Kinder & Erwachsene



“Als Ergotherapeuten sind wir Gäste im Leben Anderer und begleiten diese soweit, wie wir dazu eingeladen werden.”

(Michael Schiewack)

Ergotherapie Praxis Falko Leonhardt · Ludwigstraße 103 · 84524 Neuötting
Tel. (0 86 71) 9 27 86 01 · kontakt@ergotherapie-leonhardt.de
www.ergotherapie-leonhardt.de · [f](https://www.facebook.com/ergotherapieleonhardt) [ergotherapieleonhardt](https://www.facebook.com/ergotherapieleonhardt)



R4224

Training mit dem Flexibar®

Das therapeutische Ganzkörper-Workout - geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene

Dr. med. Sabine Hanker, Rückenschullehrerin, FLEXI-BAR® Groupfitness-Instruktor, zertifizierte FAMO Fascia Movement Lehrerin

10 Abende, ab Do. 25.09.25, 18.00-19.00 Uhr.

Kursort: Dreifachturnhalle Kreishallenbad, großer Gymnastikraum.

Gebühr: 57 €

Zielgruppe: Anfänger und Fortgeschrittene



Der Schwingstab Flexibar® ist das einzige Kleingerät, mit dem wir dreidimensional alle Komponenten des Fitnesstrainings (Ausdauer, Kraft, Balance, Koordination, Beweglichkeit und Stabilität) trainieren können - und zwar so sicher, schonend und effektiv, dass wir nachgewiesenermaßen sogar gesundheitlichen Problemen zu Leibe rücken können.

Sport-(Wieder-)Einsteiger, Teilnehmer 60+, Menschen mit Übergewicht, Beckenbodenschwäche oder chronischen Erkrankungen des Bewegungsapparates können in der gleichen Gruppe trainieren wie ambitionierte

Freizeitsportler, denn bei jeder Übung gibt es schier endlose Variationen und Steigerungsmöglichkeiten und jeder kann sich sein Trainingslevel selbst aussuchen.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportbekleidung, Turnschuhe, Matte, Knieunterlage, Handtuch, Getränk

R4225

Fitte Faszien - das Bindeglied zwischen Kraft und Beweglichkeit

Dr. med. Sabine Hanker, Rückenschullehrerin, FLEXI-BAR® Groupfitness-Instruktor, zertifizierte FAMO Fascia Movement Lehrerin

10 Abende, ab Do. 25.09.25, 19.15-20.15 Uhr.

Kursort: Dreifachturnhalle Kreishallenbad, großer Gymnastikraum.

Gebühr: 57 €



Es gibt Bücher, DVDs und Online-Videos zum Faszientraining, aber es gibt nicht DAS Faszientraining. In meinem Faszientraining liegt die Aufmerksamkeit bei den Übungen, die (aus Yoga, Pilates, funktionellem Training o.a.) durchaus bekannt erscheinen können, auf einem etwas anderen Fokus als beim herkömmlichen Fitnesstraining. Basierend auf dem Trainingskonzept von art of motion® lernen wir unseren Körper besser kennen und steigern mit viel Abwechslung, Bewegungsfreude und

Gesundheitsfürsorge unsere Körperwahrnehmung, Beweglichkeit und Kraft.

Der Kurs eignet sich auch ideal für Sport-Späteinsteiger*innen, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportbekleidung, Matte, Knieunterlage, Handtuch, Getränk.

R4226

Beschwerden am Iliosakralgelenk selbst behandeln

Dr. med. Sabine Hanker, Rückenschullehrerin, FLEXI-BAR® Groupfitness-Instruktor, zertifizierte FAMO Fascia Movement Lehrerin

Sa., 18.10.25, 10.00-12.00 Uhr.

Kursort: vhs-Gesundheitsraum Kardinal-Wartenberg-Str. 8, Alttötting

Gebühr: 14 €

Ein Tritt ins Leere genügt und der untere Rücken schmerzt für die nächsten Wochen - Blockierungen des Iliosakralgelenks gehören zu den häufigsten Ursachen für unspezifische Rückenschmerzen. Nicht immer ist zeitnah ein Chiropraktiker verfügbar, der das Gelenk wieder „einrenkt“. Daher ist es sinnvoll, Erste-Hilfe-Maßnahmen für diese Art von Beschwerden zu kennen, die man ohne Hilfe von anderen anwenden kann.

Bitte mitbringen: Bequeme, möglichst eng anliegende Sportkleidung, ggf. Socken (Training erfolgt ohne Schuhe), Matte, evtl. Schreibzeug

R4230

Pilates

Elena Becker, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin

R4230A: 8 Abende, ab Mo. 29.09.25, 19.00-20.00 Uhr.

R4230B: 8 Abende, ab Do. 02.10.25, 20.00-21.00 Uhr.

Kursort: vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 5

Gebühr: 46 €

Zielgruppe: Anfänger und Leichtfortgeschrittene

Pilates ist ein Ganzkörpertraining. Es kräftigt gezielt die tiefliegende Rumpfmuskulatur und fördert zudem die Flexibilität, Koordination sowie die Eigenwahrnehmung. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht, der Bauch flach. Pilates ist besonders gelenkschonend und eignet sich für jeden. Sportliche Vorerfahrung ist nicht erforderlich. Unser Pilatestraining wird auf der Matte sowie mit Kleingeräten (Ball, Foam-Roller, Pilates-Ring) durchgeführt.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

R4232

Pilates - den Körper spüren, den Körper stärken (Anfänger)

Andrea Schweer

15 Abende, ab Fr. 26.09.25, 18.00-19.00 Uhr.

Kursort: vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 5

Gebühr: 85,50 €

Zielgruppe: Anfänger und Leichtfortgeschrittene

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch "Powerhouse" genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren.

Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Keine Vorkenntnisse nötig! In jedem Alter geeignet!

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

R4233

**Pilates - den Körper spüren, den Körper stärken
(Fortgeschrittene)**

Andrea Schweer

15 Abende, ab Fr. 26.09.25, 19.00-20.00 Uhr.

Kursort: vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 5

Gebühr: 85,50 €

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

Dieses sanfte Training gibt uns die Möglichkeit, unseren Körper zu kräftigen und zu formen, zu dehnen und zu entspannen. Es baut Stress ab und wirkt wohltuend auf unseren Körper.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

R4236

Mit Yoga und Pilates fit und entspannt

Manuela Preussler-Müller, Heilpraktikerin, ärztlich geprüfte Yogalehrerin

10 Nachm., ab Mo. 15.09.25, 16.30-17.30 Uhr.

Kursort: Kirchl. Jugendbüro Altötting, Holzhauser Str. 25

Gebühr: 60 €

Der positive Effekt der Kombination aus den beiden Trainingsformen für Körper und Seele schenkt uns mehr Kraft, Gelassenheit und ein neues Körpergefühl. Dabei kommen sanfte, fließende Bewegungen zum Einsatz, die vor allem die Rücken- und Bauchmuskulatur kräftigen. Die Körperhaltung wird verbessert und die Konzentration gesteigert. Der Gleichgewichtssinn und die Körperbeherrschung werden geschult. Die Bewegungen erhöhen auch die Kraft und Flexibilität unserer Muskeln und Gelenke.

Wir suchen laufend
Qualifizierte Kursleiter(innen)
für den Fachbereich Gesundheit /
Allgemeine Fitness



Anmeldungen für kommende Erstklässler ab sofort

Waldorfpädagogik als Grundlage des Unterrichts

Quereinstieg in allen Klassen möglich

MIT FREUDE DURCH DIE SCHULZEIT!



**FREIE SCHULE
UNTERNEUKIRCHEN**

Melden Sie Ihr Kind **JETZT** an und werden Sie Teil unserer außergewöhnlichen Schulgemeinschaft!

Schule im Aufbau
**ANGESTREBTE SCHULABSCHLÜSSE
MITTLERE REIFE
UND ABITUR**

Voranmeldung online
oder per Mail



**Wir freuen uns,
Sie in einem
persönlichen
Gespräch
kennenzuler-
nen und Ihnen
unsere Schule
vorzustellen.**

WALDORFPÄDAGOGEN GESUCHT (M/W/D)

- ✓ Quereinstiege sowie Fortbildungen zur fachlichen und persönlichen Weiterentwicklung möglich
- ✓ Ein motiviertes, kollegiales Team
- ✓ Raum für kreative Ideen und Innovationen



Freie Schule Unterneukirchen | Hilger 1a | 84579 Unterneukirchen
schulbuero@freie-schule-unterneukirchen.de | www.freie-schule-unterneukirchen.de | +49 8634 / 98 64 650

ENERGY DANCE

R4240

ENERGY DANCE® - Tanz Dich fit und in gute Laune!

Cornelia Specht, ENERGY DANCE® Mastertrainerin, Yoga-lehrerin AYA

15 Abende, ab Fr. 19.09.25, 17.00-18.15 Uhr.

Kursort: Kindergarten (Turnhalle 1. Etage), Sonnenstr. 11, Winhöring

Gebühr: 112,50 €



"Raus aus dem Kopf - rein in den Körper!" lautet das Motto für dieses rhythmisch-dynamische Workout zu Musik. Teilnehmende müssen keine Schritte lernen oder Bewegungsfolgen einüben, keine Takte zählen und auch keine Abläufe im Kopf behalten.

Bei ENERGY DANCE® kann man einfach entspannt den Bewegungen der Trainerin folgen, unabhängig von Alter, Geschlecht, Bewegungserfahrung und Kondition! Die Intensität dosiert jede/r selbst.

Alle Muskelpartien werden miteinbezogen, Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination, Dehnfähigkeit und Körperwahrnehmung verbessert. Musik unterschiedlichster Stilrichtungen trägt durch die Stunde und sorgt für spielerische Leichtigkeit bei einer umfassenden körperlichen Aktivität. Ideal als Einstiegsdroge für Sportmuffel!

Bitte mitbringen: Yogamatte, Sportschuhe, ggf. Handtuch, Getränk

ZUMBA FITNESS

R4250

Zumba Fitness®

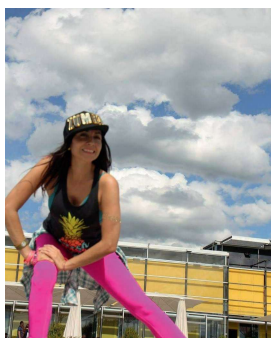
Natalia Martinez Moreno, lizenzierte Zumba-Trainerin

R4250A: 12 Abende, ab Mo. 22.09.25, 18.00-19.00 Uhr.

R4250B: 12 Abende, ab Mo. 22.09.25, 19.00-20.00 Uhr.

Kursort: Dreifachturnhalle Kreishallenbad, großer Gymnastikraum.

Gebühr: 68,50 €



"Party yourself into shape", so lautet das Trainingskonzept von Zumba. Das heißt also, dass man bei diesem Workout praktisch nebenbei Kalorien verbrennt, Herz und Kreislauf trainiert und den Körper strafft und formt. Im Vordergrund steht aber der Spaß an der Bewegung zu vielfältiger, mitreißender Musik, die aus der ganzen Welt stammt. Erreicht wird die Partystimmung durch gut nachvollziehbare Choreografien, die einfach zu erlernen sind.

Bitte mitbringen: Leichte Sportbekleidung, Turn- oder Gymnastikschuhe, Handtuch, Getränk

R4251

Zumba Fitness® - Crashkurs

Natalia Martinez Moreno, lizenzierte Zumba-Trainerin

R4251A: 3 Abende, ab Mo. 12.01.26, 18.00-19.00 Uhr.

R4251B: 3 Abende, ab Mo. 12.01.26, 19.00-20.00 Uhr.

Kursort: Dreifachturnhalle Kreishallenbad, großer Gymnastikraum.

Gebühr: 17,50 €

"Party yourself into shape", so lautet das Trainingskonzept von Zumba. Das heißt also, dass man bei diesem Workout praktisch nebenbei Kalorien verbrennt, Herz und Kreislauf trainiert und den Körper strafft und formt. Im Vordergrund steht aber der Spaß an der Bewegung zu vielfältiger, mitreißender Musik, die aus der ganzen Welt stammt. Erreicht wird die Partystimmung durch gut nachvollziehbare Choreografien, die einfach zu erlernen sind.

Bitte mitbringen: Leichte Sportbekleidung, Turn- oder Gymnastikschuhe, Handtuch, Getränk

R4252

Zumba Gold®

Susanne Herrlinger, Fitnesstrainerin, Rehasport-Trainerin, Zumba Gold Trainerin

10 Vormittage, ab Di. 30.09.25, 10.15-11.15 Uhr.

Kursort: vhs-Zentrum, Burghäuser Str. 77, LS 5

Gebühr: 57 €



Zumba Gold ist die Variante für Einsteiger, Menschen mit Gelenk- bzw. Rückenproblemen und alle, die Zumba einfach ein bisschen ruhiger angehen möchten.

Sie erlernen Bewegungsformen mit einfachen Schrittfolgen, die Ausdauer wird verbessert, die Muskeln werden gekräftigt und die koordinativen Fähigkeiten schrittweise trainiert. Fröhliche Musik, Spaß und Schwitzen, das ist Zumba.

Bitte mitbringen: Leichte Sportbekleidung, Turn- oder Gymnastikschuhe, Handtuch, Getränk

TANZKURSE

R4270

Discofox und Foxtrott (Grundkurs)

Thomas Mader, Turniertänzer

4 Abende, ab Mo. 06.10.25, 18.00-19.00 Uhr.

Kursort: Mehrgenerationenhaus (AWO), Hillmannstr. 20, Altötting

Gebühr: 28 €, pro Person

Voraussetzungen: Paarweise Anmeldung erforderlich



Discofox ist ein weit verbreiteter Modetanz, den man zu fast allen Gelegenheiten und in vielen Tanzbars tanzen kann. In diesem Kurs werden mit viel Spaß zahlreiche Figuren und deren Techniken eingeübt.

Bitte mitbringen: Tanzgerechte Kleidung, Schuhe mit abriebfesten Sohlen, Getränk

R4271

Salsa - Bachata - Merengue (Anfänger / leicht Fortgeschrittene)

Thomas Mader, Turniertänzer

4 Abende, ab Mo. 06.10.25, 19.00-20.00 Uhr.

Kursort: Mehrgenerationenhaus (AWO), Hillmannstr. 20, Altötting

Gebühr: 28 €, pro Person

Voraussetzungen: Paarweise Anmeldung erforderlich



Mit diesen Tänzen lernen Sie ein neues Lebensgefühl kennen. Für alle, die gerne auf heiße, südamerikanische Rhythmen tanzen, sind diese Tänze genau das Richtige! Freuen Sie sich auf romantisch-sinnliche sowie auf temperamentvoll-fröhliche Tänze!

Bitte mitbringen: Tanzgerechte Kleidung, Schuhe mit abriebfesten Sohlen, Getränk

R4272

Salsa - Bachata - Merengue (Aufbaukurs)

Thomas Mader, Turniertänzer

4 Abende, ab Mo. 10.11.25, 19.00-20.00 Uhr.

Kursort: Mehrgenerationenhaus (AWO), Hillmannstr. 20, Altötting

Gebühr: 28 €, pro Person

Voraussetzungen: Paarweise Anmeldung erforderlich

Vertiefung von Grundschrift und Basisfiguren, fließendere Bewegungen, mehr Sicherheit auf der Tanzfläche.

Bitte mitbringen: Tanzgerechte Kleidung, Schuhe mit abriebfesten Sohlen, Getränk

R4273

Latina Solo

Alyona Chetverova, gepr. Choreografin, gepr. Dance-Aerobic-Instructor, Gymnastiklehrerin

10 Abende, ab Mi. 24.09.25, 18.00-19.00 Uhr.

Kursort: vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 5

Gebühr: 57 €

Latina Solo ist eine Tanzrichtung, bei der Sie Elemente beliebter lateinamerikanischer Tänze (Samba, Cha-Cha-Cha, Rumba, Salsa, Bachata) allein und ohne Partner erlernen - eine großartige Möglichkeit, Rhythmusgefühl und Körperformung zu entwickeln, die körperliche Fitness zu verbessern und neue Energie zu tanken. Während des Unterrichts entwickeln wir die unseres Körpers und lernen, uns anmutig und ausdrucksstark zu bewegen.

Bitte mitbringen: Bequeme, die Bewegungsfreiheit nicht einschränkende Kleidung, Schuhe mit abriebfesten Sohlen, Getränk.

R4274

Hochzeitstänze

Thomas Mader, Turniertänzer

4 Abende, ab Mo. 10.11.25, 18.00-19.00 Uhr.

Kursort: Mehrgenerationenhaus (AWO), Hillmannstr. 20, Altötting

Gebühr: 28 €, pro Person

Voraussetzungen: Paarweise Anmeldung erforderlich

Ein Angebot für Teilnehmer, die sich auf eine Hochzeitsfeier vorbereiten möchten. Einstudiert werden typische "Hochzeitstänze" (Wiener und langsame Walzer, Polka, Foxtrott, Discofox).

Bitte mitbringen: Tanzgerechte Kleidung, Schuhe mit abriebfesten Sohlen, Getränk

R4275

Line Dance

Rico Zehe / Claudia Zehe

10 Abende, ab Do. 25.09.25, 18.30-20.00 Uhr.

Am 16.10.25 findet der Kurs nicht statt

Kursort: Mehrgenerationenhaus (AWO), Hillmannstr. 20, Altötting

Gebühr: 75 €



Line Dance ist ein Gesamtpaket für Körper, Geist und Seele. Es handelt sich dabei um eine choreografierte Tanzform, bei der einzelne Tänzer in Reihen vor- und nebeneinander eine sich wiederholende Schrittfolge ausführen. Meist wird zu Country- und New-Country-Musik getanzt, aber auch Irish Folk, Oldies oder moderne

Lieder sind geeignet.

Line Dance eignet sich für alle Altersgruppen und erfordert keinen Tanzpartner. Je nach Schwierigkeitsgrad bestehen die Tänze aus einer variablen Anzahl von Takten (Counts). Es gibt Tänze mit wenigen Counts für Anfänger, solche mit mehr Counts für Fortgeschrittene und sogar Tänze mit über 100 Counts für erfahrene Tänzer.

Zudem sei angemerkt, dass es trotz festgelegter Choreografien kein richtig oder falsch gibt; es gibt nur Variationen, die jede Gruppe individuell festlegen kann. Letztendlich steht der Spaß am Tanzen im Vordergrund.

Bitte mitbringen: Tanzgerechte Kleidung, Schuhe mit abriebfesten Sohlen, Getränk

Anglhuber GmbH
Fliesen · Natursteine
Kompetenz in Beratung und Verlegung

84513 Töging · Traunsteiner Straße 62
Tel. 08631/98870 · Fax 08631/95554
www.anglhuber.de

Wir gehören dazu: Altötting-Mühldorf-Rottal-Inn
Die Hand-in-Hand-Werker

SCHNEESCHUHWANDERN

R4310

Schneeschuherlebnis für jedermann

Christian Pichler, Skilehrer (DSLVL), ausgebildeter Berg- und Schneeschuhwanderführer

R4310A: Fr., 26.12.25, 9.00-15.00 Uhr.

R4310B: Sa., 10.01.26, 9.00-15.00 Uhr.

R4310C: Sa., 31.01.26, 9.00-15.00 Uhr.

R4310D: Sa., 28.02.26, 9.00-15.00 Uhr.

Kursort: Ausgangspunkt: Chiemgau, Tirol (je nach Schneelage)

Gebühr: 49 €, pro Person inkl. Leihausrüstung, 45 € pro Person ohne Ausrüstung, 35 € Kinder bis einschl. 15 Jahre



Nähere Infos unter www.vhs-altoetting.de. Bei Kurssuche (oben rechts) bitte R4310 eingeben.

Dauer der Wanderung: ca. 5 Stunden inkl. Hütteneinkehr

Bitte mitbringen: Wetterfeste, bequeme Wanderkleidung, T-Shirt/Pulli/Socken zum

Wechseln, festes Schuhwerk, Rucksack mit Getränk, Riegel, ggf. Fotoapparat, Sonnenschutz etc.

Veranstalter: BergBua - Bergerlebnisse der besonderen Art, 84543 Winhöring

R4312

Schneeschuherlebnis mit Rodelspaß

Christian Pichler, Skilehrer (DSLVL), ausgebildeter Berg- und Schneeschuhwanderführer

R4312A: Fr., 26.12.25, 9.00-15.00 Uhr.

R4312B: Sa., 10.01.26, 9.00-15.00 Uhr.

R4312C: Sa., 31.01.26, 9.00-15.00 Uhr.

R4312D: Sa., 28.02.26, 9.00-15.00 Uhr.

Kursort: Ausgangspunkt: Chiemgau, Tirol (je nach Schneelage)

Gebühr: 55 €, pro Person inkl. Leihausrüstung und Rodel; 49 € pro Person, wenn eigene Ausrüstung vorhanden (inkl. Rodel), 39 € Kinder bis einschl. 15 Jahre

Nähere Infos unter www.vhs-altoetting.de. Bei Kurssuche (oben rechts) bitte R4312 eingeben.

Dauer ca. 5 Stunden inkl. Hütteneinkehr und Rodelpartie.

Bitte mitbringen: Wetterfeste, bequeme Wanderkleidung, T-Shirt/Pulli/Socken zum Wechseln, festes Schuhwerk, Rucksack mit Getränk, Riegel, ggf. Fotoapparat, Sonnenschutz etc.

Veranstalter: BergBua - Bergerlebnisse der besonderen Art, 84543 Winhöring

R4316

Schneeschuherlebnis im Mondschein

Christian Pichler, Skilehrer (DSLVL), ausgebildeter Berg- und Schneeschuhwanderführer

R4316A: Fr., 02.01.26, 15.30-20.30 Uhr.

R4316B: Fr., 27.02.26, 15.30-20.30 Uhr.

Kursort: Ausgangspunkt: Chiemgau, Tirol (je nach Schneelage)

Gebühr: 55 €, pro Person inkl. Leihausrüstung, Fackel oder Stirnlampe;

49 € pro Person, wenn eigene Ausrüstung vorhanden; 39 € Kinder bis einschl. 15 Jahre. Almeinkkehr ist nicht im Preis enthalten.

