

# WHS LQ



## Jahresprogramm

Sommer 2025 bis  
Sommer 2026

---

L  
A  
N  
G  
Q  
U  
A  
I  
D

## Verehrte Leserinnen und Leser,



was gibt es dieses Jahr Neues? Vielleicht haben Sie es schon auf dem Cover entdeckt – unser Tommy ist mit einem riesigen Handy unterwegs! Denn er nutzt bereits die brandneue Buchungsoberfläche, die das Planen und Buchen noch einfacher macht.

Ab sofort können Sie ganz bequem und intuitiv über das Web sowie direkt auf Ihrem Mobiltelefon oder Tablet auf die VHSLQ zugreifen.

Informieren Sie sich über unser Kursangebot und Ihre persönlichen Kurse – jederzeit und überall!

### Highlights der neuen Buchungsoberfläche:

- **Einfache Verwaltung** Ihrer persönlichen Daten sowie – falls gewünscht – der Daten Ihrer Kinder oder der Person, für die Sie buchen.
- **Komfortable Funktionen** wie das Anlegen eines Benutzerkontos, das Ändern von Kennwort oder Bankverbindung sowie das Buchen oder Stornieren von Kursen.
- **Kalenderintegration**, damit Sie alle Kurstermine mit einem Klick in Ihren Kalender auf dem Handy übertragen können.
- **Teilnahmebestätigung**, die Sie nach Abschluss eines Kurses unkompliziert herunterladen können.

### Highlights in unserem Kursangebot:

- **Mehr Gesundheitskurse** – Jetzt mit zusätzlichen **ZPP-Kursen**, die von den Krankenkassen gefördert werden.
- **Erweiterte Kinderangebote** – Besonders im Bereich Tanzkurse gibt es mehr Auswahl für kleine Tänzerinnen und Tänzer.
- **Kulinarische Vielfalt** – Freuen Sie sich auf spannende Kochkurse.
- **Zahlreiche Vorträge und Workshops** zu verschiedenen Themen.

Wir hoffen, dass Sie viele inspirierende Kurse für sich entdecken und freuen uns auf ein buntes, lehrreiches und unterhaltsames Kursjahr mit Ihnen!

**Bernd Schmargendorf**

1. Vorsitzender

# Liebe Langquaiderinnen, liebe Langquaider, liebe VHS-Interessierte,

wieder einmal hat unsere Langquaider VHS ein spannendes und vielfältiges Programm für Sie zusammengestellt. Seien Sie gespannt, welche Angebote dieses Mal darauf warten, von Ihnen entdeckt zu werden. Seien Sie Neugierig und wissbegierig, Sie werden sehen, es lohnt sich, denn Menschen, die neugierig bleiben, hören nie auf sich für etwas zu interessieren und zu begeistern – egal in welchem Alter. Neugier ist unser Antrieb, die Welt noch besser zu verstehen. Sie ermuntert uns, Neues für uns zu entdecken oder Bekanntes noch tiefer zu ergründen.

Genau das ermöglicht Ihnen unsere VHS mit wertvollen Kursen in den verschiedensten Bereichen. Tauchen Sie ein in die Welt der Sprachen, entdecken Sie Ihr kreatives Potential, fördern Sie Ihre Gesundheit und Fitness oder investieren Sie Zeit in Ihre persönliche Entwicklung. Probieren Sie es aus! Vielleicht entdecken Sie verborgene Talente, die nur darauf warten geweckt zu werden!

Unsere Langquaider VHS bildet mit ihren breit gefächerten Kursen und Veranstaltungen genau die Vielfalt und die Interessen der Menschen in der Region ab und gerade deshalb ist unsere VHS weit mehr als nur eine „Volks-hochschule“ – sie ist eine lebendige Gemeinschaft, in der der Austausch von Ideen und Begegnungen im Mittelpunkt stehen.

Möglich macht das alles unser hoch motiviertes VHS-Team mit Bernd Schmaragdendorf an der Spitze, das für Sie immer innovativ, kreativ und engagiert ist und das dafür sorgt, dass unsere VHS nicht nur neues Wissen vermittelt, sondern auch Brücken baut – zwischen Jung und Alt, zwischen Neugierigen und Experten. Für dieses großartige Engagement bin ich sehr dankbar und es macht mich auch stolz, denn dadurch entsteht eine Gemeinschaft, in der miteinander und voneinander gelernt wird. Mit den Angeboten in unserem neuen VHS-Programm können auch Sie Teil dieser lebendigen Gemeinschaft sein.

Ich lade Sie sehr herzlich ein, machen Sie sich auf Ihre ganz persönliche Entdeckungsreise, erleben Sie die Vielfalt unser Langquaider VHS und lassen Sie sich anstecken von den Möglichkeiten dieses besonderen „Treff – Punkts“ in unserem Markt.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Bürgermeister  
**Herbert Blascheck**



## Allgemeine Informationen

Der Anmeldestart für das Kursjahr 2025/2026 ist:

**Mittwoch, 23.07.2025 ab 10:00 Uhr**

An diesem Vormittag können Sie sich persönlich in den **Räumen der VHS (Schulstraße 11)** anmelden.



Weitere Anmeldeoptionen:

Internet: [www.vhslq.de](http://www.vhslq.de)

E-Mail: [info@vhslq.de](mailto:info@vhslq.de)

Telefon: 09452/2817

Bei Fragen hilft Ihnen gerne  
Frau Monika Blüml weiter.

**Grundsätzlich gilt, dass Kurse, die nicht von der VHS Langquaid abgesagt werden, wie im Programmheft abgedruckt, stattfinden. Sollte es Änderungen geben, finden Sie diese auf unserer Website und/oder wir informieren Sie rechtzeitig.**

**Wichtig:** Sollten Sie bei der Anmeldung feststellen, dass Sie „nur“ auf die Warteliste kommen, bitte dennoch anmelden. Nur so können wir feststellen, dass ein erhöhter Bedarf besteht. Wenn Sie sich auf der Warteliste befinden, werden Sie benachrichtigt, sobald ein Platz frei wird.

Ein **Rücktritt** von der Kursbuchung ist in der Regel **bis eine Woche vor Kursbeginn** durch Abmeldung im Web oder durch schriftliche bzw. mündliche Erklärung direkt gegenüber der VHS (!) möglich. Bei späterem Rücktritt oder Nichterscheinen hat die VHS den Anspruch auf die volle Kursgebühr und Erstattung der Materialkosten. Wenn nicht anders angegeben, werden anfallende Materialkosten vom Referenten eingesammelt.

Für Schäden, Unfälle und Diebstahl im Rahmen der Veranstaltungen und Kurse kann keine Haftung übernommen werden. Wir bitten Sie, alle **Veranstaltungsorte (Seite 115)** sorgfältig zu behandeln und den entsprechenden Sicherheitsvorschriften Folge zu leisten.

### Teilnahmebescheinigungen

Bestimmte **Gesundheitskurse** erfüllen die Voraussetzung zu einer Kostenerstattung durch die Krankenkassen. Sie können teilweise bis zu 100% der Kursgebühr erstattet bekommen! Bitte beachten Sie die Informationen zu diesem Thema auf **Seite 114**. Sie benötigen dafür eine Teilnahmebestätigung, die Sie sich selber herunterladen können, wenn Sie an mindestens 80% der Unterrichtsstunden eines Kurses teilgenommen haben. Als Basis dient die vom Referenten geführte Teilnehmerliste. Weitere Details finden Sie in unseren **AGBs ab Seite 116** oder im Internet.



# Inhaltsverzeichnis

Sommer-Spezial 14

Veranstaltungen 26

Vorträge & Workshops 29

Sprachen & Literatur 41

Kochen & Backen 44

Spezielles 48

Kreatives 55

Musik & Tanz 68

Gesundheit & Sport 70

EDV & Computer 98

Kinder & Jugend 100

# Monatsverzeichnis

## August 2025

Ab ins Wasser und kraulen! Schwimmkurs für Erwachsene	15
Ab ins Wasser! 1 Schwimmkurs für Kinder von 6-9 Jahre	15
Ab ins Wasser! 2 Schwimmkurs für Kinder von 6-9 Jahre	15
Achtung - Flieger unterwegs!	
Naturwissenschaft zum Anfassen für Kinder von 6-10 Jahre	23
Armband und Sonnenfänger aus Edelsteinen, Kinder 5-14 Jahre	24
Bauch-Beine-Po-Training, Montagabend	20
Breathwork Session	
Die transformative Kraft des bewussten gebundenen Atems	18
Fast wie Zauberei – Basteln mit Schrumpffolie für Kinder 4-12 Jahre	24
Gartenstecker Formen Vielfalt	21
Gesunder Rücken, Dienstagabend	19
Gesunder Rücken, Dienstagabend	19
Inliner für Anfänger Kinder 6-12 Jahre	22
Inliner für Fortgeschrittene, Kinder von 6-12 Jahre	22
Insektenhotel, Töpfern für Kinder von 6-10 Jahre	25
Intensiv-Yoga, Donnerstagabend	16
Intensiv-Yoga, Donnerstagabend	16
Jumping® Fitness, Dienstagabend	21
Liebscher & Bracht Workshop 1, Leichtigkeit für Kopf, Kiefer und Nacken	17

# Monatsverzeichnis

Liebscher & Bracht Workshop 2, Kraft und Beweglichkeit für Schultern, Arme und den oberen Rücken	17
Liebscher & Bracht Workshop 3, Gesunde Basis: Rücken, Hüfte und Knie entlasten	18
Pilates, Donnerstagabend	16
Pilates, Donnerstagabend	16
Pilates-Mix, Montagabend	20
QiGong „18 Formen der Harmonie“ 1, Montagvormittag	19
QiGong „18 Formen der Harmonie“ 2, Montagabend	19
Tierisch tolle Kissen, Nähen mit Johanna und Melanie	23

## September 2025

Akrobatik - eine aufregende Welt, Balancieren und mehr für Kinder 7-12 Jahre	104
Autogenes Training, Montagabend	96
Ballett - Erste Schritte, Grundlagen des klassischen Balletts für Kinder 8-12 Jahre	103
Bauch-Beine-Po-Training, Montagabend	79
Beckenboden-Gymnastik, Dienstagabend	80
Beweglich & schmerzfrei, Mobilitätstraining für einen flexiblen Alltag	94
Bodymix Spezial, Donnerstagvormittag	77
Body-Workout, Mittwochabend	77
Buenos dias, Spanisch für fortgeschrittene Anfänger	41
Chorprobe - Einmal anders, Ensemble MarCanto - Zuhören und Mitmachen	14
DRUM Fitness, Montagabend	74
Eine starke Mitte, Kraft & Stabilität für eine gesunde Haltung	93
English Refresher III, Sprachkurs für Wiedereinsteiger	42
Ferienpaß - Dance Camp August, 4-tägiger Workshop für 8- bis 12-jährige Kids	25
Fit und Relax 1, Montagvormittag	78
Fit und Relax 2, Mittwochabend	78
Gartenstecker, Dreieck, Flamme oder Klassiker	80
Gesunder Rücken, Dienstagabend	60
Hatha Yoga 3, Dienstagabend	89
Hormon-Yoga, Leben in hormoneller Balance	92
Inliner für Anfänger, Kinder von 6-12 Jahre	105
Inliner für Fortgeschrittene, Kinder von 6-12 Jahre	105
Intuitives Malen, Freude und Kreativität entdecken	62
Jumping® Fitness, Dienstagabend	21
Jumping® Fitness 1, Dienstagabend	73
Jumping® Fitness 2, Sonntagabend	73
Jumping® Fitness 3, Sonntagabend	74
Kinderleicht - Pumphose oder Kinderrock, Nähen mit Jersey - auch für Anfänger	56
Kraft & Stabilität, Ganzkörpertraining für mehr Belastbarkeit im Alltag	95
Leuchtende Kunst, Glasfusing	64
Liebscher & Bracht Training, Mittwochmorgen	83
Lust auf Bingo! Spiel und Spannung bei Kaffee und Kuchen	28
Musikalische Spielgruppe, Kinder von 10 Monate bis 4 Jahre	100
Pilates-Mix, Montagabend	79
PILOXING®, Freitagabend	71
Progressive Muskelentspannung, Stressabbau für Erwachsene	97
QiGong für Einsteiger - Energie & innere Harmonie, Mittwochvormittag	81
QiGong für Geübte - Energie & Geschmeidigkeit, Mittwochvormittag	81
QiGong Kennenlernen, Grundlagen und Praxis	29
Rückenfit, Kräftigungstraining für den Alltag	95
Shaolin-QiGong - Energie in Bewegung, Donnerstagabend	82
Tanzbärchen 1, Dienstagnachmittag für Kinder von 6-7 Jahre	102
Tanzbärchen 2, Mittwochnachmittag für Kinder von 6-7 Jahre	102

# Monatsverzeichnis

Tanzmäuse 1, Dienstagnachmittag für Kinder von 4-5 Jahre . . . . .	100
Tanzmäuse 2, Mittwochnachmittag für Kinder von 4-5 Jahre . . . . .	101
Total Bodymix intensiv, Dienstagabend . . . . .	76
TRX®, Freitagnachmittag. . . . .	72
Uno, dos, tres, Spanisch für Anfänger . . . . .	41
Yoga für Anfänger, Donnerstagabend . . . . .	90
Yoga für Fortgeschrittene, Donnerstagabend . . . . .	90
Yoga für Männer, Dienstagabend. . . . .	92
Yoga für Schwangere, Montagnachmittag . . . . .	91
Yoga mit Stuhl, Montagnachmittag . . . . .	93

## Oktober 2025

„In der Ruhe liegt die Kraft“ 1, Wohlfühl-Workshop QiGong im Herbst. . . . .	29
„Nein ist Nein! Und Stopp ist Stopp!“ 1	
Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Mädchen 6-12 Jahre . . . . .	106
„Nein ist Nein! Und Stopp ist Stopp!“ 2	
Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Buben von 6-12 Jahre. . . . .	106
„Plotten“ - Was ist das denn? Ein Info-Abend mit praktischen Beispielen . . . . .	66
Alle Vögel sind schon da – Wir bauen einen Nistkasten . . . . .	49
Bastelwerkstatt Herbst. . . . .	111
Bungee Super Fly® 1, Montagabend . . . . .	70
Bungee Super Fly® 2, Mittwohabend . . . . .	70
Bungee Super Fly® 3, Mittwohabend . . . . .	71
Der richtige Umgang mit Stress! Erfolgreicher Stressmanager werden . . . . .	37
DIY-Wellness für Zuhause, Hochwertige Pflegeprodukte selbst herstellen . . . . .	34
Drum-in-Line, Trommel dich fit! . . . . .	75
Drum-in-Line Schnupperstunde, Trommel dich fit! . . . . .	75
Durchgedreht? Töpfern - auch auf der Scheibe . . . . .	65
Effektives Krafttraining	
Der Schlüssel zu mehr Muskelaufbau, Kraft und Gesundheit. . . . .	31
Experimentelles Drucken, Tiefdruck mit Milchkarton und Nudelmaschine . . . . .	63
Hatha Yoga 1, Mittwohabend . . . . .	88
Hatha Yoga 2, Freitagabend . . . . .	89
Hatha Yoga für Anfänger 1, Mittwohabend . . . . .	87
Hatha Yoga für Anfänger 2, Freitagabend. . . . .	88
Intensiv-Yoga 1, Dienstagabend. . . . .	86
Intensiv-Yoga 2, Donnerstagabend . . . . .	87
Intensiv-Yoga 3, Freitagvormittag . . . . .	87
Kinderleicht - Winterkleid, Nähen mit Jersey - auch für Anfänger . . . . .	56
Klang und Heilung, Warum Klänge heilsam wirken . . . . .	52
Klapperknochen und Gebiss	
Naturwissenschaft zum Anfassen für Kinder von 6-10 Jahre . . . . .	107
Line Dance: Basic Steps, Grundkurs . . . . .	68
Line Dance: Just for Fun, Fortgeschrittene . . . . .	69
Line Dance: Review and New, Erfahrene Line Dancer . . . . .	69
Line Dance: Step by Step, Line Dancer mit Vorkenntnissen. . . . .	68
Literaturkreis, Freundschaft im Roman . . . . .	43
Lust auf Bingo! Spiel und Spannung bei Kaffee und Kuchen . . . . .	28
Näh mit im Herbst! Kinder ab 8 Jahre nähen ein Stiftekkissen. . . . .	109
Outlook - individuell und kompakt, Kurs mit Durchführungsgarantie. . . . .	98
Pilates 1, Dienstagvormittag. . . . .	85
Pilates 2, Donnerstagabend . . . . .	85
Pilates 3, Freitagvormittag. . . . .	86
Sanftes Yoga, Freitagnachmittag . . . . .	89

# Monatsverzeichnis

Sei der Boss in deinem Körper	
Eigenverantwortliche Gesundheitspflege leicht gemacht . . . . .	53
Selbst ist die Frau! Ein ABC für Heimwerkerinnen . . . . .	50
Selbstbewusst und selbstsicher, Frauen entwickeln persönliche Kompetenzen . . . . .	36
Soulflow Retreat für Frauen, Atem, Yoga & Weiblichkeit . . . . .	30
Sprossen, Superfood aus dem eigenen Küchengarten . . . . .	44
Stich für Stich, Ein Nähkurs für Anfänger . . . . .	55
Wenz oder Sauspiel! Schafkopfen für Anfänger . . . . .	48
Yoga für Schwangere, Montagnachmittag . . . . .	91
Zumba Fitness® 1, Dienstagvormittag . . . . .	76
Zumba Fitness® 2, Dienstagabend . . . . .	76

## November 2025

„Plotten“ für Advent und Weihnachten . . . . .	67
Aquarell-Malerei. . . . .	61
Auf Messers Schneide, Schleifkurs mit Materialkunde . . . . .	49
Bastelwerkstatt für Erwachsene . . . . .	66
Bastelwerkstatt Advent . . . . .	111
Bosnien-Herzegowina, Bild- und Naturvortrag eines Weltenbummlers . . . . .	40
Breathwork Session	
Die transformative Kraft des bewussten gebundenen Atems . . . . .	84
Bungee Super Fly® 1, Montagabend . . . . .	70
Bungee Super Fly® 2, Mittwohabend . . . . .	70
Bungee Super Fly® 3, Mittwohabend . . . . .	71
DIY Weihnachtsgeschenke, Selbstgemachtes mit ätherischen Ölen . . . . .	35
DRUM Fitness, Montagabend. . . . .	74
Ein reines Vergnügen - Seifensieden, Seife selbst machen . . . . .	63
Eine runde Sache..., Adventskranz selber binden . . . . .	60
Excel - schneller und sicherer arbeiten, Kurs mit Durchführungsgarantie . . . . .	98
Flowerhoop, Binde deinen Trockenblumenkranz . . . . .	59
Gong Klangbad . . . . .	51
Jumping® Fitness 1, Dienstagabend. . . . .	73
Jumping® Fitness 2, Sonntagabend. . . . .	73
Jumping® Fitness 3, Sonntagabend. . . . .	74
Kinderleicht - Oversized Sweater, Nähen mit Jersey - auch für Anfänger . . . . .	57
Legodruck . . . . .	112
Literaturkreis, Zaubhaftes ..., Magisches ..., Rätselhaftes in der Literatur. . . . .	43
Lust auf Bingo! Spiel und Spannung bei Kaffee und Kuchen . . . . .	28
Näh mit für Weihnachten! Kinder ab 8 Jahre nähen einen Lebkuchenmann. . . . .	110
Naht für Naht, Ein Aufbaukurs für Nähanfänger . . . . .	55
Oh, Tannenbaum – Wir basteln eine Tanne aus Klötzchen . . . . .	65
Sushi - Delikatessen aus Japan . . . . .	44
Tierisch tolle Kissen, Nähen mit Johanna und Melanie . . . . .	57
Trauernden begegnen, Gesprächsabend: Was soll ich sagen?	
Was kann ich tun? Wie kann ich helfen? . . . . .	40
TRX®, Freitagnachmittag. . . . .	72

## Dezember 2025

Literaturkreis, Mein Lieblingsweihnachtsbuch . . . . .	43
--	----

## Januar 2026

Akrobatik - eine aufregende Welt, Balancieren und mehr für Kinder von 7-12 Jahre . . . . .	104
Auf Messers Schneide, Schleifkurs mit Materialkunde . . . . .	49
Autogenes Training, Montagabend . . . . .	96

# Monatsverzeichnis

Ballett - Erste Schritte, Grundlagen des klassischen Balletts für Kinder 8-12 Jahre . . . . .	103
Basenfasten, Den Körper aktiv entsäuern u. das Wohlbefinden wiederherstellen . . . . .	33
Bauch-Beine-Po-Training, Montagabend . . . . .	79
Beckenboden-Gymnastik, Dienstagabend . . . . .	80
Beweglich & schmerzfrei, Mobilitätstraining für einen flexiblen Alltag . . . . .	94
Bodymix Spezial, Donnerstagvormittag . . . . .	77
Body-Workout, Mittwochabend . . . . .	77
Bon Voyage, Französisch für die Reise . . . . .	42
Buenos dias II, Spanisch für fortgeschrittene Anfänger . . . . .	41
Bungee Super Fly® 1, Montagabend . . . . .	70
Bungee Super Fly® 2, Mittwochabend . . . . .	70
Bungee Super Fly® 3, Mittwochabend . . . . .	71
Comfort Food, Amerikanisch kochen - Englisch reden . . . . .	45
DRUM Fitness, Montagabend . . . . .	74
Drum-in-Line, Trommel dich fit! . . . . .	75
Eine starke Mitte, Kraft & Stabilität für eine gesunde Haltung . . . . .	93
Erdenklang, Klangreise mit Didgeridoo, Schamanentrommel und Klangschalen . . . . .	52
Erfolgsfaktor Mindset	
Gedanken in eine neue, positive Richtung lenken (für Frauen) . . . . .	37
Fit fürs Büro in zwei Tagen:	
Word und Excel kompakt, Kurs mit Durchführungsgarantie . . . . .	99
Fit und Relax 1, Montagvormittag . . . . .	78
Fit und Relax 2, Mittwochabend . . . . .	78
Gesunder Rücken, Dienstagabend . . . . .	80
Hatha Yoga 1, Mittwochabend . . . . .	88
Hatha Yoga 2, Freitagabend . . . . .	89
Hatha Yoga 3, Dienstagabend . . . . .	89
Hatha Yoga für Anfänger 1, Mittwochabend . . . . .	87
Hatha Yoga für Anfänger 2, Freitagabend . . . . .	88
Heilfasten, Den Körper entgiften und zu neuer Energie finden . . . . .	33
Hormon-Yoga, Leben in hormoneller Balance . . . . .	92
Intensiv-Yoga 1, Dienstagabend . . . . .	86
Intensiv-Yoga 2, Donnerstagabend . . . . .	87
Intensiv-Yoga 3, Freitagvormittag . . . . .	87
Jumping® Fitness 1, Dienstagabend . . . . .	73
Jumping® Fitness 2, Sonntagabend . . . . .	73
Jumping® Fitness 3, Sonntagabend . . . . .	74
Kraft & Stabilität, Ganzkörpertraining für mehr Belastbarkeit im Alltag . . . . .	95
Liebscher & Bracht Training, Mittwochmorgen . . . . .	83
Line Dance: Basic Steps, Grundkurs . . . . .	68
Line Dance: Just for Fun, Fortgeschrittene . . . . .	69
Line Dance: Review and New, Erfahrene Line Dancer . . . . .	69
Line Dance: Step by Step, Line Dancer mit Vorkenntnissen . . . . .	68
Lirum, Larum, Löffelstiel, Kochkurs für Kinder von 9-14 Jahre . . . . .	107
Lust auf Bingo! Spiel und Spannung bei Kaffee und Kuchen . . . . .	28
Musikalische Spielgruppe, Kinder von 10 Monate bis 4 Jahre . . . . .	100
Pilates 1, Dienstagvormittag . . . . .	85
Pilates 2, Donnerstagabend . . . . .	85
Pilates 3, Freitagvormittag . . . . .	86
Pilates-Mix, Montagabend . . . . .	79
PILOXING®, Freitagabend . . . . .	71
Progressive Muskelentspannung, Stressabbau für Erwachsene . . . . .	97
QiGong für Einsteiger - Energie & innere Harmonie, Mittwochvormittag . . . . .	81
QiGong für Geübte - Energie & Geschmeidigkeit, Mittwochvormittag . . . . .	81

# Monatsverzeichnis

Rückenfit, Kräftigungstraining für den Alltag . . . . .	95
Sanftes Yoga, Freitagnachmittag . . . . .	89
Shaolin-QiGong - Energie in Bewegung, Donnerstagabend . . . . .	82
Tanzbärchen 1, Dienstagnachmittag für Kinder von 6-7 Jahre . . . . .	102
Tanzbärchen 2, Mittwochnachmittag für Kinder von 6-7 Jahre . . . . .	102
Tanzmäuse 1, Dienstagnachmittag für Kinder von 4-5 Jahre . . . . .	100
Tanzmäuse 2, Mittwochnachmittag für Kinder von 4-5 Jahre . . . . .	101
Total Bodymix intensiv, Dienstagabend . . . . .	76
Trainieren für die Gesundheit, Fitness jenseits von Ästhetik . . . . .	31
TRX®, Freitagnachmittag . . . . .	72
Uno, dos, tres II, Spanisch für Anfänger . . . . .	41
Vision-Board für das neue Jahr . . . . .	62
Von Würfeln und Wundern, Eine Einführung in die fantastische Welt der TTRPGs . . . . .	48
Wege aus dem Hamsterrad, Mehr Energie und Lebensfreude . . . . .	51
Wolkenschau bei Wind und Wetter	
Naturwissenschaft zum Anfassen für Kinder von 6-10 Jahre . . . . .	108
Yoga für Anfänger, Donnerstagabend . . . . .	90
Yoga für Fortgeschrittene, Donnerstagsabend . . . . .	90
Yoga für Männer, Dienstagabend . . . . .	92
Yoga für Schwangere, Montagnachmittag . . . . .	91
Yoga mit Stuhl, Montagnachmittag . . . . .	93
Zumba Fitness® 1, Dienstagvormittag . . . . .	76
Zumba Fitness® 2, Dienstagabend . . . . .	76

## Februar 2026

„Nein ist Nein! Und Stopp ist Stopp!“ 1	
Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Mädchen von 6-12 Jahre . . . . .	106
„Nein ist Nein! Und Stopp ist Stopp!“ 2 . . . . .	
Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Buben von 6-12 Jahre . . . . .	106
Aromatherapie für Anfänger, Mehr als nur gute Düfte! . . . . .	35
Bungee Super Fly® 1, Montagabend . . . . .	70
Bungee Super Fly® 2, Mittwochabend . . . . .	70
Bungee Super Fly® 3, Mittwochabend . . . . .	71
DRUM Fitness, Montagabend . . . . .	74
Erstelle dein Vision Board 2026 . . . . .	50
Jumping® Fitness 1, Dienstagabend . . . . .	73
Jumping® Fitness 2, Sonntagabend . . . . .	73
Jumping® Fitness 3, Sonntagabend . . . . .	74
Krisen sicher managen . . . . .	38
Leseknochen-Liebe, Nähen mit Johanna und Melanie . . . . .	58
Lust auf Bingo! Spiel und Spannung bei Kaffee und Kuchen . . . . .	28
Meine Naturapotheke, Gesundes aus Küche, Garten, Wald und Wiese . . . . .	53
Soulflow Retreat für Frauen – Atem, Yoga & Weiblichkeit . . . . .	30
Töpferkurs für Erwachsene, Wir töpfeln eine Vogeltränke . . . . .	64
TRX®, Freitagnachmittag . . . . .	72

## März 2026

Bastelwerkstatt Frühling . . . . .	112
Blutwerte und Ernährung, Optimierte deine Gesundheit . . . . .	32
Breathwork Session, Die transformative Kraft des bewussten gebundenen Atems . . . . .	84
Flowerhoop, Binde deinen Trockenblumenkranz . . . . .	59
Gartenstecker, Schmetterling, Herz oder Geometrie . . . . .	61
Hase, Kuh und viel Gegacker	
Naturwissenschaft zum Anfassen für Kinder von 6-10 Jahre . . . . .	108
Kleine Tasche - nicht nur für's Dirndl, Nähen mit Johanna und Melanie . . . . .	58

# Monatsverzeichnis

Konflikte lösen leichtgemacht! . . . . .	38
Lust auf Bingo! Spiel und Spannung bei Kaffee und Kuchen . . . . .	28
Näh mit im Frühjahr! Kinder ab 8 Jahre nähen eine Häschentasche. . . . .	110
Osterbrunch . . . . .	45
QiGong Schnupperstunde . . . . .	82
Spaziergang zur Gründonnerstagsuppe, Kräuterwanderung . . . . .	54
Wir töpfeln einen Hahn, Töpferkurs für Kinder ab 8 Jahre . . . . .	113
Yoga für Schwangere, Montagnachmittag . . . . .	91

## April 2026

„Eine Welt - ein Atem“, QiGong am Marktweiher Langquaid . . . . .	83
„In der Ruhe liegt die Kraft“ 2, Wohlfühl-Workshop QiGong im Frühjahr . . . . .	29
Akrobatik - eine aufregende Welt, Balancieren und mehr für Kinder von 7-12 Jahre . . . . .	104
Ballett - Erste Schritte, Grundlagen des klassischen Balletts für Kinder von 8-12 Jahre . . . . .	103
Bauch-Beine-Po-Training, Montagabend . . . . .	79
Beckenboden-Gymnastik, Dienstagabend . . . . .	80
Beweglich & schmerzfrei, Mobilitätstraining für einen flexiblen Alltag . . . . .	94
Bodymix Spezial, Donnerstagsvormittag . . . . .	77
Body-Workout, Mittwochabend . . . . .	77
Bungee Super Fly® 1, Montagabend . . . . .	70
Bungee Super Fly® 2, Mittwochabend . . . . .	70
Bungee Super Fly® 3, Mittwochabend . . . . .	71
Die Kunst des Smalltalks, Schlagfertig kontern, locker plaudern . . . . .	39
DRUM Fitness, Montagabend . . . . .	74
Drum-in-Line, Trommel dich fit! . . . . .	75
Eine starke Mitte, Kraft & Stabilität für eine gesunde Haltung . . . . .	93
Ferienspaß - Dance Camp April, 4-tägiger Workshop für 8- bis 12-jährige Kids . . . . .	104
Fit und Relax 1, Montagvormittag . . . . .	78
Fit und Relax 2, Mittwochabend . . . . .	78
Fit und Vital mit Wildkräutern . . . . .	46
Gesunder Rücken, Dienstagabend . . . . .	80
Hatha Yoga 1, Mittwochabend . . . . .	88
Hatha Yoga 2, Freitagabend . . . . .	89
Hatha Yoga 3, Dienstagabend . . . . .	89
Hatha Yoga für Anfänger 1, Mittwochabend . . . . .	87
Hatha Yoga für Anfänger 2, Freitagabend . . . . .	88
Hormon-Yoga, Leben in hormoneller Balance . . . . .	92
Intensiv-Yoga 1, Dienstagabend ab April . . . . .	86
Intensiv-Yoga 2, Donnerstagabend ab April . . . . .	87
Intensiv-Yoga 3, Freitagvormittag ab April . . . . .	87
Jumping® Fitness 1, Dienstagabend . . . . .	73
Jumping® Fitness 2, Sonntagabend . . . . .	73
Jumping® Fitness 3, Sonntagabend . . . . .	74
Kraft & Stabilität, Ganzkörpertraining für mehr Belastbarkeit im Alltag . . . . .	95
Liebscher & Bracht Training, Mittwochmorgen . . . . .	83
Line Dance: Basic Steps, Grundkurs . . . . .	68
Line Dance: Just for Fun, Fortgeschrittene . . . . .	69
Line Dance: Review and New, Erfahrene Line Dancer . . . . .	69
Line Dance: Step by Step, Line Dancer mit Vorkenntnissen . . . . .	68
Lust auf Bingo! Spiel und Spannung bei Kaffee und Kuchen . . . . .	28
Meister der Worte! Wie Sie zum Teamplayer & Kommunikationstalent werden . . . . .	39
Musikalische Spielgruppe, Kinder von 10 Monate bis 4 Jahre . . . . .	100
Neurografisches Zeichnen, Selbsterkenntnis und Kreativität . . . . .	62

# Monatsverzeichnis

Pilates 1, Dienstagvormittag . . . . .	85
Pilates 2, Donnerstagabend ab April . . . . .	85
Pilates 3, Freitagvormittag ab April . . . . .	86
Pilates-Mix, Montagabend . . . . .	79
PILOXING®, Freitagabend . . . . .	71
QiGong für Einsteiger - Energie & innere Harmonie, Mittwochvormittag . . . . .	81
QiGong für Geübte - Energie & Geschmeidigkeit, Mittwochvormittag . . . . .	81
Rückenfit, Kräftigungstraining für den Alltag . . . . .	95
Sanftes Yoga, Freitagnachmittag . . . . .	89
Shaolin-QiGong - Energie in Bewegung, Donnerstagabend . . . . .	82
Tanzbärchen 1, Dienstagnachmittag für Kinder von 6-7 Jahre . . . . .	102
Tanzbärchen 2, Mittwochnachmittag für Kinder von 6-7 Jahre . . . . .	102
Tanzmäuse 1, Dienstagnachmittag für Kinder von 4-5 Jahre . . . . .	100
Tanzmäuse 2, Mittwochnachmittag für Kinder von 4-5 Jahre . . . . .	101
Total Bodymix intensiv, Dienstagabend . . . . .	76
TRX®, Freitagnachmittag . . . . .	72
Yoga für Anfänger, Donnerstagabend . . . . .	90
Yoga für Fortgeschrittene, Donnerstagabend . . . . .	90
Yoga für Männer, Dienstagabend . . . . .	92
Yoga für Schwangere, Montagnachmittag . . . . .	91
Yoga mit Stuhl, Montagnachmittag . . . . .	93
Zumba Fitness® 1, Dienstagvormittag . . . . .	76
Zumba Fitness® 2, Dienstagabend ab April . . . . .	76

## Mai 2026

Buenos dias III, Spanisch für Fortgeschrittene Anfänger . . . . .	41
Das formverrückte Versuchslabor, Naturwissenschaft zum Anfassen für Kinder von 6-10 Jahre . . . . .	108
Feel-Good-Management mit ätherischen Ölen, für Eltern mit besonderen Kids . . . . .	36
Inliner für Anfänger, Kinder von 6-12 Jahre . . . . .	105
Inliner für Fortgeschrittene, Kinder von 6-12 Jahre . . . . .	105
Lust auf Bingo! Spiel und Spannung bei Kaffee und Kuchen . . . . .	28
Schwimmen einfach erklärt - Ein Schwimmkurs-Workshop . . . . .	34
Sin y con carne, Mexikanische Spezialitäten . . . . .	46
Uno, dos, tres III, Spanisch für Anfänger . . . . .	41
Woher kommt unser Honig? Wissenswertes rund um das versteckte Leben der Bienen für Kinder von 6-12 Jahre . . . . .	109

## Juni 2026

Breathwork Session	
Die transformative Kraft des bewussten gebundenen Atems . . . . .	84
Bungee Super Fly® 1, Montagabend . . . . .	70
Bungee Super Fly® 2, Mittwochabend . . . . .	70
Bungee Super Fly® 3, Mittwochabend . . . . .	71
Darmgesundheit, Der Schlüssel zu deinem Wohlbefinden . . . . .	32
DRUM Fitness, Montagabend . . . . .	74
Jumping® Fitness 1, Dienstagabend . . . . .	73
Jumping® Fitness 2, Sonntagabend . . . . .	73
Jumping® Fitness 3, Sonntagabend . . . . .	74
Lust auf Bingo! Spiel und Spannung bei Kaffee und Kuchen . . . . .	28
Original American BBQ, Die Favoriten . . . . .	47
QiGong Schnupperstunde . . . . .	82
TRX®, Freitagnachmittag . . . . .	72
Yoga für Schwangere, Montagnachmittag . . . . .	91



## Chorprobe - Einmal anders

Ensemble MarCanto - Zuhören und Mitmachen

Zahlreiche Studien belegen, dass beim Singen Glückshormone ausgeschüttet werden und gleichzeitig Stress abgebaut wird. Auch bringt Singen den Kreislauf in Schwung, denn vom Kehlkopf bis zum Bauch werden ungefähr 100 Muskeln beansprucht. Forscher haben sogar herausgefunden, dass Chormitglieder eine höhere Lebenserwartung haben als Menschen, die nicht singen.

Kurz: Wer singt, ist glücklich, fitter und lebt länger.

Allen, die Freude am Singen haben oder es einfach mal ausprobieren möchten, bietet das Ensemble MarCanto in einer offenen Probe die Chance, selbst zu erleben, wie vielfältig und faszinierend Singen im Chor ist. Chorleiter Hans Martin Gräbner (Komponist, Pianist und Dirigent) wird mit den Schnupper-SängerInnen und dem Chor häppchenweise, motivierend und humorvoll vierstimmige Arrangements einstudieren, für Sopran, Alt, Tenor und Bass. Erfolgserlebnis und Spaß sind dabei für die Neulinge garantiert. Natürlich sind auch Zuhörer herzlich willkommen.

Zum Ende der Probe wird das Ensemble MarCanto den Teilnehmern mit einem exklusiven Minikonzert demonstrieren, wo die Reise nach regelmäßigen Proben mal hingehen könnte. Ein geselliger Afterglow im VHS Café mit den SängerInnen rundet den Abend ab.

ReferentIn: Gräbner, Hans Martin

Teilnehmer: 4 - 80

Ort: VHS - Raum Fitness 1

#2025193 Do. 11.09.2025, 19:00 - 21:30 Uhr  
1 Kurstag(e), 5,00 €



## Ab ins Wasser!

Schwimmkurs für Kinder von 6-9 Jahre

Mit Spiel und Spaß lernen die Kids, sich sicher und angstfrei im Wasser zu bewegen. 3 qualifizierte Trainer üben gezielte Arm- und Beinbewegungen, die richtige Atmung und den Sprung ins kühle Nass! Unser Ziel ist das Seepferdchen-Abzeichen.

Voraussetzungen:

- auf die SchwimmlehrerIn hören
- keine Angst im Wasser haben
- gesund, munter und mind. 6 Jahre alt sein

**Wichtig:** Dieser Kurs findet 2 Wochen täglich montags bis freitags statt. Sollte das Wetter nicht mitspielen, werden ausgefallene Tage direkt am Wochenende nachgeholt.

Achtung: Noch gültige Gutscheine des LRA Kelheim für sportliche Aktivitäten bitte am 1. Kurstag abgeben. Die Kursgebühr wird normal eingezogen und nach Anerkennung des Gutscheins durch das LRA von der VHS erstattet!

ReferentIn: Dechant, Marion

Teilnehmer: 5 - 10

Ort: Freibad Niederleierndorf

Mitzubringen: Badekleidung, Schwimmbrille, Haargummi, mind. 1 gr. Handtuch, warme Kleidung für danach, keine Schwimmhilfen

Wichtig: Eintrittsgebühr 1,50 € pro Tag bitte selbst an der Kasse zahlen.

#2025085 Mo. 04.08.2025, 17:30 - 18:15 Uhr  
10 Kurstag(e), 110,00 €

#2025086 Mo. 04.08.2025, 18:30 - 19:15 Uhr  
10 Kurstag(e), 110,00 €



## Ab ins Wasser und kraulen!

Schwimmkurs für Erwachsene

Du kannst Brustschwimmen, aber das Kraulen.... Es ist die schnellste und, in allen anderen Ländern, sogar die erste gelernte Schwimmart!

Klar, kannst Du das noch verbessern und sogar neu lernen! Professionelle Trainer zeigen und üben mit Dir die richtige Atemtechnik, die Koordination von Armen und Beinen sowie die Wasserlage. Unterstützt von Brett, Flossen und Pull-Buoy wird fleißig der richtige Ablauf trainiert - Du kannst es!

**Wichtig:** Dieser Kurs findet zwei Wochen täglich montags bis freitags statt. Sollte das Wetter nicht mitspielen, werden ausgefallene Tage am Wochenende nachgeholt.





ReferentIn: Dechant, Marion

Teilnehmer: 4 - 6

Ort: Freibad Niederleierndorf

Mitzubringen: sportliche Badekleidung, Schwimmbrille, großes Handtuch, und (falls vorhanden) Kurzflossen, Brett, Pull-Buoy

Wichtig: Eintrittsgebühr von 3,00 € pro Tag bitte selbst an der Kasse zahlen.

#2025087 Mo. 04.08.2025, 19:15 - 20:00 Uhr  
10 Kurstag(e), 90,00 €

## Pilates

### Donnerstagabend

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, welches Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung einschließt. Grundlage aller Übungen ist das Trainieren des so genannten „Powerhouses“, womit die in der Körpermitte liegende Stützmuskulatur rund um die Wirbelsäule gemeint ist. Die Muskeln des Beckenbodens und die tiefe Rumpfmuskulatur werden gezielt gekräftigt. Dabei werden alle Bewegungen langsam und fließend ausgeführt, wodurch Muskeln und Gelenke geschont werden.



ReferentIn: Stürmer, Viktoria H.

Teilnehmer: 8 - 22

Ort: VHS - Raum Fitness 2

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Socken

#2025386 Do. 07.08.2025, 17:45 - 18:45 Uhr  
2 Kurstag(e), 16,00 €#2025387 Do. 28.08.2025, 17:45 - 18:45 Uhr  
2 Kurstag(e), 16,00 €

## Intensiv-Yoga

### Donnerstagabend

Ein straffer Körper und ein entspannter Geist - mit „Intensiv-Yoga“ ist beides möglich. Dieser Power-Mix aus Vitalität und Dynamik ist eine ganzheitliche, moderne und kraftvolle Yoga-Praxis, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. Die einfachen Asanas (Körperübungen) sind für jeden erlernbar und sprechen sportlich orientierte Menschen an. Intensiv-Yoga ist eine Ableitung aus dem Ashtanga Yoga, einem sehr freien Stil, wobei der Körper in allen Facetten gefordert wird.



ReferentIn: Stürmer, Viktoria H.

Teilnehmer: 8 - 22

Ort: VHS - Raum Fitness 2

Mitzubringen: Yogamatte und -blöcke, Handtuch, warme Socken

#2025388 Do. 07.08.2025, 18:45 - 20:00 Uhr

2 Kurstag(e), 19,00 €

#2025389 Do. 28.08.2025, 18:45 - 20:00 Uhr

2 Kurstag(e), 19,00 €

## Liebscher & Bracht Workshop 1

### Leichtigkeit für Kopf, Kiefer und Nacken

Die L&B Therapie setzt auf spezielle Übungen, um muskulär-fasziale Spannungen zu lösen und den Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen. In unseren Sommerkursen nutzen wir zusätzlich zu den Übungen auch noch einige Drucktechniken, um die Ursachen von Schmerzen gezielt anzugehen. Perspektivisch sollen Schmerzen ganzheitlich und nachhaltig reduziert und die natürliche Beweglichkeit gefördert werden.

**Liebscher & Bracht**  
DIE SCHMERZSPEZIALISTEN

In dieser Stunde widmen wir uns dem sensiblen Bereich von Kopf, Nacken, Kiefergelenken sowie den Augen. Mit gezielten Übungen und der L&B Druckpunkttechnik lösen wir Verspannungen, fördern die Durchblutung und schaffen so Raum für Leichtigkeit.

ReferentIn: Kreusel, Birgit

Teilnehmer: 8 - 20

Ort: VHS - Raum Fitness 1

Mitzubringen: Yogamatte, Handtuch, warme Socken, Faszienrolle (falls vorhanden)

#2025187 Mi. 13.08.2025, 8:30 - 10:00 Uhr  
1 Kurstag(e), 16,00 €

## Liebscher & Bracht Workshop 2

### Kraft und Beweglichkeit für Schultern, Arme und den oberen Rücken

In diesem Kurs liegt der Fokus auf der Dehnung und Aktivierung unseres Schultergürtels, der Arme und der Brustwirbelsäule. Wir stärken die Körperhaltung, öffnen den Brustraum und verbessern die Atmung. Perfekt, um Schulterschmerzen, einen runden Rücken und Engegefühle im Brustkorb zu lindern.

**Liebscher & Bracht**  
DIE SCHMERZSPEZIALISTEN

ReferentIn: Kreusel, Birgit

Teilnehmer: 8 - 20

Ort: VHS - Raum Fitness 1



Mitzubringen: Yogamatte, Handtuch, warme Socken,  
Faszienrolle (falls vorhanden)

#2025188 Mi. 20.08.2025, 8:30 - 10:00 Uhr  
1 Kurstag(e), 16,00 €

## Liebscher & Bracht Workshop 3

### Gesunde Basis: Rücken, Hüfte und Knie entlasten

In diesem Kurs fokussieren wir uns auf die Beweglichkeit und Stabilität des unteren Rückens, der Hüften und der Knie. Durch gezielte Übungen und Druckpunkttechniken lösen wir Blockaden und Verspannungen im Faszien-Gewebe, fördern die Beweglichkeit unserer Gelenke und gleichen Einschränkungen unserer Alltagsbewegungsmuster aus. Ideal für Menschen mit Schmerzen im LWS und Hüftbereich sowie der Kniegelenke.



Liebscher & Bracht  
DIE SCHMERZSPEZIALISTEN

ReferentIn: Kreusel, Birgit

Teilnehmer: 8 - 20

Ort: VHS - Raum Fitness 1

Mitzubringen: Yogamatte, Handtuch, warme Socken,  
Faszienrolle (falls vorhanden)

#2025189 Mi. 27.08.2025, 8:30 - 10:00 Uhr  
1 Kurstag(e), 16,00 €

## Breathwork Session

### Die transformative Kraft des bewussten gebundenen Atems

Atmen - Wahrnehmen - Fühlen - Loslassen - Heilen.

Der „Conscious Connected Breath“ (bewusster gebundener Atem) ist eine transformative Atemtechnik, die hilft, tiefere Bewusstseins Ebenen zu erreichen. Sie erweckt verborgene Anteile in uns, löst alte Traumata, Muster und Blockaden auf und stellt unsere innere Freiheit wieder her, sodass wir unser volles Potential entfalten können. Durch die Regulierung unseres Nervensystems und das Loslassen kreisender Gedanken kommen wir uns selbst näher und steigern unsere emotionale Belastbarkeit. Der bewusste gebundene Atem fördert Heilung auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene.

Die Atmung findet im Liegen statt und wird mit Musik begleitet. Zusätzlich möchte ich dich einladen, mit einer offenen Haltung zu kommen. Bringe die Bereitschaft mit, tief zu atmen, und lasse deinen Atem fließen. Sei offen für die Kraft, die darin steckt. Begegne der Erfahrung mit Neugierde und Offenheit, auch wenn sie zunächst ungewohnt erscheinen mag. Lass



jede Erwartungshaltung los – sowohl an dich selbst, als auch an die Session. Es gibt kein Richtig oder Falsch, nur den Moment, den du ganz für dich erleben darfst.

**Wichtig:** Bei folgenden Kontraindikationen nicht empfohlen: Epilepsie, Bipolarer Störung, Schizophrenie, traumatischer Erkrankung, unkontrolliertem hohen Blutdruck & Herz-Kreislaufkrankung, Augenkrankheit mit Innendruckstörung wie Glaukom, Netzhautablösung, unkontrollierter Diabetes- oder Schilddrüsenerkrankung, komplizierter Schwangerschaft.

ReferentIn: Kreusel, Birgit

Teilnehmer: 6 - 15

Ort: VHS - Raum Fitness 1

Mitzubringen: Matte, warme Decke, warme Kleidung (Socken, Pullover, etc.), kleines Kissen, Getränk

#2025317 Di. 26.08.2025, 18:00 - 19:30 Uhr  
1 Kurstag(e), 23,00 €

## QiGong „18 Formen der Harmonie“

Durchatmen, innehalten und zur Ruhe kommen – das bietet die Bewegungsmeditation QiGong-SHIBASHI mit ihren „18 Formen der Harmonie“. Diese fließende QiGong-Form führt zu tiefer Entspannung und mobilisiert sanft Knochen, Gelenke und Muskulatur, was bis ins hohe Alter geschmeidig und kräftig hält. Die ruhige Anregung des Kreislaufs und Stoffwechsels stärkt das Immunsystem, verbessert das Wohlbefinden und fördert die innere Balance.



In jedem der Sommerkurse wird eine Hälfte der Übungen gelernt. Bei Teilnahme an beiden Kursen werden alle 18 Übungen besprochen, was eine Teilnahme am Fortgeschrittenkurs „QiGong für Geübte“ im Herbst ermöglicht. Die Belegung nur eines Sommerkurses ist ebenfalls möglich, qualifiziert dann aber nicht für den Übertritt in den Fortgeschrittenkurs.

ReferentIn: Engel, Robert Konrad

Teilnehmer: 4 - 16

Ort: VHS - Raum Fitness 1

Mitzubringen: bequeme Kleidung, leichte Hallenschuhe mit wenig Profil oder Stoppersocken

#2025306 Mo. 04.08.2025, 9:00 - 11:00 Uhr  
1 Kurstag(e), 20,00 €

#2025307 Mo. 11.08.2025, 18:00 - 20:00 Uhr  
1 Kurstag(e), 20,00 €

## Gesunder Rücken

### Dienstagabend

Rückenschmerzen sind ein weit verbreitetes Problem, das viele Menschen im Alltag beeinträchtigt. Eine gestärkte Rückenmuskulatur unterstützt die



Wirbelsäule und kann so Fehlhaltungen und Verspannungen entgegenwirken. Regelmäßiges Training fördert zudem die Beweglichkeit und Flexibilität, was im Alltag für mehr Wohlbefinden sorgt.



ReferentIn: Magnus, Maxi

Teilnehmer: 8 - 15

Ort: Burgmayerstadl

Mitzubringen: Matte, Handtuch, warme Socken

#2025063 Di. 05.08.2025, 19:00 - 20:00 Uhr  
3 Kurstag(e), 18,00 €

#2025064 Di. 26.08.2025, 19:00 - 20:00 Uhr  
3 Kurstag(e), 18,00 €

## Bauch-Beine-Po-Training

Montagabend

Möchten Sie Ihre Körpermitte straffen, Ihre Beine kräftigen und Ihren Po formen! Das Bauch-Beine-Po-Training ist ein effektives und forderndes Workout mit Schwerpunkt auf den typischen Problemzonen. Eine Kombination aus Kraft- und Ausdauerübungen stärken Ihre Muskulatur, verbessern Ihre Kondition und fördern Ihre allgemeine Fitness.



ReferentIn: Magnus, Maxi

Teilnehmer: 8 - 15

Ort: Burgmayerstadl

Mitzubringen: Matte, Handtuch, warme Socken

#2025075 Mo. 04.08.2025, 18:00 - 19:00 Uhr  
3 Kurstag(e), 18,00 €

## Pilates-Mix

Montagabend

Entdecken Sie die perfekte Kombination aus Kraft, Flexibilität und Entspannung mit unserem Pilates-Mix-Kurs. Er vereint die besten Elemente des klassischen Pilates mit modernen Trainingsmethoden, um Ihnen ein ganzheitliches Workout zu bieten. Egal, ob Sie Ihre Muskulatur stärken, Ihre Beweglichkeit verbessern oder einfach nur Stress abbauen möchten – unser Pilates-Mix ist genau das Richtige für Sie.



ReferentIn: Magnus, Maxi

Teilnehmer: 8 - 15

Ort: Burgmayerstadl

Mitzubringen: Matte, Handtuch, warme Socken

#2025071 Mo. 04.08.2025, 19:00 - 20:00 Uhr  
3 Kurstag(e), 18,00 €

## Jumping® Fitness

Dienstagabend

Die Trendsportart Jumping® ist eine dynamische Fitnessaktivität, die auf speziell entwickelten Jumping®-PROFI-Trampolinen ausgeführt wird. Grundlage dieses schweißtreibenden Ganzkörpertrainings ist die Kombination von schnellen und langsamen Sprüngen, dynamischen Sprints und Kraftelementen zu fetziger Musik. Sollten bei Ihnen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Gelenkbeschwerden oder eine Schwangerschaft vorliegen, ist dieser Kurs nicht für Sie geeignet.



ReferentIn: Schauer, Veronika

Teilnehmer: 8 - 20

Ort: VHS - Raum Fitness 1

Mitzubringen: saubere Sportschuhe, Getränk und Handtuch

#2025283 Di. 19.08.2025, 17:30 - 18:30 Uhr  
1 Kurstag(e), 10,00 €

#2025284 Di. 02.09.2025, 17:30 - 18:30 Uhr  
1 Kurstag(e), 10,00 €

## Gartenstecker

Formen-Vielfalt

Für den Urlaub zuhause werden wir unseren Garten mit einem neuen Gartenstecker aufhübschen: Erlaubt ist, was gefällt, denn da dieser Kurs direkt bei der Referentin stattfindet, stehen alle Formen zur Auswahl!

Die Basis bildet eine Metallstruktur. Diese wird mit verschiedenen Materialien wie Weiden, Holz, Glas, Draht und Perlen ausgeschmückt. Natürlich können Sie auch eigene Objekte mitbringen und einarbeiten. Außerdem hat die Referentin verschiedene Glaselemente zur Auswahl, die jedem Gartenstecker das besondere Etwas geben.



ReferentIn: Lindinger, Angelika

Teilnehmer: 8 - 12

Ort: Garten - Angelika Lindinger

Mitzubringen: Gartenschere (wenn vorhanden), Bargeld für die Materialkosten



Materialkost.: Metallstecker inkl. Dekomaterial kosten 29,00 € - 39,00 € (je nach Größe und Form). Bei Verwendung von speziellen Glaselementen erhöht sich der Preis entsprechend.

#2025285 Sa. 09.08.2025, 9:00 - 11:00 Uhr  
1 Kurstag(e), 9,00 €

## Inliner für Anfänger

Kinder von 6-12 Jahre

Skaten macht viel Spaß - aber wer sich Inliner unter die Füße schnallt, der sollte das sichere Bremsen beherrschen, geschickt die Richtung ändern können und auch das gefahrenlose Stürzen üben.

All dies und mehr zeigt euch unsere erfahrene Referentin in diesem Kurs für Anfänger.

**Wichtig:** Für die Teilnahme ist die komplette Schutzausrüstung (Hand- und Knieschützer sowie Helm) erforderlich.

ReferentIn: Schweiger, Sabine

Teilnehmer: 5 - 10

Ort: Skateplatz Langquaid

Mitzubringen: Inliner und komplette Schutzausrüstung

#2025337 Fr. 08.08.2025, 9:30 - 11:00 Uhr  
1 Kurstag(e), 18,00 €



## Inliner für Fortgeschrittene

Kinder von 6-12 Jahre

Auch wer schon recht sicher auf Inlinern unterwegs ist, kann immer noch dazulernen: Drehen, rückwärts fahren, kleine Sprünge und natürlich auch das sichere Bremsen und Fallen werden geübt!

**Wichtig:** Für die Teilnahme ist die komplette Schutzausrüstung (Hand- und Knieschützer sowie Helm) erforderlich.

ReferentIn: Schweiger, Sabine

Teilnehmer: 5 - 15

Ort: Skateplatz Langquaid

Mitzubringen: Inliner und komplette Schutzausrüstung

#2025338 Mi. 20.08.2025, 9:30 - 11:00 Uhr  
1 Kurstag(e), 18,00 €



## Achtung - Flieger unterwegs!

Naturwissenschaft zum Anfassen für Kinder von 6-10 Jahre

Auf geht's zum Flugwettbewerb!

Völlig verrückte Flugobjekte werden hier dabei sein: Da startet der Helikopterkreisel, der Flugsamen und sogar die betrunkene Fledermaus. Auch ein Geisterball schwebt lautlos durch die Luft. Ob der bunte Supergleiter am Schluss die beste Chance auf den 1. Platz hat. Du wirst es herausfinden!

In diesem Experimentierkurs erleben die Kinder Naturwissenschaft praxisnah und spannend.

ReferentIn: Leopoldseeder, Kirsten

Teilnehmer: 8 - 12

Ort: VHS - Raum Fokus 1

Materialkost.: 3,00 € werden mit der Kursgebühr eingezogen.

#2025219 Mo. 11.08.2025, 15:30 - 17:30 Uhr  
1 Kurstag(e), 17,00 €



## Tierisch tolle Kissen

Nähen mit Johanna und Melanie

Die beiden Freundinnen Johanna und Melanie haben als Teenager selbst einige Nähkurse bei der VHS besucht. Seitdem hat sie diese Leidenschaft nicht mehr losgelassen: Sie nähen Taschen, Kleidung, Kuscheltiere und vieles mehr. In diesem Kurs zeigen sie euch, wie man niedliche Kuschelkissen näht. Auch Kinder ab 12 Jahren, die mit ihrer Nähmaschine vertraut sind, können an diesem Kurs teilnehmen.

Grundkenntnisse im Nähen sind erwünscht.

ReferentIn: Mayer, Melanie

Teilnehmer: 6 - 10

Ort: VHS - Raum Fokus 1

Mitzubringen: Schreibzeug, funktionstüchtige (!) Nähmaschine, Garn, Schere, Stecknadeln

Materialkost.: 10,00 € für Stoff und Füllmaterial werden mit der Kursgebühr eingezogen.

#2025250 Sa. 02.08.2025, 9:30 - 12:30 Uhr  
1 Kurstag(e), 17,00 €





## Fast wie Zauberei

**Basteln mit Schrumpffolie für Kinder von 4-12 Jahre**

Schrumpffolie ist ein faszinierendes Material: Zunächst wird mit Bunt- oder Filzstiften, mit oder ohne Vorlage gemalt und geschrieben. Dann werden die „Bilder“ im Ofen gebacken und schrumpfen wie durch Zauberhand auf ca. ein Drittel der Originalgröße. Ein Prozess, der nicht nur Kinder immer wieder fesselt. So entstehen lustige Magnete, bunte (Koffer-) Anhänger oder individuelle Lesezeichen für die Ferienlektüre. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.



Zusätzliches Material für Regentage kann bei der Kursleiterin erworben werden.

Der Kurs eignet sich für Kinder ab 4 Jahren, aber Kinder unter 6 müssen von einem Erwachsenen begleitet werden; angemeldet wird nur das Kind.

ReferentIn: Patten, Sylvia

Teilnehmer: 6 - 12

Ort: VHS - Raum Fokus 1

Mitzubringen: Buntstifte

Materialkost.: 5,00 € für Schrumpffolie, Magnet, Schlüsselanhänger und Perlen werden mit der Kursgebühr abgebucht.

#2025277 Di. 05.08.2025, 10:00 - 12:00 Uhr  
1 Kurstag(e), 14,00 €

## Armband und Sonnenfänger aus Edelsteinen

**Kinder von 5-14 Jahre**

Dieser Workshop fördert Kreativität und Feinmotorik. Die Kinder gestalten ihre eigenen Stücke und lernen so spielerisch die faszinierende Welt der Edelsteine kennen. Unter Anleitung entdecken sie die Bedeutung verschiedener Edelsteine und deren Farben und Eigenschaften. Anschließend dürfen sie sich aus einer Vielzahl von bunten Edelstein-Perlen ihre Lieblingskombination auswählen. Jedes Kind nimmt ein ganz individuelles Armband sowie einen Sonnenfänger mit nach Hause.



ReferentIn: Schmidt, Sylvia

Teilnehmer: 6 - 10

Ort: VHS - Raum Fokus 1

Mitzubringen: kindersichere Schere, Behälter zum Aufbewahren der Schmuckstücke, Bargeld für Materialkosten (wenn weitere Werkstücke angefertigt werden)

Materialkost.: 15,00 € für ein Armband und einen Sonnenfänger werden mit der Kursgebühr eingezogen.

#2025121 Do. 28.08.2025, 10:00 - 12:00 Uhr  
1 Kurstag(e), 16,00 €

## Insektenhotel

**Töpfen für Kinder von 6-10 Jahre**

Aus Ton fertigen wir ein Insektenhotel, z.B. in Form einer Eule. Die Eule versehen wir mit Löchern als Behausung für die Insekten. Am Ende malen wir das Hotel farbig an und dann wird es für Euch gebrannt.



ReferentIn: Fahrenberger, Andrea

Teilnehmer: 5 - 6

Ort: Werkstatt Fahrenberger, Kelheim

Materialkost.: 13,00 € für Ton, Glasur, Brennkosten werden mit der Kursgebühr eingezogen.

#2025335 Di. 19.08.2025, 10:00 - 12:00 Uhr  
1 Kurstag(e), 14,00 €

## Ferianspaß - Dance Camp August

**4-tägiger Workshop für 8- bis 12-jährige Kids**



Das Dance Camp ist ein mitreißender Kurs zugeschnitten auf 8- bis 12-Jährige, die Spaß am Tanzen haben. Unsere erfahrene Tanzlehrerin hat vier Tage mit spannenden Aktivitäten, verschiedenen Übungen und unterhaltsamen Choreografien geplant. Durch eine Vielzahl von Tanzstilen und Techniken werden Kreativität, Koordination, Körpergefühl und Selbstbewusstsein geschult. Am Ende der Woche haben die Kinder nicht nur neue Tanzschritte gelernt, sondern auch neue Freunde gefunden.

Dienstag: Einführung (Grundtechniken Ballett und Jazzdance)  
Mittwoch: Tanzstile rund um die Welt (Irish; Afrikanisch; Südamerikanisch...)  
Donnerstag: Bewegung und Choreografie (zeitgenössische Tanztechniken)  
Freitag: Aufführungstag (Generalprobe, Maske, Aufführung für Freunde und Familie: 12:30-13:00)

Bitte jeden Tag entsprechende Verpflegung für die Pausen mitgeben. Mittagspause täglich ca. 11:30-12:00 Uhr.

Bitte beachten Sie, dass sich der geplante Ablauf ändern kann, um den Bedürfnissen und Interessen der Kinder gerecht zu werden.