Voraussetzungen: Keine Vorkenntnisse nötig; normale physische Verfassung, die Tour ist für jedermann zu schaffen.

Nähere Infos unter www.vhs-altoetting.de. Bei Kurssuche (oben rechts) bitte R4316 eingeben.

Dauer ca. 4 - 5 Stunden inkl. Hütteneinkehr.

Bitte mitbringen: Wetterfeste, bequeme Wanderkleidung, T-Shirt/Pulli zum Wechseln, festes Schuhwerk, Rucksack mit Getränk, Riegel etc., Stirnlampe (sofern vorhanden).

Veranstalter: BergBua - Bergerlebnisse der besonderen Art, 84543 Winhöring

ESELWANDERUNGEN

R4410

Eselwanderung für Erwachsene und Kinder ab 8 Jahren

Tamara Wadler

R4410A: Sa., 27.09.25, 10.30-13.30 Uhr.

R4410B: Sa., 11.10.25, 10.30-13.30 Uhr.

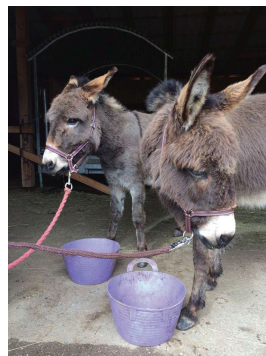
R4410C: Sa., 25.10.25, 10.30-13.30 Uhr.

R4410D: Sa., 08.11.25, 10.30-13.30 Uhr.

R4410E: Sa., 15.11.25, 10.30-13.30 Uhr.

Kursort: Treffpunkt: Pension Holneich (Holneich 2, 83362 Surberg/Lauter)

Gebühr: 75 €, für beide Eltern mit einem Kind, jedes weitere Kind 12 €, Erwachsene 42 €



Esel sind tolle Wegbegleiter beim Wandern! Nach einigen Infos über das Wesen der Esel erkunden wir die umliegenden Wälder, Moore und Wiesen und genießen dabei das Panorama der Berchtesgadener Bergwelt. Nach der Tour besteht die Möglichkeit, am Hof Brotzeit zu machen und Kaffee und Kuchen zu genießen.

Die Tourenlänge beträgt ca. 5 km, d.h. wir sind ungefähr 2 Stunden unterwegs. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. Die Mitnahme von

Hunden ist leider nicht möglich.

Bitte mitbringen: Bequeme, wetterfeste Bergwanderkleidung, festes Schuhwerk

Veranstalter: Wanderwelten Chiemgau, Tamara Schweidler, Holneich 2, 83362 Surberg / Lauter

R4412

Mondschein-Wanderung mit Eseln

Tamara Wadler

R4412A: Do., 09.10.25, 18.30-20.30 Uhr.

R4412B: Do., 06.11.25, 18.30-20.30 Uhr.

Kursort: Treffpunkt: Pension Holneich (Holneich 2, 83362 Surberg/Lauter)

Gebühr: 39 €, (Erwachsene), 2 Eltern mit einem Kind 69 €

Bei Sonnenuntergang lernen wir die Esel kennen. Wenn sich der Mond am abendlichen Himmel zeigt, beginnen wir mit unserer Wanderung in die Natur. Wir erfahren Wissenswertes über das Wesen der Esel und erleben die unterschiedlichen Esel-Charaktere auf der gemeinsamen Reise im Mondschein. Nach unserer Mondschein-Wanderung besteht die Möglichkeit, in einem typisch bayerischen Wirtshaus einzukehren. Die Gehzeit beträgt ca. 1 Stunde (3 km).

Bitte mitbringen: Bequeme, wetterfeste Bergwanderkleidung, festes Schuhwerk

Veranstalter: Wanderwelten Chiemgau, Tamara Schweidler, Holneich 2, 83362 Surberg / Lauter

WANDERN & BOGENSCHIEßEN

R4414

Bogenschießen auf der Alm in Reit im Winkl (Anfänger)

Tamara Wadler

R4414A: Sa., 13.09.25, 13.00-16.30 Uhr.

R4414B: Sa., 20.09.25, 13.00-16.30 Uhr.

R4414C: Sa., 18.10.25, 13.00-16.30 Uhr.

Kursort: Treff: Hotel Haus Feichtner, Kirchplatz 5-6, 83242 Reit im Winkl

Gebühr: 39 €, (Erwachsene), Eltern-Kind-Paar 59 €, Kinder ab 12 Jahre 29 €

Voraussetzungen: Keine Vorkenntnisse erforderlich

Ausgerüstet mit Bogen und Pfeilen wandern wir ca. 40 Minuten zu unserer Alm. Nach einer umfassenden Einweisung in das intuitive Bogenschießen können Sie Ihre Schießkünste ausprobieren.

Beim intuitiven Bogenschießen stehen nicht Sportlichkeit und Kondition im Vordergrund, sondern vielmehr Entspannung, Entschleunigung sowie Selbstwahrnehmung. Erleben Sie die Verbundenheit von Aktion und Erholung in der ruhigen Natur!

Die Ausrüstung wird Ihnen von der Kursleiterin gestellt. Sie müssen lediglich bequeme Schuhe tragen.

Getränke sind auf der Alm erhältlich, Speisen nicht.

Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk (Wanderschuhe) und evtl. Regenkleidung

Veranstalter: Wanderwelten Chiemgau, Tamara Wadler, Holneich 2, 83362 Surberg / Lauter

VORTRÄGE - SEMINARE

R4500

Darmgesundheit

Anna Hertl, Heilpraktikerin

Do., 09.10.25, 19.00-20.30 Uhr.

Kursort: vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 1

Gebühr: 12 €

Der Darm ist eines unserer größten und komplexesten Organe. Neben Informationen zum Aufbau und Funktion des Darms erfahren Sie mehr über mögliche Symptome, die mit einer Störung des Darms in Verbindung stehen können. Es werden diagnostische und therapeutische Möglichkeiten beschrieben und Sie erhalten Tipps, wie Sie selbst zu Ihrer Darmgesundheit beitragen können.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

R4501

Arthrose - alternative, naturheilkundliche Behandlungsmethoden

Dr. rer. nat. Walter Aigner, staatlich geprüfter Lebensmittelchemiker, Apotheker, Heilpraktiker

Do., 16.10.25, 19.00-20.30 Uhr.

Kursort: vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 2

Gebühr: 12 €

Der Referent zeigt naturheilkundliche Alternativen zur „Einbahnstraße Arthrose - künstliches Gelenk“ auf. Der vorherrschenden Meinung, ein Gelenkknorpel sei wie eine Schuhsohle, die sich im Laufe der Zeit zwangsläufig abnutzen muss, werden moderne Konzepte der Knorpelerhaltung gegenübergestellt. An diesem Abend erhalten Sie Informationen über die Mechanismen der Knorpelzerstörung, über Maßnahmen aus den Bereichen pflanzliche Medikamente, Ernährung und körperliche Übungen, die diese

Zerstörung stoppen können. Der Vortrag veranschaulicht, dass Arthrose eine Stoffwechselstörung der Knorpelzelle ist, und es effektive Schritte gibt, diese Stoffwechselstörung - ohne Operation! - zu beheben!

Bitte mitbringen: Schreibzeug

R4502

Fußreflexzonenmassage - Zusammenhang zwischen den Füßen und der Gesundheit

Anna Hertl, Heilpraktikerin

Do., 06.11.25, 19.00-20.30 Uhr.

Kursort: vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 1

Gebühr: 12 €

Es werden die Zusammenhänge zwischen den Füßen und der Gesundheit des gesamten Körpers erklärt. Die Teilnehmenden lernen die Zuordnung der Reflexzonen am Fuß kennen und entdecken, wie gezielte Impulse an den Füßen zur Linderung von Beschwerden und zur Förderung des Wohlbefindens beitragen können. An-hand von anschaulichen Beispielen und praktischen Übungen können die Zuhörenden selbst erleben, wie entspannend und heilsam diese Technik sein kann.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

R4505

Demenz für Angehörige (Kompaktkurs)

Markus Goldmann, Home Instead Inn-Salzach

Mi., 15.10.25, 19.00-21.00 Uhr.

Kursort: vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 1

Gebühr: 12 €

Demenz ist eine Herausforderung für die ganze Familie. An diesem Abend erhalten Angehörige von Menschen mit Demenz wertvolle Tipps.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

Demenz verstehen

Kommunikation und Interaktion

Methoden zur Alltagsbewältigung

Verhaltensmanagement

Unterstützung für pflegende Angehörige

Bitte mitbringen: Schreibzeug

Rechtzeitige Anmeldung!

Unterbelegte Kurse und Seminare werden in der Regel 1 Woche vor dem vorgesehenen Veranstaltungstermin storniert.

Wir bitten deshalb um rechtzeitige Anmeldung.

WEB-VORTRÄGE

R4520

Cholesterin natürlich senken

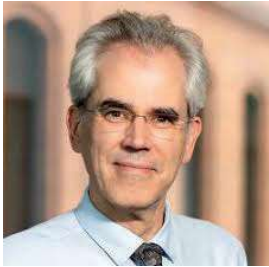
Prof. Dr. med. Ulrich Laufs, Direktor Klinik und Poliklinik für Kardiologie, Universitätsklinikum Leipzig

Do., 25.09.25, 19.00-20.00 Uhr.

Kursort: WebVortrag

Gebühr: 10 €

Anmeldebedingungen: Nur Online-Anmeldung möglich unter <https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R4520>



Mittlerweile ist es zur Regel geworden: Jeder sollte seinen Cholesterinwert kennen. Lobenswerterweise hat sich die Einstellung zum Cholesterinwert als Blutparameter in den vergangenen Jahren erheblich geändert. Erhöhte Cholesterinwerte müssen nicht mehr als Schicksal hingenommen werden. So können für Patienten mit gesichertem Risiko für arteriosklerotische Erkrankungen wirksame Medikamente verordnet werden.

Aber auch ohne Medikamente kann auf das Herz-Kreislauf-Risiko positiv Einfluss genommen werden. Natürlich können Lebensstil und Veränderung des Lebensstils nicht die Funktion von Medikamenten einnehmen und diese erst recht nicht bei Patienten mit gesicherter Erkrankung ersetzen. Der WebVortrag will auf der Grundlage des heutigen Wissensstands Antworten auf häufig gestellte Fragen zum Thema Cholesterin geben. Die wichtigste Antwort ist dabei, was in Bezug auf den Lebensstil und auf Nahrungsergänzungsmittel zur Verbesserung der Cholesterinwerte gesichert, was zweifelhaft und was unwirksam ist. Auf diesem Weg soll es dem von einer Fettstoffwechselstörung Betroffenen leichter gemacht werden, sich für bestimmte Verhaltensweisen zu entscheiden.

R4522

Endometriose - Ein häufiger Grund für Unterleibsschmerzen bei Frauen

Prof. Dr. Stefan P. Renner, MBA, Chefarzt Frauenklinik, Endometriosezentrum, Klinikverbund Südwest

Do., 16.10.25, 19.00-20.00 Uhr.

Kursort: WebVortrag

Gebühr: 10 €

Anmeldebedingungen: Nur Online-Anmeldung möglich unter <https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R4522>



Endometriose ist eine gutartige, jedoch chronisch verlaufende Erkrankung. Bei Endometriose wächst Gewebe, welches der Gebärmutter Schleimhaut ähnelt, außerhalb der Gebärmutter. Dieses Gewebe siedelt sich beispielsweise an den Eierstöcken, im Bauch- und Beckenraum, am Darm oder Bauchfell an. Viele Betroffene haben starke

Menstruationsbeschwerden, Unterleibsschmerzen unabhängig von der Periode, Schmerzen beim Sex und sind oft unfruchtbar. Bei diesem Vortrag werden die neuesten Erkenntnisse zu den jeweiligen Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten vermittelt.

R4524

Alzheimer-Krankheit: Stand des Wissens

Prof. Dr. Roland Brandt, Institut für Neurobiologie der Universität Osnabrück

Do., 23.10.25, 19.00-20.00 Uhr.

Kursort: WebVortrag

Gebühr: 10 €

Anmeldebedingungen: Nur Online-Anmeldung möglich unter <https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R4524>



Die Alzheimer-Krankheit ist die häufigste Demenzerkrankung und mehr als jeder Dritte der über 80-jährigen ist von ihr betroffen. Der größte Risikofaktor ist das Alter. Die Krankheit ist dadurch charakterisiert, dass es bereits in einem frühen Stadium zum Ausfall einer besonderen Form des Gedächtnisses, des sogenannten deklarativen Gedächtnisses, kommt. In diesem Vortrag sollen die Hintergründe der Krankheit und der Bezug zur

Neurobiologie der Gedächtnisvorgänge hergestellt werden. Weiter sollen gegenwärtige Behandlungsoptionen vorgestellt, sowie ein Einblick in die aktuelle Forschung und mögliche zukünftige therapeutische Ansätze gegeben werden.

R4526

Rheumatische Erkrankungen

Prof. Dr. med. Torsten Witte, Direktor der Klinik für Rheumatologie und Immunologie, Medizinische Hochschule Hannover

Do., 06.11.25, 19.00-20.00 Uhr.

Kursort: WebVortrag

Gebühr: 10 €

Anmeldebedingungen: Nur Online-Anmeldung möglich unter <https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R4526>

Rheuma ist vielfältig und sehr facettenreich, und daher ist die Diagnose für viele Ärzte schwierig. Medizinisch gesehen handelt es sich jedoch nicht um ein einzelnes Krankheitsbild, sondern um einen Sammelbegriff von entzündlich verlaufenden Erkrankungen, die sich am Bindegewebe abspielen. Forschungsergebnisse der vergangenen Jahre haben große Erfolge bei der Behandlung rheumatischer Erkrankungen erzielt und dazu geführt, dass rheumatische Erkrankungen im Gegensatz zu früher heute eine sehr gute Prognose aufweisen. Die rasche Diagnostik und dann meist medikamentöse Therapie sind dafür besonders wichtig. Der Referent erklärt, wodurch rheumatische Erkrankungen charakterisiert werden und wie sie entstehen, wie sich Arthrose und Rheuma unterscheiden, worauf im Rahmen der Diagnostik geachtet wird, welche Therapieoptionen bestehen und welche Chancen diese bieten.



R4528

Wenn die Zeitfalle zuschnappt - Beschleunigung, Überforderung und psychische Krankheit

Prof. Dr. Dr. Thomas Fuchs, Karl-Jaspers-Professor für Philosophie und Psychiatrie, Psychiatrische Universitätsklinik Heidelberg

Mi., 19.11.25, 19.00-20.00 Uhr.

Kursort: WebVortrag

Gebühr: 10 €

Anmeldebedingungen: Nur Online-Anmeldung möglich unter <https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R4528>



Wir kennen es alle: Körper und Seele verlangen nach Regeneration, aber das Diktat der beschleunigten Zeit sagt: Arbeite länger, schneller, intensiver, beeil dich, du hast noch zwei Termine und Sport muss auch noch sein! Dann bleibt der Wunsch nach Ruhe meist auf der Strecke. Beschleunigungsprozesse, Arbeitsverdichtung und Komplexitätssteigerung sind die

Herausforderungen der zunehmend digitalisierten Arbeitswelt. Sie führen vielfach zu Gefühlen der Überforderung und schließlich zu Dekompensation, Burn-out oder Depression. Der Vortrag ordnet diese Phänomene in eine Untersuchung der Zeitstrukturen ein, die zu psychischer Krankheit führen können: Die zyklische Zeit des Körpers und der Lebensprozesse gerät dabei in Konflikt mit der linearen, beschleunigten Zeit der kapitalistischen Spätmoderne. Heilsame Prozesse der Resonanz werden in den Hintergrund gedrängt. Wie können wir in diesem Konflikt zu einem Ausgleich finden?

R4530

Schlaganfall

Prof. Dr. med. Christian Opherke, Direktor der Klinik für Neurologie, SLK-Kliniken Heilbronn

Do., 20.11.25, 19.00-20.00 Uhr.

Kursort: WebVortrag

Gebühr: 10 €

Anmeldebedingungen: Nur Online-Anmeldung möglich unter <https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R4530>



Der Schlaganfall gilt mittlerweile als zweithäufigste Todesursache und auch jüngere Menschen können davon betroffen sein. Der Schlaganfall (Apoplex, Hirnschlag) ist eine plötzliche Durchblutungsstörung im Gehirn. Sie muss schnellstens ärztlich behandelt

werden! Anderenfalls sterben so viele Gehirnzellen ab, dass der Patient bleibende Schäden wie Lähmungen oder Sprachstörungen davonträgt oder sogar stirbt. Was ist ein Schlaganfall und wie entsteht er? Was sind die Warnzeichen, welche Folgen hat er und wie lässt er sich behandeln? Was ist zu tun, wenn jede Minute zählt?

R4532

Lipödem - Mythen und Fakten zum Lipödem-Syndrom

Dr. med. Tobias Bertsch, Europäisches Zentrum für Lymphologie, Földiklinik Hinterzarten, Präsident der International Lipodema Association

Do., 27.11.25, 19.00-20.00 Uhr.

Kursort: WebVortrag

Gebühr: 10 €

Anmeldebedingungen: Nur Online-Anmeldung möglich unter <https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R4532>



Kaum ein Krankheitsbild in Deutschland sorgt derzeit für so viel Verunsicherung wie das Lipödem-Syndrom, Verunsicherung bei Betroffenen, aber auch bei Ärztinnen und Ärzten. So sind ca. 80% der Frauen, die mit der ärztlichen Diagnose Lipödem in die Charité nach Berlin oder in das Europäische Zentrum für Lymphologie nach Hinterzarten überwiesen werden,

falsch diagnostiziert - mit anderen Worten: diese Frauen haben gar kein Lipödem.

Der WebVortrag räumt mit vielen, vor allem in den sozialen Medien verbreiteten Mythen über das Lipödem auf und zeigt die Abgrenzung zum Lymphödem, einer völlig anderen Erkrankung, die fälschlicherweise oft mit dem Lipödem in einen Topf geworfen wird. Darüber hinaus wird der wichtige Einfluss sowohl seelischer Belastungen als auch der Adipositas (starkes Übergewicht) auf das Lipödem-Syndrom beleuchtet. Im Anschluss an den WebVortrag beantwortet der Referent Fragen der Teilnehmer.

R4534

Autoimmunkrankheiten

Dr. rer. nat. Faranaz Atschekzei, Gruppen-/Laborleiterin, AG Molekulare Immunologie, Klinik für Rheumatologie und Immunologie, Medizinische Hochschule Hannover

Do., 22.01.26, 19.00-20.00 Uhr.

Kursort: WebVortrag

Gebühr: 10 €

Anmeldebedingungen: Nur Online-Anmeldung möglich unter <https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R4534>



Autoimmunerkrankungen sind Erkrankungen, bei denen das Immunsystem fälschlicherweise körpereigenes Gewebe angreift. Normalerweise schützt das Immunsystem den Körper vor Infektionen und Krankheiten, aber bei

Autoimmunerkrankungen erkennt es bestimmte Zellen oder Gewebe als fremd und greift sie an. Es gibt viele verschiedene Arten von Autoimmunerkrankungen, darunter rheumatoide Arthritis, Lupus, Multiple Sklerose und Typ-1-Diabetes. Die genauen Ursachen sind oft unklar, können aber genetische Faktoren, Umweltfaktoren und Infektionen umfassen. Die Symptome variieren je nach Erkrankung und können von Müdigkeit und Gelenkschmerzen bis hin zu schwerwiegenden Organproblemen reichen. Die Behandlung zielt in der Regel darauf ab, das Immunsystem zu regulieren und die Symptome zu lindern. Unsere Expertin erklärt, wie das Immunsystem funktioniert, wie sich das Immunsystem manchmal selbst bekämpft und welche Möglichkeiten es zur Behandlung von Autoimmunerkrankungen zum Beispiel in Form von Gentherapie gibt.

R4536**Personalisierte Medizin und zielgerichtete Gesundheitsversorgung****Dr. rer. nat. Fee Schmitt, Geschäftsführung Zentrum für Personalisierte Medizin, Universitätsklinikum Tübingen**

Do., 29.01.26, 19.00-20.00 Uhr.

Kursort: WebVortrag**Gebühr:** 10 €**Anmeldebedingungen:** Nur Online-Anmeldung möglich unter <https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R4536>

Die Personalisierte Medizin hat in den letzten Jahren zunehmend an Bedeutung gewonnen und stellt in der Krebstherapie mittlerweile einen festen Bestandteil dar. Das Angebot des ZPM richtet sich dabei in erster Linie an onkologische Patientinnen und Patienten, für die keine etablierten Therapieoptionen (mehr) zur Verfügung stehen. Mit Hilfe molekulargenetischer

Diagnostik wird das Tumorgewebe untersucht, um genetische Veränderungen im Erbgut der Tumorzellen festzustellen und dadurch die individuelle Erkrankung besser zu verstehen. Eine Vielzahl dieser Veränderungen können als Ansatzpunkt für eine zielgerichtete Krebstherapie genutzt werden. In der Entzündungsmedizin wird der Ansatz der personalisierten Versorgung derzeit ausgeweitet, mit dem Ziel, die Molekularen Entzündungsboards (MEB) ebenfalls in der Krankenhausversorgung zu verstetigen. Ein zukünftiges Thema der ZPM wird auch die personalisierte Alternsmedizin sein, das heißt die richtige Prävention zum richtigen Zeitpunkt für alle Menschen anzustoßen.

AYURVEDISCHE GESUNDHEITSLEHRE**R4550****Ayurvedisch genießen: Ernährung für Körper und Seele****Christian Salow, zertifizierter Ayurveda-Berater**

Di., 30.09.25, 19.00-21.00 Uhr.

Kursort: vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 1**Gebühr:** 12 €

Entdecken Sie die Jahrtausende alte Weisheit des Ayurveda und lernen Sie, wie Sie durch eine ausgewogene Ernährung Ihr Wohlbefinden steigern können. In diesem Workshop erfahren Sie, wie die Prinzipien der ayurvedischen Küche Ihren Körper ins Gleichgewicht bringen und Ihre Gesundheit fördern können.

Inhalte des Workshops:

- Einführung in die Grundlagen des Ayurveda und die drei Doshas (Vata, Pitta, Kapha)
- Individuelle Ernährungsberatung basierend auf Ihrem Dosha-Typ
- Praktische Tipps zur ayurvedischen Kochkunst und Rezeptideen für den Alltag
- Bedeutung von Gewürzen und Kräutern in der ayurvedischen Ernährung
- Die Rolle von saisonalen und regionalen Lebensmitteln

Nutzen für die Teilnehmer:

- Erkennen Sie Ihren individuellen Ernährungstyp und erhalten Sie maßgeschneiderte Ernährungstipps.
- Lernen Sie, wie Sie mit ayurvedischen Prinzipien Ihre Verdauung und Ihr Immunsystem stärken können.
- Erfahren Sie, wie eine bewusste und ausgewogene Ernährung zu mehr Energie und Wohlbefinden führt.

Der Workshop richtet sich an alle, die ihre Ernährung nach den Prinzipien des Ayurveda gestalten möchten, unabhängig von Vorkenntnissen.

R4552**Ayurvedische Lebensweise: Wege zu innerer Ruhe und Wohlbefinden****Christian Salow, zertifizierter Ayurveda-Berater**

Di., 28.10.25, 19.00-21.00 Uhr.

Kursort: vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 2**Gebühr:** 12 €

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Ayurveda und lernen Sie, wie Sie mit alten Weisheiten und Techniken Ihre innere Balance stärken können. Dieser Workshop bietet eine ganzheitliche Einführung in die Prinzipien des Ayurveda und zeigt Ihnen, wie Sie durch einfache, aber effektive Methoden Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit fördern können.

Inhalte des Workshops:

- Einführung in die Grundlagen des Ayurveda und die drei Doshas (Vata, Pitta, Kapha)
- Praktische Techniken zur Harmonisierung der Doshas
- Atem- und Meditationsübungen zur Förderung der inneren Ruhe
- Anwendung von ayurvedischen Kräutern und Gewürzen im Alltag
- Routinen für den Tagesablauf (Dinacharya) und saisonale Anpassungen (Ritucharya)

Nutzen für die Teilnehmer:

- Verstehen Sie die Grundlagen des Ayurveda und entdecken Sie Ihren individuellen Dosha-Typ.
- Erhalten Sie praktische Tipps zur Integration ayurvedischer Methoden in Ihren Alltag.
- Erleben Sie die beruhigende Wirkung von Atem- und Meditationsübungen.
- Stärken Sie Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden durch eine ganzheitliche Lebensweise.

Der Workshop richtet sich an alle, die ihre innere Balance durch ayurvedische Methoden stärken möchten, unabhängig von Vorkenntnissen.

ABNEHMEN**R4600****Gemeinsam Richtung Wunschgewicht****Alexandra Schuster, staatl. gepr. Diätassistentin, Ernährungsberaterin (DGE)**

10 Abende, ab Fr. 27.02.26, 18.00-19.00 Uhr.

Kursort: vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 1**Gebühr:** 119 €, inkl. 55 € für Kursordner (Relaunch / Neuauflage)

Sie fühlen sich in Ihrem Körper unwohl und möchten an der momentanen Situation etwas ändern?

Anhand von 12 Schritten können Sie Ihr Wunschgewicht erreichen. Neben dem Ernährungsaspekt stehen Bewegungssteigerung und

Stressreduktion bzw. Entspannung im Vordergrund. Stress- und Frustessen gehören für Sie jetzt zur Vergangenheit. Sie lernen viele andere Motivationstechniken kennen, wie Sie ihren inneren "Schweinehund" überwinden, damit Sie ihr angestrebtes Wunschgewicht erreichen können. Körper und Seele werden sich nach dem Abnehmkurs wohler fühlen!

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Schreibzeug

KULTUR und Gestalten



KUNSTGESCHICHTE

R5000

Kunst unterm Hakenkreuz 1 - Architektur im Nationalsozialismus

Dr. Stefan Schmitt, Kunsthistoriker

Di., 23.09.25, 19.00-21.00 Uhr.

Kursort: vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 1

Gebühr: 12 €



Die gigantischen Bauprojekte des Nationalsozialismus waren megalomane Kulissen der faschistischen Repräsentation und Symbole monumentaler Hybris. Die einschüchternden Bauten führten in ihrem spezifischen Neoklassizismus den Ewigkeitsanspruch des „Tausendjährigen Reiches“ vor Augen. Die alle Dimensionen sprengende Umgestaltung Berlins zur Welthauptstadt „Germania“ trieb den Größenwahn auf die Spitze. Hitler sah sich als obersten Baumeister „Großdeutschlands“ und hatte in seinem „Leibarchitekten“ Albert Speer einen tatkräftigen Vollstrecker gefunden. Die architektonischen Relikte des Nationalsozialismus gelten heute als Mahnmale.

R5001

Kunst unterm Hakenkreuz 2 - Bildkünste im Nationalsozialismus

Dr. Stefan Schmitt, Kunsthistoriker

Di., 07.10.25, 19.00-21.00 Uhr.

Kursort: vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 1

Gebühr: 12 €

Totalitäre Regimes entwickeln eine eigene politische Ikonographie und bedienen sich der Künste zur monumentalen Darstellung und Repräsentation ihrer menschenverachtenden Ideologie. Die NS-Kunst feierte Hitler und seine rassistische Weltanschauung, deren Leitbildern die deutsche „gleichgeschaltete“ Kunst zu folgen hatte. Es entstanden Bilder vom „neuen Menschen“ und zum „Blut und Boden“-Kult. Bildhauer wie Arno Breker und Josef Thorak schufen Kolossalfiguren und gewaltige Reliefs im Geiste eines pervertierten Neoklassizismus, während in der Malerei überwiegend der traditionalistische akademische Realismus mit verlogener Bildrhetorik „triumphierte“.

Alle
Anmeldungen
sind verbindlich!

Sie erhalten keine
Anmeldebestätigung.

R5002

Rubens - „größter Erzähler der Menschheit seit Homer“

Dr. Stefan Schmitt, Kunsthistoriker

Di., 21.10.25, 19.00-21.00 Uhr.

Kursort: vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 1

Gebühr: 12 €

Jacob Burckhardt nannte Rubens (1577-1640) den größten Erzähler der Menschheit seit Homer. Rubens schuf die Synthese aus den italienischen Vorbildern und seiner niederländischen Tradition und wurde zum Großmeister der Historienmalerei und Allegorien. Im flämischen „neuen Apelles“ hatte die Barockepoche ihren dramatischsten Malervirtuosen gefunden. Kein noch so großer Auftrag überstieg je das Selbstbewusstsein des hoch gebildeten Antwerpener Künstlerfürsten. Seine tiefe Humanität und Achtung vor der Würde des Menschen wird vielfältig von seinem gewaltigen Oeuvre bezeugt.

R5003

Münchener Malerei und Akademie im 19. Jahrhundert

Dr. Stefan Schmitt, Kunsthistoriker

Di., 18.11.25, 19.00-21.00 Uhr.

Kursort: vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 1

Gebühr: 12 €

Die Münchener Malerei des 19. Jahrhunderts war und ist berühmt. Anfang des 19. Jahrhunderts wurde die königliche Akademie durch den Nazarener Peter von Cornelius reformiert. Im Vordergrund stand die Historienmalerei. Ab 1841 führten weitere berühmte Künstler die Akademie wie zum Beispiel Karl Theodor von Piloty oder Wilhelm von Kaulbach. Schnell errang die Münchener Akademie internationale Anerkennung, doch es gab auch viele prominente Künstler neben der Akademie, die schon früh und vom Kunstverein gefördert die Gattungen Landschaft und Genre pflegten.

R5004

Pittura Metafisica - Seinsfragen in großer Stille

Dr. Stefan Schmitt, Kunsthistoriker

Di., 09.12.25, 19.00-21.00 Uhr.

Kursort: vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 1

Gebühr: 12 €

Giorgio de Chirico und seine Freunde gründeten in Ferrara ab 1910 die Künstlergruppe „Pittura Metafisica“. Sie entdeckten im Gefolge der Philosophien Schopenhauers und Nietzsches eine befremdende Welt, in der die Dinge und die als Gliederpuppen gegebenen Menschen beziehungslos und ohne Zusammenhang nebeneinander existieren. Es ist eine Welt geheimnisvoller Stille und beklemmender Rätselhaftigkeit. Die Leere der Räume, das Licht und die befremdenden Szenen sind Sinnbild von Einsamkeit in der Absurdität des Seins im Zeitalter des Verlusts des klassischen metaphysischen Weltbilds. Diese Kunst diente den Surrealisten als wichtige Inspiration.

KUNSTGESCHICHTE ONLINE

R5005

Von Goldgrund zu Perspektive: Wie die Kunst den Raum entdeckte

Nicole Klemens M.A., Kunsthistorikerin, Dozentin und Kunstvermittlerin in verschiedenen Museen

Di., 16.09.25, 19.00-20.00 Uhr.

Kursort: WebVortrag

Gebühr: 10 €

Anmeldebedingungen: Nur Online-Anmeldung möglich unter <https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R5005>
Mittelalterliche Ikonen, die Werke der Renaissance und die Raumdarstellung des Barock - die Entwicklung der Perspektive hat die Kunst revolutioniert. Wir erkunden, wie Künstlerinnen und Künstler Raum und Tiefe darstellten und warum manche Epochen den Realismus ablehnten.

R5006

Warum hängt das hier? Skandale und Tabubrüche in der Kunstgeschichte

Nicole Klemens M.A., Kunsthistorikerin, Dozentin und Kunstvermittlerin in verschiedenen Museen

Di., 21.10.25, 19.00-20.00 Uhr.

Kursort: WebVortrag

Gebühr: 10 €

Anmeldebedingungen: Nur Online-Anmeldung möglich unter <https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R5006>
Von Caravaggios brutalen Bildern über Manets „Olympia“ bis hin zu Duchamps berühmtem Pissot - Kunst hat immer wieder provoziert. Wir schauen uns einige der größten Skandale der Kunstgeschichte an und fragen uns: Was gilt heute als mutig und was nur als Provokation?

R5007

Architektur als Statement: Macht, Ideologie und Inszenierung in Stein

Nicole Klemens M.A., Kunsthistorikerin, Dozentin und Kunstvermittlerin in verschiedenen Museen

Di., 04.11.25, 19.00-20.00 Uhr.

Kursort: WebVortrag

Gebühr: 10 €

Anmeldebedingungen: Nur Online-Anmeldung möglich unter <https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R5007>



Architektur ist mehr als nur Baukunst - sie ist ein Symbol für Macht, Ideologie und gesellschaftliche Werte. Ob Kathedralen, Paläste oder moderne Glasbauten, Gebäude erzählen Geschichten über ihre Zeit und Erbauer. Besonders autoritäre Regime setzen auf monumentale Architektur, um ihre Ideologie in Stein zu meißeln. Warum errichten Diktaturen riesige Bauwerke? Und wie zeigt sich Herrschaft in religiösen, politischen und repräsentativen Gebäuden?

R5008

Gärten in der Kunst: Von Monet bis zur urbanen Oase

Nicole Klemens M.A., Kunsthistorikerin, Dozentin und Kunstvermittlerin in verschiedenen Museen

Di., 18.11.25, 19.00-20.00 Uhr.

Kursort: WebVortrag

Gebühr: 10 €

Anmeldebedingungen: Nur Online-Anmeldung möglich unter <https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R5008>
Gärten waren schon immer Inspirationsquelle für Künstler:innen - von impressionistischen Landschaftsbildern bis zu surrealistischen Traumwelten. Besonders im 19. und 20. Jahrhundert wurden Gärten nicht nur als Motive in der Kunst verewigt, sondern auch selbst zu Rückzugsorten in einer zunehmend urbanisierten Welt. Wie beeinflusste die Moderne die Gartenkunst? Welche Rolle spielte die Natur in der Kunst der Impressionisten und der Avantgarde? Und wie entwickelten sich Gärten von romantischen Landschaften zu urbanen Parks?

R5009

Monumente und Denkmäler: Was uns Skulpturen im öffentlichen Raum erzählen

Nicole Klemens M.A., Kunsthistorikerin, Dozentin und Kunstvermittlerin in verschiedenen Museen

Di., 09.12.25, 19.00-20.00 Uhr.

Kursort: WebVortrag

Gebühr: 10 €

Anmeldebedingungen: Nur Online-Anmeldung möglich unter <https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R5009>
Vom Koloss von Rhodos bis zu modernen Kriegsdenkmälern - Skulpturen haben oft politische Botschaften. Wie haben sich öffentliche Denkmäler im Laufe der Geschichte verändert?

R5010

Kunst oder Kitsch? Wer entscheidet eigentlich, was schön ist?

Nicole Klemens M.A., Kunsthistorikerin, Dozentin und Kunstvermittlerin in verschiedenen Museen

Di., 13.01.26, 19.00-20.00 Uhr.

Kursort: WebVortrag

Gebühr: 10 €

Anmeldebedingungen: Nur Online-Anmeldung möglich unter <https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R5010>
Ist der Wert eines Kunstwerks objektiv oder eine Frage des Zeitgeists? Warum wurden Werke, die heute als Meisterwerke gelten, zu ihrer Zeit oft abgelehnt? Wir gehen der Frage nach, wie sich der Kunstgeschmack im Laufe der Jahrhunderte verändert hat und was das für uns heute bedeutet.

R5011

Designgeschichte kompakt: Vom Bauhaus bis Memphis

Nicole Klemens M.A., Kunsthistorikerin, Dozentin und Kunstvermittlerin in verschiedenen Museen

Di., 27.01.26, 19.00-20.00 Uhr.

Kursort: WebVortrag

Gebühr: 10 €

Anmeldebedingungen: Nur Online-Anmeldung möglich unter <https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R5011>

Ob klassische Moderne, skandinavisches Design oder knallige Postmoderne - Design beeinflusst unseren Alltag. Wir nehmen die wichtigsten Strömungen unter die Lupe und entdecken, wie sie unser Wohnen, Arbeiten und Leben geprägt haben.

R5012

Vom Kloster zur Universitätsstadt: Wie Architektur Wissen formte

Nicole Klemens M.A., Kunsthistorikerin, Dozentin und Kunstvermittlerin in verschiedenen Museen

Di., 03.02.26, 19.00-20.00 Uhr.

Kursort: WebVortrag

Gebühr: 10 €

Anmeldebedingungen: Nur Online-Anmeldung möglich unter

<https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R5012>

Klöster waren im Mittelalter nicht nur Orte der Andacht, sondern auch Zentren der Wissenschaft. Später entwickelten sich daraus Universitätsstädte wie Bologna oder Oxford. Wie beeinflusste Architektur das Lernen?

ZEICHNEN - MALEN

R5020

Reiseskizzenbuch mit Schwerpunkt "Natur"

Luzia Wayandt-Nemet

R5020A: Sa., 11.10.25, 9.00-16.30 Uhr.

R5020B: So., 26.10.25, 9.00-16.30 Uhr.

Kursort: vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 1

Gebühr: 70 €, nicht rabattierbar



In diesem Kurs werden Sie unter meiner Anleitung die faszinierende Welt des Skizzierens erkunden. Skizzieren ist eine großartige Möglichkeit, einen wertvollen Beitrag zu Ihrer mentalen Gesundheit und Selbstfürsorge zu leisten. Im Alltag Zeit für sich selbst zu finden,

kann eine Herausforderung sein. Wenn Sie sich in Zeiten von Stress entspannen möchten, kann das langsame und achtsame Skizzieren eine wunderbare Möglichkeit sein, Ihren Geist zu beruhigen und auf den Moment zu konzentrieren. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie einfache Objekte und Landschaften skizzieren. Wir werden auch Übungen machen, die Ihnen helfen, Ihre Fähigkeiten zu verbessern und Ihren eigenen Stil zu entwickeln. Ganz gleich, ob Sie Einsteiger oder bereits Fortgeschrittener sind - ich werde Sie auf Ihrer künstlerischen Reise begleiten und inspirieren.

Bitte mitbringen: Material ist vorhanden, kann aber auch mitgebracht werden. Benötigt werden: Skizzenbuch (mind. 150-200 g/m² Papierstärke), Füller mit Tinte (gerne verschiedene Farben), Wassertankpinsel. Falls Sie noch keine Skizzierausrüstung besitzen, kann das „All-Inclusive-Materialpaket“ im Wert von 28,00 €, welches ein Skizzenbuch (Ringbuch Din A6) mit 150 - 200 g/m² Papier, einen Füller mit Tinte und einen Wassertankpinsel enthält, erworben werden.

R5021

Reiseskizzenbuch mit Schwerpunkt "Urbaner Raum"

Luzia Wayandt-Nemet

R5021A: So., 12.10.25, 9.00-16.30 Uhr.

R5021B: Sa., 25.10.25, 9.00-16.30 Uhr.

Kursort: vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 1

Gebühr: 70 €, nicht rabattierbar

In diesem Kurs werden Sie unter meiner Anleitung die faszinierende Welt des Skizzierens erkunden.

Sie erfahren, wie wenig Zeichenmaterial und Techniken benötigt werden, um Architektur und menschliche Figuren schnell zu erfassen. Ich werde Sie auf Ihrer künstlerischen Reise begleiten und Ihnen verschiedene Möglichkeiten der Darstellung urbaner Räume, der Perspektive und Komposition vermitteln. Auch Ungeübte können Gebäude und Menschen skizzieren, da es nicht auf architektonische oder anatomische Perfektion ankommt, sondern auf das individuelle, gezeichnete Erlebnis.

Die Beschäftigung mit zeichnerischen Tätigkeiten kann eine wohlthuende Wirkung auf die mentale Gesundheit haben, da sie Ruhe und Entspannung fördern und gleichzeitig die Konzentration und Kreativität steigern. Durch das Festhalten von Eindrücken und Ideen in einem Skizzenbuch können wir unsere Umwelt bewusster wahrnehmen und unsere Selbstfürsorge aktiv fördern.

Bitte mitbringen: Material ist vorhanden, kann aber auch mitgebracht werden.

Benötigt werden: Skizzenbuch (mind. 150-200 g/m² Papierstärke), Füller mit Tinte (gerne verschiedene Farben), Wassertankpinsel. Falls Sie noch keine Skizzierausrüstung besitzen, kann das „All-Inclusive-Materialpaket“ im Wert von 28,00 €, welches ein Skizzenbuch (Ringbuch Din A6) mit 150 - 200 g/m² Papier, einen Füller mit Tinte und einen Wassertankpinsel enthält, erworben werden.



R5022

Reiseskizzenbuch - Aufbau und Komposition

Luzia Wayandt-Nemet

Sa., 06.12.25, 9.00-14.00 Uhr.

Kursort: vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 1

Gebühr: 50 €, nicht rabattierbar

Ein Skizzenbuch von der Reise oder dem Ausflug wäre so schön - doch wie kann ich das erreichen, ohne dass die Mitreisenden lange auf mich warten müssen? Wie fülle ich das Skizzenbuch, sodass es ansprechend und spannend wirkt? Das zu üben, ist das Ziel dieses Seminars.

Unter der Anleitung von Luzia Wayandt-Nemet, Autorin des Buches 'Einfach skizzieren - Kunst im Taschenformat' lernen Sie, wie Sie die Angst vor der ersten leeren Seite bewältigen. Wie Sie mit der Kombination von Text und ergänzenden Farbflächen eine interessante und ausdrucksstarke Skizze schaffen. Wir füllen gemeinsam ein paar Seiten Ihres Reiseskizzenbuches, um Sie auf die nächste Reise vorzubereiten. Skizzieren ist eine meditative

Praxis, die es ermöglicht, den Geist zu beruhigen und den Alltagsstress hinter sich zu lassen. Wenn Sie einen Stift in die Hand nehmen und Ihre Gedanken aufs Papier bringen, können Sie in einen Zustand der Entspannung eintauchen. Die sich wiederholenden Bewegungen und das Fokussieren auf die Linien und Formen helfen den Kopf freizubekommen und die innere Ruhe zu finden. Gerade in Zeiten, in denen mentale Gesundheit und Selbstfürsorge immer wichtiger werden, bietet der Kurs eine tolle Möglichkeit, sich eine Auszeit zu nehmen und sich auf die schönen Dinge im Leben zu fokussieren. Also, worauf warten Sie noch? Melden Sie sich noch heute zum Skizzierkurs an. Wir freuen uns darauf, mit Ihnen zu skizzieren.

Bitte mitbringen: Material ist vorhanden, kann aber auch mitgebracht werden.

Benötigt werden: Skizzenbuch (mind. 150-200 g/m² Papierstärke), Füller mit Tinte (gerne verschiedene Farben), Wassertankpinsel, Bleistift (Stärkegrad B), Radiergummi, wasserfester schwarzer Fineliner, Aquarellbuntstifte (wasserlösliche Buntstifte).

Falls Sie noch keine Skizzierausrüstung besitzen, können Sie vor Ort das „All-Inclusive-Materialpaket“ im Wert von 28,00 €, welches ein Skizzenbuch (Ringbuch Din A6) mit 150-200 g/m² Papier, einen Füller mit Tinte und einen Wassertankpinsel enthält, erwerben.

R5023

Reiseskizzenbuch - Skizziertreffen

Luzia Wayandt-Nemet

So., 07.12.25, 9.00-12.00 Uhr.

Kursort: vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 1

Gebühr: 30 €, nicht rabattierbar



Können Sie sich vorstellen, wie großartig Ihre Skizzierfähigkeiten werden, wenn Sie kontinuierlich skizzieren? Können Sie sich vorstellen, eine Bibliothek mit Skizzenbüchern aufzubauen, auf die Sie zurückblicken können? Können Sie sich vorstellen, Ihrer Familie und Ihren Freunden Skizzen von

Ihren Reisen zu zeigen, die so viel mehr erzählen als Fotografien es können?