ReferentIn: Old, Melanie

Teilnehmer: 5 - 15

Ort: VHS - Raum Fitness 1

Mitzubringen: Pausenverpflegung, Getränk

#2025288 Di. 02.09.2025, 8:30 - 13:00 Uhr  
4 Kurstag(e), 176,00 €

## VERANSTALTUNGEN



## VERANSTALTUNGEN



### Mörderische Dinnerparty

**Wir servieren Ihnen einen Mord zum Dinner!**

„Mörderische Dinnerparty“ - Was kann ich mir denn darunter vorstellen? Einer unserer inzwischen recht zahlreichen Teilnehmer bzw. „Wiederholungstäter“ sagte einmal: „Krimidinner ist wie ein Überraschungsei - Spiel, Spannung, Spaß und etwas Gutes zu essen.“ Dieses Zitat trifft es im Kern. Sie sitzen gemütlich mit netten Leuten am Tisch. Es erwartet Sie ein gepflegtes 3-Gänge-Gala-Menü im Gasthof Huberbräu in Langquaid. Doch der Schein trügt: Ein Mörder sitzt mitten unter Ihnen...! An diesem Spieleabend geht es darum, einen oder mehrere Täter im Kreis der Gäste zu entlarven. Dabei helfen Dialogszenen, verborgene Hinweise und natürlich jede Menge Spürsinn. Ein Moderator wird die Teilnehmer durch den Abend führen und dafür sorgen, dass alle Indizien, Gerüchte und andere Puzzleteile das richtige Gesamtbild ergeben. Jeder der Gäste wird einen der Charaktere der mitwirkenden Figuren verkörpern, doch auch der Mörder erfährt erst ganz zum Schluss, dass er oder sie der Täter bzw. die Täterin ist. Sie erhalten ca. 14 Tage vor dem Termin mehr Detailinfos zu Ihrer Rolle per Post. Keine Angst, Sie müssen kein Schauspieler sein und auch keinen Text lernen. Ob Sie mal auf der Titanic reisen möchten oder lieber „dahoam“ bleiben, ob Sie schon immer in die Rolle eines Vamps schlüpfen oder einen britischen Adligen personifizieren wollten - für jeden Geschmack ist etwas dabei, denn heuer stehen zehn Spiele zur Auswahl. Detaillierte Informationen zu den einzelnen Dinnerpartys finden Sie auf unserer Webseite. Um die Buchung so individuell wie möglich zu gestalten, haben wir keine festen Termine im Programmheft vorgegeben. **Mögliche Termine sind jeweils freitags oder samstags von 18:00 bis ca. 22:00 Uhr. Bei Interesse bitten wir Sie, sich direkt mit uns in Verbindung zu setzen, so dass wir Ihren Wunschtermin und Ihr Wunschspiel für Sie reservieren können.** Bitte sprechen Sie uns mindestens 3 Wochen vorher an. Bei Bedarf können wir auch gerne für Einzelpersonen auf evtl. Unverträglichkeiten (z.B. Meeresfrüchte) reagieren, bzw. ein vegetarisches Menü servieren.

Tipp: Eine mörderische Dinnerparty ist ein tolles Geburtstagsgeschenk!

Warnung: Krimidinner macht süchtig! Auch Sie könnten zum Wiederholungstäter werden...

### Eine mörderische Dinnerparty

... beginnt mit einem Aperitif und diversen Canapés. Dann servieren wir ein thematisch auf das Spiel abgestimmtes 3-Gänge-Menü.

Teilnehmer: 8 - 8

Ort: Gasthof Huberbräu - Nebenraum

### Tödliches Alpenglügen

#2025352 Fr. oder Sa., 18:00 Uhr, auf Anfrage  
69,00 €

### Der Fluch der grünen Dame

#2025353 Fr. oder Sa., 18:00 Uhr, auf Anfrage  
69,00 €

### Tod im London Express

#2025354 Fr. oder Sa., 18:00 Uhr, auf Anfrage  
69,00 €

### Totentanz auf der Titanic

#2025355 Fr. oder Sa., 18:00 Uhr, auf Anfrage  
69,00 €

### Die Stimme aus dem Jenseits

#2025356 Fr. oder Sa., 18:00 Uhr, auf Anfrage  
69,00 €

### Mord in Shanghai

#2025357 Fr. oder Sa., 18:00 Uhr, auf Anfrage  
69,00 €

### Der Pate von Chicago

#2025358 Fr. oder Sa., 18:00 Uhr, auf Anfrage  
69,00 €

### Das Rätsel der blutigen Schere

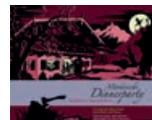
#2025359 Fr. oder Sa., 18:00 Uhr, auf Anfrage  
69,00 €

### Galopp in den Tod

#2025360 Fr. oder Sa., 18:00 Uhr, auf Anfrage  
69,00 €

### Der Fluch des Pharaos

#2025361 Fr. oder Sa., 18:00 Uhr, auf Anfrage  
69,00 €





## Lust auf Bingo!

Spiel und Spannung bei Kaffee und Kuchen

BINGO - ein Spiel, das wohl fast jeder kennt. Besonders viel Spaß macht dieses Spiel, da es nicht nur etwas zu gewinnen gibt, sondern auch, weil man mit anderen gemeinsam um die perfekte Zahlenkombi wetteifert. Spannung garantiert!

Wir spielen 75-Ball BINGO. In jeder Spielrunde können die Teilnehmer 1-4 Spielzettel erwerben (2,00€/St.). Diese bestehen aus einem Quadrat mit 5 x 5 Feldern, die jeweils eine Zahl zwischen 1 und 75 enthalten. Ein Spielleiter zieht Kugeln mit aufgedruckten Nummern aus einer Trommel. Diese werden, wenn vorhanden, auf den Spielzetteln markiert. Wer als erstes alle Zahlen auf seinem Zettel hat, gewinnt den Hauptpreis. Wir werden vier Runden spielen, und in jeder Runde werden 50% des Wertes der Spielzettel wieder ausgeschüttet.

Übrigens: Bingo macht nicht nur sehr viel Spaß, es fördert auch die grauen Zellen und die Reaktionsfähigkeit. Gespielt wird in unserem gemütlichen VHS-Café, dessen Team sich schon darauf freut, Sie mit Kaffee, Tee und Kuchen zu verwöhnen. Ein unterhaltsamer Nachmittag mit Spiel, Spannung und etwas Leckerem zu essen. Zur besseren Planung ist eine rechtzeitige Anmeldung erforderlich.

Wir freuen uns auf Sie!

ReferentIn: Lotric, Rita

Teilnehmer: 5 - 20

Ort: VHS Café

- #2025027 So. 28.09.2025, 15:00 - 17:00 Uhr
- #2025028 So. 19.10.2025, 15:00 - 17:00 Uhr
- #2025029 So. 23.11.2025, 15:00 - 17:00 Uhr
- #2025030 So. 25.01.2026, 15:00 - 17:00 Uhr
- #2025031 So. 22.02.2026, 15:00 - 17:00 Uhr
- #2025032 So. 29.03.2026, 15:00 - 17:00 Uhr
- #2025033 So. 26.04.2026, 15:00 - 17:00 Uhr
- #2025034 So. 17.05.2026, 15:00 - 17:00 Uhr
- #2025035 So. 28.06.2026, 15:00 - 17:00 Uhr



## VORTRÄGE & WORKSHOPS



## QiGong Kennenlernen

Grundlagen und Praxis

Diese Veranstaltung ist sowohl für QiGong-Erfahrene als auch für Einsteiger geeignet, die mehr über die grundlegenden Prinzipien von QiGong erfahren möchten. Diese Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform ist eine der fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Der Vortrag vermittelt den Wesenskern von QiGong und zeigt die präventive Wirkung auf Körper, Geist und Seele. Praktische Übungen machen diese Grundlagen erlebbar.

ReferentIn: Engel, Robert Konrad

Teilnehmer: 4 - 20

Ort: VHS - Raum Fokus 1

Mitzubringen: bequeme Kleidung, leichte Hallenschuhe mit wenig Profil oder Stoppersocken

#2025312 Mo. 22.09.2025, 19:00 - 20:30 Uhr  
1 Kurstag(e), 9,00 €



## „In der Ruhe liegt die Kraft“ Wohlfühl-Workshop QiGong

Unser Alltag ist oft herausfordernd und kraftzehrend. Gefühle von Überforderung, innerem Druck und körperlicher Anspannung entstehen. Die fernöstliche Entspannungsmethode QiGong hilft, Stress in Körper und Geist zu regulieren. Sanfte, meditative Bewegungen, Achtsamkeit und innere Vorstellungskraft

bringen das gestresste Innere schnell wieder zur Ruhe und Kraft: Das Herz wird ruhiger, der Geist klarer und der Körper kann entspannen.

In diesem Workshop lernen Sie einfache QiGong-Übungen kennen, die Ihnen helfen, zur Ruhe zu kommen und mehr Wohlfühlgefühl zu erleben.

**Wichtig:** #2025308 und #2025309 sind nicht identisch! Es werden unterschiedliche QiGong-Übungen unterrichtet!

ReferentIn: Engel, Robert Konrad

Teilnehmer: 6 - 16

Ort: VHS - Raum Fitness 1





Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken bzw. Stoppersocken, Decke und Meditationskissen (kann auch beim Dozenten ausgeliehen werden)

#2025308 Sa. 18.10.2025, 14:00 - 17:30 Uhr  
1 Kurstag(e), 35,00 €

#2025309 Sa. 18.04.2026, 14:00 - 17:30 Uhr  
1 Kurstag(e), 35,00 €

## Soulflow Retreat für Frauen

Atem, Yoga & Weiblichkeit

Das „Soulflow Retreat“ lädt Frauen ein, ihre innere Kraft und Weisheit neu zu entdecken. Der Tag umfasst dynamisches Yoga, entspannendes Yin Yoga, Soulcoaching, die Arbeit mit weiblichen Archetypen und einer transformativen Breathwork-Praxis.

Das Programm beginnt mit einer fließenden Yoga-Sequenz, die Körper und Geist öffnet und Spannungen abbaut. Anschließend vertieft die Arbeit mit weiblichen Archetypen die innere Reise, indem sie hilft, sich mit der eigenen Essenz zu verbinden und neue Seiten an sich zu entdecken.

Das Soulcoaching inspiriert dazu, alte Glaubenssätze loszulassen und persönliche Ziele zu klären. Zum Abschluss bietet die Praxis des Conscious Connected Breathwork eine tiefgehende Atemtechnik, die Spannungen und emotionale Blockaden lösen kann.

Das Retreat stärkt die Teilnehmerinnen auf allen Ebenen und fördert die Verbindung zur inneren Weisheit ihrer Weiblichkeit.

In der Mittagspause um ca. 13:00 Uhr versorgen wir dich auf Wunsch gerne mit kleinen, vegetarischen Leckereien (7,90 €). Bitte bei der online-Buchung angeben, wenn ein Snack gewünscht ist.

ReferentIn: Kreusel, Birgit  
Teilnehmer: 8 - 20

Ort: VHS - Raum Fitness 1

Mitzubringen: Matte, warme Decke, warme Kleidung (Socken, Pullover, etc.), kleines Kissen, Yogablock (wenn vorhanden) sowie Schreibzeug für eigene Notizen und Reflexionen; ggf. Bargeld für Verpflegung in der Mittagspause

#2025185 Sa. 11.10.2025, 9:30 - 17:00 Uhr  
1 Kurstag(e), 73,00 €

#2025186 Sa. 28.02.2026, 9:30 - 17:00 Uhr  
1 Kurstag(e), 73,00 €



## Effektives Krafttraining

Der Schlüssel zu mehr Muskelaufbau, Kraft und Gesundheit

Der Muskelaufbau basiert auf Prozessen, die durch progressive Überlastung, Regeneration und eine ausgewogene Ernährung gefördert werden. Eine gut geplante Trainingsstruktur ist entscheidend, um kontinuierlich Fortschritte zu erzielen. Die Technik- und Übungsausführung ist ein wichtiger Bestandteil und umfasst die korrekte Durchführung von Grundübungen wie Kniebeugen, Kreuzheben und Bankdrücken, um Verletzungen zu vermeiden. Regeneration und Erholung spielen ebenfalls eine wesentliche Rolle, wobei ausreichender Schlaf, eine ausgewogene Ernährung und aktive Erholung essenziell sind. In diesem Vortrag erläutert der Referent das richtige Verhältnis zwischen Training, Regeneration und Ernährung und hilft, typische Trainingsfehler zu vermeiden, um den Muskelaufbau zu optimieren.



ReferentIn: Wocheslander, Tobias

Teilnehmer: 8 - 20

Ort: VHS - Raum Fokus 1

#2025215 Sa. 18.10.2025, 14:00 - 15:30 Uhr  
1 Kurstag(e), 19,00 €

## Trainieren für die Gesundheit

Fitness jenseits von Ästhetik

Regelmäßiges Training dient als Medizin, nicht nur, weil es das Risiko für chronische Erkrankungen wie Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen reduziert. Durch körperliche Aktivität können Mobilität und Kraft im Alltag verbessert werden, was funktionelle Fitness fördert und den Alltag erleichtert. Selbst bei einem sitzenden Lebensstil lassen sich Strategien finden, um Bewegung in den Alltag zu integrieren. Sport spielt zudem eine wichtige Rolle für die mentale Gesundheit, da er Stress reduziert, die Stimmung verbessert und das allgemeine Wohlbefinden stärkt. In diesem Vortrag erläutert der Referent den langfristigen Ansatz, der entscheidend ist, um Fitness nachhaltig ins Leben zu integrieren, ohne sich überfordert zu fühlen.



ReferentIn: Wocheslander, Tobias

Teilnehmer: 8 - 20

Ort: VHS - Raum Fokus 1

#2025216 Sa. 24.01.2026, 15:00 - 16:30 Uhr  
1 Kurstag(e), 19,00 €



## Blutwerte und Ernährung

### Optimiere deine Gesundheit

Die wichtigsten Blutwerte für deine Gesundheit umfassen Cholesterin, Blutzucker, Vitamin D, Eisen, B12 und Schilddrüsenwerte. Jeder dieser Blutwerte hat spezifische Normalbereiche, und Abweichungen können auf gesundheitliche Probleme hinweisen. Eine ausgewogene Ernährung spielt eine zentrale Rolle bei der Optimierung deiner Blutwerte. Sportler sollten zudem auf ihre Proteinspiegel, Entzündungsmarker und Mineralstoffwerte achten, um optimale Leistung und Erholung sicherzustellen.

Der Referent erläutert den Zusammenhang zwischen regelmäßiger Bewegung, ausgewogener Ernährung und Stressmanagement - alles Faktoren, die dazu beitragen, deine Blutwerte im gesunden Bereich zu halten und somit deine allgemeine Gesundheit zu fördern.

ReferentIn: Wocheslander, Tobias

Teilnehmer: 8 - 20

Ort: VHS - Raum Fokus 1

#2025218 Sa. 14.03.2026, 15:00 - 16:30 Uhr

1 Kurstag(e), 19,00 €



## Darmgesundheit

### Der Schlüssel zu deinem Wohlbefinden

Auch in diesem Vortrag entschlüsselt Tobias Wocheslander Mittel und Wege zu besserer Gesundheit: Der Darm, oft als „zweites Gehirn“ bezeichnet, spielt eine wichtige Rolle für das Immunsystem, den Stoffwechsel und die mentale Gesundheit. Gute Bakterien unterstützen die Verdauung und tragen zur allgemeinen Gesundheit bei, während schlechte Bakterien das Gegenteil bewirken können. Ein Gleichgewicht dieser Mikroorganismen ist entscheidend für eine gesunde Darmflora. Durch die Aufnahme von prä- und probiotischen Lebensmitteln, das Vermeiden schädlicher Einflüsse und einem gesunden Lebensstil kannst du deine Darmgesundheit unterstützen und somit dein allgemeines Wohlbefinden verbessern.



ReferentIn: Wocheslander, Tobias

Teilnehmer: 8 - 20

Ort: VHS - Raum Fokus 1

#2025217 Sa. 13.06.2026, 15:00 - 16:30 Uhr

1 Kurstag(e), 19,00 €

## Heilfasten

### Den Körper entgiften und zu neuer Energie finden

Erfahren Sie alles über die Kraft des Heilfastens und wie es den Körper entgiftet, das Immunsystem stärkt und neue Lebensenergie gibt. Der Vortrag umfasst die Grundlagen des Heilfastens, wie es funktioniert und welche Methoden es gibt. Er behandelt die körperliche Entgiftung, die Befreiung von Toxinen und Schadstoffen, sowie die positive Wirkung auf Gesundheit und Wohlbefinden. Außerdem werden die mentalen Vorteile des Heilfastens, wie die Klärung des Geistes, den Stressabbau und die Förderung innerer Ruhe thematisiert. Praktische Tipps und Empfehlungen zur sicheren und effektiven Durchführung des Fastens runden das Programm ab.



ReferentIn: Magnus, Maxi

Teilnehmer: 8 - 20

Ort: VHS - Raum Fokus 1

#2025281 Sa. 10.01.2026, 14:00 - 15:30 Uhr

1 Kurstag(e), 10,00 €

## Basenfasten

### Den Körper aktiv entsäuern und das Wohlbefinden wiederherstellen

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Basenfasten den Körper entschlackt, entsäuert und das Wohlbefinden steigert. Durch eine ausgewogene Ernährung wird der Säure-Basen-Haushalt ins Gleichgewicht gebracht und eine effektive Entgiftung erreicht. Der Vortrag behandelt die Prinzipien des Basenfastens und zeigt, wie es sich vom klassischen Fasten unterscheidet. Es wird erläutert, wie der moderne Lebensstil den pH-Wert beeinflusst und warum ein basisches Gleichgewicht wichtig ist. Praktische Tipps und Rezepte runden den Vortrag ab. Entdecken Sie, wie Basenfasten Ihre Gesundheit unterstützen kann.



ReferentIn: Magnus, Maxi

Teilnehmer: 8 - 20

Ort: VHS - Raum Fokus 1

#2025282 Sa. 31.01.2026, 14:00 - 15:30 Uhr

1 Kurstag(e), 10,00 €



## Schwimmen einfach erklärt

### Ein Schwimmkurs-Workshop

Dieser interaktive Vortrag ist für alle, die ihren Kindern gerne selbst das Schwimmen beibringen möchten, sich aber unsicher sind, ob sie die richtige Technik vermitteln. Auch Menschen, die ihren eigenen Schwimmstil verbessern möchten, profitieren von den Erfahrungen der Referentin. Die erfahrene Schwimmlehrerin teilt ihr über Jahre angeeignetes Wissen mit Ihnen. Von dem durchaus wichtigen Thema der Wassergewöhnung über die Definition der einzelnen Schwebbewegungen bis hin zur Kombination von Armzug und Beinschlag wird Ihnen Schritt für Schritt der Weg zum Seepferdchen erläutert. Dieser Workshop konzentriert sich hauptsächlich auf die Wissensvermittlung an Erwachsene, welche Kindern das Brustschwimmen beibringen möchten. Nichtsdestotrotz gibt es auch viele Tipps für die Verbesserung des eigenen Schwimmstils. Jeder ist herzlich willkommen!



ReferentIn: Posset, Valerie

Teilnehmer: 8 - 20

Ort: VHS - Raum Fokus 1

#2025175 Mi. 06.05.2026, 19:00 - 21:00 Uhr  
1 Kurstag(e), 10,00 €

## DIY-Wellness für Zuhause

### Hochwertige Pflegeprodukte selbst herstellen

Entdecke natürliche Pflegeprodukte und gestalte deine Wellness-Oase. Dich erwartet eine Einführung in DIY-Wellness-Produkte, nachhaltige Alternativen zu konventioneller Kosmetik und Informationen über ätherische Öle. Im praktischen Teil stellst du eigene Produkte wie Badesalz, Peeling, Körper-Öl und Parfüm her.



Der Workshop richtet sich an alle, die kreative Projekte und natürliche Pflegeprodukte schätzen. Alle Zutaten und Werkzeuge werden bereitgestellt. Lerne, wie einfach und wirkungsvoll DIY-Kosmetik sein kann, gestalte individuelle Produkte und genieße eine kreative Auszeit.

ReferentIn: Schmidt, Sylvia

Teilnehmer: 6 - 10

Ort: VHS - Raum Fokus 1

Materialkost.: 15,00 € für Zutaten und hochwertige Öle werden mit der Kursgebühr eingezogen.

#2025347 Do. 23.10.2025, 18:00 - 20:00 Uhr  
1 Kurstag(e), 16,00 €

## DIY Weihnachtsgeschenke

### Selbstgemachtes mit ätherischen Ölen

Möchtest du dieses Jahr etwas ganz Besonderes verschenken? Tauche ein in die Welt der ätherischen Öle. Erfahre alles über ihre vielfältigen Einsatzmöglichkeiten und wie du sie nutzen kannst. Wir zeigen dir, wie du duftende Geschenkideen wie Raumduftsprays und Roll-Ons kreierst. Deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Erhalte wertvolle Tipps zur Anwendung und Wirkung der Öle, damit du das Beste aus ihnen herausholen kannst. Liebevolle Verpackungsideen sorgen für den perfekten Wow-Effekt. Selbstgemacht mit Liebe – für deine Familie, Freunde oder einfach für dich selbst! Eine große Empfehlung auch für selbstgemachte Adventskalender.



ReferentIn: Kleinert, Karina

Teilnehmer: 6 - 10

Ort: VHS - Raum Fokus 2

Mitzubringen: Bargeld für Materialkosten

Materialkost.: 15,00 € für hochwertige Öle und Fläschchen; gegen Aufpreis können auch mehrere Sprays und Roll-Ons kreiert werden

#2025144 Do. 20.11.2025, 18:00 - 20:00 Uhr  
1 Kurstag(e), 16,00 €

## Aromatherapie für Anfänger

### Mehr als nur gute Düfte!

In diesem Kurs tauchen wir in die Welt der Aromatherapie ein und erfahren, wie ätherische Öle Körper, Geist und Seele positiv beeinflussen. Du wirst lernen, hochwertige Öle zu erkennen und sicher anzuwenden. Außerdem erfährst du, welche Öle bei Stress, Schlafproblemen und Erkältungen helfen und wie du einfache Mischungen für den Alltag herstellst.



Dieser Kurs ist perfekt für dich, wenn du natürliche Alternativen für mehr Wohlbefinden suchst und selbstbestimmt für deine Gesundheit sorgen möchtest.

ReferentIn: Kleinert, Karina

Teilnehmer: 6 - 10

Ort: VHS - Raum Fokus 2

Materialkost.: 8,00 € für 2 Roll-Ons werden mit der Kursgebühr eingezogen.

#2025145 Do. 12.02.2026, 18:00 - 19:30 Uhr  
1 Kurstag(e), 12,00 €



## Feel-Good-Management mit ätherischen Ölen

für Eltern mit besonderen Kids

Der Alltag mit einem besonderen Kind kann wunderschön, aber auch herausfordernd sein. Zwischen Arztterminen, Therapien und dem Familienleben bleibt oft wenig Zeit für dich selbst. Doch wie kannst du gut für dein Kind da sein, wenn deine eigenen Akkus leer sind?

In diesem Kurs lernst du, wie du deine Energie gezielt managen und dir kleine Inseln der Erholung schaffen kannst – ganz ohne schlechtes Gewissen. Wir sprechen über praktische Strategien für ein ausgewogenes Work-Life-Care-Management, Selbstfürsorge, die wirklich umsetzbar ist, und Essentials aus der Aromatherapie, um Stress zu reduzieren und neue Energie aufzubauen.

ReferentIn: Kleinert, Karina

Teilnehmer: 6 - 10

Ort: VHS - Raum Fokus 2

Materialkost.: 13,00 € für Workbook, Handy-Wallpaper und DIY-Öl-Roller „Stress lass nach“ werden mit der Kursgebühr eingezogen.

#2025146 Do. 07.05.2026, 18:00 - 20:00 Uhr  
1 Kurstag(e), 16,00 €



## Selbstbewusst und selbstsicher

Frauen entwickeln persönliche Kompetenzen

Gehaltsverhandlungen, Präsentationen und Vorträge sind für Sie der reinste Stress? Schweißflecken, Stottern, Nervosität und Unsicherheit begleiten Sie schon Ihr Leben lang? Jetzt ist die Zeit, das zu verändern!

In diesem Kurs lernen Frauen, ihre Körpersprache und Rhetorik auf Selbstbewusstsein und Erfolg auszurichten. Wie gehen Sie mit Unsicherheiten spielerisch um? Sie erhalten Informationen zum Thema Biofeedback und wie Sie dadurch Ihr Selbstbewusstsein im Handumdrehen fördern können.



ReferentIn: Hierl, Stefanie

Teilnehmer: 4 - 12

Ort: VHS - Raum Fokus 1

Mitzubringen: Schreibutensilien

#2025374 Do. 16.10.2025, 17:30 - 20:30 Uhr  
1 Kurstag(e), 40,00 €

## Der richtige Umgang mit Stress!

Erfolgreicher Stressmanager werden

Hektik, Zeitdruck, ein Stapel an Aufgaben und kein Ende ist in Sicht? Dann auch noch der Stress zu Hause, die Kinder, der Haushalt usw. Seit langem sind Sie schnell gereizt, schlafen nachts nicht mehr gut und sind ständig gesundheitlich angeschlagen? Stress hat viele Gesichter - doch er kann immer kurz- und langfristig krank machen.

Damit Sie in Zukunft für stressige Situationen optimal gewappnet sind, lernen Sie in diesem Kurs nicht nur, wie Stress überhaupt entsteht sondern vor allem auch, wie Sie zum erfolgreichen Stressmanager werden. Ihnen werden effektive Methoden zur Stressbewältigung vorgestellt. So können Sie Stress langfristig vorbeugen!

ReferentIn: Hierl, Stefanie

Teilnehmer: 4 - 12

Ort: VHS - Raum Fokus 1

Mitzubringen: Schreibutensilien

#2025375 Do. 30.10.2025, 17:00 - 20:00 Uhr  
1 Kurstag(e), 40,00 €



## Erfolgsfaktor Mindset

Gedanken in eine neue, positive Richtung lenken (für Frauen)

Kennen Sie das? Ihre Gedanken drehen sich im Kreis, Zweifel halten Sie zurück, und Sie kommen nicht voran? Schluss mit Overthinking und negativen Gedanken-spiralen! Lernen Sie in diesem Kurs, Ihr Mindset positiv auszurichten und mentale Stärke aufzubauen. Mit einfachen praxisnahen Methoden ersetzen wir Selbstsabotage und blockierende Muster durch kraftvolle Gedanken und etablieren positive Routinen. So gewinnen Sie mehr Zuversicht, innere Ruhe und einen klaren, lösungsorientierten Blick. Machen Sie den ersten Schritt zu einem bewussten, positiven Mindset für mehr Leichtigkeit, Erfolg und Lebensfreude!



ReferentIn: Hierl, Stefanie

Teilnehmer: 4 - 12

Ort: VHS - Raum Fokus 1

Mitzubringen: Schreibutensilien

#2025376 Di. 20.01.2026, 17:30 - 19:45 Uhr  
1 Kurstag(e), 30,00 €



## Krisen sicher managen

Krisen – manchmal kommen sie über Nacht, manchmal schleichen sie sich langsam ein. Wo vorher noch alles in Ordnung war, herrschen plötzlich Orientierungslosigkeit, Hilflosigkeit, Ängste und Überforderung. Der sonst so klare Kopf fehlt Ihnen, um souverän und lösungsorientiert die Schritte zu gehen, die uns schnell wieder aus dem dunklen Loch herausholen.



Aus diesem Grund sollte jeder Mensch das richtige „Handwerkszeug“ für einen souveränen Umgang mit Krisen beherrschen!

In diesem Kurs lernen Sie, sich optimal vor Krisen zu schützen und das richtige Mindset, um lösungsorientiert das Licht am Ende des Tunnels zu entdecken!

ReferentIn: Hierl, Stefanie

Teilnehmer: 4 - 12

Ort: VHS - Raum Fokus 1

Mitzubringen: Schreibutensilien

#2025377 Do. 05.02.2026, 17:30 - 19:45 Uhr  
1 Kurstag(e), 30,00 €

## Konflikte lösen leichtgemacht

Überall wo Menschen zusammenkommen, leben und arbeiten gibt es gewisses Konfliktpotenzial – sei es durch unterschiedliche Meinungen oder Herangehensweisen. Doch wie lassen sich Konflikte vermeiden oder souverän lösen? Wie findet man aus verqueren Situationen wieder heraus?



In diesem Kurs lernen Sie, in Konfliktsituationen einen kühlen Kopf zu bewahren, sich deeskalierend zu verhalten und zu kommunizieren sowie präventive Maßnahmen im Konfliktmanagement anzuwenden. Lösen Sie Konfliktsituationen souverän – beruflich und privat.

ReferentIn: Hierl, Stefanie

Teilnehmer: 4 - 12

Ort: VHS - Raum Fokus 1

Mitzubringen: Schreibutensilien

#2025378 Di. 10.03.2026, 17:30 - 19:45 Uhr  
1 Kurstag(e), 30,00 €

## Meister der Worte

Wie Sie zum Teamplayer & Kommunikationstalent werden

Die Anforderungen an potenzielle Mitarbeiter sind hoch: Teamfähigkeit, Flexibilität, Lernbereitschaft, Kommunikations- und Konfliktfähigkeit werden erwartet. In Ihrer fachlichen Kompetenz sind Sie unschlagbar, doch Ihnen fehlt das Talent andere mitzureißen? Im Gespräch kommunikativ und charmant zu überzeugen liegt Ihnen überhaupt nicht? Das können Sie ändern.



In diesem Kurs lernen Sie die Kunst erfolgreicher Gesprächsführung durch positive Kommunikation und den Nutzen der Methode gewaltfreier Kommunikation. Durch aktives Üben Ihrer neuen Fertigkeiten sind Sie bestens gerüstet für anstehende Gespräche und Verhandlungen!

ReferentIn: Hierl, Stefanie

Teilnehmer: 4 - 12

Ort: VHS - Raum Fokus 1

Mitzubringen: Schreibutensilien

#2025379 Sa. 18.04.2026, 8:30 - 13:30 Uhr  
1 Kurstag(e), 68,00 €

## Die Kunst des Smalltalks

Schlagfertig kontern, locker plaudern

Peinliche Stille? Nicht mit Ihnen!

In diesem Kurs lernen Sie, souverän und mit Leichtigkeit ins Gespräch zu kommen - egal, ob im beruflichen oder privaten Umfeld. Sie trainieren Schlagfertigkeit für jede Situation und Smalltalk mit Charme und Witz zu führen. Es geht nicht nur um die richtigen Worte, sondern Sie legen Berührungsängste ab und führen entspannte Gespräche.



Ob auf Veranstaltungen, im Job oder im Alltag – nach diesem Kurs werden Sie nie wieder sprachlos sein!