Ich möchte Sie ermutigen, entweder mit dem Skizzieren anzufangen und die Angst vor dem neuen leeren Blatt zu überwinden oder weiterzumachen und Ihre Skizzierfähigkeiten zu verbessern. Lernen Sie loszulassen und einfach zu skizzieren.

Das Skizzieren ist zudem eine fantastische Möglichkeit, Achtsamkeit zu üben. Wenn Sie aus dem Leben skizzieren, konzentrieren Sie sich viel mehr auf Ihre Umgebung. Die kleinen Details, die Sie sonst vielleicht gar nicht bemerkt hätten, werden bewusster wahrgenommen. Sie befinden sich im Hier und Jetzt.

In diesem Kurs zeige ich Ihnen meinen Skizzierprozess mit Füller und Tinte, den ich für meine Reiseskizzenbücher bevorzuge und auch in meinem Buch „Einfach skizzieren - Kunst im Taschenformat“ beschrieben habe. Wir werden einige Projekte Schritt für Schritt durcharbeiten. Wir beginnen mit der Auswahl einer Komposition, legen mit Füller und Tinte zuerst die Skizze grob fest, fügen dann Details dazu und mit dem Wassertankpinsel geben wir der Skizze den letzten Schliff.

Bitte mitbringen: Material ist vorhanden, kann aber auch mitgebracht werden. Benötigt werden: Skizzenbuch (mind. 150-200 g/m² Papierstärke), Füller mit Tinte (gerne verschiedene Farben), Wassertankpinsel, Bleistift (Stärkegrad B) und evtl. Radiergummi. Falls Sie noch keine Skizzierausrüstung besitzen, können Sie vor Ort das „All-Inclusive-Materialpaket“ im Wert von 28,00 €, welches ein Skizzenbuch (Ringbuch Din A6) mit 150-200 g/m² Papier, einen Füller und einen Wassertankpinsel enthält, erwerben.

R5040

KUNST-AUSDRUCK MIT ROST

Malkurs - Mischtechniken

Blaženka Sommer, Textildesignerin, Künstlerin

Sa., 20.09.25, 14.00-17.00 Uhr.

Kursort: vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32

Gebühr: 18 €



Im Malkurs werden künstlerisch spannende Akzente mit Hilfe von Rostpulver, Oxidationsmittel und verschiedenen Mischtechniken in Goldbraun gesetzt. Es wird gepinselt, gespachtelt, gekritzelt, gespritzt und mehr. Gemeinsam tauchen wir in den kreativen Prozess ein und lassen einzigartige Effekte entstehen.

Bitte mitbringen: Malkittel, Acrylfarben, Pinsel in verschiedenen Größen, Spachteln, Föhn, Collagenkleber, Wasserglas, alte Lappen, Schälchen zum Mischen von Farbe sowie ein paar Malgründe nach eigener Wahl. Alles Weitere wird gestellt.

R5041

KUNST-AUSDRUCK MIT SPIRULINA

Malkurs - Mischtechniken

Blaženka Sommer, Textildesignerin, Künstlerin

Sa., 25.10.25, 14.00-17.00 Uhr.

Kursort: vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32

Gebühr: 18 €



Im Malkurs werden künstlerisch spannende Akzente mit Hilfe von Spirulina und Mischtechniken in Blaugrün gesetzt. Es wird gepinselt, gespachtelt, gekritzelt, gespritzt und mehr. Gemeinsam tauchen wir in den kreativen Prozess ein und lassen einzigartige Effekte entstehen.

Bitte mitbringen: Malkittel, Acrylfarben, Pinsel in verschiedenen Größen, Spachteln, Föhn, Collagenkleber, Wasserglas, alte Lappen, Schälchen zum Mischen von Farbe sowie ein paar Malgründe nach eigener Wahl. Alles Weitere wird gestellt.

R5042

KUNST-AUSDRUCK MIT KURKUMA

Malkurs - Mischtechniken

Blaženka Sommer, Textildesignerin, Künstlerin

Sa., 10.01.26, 14.00-17.00 Uhr.

Kursort: vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32

Gebühr: 18 €



Im Malkurs werden künstlerisch spannende Akzente mit Hilfe von Kurkuma und Mischtechniken in Gelborange gesetzt. Es wird gepinselt, gespachtelt, gekritzelt, gespritzt und mehr. Gemeinsam tauchen wir in den kreativen Prozess ein und lassen einzigartige Effekte entstehen.

Bitte mitbringen: Malkittel, Acrylfarben, Pinsel in verschiedenen Größen, Spachteln, Föhn, Collagenkleber, Wasserglas, alte Lappen, Schälchen zum Mischen von Farbe sowie ein paar Malgründe nach eigener Wahl. Alles Weitere wird gestellt.

R5043

KUNST-AUSDRUCK MIT ROTER ERDE Malkurs - Mischtechniken

Blaženka Sommer, Textildesignerin, Künstlerin

Sa., 07.03.26, 14.00-17.00 Uhr.

Kursort: vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32

Gebühr: 18 €



Im Malkurs werden künstlerisch spannende Akzente mit Hilfe von roter Erde und Mischtechniken in Rotbraun gesetzt. Es wird gepinselt, gespachtelt, gekritzelt, gespritzt und mehr.

Gemeinsam tauchen wir in den kreativen Prozess ein und lassen einzigartige Effekte entstehen.

Bitte mitbringen: Malkittel, Acrylfarben, Pinsel in verschiedenen Größen

ßen, Spachteln, Föhn, Collagenkleber, Wasserglas, alte Lappen, Schälchen zum Mischen von Farbe sowie ein paar Malgründe nach eigener Wahl. Alles Weitere wird gestellt.

R5054

Bob Ross Malkurs Motiv "Northern Lights 8/13"

Nicole Hartmann, Certified Ross Instruktor® für Landschaft und Meereslandschaft

Sa., 27.09.25, 10.00-17.00 Uhr.

Kursort: vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 4

Gebühr: 89 €



Die Nass-in-Nass-Technik® von Bob Ross ist eine sehr ungewöhnliche und interessante Malmethode, die mit den bekannten Maltechniken nichts gemeinsam hat. Es werden feste Ölfarben von Bob Ross verwendet. Begonnen wird mit einer speziellen

Grundfarbe, um eine glatte und feuchte Oberfläche zu erzielen. Mit großen Pinseln und Malermessern kann man die Farbe auf die Leinwand auftragen und innerhalb weniger Minuten Wolken, Berge, Bäume und Wasser malen.

Sie malen nach einer Vorlage von Bob Ross ein Ölbild der Größe 40 x 50 cm. Schritt für Schritt werden dabei die Grundlagen und die Anwendungsmöglichkeiten der Nass-in-Nass-Technik® erlernt. Hierbei sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Da je nach Motiv unterschiedliche Elemente im Bild vorkommen, ist jeder Kurs für Malanfänger sowie für Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Die Materialien (Leinwand, Ölfarben, geruchloser Verdünner, Benutzung von Staffelei, Pinsel-Set, Spachtel und Palette) werden zur Verfügung gestellt. Alle notwendigen Materialien sind in der Kursgebühr enthalten. Nach dem Kurs nimmt jede/r Teilnehmer/-in mit Stolz sein eigenes beeindruckendes Gemälde mit nach Hause.

Bitte mitbringen: Malkittel, bequeme Schuhe, Brotzeit, Getränk.

Bitte beachten
Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen auf
Seite 2

R5055

Bob Ross Malkurs Motiv "Wintertime Blues 22/10"

Nicole Hartmann, Certified Ross Instruktor® für Landschaft und Meereslandschaft



So., 28.09.25, 10.00-17.00 Uhr.

Kursort: vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 4

Gebühr: 89 €

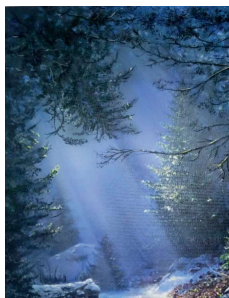
Kursinhalt siehe unter R5054.

Bitte mitbringen: Malkittel, bequeme Schuhe, Brotzeit, Getränk.

R5056

Nass auf Nass Technik "Winterlicht"

Nicole Hartmann, Certified Ross Instruktor® für Landschaft und Meereslandschaft



Sa., 31.01.26, 10.00-17.00 Uhr.

Kursort: vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 4

Gebühr: 89 €

Bitte mitbringen: Malkittel, bequeme Schuhe, Brotzeit, Getränk.

R5057

Bob Ross Malkurs Motiv "Abendrot" von Nic Hankins

Nicole Hartmann, Certified Ross Instruktor® für Landschaft und Meereslandschaft



So., 01.02.26, 10.00-17.00 Uhr.

Kursort: vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 4

Gebühr: 89 €

Kursinhalt siehe unter R5054.

Sie malen nach einer Vorlage von Bob Ross ein Ölbild der Größe 30 x 60 cm.

Bitte mitbringen: Malkittel, bequeme Schuhe, Brotzeit, Getränk.

R5060

Aquarell und Mischtechnik

Renate List

5 Abende, ab Do. 18.09.25, 18.30-21.00 Uhr.

Kursort: vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32

Gebühr: 75 €



Licht und Schatten, Natur und Architektur sind ideale Rahmenbedingungen für Ihre künstlerische Arbeit. Die Dozentin zeigt ihnen, worauf es bei der Darstellung der Natur ankommt, wie man Stimmung, Atmosphäre und Raum schafft. Dabei soll die eigene Interpretation des Motivs im Vordergrund stehen. Wir malen überwiegend Landschaften.

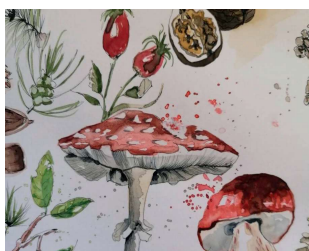
Bitte mitbringen: Aquarellblock mind. 180 gr/m2, Aquarellfarben, Pinsel, Pastell- / Ölpastellkreiden, Stifte.

R5062**Modernes Aquarell - Workshop mit Aquarellprojekten****Kränze & Herbstmotive****Kerstin Rackerseder**

Fr., 10.10.25, 17.00-22.00 Uhr.

Kursort: vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 4

Gebühr: 75 €, zzgl. 19 € Materialpaket (am Kurstag zu zahlen). Das Materialpaket enthält ein abgestimmtes Farben- und Papier-Set (wir malen alle mit dem Kursmaterial), 3 Themen-Guides (Material, Farbenlehre, Papierlexikon), 3 Vorlagen inkl. Step-by-Step-Anleitungen, 1 Blumenguide (Blumenkranz - Step by Step und umfangreiche Blumenbibliothek gemalt)

Zielgruppe: Anfänger und leicht Fortgeschrittene

Eintauchen in die meditative Welt der modernen Aquarellmalerei. Modernes Aquarell ist eine Reduktion von Formen, die sich in floralen, blumigen Motiven, Stilleben und Landschaften ausdrückt. Perfekt daran ist, dass diese Aquarellprojekte sich easy und wirkungsvoll mit Kreativtrends wie

Handlettering verbinden lassen. Oft zweifelt man an seinen kreativen Fähigkeiten und traut sich nicht zum Pinsel zu greifen. Dieser Kurs gibt Dir die Sicherheit, durch meine vier Themen-Guides alles Wissenswerte zum Thema Aquarell dauerhaft mit nach Hause zu nehmen. Lass Dir dieses gebündelte Wissen nicht entgehen!

Kursinhalt:

Materialkunde, Farbenlehre, Papierlexikon, Schritt-für-Schritt-Anleitungen der Motive, Guides zum Downloaden, Sofortige Umsetzung aller Übungen in Projekten, Pinsel - jeder Teilnehmer arbeitet mit einer Auswahl an hochwertigen Künstlerpinseln

Bitte mitbringen: Freude am kreativen Gestalten und das Materialgeld**R5063****Effekte für Lettering & Kalligrafie: Zaubermagische Blumen, Vergolden & Aquarellieren****Kerstin Rackerseder**

Fr., 06.02.26, 19.00-22.30 Uhr.

Kursort: vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 4

Gebühr: 52 €, zzgl. 14 € Materialpaket (am Kurstag zu zahlen). Das Materialpaket enthält Übungsteil, Projektvorlagen, Papierverzeichnis, Muster- und Originalpapiere, Goodies nach Verfügbarkeit

Effekte sind das i-Tüpfelchen auf jedem kreativen Werk und bringen auch einfache Schriftarbeiten auf einen hohen Level.

Blumen in Lineart, die wunderschön realistisch und gleichzeitig verblüffend einfach sind, fließende Farbverläufe in Aquarell und weitere besondere Farben.

Jede Prinzessin braucht ein Krönchen, darum vergolden wir Details und holen das Maximum an Optik raus.,

In diesem Workshop zeige ich Dir alles, was richtig Spaß macht und maximale WOW-Effekte bringt - perfekt für alle kleinen Kunstwerke, für Karten, Homedeko oder Bullet Journals. Komm vorbei und entdecke, wie leicht Du beeindruckende Kunstwerke erschaffen kannst.

Bitte mitbringen: Freude am kreativen Gestalten und das Materialgeld**KUNSTHANDWERKLICHES GESTALTEN****R5100****Schmiedekurs "MESSER schmieden (mit Holzgriff)"****Ganztageskurs für Erwachsene - Kleingruppe (ab 18 Jahre)****Andreas Schlosser, Metallgestalter, Kunstschmied**

Sa., 22.11.25, 9.00-17.00 Uhr.

Anmeldeschluss: 10.11.2025**Kursort:** Kunstschmiede Andreas Schlosser, Bergfriedstr 22, 83413 Fridolfing**Gebühr:** 169 €, + Materialkosten 90 € (sind vor Ort beim Kursleiter zu bezahlen).**Voraussetzungen:** Mindestalter: 18 Jahre**Anmeldebedingungen:** Für den Kurs gelten die AGBs der Kunstschmiede Andreas Schlosser

Die Teilnahme an diesem Schmiedekurs ist ohne Schmiede-Vorkenntnisse und somit auch für Anfänger möglich. Der Schmiedekurs vermittelt den Teilnehmern einen Eindruck der faszinierenden Welt des Schmiedehandwerks. Jeder Kursteilnehmer nimmt anschließend sein geschmiedetes Messer (mit Holzgriff) mit nach Hause und kann sich daran erfreuen.

Kursinhalt:

- Kurze Einführung in die Grundlagen der Schmiedetechniken
- Erlernen von Schmiedetechniken an Schmiedefeuern und Amboss
- Schmieden von einem Messer unter Anleitung von Andreas Schlosser
- Bereitstellung aller benötigten Werkzeuge, Materialien und Schutzausrüstungen

WICHTIG: Bitte berücksichtigen Sie bei der Wahl der Arbeitskleidung, dass es im Kurs zu Funkenflug kommen kann und mit heißen Gegenständen gearbeitet wird. Tragen Sie bei der Arbeit im Kurs schwer entflammende Kleidung (z. B. aus Baumwolle) und möglichst ein T-Shirt oder einen Pullover mit langen Ärmeln.

Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk aus Leder (wenn vorhanden mit Stahlkappe); lange Arbeitskleidung, die schmutzig werden darf. Bitte berücksichtigen Sie bei der Wahl der Arbeitskleidung, dass es im Kurs zu Funkenflug kommen kann und mit heißen Gegenständen gearbeitet wird. Tragen Sie bei der Arbeit im Kurs schwer entflammende Kleidung (z. B. aus Baumwolle) und möglichst ein T-Shirt oder einen Pullover mit langen Ärmeln. Denken Sie auch daran, Brotzeit & Getränke mitzunehmen.

R5103**Flechtwerke aus Weide - Ovaler Korb (Henkelkorb/Wäschekorb)****Sebastian Mak, Flechtwerkgestalter/Korbflechter, www.verflochten.de**

Sa., 08.11.2025, 08.00-15.00 Uhr

So., 09.11.2025, 08.00-15.00 Uhr

Anmeldeschluss: 17.10.2025**Kursort:** vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32**Gebühr:** 125 €, zzgl. ca. 35 € Materialkosten (je nach Verbrauch, im Kurs zu bezahlen).**Voraussetzungen:** Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Sie flechten von Anfang an selbstständig einen ovalen Korb aus ungeschälter Weide - wahlweise mit Grifflochern (Wäschekorb) oder Henkel (Einkaufs-/Ernte-Korb). Dabei lernen Sie die wichtigsten Grundtechniken des Weidenflechtens kennen: Fitze, 3er und 4er Kimme, Schicht (Zäunergeflecht), Zuschlag (Randabschluss) und Henkelbindung.

Korbmaße (ohne Henkel): Länge ca. 50 cm, Breite ca. 30 cm, Höhe ca. 25 cm.



Nach dem Kurs sind Sie in der Lage, selbstständig weiterzuarbeiten und die erworbenen Fertigkeiten auch für andere Projekte (z. B. Zäune, Paravents, Rankhilfen, Taschen etc.) zu nutzen. Die Gestaltungsmöglichkeiten sind unendlich.

Das Flechtmaterial steht eingeweicht zur Verfügung. Selbst geschnittenes Flechtmaterial z. B. Hartriegel, Waldrebe etc. kann gerne mitgebracht werden, um verschiedene Materialien zu erfahren.

Wichtig: Der Anmeldeschluss ist 20 Tage vor Kursbeginn, damit die Weiden rechtzeitig vorbereitet und eingeweicht werden können.

Bitte mitbringen: Schürze, Brotzeit

R5105

Goldschmiede-Crashkurs

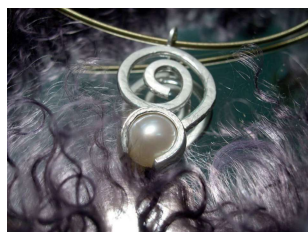
Thomas Proft, Selbstständiger Goldschmied / Goldschmiededozent

So., 09.11.25, 10.00-14.00 Uhr.

Kursort: vhs-Zentrum, Burghäuser Str. 77, LS 4

Gebühr: 68 €, + 10,00 € Nebenkosten für Gas, Lot, Flussmittel etc. + Materialkosten (Gold, Silber, Platin, Edelsteine) je nach Verbrauch. Nebenkosten und Materialkosten sind vor Ort in bar beim Kursleiter zu bezahlen.

Anmeldebedingungen: Jugendliche müssen in Begleitung einer erwachsenen Person sein und sollten mindestens 12 Jahre alt sein.



In nur vier Stunden fertigen Sie ein Schmuckstück, das so gut wird, dass Sie es beim Goldschmied ins Schaufenster legen könnten. Erleben Sie, wie man mit Gold, Silber oder Platin blitzschnell ein Schmuckstück kreiert und erlernen Sie dabei die Grundtechniken des Goldschmiedens. Gönnen Sie

sich einige kunsthandwerkliche Stunden vom Feinsten unter meisterlicher Anleitung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Nebenkosten von 10 € sind an den Kursleiter zu zahlen. Gold, Silber, Platin und Edelsteine sind im Kurs erhältlich und werden nach Verbrauch abgerechnet.

R5110

Süße Engel auf Weihnachtskugel

Waltraud Treutler

Sa., 15.11.25, 14.00-17.30 Uhr.

Kursort: vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32

Gebühr: 25 €, zzgl. 10 € Materialkosten (vor Ort in bar zu entrichten)

Voraussetzungen: Vorkenntnisse im Filzen sind nicht erforderlich

Die schönste Art, Farbe ins Wintergrau zu bringen!

Aus weicher, bunter Märchenwolle zaubern wir in Nadelfilztechnik weihnachtliche, auf einer Kugel sitzende (Schutz-)Engel, die Sie individuell ausschmücken und gestalten können.



Die fertigen Kunstwerke kann man wunderbar am Fenster oder sonst im Raum als Dekor verwenden und natürlich verschenken.

R5111

Frühlingshafte Blumenkinder mit der Nadel gefilzt

Waltraud Treutler

Sa., 07.02.26, 14.00-17.30 Uhr.

Kursort: vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32

Gebühr: 25 €, zzgl. 10 € Materialkosten (vor Ort in bar zu entrichten)



Überall grünt und sprießt es im Frühling und wir freuen uns auf Farbe nach dem Grau des Winters.

Aus weicher Wolle entstehen in Nadelfilztechnik bezaubernde Blumenkinder, die sich wie die langersehten Knospen in unseren Gärten aus ihren schützenden Zwiebeln recken.

Sie sind eine wunderschöne Frühlingsdeko, fügen sich wunderbar in Pflanzschalen ein und sind auch einzigartige Geschenke.

Von diesen liebenswerten Wesen

kann man gar nicht genug haben.

R5112

Osterkörbchen "Funny Bunny"

Waltraud Treutler

Sa., 28.02.26, 14.00-17.00 Uhr.

Kursort: vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32

Gebühr: 22 €, zzgl. 10 € Materialkosten (vor Ort in bar zu entrichten)

Voraussetzungen: Vorkenntnisse im Filzen sind nicht erforderlich.



Filzen ist nicht nur eine alte Handwerkskunst, die kreative Beschäftigung mit weicher, bunter Wolle ist auch ein großes Vergnügen und Balsam für die Seele.

In diesem Kurs filzen wir als Einstimmung auf den Frühling lustige, farbenfrohe Körbchen in Hasenform - perfekt als Deko, Geschenk oder Osternest.

Die Körbchen werden mit Hilfe der Hohlkörpertechnik nass gefilzt.

Sie erfahren, wie man die passende Schablone erstellt und die Gesichter

mit der Nadel aufgefilit oder gestickt werden.

Bitte mitbringen: zwei große Frottierhandtücher

R5128

Glasfusing - Glasverschmelzung**Bettina Schraner, Glasgestalterin, Kunstglaserin**

Sa., 15.11.25, 9.00-13.00 Uhr.

Kursort: glasigart, Kinning 7, 84494 Niederbergkirchen**Gebühr:** 89 €, zzgl. Materialkosten (werden nach Verbrauch am Kurstag in bar abgerechnet - ab 15 €).

Runde Kanten, interessante Bläschen, farbenfroh oder schlicht und klar - so könnte Ihr neues, selbst gestaltetes Schmelzglas aussehen. Ein Objekt für drinnen oder draußen, eine gebogene Schale, ein Hausschild oder ein kleines Schmuckstück: All dies und noch vieles mehr dürfen Sie

bei mir im Glasatelier gestalten; es gibt keine feste Vorgabe. Aber viele Ideen und Möglichkeiten zum Probieren und Gestalten. Jeder schafft etwas Schönes, es sind keine Vorkenntnisse erforderlich!

Glasfusing (=Glasverschmelzung) bietet dazu vielfältige Möglichkeiten. Durch Gestalten mittels Farbpulvern, Einarbeiten z. B. von Metallen usw. auf mehreren Glasschichten und -stücken entstehen interessante Effekte und unendlich viele Designs. Diese werden später im Ofen im etwa 850 Grad heißen Schmelzbrand verschmolzen.

In einer kleinen Gruppe von 4 - 7 Personen können Sie eine spannende und kreative Zeit verbringen.

Ihre fertigen Objekte können nach etwa 15 Tagen abgeholt bzw. zugeschickt werden.

In der Kursgebühr sind die Kosten für Brand von ca. 30 x 30 cm Fläche enthalten. Nach Absprache können natürlich auch größere Elemente angefertigt werden.

Für die kreative Pause zwischendurch steht Kaffee / Wasser bereit.

Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk, Arbeitskleidung

NÄHEN - HANDSPINNEN - KLÖPPELN

R5200

Grundkurs Nähen I**Martina Tröster, Mline****R5200A:**

Mi., 24.09.25, 19.00-21.00 Uhr

Mi., 01.10.25, 19.00-21.00 Uhr

R5200B:

Di, 23.09.25, 19.00-21.00 Uhr

Di, 30.09.25, 19.00-21.00 Uhr

Kursort: bei Martina Tröster, Altmannstr.4, 84525 Neuötting**Gebühr:** 45 €, zzgl. Materialkosten**Voraussetzungen:** Keine Vorkenntnisse erforderlich

Dieser Kurs richtet sich an alle, die das Nähen von Grund auf lernen möchten. Von der Erklärung wie funktioniert meine Nähmaschine, über Grundbegriffe des Nähens, bis welche Stoffart nehme ich am besten. Natürlich nähen wir auch ein schönes Stück, um das Erlernte umzusetzen.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Nähgarn und Schere. Material ist in der Kursgebühr nicht enthalten, kann aber über die Kursleiterin erworben oder selbst mitgebracht werden.

R5201

Grundkurs Nähen II**Martina Tröster, Mline****R5201A:**

Mi., 15.10.25, 19.00-21.00 Uhr

Mi., 22.10.25, 19.00-21.00 Uhr

Mi., 29.10.25, 19.00-21.00 Uhr

R5201B:

Di, 14.10.25, 19.00-21.00 Uhr

Di, 21.10.25, 19.00-21.00 Uhr

Di, 28.10.25, 19.00-21.00 Uhr

Kursort: bei Martina Tröster, Altmannstr.4, 84525 Neuötting**Gebühr:** 67 €, zzgl. Materialkosten

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon Vorkenntnisse haben oder den Kurs "Grundkurs Nähen I" besucht haben. In diesem Kurs erstellen wir eine Tasche oder Rucksack mit Reißverschluss aus Baumwolle mit Grundtechniken des Nähens.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Nähgarn und Schere. Material ist in der Kursgebühr nicht enthalten, kann aber über die Kursleiterin erworben oder selbst mitgebracht werden.

halten, kann aber über die Kursleiterin erworben oder selbst mitgebracht werden.

R5202

Aufbaukurs Nähen III**Martina Tröster, Mline****R5202A:**

Mi., 12.11.25, 19.00-21.00 Uhr

Mi., 19.11.25, 19.00-21.00 Uhr

Mi., 26.11.25, 19.00-21.00 Uhr

Mi., 03.12.25, 19.00-21.00 Uhr

R5202B:

Di, 11.11.25, 19.00-21.00 Uhr

Di, 18.11.25, 19.00-21.00 Uhr

Di, 25.11.25, 19.00-21.00 Uhr

Di, 02.12.25, 19.00-21.00 Uhr

Kursort: bei Martina Tröster, Altmannstr.4, 84525 Neuötting**Gebühr:** 89 €, zzgl. Materialkosten

Der Kurs richtet sich an alle, die schon Vorkenntnisse haben oder den Kurs "Grundkurs Nähen I und II" besucht haben. In diesem Kurs erstellen wir ein Kleidungsstück aus Baumwolle oder Jersey wie Rock, Kleid oder Relaxhose mit den Grundtechniken des Nähens, egal ob für dich oder dein Kind.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Nähgarn, Schere. Material ist in der Kursgebühr nicht enthalten, kann aber über die Kursleiterin erworben oder selbst mitgebracht werden.

R5250

Handspinnen am Spinnrad: Wie aus Wollfasern ein Faden wird**Betina Enzinger, Heilpädagogin**

So., 26.10.25, 9.30-17.00 Uhr.

Kursort: vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32**Gebühr:** 64 €, + 5 € Materialkosten (vor Ort in bar zu entrichten)

Das alte Handwerk des Spinnens am Spinnrad erfreut sich wieder zunehmender Beliebtheit. Es macht richtig Spaß, Wolle z. B. aus Schaf- oder Alpaka Fasern zu spinnen. Das Spinnen am Spinnrad

verbindet Kreativität, handwerkliches Geschick und Geduld in einzigartiger Weise. Im Kurs erfahren Sie Wissenswertes über verschiedenste Faserarten und den Aufbau und die Funktionsweise des Spinnrades. Sie erlernen die einzelnen Arbeitsschritte und stellen ca. 100g Wolle her, die Sie nach dem Kurs mit nach Hause nehmen dürfen.



Für jeden Teilnehmer stehen verschiedene Fasern und ein modernes Spinnrad zur Verfügung. Eigene Spinnräder dürfen gerne mitgebracht werden, auch zur Überprüfung der Funktionsfähigkeit. Die Dozentin hält seit 2001 Alpakas und freut sich, ihr

Wissen weitergeben zu können. Eine kleine Mittagspause ist vorgesehen.

Bitte mitbringen: Getränk und Brotzeit

R5260

Klein und Groß klöppeln für Weihnachten

Lydia Brechels

Samstag, 25.10.25, 09.30-15.00 Uhr:

Hilfe und Unterstützung bei den Anfängen)

Dienstag, 04.11.25, 13.30-16.00 Uhr:

Besprechung und weitere Unterstützung

Donnerstag, 06.11.25, 13.30-16.00 Uhr:

Besprechung und weitere Unterstützung

Mittwoch, 19.11.25, 13.30-16.00 Uhr:

Kursort: vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 3

Gebühr: 65 €, zzgl. 5 € Materialkosten

Voraussetzungen: Grundschnitte sollten bekannt sein.



Ein Kursangebot für Kind + Lieblingsmensch - bewusst in der schulfreien Zeit! Es können Sterne, Engel, Glocken etc. für die Weihnachtsdekoration oder auch als Weihnachtsgeschenke geklöppelt werden.

Bitte teilen Sie bei der Anmeldung die gewünschten Motive mit, damit die Kursleiterin verschiedene Klöppelbriefe mitbringen kann.

Bitte mitbringen: Klöppelutensilien. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie eigene Klöppel sowie Klöppelkissen (bzw. -rolle) mitbringen können.

R5261

Wir klöppeln einen Schal

Lydia Brechels

Sa., 21.03.26, 9.00-16.00 Uhr.

Kursort: vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 3

Gebühr: 39 €, zzgl. 5 € Materialkosten

Klöppeln ist eine faszinierende Handwerkskunst. Heute klöppeln wir unter fachkundiger Anleitung einen individuellen Schal. Der Workshop ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: Karopapier, Bleistift, Radiergummi, Baumwollgarn oder Leinengarn in der Lieblingsfarbe sowie das übliche Klöppelzubehör.

R5262

Was liegt in der Ecke und wartet auf Fertigstellung...?

Lydia Brechels

R5262A: Sa., 27.06.26, 9.00-16.00 Uhr.

R5262B: Sa., 25.07.26, 9.00-16.00 Uhr.

Kursort: vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 3

Gebühr: 39 €, zzgl. 5 € Materialkosten

Ziel des Workshops ist es, Unterstützung bei der Fertigstellung der angefangenen Klöppelarbeit zu leisten.

Bitte mitbringen: Klöppelutensilien

R5270

Windlicht aus Makramee

Ines Haindl

Do., 11.09.25, 18.00-21.30 Uhr.

Kursort: vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32

Gebühr: 29 €, inkl. Materialkosten

Voraussetzungen: Vorkenntnisse in knüpfen ist nicht erforderlich.



Entdecken Sie die kreative Welt des Makramees! Egal, ob Sie Anfänger sind oder bereits Erfahrung haben im Knüpfen, es ist für jeden machbar.

Sie lernen 3 verschiedene Knoten kennen und Sie halten am Ende des Kurses Ihr individuelles, eigenes Windlicht in Händen.

Bitte mitbringen: Schere und Tesa

R5271

Herz aus Makramee

Ines Haindl

Fr., 26.09.25, 18.00-19.30 Uhr.

Kursort: vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32

Gebühr: 29 €, inkl. Materialkosten

Voraussetzungen: Vorkenntnisse in knüpfen ist nicht erforderlich.



Lernen Sie die Kunst des Makramees kennen und gestalten Sie Ihr eigenes wunderschönes Herz!

In diesem kreativen Kurs zeigen wir Ihnen, wie Sie mit verschiedenen Knotentechniken ein einzigartiges Herz knüpfen können. Ob als Dekoration für Ihr Zuhause oder als persönliches Geschenk - dieses Makramee-Herz wird garantiert zum Blickfang!

Bitte mitbringen: Schere und Maßband

Rechtzeitige Anmeldung!

Unterbelegte Kurse und Seminare werden in der Regel 1 Woche vor dem vorgesehenen Veranstaltungstermin storniert.

Wir bitten deshalb um rechtzeitige Anmeldung.

FOTOGRAFIE

R5300

Grundlagen der Fotografie ISO, Blende, Verschlusszeit, Brennweite

Johann Dirschl DIRSCHL.com GmbH, Audiovisuelles Marketing

Mi., 01.10.25, 18.30-21.30 Uhr.

Kursort: vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 1

Gebühr: 28 €

Voraussetzungen: Keine Vorkenntnisse erforderlich.



Ein Fotograf macht sich im Gegensatz zum "Urlaubsknipser" Gedanken darüber, wie das fertige Bild aussehen soll: Was soll scharf abgebildet werden? Will ich Dynamik im Bild? Welche Brennweite soll ich verwenden? Wie viel Licht steht zur Verfügung?

Wie viele Aufnahmen brauche ich? Welche Bildaufteilung ist die Richtige? Brauche ich ein Stativ und wenn ja welches? Welche Objektive bzw. Kameras packe ich ein? Ist ein Blitz erforderlich oder verwende ich höhere ISO Werte?

Um die Möglichkeiten, aber auch die Grenzen der vorhandenen Kameratechnik kennen zu lernen, muss die Technik kontrolliert werden können. In diesem Kurs erhalten Sie alle Informationen zu den verschiedenen Kameramodi (Grüner Modus, AV (A), TV (S), M, B) und zur Technik im Allgemeinen.

Der Kurs zielt auf die Technik ab. Sie erfahren Schritt für Schritt, wie Sie Ihre Wünsche mit Hilfe der technischen Möglichkeiten Ihrer Kamera umsetzen können. Ein Pflichtkurs für jeden DSLR und Systemkamera-Einsteiger sowie für alle, die ihre Bilder nicht im manuellen Modus der Kamera fotografieren.

Tipp: Nehmen Sie zum Kurs Ihre Kamera mit Anleitung mit, so können Sie das Erlernte sofort testen. Gerne zeigen wir Ihnen, wie Sie die jeweiligen Einstellungen auf Ihrer Kamera finden und anwenden.

R5301

Grundlagen der Fotografie Fokussierung, Lichtmessung, Blitzsteuerung, RAW

Johann Dirschl DIRSCHL.com GmbH, Audiovisuelles Marketing

Mi., 08.10.25, 18.30-21.30 Uhr.

Kursort: vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 1

Gebühr: 28 €

Voraussetzungen: Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Lernen Sie alle Optionen der Fokussierung und die Auswirkungen kennen!

Neben dem automatischen und manuellen Fokus besteht nach den Wünschen Ihrer Bildaufteilung die Möglichkeit, die Fokuspunkte in der Kamera zu verändern. Hier kommen auch Begrifflichkeiten wie die Hyperfokale Distanz nicht zu kurz. Der richtige Schärfepunkt ist zusammen mit der Blende eine der wichtigsten Einstellungen in der Fotografie.

Beim Licht unterscheidet man zwischen vorhandenem Licht und dem Licht, das wir z.B. durch Blitz, Aufheller, Leuchten etc. hinzufügen. Die richtige Balance zu finden oder gar absichtlich High Key oder Low Key Aufnahmen zu schießen, ist eine große Kunst. Der Blitz ist oft Bestandteil der Kamera. Wofür der eingebaute Blitz verwendet werden kann, wo Vor- und Nachteile eines Blitzes liegen, wie ETTL oder manueller Modus arbeiten oder wie mehrere Blitze gleichzeitig verwendet werden können, erfahren Sie

ebenfalls in diesem Kurs.

Die Kameras bieten das RAW und das JPG-Format als Speicheroption für Ihre Bilder. Wo die Unterschiede liegen und wie Sie die so gewonnenen Daten weiterverarbeiten können, ist einfach zu erlernen. Erfahren Sie, wie Sie mit Hilfe der Sensordaten Bilder optimieren können.

Tipp: Nehmen Sie zum Kurs Ihre Kamera mit Anleitung mit, so können Sie das Erlernte sofort testen. Gerne zeigen wir Ihnen, wie Sie die jeweiligen Einstellungen auf Ihrer Kamera finden und anwenden.

MUSIK - INSTRUMENTALKURSE

R5400

Afrikanisch Trommeln Trommel-Workshop

Carola Burger, Dipl. Sozialpädagogin (FH), Trommellehrerin

R5400A: Sa., 27.09.25, 10.30-12.00 Uhr.

R5400B: Sa., 15.11.25, 10.30-12.00 Uhr.

R5400C: Sa., 13.12.25, 10.30-12.00 Uhr.

Kursort: vhs-Gesundheitsraum Kardinal-Wartenberg-Str. 8, Alttötting

Gebühr: 15 €



Sie lernen Grundzüge des afrikanischen Trommelns mit einfachen Rhythmen, die am Ende des Workshops in einem tollen Groove münden, der sich sicherlich hören lassen kann. Für Anfänger und leicht Fortgeschrittene. Wer auf den Geschmack gekommen ist, kann sich zu mehreren

Terminen anmelden und/oder sich künftig einer Trommelgruppe der Kursleiterin anschließen.

Bitte eine Djembe oder Bougarabou mitbringen! Wer keine hat, kann diese auch gegen eine geringe Gebühr von 3 Euro bei der Kursleiterin ausleihen. Bitte bei Anmeldung angeben!

R5406

Cajon Workshop für Einsteiger Das Minischlagzeug

Andreas Fußeder, Musiker, Schlagzeuglehrer

Do., 20.11.25, 19:00-21:00 Uhr

Do., 27.11.25, 19:00-21:00 Uhr

Kursort: vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32

Gebühr: 45 €, inkl. Kursunterlagen



Diese unscheinbare Holzkiste stammt ursprünglich aus Peru und hat sich mittlerweile in allen Stilistiken der Musikwelt etabliert. Das Faszinierende an diesem Instrument ist die musikalische Vielfalt. Weitere Vorzüge sind die kompakte Größe und der geringe Anschaffungspreis. Draufsetzen, loslegen und Spaß haben, ohne es erst langwierig aufbauen zu müssen. Es ist so leise, dass man nachbarfreundlich in einer Mietwohnung spielen kann, aber auch auf der Bühne macht es als Schlagzeugersatz eine gute Figur.

Damit der Spaß lange anhält, sind allerdings einige wichtige Grundlagen zu beachten, die ich in dem Workshop behandeln möchte. Das sind zum einen die Schlagtechniken, mit denen die

verschiedenen Sounds erzeugt werden, und zum anderen die Spieltechniken der Grundrhythmen für Rock, Pop, Blues und Latinmusik. Wir werden Songs begleiten, das Improvisieren lernen und als Cajon-Ensemble eigene Stücke komponieren. Der Spaß kommt sicher auch nicht zu kurz und wenn Sie das Gefühl haben, rhythmisch noch nicht so richtig fit zu sein: Das bekommen wir auch hin!

Bei Interesse ist auch weiterführender Einzelunterricht möglich.

Bitte mitbringen: Cajon, 4 Leihinstrumente sind vorhanden (bitte bei Anmeldung angeben, ob ein Leihinstrument benötigt wird)

Schlagzeug-Schnupperkurs

Andreas Fußeder, Musiker, Schlagzeuglehrer

Kursort: Schlagzeugschule, Bachviertel 7, Altötting oder Rott am Wald 29, Eggenfelden

Gebühr: 40 € für 2 x 45 Minuten. Einzelunterricht

Anmeldung: Bei der vhs, es erfolgt Rückruf wegen Terminabsprache

Zeilgruppe: Alle altersstufen, keine Vorkenntnisse nötig



Haben Sie oder Ihre Kinder nicht schon einmal davon geträumt, hinter einem Schlagzeug zu sitzen und zu Ihrem Lieblingssong zu trommeln?

Bringen Sie doch einfach Ihre CD oder MP3-Datei in den Kurs mit. Ich zeige Ihnen einfache Grundrhythmen, die Sie auch daheim ohne Schlagzeug spielen können. Wir werden zusammen die unterschiedlichen Klänge des Drumsets erproben und hören, wie aus unseren Bewegungen Musik wird.

Beim gemeinsamen Spielen spüren

Sie, dass Sie bereits täglich beim Sprechen, Gehen oder Atmen von Rhythmus umgeben sind, und dass Ihnen bereits Vieles vertraut ist. Sie werden grundlegende Spieltechniken und auch für Einsteiger leicht spielbare Hand - Fuß - Kombinationen kennenlernen. Mit einfachen Notenbeispielen können Sie das Erlernte leicht nachvollziehen und zu Hause weiter vertiefen.

Auf jeden Fall wissen Sie nach dem Kurs mehr über die Aufgaben des Schlagzeugers, und hören die Musik mit anderen Ohren.

INSTRUMENTALKURSE - GEBÜHREN

Sie möchten ein Instrument erlernen? Sie wollen Ihre Kinder musikalisch fördern? Dann sind Sie bei uns richtig!

Wir unterrichten u.a. folgende Instrumente:

Akkordeon: Claudia Ellmaier

Gitarre: Eva Birnkammer

Blockflöte: Birgitta Straßburger

Hackbrett und Steirische Harmonika: Eva Birnkammer

Schlagzeug: Andreas Fusseder

Klavier: Sezen Yumerova

Die Kurse beginnen jeweils in der Woche nach den Weihnachts-/Oster- bzw. Sommerferien und enden vor den Oster-/Sommer- bzw. Weihnachtsferien. Je nach Lage der Ferien ergibt sich eine unterschiedliche Länge der Kurse.

Rücktritt kostenfrei bis 8 Tage vor Kursbeginn.

Derzeitige Gebühren in €:

Dauer	Teilnehmerzahl				
	1	2	3	4	5
45 Min.*					
Kinder	26,40 €	13,75€	9,40€	7,20€	6,10€
Erw.	27,50€	15,00€	10,00€	7,70€	6,60€

* bei längeren Kurseinheiten (60 Minuten) wird die Gebühr entsprechend umgerechnet.

Dauer	Teilnehmerzahl				
	1	2	3	4	5
30 Min.*					
Kinder	17,60 €	9,40€	6,30€	4,90€	4,10€
Erw.	18,70€	9,90€	6,60€	5,20€	4,40€

* bei kürzeren Kurseinheiten (22,5 Minuten) wird die Gebühr entsprechend umgerechnet.

ZIELGRUPPEN Angebote



Junge vhs

VHS.KINDER-UNI (ONLINE)

R7100

vhs.KinderUni: Warum kann man mit Bildern im Kopf super Vokabeln lernen?

Dr. Johannes Mallow, Zweimaliger Gedächtnisweltmeister,
So., 14.09.25, 11.00-12.00 Uhr.

Kursort: WebVortrag

Gebühr: 7 €

Zielgruppe: Der Vortrag ist für Kinder von 8 bis 12 Jahren.

Anmeldebedingungen: Nur Online-Anmeldung möglich unter
<https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R7100>



Hast du genug davon, ohne Spaß Vokabeln zu lernen? Johannes Mallow zeigt dir, wie du richtig gut und sogar gerne Vokabeln lernst. Mit Bildern und Geschichten kannst du deine Fantasie einsetzen, um dir alles leichter zu merken. Und das Beste: Diese Kinderuni wird von einem echten Weltmeister im Gedächtnissport geleitet. Gemeinsam entdecken wir tolle Tricks, mit denen du spielerisch und ohne

Langeweile Vokabeln und anderes auswendig lernen kannst. Sei dabei und lerne, wie du dein Gedächtnis wie ein Profi trainierst!

R7101

vhs.KinderUni: Warum fallen Steine aus dem Weltraum auf die Erde?

Markus Paul, Astronom und Sternenführer

So., 12.10.25, 11.00-12.00 Uhr.

Kursort: WebVortrag

Gebühr: 7 €

Zielgruppe: Der Vortrag ist für Kinder von 8 bis 12 Jahren.

Anmeldebedingungen: Nur Online-Anmeldung möglich unter
<https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R7101>



Meteoriten, geheimnisvolle Steine aus dem Weltraum, stehen im Mittelpunkt dieser vhs.KinderUni-Vorlesung. Woher kommen sie und woraus bestehen diese Brocken aus dem Weltraum? Kann ich selbst einen Meteoriten finden? Vom erfahrenen Astronom Markus Paul bekommt ihr Antworten auf diese spannenden Fragen. Und das Beste ist: Mit einer Spezial-Kamera

könnt ihr echte Meteoriten live online bestaunen!