ReferentIn: Hierl, Stefanie

Teilnehmer: 4 - 12

Ort: VHS - Raum Fokus 1

Mitzubringen: Schreibutensilien

#2025380 Sa. 25.04.2026, 9:00 - 12:00 Uhr  
1 Kurstag(e), 40,00 €



## Trauernden begegnen

**Gesprächsabend: Was soll ich sagen?  
Was kann ich tun? Wie kann ich helfen?**

Wenn in der Nachbarschaft oder in unserem Freundes- oder Kollegenkreis ein Todesfall geschehen ist, stehen wir häufig vor einer großen Verunsicherung: Einerseits möchten wir unserem Mitgefühl Ausdruck verleihen, andererseits haben wir Hemmungen, da wir vielleicht befürchten, nicht die richtigen Worte oder den passenden Zeitpunkt zu erwischen. So vermeiden wir den Kontakt oder flüchten uns in Floskeln. An diesem Themenabend können eigene Verunsicherungen oder Erfahrungen geteilt werden. Am Ende des Abends wollen wir dann aber viele Beispiele positiver Begegnungen gesammelt haben, um mit Mut und Zuversicht auf Trauernde zugehen zu können.

ReferentIn: Daser, Sabine

Teilnehmer: 4 - 15

Ort: VHS - Raum Fokus 2

#2025313 Mo. 17.11.2025, 19:00 - 20:30 Uhr  
1 Kurstag(e), 8,00 €



## Bosnien-Herzegowina

**Bild- und Naturvortrag eines Weltenbummlers**

Eine Touristenattraktion ist Bosnien-Herzegowina bisher zwar nicht – wir bringen es eher mit dem Balkan-Krieg in Verbindung. Trotzdem hat mich dieses Land auf eine „Steinrötel Expedition“ gelockt. Zusammen mit dem bekannten Balkan Kenner Dr. Borut Stumberger habe ich die herrliche Natur dieses noch relativ unbekanntes Landstriches erkundet. Der Steinrötel, eine Gebirgsvogelart, von der es bei uns im Allgäu vielleicht noch 2 oder 3 Brutpaare gibt, war einer der Gründe für meine Reise. Doch es gibt weitaus mehr zu entdecken: von den gastfreundlichen Menschen und der Geschichte bis hin zur beeindruckenden Kultur. Kommen Sie mit und erkunden Sie dieses Land, das vermutlich bald der EU beitreten wird – und vielleicht auch bald Ihr Urlaubsland sein könnte.



Frühes Erscheinen sichert die besten Plätze... – Unser Café wird bereits ab 14:00 Uhr geöffnet sein und versüßt Ihnen die Wartezeit mit leckerem Kuchen, Tee, Kaffee und anderen Köstlichkeiten.

ReferentIn: Ehrsam, Heinz

Teilnehmer: 10 - 100

Ort: VHS - Raum Fitness 1

#2025204 So. 02.11.2025, 15:00 - 17:00 Uhr  
1 Kurstag(e), 6,00 €

## SPRACHEN & LITERATUR



### Buenos dias

**Spanisch für fortgeschrittene Anfänger**

Unsere Anfänger vom letzten Jahr haben sich mit dieser schönen Sprache angefreundet und möchten noch mehr lernen. Wenn auch Sie bereits Grundkenntnisse im Spanischen haben und diese erweitern möchten, sind Sie hier richtig: Unser Spanisch-Kurs für fortgeschrittene Anfänger hilft Ihnen, sich im Urlaub zu verständigen und einfache Gespräche zu führen.



ReferentIn: Koch, Samanta

Teilnehmer: 6 - 12

Ort: VHS - Raum Fokus 2

#2025206 Fr. 19.09.2025, 17:00 - 18:30 Uhr  
10 Kurstag(e), 94,00 €

#2025207 Fr. 09.01.2026, 17:00 - 18:30 Uhr  
10 Kurstag(e), 94,00 €

#2025208 Fr. 08.05.2026, 17:00 - 18:30 Uhr  
10 Kurstag(e), 94,00 €

### Uno, dos, tres

**Spanisch für Anfänger**

Spanien ist ein beliebtes Urlaubsziel. Wäre es nicht toll, wenn ihr selbst Essen bestellen oder nach dem Weg fragen könntet - in der Landessprache.

Auch um Land und Leute besser kennen zu lernen, ist es hilfreich, wenn man sich verständlich machen kann und die wichtigsten Grundlagen kennt. Unser Spanisch-Kurs für Anfänger hat genau das zum Ziel.



ReferentIn: Koch, Samanta

Teilnehmer: 6 - 12

Ort: VHS - Raum Fokus 2

#2025209 Fr. 19.09.2025, 15:30 - 17:00 Uhr  
10 Kurstag(e), 94,00 €

#2025210 Fr. 09.01.2026, 15:30 - 17:00 Uhr  
10 Kurstag(e), 94,00 €

#2025211 Fr. 08.05.2026, 15:30 - 17:00 Uhr  
10 Kurstag(e), 94,00 €



## English Refresher III

### Sprachkurs für Wiedereinsteiger

Sie haben zwar Englisch in der Schule gelernt, aber leider vieles wieder vergessen?

In diesem Kurs werden verschüttete Kenntnisse ausgegraben, aufgefrischt und gefestigt. Dabei werden verschiedene Themen wie Vorstellung, Familie, Alltag und Reisen angesprochen und mit Vokabelspielen, Hörverständnisübungen, ein wenig Grammatik und viel Spaß behandelt.

Ein abwechslungsreicher Kurs, der die Freude an der Fremdsprache wecken soll.

Wir arbeiten mit dem Kursbuch Go For It A1 von Hueber.

ReferentIn: Patten, Sylvia

Teilnehmer: 8 - 15

Ort: VHS - Raum Fokus 1

Mitzubringen: Schreibzeug

#2025384 Mi. 24.09.2025, 19:30 - 21:00 Uhr  
10 Kurstag(e), 76,00 €



## Bon Voyage

### Französisch für die Reise

Die Franzosen lieben es, wenn Fremde sich mit ihnen in ihrer Muttersprache unterhalten. Oft erfährt man dabei den einen oder anderen Geheimtipp, den andere Touristen so nie erfahren...

Möchten Sie sich auf eine Reise nach Frankreich vorbereiten oder einfach nur Ihr Französisch auffrischen?

Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

Gemeinsam werden wir einige der schönsten Regionen und Städte Frankreichs kennenlernen und dabei gleichzeitig die wichtigsten Kenntnisse erwerben, die Sie benötigen, um sich nach guten Restaurants, schönen Stränden und Sehenswürdigkeiten zu erkundigen. Französischkenntnisse sind von Vorteil, aber nicht Voraussetzung.

Gearbeitet wird mit Handouts und einem Lehrbuch, das noch bekannt gegeben wird.

ReferentIn: Reintgen, Corinna

Teilnehmer: 8 - 12

Ort: VHS - Raum Fokus 2

Mitzubringen: Schreibzeug

#2025346 Mo. 12.01.2026, 18:30 - 20:00 Uhr  
10 Kurstag(e), 69,00 €



## Literaturkreis

### Anders lesen im neuen Format!

Sie lieben es, zu lesen und sich mit anderen über die Lektüre auszutauschen. Dann kommen Sie doch mal bei unserem Literaturkreis vorbei. Wir lesen nicht nur „alte Schinken“, sondern alles was uns gefällt: Klassiker, Jugendbücher, Krimis, Biografien, Bestseller...

Jedes Treffen steht unter einem bestimmten Thema, zu dem die Teilnehmer ihr Lieblingsbuch mitbringen und vorstellen. So entstehen ein lebhafter Austausch und interessante Gespräche. Vor allem aber geht es um die Freude am Lesen.

ReferentIn: Damjantschitsch, Magdalena

Teilnehmer: 4 - 15

Ort: Bücherei Langquaid

#2025278 Do. 16.10.2025, 19:30 - 21:30 Uhr  
1 Kurstag(e), 13,00 €

Thema: Freundschaft im Roman

„Es gibt Reichtümer, an denen man zugrunde geht, wenn man sie nicht mit anderen teilen kann.“

Michael Ende, Momo

#2025279 Do. 13.11.2025, 19:30 - 21:30 Uhr  
1 Kurstag(e), 13,00 €

Thema:

Zauberhaftes ..., Magisches ..., Rätselhaftes in der Literatur  
„Wer nicht an Magie glaubt, wird sie niemals entdecken,“  
Ronald Dahl

#2025280 Do. 11.12.2025, 19:30 - 21:30 Uhr  
1 Kurstag(e), 13,00 €

Thema: Mein Lieblingsweihnachtsbuch

„Wie weihnachtet man“ Lorenz Pauli





## Sprossen

### Superfood aus dem eigenen Küchengarten

In unserem Workshop nehmen wir die unscheinbaren Sprossen genauer unter die Lupe: Diese natürlichen Energie- und Nährstofflieferanten verdienen Beachtung, denn sie sind nicht nur leicht verdaulich, sie liefern auch jede Menge Eiweiß und Kalzium. Wir schauen uns verschiedene Sprossen und ihre positiven Eigenschaften an und erfahren, was bei der Anzucht zu beachten ist.



ReferentIn: Berger, Monika

Teilnehmer: 5 - 12

Ort: Mittelschule Langquaid - Schulküche

Materialkost.: Die Lebensmittelumlage von 5,00 € wird mit der Kursgebühr eingezogen.

#2025242 Sa. 11.10.2025, 15:00 - 17:00 Uhr  
1 Kurstag(e), 14,00 €

## Sushi - Delikatessen aus Japan

Sushi gilt als die Krönung der fernöstlichen Kochkunst. In diesem Kurs erlernen Sie die Zubereitung dieser japanischen Köstlichkeit Schritt für Schritt. Sie lernen die richtige Zubereitung des Reises und die Herstellung der verschiedenen Sushiarten wie Nigiri, Inside-out und Hosō Maki. Außerdem umfasst der Kurs auch Warenkunde, wertvolle Hinweise für den Einkauf und Umgang mit Fisch, historische Aspekte, sowie eine Einweisung über die traditionelle Art des Anrichtens von Sushi. Beim gemeinsamen Essen erfahren Sie dann, wie man diese Köstlichkeiten richtig genießt.



ReferentIn: Lang, Bernhard

Teilnehmer: 10 - 16

Ort: Mittelschule Langquaid - Schulküche

Mitzubringen: ein wirklich scharfes, frisch geschliffenes, längeres Kochmesser, Schneidbrett aus Kunststoff, Geschirrtuch, Behälter, Spüllappen

Materialkost.: Die Lebensmittelumlage von 25,00 € wird mit der Kursgebühr eingezogen.

#2025172 Sa. 22.11.2025, 14:00 - 18:00 Uhr  
1 Kurstag(e), 35,00 €



## Comfort Food

### Amerikanisch kochen - Englisch reden

Wenn es draußen stürmisch und kalt ist oder wenn einen der Winter-Blues packt, dann ist es Zeit für Comfort Food - Gerichte, die nach Zuhause und Geborgenheit schmecken: Suppen, Pasta, Ofengerichte und natürlich auch Süßspeisen.

Wir bereiten einige Klassiker der amerikanischen Küche zu und versuchen, dabei möglichst viel Englisch zu sprechen.

Nehmen Sie sich Zeit für einen gemütlichen Nachmittag - nette Leute, leckeres Essen, viel Gelächter, ausprobieren und genießen...

Comfort Food makes you happy!

ReferentIn: Patten, Richard

Teilnehmer: 8 - 12

Ort: Mittelschule Langquaid - Schulküche

Mitzubringen: Spüllappen, Geschirrtuch, Behälter, Getränk

Materialkost.: Die Lebensmittelumlage von 20,00 € wird mit der Kursgebühr eingezogen.

#2025363 Sa. 24.01.2026, 14:00 - 18:00 Uhr  
1 Kurstag(e), 34,00 €



## Osterbrunch

In vielen Familien ist es Tradition, an Ostern einen gemeinsamen Brunch zu genießen. Doch das ausgiebige Zusammensitzen mit unseren Liebsten bedeutet nicht selten stundenlange Vorbereitungen.

Damit auch die Gastgeber den Tag genießen können, gibt die Referentin traditionelle und ausgefallene Anregungen für einen leckeren Brunch - von Torten über Hefeteiggebäck bis zu Buffethappen. Sie bereiten verschiedene Variationen aus Lachs, Bärlauch, Wildkräutern, Schinken, Eiern und frischem Gemüse zu. So wird der Osterbrunch ein Genuss für alle.

ReferentIn: Hirsch, Veronika

Teilnehmer: 8 - 16

Ort: Mittelschule Langquaid - Schulküche

Mitzubringen: Spüllappen, Geschirrtuch, Behälter, Getränk, Schürze

Materialkost.: Die Lebensmittelumlage von 16,00 € wird mit der Kursgebühr eingezogen.

#2025345 Fr. 20.03.2026, 18:00 - 22:00 Uhr  
1 Kurstag(e), 22,00 €





## Fit und Vital mit Wildkräutern

Während des ganzen Jahres wachsen überall Wildkräuter, sogar in deinem Garten. Es lohnt sich, ihnen mehr Beachtung zu schenken, denn Wildkräuter können uns wunderbar mit Vitaminen, Mineralien, Bitterstoffen und so vielem mehr versorgen. In diesem Workshop werden wir zunächst einfache Wildkräuter sammeln, die jeder ganz leicht erkennen kann.



Anschließend pressen wir uns Wildkräutersäfte und ihr erfahrt, warum diese Säfte so kraftvoll sind. Wir schauen genauer hin, was bei der Verarbeitung der Wildkräuter zu beachten ist.

**Wichtig:** Bei gutem Wetter Treffpunkt im Garten der Referentin (wird per E-Mail bekannt gegeben).

ReferentIn: Hosak, Theresa H.

Teilnehmer: 5 - 12

Ort: Mittelschule Langquaid - Schulküche

Materialkost.: Die Lebensmittelumlage von 3,00 € wird mit der Kursgebühr eingezogen

#2025243 Sa. 25.04.2026, 9:00 - 11:00 Uhr  
1 Kurstag(e), 14,00 €

## Sin y con carne

### Mexikanische Spezialitäten

Die Referentin dieses Kochkurses stammt aus Mexiko und bringt nicht nur spannende Rezepte, sondern auch einige Originalzutaten aus ihrem Heimatland mit. Zubereitet werden Tacos und Sopes, aber auch weniger bekannte Vor- und Hauptspeisen - sowohl mit als auch ohne Fleisch. Außerdem gibt es natürlich auch etwas Süßes, so dass wir am Ende ein köstliches 3-Gänge Menü genießen können.



Wer möchte, kann mit der Referentin gerne spanisch sprechen.

ReferentIn: Koch, Samanta

Teilnehmer: 8 - 16

Ort: Mittelschule Langquaid - Schulküche

Mitzubringen: Schürze, Behälter, Spüllappen, Geschirrtuch, Getränk

Materialkost.: Die Lebensmittelumlage von 25,00 € wird mit der Kursgebühr eingezogen.

#2025392 Sa. 09.05.2026, 14:00 - 18:00 Uhr  
1 Kurstag(e), 19,00 €

## Original American BBQ

### Die Favoriten

Er hat schon fast Tradition - unser Grillkurs „Original American BBQ“. Der Referent, seines Zeichens Amerikaner und Grillfan, bringt sowohl einen Gas- als auch einen Holzkohle-Grill mit - und natürlich jede Menge Rezepte. Auf besonderen Wunsch bereiten wir heuer die Favoriten aus den letzten Jahren zu: Steak, Hühnchen und Lachs sind ebenso dabei wie Pizza und diverse Beilagen. Und natürlich kommen auch wieder Marinaden, Dry Rubs und BBQ-Saucen ins Spiel. Last but not least gibt es etwas Süßes zum Dessert, welches selbstverständlich auch auf dem Grill zubereitet wird.



ReferentIn: Patten, Richard

Teilnehmer: 8 - 12

Ort: Mittelschule Langquaid - Schulküche

Mitzubringen: Spüllappen, Geschirrtuch, Behälter, Lieblingsgrillwerkzeug (wenn vorhanden), Getränk

Materialkost.: Die Lebensmittelumlage von 25,00 € wird mit der Kursgebühr eingezogen.

#2025362 Sa. 20.06.2026, 14:00 - 18:00 Uhr  
1 Kurstag(e), 34,00 €



## SPEZIELLES



## SPEZIELLES



### Von Würfeln und Wundern

Eine Einführung in die fantastische Welt der TTRPGs

TTRP - was?

TTRPGs (Tabletop Role Play Games), auch Tabletop-Rollenspiele oder Pen-and-Paper-Rollenspiele, sind kollaborative Geschichtenerzählungen, bei denen die Teilnehmer selbst erfundene Charaktere verkörpern und gemeinsam Abenteuer erleben. Dieser Kurs bietet einen sprichwörtlich spielerischen Einstieg in diese Welt unter Verwendung des beliebtesten Regelwerkes Dungeons & Dragons.



Die Teilnehmer erhalten einen Überblick über grundlegende Spielmechaniken, Charaktererstellung und die Rolle des Spielleiters (DM; Dungeon Master). Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Der Kurs umfasst zwei Termine: In der ersten „privaten“ Sitzung werden die Teilnehmer ihren Charakter erstellen, in der zweiten haben sie die Möglichkeit, ihr erstes TTRPG-Abenteuer zu erleben. Unter der Anleitung des erfahrenen Spielleiters werden Sie in eine fiktive Welt eintauchen, in der Sie Entscheidungen treffen, Rätsel lösen und Kämpfe bestreiten können. Und dann wären da ja noch die Würfel...

Dieser Kurs ist für alle (ab 16 Jahre), die neugierig auf TTRPGs sind und diese Spielform gerne einmal direkt erleben möchten.

ReferentIn: Patten, Nicholas

Teilnehmer: 3 - 5

Ort: VHS - Raum Fokus 2

Mitzubringen: Bleistift, kariertes Papier, Würfelset (wenn bereits vorhanden; kann sonst ausgeliehen werden)

#2025212 So. 25.01.2026, 14:00 - 18:00 Uhr  
2 Kurstag(e), 20,00 €

### Wenz oder Sauspiel!

Schafkopfen für Anfänger

„Schafkopfen lerne ich nie!“ Nach diesem Kurs müssen Sie das nicht mehr von sich sagen. Auch Sie können dann mitreden, wenn es um die Alte, den Roten und den Wenz geht. Sie werden Kontra geben, wissen, warum Gras blau ist und sagen, dass die Sau durchgeht. Das traditionelle baye-



rische Kartenspiel wird von Grund auf erklärt und auch raffinierte Spielzüge werden erläutert. Sie spielen in kleinen 3-er, später dann in 4-er Gruppen mit 24 Karten (Blatt) und verfeinern nach und nach Ihre Taktik. Werden auch Sie zum Schafkopfer!

ReferentIn: Behrendt, Erika

Teilnehmer: 9 - 12

Ort: VHS Café

#2025173 Fr. 10.10.2025, 18:00 - 20:00 Uhr  
6 Kurstag(e), 34,00 €

### Alle Vögel sind schon da

Wir bauen einen Nistkasten

Das Zwitschern der Vögel kündigt den Frühling an und begleitet uns im Sommer. Damit die gefiederten Gesellen auch in Ihrem Garten ein Zuhause finden, bauen wir aus einem vom Referenten selbstgefertigten Bausatz einen Nistkasten für Meisen oder Stare.



Auch jüngere Kinder (6 bis 8 Jahre) können an diesem Kurs gemeinsam mit einem Elternteil teilnehmen. In diesem Fall bitte nur das Kind anmelden.

ReferentIn: Ehrsam, Heinz

Teilnehmer: 3 - 8

Ort: Mittelschule Langquaid - Werkraum

Mitzubringen: Akkuschauber (wenn vorhanden) oder Schraubendreher, Handbohrer

Materialkost.: 5,00 € für das Materialpaket werden mit der Kursgebühr eingezogen.

#2025201 Sa. 18.10.2025, 14:00 - 17:00 Uhr  
1 Kurstag(e), 15,00 €

### Auf Messers Schneide

Schleifkurs mit Materialkunde

Oft ärgert man sich über stumpfe Messer oder Scheren. Wie praktisch wäre es, diese gleich selber schärfen zu können. In unserem Schleifkurs können Sie die Grundlagen hierzu erlernen und selbst die ersten Werkstücke schleifen.



Nach einer kurzen Materialkunde über die unterschiedlichen Stahlsorten wird das Schleifen an der Maschine vorgestellt. Außerdem lernen Sie, die Klingen mit Schleifstein oder Abziehstein zu schärfen. Eine scharfe Sache!



ReferentIn: Ehrsam, Heinz  
 Teilnehmer: 4 - 8  
 Ort: VHS - Raum Fokus 2  
 Mitzubringen: bis zu 4 Teile (z.B. Messer, Stemmeisen, Schere)  
**#2025202** Sa. 08.11.2025, 14:00 - 17:00 Uhr  
 1 Kurstag(e), **30,00 €**  
**#2025203** Sa. 17.01.2026, 14:00 - 17:00 Uhr  
 1 Kurstag(e), **30,00 €**

## Selbst ist die Frau!

### Ein ABC für Heimwerkerinnen

Von A wie Abisolierzange bis Z wie Zwingen lernen wir an praktischen Beispielen den Umgang und die Handhabung der wichtigsten Werkzeuge.

Wir erfahren, was „frau“ im Umgang mit Bohrmaschine und Akkuschauber beachten sollte und welches Werkzeug in einem Haushalt wirklich notwendig ist. Außerdem umfasst der Kurs eine kleine Schrauben- und Nagelkunde sowie Übungen mit einfachen Elektrowerkzeugen wie Bohrmaschine, Stichsäge, Fuchsschwanz, Hammer ...  
 Danach kannst du sagen: „Mach du die Küche – ich kümmere mich um’s Regal.“



ReferentIn: Ehrsam, Heinz  
 Teilnehmer: 3 - 8  
 Ort: Mittelschule Langquaid - Werkraum  
 Mitzubringen: Akkuschauber und (Elektro-)Werkzeug, an dem du gerne eingewiesen werden möchtest.  
**#2025276** Sa. 25.10.2025, 14:00 - 17:00 Uhr  
 1 Kurstag(e), **30,00 €**

## Erstelle dein Vision Board 2026

In diesem kreativen Kurs entwickelst du dein persönliches Vision Board, das deine Ziele und Träume sichtbar macht. So kannst du Klarheit gewinnen und deinem Jahr 2026 eine kraftvolle Richtung geben. Du erschaffst dir ein Bild deiner Zukunft, das dich inspiriert, motiviert und führt.



ReferentIn: Flachenecker, Wicky  
 Teilnehmer: 3 - 8  
 Ort: VHS - Raum Fokus 1  
**#2025177** Fr. 06.02.2026, 17:00 - 19:30 Uhr  
 1 Kurstag(e), **47,00 €**

## Wege aus dem Hamsterrad

### Mehr Energie und Lebensfreude



Du bist ständig überlastet und hast das Gefühl, im Hamsterrad festzustecken?

Dieser Kurs hilft dir, neue Energie zu schöpfen und deine Lebensfreude zu stärken. Ich zeige dir, wie du eine klare Analyse deiner aktuellen Situation erstellen und die Ursachen der Überforderung erkennen kannst.

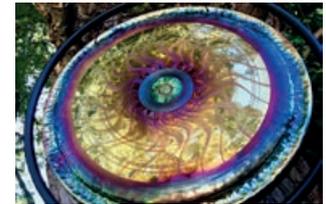
Du lernst erprobte Managementmethoden aus den Bereichen Projekt-, Stress- und Changemanagement kennen, die helfen, Stress zu reduzieren und persönliche Energiequellen zu stärken. Nutze die Macht der Gewohnheiten, um dein Leben nachhaltig zu verbessern und wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

**Wichtig:** Kurstag 1 von 17:00 bis 19:00 Uhr  
 Kurstag 2 + Kurstag 3 von 17:00 bis 18:00 Uhr

ReferentIn: Flachenecker, Wicky  
 Teilnehmer: 3 - 8  
 Ort: VHS - Raum Fokus 1  
**#2025176** Fr. 16.01.2026, 17:00 - 19:00 Uhr  
 3 Kurstag(e), **60,00 €**

## Gong Klangbad

Bei dem Gong Klangbad können Sie vom stressigen Alltag abschalten und sich ganz auf sich selbst und Ihre innersten Wünsche einlassen, denn die Klänge des Gongs sprechen Erfahrungsräume in uns an, die oft jenseits der „begrifflichen“ Welt liegen.



Folglich kann der Gong eine bewusstseinsweiternde Funktion haben, kann befreiend und bereichernd sein. Die Klänge und Vibrationen des Gongs, im Zusammenspiel mit nepalesischen Klangschalen, können Ihren Körper in einen tranceähnlichen Zustand versetzen, durch den Ihre Selbstheilungskräfte aktiviert werden können.

ReferentIn: Bettenhausen, Ute  
 Teilnehmer: 5 - 15  
 Ort: VHS - Raum Fitness 1  
 Mitzubringen: Decke, Kissen, Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, alles um gut liegen zu können  
**#2025178** So. 23.11.2025, 14:00 - 15:30 Uhr  
 1 Kurstag(e), **24,00 €**



## Erdenklang

### Klangreise mit Didgeridoo, Schamanentrommel und Klangschalen

Schamanentrommel und Didgeridoo werden auch als „archetypische Klänge“ bezeichnet, denn ihre Frequenzen und Klangspektren lösen bei den meisten Menschen tranceähnliche Wahrnehmungen aus, wenn sie sich lauschend darauf einlassen. Auf einer solchen Klangreise sind Raum- und Zeitgefühl, Körperempfinden und Denkprozesse oftmals verändert und führen ggf. zu neuen Erkenntnissen und Einstellungen.



Durch die verschiedenen erdenden Instrumente spüren Sie eine tiefe Verbindung zu Ihrem inneren Selbst und in der Tiefenentspannung mit nepalesischen Klangschalen werden positive Erfahrungen und Entspannung manifestiert.

ReferentIn: Bettenhausen, Ute

Teilnehmer: 5 - 15

Ort: VHS - Raum Fitness 1

Mitzubringen: Decke, Kissen, Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, alles um gut liegen zu können

#2025179 So. 25.01.2026, 14:00 - 15:30 Uhr  
1 Kurstag(e), 24,00 €

## Klang und Heilung

### Warum Klänge heilsam wirken

Klänge haben seit jeher eine bedeutende Rolle in Heilungsprozessen gespielt. Die heilsame Wirkung lässt sich durch verschiedene Prozesse erklären: Der Mensch als Resonanzkörper, der Schwingungen und Vibrationen gut leiten kann, die Fähigkeit durch bestimmte Klänge die Gehirnwellenaktivität zu stimulieren und so auch auf das parasympathische Nervensystem zu wirken. Der Körper kann so seine Selbstheilungskräfte aktivieren, zu innerer Balance finden und Blockaden auf sanfte Weise lösen.



In diesem Vortrag gehen wir auf die Geschichte des Klangs sowie seine Wirkungen und Einsatzgebiete für uns als Menschen ein.

Als Abschluss können Sie verschiedene Instrumente wie Klangschalen, Handpan und Didgeridoo aktiv erleben und die Wirkung am eigenen Körper spüren.

Wir freuen uns, Sie in die Welt des Klangs einzuführen.

ReferentIn: Bettenhausen, Ute

Teilnehmer: 8 - 20

Ort: VHS - Raum Fokus 1

Mitzubringen: Decke, Kissen, Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, alles um gut liegen zu können

#2025180 So. 12.10.2025, 16:30 - 18:00 Uhr  
1 Kurstag(e), 12,00 €

## Sei der Boss in deinem Körper

### Eigenverantwortliche Gesundheitspflege leicht gemacht



Volkskrankheiten wie Atemprobleme, schlechte Haltung oder Fehlsichtigkeit nehmen leider immer mehr zu.

In erster Linie verdanken wir das den Angewohnheiten unseres modernen Lebens: fehlende Bewegung, Mangel an frischer Luft, viel Zeit am PC und damit zu wenig Tageslicht. Dabei kann man schon

in kürzester Zeit eine positive Wirkung erzielen, wenn diese Punkte ganz bewusst und eigenverantwortlich betrachtet werden.

Im Kurs erlernt ihr grundlegende Bausteine und erhaltet Anregungen wie jeder diese Gewohnheiten durchbrechen kann. Mit kleinen, einfachen Übungen, die gemeinsam erlernt und durchgeführt werden, kann man schon vieles erreichen. Diese erfordern keinen großen Aufwand und lassen sich leicht in den Tagesablauf einbauen.

ReferentIn: Prasch, Eva-Maria

Teilnehmer: 5 - 10

Ort: VHS - Raum Fokus 2

Mitzubringen: (Yoga-) Matte, Kissen nach Wunsch, bequeme Kleidung, Bargeld für Materialkosten

Materialkost.: 3,00 € für das Skript  
#2025305 Do. 09.10.2025, 17:45 - 19:15 Uhr  
5 Kurstag(e), 81,00 €

## Meine Naturapotheke

### Gesundes aus Küche, Garten, Wald und Wiese

Immer mehr Menschen entdecken wieder das Wissen unserer Vorfahren um die Heilkraft der Natur: Pflanzen und Kräuter aus dem eigenen Garten oder der freien Wildbahn und auch Gewürze oder Lebensmittel wie Zwiebeln oder Eier können sowohl vorbeugend als auch direkt bei Erkrankungen zur Gesundheit beitragen.



Ergänzend werden einfache Hilfsmittel wie Wickel, Sitz- oder Fußbäder und vieles mehr kurz vorgestellt.

Die Teilnehmer erhalten ein umfangreiches Skript, mit dessen Hilfe sie sich eine auf die jeweiligen Bedürfnisse abgestimmte Naturapotheke zusammenstellen können.



ReferentIn: Prasch, Eva-Maria  
 Teilnehmer: 5 - 10  
 Ort: VHS - Raum Fokus 1  
 Materialkost.: 3,00 € für das Skript  
**#2025348** Sa. 07.02.2026, 9:30 - 11:30 Uhr  
 1 Kurstag(e), 27,00 €

## Spaziergang zur Gründonnerstagsuppe Kräuterwanderung

Bei einem Naturspaziergang entspannen und gleichzeitig interessante Informationen über Mutter Natur erfahren?

Genau das erwartet Sie bei dieser kleinen Wanderung rund um den Marktweiher. Gemeinsam werden Pflanzen bestimmt und mit allen Sinnen kennengelernt.

Mit dem Schwerpunkt „Gründonnerstagsuppe“ sehen Sie Un-Kräuter mit anderen Augen. Gepaart mit einigen „funfacts“ aus der Rubrik „Altes Wissen“ bleibt Ihnen bestimmt das ein oder andere Kraut lange in Erinnerung.

Treffpunkt ist der Pavillon am Marktweiher. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt, ausgenommen bei Unwetter. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich und jeder ist herzlich willkommen!



ReferentIn: Posset, Valerie  
 Teilnehmer: 8 - 10  
 Ort: Marktweiher Langquaid  
**#2025174** Sa. 28.03.2026, 10:00 - 11:30 Uhr  
 1 Kurstag(e), 14,00 €

## KREATIVES



### Stich für Stich

Ein Nähkurs für Anfänger

In diesem Nähkurs für Anfänger lernen Sie, mit Ihrer Nähmaschine umzugehen. Erläutert und geübt werden sowohl die Handhabung der Maschine (Spule, Spannung, Stichlänge,...) als auch die Grundtechniken des Nähens (Naht, Saum, versäubern,...).

Dann werden die frisch erworbenen Kenntnisse an einem ersten einfachen Projekt wie z.B. einem Kissen geübt.

Dieser Kurs eignet sich sowohl für „blutige Anfänger“ als auch für diejenigen, die ihre Kenntnisse auffrischen bzw. festigen möchten.