R7102

vhs.KinderUni: Warum gibt es Betrug, Mord und Täuschung bei Tieren?

Bärbel Oftring, Diplom-Biologin, Naturforscherin, mehrfach preisgekrönte Sachbuchautorin

So., 09.11.25, 11.00-12.00 Uhr.

Kursort: WebVortrag

Gebühr: 7 €

Zielgruppe: Der Vortrag ist für Kinder von 8 bis 12 Jahren.

Anmeldebedingungen: Nur Online-Anmeldung möglich unter
<https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R7102>



Betrug, Überfälle, Ringkämpfe oder Diebstahl - all das kommt auch in der Natur vor, wenn es ums Überleben geht. Spannende "Krimis" führen euch zu Tatorten in der Natur. Bei dieser KinderUni lernt ihr die erstaunlichen Strategien verschiedener Tiere kennen und bekommt einen tollen Ein-

blick z.B. in das Leben des Buntspechts, des Chamäleons, des Seeadlers und der Kreuzspinne.

R7103

vhs.KinderUni: Warum essen wir eigentlich so viel Zucker, ohne es zu wissen?

Marianne Falck, Freie Journalistin und Autorin, Ernährungskolumnistin für RiffReporter

So., 07.12.25, 11.00-12.00 Uhr.

Kursort: WebVortrag

Gebühr: 7 €

Zielgruppe: Der Vortrag ist für Kinder von 8 bis 12 Jahren.

Anmeldebedingungen: Nur Online-Anmeldung möglich unter
<https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R7103>



Zucker ist (fast) überall - auch da, wo wir ihn nicht sehen können. Er steckt nämlich nicht nur in Schokolade, Keksen oder Limonade. Und warum will unser Gehirn immer mehr davon? Was ist eigentlich Blutzucker? Werdet Zucker-Detektive! Gemeinsam mit Marianne Falck kommt ihr dem vielen Zucker auf die Spur. Sie erklärt euch auch, wie die Werbeindustrie den vielen Zucker in den Produkten geschickt zu verstecken versucht. Am Ende verrät sie euch ihre liebsten Leckereien.

R7104

vhs.KinderUni: Warum werden wir gemobbt?

Petra Güvenc, Trainerin für Selbstbehauptung und Resilienz, Medienerziehung und Mobbingprävention

So., 04.01.26, 11.00-12.00 Uhr.

Kursort: WebVortrag

Gebühr: 7 €

Zielgruppe: Der Vortrag ist für Kinder von 8 bis 12 Jahren.

Anmeldebedingungen: Nur Online-Anmeldung möglich unter <https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R7104>



Mobbing und Cybermobbing nehmen leider immer mehr zu. Aber was bedeuten diese beiden Worte überhaupt? Warum "mobben" Menschen und machen einen anderen fertig? Und was kann ich tun, wenn ich selbst betroffen bin oder Zeuge von Mobbing werde?

Und weshalb sollte ich im Internet sehr vorsichtig mit Fotos von mir und anderen umgehen? Wie kann man auch ohne ein Foto von sich trotzdem ein cooles Profilfoto haben? Die Zeit während dieses KinderUni-Vortrags wird wie im Flug vergehen, da es viel Austausch über den Chat geben wird. Ebenso verspricht die Dozentin viele AHA-Erlebnisse für euch.

BALLETT - TANZ

R7400

Ballett und Tanz für Kinder (ab 4 Jahre)

Elena Becker, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin

10 Nachm., ab Di. 30.09.25, 15.45-16.30 Uhr.

Kursort: vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 5

Gebühr: 37 €



Der Kurs macht spielerisch mit den ersten Tanz- und Ballettschritten vertraut. Wir lernen die Fußpositionen, die Armpositionen, Tanzschritte in der Diagonalen sowie kleine Choreografien. Am Ende einer jeden Stunde wird natürlich auch gedehnt.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung (Ballettbody), Ballettschläppchen (nicht zu groß) oder rutschfeste Socken, Getränk. Die Haare sollten nach Möglichkeit zurückgekämmt und festgesteckt sein.

R7401

Ballett und Tanz für Kinder (ab 6 Jahre)

Elena Becker, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin

10 Nachm., ab Di. 30.09.25, 16.30-17.15 Uhr.

Kursort: vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 5

Gebühr: 37 €

Der Kurs macht spielerisch mit den ersten Tanz- und Ballettschritten vertraut. Wir lernen die Fußpositionen, die Armpositionen, Tanzschritte in der Diagonalen sowie kleine Choreografien. Am Ende einer jeden Stunde wird natürlich auch gedehnt.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung (Ballettbody), Ballettschläppchen (nicht zu groß) oder rutschfeste Socken, Getränk. Die Haare sollten nach Möglichkeit zurückgekämmt und festgesteckt sein.

R7402

Modern Dance (7 bis 9 Jahre)

Alyona Chetverova, gepr. Choreografin, gepr. Dance-Aerobic-Instructor, Gymnastiklehrerin

10 Nachm., ab Mo. 22.09.25, 16.30-17.30 Uhr.

Kursort: vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 5

Gebühr: 49 €



Modern Dance ist ein Bewegungsprogramm, das die Kids in die Grundlagen des modernen Tanzes und seiner Technik einführt. Nach einem gezielten Warm-up erlernen wir eine kurze Choreografie.

Der Kurs umfasst Aufwärmübungen sowie das Erlernen von Tanzkombinationen und Dehnungsübungen für die Körperflexibilität. Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene im Modern Kids geeignet.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung (schwarze Leggings und ein schwarzes T-Shirt), Ballettschläppchen oder rutschfeste Socken, Getränk. Die Haare sollten nach Möglichkeit zurückgekämmt sein.

R7403

Modern Dance (10 bis 12 Jahre)

Alyona Chetverova, gepr. Choreografin, gepr. Dance-Aerobic-Instructor, Gymnastiklehrerin

10 Nachm., ab Mi. 24.09.25, 16.30-17.30 Uhr.

Kursort: vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 5

Gebühr: 49 €

Modern Dance ist ein Bewegungsprogramm, das die Kids in die Grundlagen des modernen Tanzes und seiner Technik einführt. Nach einem gezielten Warm-up erlernen wir eine kurze Choreografie.

Der Kurs umfasst Aufwärmübungen sowie das Erlernen von Tanzkombinationen und Dehnungsübungen für die Körperflexibilität. Während des Unterrichts werden auch Elemente der Akrobatik vermittelt. Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene im Modern Kids geeignet.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung (schwarze Leggings und ein schwarzes T-Shirt), Ballettschläppchen oder rutschfeste Socken, Getränk. Die Haare sollten nach Möglichkeit zurückgekämmt sein.

Rechtzeitige Anmeldung!

Unterbelegte Kurse und Seminare werden in der Regel 1 Woche vor dem vorgesehenen Veranstaltungstermin storniert.

Wir bitten deshalb um rechtzeitige Anmeldung.

SCHWIMMKURSE FÜR KINDER



In unseren Schwimmkursen erlernen Kinder ab 5 Jahren die Grundbewegungen des Schwimmens. Die Kurse sollen die jungen Teilnehmer befähigen, sich selbstständig an Land zu retten, wenn sie in tiefes Wasser geraten. Je nach Leistungsstand können die Kinder am Ende des Kurses das Schwimmabzeichen "Seepferdchen" ablegen.

Bitte mitbringen: Schwimmzeug

R7405

Kinderschwimmkurs - Anfänger, ab 5 Jahre, anvisiertes Ziel: "Seepferdchen"

Christof Wandratsch, Lehrer, Weltmeister und Extremschwimmer

R7405A: 10 Nachm., ab Mo. 06.10.25, 16.00-16.30 Uhr.
Unterrichtszeiten: Mo/Di/Mi 16:00 - 16:30 Uhr

R7405B: 10 Nachm., ab Mo. 06.10.25, 16.35-17.05 Uhr.
Unterrichtszeiten: Mo/Di/Mi 16:35 - 17:05 Uhr

R7405C: 10 Nachm., ab Mo. 06.10.25, 17.10-17.40 Uhr.
Unterrichtszeiten: Mo/Di/Mi 17:10 - 17:40 Uhr

Kursort: Kreishallenbad Neuötting

Gebühr: 140 €, ohne Eintrittskarte ins Kreishallenbad

Bitte mitbringen: Schwimmzeug

R7406

Kinderschwimmkurs - Anfänger, ab 5 Jahre, anvisiertes Ziel: "Seepferdchen"

Christof Wandratsch, Lehrer, Weltmeister und Extremschwimmer

R7406A: 10 Nachm., ab Mo. 10.11.25, 16.00-16.30 Uhr.
Unterrichtszeiten: Mo/Di/Mi 16:00 - 16:30 Uhr

R7406B: 10 Nachm., ab Mo. 10.11.25, 16.35-17.05 Uhr.
Unterrichtszeiten: Mo/Di/Mi 16:35 - 17:05 Uhr

R7406C: 10 Nachm., ab Mo. 10.11.25, 17.10-17.40 Uhr.
Unterrichtszeiten: Mo/Di/Mi 17:10 - 17:40 Uhr

Kursort: Kreishallenbad Neuötting

Gebühr: 140 €, ohne Eintrittskarte ins Kreishallenbad

R7407

Kinderschwimmkurs - Anfänger, ab 5 Jahre, anvisiertes Ziel: "Seepferdchen"

Christof Wandratsch, Lehrer, Weltmeister und Extremschwimmer

R7407A: 10 Nachm., ab Mo. 12.01.26, 16.00-16.30 Uhr.
Unterrichtszeiten: Mo/Di/Mi 16:00 - 16:30 Uhr

R7407B: 10 Nachm., ab Mo. 12.01.26, 16.35-17.05 Uhr.
Unterrichtszeiten: Mo/Di/Mi 16:35 - 17:05 Uhr

R7407C: 10 Nachm., ab Mo. 12.01.26, 17.10-17.40 Uhr.
Unterrichtszeiten: Mo/Di/Mi 17:10 - 17:40 Uhr

Kursort: Kreishallenbad Neuötting

Gebühr: 140 €, ohne Eintrittskarte ins Kreishallenbad

R7408

Kinderschwimmkurs - Anfänger, ab 5 Jahre, anvisiertes Ziel: "Seepferdchen"

Christof Wandratsch, Lehrer, Weltmeister und Extremschwimmer

R7408A: 10 Nachm., ab Mo. 23.02.26, 16.00-16.30 Uhr.
Unterrichtszeiten: Mo/Di/Mi 16:00 - 16:30 Uhr

R7408B: 10 Nachm., ab Mo. 23.02.26, 16.35-17.05 Uhr.
Unterrichtszeiten: Mo/Di/Mi 16:35 - 17:05 Uhr

R7408C: 10 Nachm., ab Mo. 23.02.26, 17.10-17.40 Uhr.
Unterrichtszeiten: Mo/Di/Mi 17:10 - 17:40 Uhr

Kursort: Kreishallenbad Neuötting

Gebühr: 140 €, ohne Eintrittskarte ins Kreishallenbad

R7410

Kinderschwimmkurs - Anfänger, ab 5 Jahre, anvisiertes Ziel: "Seepferdchen"

Harald Wiesian, Schwimmmeister / Elias Wiesian, Fachangestellter für Bäderbetriebe

R7410A: 10 Nachm., ab Mo. 10.11.25, 16.00-16.30 Uhr.
Unterrichtszeiten: Montag, Donnerstag, Freitag 16:00 - 16:30 Uhr

R7410B: 10 Nachm., ab Mo. 10.11.25, 16.45-17.15 Uhr.
Unterrichtszeiten: Montag, Donnerstag, Freitag 16:45 - 17:15 Uhr

Kursort: Kreishallenbad Neuötting

Gebühr: 140 €, ohne Eintrittskarte ins Kreishallenbad.

R7411

Kinderschwimmkurs - Anfänger, ab 5 Jahre, anvisiertes Ziel: "Seepferdchen"

Harald Wiesian, Schwimmmeister / Elias Wiesian, Fachangestellter für Bäderbetriebe

R7411A: 10 Nachm., ab Do. 08.01.26, 16.00-16.30 Uhr.
Unterrichtszeiten: Montag, Donnerstag, Freitag 16:00 - 16:30 Uhr

R7411B: 10 Nachm., ab Do. 08.01.26, 16.45-17.15 Uhr.
Unterrichtszeiten: Montag, Donnerstag, Freitag 16:45 - 17:15 Uhr

Kursort: Kreishallenbad Neuötting

Gebühr: 140 €, ohne Eintrittskarte ins Kreishallenbad.

R7412

Kinderschwimmkurs - Anfänger, ab 5 Jahre, anvisiertes Ziel: "Seepferdchen"

Harald Wiesian, Schwimmmeister / Elias Wiesian, Fachangestellter für Bäderbetriebe

R7412A: 10 Nachm., ab Mo. 02.02.26, 16.00-16.30 Uhr.
Unterrichtszeiten: Montag, Donnerstag, Freitag 16:00 - 16:30 Uhr;
am Montag, 16.02.26 findet der Kurs nicht statt.

R7412B: 10 Nachm., ab Mo. 02.02.26, 16.45-17.15 Uhr.
Unterrichtszeiten: Montag, Donnerstag, Freitag 16:45 - 17:15 Uhr;
am Montag, 16.02.26 findet der Kurs nicht statt.

Kursort: Kreishallenbad Neuötting

Gebühr: 140 €, ohne Eintrittskarte ins Kreishallenbad.

REITEN

R7430

Schultütenritt ab 4-12 Jahre

Sarah Wolf, Vfd-Rittführerin und Vfd-Übungsleiterin

R7430A: Sa., 13.09.25, 14.00-16.30 Uhr.

R7430B: So., 14.09.25, 10.30-12.30 Uhr.

Kursort: Reit- und Ponyhof Wolf, Oberarbing 4 b, 84494 Nieder-
taufkirchen

Gebühr: 42 €

Für einige unserer Kinder beginnt nach den großen Ferien ein neuer Abschnitt: Sei es der Start in den Kindergarten, in die Schule oder eine weiterführende Schule. Mit unserem Waldausritt auf den Ponys möchten wir diesen Abschnitt besonders feiern.

Im Wald finden die Reiter und Reiterinnen Schultüten, die vor Ort mit Kleinigkeiten selbst befüllt werden dürfen. Dort gibt es im Schatten die mitgebrachte Brotzeit.

Die führenden Eltern müssen witterungsbeständige Kleidung und Schuhe tragen.

Wer nicht selbst führen möchte - Führmädchen sind vor Ort dazu buchbar (10,00 €).

Bitte mitbringen: Brotzeit, witterungsangepasste Kleidung, Fahrradhelm.

R7431

3-Tages-Reitkurs in den Herbstferien (Halloween) für Kinder ab 4 bis 14 Jahren

Sarah Wolf, Vfd-Rittführerin und Vfd-Übungsleiterin

Mo. 03.11.2025, 10.00-12.30 Uhr

Di. 04.11.2025 10.00-12.30 Uhr

Mi. 05.11.2025, 10.00-12.30 Uhr

Kursort: Reit- und Ponyhof Wolf, Oberarbing 4 b, 84494 Nieder-
taufkirchen

Gebühr: 120 €



„An diesen drei Tagen darfst Du die Ponys auf dem Ponyhof Wolf näher kennen lernen, striegeln und viel über sie erfahren. Du erlernst die Basis rund ums Pferd und das Reiten sowie die Hilfengebung. Natürlich darf das theoretische Wissen nicht zu kurz

kommen.

Vorhandene Reiterfahrten bitte bei der Anmeldung angeben.

Bitte mitbringen: Brotzeit, witterungsangepasste Kleidung, Fahrradhelm, Gummistiefel

R7432

Halloween auf dem Ponyhof Wolf für Kinder ab 3-12 Jahren

Sarah Wolf, Vfd-Rittführerin und Vfd-Übungsleiterin

R7432A: Di., 28.10.25, 14.00-17.00 Uhr.

R7432B: Mi., 29.10.25, 14.00-17.00 Uhr.

Kursort: Reit- und Ponyhof Wolf, Oberarbing 4 b, 84494 Nieder-
taufkirchen

Gebühr: 39 €

Lass Dich überraschen, was es alles Spannendes und Aufregendes an Halloween auf dem Ponyhof Wolf zu entdecken gibt. Nur so viel wird verraten: Es wird schaurig und lustig! Geführt von den Eltern geht es auf dem Pferderücken in den verzauberten Wald. Die Ponys sind 1,00 m bis 1,40 m hoch, brav und kindererprobt. Trotzdem empfiehlt es sich bei Kindern von 3 bis 5 Jahren eine weitere

Person mitzunehmen, die sich um das Kind kümmert, während der Partner das Pony führt. Alle erwachsenen Begleiter sind kostenfrei. Die führenden Eltern müssen witterungsbeständige Kleidung und Schuhe tragen.

Wer nicht selbst führen möchte - Führmädchen sind vor Ort dazu buchbar (10,00 €).

Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

Bitte mitbringen: witterungsangepasste Kleidung, feste Schuhe (Gummistiefel), Fahrradhelm, Sitzunterlage.

R7435

Nikolausritt auf dem Ponyhof Wolf für Kinder ab 3 Jahren mit Eltern

Sarah Wolf, Vfd-Rittführerin und Vfd-Übungsleiterin

R7435A: Sa., 29.11.25, 14.00-16.00 Uhr.

R7435B: So., 30.11.25, 11.00-13.00 Uhr.

R7435C: Sa., 06.12.25, 14.00-16.00 Uhr.

R7435D: So., 07.12.25, 11.00-13.00 Uhr.

Kursort: Reit- und Ponyhof Wolf, Oberarbing 4 b, 84494 Nieder-
taufkirchen

Gebühr: 40 €, incl. kleiner Nikolausüberraschung

Gemeinsam reiten wir geführt von Deinen Eltern in den Winterwald. Im Wald erwarten wir Nikolaus und Krampus, die für alle Kinder eine kleine Überraschung dabei haben. Die Ponys sind 1 bis 1,4 m hoch, brav und kindererprobt. Alle erwachsenen Begleiter sind kostenfrei. Wer nicht selbst führen möchte - Führmädchen vor Ort dazu buchbar (10,00 €). Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

Nachfragen zu Anfahrt und Wetterbedingungen am Veranstaltungstag bitte unter Tel: 0162/7745321 (Sarah Wolf).

Bitte mitbringen: witterungsangepasste Kleidung (incl. "Matschhose"), feste Schuhe (Gummistiefel), Fahrradhelm.

R7436

3-Tages-Reitkurs in den Weihnachtsferien für Kinder ab 4 bis 14 Jahren

Sarah Wolf, Vfd-Rittführerin und Vfd-Übungsleiterin

Sa: 27.12.25 10.00-12.30 Uhr

So: 28.12.25, 10.00-12.30 Uhr

Mo., 29.12.25, 10.00-12.30 Uhr

Kursort: Reit- und Ponyhof Wolf, Oberarbing 4 b, 84494 Nieder-
taufkirchen

Gebühr: 120 €



An diesen drei Tagen darfst Du die Ponys auf dem Ponyhof Wolf näher kennen lernen, striegeln und viel über sie erfahren. Du erlernst die Basis rund ums Pferd und das Reiten sowie die Hilfengebung. Natürlich darf das theoretische Wissen nicht zu kurz kommen. Vorhandene Reiterfahrten

gen bitte bei der Anmeldung angeben.

Bitte mitbringen: Brotzeit, witterungsangepasste Kleidung, Fahrradhelm, Gummistiefel

KREATIVITÄT

R7500

Kunst mit Pappmaché (ab 9 Jahre) Kreativität für Groß und Klein

Blaženka Sommer, Textildesignerin, Künstlerin

Sa., 04.10.25, 14.00-17.00 Uhr.

Kursort: vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32

Gebühr: 18 €

Voraussetzungen: Alter: ab 9 Jahre, in Begleitung ab 6 Jahre



Gestalten Sie gemeinsam mit Ihren Liebsten oder als Einzelprojekt fantasievolle Tiere und lebendige Handpuppen aus Pappmaché. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf!

Bitte mitbringen: Zeitungspapier, deckende Malfarben, Pinsel, Wasserglas, Schälchen zum Anmischen der Farbe, alte Lappen, Föhn und eine Schachtel zum sicheren Transport Ihres Kunstwerks.

Falls Sie eine Handpuppe gestalten möchten, bringen Sie bitte zusätzlich eine leere Plastikflasche mit. Alle weiteren Materialien werden gestellt.

R7501

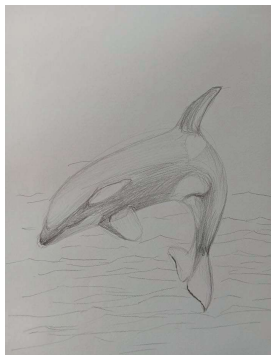
Zeichenkurs (ab 9 Jahre) Kreativität Schritt für Schritt entdecken

Blaženka Sommer, Textildesignerin, Künstlerin

Sa., 29.11.25, 13.00-15.00 Uhr.

Kursort: vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32

Gebühr: 12 €



Ein Kurs für Anfänger, die die Grundlagen des Zeichnens entdecken möchten. Durch gezielte Übungen entstehen Schritt für Schritt Zeichnungen von Objekten, Figuren oder Landschaften. Das Zeichnen fördert nicht nur die Kreativität, sondern schult auch die Wahrnehmung und Konzentration und ermöglicht es, die Welt mit neuen Augen zu sehen.

Bitte mitbringen: Zeichenblock, Bleistifte in verschiedenen Härtegraden, Radiergummi, Fineliner (schwarz).

R7502

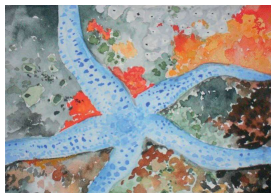
Aquarellmalkurs (ab 9 Jahre) Die Welt der Farben entdecken

Blaženka Sommer, Textildesignerin, Künstlerin

Sa., 29.11.25, 16.00-18.00 Uhr.

Kursort: vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32

Gebühr: 12 €



Lass dich begeistern von der farbenfrohen Welt der Aquarellmalerei - eine der ältesten und zugleich lebendigsten Maltechniken!

In diesem Kurs entdecken Kinder spielerisch den Umgang mit leuchtenden Farben und verschiedenen Aquarelltechniken.

Bitte mitbringen: Aquarellblock, Aquarellfarben, Aquarellpinsel, Wasserglas.

R7503

Acrylmalkurs (ab 9 Jahre) Faszinierende Welt der Mixed Media Art

Blaženka Sommer, Textildesignerin, Künstlerin

Sa., 07.02.26, 13.00-15.00 Uhr.

Kursort: vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32

Gebühr: 12 €

In diesem Malkurs setzen wir künstlerisch spannende Akzente mit Hilfe verschiedener Mischtechniken. Wir experimentieren mit Acrylfarben und kombinieren diese kreativ mit unterschiedlichen Methoden: Es wird gepinselt, gespachtelt, gekritzelt, gespritzt und vieles mehr!

Bitte mitbringen: Malkittel, Acrylfarben, Pinsel, Wasserglas, Schälchen zum Anmischen der Farben, Collagenkleber, Föhn, alte Lappen, ein paar Malgründe nach eigener Wahl. Alle weiteren Materialien werden gestellt.

R7504

Wir Porträtieren unsere Weggefährten (ab 9 J.) Lieblingsstofftiere ganz groß

Blaženka Sommer, Textildesignerin, Künstlerin

Sa., 07.02.26, 16.00-18.00 Uhr.

Kursort: vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32

Gebühr: 12 €



Kuscheltier, Einhorn oder Drache - heute stehen unsere Lieblingsfreunde im Rampenlicht! Mit bunten Acrylfarben, Pinsel und viel Fantasie malen wir einzigartige Porträts auf Leinwand. Dabei entstehen kleine Kunstwerke, die die besonderen Eigenschaften unserer Weggefährten einfangen. Ein fantasievoller Malspaß für Kinder mit Herz und Farbe im Gepäck!

Bitte mitbringen: Malkittel, Acrylfarben, Pinsel, Wasserglas, Schälchen zum Anmischen der Farben, Collagenkleber, Föhn, alte Lappen, ein paar Malgründe nach eigener Wahl. Alle weiteren Materialien werden gestellt.

**Wir suchen laufend
Kursleiter/innen für
den Bereich
Kreativität**

Tel. 08671 -12077



DIENSTAGSWANDERUNG

Christa Madl

Seit September 1975 durchstreift die Wandergruppe der Volkshochschule jeden Dienstag die engere und weitere Heimat. Monatliche Pläne für die wöchentlichen Seniorenwanderungen liegen auf bei Schreibwaren Fraundorfer, Altötting.

Das Programm kann auch im Internet unter www.vhs-altoetting.de eingesehen werden.

Näheres bei der Wanderleiterin Christa Madl, Altötting, Tel.: 08671 - 85376

DONNERSTAGSWANDERUNGEN

Christa Fischer, Elfride Sextl

Treffpunkt jeden Donnerstag, am Vorplatz des Rathauses Garching, um 13:00 Uhr.

GYMNASTIK FÜR SENIORINNEN

Anita Peter

10 Abende, ab Montag, 06.10.25, 17.30 - 18.30 Uhr

Kursort: Altötting

Info & Anmeldung bei der vhs, Tel. 08671 - 12077

COMPUTERKURSE

Siehe hierzu S. 38



vhs Volkshochschule
Alt-/Neuötting - Töging a. Inn

FUTURE SKILLS

Mach dich fit für die Zukunft –
lerne nachhaltig zu handeln!
Jetzt Kurse finden unter:
www.vhs-altoetting.de

AUßENSTELLEN der vhs

Garching

R8040

Wirbelsäulengymnastik

Uschi Kieslich, Heilpraktikerin, Yogalehrerin

10 Abende, ab Fr. 26.09.25, 18.30-19.30 Uhr.

Kursort: Volksschule Hart

Gebühr: 59 €

Anmeldung bei der vhs, Tel. 08671-12077.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken, Decke, Matte.

Markt

R8141

Hatha-Yoga

Yoga und Entspannung

Claudia Dresel, Yogalehrerin

R8141A: 12 Abende, ab Mi. 17.09.25, 17.30-19.00 Uhr.

R8141B: 12 Abende, ab Mi. 17.09.25, 19.00-20.30 Uhr.

Kursort: Bürgerhaus Markt

Gebühr: 108 €

Voraussetzungen: Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Anmeldung bei der vhs, Tel. 08671-12077.



Der Kurs ist für alle geeignet, deren Ziel es ist, sich wohler und zufriedener zu fühlen und ein gutes Gespür für den eigenen Körper zu entwickeln. Hierfür sind keine komplizierten Verrenkungen nötig.

Im Mittelpunkt der Yogastunde steht das Bemühen, beim Üben Körper, Atem und Geist auf harmonische Weise miteinander zu verbinden.

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

Meditationskissen/-hocker (falls vorhanden)

Perach

R8150

Hatha-Yoga

(Förderung durch Krankenkassen)

Ulrike Fischer, Yogalehrerin (BYV)

12 Vormittage, ab Mi. 17.09.25, 9.00-10.30 Uhr.

Kursort: Bürgerhaus Perach, Kirchgasse 7, 84567 Perach

Gebühr: 108 €, Achtung! Zertifizierter Präventionskurs gem. § 20 Abs. 1 SGB V. Förderung durch Krankenkassen möglich. Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, ob Ihre Kursteilnahme gefördert wird.

Voraussetzungen: Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Anmeldung bei der vhs, Tel. 08671-12077



Mit wohltuenden Bewegungs-, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Entspannungsfähigkeit und des Umgangs mit Stress kennen. Sie lernen die Grundprinzipien und Körperübungen und -haltungen (Asanas) des Hatha-Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch die sanft angeleiteten Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit finden und neue Kraft

schöpfen können. Hatha-Yoga ermöglicht es, Körper, Geist und Seele in ihrer Ganzheit zu erleben. Die aufmerksame Wahrnehmung des Körpers und die Verbindung mit dem Atem eröffnet ein bewusstes Ankommen im Körper, bei seinen Möglichkeiten und Grenzen. Damit werden die eigenen Gesundheitskompetenzen und Ressourcen gestärkt und erweitert, die für die Regeneration und Erholung und für die stressreduzierte Gestaltung des (Berufs-/Familien-)Alltags eingesetzt werden können.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Yogamatte, Decke, Meditationskissen/-hocker (falls vorhanden)

Reischach

R8240

Hatha-Yoga

(Förderung durch Krankenkassen)

Ulrike Fischer, Yogalehrerin (BYV)

R8240A: 12 Abende, ab Mo. 22.09.25, 18.00-19.30 Uhr.

R8240B: 12 Vormittage, ab Di. 16.09.25, 9.00-10.30 Uhr.

R8240C: 12 Abende, ab Di. 16.09.25, 18.30-20.00 Uhr.

R8240D: 12 Abende, ab Mi. 17.09.25, 18.00-19.30 Uhr.

R8240E: 12 Vormittage, ab Do. 18.09.25, 9.00-10.30 Uhr.

Kursort: Perseishof, Oberthal 28, 84571 Reischach

Gebühr: 108 €, Achtung! Zertifizierter Präventionskurs gem. § 20 Abs. 1 SGB V. Förderung durch Krankenkassen möglich. Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, ob Ihre Kursteilnahme gefördert wird.

Voraussetzungen: Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Anmeldung bei der vhs, Tel. 08671-12077

Kursbeschreibung siehe unter R8150.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Yogamatte, Decke, Meditationskissen/-hocker (falls vorhanden)

Teising / Tüßling

R8340

Pilates - Prävention, Haltung, Bewegung - Abendkurs

Therese Auer, Pilates Matwork Trainerin

11 Abende, ab Mi. 24.09.25, 18.00-19.00 Uhr.

Kursort: Sportheim Teising, Innstr. 5, 84576 Teising

Gebühr: 64 €

Anmeldung bei der vhs, Tel. 08671-12077

Pilates-Training macht fit und beweglich, befreit Körper, Geist und Seele von Stress und formt darüber hinaus den Körper. Die Mixtur aus Übungen zur Körperbeherrschung, Tiefenatmung und Entspannung macht straff und verbessert die Körperhaltung.

Nicht umsonst lautet der Leitsatz von Pilates: "Lass die Bewegung aus einer starken Mitte fließen."

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

R8342

Pilates - Prävention, Haltung, Bewegung

Therese Auer, Pilates Matwork Trainerin

11 Vormittage, ab Fr. 26.09.25, 8.30-9.30 Uhr.

Kursort: Sportheim Teising, Innstr. 5, 84576 Teising

Gebühr: 64 €

Anmeldung bei der vhs, Tel. 08671-12077

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

Winhöring

R8540

Hatha-Yoga

Martin Erber

10 Abende, ab Mo. 29.09.25, 17.00-18.30 Uhr.

Kursort: Kindergarten (Turnhalle 1. Etage), Sonnenstr. 11, Winhöring

Gebühr: 90 €

Anmeldung bei der vhs, Tel. 08671-12077.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke bzw. Yoga-Matte

R8545

Wirbelsäulengymnastik

Uschi Kieslich, Heilpraktikerin, Yogalehrerin

10 Abende, ab Di. 23.09.25, 19.00-20.00 Uhr.

Kursort: Kindergarten (Turnhalle 1. Etage), Sonnenstr. 11, Winhöring

Gebühr: 59 €

Anmeldung bei der vhs, Tel. 08671-12077.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken, Decke, Matte

vhs Volkshochschule
Alt-/Neuötting - Töging a. Inn e. V.

Um die Welt zu verstehen

Starten Sie in Ihr Sprachabenteuer – melden Sie sich jetzt an!

Sprachenvielfalt an der vhs

www.vhs-altoetting.de

VERANSTALTUNGEN in Töging a. Inn

KAFFEESEMINARE

R9100

Barista-Grundkurs

Josef Nitzl

So., 16.11.25, 10.00-14.00 Uhr.

Anmeldeschluss: 05.11.2025

Kursort: CaTienda GmbH Kaffeebar und Röstwerkstatt,
Hauptstr. 12, Töging

Gebühr: 115 €

Anmeldung bei der vhs, Tel. 08671-12077



Dieser Kurs ist perfekt, um einen Einstieg in die Welt des Kaffees zu bekommen! Er richtet sich an Einsteiger und Kaffeeinteressierte, die schon immer einmal mit einer Siebträger/Esspressomaschine arbeiten wollten. Nachdem wir uns Herkunft, Botanik, Anbau und Erntemethoden des Kaffees etwas näher angesehen haben, machen wir einen kleinen Ausflug in die Kaffeegeschichte. Wir erfahren außerdem, welche Unterschiede es beim Rösten gibt und was "Specialty Coffee" ist.

Dann dreht sich (fast) alles um den Espresso.

- Es werden u. a. folgende Fragen beantwortet:
- Wie arbeitet eine Siebträgermaschine?
- Wie stelle ich eine Mühle richtig ein?
- Wie ziehe ich einen "perfekten Espresso"?
- Wie schäume ich die Milch zu einem feinporigen Schaum?
- Wie entsteht die Grundform von Latte Art - das Herz?
- Maschinenreinigung (Siebträger und Mühle)

Das Seminar für alle, die mehr über Kaffee erfahren und über die perfekte Espressoextraktion wissen wollen. Lassen Sie sich entführen und tauchen Sie mit uns ein in die spannende Welt des Kaffees!

R9101

Röstereiführung mit Live Röstung und Kaffeeverkostung

Josef Nitzl

Sa., 11.10.25, 14.00-17.00 Uhr.

Kursort: CaTienda GmbH Kaffeebar und Röstwerkstatt,
Hauptstr. 12, Töging

Gebühr: 70 €

Anmeldung bei der vhs, Tel. 08671-12077

Gehen Sie mit uns in die Ursprungsländer des Kaffees und erfahren Sie mehr über Sorten, Anbau und Pflege der Kaffeepflanze, wie die reifen Kaffeekirschen geerntet und aufbereitet werden und welche Qualitätsunterschiede es beim Rohkaffee gibt. Lernen Sie die Unterschiede bei der Betrachtung der Rohbohnen kennen. Dadurch wird es Ihnen später möglich sein - mit ein bisschen Übung - auch daheim Ihre Bohnen entsprechend einschätzen zu können. Seien Sie bei der Röstung dabei und erleben Sie wie eine eher

zurückhaltend riechende grüne Rohbohne in eine aromatisch, duftende Röstbohne verwandelt wird. Erfahren Sie was bei der Röstung geschieht und wo die Unterschiede zwischen der traditionellen Trommelröstung und der industriellen Röstung liegen. Wir nehmen Sie mit, damit Sie einen Eindruck vom Rohkaffeelager bis hin zum Röstvorgang, über die Qualitätssicherung bis letztlich der Verpackung und Etikettierung gewinnen können.

Eine abschließende Kaffeeverkostung rundet die Veranstaltung ab.

MUSIK

R9150

Gemeinsames Musizieren für Jung und Alt

Maria Müller

Montags, 13.30 - 15.30 Uhr (außer in den Ferien)

Kursort: vhs-Räume a. d. Grünewaldstr., Lehrsaal

Sie spielen ein Instrument? Akkordeon, Flöte, Gitarre, Hackbrett, Keyboard oder Zither?

Hier wird gemeinsam musiziert, nicht todernst, aber mit viel Freude. Fühlen Sie sich angesprochen? Dann kommen Sie, probieren Sie Ihr Können aus, oder lernen Sie noch so manches dazu.

Ein Unkostenbeitrag ist je nach Bedarf an die Kursleitung zu bezahlen. Neue Teilnehmer sind jederzeit willkommen.

Bitte mitbringen: Musikinstrumente

SPRACHEN

R9320

English Conversation

Gerald Blevins

15 Abende, ab Mo. 22.09.25, 19.45-21.15 Uhr.

Kursort: vhs-Räume a. d. Grünewaldstr., Kursraum links

Gebühr: 135 €

We are an English speaking group. Our "small talk" covers daily news topics as well as interesting, historical events. We are not perfect in English, but we do have a good working knowledge of the language. We are always looking for new faces to widen our area of discussion.

Our group is led by a native speaker. Come in for the first night of our new season and give it a try.

R9331

Französisch Crash-Kurs "Bon voyage"

Kerstin Herrmann, M. A.

Fr. 24.10.2025, 17:00-20:00 Uhr

Sa. 25.10.25, 09:00-12:00 und 13:00-16:00 Uhr

So. 26.10.25, 09:00-12:00 Uhr

Kursort: vhs-Räume a. d. Grünewaldstr., Kursraum links

Gebühr: 96 €, (maximal 6 Teilnehmer)

Anmeldung bei der vhs, Tel. 08671-12077.

Ein Kurs zum Ausprobieren, Auffrischen sowie als Vorbereitung

auf einen Urlaub in einem französischsprachigen Land. Der Kurs kann auch als Einstieg zum Erlernen der französischen Sprache im klassischen Kursgeschehen (Vormittags-/Abendkurse) dienen. Inhalte: Aussprache, Erster Small-Talk, Zahlen, im Hotel, Wegbeschreibung, Restaurantbesuch, Kulinarisches, Landeskunde.

R9371

Spanisch Crash-Kurs "Buen viaje!" Wochenend-Seminar

Kerstin Herrmann, M. A.

Fr. 14.11.2025, 17:00-20:00 Uhr

Sa. 15.11.25, 09:00-12:00 und 13:00-16:00 Uhr

So. 16.11.25, 09:00-12:00 Uhr

Kursort: vhs-Räume a. d. Grünwaldstr., Kursraum links

Gebühr: 72 €, (maximal 8 Teilnehmer)

Anmeldung bei der vhs, Tel. 08671-12077.

Haben Sie vor, in nächster Zeit nach Spanien zu fahren, Sie würden sich aber dort gerne anders als unter Einsatz von Händen und Füßen verständlich machen und auch einmal das echte Spanien, abseits der deutschen Touristenpfade kennenlernen? Hegen Sie schon länger den Wunsch Spanisch zu lernen, sind sich aber nicht sicher, ob Sie das auch bewältigen können? Nun, dann ist dieser Kurs wie für Sie gemacht. Wir werden uns nicht nur den Grundlagen der Sprache widmen, sondern v. a. den kommunikativen Redemitteln, die Sie im Urlaub zur Bewältigung von Alltagssituationen benötigen (im Restaurant, im Hotel, Wegebefreibungen, Zahlen, Einkaufen, öffentliche Verkehrsmittel, etc.). Hinzu kommen Informationen zu landeskundlichen Themen.

Bitte Kleingeld für Fotokopien bereithalten!

GESUNDHEIT UND FITNESS

R9404

Hatha-Yoga

Claudia Dresel, Yogalehrerin

R9404A: 15 Abende, ab Di. 16.09.25, 17:15-18:45 Uhr.

R9404B: 15 Abende, ab Di. 16.09.25, 18:50-20:20 Uhr.

Kursort: vhs-Räume a. d. Grünwaldstr., 2. Stock

Gebühr: 135,00 €

Anmeldung bei der vhs, Tel. 08671-12077



Der Kurs ist für alle geeignet, deren Ziel es ist, sich wohler und zufriedener zu fühlen und ein gutes Gespür für den eigenen Körper zu entwickeln. Hierfür sind keine komplizierten Verrenkungen nötig. Im Mittelpunkt der Yogastunde steht das Bemühen, beim Üben Körper, Atem und Geist auf harmonische Weise miteinander zu verbinden.

Bitte mitbringen: Bequeme, warme Kleidung, warme Socken, Decke oder Matte

R9407

Hatha-Yoga und Yin-Yoga im Wechsel

Gisela Rohe, Yogalehrerin, Yogatherapeutin

12 Vormittage, ab Mo. 22.09.25, 10:30-12:00 Uhr.

Kursort: vhs-Räume a. d. Grünwaldstr., 2. Stock

Gebühr: 108 €

Hatha-Yoga ist ein eher aktiver Yogastil. Die Asanas (Übungen) wirken hauptsächlich auf unserer muskulären Hälfte des Körpers. Die Positionen werden überwiegend statisch, aber auch dynamisch ausgeführt. Yin-Yoga ist ein eher sanfter und ruhiger Yo-

gastil. Die Positionen werden länger gehalten und überwiegend im Sitzen oder Liegen ausgeführt. Der Fokus liegt dabei auf Entspannung und Loslassen.

Bitte mitbringen: Decke, warme Socken (rutschfest), flaches Kissen oder Handtuch.

R9408

Hatha-Yoga am Vormittag

Uschi Kieslich, Heilpraktikerin, Yogalehrerin

10 Vormittage, ab Mi. 24.09.25, 9:00-10:30 Uhr.

Kursort: vhs-Räume a. d. Grünwaldstr., 2. Stock

Gebühr: 90 €

Anmeldung bei der vhs, Tel. 08671-12077



Yoga ist eine unermessliche Kraftquelle, welche zu Gesundheit, Wohlbefinden und besserer Lebensqualität führt. Es spielt auch keine Rolle wie alt oder beweglich man ist, jeder kann Yoga praktizieren. Egal welches Ziel man hat: mehr Kraft und Beweglichkeit, Abbau von Verspannungen, Schmerzlinderung, bessere Atmung, Stressbewältigung, Verbesserung der Konzentration, Bewältigung von Schlafstörungen, mehr Energie, Lebensfreude und Selbstbewusstsein oder Prävention. Yoga schult die Achtsamkeit und hilft dabei, Wandlung und Verbesserung zu erzielen.

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

Stadt
TÖGING
a. Inn

Stadtbücherei

Bücher und Mehr ...

- Bilderbücher
- Kinder- und Jugendbücher
- Romane (auch englisch- und russischsprachige)
- Sachbücher
- Zeitschriften
- Spiele
- E-Medien
- DVD Ausleihe (Unterhaltung, Sachthemen, Oper, Musical, Kinder)
- CD Ausleihe (Musik, Hörbücher für Erwachsene und Kinder)
- Tonie-Figuren
- Musikstreaming
- Filmstreaming

Serviceangebot

Den Besuchern der Bücherei steht nach Terminabsprache ein Internet-Platz zur Verfügung.

Öffnungszeiten

Di	8.00-12.00 Uhr
	14.00-18.00 Uhr
Do	14.00-19.00 Uhr
Fr	14.00-18.00 Uhr
Mo u. Mi	geschlossen

Kontakt

Stadtbücherei Töging
Kirchstraße 6 · 84513 Töging a. Inn
Tel.: 08631 90727 · Fax: 08631 309566
E-Mail: stadtbuecherei@toeging.de
www.stadtbuecherei-toeging.de

R9415

Fit und aktiv ab 60 Seniorengymnastik

Elena Becker, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin

10 Vormittage, ab Mi. 17.09.25, 10.15-11.45 Uhr.

Kursort: Carl-Orff-Saal, Grünwaldstraße

Gebühr: 69 €

Anmeldung bei der vhs, Tel. 08671-12077

Eine Gymnastik für diejenigen, die ihren Körper mit Übungen fit halten, ihn dabei aber nicht überfordern möchten.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Turnschuhe und Lebensfreude

R9420

Callanetics und Beckenbodentraining Stärke und Beweglichkeit für den Rücken

Sonja Helminger

R9420A: 15 Vormittage, ab Mo. 22.09.25, 8.30-10.00 Uhr.

R9420B: 15 Abende, ab Mi. 24.09.25, 19.00-20.30 Uhr.