ReferentIn: Bauer, Annemarie

Teilnehmer: 6 - 6

Ort: VHS - Raum Fokus 1

Mitzubringen: Schreibzeug, funktionstüchtige (!) Nähmaschine, Stoffreste, Garn, Schere, Stecknadeln, Bargeld für Materialkosten

Materialkost.: 5,00 € - 15,00 €, je nach Stoffauswahl

**#2025213** Di. 07.10.2025, 19:00 - 21:00 Uhr

3 Kurstag(e), 29,00 €



### Naht für Naht

Ein Aufbaukurs für Nähanfänger

Üben macht den Meister! In diesem Sinne lernen Sie Ihre Nähmaschine noch besser kennen. Genäht wird eine praktische (Hand-)Tasche, wobei verschiedene Funktionen der Maschine (wie z.B. das Einnähen eines Reißverschlusses) vertieft und geübt werden.

Außerdem brauchen Sie: 30 cm Kunstleder, Cord oder festeren Stoff (mehr, wenn die Tasche größer werden soll); 30 cm (Baumwoll-)Stoff als Futter; Reißverschluss 25 cm; ca. 20 cm Vlieseline für den Boden (kann auch von der Referentin erworben werden). Die verschiedenen Henkel- bzw. Gurtvariationen werden in der ersten Stunde erläutert, so dass Sie sich dann Ihren Favoriten besorgen können.

ReferentIn: Bauer, Annemarie

Teilnehmer: 6 - 6

Ort: VHS - Raum Fokus 1





Mitzubringen: Schreibzeug, funktionstüchtige (!) Nähmaschine, Garn, Schere, Stecknadeln, Material siehe Text, Bargeld für Materialkosten

Materialkost.: 10,00 € - 20,00 €, je nach Stoffauswahl

#2025214 Di. 11.11.2025, 19:00 - 21:00 Uhr

2 Kurstag(e), 19,00 €

## Kinderleicht - Pumphose oder Kinderrock

Nähen mit Jersey - auch für Anfänger

In diesem Kurs nähen wir für den Nachwuchs. Die TeilnehmerInnen suchen sich aus, ob sie eine Pumphose oder einen Kinderrock mit Fakeknopfleiste (Größe 56-98) nähen möchten. Die Referentin erklärt, was beim Nähen mit Jersey bzw. Sweatstoff zu beachten ist und hilft mit Tipps und Tricks aus ihrem Erfahrungsschatz.



ReferentIn: Kandler, Mareike

Teilnehmer: 6 - 12

Ort: VHS - Raum Fokus 1

Mitzubringen: Stoff für die Hose: 55 cm Jersey, Sweat oder Sommersweat; 25 cm Bündchenstoff

Stoff für den Rock: 50 cm Jersey, 15 cm Bündchenstoff, 5 Knöpfe

**Wichtig:** Funktionstüchtige (!) Nähmaschine inkl. Stromkabel, Fußpedal und Bedienungsanleitung, Garne, Spulen und Jerseynadeln, Stoffschere, Stecknadeln oder Stoffklammern, Maßband, Schneiderkreide, Nahtauftrenner, Schreibzeug

Materialkost.: 1,00 € für Kopien werden mit der Kursgebühr eingezogen.

#2025364 Di. 23.09.2025, 19:00 - 21:00 Uhr

2 Kurstag(e), 22,00 €

## Kinderleicht - Winterkleid

Nähen mit Jersey - auch für Anfänger

Bequeme und kuschelige Kleidchen kann man eigentlich nie genug haben. In diesem Kurs lernen auch AnfängerInnen, ein Mädchenkleid (Größe 56-122) zu nähen, das für jeden Anlass individuell kombiniert werden kann. Je nach Wunsch kann es sowohl aus dickerem Sweatsstoff als auch aus dünnem Jersey genäht werden. Aus Zeitgründen erfolgt keine Einweisung in die Nähmaschine.



ReferentIn: Kandler, Mareike

Teilnehmer: 6 - 12

Ort: VHS - Raum Fokus 1

Mitzubringen: Jersey oder Sweat-Stoff: Bis Größe 74 - 60 cm; bis Größe 98 - 80 cm, bis Größe 122 - 110 cm, 20 cm Bündchenstoff (für alle Größen)

**Wichtig:** Funktionstüchtige (!) Nähmaschine inkl. Stromkabel, Fußpedal und Bedienungsanleitung, Garne, Spulen und Jerseynadeln, Stoffschere, Stecknadeln oder Stoffklammern, Maßband, Schneiderkreide, Nahtauftrenner, Schreibzeug

Materialkost.: 1,00 € für Kopien werden mit der Kursgebühr eingezogen.

#2025365 Mo. 06.10.2025, 19:00 - 21:00 Uhr

3 Kurstag(e), 33,00 €

## Kinderleicht - Oversized Sweater

Nähen mit Jersey - auch für Anfänger

Kinder lieben es, wenn man etwas speziell nur für sie anfertigt. Wie wäre es mit einem kuscheligen Pullover in der Lieblingsfarbe oder mit einem Wunschemotiv? Gemeinsam nähen wir einen einfachen Oversized Sweater in Ihrer individuellen Wunschgröße (Gr. 56-122). Aus Zeitgründen erfolgt aber keine Einweisung in die Nähmaschine.



ReferentIn: Kandler, Mareike

Teilnehmer: 6 - 12

Ort: VHS - Raum Fokus 1

Mitzubringen: Sweat-Stoff: Bis Größe 74 - 40 cm; bis Größe 98 - 55 cm; bis Größe 122 - 85 cm; 40 cm Bündchenstoff (für alle Größen)

**Wichtig:** Funktionstüchtige (!) Nähmaschine inkl. Stromkabel, Fußpedal und Bedienungsanleitung, Garne, Spulen und Jerseynadeln, Stoffschere, Stecknadeln oder Stoffklammern, Maßband, Schneiderkreide, Nahtauftrenner, Schreibzeug

Materialkost.: 1,00 € für Kopien werden mit der Kursgebühr eingezogen.

#2025366 Di. 25.11.2025, 19:00 - 21:00 Uhr

3 Kurstag(e), 33,00 €

## Tierisch tolle Kissen

Nähen mit Johanna und Melanie

Die beiden Freundinnen Johanna und Melanie haben als Teenager selbst einige Nähkurse bei der VHS besucht. Seitdem hat sie diese Leidenschaft nicht mehr los-





gelassen: Sie nähen Taschen, Kleidung, Kuschtiere und vieles mehr. In diesem Kurs zeigen sie euch, wie man niedliche Kuschkissen näht. Auch Kinder ab 12 Jahren, die mit ihrer Nähmaschine vertraut sind, können an diesem Kurs teilnehmen. Grundkenntnisse im Nähen sind erwünscht.

ReferentIn: Mayer, Melanie

Teilnehmer: 6 - 10

Ort: VHS - Raum Fokus 1

Mitzubringen: Schreibzeug, funktionstüchtige (!) Nähmaschine, Garn, Schere, Stecknadeln

Materialkost.: 10,00 € für Stoff und Füllmaterial werden mit der Kursgebühr eingezogen.

#2025334 Sa. 15.11.2025, 9:30 - 12:30 Uhr  
1 Kurstag(e), 17,00 €

## Leseknochen-Liebe

Nähen mit Johanna und Melanie

In ihrem ersten Nähkurs bei der VHS hat Johanna einen Leseknochen genäht. Inzwischen hat sie ihre Technik verfeinert und Dutzende dieser „Buchstützen“ gemacht und verschenkt - in der Lieblingsfarbe, passend zum Lieblingsbuch oder abgestimmt auf die Couch. In unserem Kurs zeigen Melanie und Johanna auch Anfängern, wie schnell man einen individuellen und praktischen Leseknochen näht. Auch Kinder ab 12 Jahren, die mit ihrer Nähmaschine vertraut sind, können an diesem Kurs teilnehmen. Grundkenntnisse im Nähen sind erwünscht.

ReferentIn: Ottl, Johanna

Teilnehmer: 6 - 10

Ort: VHS - Raum Fokus 1

Mitzubringen: Schreibzeug, funktionstüchtige (!) Nähmaschine, Garn, Schere, Stecknadeln; 3-4 Baumwollstoffe, je 30 x 75 cm

Materialkost.: 5,00 € für Füllmaterial werden mit der Kursgebühr eingezogen.

#2025333 Sa. 28.02.2026, 10:00 - 12:00 Uhr  
1 Kurstag(e), 14,00 €

## Kleine Tasche - nicht nur für's Dirndl

Nähen mit Johanna und Melanie

Eigentlich tragen wir ja gerne Dirndl, aber immer wieder stellt sich die Frage: Wohin mit Handy, Geldbörse und Schlüssel? Johanna und Melanie, die das Nähen als Teenager in der VHS gelernt haben, schaffen Abhilfe. Sie zeigen Ihnen, wie man aus einer alten Jeans oder anderen



Stoffresten eine individuelle kleine Tasche näht, die perfekt zu Ihrem Dirndl passt. Problem gelöst! Johanna findet das Täschchen so praktisch, sie trägt es fast immer.

Grundkenntnisse im Nähen sind erforderlich!

Auf Wunsch können wir auch ein kleines Mittagessen vorbereiten - bitte bei der Anmeldung im Kommentarfeld vermerken, wenn Sie dieses bestellen möchten.

ReferentIn: Ottl, Johanna

Teilnehmer: 6 - 10

Ort: VHS - Raum Fokus 2

Mitzubringen: eine alte Jeans oder 1 x 1,4 m (Baumwoll-)Stoff; farblich passender Reißverschluss (15 cm), funktionstüchtige (!) Nähmaschine

Materialkost.: 5,00 € für die verschiedenen Verstärkungsvliese werden mit der Kursgebühr eingezogen.

#2025252 Sa. 21.03.2026, 9:00 - 15:00 Uhr  
1 Kurstag(e), 29,00 €

## Flowerhoop

Binde deinen Trockenblumenkranz

Flowerhoops sind ein beliebter Trend im DIY Universum. Als Basis dient ein Metallring, der mit hochwertigen Trockenblumen bewickelt wird. Üppig oder schlicht, zentriert oder auf der Seite - der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Die Trockenblumen haben eine lange Haltbarkeit, so dass die fertigen Kränze viele Jahre Freude bereiten werden.

Es stehen Blumenboxen mit verschiedenen farblich aufeinander abgestimmten Trockenblumen zur Auswahl.

**Wichtig:** Um die Vorbereitung der Materialboxen zu gewährleisten, ist die Abmeldung nur bis 14 Tage vor Kursbeginn möglich.

ReferentIn: Littek, Rebecca

Teilnehmer: 8 - 15

Ort: VHS - Raum Fokus 2

Mitzubringen: Rosenschere (wenn vorhanden)

Materialkost.: 35,00 € für Metallring, Golddraht und Trockenblumen werden mit der Kursgebühr eingezogen.

#2025147 Mo. 17.11.2025, 18:00 - 20:30 Uhr  
1 Kurstag(e), 12,00 €

#2025148 Mi. 11.03.2026, 18:00 - 20:30 Uhr  
1 Kurstag(e), 12,00 €





## Eine runde Sache...

### Adventskranz selber binden

Advent, Advent, ein Lichtlein brennt - in der Regel auf einem Adventskranz. In diesem Jahr binden wir ihn selbst und gestalten ihn ganz individuell. Unsere Referentin zeigt Ihnen, wie Sie aus verschiedenen Materialien wie Tanne, Kiefer und Eibe einen ganz persönlichen Adventskranz binden. Dekorieren Sie ihn nach Ihrem eigenen Geschmack und Ideen. Gerne können Sie Deko- und Kerzenmaterial von zu Hause mitbringen, aber selbstverständlich hat die Referentin auch einige Sachen vor Ort, die Sie bei ihr erwerben können.



ReferentIn: Hirsch, Veronika

Teilnehmer: 6 - 12

Ort: Alzhausen bei Rohr

Mitzubringen: Gartenschere, Gartenhandschuhe, evtl. Bindedraht, Dekomaterial, Bargeld für die Materialkosten

Materialkost.: mind. 9,00 € für Kranzmaterial; je nach Größe und Dekoelementen entsprechend mehr

#2025343 Do. 27.11.2025, 18:00 - 21:00 Uhr  
1 Kurstag(e), 13,00 €

## Gartenstecker

### Dreieck, Flamme oder Klassiker

Es gibt eine neue Form für unsere Gartenstecker-Fans: Das Dreieck. Gerne können Sie aber auch eine Flamme oder den klassischen geometrischen Stab gestalten.

Die Basis bildet eine Metallstruktur. Diese wird mit verschiedenen Materialien wie Weiden, Holz, Glas, Draht und Perlen verziert. Natürlich können Sie auch eigene Materialien mitbringen und einarbeiten. Außerdem hat die Referentin verschiedene Glaselemente zur Auswahl, die jedem Gartenstecker das besondere Etwas geben. Auch weitere Grundformen sind möglich: Sollten Sie lieber ein Herz oder eine Lanze gestalten wollen, bitte bei der Anmeldung im Kommentarfeld vermerken.



ReferentIn: Lindinger, Angelika

Teilnehmer: 8 - 12

Ort: Mittelschule Langquaid - Werkraum

Mitzubringen: Gartenschere (wenn vorhanden); Bargeld für Materialkosten

Materialkost.: Metallstecker inkl. Dekomaterial kosten je 39,00 € für Dreieck und Flamme und 29,00 € für den Klassiker. Bei Verwendung von speziellen Glaselementen erhöht sich der Preis entsprechend.

#2025286 Mo. 22.09.2025, 18:00 - 20:00 Uhr  
1 Kurstag(e), 9,00 €

## Gartenstecker

### Schmetterling, Herz oder Geometrie

Der Frühling naht: Wie wär's mit einem neuen Gartenstecker?

Egal, ob Schmetterling, Herz oder klassische Geometrie - diese Stäbe sind ein besonderer Schmuck für jedes Beet.

Die Basis bildet eine Metallstruktur. Diese wird mit verschiedenen Materialien wie Weiden, Holz, Glas, Draht und Perlen verziert. Natürlich können Sie auch eigene Materialien mitbringen und einarbeiten.

Außerdem hat die Referentin verschiedene Glaselemente zur Auswahl, die jedem Gartenstecker das besondere Etwas geben.

Auch weitere Grundformen sind möglich: Sollten Sie lieber eine Flamme oder eine Lanze gestalten wollen, bitte bei der Anmeldung im Kommentarfeld vermerken.



ReferentIn: Lindinger, Angelika

Teilnehmer: 8 - 12

Ort: Mittelschule Langquaid - Werkraum

Mitzubringen: Gartenschere (wenn vorhanden); Bargeld für Materialkosten

Materialkost.: Metallstecker inkl. Dekomaterial kosten je 29,00 € für Herz und Stab (hoch) und je 39,00 € für Segel und Schmetterling. Bei Verwendung von speziellen Glaselementen erhöht sich der Preis entsprechend.

#2025287 Mo. 23.03.2026, 18:00 - 20:00 Uhr  
1 Kurstag(e), 9,00 €

## Aquarell-Malerei

In diesem 4-stündigen Workshop gestalten wir Schritt für Schritt florale Karten, passend zur winterlichen Jahreszeit.

Wir stellen Farbpaletten zusammen, malen einzelne Elemente und setzen diese zu individuellen Kartenmotiven zusammen.



ReferentIn: Berghammer, Helena

Teilnehmer: 8 - 12

Ort: VHS - Raum Fokus 1

Mitzubringen: Aquarell Farben in Näpfchen (z.B. von Schmincke oder Van Gogh); Aquarellpapier (z.B. Gerstaecker No3 200g/m2); Pinsel (z.B. da Vinci NOVA Größe 0,3,6); Wasserglas, Zewa; schwarzer Fineliner; Lineal; Bleistift; Radiergummi; Zirkel und (falls vorhanden) Finetec Farben (z.B. Gold)

#2025351 Fr. 28.11.2025, 16:00 - 20:00 Uhr  
1 Kurstag(e), 46,00 €



## Intuitives Malen

### Freude und Kreativität entdecken

Du bist herzlich eingeladen, den Prozess des intuitiven Malens kennenzulernen: Malen um der Freude willen - ohne Erwartungen oder Vorstellungen und frei von dem Anspruch, ein bestimmtes Produkt des Verstandes zu Papier zu bringen, sondern dem Gefühl und der Intuition folgend! Im Vordergrund stehen der spontane und kreative Ausdruck und die Freude am Malen. Hier entstehen ganz eigene Herzens- und Seelenbilder. Wir malen mit Gouache, Ölpastellfarben, Kreide und Buntstiften, DIN A4 oder DIN A3 Malblock, Material wird gestellt. Keine Vorkenntnisse notwendig!



ReferentIn: Wimmer, Martina

Teilnehmer: 5 - 8

Ort: VHS - Raum Fokus 2

Materialkost.: 8,00 € für Farben und Papier werden mit der Kursgebühr eingezogen.

#2025236 Di. 30.09.2025, 19:00 - 21:00 Uhr  
1 Kurstag(e), 23,00 €

## Neurografisches Zeichnen

### Selbsterkenntnis und Kreativität

Neurografisches Zeichnen ist eine kreative Methode, die sowohl Entspannung als auch Selbsterkenntnis fördert. Es wurde von Pavel Piskarev, einem russischen Psychologen, entwickelt und kombiniert Elemente der Kunsttherapie, Neuropsychologie und Meditation. Diese Art von Malen macht Spaß, fördert die Kreativität und ist ein guter Einstieg in die Malerei.



ReferentIn: Wimmer, Martina

Teilnehmer: 5 - 8

Ort: VHS - Raum Fokus 1

Materialkost.: 5,00 € für Farben und Papier werden mit der Kursgebühr eingezogen.

#2025238 Mi. 22.04.2026, 19:00 - 20:30 Uhr  
1 Kurstag(e), 19,00 €

## Vision-Board für das neue Jahr

Ein Vision-Board zu erstellen ist ein perfekter Weg, um sich Klarheit über Wünsche zu schaffen und sie in erreichbare Ziele umzuwandeln. Nach einer kurzen meditativen Einstimmung machen wir uns ans Werk und

bringen unsere Wünsche und Ziele spielerisch und mit Freude auf ein DIN A3 Plakat. Mit Gouache, Filz- und Holzstiften sowie Ausschnitten aus Zeitschriften gestalten wir unsere persönliche Collage. Dieses Vision-Board kannst du nach dem Workshop zu Hause oder am Arbeitsplatz aufhängen, so dass du deine Ziele immer vor Augen hast.

ReferentIn: Wimmer, Martina

Teilnehmer: 5 - 8

Ort: VHS - Raum Fokus 1

Mitzubringen: Zeitschriften und/oder Zeitungen

Materialkost.: 5,00 € für Plakat, Mal- und Bastelmaterialien werden mit der Kursgebühr eingezogen.

#2025237 Mi. 14.01.2026, 19:00 - 21:00 Uhr  
1 Kurstag(e), 23,00 €



## Experimentelles Drucken

### Tiefdruck mit Milchkarton und Nudelmaschine

Upcycling einmal anders! Mit leeren Milchkartons, Bleistift, Radiernadel, Tiefdruckfarbe und einer Nudelmaschine machen wir wunderbare kleine Drucke auf Büttenpapier. Diese schöne Tiefdrucktechnik ist super einfach zu erlernen, so dass man sie ganz einfach zu Hause nachmachen kann. Auch eigene Motive (Fotos, Zeichnungen) in der ungefähren Größe 10x7 cm können gerne mitgebracht werden.



ReferentIn: Schneider, Nina

Teilnehmer: 6 - 8

Ort: Kunstschule Bilderbude

Mitzubringen: Bitte Kleidung anziehen, die schmutzig werden darf!

Materialkost.: 5,00 € werden mit der Kursgebühr eingezogen.

#2025168 Mo. 13.10.2025, 19:00 - 20:30 Uhr  
1 Kurstag(e), 20,00 €

## Ein reines Vergnügen - Seifensieden

### Seife selbst machen

Um ihren ökologischen Fußabdruck zu verkleinern, hat die Referentin vor einigen Jahren angefangen, selbst Seife zu





sieden. Jetzt gibt sie ihre Erfahrungen weiter: Lernen Sie an diesem Abend ein altes Handwerk kennen, dass nicht nur viel Spaß macht und kreativ ist, sondern auch die Umwelt schont.

Je nach Anzahl der Teilnehmer werden verschiedene Sorten Seife hergestellt, wobei u.a. Sheabutter, diverse Öle, Honig und Natronlauge verwendet werden.

**Wichtig:** Am Freitag, den 14.11., wird die Seife hergestellt, am Samstag, den 15.11., wird sie dann ab 17:00 Uhr „aus der Form gebracht“. Sollten Sie am zweiten Termin keine Zeit haben, lässt sich eine Abholung arrangieren.

ReferentIn: Hopfinger, Heike

Teilnehmer: 6 - 12

Ort: Mittelschule Langquaid - Schulküche

Mitzubringen: eine flache Box zum Transport der Seifen

Materialkost.: 12,00 € werden mit der Kursgebühr eingezogen.

#2025169 Fr. 14.11.2025, 18:00 - 21:00 Uhr

2 Kurstag(e), 12,00 €

## Leuchtende Kunst

### Glasfusing

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Glasfusing und gestalten Sie beeindruckende Kunstwerke, die das Zusammenspiel von Glas, Licht und Farben widerspiegeln. Fusing, oder auch Glasfusing, ist das Verschmelzen von Glas bei etwa 800 Grad Celsius im Fusingofen. Verschiedene Glasstücke sowie Glaspulver, Glaskrösel und Glaskonfetti werden zu einem einzigartigen Kunstwerk verschmolzen. Nach einer kurzen Einführung in das Material Glas und dessen Eigenschaften können Sie direkt beginnen.

Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf und setzen Sie Ihre eigenen Ideen um.

ReferentIn: Krigers, Birgit

Teilnehmer: 2 - 5

Ort: Kleine-Kreativ-Werkstatt, Regensburg

Mitzubringen: Getränk, Bargeld für Materialkosten

Materialkost.: 12,00 - 30,00 € je nach Kunstwerk

#2025350 Sa. 27.09.2025, 14:00 - 16:00 Uhr

1 Kurstag(e), 48,00 €



## Töpferkurs für Erwachsene

### Wir töpfern eine Vogeltränke

Unter fachkundiger Anleitung erlernen Anfänger und Fortgeschrittene verschiedene Techniken des Töpfers. In diesem Jahr modellieren wir in Würstel- und Plattentechnik eine Vogeltränke. Auf dieser können nach eigener Fantasie Blätter und Tiere modelliert werden.

Am letzten Abend, nach einer Woche Pause (Faschingsferien), werden die Teile dann glasiert und können zu einem späteren Termin abgeholt werden

Termine: 03.02., 10.02. und 24.02.2026

ReferentIn: Wagner, Bettina

Teilnehmer: 8 - 8

Ort: Töpferei Sandsbach

Mitzubringen: spitzes Messer, Nudelholz

Materialkost.: 25,00 € für Ton, Glasur, Farben und Brennkosten werden mit der Kursgebühr eingezogen.

#2025368 Di. 03.02.2026, 19:30 - 22:00 Uhr

3 Kurstag(e), 33,00 €



## Durchgedreht?

### Töpfern - auch auf der Scheibe

Nach einem Rundgang, in dem die einzelnen Schritte bis zum fertig gebrannten Stück vorgestellt werden, bekommst du eine Einführung in verschiedene Techniken, die du mit Ton anwenden kannst. Auch das Drehen an der Töpferscheibe wird demonstriert und kann ausprobiert werden. Es gibt viel Bildmaterial zur Inspiration oder du bringst eigene Ideen mit. Die Kursleiterin unterstützt dich bei der Verwirklichung deiner Vorstellungen. Ein Paar Wochen später können die fertigen Stücke abgeholt werden.

**Wichtig:** Eine kostenlose Abmeldung von diesem Kurs ist nur bis 14 Tage vorher möglich.

ReferentIn: Brunner, Katharina

Teilnehmer: 8 - 8

Ort: Stadtkunst Regensburg

Mitzubringen: Getränk, Bargeld für Materialkosten

Materialkost.: 20,00 € - 40,00 € je nach Materialverbrauch

#2025373 Sa. 18.10.2025, 11:00 - 14:00 Uhr

1 Kurstag(e), 69,00 €



## Oh, Tannenbaum

### Wir basteln eine Tanne aus Klötzchen

Mit Klötzchen basteln wir den Grundriss einer Tanne, der dann individuell dekoriert werden kann. Zur Verfügung stehen unterschiedliche Dekoartikel aus Rapsin, die im Kurs erworben werden können. Eine Lichterkette um den Baum macht ihn zu einem besonderen Hingucker. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.





ReferentIn: Reindl, Katrin

Teilnehmer: 6 - 10

Ort: VHS - Raum Fokus 1

Mitzubringen: Holzleim, Bargeld für Materialkosten

Materialkost.: 4,00 € für Holzgerüst, Dekoartikel und Lichterkette

je nach Auswahl

#2025336 Do. 13.11.2025, 19:00 - 20:30 Uhr  
1 Kurstag(e), 10,00 €

## Bastelwerkstatt

für Erwachsene

In unseren Bastelkursen für Kinder werden wir immer wieder gefragt: „Können Sie das nicht auch mal für Erwachsene machen?“ Ja, können wir. Freuen Sie sich auf einen gemütlichen Nachmittag, an dem mit Glitzer, Kleister, Perlen, Filz und vielem mehr gewerkelt wird. Die Bastelantantanten bereiten allerlei in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden vor - und Sie suchen sich aus, was Sie basteln möchten. Egal ob Adventsdeko, Weihnachtsgeschenke oder „kreative Auszeit“ - für alle ist etwas dabei! Bitte beachten Sie, dass eine Abmeldung von der Bastelwerkstatt wegen der Materialbestellung nur bis 14 Tage vor Kursbeginn möglich ist.



ReferentIn: Patten, Sylvia

Teilnehmer: 8 - 12

Ort: Patten Keller

Mitzubringen: Schere, eine flache Kiste zum Transport der Projekte, Bargeld für Materialkosten

Materialkost.: 5,00 € - 20,00 € (je nachdem welche und wieviele Projekte gebastelt werden)

#2025369 Sa. 22.11.2025, 16:00 - 18:00 Uhr  
1 Kurstag(e), 15,00 €

## „Plotten“ - Was ist das denn?

Ein Info-Abend mit praktischen Beispielen

Egal, ob Sie gerne nähen, Karten herstellen oder Deko-Objekte basteln - bestimmt haben Sie schon mal vom „Plotter“ gehört. Sobald man aber tiefer in die Thematik eindringt, ist man nicht selten verwirrt: Dutzende verschiedene Geräte in breiter Preisspanne, eine Fülle von Werkzeug und Zubehör, die zu verwendende Software und ein Wirrwarr an „Fachbegriffen“ lassen einen aufgeben bevor man ein Gerät überhaupt ausprobieren konnte.

Wir möchten Ihnen stundenlanges Recherchieren ersparen und versuchen, in diesem Workshop zumindest ein paar grundsätzliche Fragen zu klären.



Außerdem können Sie ein Gerät in Aktion sehen, selber ausprobieren sowie verschiedene Anwendungsbeispiele anschauen.

ReferentIn: Patten, Sylvia

Teilnehmer: 4 - 20

Ort: VHS - Raum Fokus 1

#2025171 Fr. 17.10.2025, 19:00 - 20:30 Uhr  
1 Kurstag(e), 8,00 €

## „Plotten“ für Advent und Weihnachten

„Ich bin nicht kreativ“ - diese Ausrede gilt nicht mehr! Mit unserem Plotter kann wirklich jeder individuelle Geschenkanhänger, personalisierte Deko, lustige Keksdosen, stimmungsvolle Kerzen, bunte Taschen u.v.m. kreieren.

Kommen Sie vorbei, lassen Sie sich inspirieren und gehen Sie mit persönlichen Geschenken und noch mehr Ideen nach Hause.



ReferentIn: Patten, Sylvia

Teilnehmer: 4 - 10

Ort: VHS - Raum Fokus 1

Mitzubringen: Laptop oder Tablet (wenn vorhanden), Bargeld für Materialkosten

Materialkost.: 2,00 € - 10,00 € je nach Folienverbrauch, „Rohlinge“ wie Gläser, Becher, Kerzen etc. können auf Wunsch auch erworben werden.

#2025184 Fr. 21.11.2025, 19:00 - 21:00 Uhr  
1 Kurstag(e), 10,00 €

## Plotter - persönlich und privat

One-on-one Zeit mit unserem Plotter

Ganz egal, ob Sie einen Plotter mal ganz in Ruhe ausprobieren möchten, schnell ein persönliches Geschenk plotten wollen oder terminlich Schwierigkeiten haben: Wir bieten Ihnen an, unseren Plotter zu ihren Wunschzeiten zu buchen. Die Kursgebühr gilt pro Stunde und beinhaltet die alleinige Benutzung des Plotters sowie Beratung und Unterstützung durch unser Team. Materialien werden mitgebracht oder können vor Ort erworben werden. Bei Interesse melden Sie sich bitte bei der VHS und nennen uns ein paar Wunschtermine. Eine Mitarbeiterin wird sich telefonisch mit Ihnen in Verbindung setzen und Ihre persönliche Plotterzeit mit Ihnen planen. Gerne können Sie natürlich auch mit der Tochter, der Freundin oder dem Partner kommen.

ReferentIn: Patten, Sylvia

Teilnehmer: 1 - 2

Ort: VHS - Raum Fokus 1

#2025170 Termin nach Vereinbarung  
15,00 €/Std.



## Line Dance: Basic Steps

### Grundkurs

In diesem Grundkurs lernen die Teilnehmer einfache Tänze mit weniger Schrittfolgen und moderatem Tempo. Daher eignet sich „Basic Steps“ besonders für Anfänger und Anfänger mit Vorkenntnissen, die es gerne etwas entschleunigt mögen.



- ReferentIn: Hoffmann-Maly, Claudia  
 Teilnehmer: 8 - 15  
 Ort: Grundschule Langquaid - Aula  
 Mitzubringen: Schuhe mit Leder- oder Kunststoffsohle
- #2025152** Di. 07.10.2025, 18:30 - 20:00 Uhr  
 7 Kurstag(e), **76,00 €**
- #2025153** Di. 13.01.2026, 18:30 - 20:00 Uhr  
 7 Kurstag(e), **76,00 €**
- #2025154** Di. 14.04.2026, 18:30 - 20:00 Uhr  
 7 Kurstag(e), **76,00 €**

## Line Dance: Step by Step

### Line Dancer mit Vorkenntnissen

„Step by Step“ ist ein Kurs für fortgeschrittene Anfänger, in dem die Teilnehmer unkomplizierte Tänze in moderatem Tempo lernen. Die Choreografien sind einfacher, ohne Sprünge oder schnelle Drehungen und so gelenkschonender. Daher eignet sich dieser Kurs besonders für tanzfreudige Best Ager, die es gerne etwas langsamer angehen.



- ReferentIn: Hoffmann-Maly, Claudia  
 Teilnehmer: 8 - 15  
 Ort: VHS - Raum Fitness 1  
 Mitzubringen: Schuhe mit Leder- oder Kunststoffsohle
- #2025149** Mo. 06.10.2025, 14:15 - 15:45 Uhr  
 7 Kurstag(e), **76,00 €**
- #2025150** Mo. 12.01.2026, 14:15 - 15:45 Uhr  
 7 Kurstag(e), **76,00 €**
- #2025151** Mo. 13.04.2026, 14:15 - 15:45 Uhr  
 7 Kurstag(e), **76,00 €**

## Line Dance: Just for Fun

### Fortgeschrittene



„Just for Fun“ bietet allen Line-Dance-Begeisterten die Möglichkeit, die bereits gelernten Tänze an diesen „Übungsabenden“ zu wiederholen. Der Fokus liegt auf dem Spaß beim Tanzen, nicht auf dem Erlernen neuer Tänze. Je nach Vorwissen der Teilnehmer wird der eine oder andere Tanz natürlich unbekannt sein. Unser Kurs eignet sich besonders für Linedancer, die das

Bekanntes festigen wollen und für diejenigen, die verschüttete Kenntnisse gerne wieder auffrischen möchten.

- ReferentIn: Hoffmann-Maly, Claudia  
 Teilnehmer: 8 - 15  
 Ort: VHS - Raum Fitness 1  
 Mitzubringen: Schuhe mit Leder- oder Kunststoffsohle
- #2025155** Mi. 08.10.2025, 19:45 - 21:00 Uhr  
 7 Kurstag(e), **66,00 €**
- #2025156** Mi. 14.01.2026, 19:45 - 21:00 Uhr  
 7 Kurstag(e), **66,00 €**
- #2025157** Mi. 15.04.2026, 19:45 - 21:00 Uhr  
 7 Kurstag(e), **66,00 €**

## Line Dance: Review and New

### Erfahrene Line Dancer

In diesem Fortgeschrittenen-Kurs treffen sich Teilnehmer verschiedener vorangegangener Kurse, die Spaß am Line Dance gefunden haben und noch mehr (schwierigere bzw. schnellere) Tänze lernen möchten.



- ReferentIn: Hoffmann-Maly, Claudia  
 Teilnehmer: 8 - 15  
 Ort: Grundschule Langquaid - Aula  
 Mitzubringen: Schuhe mit Leder- oder Kunststoffsohle
- #2025158** Do. 09.10.2025, 19:30 - 21:00 Uhr  
 7 Kurstag(e), **76,00 €**
- #2025159** Do. 15.01.2026, 19:30 - 21:00 Uhr  
 7 Kurstag(e), **76,00 €**
- #2025160** Do. 16.04.2026, 19:30 - 21:00 Uhr  
 5 Kurstag(e), **56,00 €**



## Bungee Super Fly® 1 Montagabend



Willkommen bei Bungee Super Fly® - dem innovativen Konzept, das die Fitnessbranche revolutioniert! Diese einzigartige Kombination aus Herz-Kreislauf- und Kraft-Training vereint den Nervenkitzel des Bungee-Sprungs mit den Vorteilen eines intensiven Workouts. Befestigt an einem Bungee-Seil erlebt ihr ein Training voller Spaß und Effektivität. Durch das Schwingen in der Luft steigt die Herzfrequenz und verschiedene Muskelgruppen werden gleichzeitig trainiert. Wir verbessern nicht nur Kraft, Ausdauer und Geschwindigkeit, wir verbrennen dabei bis zu 700 Kalorien pro Trainingseinheit. Taucht ein in die Welt des Bungee-Sports und erlebt, wie sich Spaß und Fitness perfekt vereinen.

Da uns eure Gesundheit am Herzen liegt, bitten wir euch vor der Teilnahme um Informationen zu Gewicht (max. 130 kg), Größe (max. 1,90 m) und eurem aktuellen Gesundheitszustand.

Die Kursdauer von 60 Minuten beinhaltet 15 Minuten Vorbereitungszeit (Anlegen und Überprüfung der Ausrüstung).

ReferentIn: Lekschas, Nicole

Teilnehmer: 8 - 14

Ort: VHS - Raum Fitness 1

Mitzubringen: Sportschuhe, Handtuch, Getränk

#2025258 Mo. 06.10.2025, 18:45 - 19:45 Uhr  
4 Kurstag(e), 54,00 €

#2025259 Mo. 10.11.2025, 18:45 - 19:45 Uhr  
4 Kurstag(e), 54,00 €

#2025260 Mo. 12.01.2026, 18:45 - 19:45 Uhr  
4 Kurstag(e), 54,00 €

#2025261 Mo. 23.02.2026, 18:45 - 19:45 Uhr  
4 Kurstag(e), 54,00 €

#2025262 Mo. 13.04.2026, 18:45 - 19:45 Uhr  
4 Kurstag(e), 54,00 €

#2025263 Mo. 08.06.2026, 18:45 - 19:45 Uhr  
4 Kurstag(e), 54,00 €



## Bungee Super Fly® 2 Mittwochabend



Inhalte wie bei Kurs Bungee Super Fly® 1

ReferentIn: Lekschas, Nicole

Teilnehmer: 8 - 14



- Ort: VHS - Raum Fitness 1
- Mitzubringen: Sportschuhe, Handtuch, Getränk
- #2025264 Mi. 08.10.2025, 17:00 - 18:00 Uhr  
4 Kurstag(e), 54,00 €
- #2025265 Mi. 12.11.2025, 17:00 - 18:00 Uhr  
4 Kurstag(e), 54,00 €
- #2025266 Mi. 14.01.2026, 17:00 - 18:00 Uhr  
4 Kurstag(e), 54,00 €
- #2025267 Mi. 25.02.2026, 17:00 - 18:00 Uhr  
4 Kurstag(e), 54,00 €
- #2025268 Mi. 15.04.2026, 17:00 - 18:00 Uhr  
4 Kurstag(e), 54,00 €
- #2025269 Mi. 10.06.2026, 17:00 - 18:00 Uhr  
4 Kurstag(e), 54,00 €

## Bungee Super Fly® 3 Mittwochabend



Inhalte wie bei Kurs Bungee Super Fly® 1

ReferentIn: Lekschas, Nicole

Teilnehmer: 8 - 14

Ort: VHS - Raum Fitness 1

Mitzubringen: Sportschuhe, Handtuch, Getränk

#2025270 Mi. 08.10.2025, 18:15 - 19:15 Uhr  
4 Kurstag(e), 54,00 €

#2025271 Mi. 12.11.2025, 18:15 - 19:15 Uhr  
4 Kurstag(e), 54,00 €

#2025272 Mi. 14.01.2026, 18:15 - 19:15 Uhr  
4 Kurstag(e), 54,00 €

#2025273 Mi. 25.02.2026, 18:15 - 19:15 Uhr  
4 Kurstag(e), 54,00 €

#2025274 Mi. 15.04.2026, 18:15 - 19:15 Uhr  
4 Kurstag(e), 54,00 €

#2025275 Mi. 10.06.2026, 18:15 - 19:15 Uhr  
4 Kurstag(e), 54,00 €



## PILOXING® Freitagabend



Diese Trendsportart aus Hollywood lässt Kilos purzeln, baut Muskeln auf und strafft den Körper. Piloxing® kombiniert kraftvolle Boxbewegungen mit effektiven Pilates-Übungen. So entsteht ein schweißtreibendes Intervall-Training, das das Herz-Kreislauf-System stärkt und Flexibilität, Beweglichkeit und Ausdauer fördert. Die Pilates-Übungen stärken die tiefer liegenden Muskeln und verbessern die Körperhaltung, während Tanzeinlagen für kurze Erholung sorgen.



Das Training findet barfuß oder in rutschfesten Socken statt. Optionale Gewichtshandschuhe erhöhen die Intensität.

ReferentIn: Lekschas, Nicole

Teilnehmer: 10 - 22

Ort: VHS - Raum Fitness 1

Mitzubringen: rutschfeste Socken, Handtuch, Matte

**#2025138** Fr. 19.09.2025, 19:30 - 20:30 Uhr  
9 Kurstag(e), **60,00 €**

**#2025139** Fr. 16.01.2026, 19:30 - 20:30 Uhr  
8 Kurstag(e), **54,00 €**

**#2025140** Fr. 17.04.2026, 19:30 - 20:30 Uhr  
9 Kurstag(e), **60,00 €**

## TRX®

### Freitagnachmittag

TRX® (Total Resistance Exercises) ist ein innovatives Ganzkörpertraining, welches Schwerkraft und dein eigenes Körpergewicht nutzt, um Kraft, Gleichgewicht, Flexibilität und Stabilität zu verbessern. Mit Hilfe patentierter Schlingentrainer werden mehrere Muskelgruppen gleichzeitig trainiert und so eine ganzheitliche Fitness erreicht.



TRX® ist eine ausgezeichnete Wahl für diejenigen, die nach einem anspruchsvollen und abwechslungsreichen Training suchen, das sie schnell in Form bringt.

ReferentIn: Magnus, Maxi

Teilnehmer: 8 - 12

Ort: VHS - Raum Fitness 1

Mitzubringen: Matte, Handtuch, feste Sportschuhe

**#2025079** Fr. 19.09.2025, 17:30 - 18:15 Uhr  
6 Kurstag(e), **66,00 €**

**#2025080** Fr. 14.11.2025, 17:30 - 18:15 Uhr  
5 Kurstag(e), **55,00 €**

**#2025081** Fr. 09.01.2026, 17:30 - 18:15 Uhr  
6 Kurstag(e), **66,00 €**

**#2025082** Fr. 27.02.2026, 17:30 - 18:15 Uhr  
4 Kurstag(e), **44,00 €**

**#2025083** Fr. 17.04.2026, 17:30 - 18:15 Uhr  
4 Kurstag(e), **44,00 €**

**#2025084** Fr. 12.06.2026, 17:30 - 18:15 Uhr  
6 Kurstag(e), **66,00 €**

## Jumping® Fitness 1

### Dienstagabend

In unseren Jumping®-Fitness-Kursen springst du zu mitreißender Musik auf hochwertigen Trampolinen mit Haltegriff, die speziell für dieses Training entwickelt wurden. Unsere ausgebildeten Trainerinnen zeigen dir gelenkschonende und effektive Übungen zur Stärkung von Muskeln und Fitness. Das Training verbessert Koordination, Balance und Ausdauer und trainiert den ganzen Körper, einschließlich oft vernachlässigter Muskelgruppen. Bitte beachte, dass Jumping®-Fitness bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Gelenksbeschwerden oder während der Schwangerschaft nicht geeignet ist.



ReferentIn: Schauer, Veronika

Teilnehmer: 8 - 20

Ort: VHS - Raum Fitness 1

Mitzubringen: saubere Sportschuhe, Getränk, Handtuch

**#2025097** Di. 30.09.2025, 17:30 - 18:30 Uhr  
5 Kurstag(e), **50,00 €**

**#2025098** Di. 11.11.2025, 17:30 - 18:30 Uhr  
5 Kurstag(e), **50,00 €**

**#2025099** Di. 13.01.2026, 17:30 - 18:30 Uhr  
5 Kurstag(e), **50,00 €**

**#2025100** Di. 24.02.2026, 17:30 - 18:30 Uhr  
5 Kurstag(e), **50,00 €**

**#2025101** Di. 14.04.2026, 17:30 - 18:30 Uhr  
6 Kurstag(e), **60,00 €**

**#2025102** Di. 09.06.2026, 17:30 - 18:30 Uhr  
6 Kurstag(e), **60,00 €**

## Jumping® Fitness 2

### Sonntagabend

Inhalte wie bei Jumping® Fitness 1

ReferentIn: Berger, Tanja

Teilnehmer: 8 - 20

Ort: VHS - Raum Fitness 1

Mitzubringen: saubere Sportschuhe, Getränk, Handtuch

**#2025103** So. 21.09.2025, 18:00 - 19:00 Uhr  
6 Kurstag(e), **60,00 €**

**#2025104** So. 09.11.2025, 18:00 - 19:00 Uhr  
5 Kurstag(e), **50,00 €**

**#2025105** So. 11.01.2026, 18:00 - 19:00 Uhr  
5 Kurstag(e), **50,00 €**

**#2025106** So. 22.02.2026, 18:00 - 19:00 Uhr  
5 Kurstag(e), **50,00 €**

**#2025107** So. 12.04.2026, 18:00 - 19:00 Uhr  
5 Kurstag(e), **50,00 €**





#2025108 So. 07.06.2026, 18:00 - 19:00 Uhr  
7 Kurstag(e), 70,00 €

## Jumping® Fitness 3

### Sonntagabend

Inhalte wie bei Jumping® Fitness 1

ReferentIn: Wendl, Patricia

Teilnehmer: 8 - 20

Ort: VHS - Raum Fitness 1

Mitzubringen: saubere Sportschuhe, Getränk, Handtuch

#2025109 So. 21.09.2025, 19:15 - 20:15 Uhr  
6 Kurstag(e), 60,00 €

#2025110 So. 09.11.2025, 19:15 - 20:15 Uhr  
5 Kurstag(e), 50,00 €

#2025111 So. 11.01.2026, 19:15 - 20:15 Uhr  
5 Kurstag(e), 50,00 €

#2025112 So. 22.02.2026, 19:15 - 20:15 Uhr  
6 Kurstag(e), 60,00 €

#2025113 So. 19.04.2026, 19:15 - 20:15 Uhr  
5 Kurstag(e), 50,00 €

#2025114 So. 14.06.2026, 19:15 - 20:15 Uhr  
6 Kurstag(e), 60,00 €



## DRUM Fitness

### Montagabend

DRUM Fitness ist ein energiegeladenes Ganzkörper-Workout! Mit Drumsticks wird dabei auf einem erhöhten PROFI-Trampolin getrommelt. Gleichzeitig wird im Rhythmus der Musik der ganze Körper gekräftigt: Arme, Bauch, Beine, Po - hier wird alles trainiert und das mit garantiertem Spaßfaktor! Durch die kontinuierliche Bewegung verwandelst du dich mit jedem Song in einen Kalorien verbrennenden Drummer.

ReferentIn: Wendl, Patricia

Teilnehmer: 8 - 12

Ort: VHS - Raum Fitness 1

Mitzubringen: saubere Sportschuhe, Handtuch, Matte, Getränk

#2025115 Mo. 22.09.2025, 20:00 - 21:00 Uhr  
6 Kurstag(e), 60,00 €

#2025116 Mo. 10.11.2025, 20:00 - 21:00 Uhr  
5 Kurstag(e), 50,00 €

#2025117 Mo. 12.01.2026, 20:00 - 21:00 Uhr  
5 Kurstag(e), 50,00 €



#2025118 Mo. 23.02.2026, 20:00 - 21:00 Uhr  
5 Kurstag(e), 50,00 €

#2025119 Mo. 20.04.2026, 20:00 - 21:00 Uhr  
5 Kurstag(e), 50,00 €

#2025120 Mo. 15.06.2026, 20:00 - 21:00 Uhr  
6 Kurstag(e), 60,00 €

## Drum-in-Line Schnupperstunde

Trommel dich fit!

Drum-in-Line ist ein Workout mit hohem Spaßfaktor, das auf vielen Ebenen wie Fettverbrennung, Muskelaufbau, Herz-Kreislauftraining und auch Brainfitness punktet. Dabei können die Teilnehmer die Intensität individuell bestimmen. Probieren Sie in dieser Schnupperstunde aus, ob die Kombination von mitreißender Musik, leicht zu erlernenden Bewegungselementen, Gymnastikbällen und Drumsticks auch Ihnen zusagt.



ReferentIn: Hoffmann-Maly, Claudia

Teilnehmer: 8 - 15

Ort: VHS - Raum Fitness 1

Mitzubringen: Gymnastikball (75 cm empfohlen)

#2025372 Do. 02.10.2025, 14:00 - 15:00 Uhr  
1 Kurstag(e), 8,00 €

## Drum-in-Line

Trommel dich fit!

Drum-in-Line ist ein Workout mit hohem Spaßfaktor, das auf vielen Ebenen wie Fettverbrennung, Muskelaufbau, Herz-Kreislauftraining und auch Brainfitness punktet. Dabei können die Teilnehmer die Intensität individuell bestimmen. Die Zutaten für dieses Fitnesstraining sind Drumsticks (können von der Referentin ausgeliehen werden), große Gymnastikbälle und mitreißende Musik, kombiniert mit leicht zu erlernenden Bewegungselementen... Auf geht's!

ReferentIn: Hoffmann-Maly, Claudia

Teilnehmer: 8 - 15

Ort: VHS - Raum Fitness 1

Mitzubringen: Gymnastikball (75 cm empfohlen)

#2025349 Do. 09.10.2025, 14:00 - 15:00 Uhr  
6 Kurstag(e), 49,00 €

#2025370 Do. 15.01.2026, 14:00 - 15:00 Uhr  
7 Kurstag(e), 57,00 €

#2025371 Do. 16.04.2026, 14:00 - 15:00 Uhr  
5 Kurstag(e), 41,00 €



## Zumba Fitness® 1

### Dienstagvormittag



Lass dich von den mitreißenden Rhythmen Südamerikas und internationalen Beats begeistern und erlebe das ultimative Fitnessvergnügen mit Zumba Fitness®! Dieses dynamische Tanz- und Fitness-Programm kombiniert schnelle und langsame Bewegungen zu einem effektiven Workout, das Ausdauer und Muskelaufbau optimal verbindet. Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittener, Mann oder Frau – Zumba Fitness® ist für jeden geeignet.



ReferentIn: Stürmer, Viktoria

Teilnehmer: 8 - 22

Ort: VHS - Raum Fitness 2

Mitzubringen: Hallenturnschuhe

**#2025039** Di. 07.10.2025, 9:30 - 10:30 Uhr  
9 Kurstag(e), **69,00 €**

**#2025040** Di. 13.01.2026, 9:30 - 10:30 Uhr  
9 Kurstag(e), **69,00 €**

**#2025041** Di. 14.04.2026, 9:30 - 10:30 Uhr  
11 Kurstag(e), **84,00 €**

## Zumba Fitness® 2

### Dienstagabend

Inhalte wie bei Zumba Fitness® 1

ReferentIn: Stürmer, Viktoria

Teilnehmer: 8 - 25

Ort: VHS - Raum Fitness 2

Mitzubringen: Hallenturnschuhe

**#2025045** Di. 07.10.2025, 20:00 - 21:00 Uhr  
9 Kurstag(e), **69,00 €**

**#2025046** Di. 13.01.2026, 20:00 - 21:00 Uhr  
9 Kurstag(e), **69,00 €**

**#2025047** Di. 14.04.2026, 20:00 - 21:00 Uhr  
11 Kurstag(e), **84,00 €**



## Total Bodymix intensiv

### Dienstagabend

Sie möchten Ihren ganzen Körper trainieren, Problemzonen straffen, die Ausdauer verbessern und Fett verbrennen? Dann



sind Sie in diesem Powerworkout, das Elemente aus Aerobic, Krafttraining und Stretching verbindet, genau richtig. Durch die abwechslungsreichen Übungen bleibt das Training spannend und effektiv.

ReferentIn: Schleelein, Gabriela

Teilnehmer: 8 - 35

Ort: Schulturnhalle Langquaid

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Handtuch

**#2025001** Di. 23.09.2025, 18:00 - 19:00 Uhr  
11 Kurstag(e), **60,00 €**

**#2025002** Di. 13.01.2026, 18:00 - 19:00 Uhr  
9 Kurstag(e), **49,00 €**

**#2025003** Di. 14.04.2026, 18:00 - 19:00 Uhr  
13 Kurstag(e), **71,00 €**

## Bodymix Spezial

### Donnerstagvormittag

Bodymix ist ein effektives Ganzkörpertraining, bei dem sowohl mit Kleingeräten als auch mit eigener Körperkraft zu motivierender Musik trainiert wird. Der Schwerpunkt liegt dabei auf Bauch-Beine-Po, aber auch Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit werden durch funktionelle Übungen gesteigert. Die Ausdauer wird verbessert, der Stoffwechsel wird angekurbelt und Stress wird abgebaut - so werden Sie auch im Alltag fitter sein.



ReferentIn: Schleelein, Gabriela

Teilnehmer: 8 - 20

Ort: VHS - Raum Fitness 2

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Handtuch

**#2025004** Do. 18.09.2025, 8:30 - 9:30 Uhr  
12 Kurstag(e), **65,00 €**

**#2025005** Do. 08.01.2026, 8:30 - 9:30 Uhr  
10 Kurstag(e), **54,00 €**

**#2025006** Do. 16.04.2026, 8:30 - 9:30 Uhr  
12 Kurstag(e), **65,00 €**

## Body-Workout

### Mittwochabend

Nach einer kurzen Aufwärmphase mit Schwungübungen für die Nackenmuskulatur und Dehnübungen aller Muskelgruppen sowie Mobilisation der Gelenke gehen wir über in ein Ganzkörpertraining. Wöchentlich werden andere Schwerpunkte gesetzt, um bestimmte Muskel-





gruppen (Bauch, Rücken, Beine, Beckenboden) gezielt zu kräftigen. Abgerundet wird das Workout durch intensives Dehnen.

ReferentIn: Irnstetter-Hauner, Monika

Teilnehmer: 8 - 17

Ort: Lenbach Park VHS-Raum Medikus

Mitzubringen: Matte, Turnschuhe, Handtuch

**#2025247** Mi. 17.09.2025, 18:30 - 19:30 Uhr  
10 Kurstag(e), **60,00 €**

**#2025248** Mi. 07.01.2026, 18:30 - 19:30 Uhr  
10 Kurstag(e), **60,00 €**

**#2025249** Mi. 15.04.2026, 18:30 - 19:30 Uhr  
8 Kurstag(e), **48,00 €**

## Fit und Relax 1

Montagvormittag

Dieser Kurs beinhaltet ein ganzheitliches sanftes Fitnessprogramm mit Elementen aus funktioneller Gymnastik, Pilates und Yoga sowie ausgiebigen Entspannungs-, Balance- und Dehnübungen. Trainiert werden alle Muskelgruppen und auch die Muskulatur des Beckenbodens findet große Beachtung. Ein effektives und abwechslungsreiches Training, welches den Stoffwechsel anregt und den ganzen Körper strafft.



ReferentIn: Irnstetter-Hauner, Monika

Teilnehmer: 8 - 17

Ort: Lenbach Park VHS-Raum Medikus

Mitzubringen: Matte, Turnschuhe, Handtuch

**#2025141** Mo. 22.09.2025, 9:00 - 10:00 Uhr  
10 Kurstag(e), **60,00 €**

**#2025142** Mo. 05.01.2026, 9:00 - 10:00 Uhr  
10 Kurstag(e), **60,00 €**

**#2025143** Mo. 13.04.2026, 9:00 - 10:00 Uhr  
9 Kurstag(e), **54,00 €**

## Fit und Relax 2

Mittwochabend

Inhalte wie bei Fit und Relax 1

ReferentIn: Irnstetter-Hauner,  
Monika

Teilnehmer: 8 - 17

Ort: Lenbach Park VHS-Raum Medikus

Mitzubringen: Matte, Turnschuhe, Handtuch

**#2025244** Mi. 17.09.2025, 17:30 - 18:30 Uhr  
10 Kurstag(e), **60,00 €**



**#2025245** Mi. 07.01.2026, 17:30 - 18:30 Uhr  
10 Kurstag(e), **60,00 €**

**#2025246** Mi. 15.04.2026, 17:30 - 18:30 Uhr  
8 Kurstag(e), **48,00 €**

## Bauch-Beine-Po-Training

Montagabend

Möchten Sie Ihre Körpermitte straffen, Ihre Beine kräftigen und Ihren Po formen? Das Bauch-Beine-Po-Training ist ein effektives und forderndes Workout mit Schwerpunkt auf den typischen Problemzonen. Eine Kombination aus Kraft- und Ausdauerübungen stärken Ihre Muskulatur, verbessern Ihre Kondition und fördern Ihre allgemeine Fitness.



ReferentIn: Magnus, Maxi

Teilnehmer: 8 - 15

Ort: Burgmayerstadl

Mitzubringen: Matte, Handtuch, warme Socken

**#2025076** Mo. 22.09.2025, 18:00 - 19:00 Uhr  
11 Kurstag(e), **65,00 €**

**#2025077** Mo. 12.01.2026, 18:00 - 19:00 Uhr  
9 Kurstag(e), **54,00 €**

**#2025078** Mo. 13.04.2026, 18:00 - 19:00 Uhr  
12 Kurstag(e), **71,00 €**

## Pilates-Mix

Montagabend



Entdecken Sie die perfekte Kombination aus Kraft, Flexibilität und Entspannung mit unserem Pilates-Mix-Kurs. Er vereint die besten Elemente des klassischen Pilates mit modernen Trainingsmethoden, um Ihnen ein ganzheitliches Workout zu bieten. Egal, ob

Sie Ihre Muskulatur stärken, Ihre Beweglichkeit verbessern oder einfach nur Stress abbauen möchten – unser Pilates-Mix ist genau das Richtige für Sie.

ReferentIn: Magnus, Maxi

Teilnehmer: 8 - 15

Ort: Burgmayerstadl

Mitzubringen: Matte, Handtuch, warme Socken

**#2025072** Mo. 22.09.2025, 19:00 - 20:00 Uhr  
11 Kurstag(e), **65,00 €**

**#2025073** Mo. 12.01.2026, 19:00 - 20:00 Uhr  
9 Kurstag(e), **54,00 €**

**#2025074** Mo. 13.04.2026, 19:00 - 20:00 Uhr  
12 Kurstag(e), **71,00 €**



## Beckenboden-Gymnastik

Dienstagabend

Stärken Sie Ihren Beckenboden – für mehr Lebensqualität!

Entdecken Sie die Kraft der Beckenbodengymnastik und verbessern Sie Ihr Wohlbefinden als Frau. Spezielle Übungen helfen Ihnen, die Muskulatur zu stärken, die Haltung zu verbessern und Beschwerden zu lindern.

Besonders nach der Geburt oder bei Inkontinenz kann dieser Kurs eine wertvolle Unterstützung sein.



ReferentIn: Magnus, Maxi

Teilnehmer: 8 - 15

Ort: Burgmayerstadl

Mitzubringen: Matte, Handtuch, warme Socken

**#2025068** Di. 16.09.2025, 18:00 - 19:00 Uhr  
12 Kurstag(e), **71,00 €**

**#2025069** Di. 13.01.2026, 18:00 - 19:00 Uhr  
9 Kurstag(e), **54,00 €**

**#2025070** Di. 14.04.2026, 18:00 - 19:00 Uhr  
12 Kurstag(e), **71,00 €**

## Gesunder Rücken

Dienstagabend

Rückenschmerzen sind ein weit verbreitetes Problem, das viele Menschen im Alltag beeinträchtigt. Eine gestärkte Rückenmuskulatur unterstützt die Wirbelsäule und kann so Fehlhaltungen und Verspannungen entgegenwirken. Regelmäßiges Training fördert zudem die Beweglichkeit und Flexibilität, was im Alltag für mehr Wohlbefinden sorgt.



ReferentIn: Magnus, Maxi

Teilnehmer: 8 - 15

Ort: Burgmayerstadl

Mitzubringen: Matte, Handtuch, warme Socken

**#2025065** Di. 16.09.2025, 19:00 - 20:00 Uhr  
12 Kurstag(e), **71,00 €**

**#2025066** Di. 13.01.2026, 19:00 - 20:00 Uhr  
9 Kurstag(e), **54,00 €**

**#2025067** Di. 14.04.2026, 19:00 - 20:00 Uhr  
12 Kurstag(e), **71,00 €**

## QiGong für Geübte - Energie & Geschmeidigkeit

Mittwochvormittag

Regelmäßiges Üben von SHIBASHI, den „18 Formen der Harmonie des TaijiQi-Gong“, soll Stärke, Geschmeidigkeit und Gelassenheit fördern. Muskeln, Sehnen und Bänder werden sanft gedehnt und gekräftigt, dabei füllen Sie Ihre Kräfte und Ressourcen wieder auf. Der Fokus liegt auf dem Zusammenspiel von Atmung, Bewegung und Vorstellung, was tiefe Entspannung und einen harmonisierten Energiefluss im Körper ermöglicht. Ihr Geist wird ruhiger und wacher.

Im Fortgeschrittenenkurs werden die Bewegungsabfolgen verfeinert, Übergänge fließender und der Energiefluss durch achtsame Korrektur verbessert.

ReferentIn: Engel, Robert Konrad

Teilnehmer: 6 - 16

Ort: VHS - Raum Fitness 1

Mitzubringen: bequeme Kleidung, leichte Hallenschuhe mit wenig Profil oder Stoppersocken

**#2025224** Mi. 24.09.2025, 9:45 - 11:00 Uhr  
11 Kurstag(e), **110,00 €**

**#2025225** Mi. 07.01.2026, 9:45 - 11:00 Uhr  
10 Kurstag(e), **100,00 €**

**#2025226** Mi. 15.04.2026, 9:45 - 11:00 Uhr  
11 Kurstag(e), **110,00 €**



## QiGong für Einsteiger - Energie & innere Harmonie

Mittwochvormittag

Durchatmen, innehalten und zur Ruhe kommen. SHIBASHI, eine Bewegungsmeditation aus 18 Formen, bewegt das Qi im Körper und spricht gezielt verschiedene Körperteile, Organsysteme und Meridiane, die energetischen Leitbahnen des Körpers, an. Jede Form hat ihre eigene Bedeutung für Körper, Geist und Seele. SHIBASHI ist eine fließende QiGong-Übungsform, deren Ausführung Freude bereitet und zu tiefer Entspannung führt. Knochen, Gelenke und Muskulatur werden sanft mobilisiert und bleiben bis ins hohe Alter geschmeidig und kräftig. Die stetige, ruhige Anregung des Kreislaufs und Stoffwechsels regt das Immunsystem an, verbessert das Wohlbefinden und fördert die innere Balance.





ReferentIn: Engel, Robert Konrad

Teilnehmer: 6 - 16

Ort: VHS - Raum Fitness 1

Mitzubringen: bequeme Kleidung, leichte Hallenschuhe mit wenig Profil oder Stoppersocken, Getränk

#2025227 Mi. 24.09.2025, 11:00 - 12:15 Uhr  
11 Kurstag(e), **110,00 €**

#2025228 Mi. 07.01.2026, 11:00 - 12:15 Uhr  
10 Kurstag(e), **100,00 €**

#2025229 Mi. 15.04.2026, 11:00 - 12:15 Uhr  
11 Kurstag(e), **110,00 €**

## Shaolin-QiGong - Energie in Bewegung

Donnerstagabend

Shaolin QiGong umfasst Stile, die seit 1500 Jahren von Mönchen im Shaolin-Kloster in China praktiziert werden. Diese Übungen lockern, regenerieren und stärken Körper und Geist, besonders nach deren kraftzehrenden Kung Fu-Übungen. Auch ohne Kung Fu-Praxis ist Shaolin QiGong ein sanftes und energetisierendes Ganzkörpertraining mit Atemübungen und Meditation. Es fördert die mentale Stärke, körperliche Geschmeidigkeit und Balance und ist für alle Altersklassen geeignet. Im Mittelpunkt steht auch beim Shaolin QiGong die Pflege des Flusses der Lebensenergie, des Qi, in Körper und Geist.