Kursort: vhs-Räume a. d. Grünwaldstr., 2. Stock

Gebühr: 118 €

Anmeldung bei der vhs, Tel. 08671-12077

Callanetics trainiert die gesamte Muskulatur des Körpers effektiv und gelenkschonend. Gezielte Dehnung und Entspannung folgt den einzelnen Übungen. Neben der stärkenden Wirkung auf den Rücken verbessern sich unsere Körperhaltung, unser Wohlbefinden sowie unsere Figur.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, dicke Socken, Gymnastikband, Gymnastikmatte und kleines Kissen

TEXTILES GESTALTEN - NÄHEN

Q9550

Stricken - Häkeln - Sticken VHS Arbeitskreis

Monika Wintermayr

Mittwochs, 17.00-20.00 Uhr (außer in den Ferien)

Kursort: Goethestr. 4, Töging a. Inn

Gebühr: auf Anfrage

Nähere Informationen bei Frau Wintermayr, Tel. 08631/90410.

Bitte mitbringen: Eigenes Material (Nadeln, Wolle etc.)

Wir bedanken uns bei allen Inserenten, die durch Werbung die Volkshochschule Alt-/Neuötting - Töging unterstützen.

ELTERN UND KINDER

R9725

Babyschlaf verstehen - realistisch & bindungsorientiert (Workshop)

Ines Felicia Sigl, Freiberufl. Familienkinderkrankenschwester, Still- und Laktationsberaterin IBCLC®, Kursleiterin für Babymassagekurse C.I.M.I.® / DGBM e.V., Zertifizierter Babyschlafcoach

Mi., 22.10.25, 18.00-19.30 Uhr.

Kursort: FAMILIENPRAXIS INES SIGL, Egerlandstraße 35d, 84513 Töging

Gebühr: 79 €, pro Person (aber auch Elternpaar), inkl. Verpflegung. Nicht rabattierbar.



In diesem Workshop geht es darum, Eltern ein realistisches und einfühlsames Verständnis vom Schlafverhalten ihres Babys zu vermitteln - ohne Druck, dafür mit Wissen, das entlastet. Ein besonderer Fokus liegt dabei auf dem Zusammenhang zwischen Stillen und Schlaf sowie dem Aufräumen mit verbreiteten Schlafmythen.

Inhalte im Überblick:

- Wie entwickelt sich der Babyschlaf im ersten Lebensjahr wirklich?
- Was bedeutet „normaler“ Schlaf - und warum schlafen Babys oft anders als erwartet?
- Der Einfluss von Stillen auf das Schlafverhalten: Chancen und Herausforderungen
- Schlafmythen erkennen: „Durchschlafen mit 6 Monaten?“ - Was sagt die Wissenschaft?
- Einschlafbegleitung, nächtliches Aufwachen & der Umgang mit Unsicherheit
- Raum für persönliche Fragen & Austausch in geschütztem Rahmen

Der Workshop richtet sich an (werdende) Eltern mit Babys bis etwa 12 Monate - und bietet fundierte Informationen in entspannter Atmosphäre.

R9726

Babymassage

Ines Felicia Sigl, Freiberufl. Familienkinderkrankenschwester, Still- und Laktationsberaterin IBCLC®, Kursleiterin für Babymassagekurse C.I.M.I.® / DGBM e.V., Zertifizierter Babyschlafcoach

4 Vormittage, ab Do. 13.11.25, 9.00-10.30 Uhr.

Kursort: FAMILIENPRAXIS INES SIGL, Egerlandstraße 35d, 84513 Töging

Gebühr: 119 €, mit Verpflegung, Skript und hochwertigem Öl. Nicht rabattierbar.



In meinem Kurs steht nicht die Technik im Vordergrund, sondern vielmehr der liebevoll Kontakt zwischen dir und deinem kleinen großen Wunder!

Ihr geht ganz individuell auf die Bedürfnisse eurer Babys ein. Ihr lernt euch besser kennen und vertieft eure Bindung. Damit könnt ihr eurem Baby helfen zu entspannen, den Schlaf zu verbessern und gut in der großen Welt anzukommen. Das Vertrauen wächst und ihr profitiert beide

sehr davon.

In jedem Moment des Kurses macht ihr das, was deinem Baby und dir gut tut. Egal ob dies das Stillen des Hungers, Kuscheln oder Tragen ist.



Ich möchte auch anmerken, dass die Babymassage keine Therapie ist, d.h. bei jeglichen Fragen wäge ich meine Antworten sehr wohl ab und verweise ggf. auch an Therapeuten und Ärzte, würde es meine Kompetenz überschreiten. Viel zu wichtig ist die Gesundheit und das Wohlbefinden eures Babys. Neben der Massage habt ihr die Möglichkeit mein fundiertes Wissen als erfahrene, zertifizierte Familien-Gesundheits- und Kinderkrankenschwester mit jahrelanger Berufserfahrung zu nutzen.

Bei Fragen oder Interesse meldet

euch gerne persönlich bei mir.

Ich freue mich auf euch und euer kleines großes Wunder.

Hinweis:

Die Babymassage eignet sich für alle Babys ab der 4. Lebenswoche bis hinein ins Krabbelalter (bei Frühgeborenen ab dem errechneten Geburtstermin plus 4 Wochen und bei Babys mit Vorerkrankungen bitte mit voriger Absprache mit dem Kinderarzt).

JUNGE VHS

R9728

Kinderyoga für Grundschulkinder (6 - 10 Jahre)

Anja Lechner

R9728A: 4 Nachm., ab Mi. 24.09.25, 16.30-17.30 Uhr.

R9728B: 4 Nachm., ab Mi. 19.11.25, 16.30-17.30 Uhr.

Kursort: vhs-Räume a. d. Grünwaldstr., 2. Stock

Gebühr: 22 €



Gönnen Sie Ihrem Kind einen bewegten und entspannten Ausgleich zum Schulalltag. Kinderyoga unterstützt den natürlichen Drang des Kindes nach Bewegung und körperlichem Erleben und gibt viel Raum zum Entfalten der eigenen Persönlichkeit. Auf spielerische, fantasievolle Weise lernen die Kinder, sich selbst besser wahrzunehmen und ein Gespür dafür zu entwickeln, was ihnen gut tut.

In jeder Stunde erleben wir gemeinsam ein Abenteuer und gehen auf

Reisen und kommen zum Schluss bei uns selbst an. Dabei hole ich Ihr Kind mit speziellen Übungen und Spielen auf seinem individuellen Energielevel ab. Der Wechsel von ruhigen und ausgleichenden Fantasiereisen und Entspannungsübungen zu energiegeladenen Bewegungsideen gibt Ihrem Kind genau das, was es braucht, um zu sich zu finden.

Alle Stunden laufen ohne Zeitdruck, Konkurrenzdenken und Leistungsvorgaben ab.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Yogamatte, Getränk.

R9730

Schultütenritt ab 4-12 Jahre

Sarah Wolf, Vfd-Rittführerin und Vfd-Übungsleiterin

R9730A: Sa., 13.09.25, 14.00-16.30 Uhr.

R9730B: So., 14.09.25, 10.30-12.30 Uhr.

Kursort: Reit- und Ponyhof Wolf, Oberarbing 4 b, 84494 Nieder-
taufkirchen

Gebühr: 42 €

Für einige unserer Kinder beginnt nach den großen Ferien ein neuer Abschnitt: Sei es der Start in den Kindergarten, in die Schule oder eine weiterführende Schule. Mit unserem Waldausritt auf den Ponys möchten wir diesen Abschnitt besonders feiern.

Im Wald finden die Reiter und Reiterinnen Schultüten, die vor Ort mit Kleinigkeiten selbst befüllt werden dürfen. Dort gibt es im Schatten die mitgebrachte Brotzeit.

Die führenden Eltern müssen witterungsbeständige Kleidung und Schuhe tragen.

Wer nicht selbst führen möchte - Führmädchen sind vor Ort dazu buchbar (10,00 €).

Bitte mitbringen: Brotzeit, witterungsangepasste Kleidung, Fahrradhelm.

R9731

3-Tages-Reitkurs in den Herbstferien (Halloween) für Kinder ab 4 bis 14 Jahren

Sarah Wolf, Vfd-Rittführerin und Vfd-Übungsleiterin

Mo. 03.11.2025, 10.00-12.30 Uhr

Di. 04.11.2025 10.00-12.30 Uhr

Mi. 05.11.2025, 10.00-12.30 Uhr

Kursort: Reit- und Ponyhof Wolf, Oberarbing 4 b, 84494 Nieder-
taufkirchen

Gebühr: 120 €



An diesen drei Tagen darfst Du die Ponys auf dem Ponyhof Wolf näher kennen lernen, striegeln und viel über sie erfahren. Du erlernst die Basis rund ums Pferd und das Reiten sowie die Hilfengebung. Natürlich darf das theoretische Wissen nicht zu kurz kommen.

Vorhandene Reiterfahrten bitte bei der Anmeldung angeben.

Bitte mitbringen: Brotzeit, witterungsangepasste Kleidung, Fahrradhelm, Gummistiefel

Alle
Anmeldungen
sind verbindlich!

Sie erhalten keine
Anmeldebestätigung.

R9732**Halloween auf dem Ponyhof Wolf für Kinder ab 3-12 Jahren****Sarah Wolf, Vfd-Rittführerin und Vfd-Übungsleiterin****R9732A:** Di., 28.10.25, 14.00-17.00 Uhr.**R9732B:** Mi., 29.10.25, 14.00-17.00 Uhr.**Kursort:** Reit- und Ponyhof Wolf, Oberarbing 4 b, 84494 Nieder-
taufkirchen**Gebühr:** 39 €

Lass Dich überraschen, was es alles Spannendes und Aufregendes an Halloween auf dem Ponyhof Wolf zu entdecken gibt. Nur so viel wird verraten: Es wird schaurig und lustig! Geführt von den Eltern geht es auf dem Pferderücken in den verzauberten Wald. Die Ponys sind 1,00 m bis 1,40 m hoch, brav und kindererprobt. Trotzdem empfiehlt es sich bei Kindern von 3 bis 5 Jahren eine weitere Person mitzunehmen, die sich um das Kind kümmert, während der Partner das Pony führt. Alle erwachsenen Begleiter sind

kostenfrei. Die führenden Eltern müssen witterungsbeständige Kleidung und Schuhe tragen.

Wer nicht selbst führen möchte - Führmädchen sind vor Ort dazu buchbar (10,00 €).

Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

Bitte mitbringen: witterungsangepasste Kleidung, feste Schuhe (Gummistiefel), Fahrradhelm, Sitzunterlage.

R9735**Nikolausritt auf dem Ponyhof Wolf für Kinder ab 3 Jahren mit Eltern****Sarah Wolf, Vfd-Rittführerin und Vfd-Übungsleiterin****R9735A:** Sa., 29.11.25, 14.00-16.00 Uhr.**R9735B:** So., 30.11.25, 11.00-13.00 Uhr.**R9735C:** Sa., 06.12.25, 14.00-16.00 Uhr.**R9735D:** So., 07.12.25, 11.00-13.00 Uhr.**Kursort:** Reit- und Ponyhof Wolf, Oberarbing 4 b, 84494 Nieder-
taufkirchen**Gebühr:** 40 €, incl. kleiner Nikolausüberraschung

Gemeinsam reiten wir geführt von Deinen Eltern in den Winterwald. Im Wald erwarten wir Nikolaus und Krampus, die für alle Kinder eine kleine Überraschung dabei haben. Die Ponys sind 1 bis 1,4 m hoch, brav und kindererprobt. Alle erwachsenen Begleiter sind kostenfrei. Wer nicht selbst führen möchte - Führmädchen vor Ort dazu buchbar (10,00 €). Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

Nachfragen zu Anfahrt und Wetterbedingungen am Veranstaltungstag bitte unter Tel: 0162/7745321 (Sarah Wolf).

Bitte mitbringen: witterungsangepasste Kleidung (incl. "Matschhose"), feste Schuhe (Gummistiefel), Fahrradhelm.

Rechtzeitige Anmeldung!

Unterbelegte Kurse und Seminare werden in der Regel 1 Woche vor dem vorgesehenen Veranstaltungstermin storniert.

Wir bitten deshalb um rechtzeitige Anmeldung.

R9436**3-Tages-Reitkurs in den Weihnachtsferien für Kinder ab 4 bis 14 Jahren****Sarah Wolf, Vfd-Rittführerin und Vfd-Übungsleiterin**

Sa: 27.12.25 10.00-12.30 Uhr

So: 28.12.25, 10.00-12.30 Uhr

Mo.: 29.12.25, 10.00-12.30 Uhr

Kursort: Reit- und Ponyhof Wolf, Oberarbing 4 b, 84494 Nieder-
taufkirchen**Gebühr:** 120 €

An diesen drei Tagen darfst Du die Ponys auf dem Ponyhof Wolf näher kennen lernen, striegeln und viel über sie erfahren. Du erlernst die Basis rund ums Pferd und das Reiten sowie die Hilfengebung. Natürlich darf das theoretische Wissen nicht zu kurz kommen. Vorhandene Reiterfahrungen bitte bei der Anmeldung angeben.

Bitte mitbringen: Brotzeit, witterungsangepasste Kleidung, Fahrradhelm, Gummistiefel

Bildnachweis

Seite	Dozent/in	Copyright
18	Hufer Prof. Dr. Klaus-Peter	privat
18	Hochgeschwender Prof. Dr. Michael	privat
20	Boeser Birgit	privat
20	Butterwegge Prof. Dr. Christoph	privat
21	Herrmann Frank	privat
21	Oppold Dr. Daniel	Lotte Ostermann
21	Stiglitz Prof. Dr. Joseph	DanDietch
22	Müller Dr. Andreas	Mike Zeitz
23	Riel Dr. Dr. h.c. Heike	privat
23	Neumeister Dr. Mirjam	Bay. Staatsgemäldes.
24	Schwarzer Jessica	privat
24	Rücker Martin	Valeska Achenbach
24	Klemens M.A. Nicole	privat
24	Rehfeld Prof. Dr. Katharina-Maria	privat
25	von Wurmb-Seibel Ronja	Niklas v. Wurmb-Seibel
25	Niehues Dr. Judith	privat
26	Korte Prof. Dr. Martin	privat
26	Mallow Dr. Johannes	privat
74	Laufs Prof. Dr. med. Ulrich	privat
74	Renner Prof. Dr. Stefan P.	privat
74	Brandt Prof. Dr. Roland	privat
74	Witte Prof. Dr. med. Torsten	privat
75	Fuchs Prof. Dr. Dr. Thomas	privat
75	Opherk Prof. Dr. med. Christian	privat
75	Bertsch Dr. med. Tobias	privat
75	Atschekzei Dr. rer. nat. Faranaz	privat
76	Schmitt Dr. Fee	privat
78	Klemens M.A. Nicole	privat
88	Mallow Dr. Johannes	privat
88	Paul Markus	privat
88	Oftring Bärbel	privat
88	Falck Marianne	Studioline
89	Güvenc Petra	privat

Datenschutzerklärung

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule Alt-/Neuötting - Töging a. Inn e. V. (nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z. B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

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

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

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

3. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert-Zertifikatskurse, Schulabschlüsse) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren

Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben.

Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung. Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

4. Kontaktaufnahme

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

5. Speicherdauer und Löschung

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

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

6. Ihre Rechte

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

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

Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten: datenschutz@vhs-altoetting.de, Tel. 08671-12077



Finde
deinen Kurs
www.vhs-altoetting.de

Erweitere deine
digitale Kompetenz.



Mandatsreferenznummer

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Zurück

Volkshochschule
Alt-/Neuötting - Töging a. Inn
Neuöttinger Str. 32
84503 Altötting

Gläubiger-Identifikationsnummer
DE39ZZZ00000455458

Erteilung einer Einzugsermächtigung und eines SEPA-Lastschriftmandats (Mandatsreferenz)

1. Einzugsermächtigung

Hiermit ermächtige/n ich/wir die Volkshochschule Alt-/Neuötting-Töging a. Inn e.V. widerruflich, die Kursgebühren zum jeweiligen Fälligkeitstag von meinem/unserem Konto einzuziehen.

2. SEPA-Lastschriftmandat

Ich/wir ermächtige/n die Volkshochschule Alt-/Neuötting-Töging a. Inn e.V., Zahlungen von meinem/unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise/n ich/wir mein/unser Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule Alt-/Neuötting-Töging a. Inn auf mein/unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Bankverbindung

Kontonummer

Bank

Bankleitzahl

IBAN-Nr.

BIC-Nr.

Ort, Datum

Unterschrift Kontoinhaber

Kontoinhaber

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

Plz, Ort

E-Mail

Telefon

Handy



Anmeldung für Kurse an der vhs Alt-/Neuötting - Töging a. Inn

Hiermit melde ich mich verbindlich zu nachfolgender/nachfolgenden Veranstaltung/en an. Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen und die Datenschutzerklärung der Volkshochschule Alt-/Neuötting - Töging a. Inn habe ich zustimmend zur Kenntnis genommen. Mit meiner Unterschrift willige ich ein, dass die vhs Alt-/Neuötting - Töging a. Inn meine Anmelde-daten (* = zwingend erforderliche Angaben) zum Zwecke der Vertragserfüllung / Kommunikation speichert und verarbeitet. Mir ist bekannt, dass eine Anmeldebestätigung seitens der Volkshochschule nicht erfolgt.

1	Kurs-Nr. _____	Kurstitel _____	Gebühr _____
2	Kurs-Nr. _____	Kurstitel _____	Gebühr _____
3	Kurs-Nr. _____	Kurstitel _____	Gebühr _____

Kursteilnehmer

Vorname *	_____	Nachname *	_____
Straße *	_____	PLZ/Ort *	_____
Telefon tagsüber *	_____	Mobil	_____
		E-Mail	_____
Geburtsjahr *	_____	Geschlecht	☐ männlich ☐ weiblich

Einzugsermächtigung

Erteilung einer Lastschriftermächtigung und eines SEPA-Lastschriftmandates

1. Einzugsermächtigung

Hiermit ermächtige/n ich/wir die Volkshochschule Alt-/Neuötting - Töging a. Inn widerruflich, die von mir/uns zu entrichtenden Zahlungen bei Fälligkeit zu Lasten meines/unseres Kontos einzuziehen. Mir/Uns ist bekannt, dass bei Rückbelastung mangels Deckung oder aus anderen Gründen das Einzugsverfahren automatisch gelöscht wird und es für den weiteren Einzug vom Konto einer erneuten Einzugsermächtigung bedarf.

2. SEPA-Lastschriftmandat

Hiermit ermächtige/n ich/wir die Volkshochschule Alt-/Neuötting - Töging a. Inn, Zahlungen von meinem/unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise/n ich/wir mein/unser Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule Alt-/Neuötting - Töging a. Inn auf mein/unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich/Wir kann/können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit dem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Konto-Nr.	_____	BLZ	_____
IBAN	_____	BIC	_____
Bezeichnung des Kreditinstituts _____			

Wenn mein/unser Konto die erforderliche Deckung nicht aufweist, besteht seitens des kontoführenden Instituts keine Verpflichtung zur Einlösung. Teileinlösungen werden im Lastschriftverfahren nicht vorgenommen. Bei eventuellen Erstattungen bin ich/ sind wir einverstanden, dass das angegebene Konto auch hierfür verwendet wird. Mir/Uns ist bekannt, dass die Erteilung der Einzugsermächtigung/des SEPA-Mandats nicht verpflichtend ist und die Angabe der für die Durchführung des Lastschrifteinzuges erforderlichen Angaben auf freiwilliger Basis erfolgt. Vor dem ersten Einzug einer SEPA-Basis-Lastschrift wird die Volkshochschule Alt-/Neuötting - Töging a. Inn Sie über den Einzug in geeigneter Weise (mittels Zusatz im Bescheid, Rechnung o.ä.) unterrichten.

Ort, Datum, Unterschrift(en) _____



SEPT OKT NOV DEZ

SA	04.10.	9:00/16:00	Kinder Herbstbasar & Mädchenkram - Second Hand
SO	05.10.	16:00	Chiemsee-Kasperl - „Kasperl & das Räuber-Fangs-Dings“
DO	16.10.	18:00	FORUM 2.0 Disco - After Work
FR	17.10.	20:00	Brett'l - Spitzen
SO	19.10.	18:00	Bad Reichenhaller Symphoniker - euregio oratorienchor
MI	22.10.	17:00	Die Schlümpfe - Kindermusical
DO	23.10.	19:00	Andy Borg
FR	24.10.	20:00	Josef Hader - neues Programm „Hader on Ice“
SO	26.10.	15:00	Kool Katz - Rock'n'Roll für Kinder
DO	30.10.	20:00	Konstantin Wecker - „Lieder meines Lebens“
SA	08.11.	20:00	Herr Schröder - „Der Rest ist Hausaufgabe“
SO	09.11.	17:00	Egerländer Blasmusik - Galakonzert
DI	11.11.	14:00	Senioren Tanztee
DO	13.11.	19:00	Alice - Zirkusshow
FR	14.11.	20:00	Matthias Deutschmann - neues Programm „Propaganda“
SA	15.11.	20:00	The Dark Tenor - Rock meets Klassik - Ersatzkonzert
FR	21.11.	20:00	Die Semino Rossi Show
FR	28.11.	19:00	Die stille Nacht - Weihnachtsmusical
SA	29.11.	15:00	Münchner Theater für Kinder - „Der Froschkönig“
SO	30.11.	15:00	Hans Berger - Alpenländisches Weihnachtsoratorium
DI	02.12.	14:00	Senioren Lesung - „Swingende Weihnachtszeit“
DO	04.12.	19:00	Live-Reportage - „Grad° jetzt - Gegen die Angst“
SA	06.12.	15:00	Tabaluga & Lilli - Kindermusical
MI	10.12.	20:00	Harald Krassnitzer - „Damals an Weihnachten“
DO	18.12.	19:30	Weihnachtskonzert - Herzog-Ludwig-Realschule

Änderungen vorbehalten. Beachten Sie geänderte Anfangszeiten auf der Website www.forumaltotting.de und in der Tagespresse.

TICKETS

Bürger-/Touristinformation:

MO 8–14 Uhr | DI–Fr 8–12 Uhr | DI/MI 14–16 Uhr | DO 14–18 Uhr

EVENTIM
RESERVIX

+49 (0) 1806 5700 70
+49 (0) 761 888 499 99

www.eventim.de
www.reservix.de