ReferentIn: Engel, Robert Konrad

Teilnehmer: 6 - 14

Ort: Kindergarten Rappelkiste

Mitzubringen: bequeme Kleidung, leichte Hallenschuhe mit wenig Profil oder Stoppersocken, Getränk

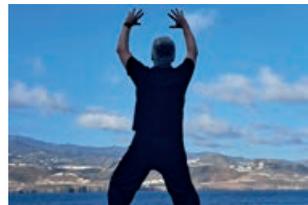
#2025230 Do. 25.09.2025, 18:30 - 20:00 Uhr  
10 Kurstag(e), **120,00 €**

#2025231 Do. 08.01.2026, 18:30 - 20:00 Uhr  
10 Kurstag(e), **120,00 €**

#2025232 Do. 16.04.2026, 18:30 - 20:00 Uhr  
10 Kurstag(e), **120,00 €**

## QiGong Schnupperstunde

In der Schnupperstunde können Sie QiGong ausprobieren oder Ihre Kenntnisse auffrischen. QiGong zeichnet sich durch achtsame und sanfte Bewegungen aus, die Sie zur Ruhe kommen und Ihre innere Energie auffüllen lassen. Die Übungen fördern Fähigkeiten wie Konzentration,



Koordination, Balance, steigern die Vitalität und innere Harmonie und sind bis ins hohe Alter praktikierbar.

In dieser Schnupperstunde erhalten Sie eine Einführung in die Grundlagen des QiGong und wir üben verschiedene Formen gemeinsam. Sie erfahren, ob QiGong für Sie geeignet ist, Sie inspiriert und Ihre Energie weckt. Der Referent steht Ihnen gerne für Fragen zur Verfügung.

ReferentIn: Engel, Robert Konrad

Teilnehmer: 4 - 16

Ort: VHS - Raum Fitness 1

Mitzubringen: bequeme Kleidung, leichte Hallenschuhe mit wenig Profil oder Stoppersocken

#2025310 Sa. 14.03.2026, 10:00 - 11:30 Uhr  
1 Kurstag(e), **9,00 €**

#2025311 Mo. 15.06.2026, 18:30 - 20:00 Uhr  
1 Kurstag(e), **9,00 €**

## „Eine Welt - ein Atem“ QiGong am Marktweiher Langquaid

Zum Welt-QiGong & TaiChi-Tag kommen einmal jährlich Menschen überall auf dem Globus zusammen, um QiGong oder TaiChi zu praktizieren.

Auch wir treffen uns an diesem Tag am Marktweiher in Langquaid, um zusammen QiGong zu üben und uns mit der Welt-QiGong-Gemeinschaft zum Motto „Eine Welt – ein Atem“ zu verbinden. Genießen Sie die wohltuenden und sanften Übungen des QiGong in freier Natur und entdecken Sie deren positive Auswirkungen auf Ihre Gesundheit und Entspannung. Die Veranstaltung ist für Beginner, Wiedereinsteiger und Geübte geeignet.

Bei schlechtem Wetter treffen wir uns in den Räumen der VHS Langquaid. Über [www.vielfalt-erleben.org](http://www.vielfalt-erleben.org) erfahren Sie mehr über den Welttag.

ReferentIn: Engel, Robert Konrad

Teilnehmer: 6 - 30

Ort: Marktweiher Langquaid

Mitzubringen: bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe, Getränk  
Bei schlechtem Wetter: zusätzlich leichte Hallenschuhe oder Stoppersocken für das Üben in der VHS

#2025381 Sa. 25.04.2026, 15:00 - 16:30 Uhr  
1 Kurstag(e), **5,00 €**



## Liebscher & Bracht Training

Mittwochmorgen

Schmerzfrei und fit durch gezielte Übungen: Das Liebscher & Bracht Training wurde von den Schmerzspezialisten Roland Liebscher Bracht und Dr. Petra Bracht speziell mit dem Ziel entwickelt, Schmerzen im Bewegungsapparat



zu reduzieren und die körperliche Fitness zu verbessern. Durch eine Kombination aus Muskelkräftigung, Dehnungsübungen und Entspannungstechniken sowie einer Umstellung von alten Bewegungsmustern wird das Muskel- und Faszien-system gedehnt und gestärkt. Dabei werden bewusst Bereiche angesprochen, die für die Schmerzursache verantwortlich sind. Entdecken Sie die transformative Kraft der Liebscher & Bracht Methode.



ReferentIn: Kreusel, Birgit

Teilnehmer: 8 - 20

Ort: VHS - Raum Fitness 1

Mitzubringen: Yogamatte, Handtuch, warme Socken, Faszienrolle (falls vorhanden)

#2025190 Mi. 17.09.2025, 8:30 - 9:30 Uhr  
8 Kurstag(e), **84,00 €**

#2025191 Mi. 14.01.2026, 8:30 - 9:30 Uhr  
8 Kurstag(e), **84,00 €**

#2025192 Mi. 15.04.2026, 8:30 - 9:30 Uhr  
8 Kurstag(e), **84,00 €**

## Breathwork Session

Die transformative Kraft des bewussten gebundenen Atems

Atmen - Wahrnehmen - Fühlen - Loslassen - Heilen.

Der „Conscious Connected Breath“ (bewusster gebundener Atem) ist eine transformative Atemtechnik, die hilft, tiefere Bewusstseins Ebenen zu erreichen. Sie erweckt verborgene Anteile in uns, löst alte Traumata, Muster und Blockaden auf und stellt unsere innere Freiheit wieder her, sodass wir unser volles Potential entfalten können. Durch die Regulierung unseres Nervensystems und das Loslassen kreisender Gedanken kommen wir uns selbst näher und steigern unsere emotionale Belastbarkeit. Der bewusste gebundene Atem fördert Heilung auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene.



Die Atmung findet im Liegen statt und wird mit Musik begleitet.

Zusätzlich möchte ich dich einladen, mit einer offenen Haltung zu kommen. Bringe die Bereitschaft mit, tief zu atmen, und lasse deinen Atem fließen. Sei offen für die Kraft, die darin steckt. Begegne der Erfahrung mit Neugierde und Offenheit, auch wenn sie zunächst ungewohnt erscheinen mag. Lass jede Erwartungshaltung los – sowohl an dich selbst als auch an die Session. Es gibt kein Richtig oder Falsch, nur den Moment, den du ganz für dich erleben darfst.

**Wichtig:** Bei folgenden Kontraindikationen nicht empfohlen: Epilepsie, Bipolarer Störung, Schizophrenie, traumatischer Erkrankung, unkontrol-

liertem hohem Blutdruck & Herz-Kreislaufkrankung, Augenkrankheit mit Innendruckstörung wie Glaukom, Netzhautablösung, unkontrollierter Diabetes- oder Schilddrüsenerkrankung, komplizierter Schwangerschaft.

ReferentIn: Kreusel, Birgit

Teilnehmer: 6 - 15

Ort: VHS - Raum Fitness 1

Mitzubringen: Matte, warme Decke, warme Kleidung (Socken, Pullover, etc.), kleines Kissen, Getränk

#2025318 So. 16.11.2025, 16:00 - 17:30 Uhr  
1 Kurstag(e), **23,00 €**

#2025319 So. 15.03.2026, 16:00 - 17:30 Uhr  
1 Kurstag(e), **23,00 €**

#2025320 So. 21.06.2026, 16:00 - 17:30 Uhr  
1 Kurstag(e), **23,00 €**

## Pilates 1

Dienstagvormittag



Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, welches Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung einschließt. Grundlage aller Übungen ist das Trainieren des so genannten „Powerhouses“, womit die in der Körpermitte liegen-

de Stütz Muskulatur rund um die Wirbelsäule gemeint ist. Die Muskeln des Beckenbodens und die tiefe Rumpfmuskulatur werden gezielt gekräftigt. Dabei werden alle Bewegungen langsam und fließend ausgeführt, wodurch Muskeln und Gelenke geschont werden.

ReferentIn: Stürmer, Viktoria

Teilnehmer: 8 - 22

Ort: VHS - Raum Fitness 2

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Socken

#2025036 Di. 07.10.2025, 8:30 - 9:30 Uhr  
9 Kurstag(e), **69,00 €**

#2025037 Di. 13.01.2026, 8:30 - 9:30 Uhr  
9 Kurstag(e), **69,00 €**

#2025038 Di. 14.04.2026, 8:30 - 9:30 Uhr  
11 Kurstag(e), **84,00 €**

## Pilates 2

Donnerstagabend

Inhalt wie bei Pilates 1

ReferentIn: Stürmer, Viktoria

Teilnehmer: 8 - 22

Ort: VHS - Raum Fitness 2





Mitzubringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Socken

#2025048 Do. 09.10.2025, 17:45 - 18:45 Uhr  
9 Kurstag(e), **69,00 €**

#2025049 Do. 08.01.2026, 17:45 - 18:45 Uhr  
10 Kurstag(e), **76,00 €**

#2025050 Do. 16.04.2026, 17:45 - 18:45 Uhr  
10 Kurstag(e), **76,00 €**

## Pilates 3

Freitagvormittag

Inhalte wie bei Pilates 1

ReferentIn: Stürmer, Viktoria

Teilnehmer: 8 - 22

Ort: VHS - Raum Fitness 2

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Socken

#2025057 Fr. 10.10.2025, 8:30 - 9:30 Uhr  
9 Kurstag(e), **69,00 €**

#2025058 Fr. 09.01.2026, 8:30 - 9:30 Uhr  
10 Kurstag(e), **76,00 €**

#2025059 Fr. 17.04.2026, 8:30 - 9:30 Uhr  
10 Kurstag(e), **76,00 €**



## Intensiv-Yoga 1

Dienstagabend

Ein straffer Körper und ein entspannter Geist - mit „Intensiv-Yoga“ ist beides möglich. Dieser Power-Mix aus Vitalität und Dynamik ist eine ganzheitliche, moderne und kraftvolle Yogapraxis, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. Die einfachen Asanas (Körperübungen) sind für jeden erlernbar und sprechen sportlich orientierte Menschen an. Intensiv-Yoga ist eine Ableitung aus dem Ashtanga Yoga, einem sehr freien Stil, wobei der Körper in allen Facetten gefordert wird.

ReferentIn: Stürmer, Viktoria

Teilnehmer: 8 - 22

Ort: VHS - Raum Fitness 2

Mitzubringen: Yogamatte und -blöcke, Handtuch, warme Socken

#2025042 Di. 07.10.2025, 18:45 - 20:00 Uhr  
9 Kurstag(e), **86,00 €**

#2025043 Di. 13.01.2026, 18:45 - 20:00 Uhr  
9 Kurstag(e), **86,00 €**

#2025044 Di. 14.04.2026, 18:45 - 20:00 Uhr  
11 Kurstag(e), **105,00 €**



## Intensiv-Yoga 2

Donnerstagabend

Inhalte wie bei Intensiv-Yoga 1

ReferentIn: Stürmer, Viktoria

Teilnehmer: 8 - 22

Ort: VHS - Raum Fitness 2

Mitzubringen: Yogamatte und -blöcke,  
Handtuch, warme Socken

#2025051 Do. 09.10.2025, 18:45 - 20:00 Uhr  
9 Kurstag(e), **86,00 €**

#2025052 Do. 08.01.2026, 18:45 - 20:00 Uhr  
10 Kurstag(e), **95,00 €**

#2025053 Do. 16.04.2026, 18:45 - 20:00 Uhr  
10 Kurstag(e), **95,00 €**



## Intensiv-Yoga 3

Freitagvormittag

Inhalte wie bei Kurs Intensiv-Yoga 1

ReferentIn: Stürmer, Viktoria

Teilnehmer: 8 - 22

Ort: VHS - Raum Fitness 2

Mitzubringen: Yogamatte und -blöcke, Handtuch, warme Socken

#2025060 Fr. 10.10.2025, 9:30 - 10:45 Uhr  
9 Kurstag(e), **86,00 €**

#2025061 Fr. 09.01.2026, 9:30 - 10:45 Uhr  
10 Kurstag(e), **95,00 €**

#2025062 Fr. 17.04.2026, 9:30 - 10:45 Uhr  
10 Kurstag(e), **95,00 €**



## Hatha Yoga für Anfänger 1

Mittwochabend

Sie wollen Ihren Körper spüren und Ihren Geist zur Ruhe kommen lassen? Versuchen Sie es doch einmal mit Hatha Yoga! Schritt für Schritt erlernen Sie Asanas (Körperübungen) sowie verschiedene Atem- und Meditationstechniken. So strafft, dehnt und kräftigt Yoga den Körper und verhilft Ihnen zu mehr Gelassenheit und Ausgeglichenheit.

ReferentIn: Bach, Petra

Teilnehmer: 8 - 13

Ort: Burgmayerstadl

Mitzubringen: Yogamatte und -blöcke, warme Socken, Handtuch, Decke sowie kleines, festes Kissen





- #2025009 Mi. 01.10.2025, 19:00 - 20:00 Uhr  
8 Kurstag(e), **51,00 €**
- #2025010 Mi. 07.01.2026, 19:00 - 20:00 Uhr  
8 Kurstag(e), **51,00 €**
- #2025011 Mi. 15.04.2026, 19:00 - 20:00 Uhr  
9 Kurstag(e), **57,00 €**

## Hatha Yoga für Anfänger 2

### Freitagabend

Inhalte wie bei Hatha Yoga für Anfänger 1

ReferentIn: Bach, Petra

Teilnehmer: 8 - 15

Ort: Lenbach Park  
VHS-Raum Medikus

Mitzubringen: Yogamatte und -blöcke, warme Socken, Handtuch, Decke sowie kleines, festes Kissen

- #2025018 Fr. 10.10.2025, 17:45 - 18:45 Uhr  
6 Kurstag(e), **38,00 €**
- #2025019 Fr. 09.01.2026, 17:45 - 18:45 Uhr  
8 Kurstag(e), **51,00 €**
- #2025020 Fr. 17.04.2026, 17:45 - 18:45 Uhr  
8 Kurstag(e), **51,00 €**



## Hatha Yoga 1

### Mittwochabend

Im Hatha Yoga, einer modernen Form des Yogas, wird der Körper gekräftigt, gedehnt und gestrafft, während der Geist durch Atemübungen und Meditation zur Ruhe kommt. Dies bewirkt, dass Sie bereits während der Yogastunde Stress abbauen und mehr Gelassenheit und Ausgeglichenheit mit in Ihren Alltag nehmen.

ReferentIn: Bach, Petra

Teilnehmer: 8 - 13

Ort: Burgmayerstadl

Mitzubringen: Yogamatte und -blöcke, warme Socken, Handtuch, Decke sowie kleines, festes Kissen

- #2025012 Mi. 01.10.2025, 17:45 - 19:00 Uhr  
8 Kurstag(e), **63,00 €**
- #2025013 Mi. 07.01.2026, 17:45 - 19:00 Uhr  
8 Kurstag(e), **63,00 €**
- #2025014 Mi. 15.04.2026, 17:45 - 19:00 Uhr  
9 Kurstag(e), **71,00 €**



## Hatha Yoga 2

### Freitagabend

Inhalte wie bei Hatha Yoga 1

ReferentIn: Bach, Petra

Teilnehmer: 8 - 15

Ort: Lenbach Park  
VHS-Raum Medikus

Mitzubringen: Yogamatte und -blöcke, warme Socken, Handtuch, Decke sowie kleines, festes Kissen

- #2025021 Fr. 10.10.2025, 18:45 - 20:00 Uhr  
6 Kurstag(e), **47,00 €**
- #2025022 Fr. 09.01.2026, 18:45 - 20:00 Uhr  
8 Kurstag(e), **63,00 €**
- #2025023 Fr. 17.04.2026, 18:45 - 20:00 Uhr  
8 Kurstag(e), **63,00 €**



## Hatha Yoga 3

### Dienstagabend

Das langsamere und kontrollierte Hatha Yoga wirkt ganzheitlich und ist daher ideal für Einsteiger und für Menschen, die Körper und Geist nachhaltig stärken möchten. Ein perfekter Ausgleich zum stressigen Alltag.

Fördern Sie körperliche Beweglichkeit, Kraft und Stabilität und erlernen Sie Atemübungen und Meditationstechniken, um zu entspannen und gelassener zu reagieren.

ReferentIn: Hirschberger, Andrea

Teilnehmer: 8 - 16

Ort: Lenbach Park VHS-Raum Medikus

Mitzubringen: Yogamatte, warme Socken, Handtuch

- #2025132 Di. 16.09.2025, 18:00 - 19:00 Uhr  
11 Kurstag(e), **65,00 €**
- #2025133 Di. 13.01.2026, 18:00 - 19:00 Uhr  
9 Kurstag(e), **54,00 €**
- #2025134 Di. 14.04.2026, 18:00 - 19:00 Uhr  
11 Kurstag(e), **65,00 €**



## Sanftes Yoga

### Freitagnachmittag

Sanftes Yoga richtet sich an Teilnehmer, die langsam in die Yoga Praxis eintauchen wollen, um wieder mehr Flexibilität in ihren Körper zu bringen. Daher eignet sich dieser Kurs auch für Einsteiger oder ältere Yoga-Interes-



sierte. Durch achtsame und sanfte Yoga-übungen wird der Körper gedehnt und die Muskeln gestärkt. Das Zusammenspiel von Körper- und Atemübungen sowie Meditation bewirkt, dass Sie Ihren Körper bewusst spüren und mehr Gelassenheit in Ihren Alltag mitnehmen.

ReferentIn: Bach, Petra

Teilnehmer: 8 - 15

Ort: Lenbach Park VHS-Raum Medikus

Mitzubringen: Yogamatte und -blöcke, warme Socken, Handtuch, Decke sowie kleines, festes Kissen

#2025015 Fr. 10.10.2025, 16:45 - 17:45 Uhr  
6 Kurstag(e), **38,00 €**

#2025016 Fr. 09.01.2026, 16:45 - 17:45 Uhr  
8 Kurstag(e), **51,00 €**

#2025017 Fr. 17.04.2026, 16:45 - 17:45 Uhr  
8 Kurstag(e), **51,00 €**

## Yoga für Anfänger

Donnerstagabend

Dieser auf die Teilnehmer abgestimmte Kurs mit der Intention, tief in die Asanas einzutauchen, eignet sich für Anfänger-Yogis.

ReferentIn: Englbrecht, Gerlinde

Teilnehmer: 8 - 15

Ort: Lenbach Park VHS-Raum Medikus

Mitzubringen: Matte, Decke und ein kleines, festes Kissen

#2025239 Do. 18.09.2025, 19:00 - 20:15 Uhr  
10 Kurstag(e), **72,00 €**

#2025240 Do. 08.01.2026, 19:00 - 20:15 Uhr  
10 Kurstag(e), **72,00 €**

#2025241 Do. 16.04.2026, 19:00 - 20:15 Uhr  
10 Kurstag(e), **72,00 €**



## Yoga für Fortgeschrittene

Donnerstagabend

Dieser auf die Teilnehmer abgestimmte Kurs mit der Intention, tief in die Asanas einzutauchen, eignet sich für fortgeschrittene Yogis.

ReferentIn: Englbrecht, Gerlinde

Teilnehmer: 8 - 15



Ort: Lenbach Park

VHS-Raum Medikus

Mitzubringen: Matte, Decke und ein kleines, festes Kissen

#2025194 Do. 18.09.2025, 17:45 - 19:00 Uhr  
10 Kurstag(e), **72,00 €**

#2025195 Do. 08.01.2026, 17:45 - 19:00 Uhr  
10 Kurstag(e), **72,00 €**

#2025196 Do. 16.04.2026, 17:45 - 19:00 Uhr  
10 Kurstag(e), **72,00 €**

## Yoga für Schwangere

Montagnachmittag

Auch während der Schwangerschaft bringt Yoga Körper, Geist und Seele in Einklang. Es stärkt Muskeln, baut Stress ab und beugt Beschwerden vor. Die sanften Bewegungen wiegen das Kind und stärken die Bindung zwischen Mutter und Kind. Regelmäßiges Yoga erleichtert tiefe Atmung und Muskelentspannung, was die Geburt erleichtern kann. Zudem stärkt es das Selbstvertrauen der Schwangeren und verringert die Angst vor der Geburt.



**Wichtig:** Es wird empfohlen, erst ab der 14. Woche (2. Trimester) zu beginnen. Bei Komplikationen während der Schwangerschaft vorher den Arzt oder die Hebamme um Rat fragen. Wurde Yoga bereits vor der Schwangerschaft praktiziert, dann kann die Praxis bis zur Geburt hin fortgeführt werden, sofern es der werdenden Mama gut geht.

ReferentIn: Fröschl, Martina

Teilnehmer: 5 - 10

Ort: Lenbach Park VHS-Raum Medikus

Mitzubringen: (Yoga-) Matte, Decke und festes Kissen bzw. Stillkissen, Yogablöcke (wenn vorhanden)

#2025251 Mo. 22.09.2025, 17:00 - 18:00 Uhr  
4 Kurstag(e), **44,00 €**

#2025253 Mo. 27.10.2025, 17:00 - 18:00 Uhr  
4 Kurstag(e), **44,00 €**

#2025254 Mo. 12.01.2026, 17:00 - 18:00 Uhr  
5 Kurstag(e), **55,00 €**

#2025255 Mo. 02.03.2026, 17:00 - 18:00 Uhr  
4 Kurstag(e), **44,00 €**

#2025256 Mo. 13.04.2026, 17:00 - 18:00 Uhr  
5 Kurstag(e), **55,00 €**

#2025257 Mo. 08.06.2026, 17:00 - 18:00 Uhr  
5 Kurstag(e), **55,00 €**



## Hormon-Yoga

### Leben in hormoneller Balance

Hormon-Yoga, entwickelt von der Yoga-Lehrerin Dinah Rodrigues, ist eine spezielle Form des Yoga, die darauf abzielt, den Hormonhaushalt des Körpers bei Männern und Frauen durch gezielte Asanas (Körperhaltungen), Pranayamas (Atemübungen) und Energielenkung zu harmonisieren. Ein ausgewogener Hormonhaushalt ist entscheidend für einen gesunden Stoffwechsel. Meditation und Entspannung können zusätzlich dazu beitragen, den Cortisolspiegel (Stresshormon) zu senken und das geistige Wohlbefinden zu fördern.

**Wichtig:** Bei chronischen Krankheiten oder Krebserkrankungen empfehlen wir, vorher mit dem Haus- oder Facharzt zu sprechen.

ReferentIn: Hirschberger, Andrea

Teilnehmer: 8 - 16

Ort: Lenbach Park VHS-Raum Medikus

Mitzubringen: Yogamatte, warme Socken, Handtuch

**#2025164** Di. 16.09.2025, 16:30 - 17:45 Uhr  
11 Kurstag(e), **82,00 €**

**#2025165** Di. 13.01.2026, 16:30 - 17:45 Uhr  
9 Kurstag(e), **67,00 €**

**#2025166** Di. 14.04.2026, 16:30 - 17:45 Uhr  
11 Kurstag(e), **82,00 €**



## Yoga für Männer

### Dienstagabend

Die langsamen und kontrollierten Bewegungen von Yoga bilden einen perfekten Ausgleich zum stressigen Alltag - auch und gerade für Männer. Unser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die ihre körperliche Beweglichkeit, Kraft und Stabilität verbessern wollen.

Stärken Sie Körper und Geist nachhaltig und entdecken Sie unser Yoga - speziell für Männer.

ReferentIn: Hirschberger, Andrea

Teilnehmer: 8 - 16

Ort: Lenbach Park VHS-Raum Medikus

Mitzubringen: Yogamatte, warme Socken, Handtuch

**#2025135** Di. 16.09.2025, 19:15 - 20:15 Uhr  
11 Kurstag(e), **65,00 €**

**#2025136** Di. 13.01.2026, 19:15 - 20:15 Uhr  
9 Kurstag(e), **54,00 €**

**#2025137** Di. 14.04.2026, 19:15 - 20:15 Uhr  
11 Kurstag(e), **65,00 €**



## Yoga mit Stuhl

### Montagnachmittag

Entdecke die Kraft des Stuhlyogas! Diese sanfte, aber effektive Methode verbessert deine Beweglichkeit und dein Wohlbefinden, egal ob im Büro, zu Hause oder unterwegs. Stuhlyoga ist ideal für Anfänger, Senioren und Menschen mit eingeschränkter Mobilität. Es hilft, Verspannungen zu lösen, den Geist zu beruhigen, die Durchblutung zu fördern, die Haltung zu verbessern und die Muskulatur zu stärken.

ReferentIn: Hirschberger, Andrea

Teilnehmer: 8 - 22

Ort: VHS - Raum Fitness 1

Mitzubringen: warme Socken

**#2025128** Mo. 22.09.2025, 16:00 - 17:00 Uhr  
10 Kurstag(e), **60,00 €**

**#2025129** Mo. 12.01.2026, 16:00 - 17:00 Uhr  
9 Kurstag(e), **54,00 €**

**#2025130** Mo. 13.04.2026, 16:00 - 17:00 Uhr  
11 Kurstag(e), **65,00 €**



## Eine starke Mitte

### Kraft & Stabilität für eine gesunde Haltung

Ein kräftiger und stabiler Rumpf bildet die Grundlage für eine gesunde Haltung, schützt vor Rückenbeschwerden und verbessert die Leistungsfähigkeit im Alltag. Dieser Präventionskurs stärkt gezielt die tiefliegende Rumpfmuskulatur, fördert eine bessere Körperwahrnehmung und verbessert die allgemeine Stabilität. Die Teilnehmer lernen funktionelle Übungen zur Kräftigung von Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur kennen und erhalten praxisnahe Tipps für eine gesunde Haltung im Alltag. Das Training kombiniert statische und dynamische Core-Übungen mit Mobilisationstechniken und Koordinationstraining. Neben dem praktischen Training werden theoretische Grundlagen zur Bedeutung der Rumpfstabilität und zur richtigen Trainingssteuerung vermittelt.

Dieser Kurs ist geeignet für Personen mit speziellen Risiken im Muskel-Skelett-System und Teilnehmer mit muskulären Dysbalancen, die durch schwache Rumpfmuskulatur verursacht werden und Verspannungen oder Fehlhaltungen begünstigen. Ebenso profitieren Berufstätige, die viel sitzen, sportlich inaktive Personen, die einen Einstieg in ein gesundheitsorientiertes Training suchen, sowie Menschen, die langfristig ihre Haltung und Rückengesundheit optimieren möchten.





ReferentIn: Wocheslander, Tobias

Teilnehmer: 6 - 15

Ort: VHS - Raum Fitness 1

Mitzubringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch, Matte

#2025321 Mo. 22.09.2025, 9:00 - 10:00 Uhr

8 Kurstag(e), 160,00 €

#2025322 Mo. 12.01.2026, 9:00 - 10:00 Uhr

8 Kurstag(e), 160,00 €

#2025323 Mo. 13.04.2026, 9:00 - 10:00 Uhr

8 Kurstag(e), 160,00 €

## Beweglich & schmerzfrei

### Mobilitätstraining für einen flexiblen Alltag



Dieser Präventionskurs zielt darauf ab, die Beweglichkeit und Gelenkgesundheit durch gezielte Mobilisations- und Dehnübungen zu verbessern. Durch sanfte, funktionelle Bewegungen werden Muskelverspannungen gelöst, die Gelenke mobilisiert und die Muskulatur geschmeidiger gemacht. Der Kurs kombiniert dynamische und statische Dehnübungen, myofasziale Techniken sowie Mobilisationen zur Förderung der Gelenkbeweglichkeit. Ergänzend wird theoretisches Wissen über die Bedeutung von Beweglichkeit, Muskel-Faszien-Zusammenhänge und Methoden zur langfristigen Integration von Mobilitätsübungen in den Alltag vermittelt.



Dieser Kurs richtet sich an alle, die aufgrund von Bewegungsmangel, einseitigen Belastungen oder unzureichender körperlicher Aktivität eine eingeschränkte Beweglichkeit oder Verspannungen verspüren, also Erwachsene mit überwiegend sitzender oder einseitiger Tätigkeit aus Büro, Handwerk oder Berufstätige mit monotonen Bewegungsmustern. Auch Teilnehmer ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen, die ihre Gelenkgesundheit, Beweglichkeit und muskuläre Elastizität verbessern möchten, oder die unter Verspannungen oder Steifheitsgefühl in Gelenken und Muskeln leiden, werden von diesem Kurs profitieren. Wirken Sie Fehlhaltungen präventiv entgegen und erhalten Sie ihre körperliche Leistungsfähigkeit.

ReferentIn: Wocheslander, Tobias

Teilnehmer: 6 - 15

Ort: VHS - Raum Fitness 1

Mitzubringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch, Matte

#2025324 Mo. 22.09.2025, 10:15 - 11:15 Uhr

8 Kurstag(e), 160,00 €

#2025325 Mo. 12.01.2026, 10:15 - 11:15 Uhr

8 Kurstag(e), 160,00 €

#2025326 Mo. 13.04.2026, 10:15 - 11:15 Uhr

8 Kurstag(e), 160,00 €

## Rückenfit

### Kräftigungstraining für den Alltag



Dieser Präventionskurs dient der gezielten Stärkung der Rücken- und Rumpfmuskulatur. Durch funktionelle Kräftigungsübungen mit dem eigenen Körpergewicht und Kleingeräten wie Theraband oder Gymnastikball wird die Wirbelsäule stabilisiert und Rückenschmerzen vorgebeugt. Der Kurs kombiniert praxisnahe Übungen mit theoretischem Wissen über Rückengesundheit, Haltung und ergonomische Prinzipien. Die Teilnehmenden erlernen effektive Techniken zur Verbesserung der Körperhaltung, rückschonende Bewegungsabläufe sowie alltagstaugliche Trainingsmethoden. Ergänzend fördern Mobilisations- und Dehnübungen die Beweglichkeit und beugen Verspannungen vor.



Ziel ist es, die Muskulatur nachhaltig zu kräftigen, Fehlbelastungen zu vermeiden und die Rückengesundheit langfristig zu verbessern. Dieser Kurs richtet sich an Personen, mit speziellen Risiken im Muskel-Skelett-System, insbesondere Menschen mit überwiegend sitzender Tätigkeit und einseitigen Belastungen im Beruf oder Alltag, die ihre Rücken- und Haltemuskulatur gezielt stärken möchten. Ebenso geeignet ist der Kurs für gesunde Erwachsene ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen des Bewegungsapparates, aber mit Bedarf an präventiver Kräftigung und Beweglichkeitstraining zur Rückenstabilität.

ReferentIn: Wocheslander, Tobias

Teilnehmer: 6 - 15

Ort: VHS - Raum Fitness 1

Mitzubringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch, Matte

#2025327 Do. 25.09.2025, 10:00 - 11:00 Uhr

8 Kurstag(e), 160,00 €

#2025328 Do. 15.01.2026, 10:00 - 11:00 Uhr

8 Kurstag(e), 160,00 €

#2025329 Do. 16.04.2026, 10:00 - 11:00 Uhr

8 Kurstag(e), 160,00 €

## Kraft & Stabilität

### Ganzkörpertraining für mehr Belastbarkeit im Alltag



Dieser Präventionskurs zielt auf den systematischen Aufbau von Kraft, Stabilität und Beweglichkeit ab. Durch gezieltes Krafttraining mit Eigengewicht und Kleingeräten wird die Muskulatur gestärkt und die Rumpfstabilität verbessert. Neben der praktischen Umsetzung wird fundiertes Wissen zur Trainingssteuerung, Muskelaufbau und Verletzungsprävention vermittelt, um einen nachhaltigen Effekt auf die Gesundheit und Belastbarkeit der Teilnehmer zu gewährleisten.



Dieser Kurs richtet sich an Personen, die durch einseitige Alltagsbelastungen oder eine überwiegend sitzende Tätigkeit in ihrer Beweglichkeit eingeschränkt sind, und deshalb ihre Muskulatur gezielt aufbauen und stärken möchten. Ebenso geeignet ist der Kurs für Erwachsene ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen, die ihre Kraft und Stabilität verbessern wollen. Ein gezieltes Kräftigungsprogramm ist die ideale Möglichkeit, die Rumpf- und Ganzkörpermuskulatur effektiv zu trainieren und zu stabilisieren.



ReferentIn: Wocheslander, Tobias

Teilnehmer: 6 - 15

Ort: VHS - Raum Fitness 1

Mitzubringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch, Matte

**#2025330** Do. 25.09.2025, 11:15 - 12:15 Uhr  
8 Kurstag(e), **160,00 €**

**#2025331** Do. 15.01.2026, 11:15 - 12:15 Uhr  
8 Kurstag(e), **160,00 €**

**#2025332** Do. 16.04.2026, 11:15 - 12:15 Uhr  
8 Kurstag(e), **160,00 €**

## Autogenes Training

### Montagabend



Nutze die Kraft deiner Gedanken! Das Autogene Training ist eine Entspannungsmethode, um Stress abzubauen und mehr innere Ruhe zu finden. Durch gezielte formelhafte Redewendungen lernt man, Körper und Geist in Einklang zu bringen und somit Konzentration und Leistungsfähigkeit zu steigern. Das Autogene Training hilft, die Selbstwahrnehmung zu stärken und die Anforderungen des Alltags bewusster meistern zu können. Im Kurs werden Grundlagen schrittweise erlernt und gefestigt. Anregungen und kleine Übungssequenzen zur Selbstentspannung erleichtern die Integration in den Alltag. Egal, ob man Anfänger oder bereits erfahren ist - dieser Kurs bietet wertvolle Werkzeuge für mehr Gelassenheit.



ReferentIn: Zenger, Astrid

Teilnehmer: 8 - 15

Ort: Lenbach Park VHS-Raum Medikus

Mitzubringen: Decke, Kissen und Matte

**#2025197** Mo. 22.09.2025, 18:15 - 19:15 Uhr  
8 Kurstag(e), **100,00 €**

**#2025198** Mo. 19.01.2026, 18:15 - 19:15 Uhr  
8 Kurstag(e), **100,00 €**

## Progressive Muskelentspannung

### Stressabbau für Erwachsene



Die Progressive Muskelentspannung ist eine Entspannungsmethode, die zur Stressregulation und Tiefenentspannung dient. Durch gezieltes An- und Entspannen wird der Körper bewusst wahrgenommen und Spannungsempfindungen können nachhaltig ausgeglichen werden.

Es stellt sich ein Zustand der Erholung und Gelassenheit ein. Diese Methode kann auch im Alltag als kurzfristige Bewältigungsstrategie in Belastungssituationen eingesetzt werden. Im Kurs wird die Technik schrittweise eingeübt und Tipps zur Anwendung im Alltag erarbeitet. Unabhängig, ob die Progressive Muskelentspannung bereits bekannt ist oder neu erlernt wird, erlebt man Hilfe zur Selbstentspannung und findet innere Ruhe.

ReferentIn: Zenger, Astrid

Teilnehmer: 8 - 15

Ort: Lenbach Park VHS-Raum Medikus

Mitzubringen: Decke, Kissen und Matte

**#2025199** Mo. 22.09.2025, 19:15 - 20:15 Uhr  
8 Kurstag(e), **100,00 €**

**#2025200** Mo. 19.01.2026, 19:15 - 20:15 Uhr  
8 Kurstag(e), **100,00 €**



## EDV & COMPUTER



### Outlook - individuell und kompakt

#### Kurs mit Durchführungsgarantie

Das vielseitige Kommunikationsprogramm Outlook wird zur Organisation von Aufgaben, Terminen und Kontakten eingesetzt. In diesem Kompakt-Kurs lernen Sie, wie Sie mit Outlook die Nachrichtenflut in den Griff bekommen, Arbeitsabläufe vereinfachen, Besprechungen organisieren und im Team Informationen teilen.



Die Kursleiterin geht auf Ihre individuellen Fragestellungen ein und gibt Ihnen wertvolle Tipps und Tricks. Durch die kleine Gruppe von maximal 4 Teilnehmern können die Inhalte ganz auf die Bedürfnisse der Teilnehmer zugeschnitten werden. Und das Beste: Auch bei nur einer Anmeldung wird der Kurs stattfinden!

Für diesen Kurs sollten Sie über Windows-Grundkenntnisse verfügen.

ReferentIn: Zehetbauer, Elisabeth

Teilnehmer: 1 - 4

Ort: VHS - Raum Fokus 1

Mitzubringen: eigenes Notebook mit installiertem Microsoft Office 2016, 2019 oder 2021

#2025296 Sa. 04.10.2025, 9:00 - 13:00 Uhr  
1 Kurstag(e), 169,00 €

### Excel - schneller und sicherer arbeiten

#### Kurs mit Durchführungsgarantie



Sie haben Grundkenntnisse in Excel, aber fühlen sich noch unsicher damit? Sie wollen mit geringem Zeitaufwand lernen, das Programm in Ihrem beruflichen Alltag individuell schneller und effizienter einzusetzen? Dann ist dieser Kurs mit höchstens vier Teilnehmern genau das Richtige. Durch die kleine Gruppe können

die Inhalte ganz auf die Bedürfnisse der Teilnehmer zugeschnitten werden. Im Kurs bekommen Sie eine Übersicht über die Grundbegriffe und nützliche Anwendungen, Sie arbeiten mit ausgewählten Formeln und Funktionen (Summe, Mittelwert, Runden) und erfahren hilfreiche Tipps und Tricks. Dabei stehen Ihre Fragen und Wünsche an erster Stelle und werden intensiv

behandelt. Und das Beste: Auch bei nur einer Anmeldung wird der Kurs stattfinden. Für diesen Kurs sollten Sie über sichere Grundkenntnisse in Excel verfügen.

ReferentIn: Zehetbauer, Elisabeth

Teilnehmer: 1 - 4

Ort: VHS - Raum Fokus 2

Mitzubringen: eigenes Notebook mit installiertem Microsoft Office 2016, 2019 oder 2021

#2025297 Sa. 15.11.2025, 9:00 - 13:00 Uhr  
1 Kurstag(e), 169,00 €

### Fit fürs Büro in zwei Tagen: Word und Excel kompakt

#### Kurs mit Durchführungsgarantie

Sie haben Grundkenntnisse in Word und Excel und möchten diese in einem praxisorientierten Kurs auffrischen, um einfacher, schneller und komfortabler arbeiten zu können? Dann ist dieser Kurs in einer Minigruppe genau richtig für Sie. Auf dem Programm stehen die Textverarbeitung mit Word (effektives Gestalten von Texten, Erzeugung einfacher PDFs, Tabellen, Grafiken und Cliparts) und Tabellenkalkulation mit Excel (weiterführende Funktionen, Diagramme erzeugen und bearbeiten, Format- und Mustervorlagen).

Durch die geringe Zahl von höchstens 4 Teilnehmern kann die Referentin die Inhalte genau auf Ihre Bedürfnisse zuschneiden. Und das Beste: Auch bei nur einer Anmeldung wird der Kurs stattfinden.

ReferentIn: Zehetbauer, Elisabeth

Teilnehmer: 1 - 4

Ort: VHS - Raum Fokus 2

Mitzubringen: eigenes Notebook mit installiertem Microsoft Office 2016, 2019 oder 2021

#2025298 Sa. 24.01.2026, 9:00 - 13:00 Uhr  
2 Kurstag(e), 349,00 €



## KINDER & JUGEND



## KINDER & JUGEND



### Musikalische Spielgruppe

Kinder von 10 Monate bis 4 Jahre

Dieser Kurs bietet Musik-Erlebnisse für Eltern und Kinder von 10 Monate bis 4 Jahre. Kleinkinder erleben hier eine ganzheitliche musikalische Förderung durch Lieder, Sprechverse, Fingerspiele, Kniereiter, kleine Tänze und den kreativen Umgang mit einfachen Instrumenten und Materialien.



Durch viele kurze und abwechslungsreiche Aktivitäten, die Wiederholung vertrauter Lieder und freie Spielphasen zur Entdeckung neuer Spielräume werden ihre Bedürfnisse in besonderer Weise berücksichtigt. Auch für die Spielfreude und musikalisch-rhythmische „Fitness“ der Eltern gibt es Übungen wie Sprech- und Singkanons oder Bodypercussion. Die Kurse sind zwar auf eine durchgängige Teilnahme ausgelegt, welche nicht nur den Lernerfolg, sondern auch den Gruppenzusammenhalt fördert, können aber auch einzeln gebucht werden.

Vor Kursbeginn wird die Referentin Kontakt aufnehmen, um Details wie z. B. den Namen des Kindes zu erfragen.

ReferentIn: Baumann, Jenny

Teilnehmer: 4 - 10

Ort: VHS - Raum Fitness 1

Mitzubringen: Matte und Stopper-Socken, Bargeld für Materialkosten  
Materialkost.: 15,00 € für Instrumente (Rassel, Klanghölzer) und Chiffontuch im personalisierten Säckchen.

#2025302 Do. 18.09.2025, 16:30 - 17:15 Uhr  
12 Kurstag(e), 126,00 €

#2025303 Do. 08.01.2026, 16:30 - 17:15 Uhr  
10 Kurstag(e), 105,00 €

#2025304 Do. 16.04.2026, 16:30 - 17:15 Uhr  
12 Kurstag(e), 126,00 €

### Tanzmäuse 1

Dienstagnachmittag  
für Kinder von 4-5 Jahre

In diesem Kurs entdecken die Kleinen die Welt des Tanzens ganz spielerisch. Viel Bewegung durch Laufen, Springen und Spielen wird ergänzt durch altersgerechte Übungen zur Körperwahrneh-



mung, Ausdauer und Konzentrationsschulung. Mit viel Spaß werden nicht nur Musikalität und Taktgefühl, sondern auch motorische und koordinative Fähigkeiten geschult. Nicht zuletzt werden Kreativität und Fantasie ange-regt.

ReferentIn: Old, Melanie

Teilnehmer: 8 - 15

Ort: VHS - Raum Fitness 1

Mitzubringen: **Schuhe:** Ballettschuhe oder Socken (keine Stoppersocken und keine Gymnastikschlappchen mit durchgehender Sohle), im Sommer auch barfuß

**Kleidung:** Wenn Strumpfhosen getragen werden, müssen sie richtig passen. Ballettjäckchen müssen die Kinder selbstständig an- bzw. ausziehen können. Stulpen und Röcke müssen eng genug sein, dass sie nicht rutschen. Ein Tutu ist optional.

Die Haare sollen mit Haargummis und Spangen so frisiert sein, dass keine Strähnen ins Gesicht fallen. Keine hängenden Ohrringe.

#2025088 Di. 23.09.2025, 14:00 - 14:45 Uhr  
11 Kurstag(e), 93,50 €

#2025089 Di. 13.01.2026, 14:00 - 14:45 Uhr  
9 Kurstag(e), 76,50 €

#2025090 Di. 14.04.2026, 14:00 - 14:45 Uhr  
13 Kurstag(e), 110,50 €

### Tanzmäuse 2

Mittwochnachmittag  
für Kinder von 4-5 Jahre

Inhalte wie bei Tanzmäuse 1

ReferentIn: Old, Melanie

Teilnehmer: 8 - 15

Ort: VHS - Raum Fitness 1

Mitzubringen: **Schuhe:** Ballettschuhe oder Socken (keine Stoppersocken und keine Gymnastikschlappchen mit durchgehender Sohle), im Sommer auch barfuß

**Kleidung:** Wenn Strumpfhosen getragen werden, müssen sie richtig passen. Ballettjäckchen müssen die Kinder selbstständig an- bzw. ausziehen können. Stulpen und Röcke - müssen eng genug sein, dass sie nicht rutschen. Ein Tutu ist optional.

Die Haare sollen mit Haargummis und Spangen so frisiert sein, dass keine Strähnen ins Gesicht fallen. Keine hängenden Ohrringe.

#2025290 Mi. 24.09.2025, 14:00 - 14:45 Uhr  
11 Kurstag(e), 93,50 €





- #2025291 Mi. 14.01.2026, 14:00 - 14:45 Uhr  
9 Kurstag(e), **76,50 €**
- #2025292 Mi. 15.04.2026, 14:00 - 14:45 Uhr  
13 Kurstag(e), **110,50 €**

## Tanzbärchen 1

Dienstagnachmittag für Kinder von 6-7 Jahre

In unserem Tanzkurs für die „großen Kleinen“ steht die Freude am Tanzen ebenfalls im Mittelpunkt. Verbunden mit jeder Menge Spaß bilden die Einführung der Tanzgrundlagen, Persönlichkeitsentwicklung und Teamwork die Schwerpunkte des Unterrichts. Altersgerechte Übungen verbessern Körperhaltung und Gelenkigkeit, und das Entwickeln und Einüben erster kleiner Choreografien regen die Fantasie an und stärken das Selbstbewusstsein.



ReferentIn: Old, Melanie

Teilnehmer: 8 - 15

Ort: VHS - Raum Fitness 1

Mitzubringen: **Schuhe:** Ballettschuhe oder Socken (keine Stoppersocken und keine Gymnastikschläppchen mit durchgehender Sohle), im Sommer auch barfuß

**Kleidung:** Wenn Strumpfhosen getragen werden, müssen sie richtig passen. Ballettjäckchen müssen die Kinder selbstständig an- bzw. ausziehen können. Stulpen und Röcke müssen eng genug sein, dass sie nicht rutschen. Ein Tutu ist optional.

Die Haare sollen mit Haargummis und Spangen so frisiert sein, dass keine Strähnen ins Gesicht fallen. Keine hängenden Ohrringe.

- #2025091 Di. 23.09.2025, 15:00 - 16:00 Uhr  
11 Kurstag(e), **104,50 €**
- #2025092 Di. 13.01.2026, 15:00 - 16:00 Uhr  
9 Kurstag(e), **85,50 €**
- #2025093 Di. 14.04.2026, 15:00 - 16:00 Uhr  
13 Kurstag(e), **123,50 €**

## Tanzbärchen 2

Mittwochnachmittag  
für Kinder von 6-7 Jahre

Inhalte wie bei Tanzbärchen 1

ReferentIn: Old, Melanie

Teilnehmer: 8 - 20

Ort: VHS - Raum Fitness 1



Mitzubringen: **Schuhe:** Ballettschuhe oder Socken (keine Stoppersocken und keine Gymnastikschläppchen mit durchgehender Sohle), im Sommer auch barfuß

**Kleidung:** Wenn Strumpfhosen getragen werden, müssen sie richtig passen. Ballettjäckchen müssen die Kinder selbstständig an- bzw. ausziehen können. Stulpen und Röcke müssen eng genug sein, dass sie nicht rutschen. Ein Tutu ist optional.

Die Haare sollen mit Haargummis und Spangen so frisiert sein, dass keine Strähnen ins Gesicht fallen. Keine hängenden Ohrringe.

- #2025293 Mi. 24.09.2025, 15:00 - 16:00 Uhr  
11 Kurstag(e), **104,50 €**
- #2025294 Mi. 14.01.2026, 15:00 - 16:00 Uhr  
9 Kurstag(e), **85,50 €**
- #2025295 Mi. 15.04.2026, 15:00 - 16:00 Uhr  
13 Kurstag(e), **123,50 €**

## Ballett - Erste Schritte

Grundlagen des klassischen Balletts für Kinder von 8-12 Jahre

In diesem Tanzkurs lernen die Kinder erste grundlegende Übungen aus dem Ballett und das dazu gehörige Vokabular kennen. Sie treffen gleichgesinnte Freunde und schulen Konzentration, Disziplin sowie Ausdauer. Altersgerecht und mit viel Spaß werden Kreativität, Musikalität und eine positive Körperwahrnehmung gefördert.



ReferentIn: Old, Melanie

Teilnehmer: 8 - 15

Ort: VHS - Raum Fitness 1

Mitzubringen: **Schuhe:** Ballettschuhe oder Socken (keine Stoppersocken und keine Gymnastikschläppchen mit durchgehender Sohle), im Sommer auch barfuß

**Kleidung:** Wenn Strumpfhosen getragen werden, müssen sie richtig passen. Stulpen und Röcke müssen eng genug sein, dass sie nicht rutschen. Ein Tutu ist optional.

Die Haare sollen mit Haargummis und Spangen so frisiert sein, dass keine Strähnen ins Gesicht fallen. Keine hängenden Ohrringe.

- #2025094 Di. 23.09.2025, 16:00 - 17:00 Uhr  
11 Kurstag(e), **143,00 €**
- #2025095 Di. 13.01.2026, 16:00 - 17:00 Uhr  
9 Kurstag(e), **117,00 €**
- #2025096 Di. 14.04.2026, 16:00 - 17:00 Uhr  
13 Kurstag(e), **169,00 €**



## Ferienpaß - Dance Camp April

4-tägiger Workshop für 8- bis 12-jährige Kids



Das Dance Camp ist ein mitreißender Kurs zugeschnitten auf 8- bis 12-Jährige, die Spaß am Tanzen haben. Unsere erfahrene Tanzlehrerin hat vier Tage mit spannenden Aktivitäten, verschiedenen Übungen und unterhaltsamen Choreografien geplant. Durch eine Vielzahl von Tanzstilen und Techniken werden Kreati-

vität, Koordination, Körpergefühl und Selbstbewusstsein geschult. Am Ende der Woche haben die Kinder nicht nur neue Tanzschritte gelernt, sondern auch neue Freunde gefunden.

Dienstag: Einführung (Grundtechniken Ballett und Jazzdance)

Mittwoch: Tanzstile rund um die Welt (Irish; Afrikanisch; Südamerikanisch...)

Donnerstag: Bewegung und Choreografie (zeitgenössische Tanztechniken)

Freitag: Aufführungstag (Generalprobe, Maske, Aufführung für Freunde und Familie: 12:30-13:00)

Bitte jeden Tag entsprechende Verpflegung für die Pausen mitgeben. Mittagspause täglich ca. 11:30-12:00 Uhr.

Bitte beachten Sie, dass sich der geplante Ablauf ändern kann, um den Bedürfnissen und Interessen der Kinder gerecht zu werden.

ReferentIn: Old, Melanie

Teilnehmer: 5 - 15

Ort: VHS - Raum Fitness 1

Mitzubringen: Pausenverpflegung, Getränk

#2025289 Di. 07.04.2026, 8:30 - 13:00 Uhr

4 Kurstag(e), 176,00 €

## Akrobatik - eine aufregende Welt

Balancieren und mehr für Kinder von 7-12 Jahre

In unserem neuen Akrobatik-Kurs entdecken Kinder im Alter von 7 bis 12 Jahren die aufregende Welt der Bewegung und des Gleichgewichts. In abwechslungsreichen und dynamischen Stunden lernen sie Handstände, Kopfstände, Radschläge, Überschläge und mehr zu meistern! Neben diesen individuellen Fähigkeiten erlernen die Kinder auch Partnerakrobatik. Gemeinsam werden Vertrauen, Koordination und Kraft aufgebaut, während spannende Partnertricks und -balancen ausprobiert und geübt werden.

Mit individueller Betreuung und einer unterstützenden Umgebung lernt jedes Kind in seinem eigenen Tempo.

Komm und dreh die Welt auf den Kopf – wortwörtlich und mit einem Partner an deiner Seite!



ReferentIn: Old, Melanie

Teilnehmer: 6 - 12

Ort: Jumpomania Sports-School, Langquaid

Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, barfuß, Getränk

#2025314 Mi. 24.09.2025, 16:30 - 17:30 Uhr

11 Kurstag(e), 121,00 €

#2025315 Mi. 14.01.2026, 16:30 - 17:30 Uhr

9 Kurstag(e), 99,00 €

#2025316 Mi. 15.04.2026, 16:30 - 17:30 Uhr

13 Kurstag(e), 143,00 €

## Inliner für Anfänger

Kinder von 6-12 Jahre

Skaten macht viel Spaß - aber wer sich Inliner unter die Füße schnallt, der sollte das sichere Bremsen beherrschen, geschickt die Richtung ändern können und auch das gefahrenlose Stürzen üben. All dies und mehr zeigt euch unsere erfahrene Referentin in diesem Kurs für Anfänger.



**Wichtig:** Für die Teilnahme ist die komplette Schutzausrüstung (Hand- und Knieeschützer sowie Helm) erforderlich.

ReferentIn: Schweiger, Sabine

Teilnehmer: 5 - 10

Ort: Skateplatz Langquaid

Mitzubringen: Inliner und komplette Schutzausrüstung

#2025339 Fr. 19.09.2025, 15:00 - 16:30 Uhr

1 Kurstag(e), 18,00 €

#2025340 Fr. 08.05.2026, 15:00 - 16:30 Uhr

1 Kurstag(e), 18,00 €

## Inliner für Fortgeschrittene

Kinder von 6-12 Jahre

Auch wer schon recht sicher auf Inlinern unterwegs ist, kann immer noch dazulernen: Drehen, rückwärts fahren, kleine Sprünge und natürlich auch das sichere Bremsen und Fallen werden geübt!

**Wichtig:** Für die Teilnahme ist die komplette Schutzausrüstung (Hand- und Knieeschützer sowie Helm) erforderlich.



ReferentIn: Schweiger, Sabine

Teilnehmer: 5 - 15

Ort: Skateplatz Langquaid



Mitzubringen: Inliner und komplette Schutzausrüstung

#2025341 Fr. 26.09.2025, 15:00 - 16:30 Uhr  
1 Kurstag(e), 18,00 €

#2025342 Fr. 15.05.2026, 15:00 - 16:30 Uhr  
1 Kurstag(e), 18,00 €

## „Nein ist Nein! Und Stopp ist Stopp!“ 1 Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Mädchen von 6-12 Jahre

In diesem Kurs dreht sich alles um die Einübung von Abwehrmöglichkeiten in unbehaglichen Situationen im Alltag. Es gibt ernsthafte und vergnügliche Simulationen, um Übergriffe mit einem klaren „Nein“ und „Stopp“ abzuwehren, verbal und mit unterschiedener Körpersprache. Des Weiteren lernt Ihr, Euch auch körperlich wirksam zu verteidigen wie z.B.



Befreiung aus Umklammerung, Fauststöße, Tritte und Fingerstiche. Dazu werden Selbstverteidigungstechniken aus der Kampfkunst eingesetzt.

Außerdem wird die Einschätzung unklarer Situationen trainiert: Wo warnt mich meine Angst? Wo schützt sie mich und wo ist sie unnötig?

**Wichtig:** Der 2. Termin findet am Sonntag statt.

ReferentIn: Uhl, Barbara

Teilnehmer: 6 - 10

Ort: Kindergarten Rappelkiste

Mitzubringen: Getränk und ggf. kleine Brotzeit, Malblock in DIN A4, Bunt-, Filz- oder Wachsmalstifte, Kissen für SV-Übungen, Zeitungspapier zum Unterlegen

#2025300 Sa. 11.10.2025, 9:00 - 12:00 Uhr  
2 Kurstag(e), 45,00 €

#2025301 Sa. 28.02.2026, 9:00 - 12:00 Uhr  
2 Kurstag(e), 45,00 €

## „Nein ist Nein! Und Stopp ist Stopp!“ 2 Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Buben von 6-12 Jahre

Inhalte wie bei „Nein ist Nein! Und Stopp ist Stopp!“ 1

ReferentIn: Uhl, Barbara

Teilnehmer: 6 - 8

Ort: Kindergarten Rappelkiste

Mitzubringen: Getränk und ggf. kleine Brotzeit, Malblock in DIN A4, Bunt-, Filz- oder Wachsmalstifte, Kissen für SV-Übungen, Zeitungspapier zum Unterlegen



#2025390 Sa. 11.10.2025, 12:30 - 15:30 Uhr  
2 Kurstag(e), 45,00 €

#2025391 Sa. 28.02.2026, 12:30 - 15:30 Uhr  
2 Kurstag(e), 45,00 €

## Lirum, Larum, Löffelstiel Kochkurs für Kinder von 9-14 Jahre

Die Milch macht's!

Diesmal beschäftigen wir uns mit dem Thema Milch: Wo kommt sie her und was macht man alles daraus...?

Als „praktische Beispiele“ bereiten wir u.a. eine Beeren-Bananenmilch, Nudeln mit Frischkäsesoße, Quarkauflauf mit Äpfeln und einen Frühlingssalat mit Käse zu.

Und als Nachtisch gibt es einen Früchtequark.



ReferentIn: Hirsch, Veronika

Teilnehmer: 8 - 16

Ort: Mittelschule Langquaid - Schulküche

Mitzubringen: Schürze, Behälter, Spüllappen, Geschirrtuch, Getränk

Materialkost.: Die Lebensmittelumlage von 10,00 € wird mit der Kursgebühr eingezogen.

#2025344 Sa. 31.01.2026, 9:00 - 13:00 Uhr  
1 Kurstag(e), 21,00 €

## Klapperknochen und Gebiss Naturwissenschaft zum Anfassen für Kinder von 6-10 Jahre

Sind sie wirklich gruselig, die Knochen in unserem Forscherkurs? Unsinn, das wäre doch gelacht! Sobald du das wilde Durcheinander geordnet hast, grinst dich ein kleines Skelett freundlich an - im Gegensatz zum kalkweißen Ei im Sauertopf, dem das Lachen schnell vergeht. Wenn letztendlich das Wackelgebiss noch anfängt zu lachen, weißt du: Wer zuletzt lacht, schmeckt am besten!



In diesem Experimentierkurs erleben die Kinder Naturwissenschaft praxisnah und spannend.

ReferentIn: Leopoldseder, Kirsten

Teilnehmer: 8 - 12

Ort: VHS - Raum Fokus 1

Materialkost.: 3,00 € werden mit der Kursgebühr eingezogen.

#2025220 Fr. 17.10.2025, 15:30 - 17:30 Uhr  
1 Kurstag(e), 17,00 €



## Wolkenschaum bei Wind und Wetter

Naturwissenschaft zum Anfassen für Kinder von 6-10 Jahre

Es gibt Forschertage, da regnet es blaue Tropfen durch den Wolkenschaum und der Wind bläst heftig vor dem Wetterfenster. Dann hüft der durchsichtige Geist Cumulus herum, um die vielen fliegenden Fische in der windigen Luft zu fangen. So ein Unsinn: Es sollte schließlich jeder wissen, dass watteweiche Wolken oft aus Zucker sind!



In diesem Experimentierkurs erleben die Kinder Naturwissenschaft praxisnah und spannend.

ReferentIn: Leopoldseeder, Kirsten

Teilnehmer: 8 - 12

Ort: VHS - Raum Fokus 1

Materialkost.: 3,00 € werden mit der Kursgebühr eingezogen.

#2025221 Fr. 09.01.2026, 15:30 - 17:30 Uhr

1 Kurstag(e), 17,00 €

## Hase, Kuh und viel Gegacker

Naturwissenschaft zum Anfassen für Kinder von 6-10 Jahre

Was gackert da wie ein Huhn? Und warum läuft der Hase plötzlich rückwärts? Wie ein verrückter Tag auf dem Bauernhof kommt dieser Forscherkurs daher. Da lernt das Ei schwimmen und die Milch buttert im Glas herum. Schaffst du es, das wilde Schaukelhuhn nicht auszulachen? Dann nimm es einfach mit nach Hause!

In diesem Experimentierkurs erleben die Kinder Naturwissenschaft praxisnah und spannend.



ReferentIn: Leopoldseeder, Kirsten

Teilnehmer: 8 - 12

Ort: VHS - Raum Fokus 1

Materialkost.: 3,00 € werden mit der Kursgebühr eingezogen.

#2025222 Fr. 20.03.2026, 15:30 - 17:30 Uhr

1 Kurstag(e), 17,00 €

## Das formverrückte Versuchslabor

Naturwissenschaft zum Anfassen für Kinder von 6-10 Jahre

Es geht hoch her im Versuchslabor! Ein spannender Experimentiertag erwartet dich mit tausend Ecken und Kanten. Aber wohin mit dem Runden? Überall murmelt, spiegelt und duftet es. Dabei verschwinden plötzlich kleine

Hasen, und deine Hände werden schaumig. So ein witziges Durcheinander von Farben, Mustern und Formen!

In diesem Experimentierkurs erleben die Kinder Naturwissenschaft praxisnah und spannend.

ReferentIn: Leopoldseeder, Kirsten

Teilnehmer: 8 - 12

Ort: VHS - Raum Fokus 1

Materialkost.: 3,00 € werden mit der Kursgebühr eingezogen.

#2025223 Fr. 08.05.2026, 15:30 - 17:30 Uhr

1 Kurstag(e), 17,00 €



## Woher kommt unser Honig?

Wissenswertes rund um das versteckte Leben der Bienen für Kinder von 6-12 Jahre

Zusammen entdecken wir das Leben im Bienenvolk, erkunden woher der Honig kommt und lernen viele interessante Fakten über Bienen. Wie produzieren Bienen das Wachs? Wie sieht eine Bienenkönigin aus? Können alle Bienen stechen?

Diese und viele weitere Fragen beantworten wir direkt am lebenden Bienenvolk sowie mit viel spannendem Anschauungsmaterial.

**Wichtig:** Trotz ausreichender Vorsichtsmaßnahmen kann es vorkommen, dass ein Kind von einer Biene gestochen wird.

**Bitte stellen Sie sicher, dass Ihr Kind keine Bienenallergie hat.**

ReferentIn: Reschke, Johannes

Teilnehmer: 3 - 15

Ort: VHS - Raum Fokus 1

Mitzubringen: Langärmlige, helle Kleidung anziehen.

#2025205 Sa. 09.05.2026, 9:30 - 11:30 Uhr

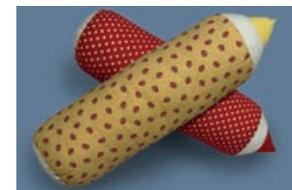
2 Kurstag(e), 15,00 €



## Näh mit im Herbst!

Kinder ab 8 Jahre nähen ein Stifteknissen

In diesem Kurs übst du den Umgang mit einer Nähmaschine. Du lernst das Aufspulen und Einfädeln, erfährst etwas über „Spannung“ und experimentierst mit verschiedenen Stichen. Nach ersten Übungen auf Papier werden verschiedene Stoffe zusammengenäht. Den krönenden Abschluss bildet ein erstes richtiges Nähprojekt, ein farbenfrohes Stifteknissen.





ReferentIn: Heller, Enikő

Teilnehmer: 2 - 6

Ort: VHS - Raum Fokus 1

Mitzubringen: funktionstüchtige (!) Nähmaschine, Schere, Garn

Materialkost.: 8,00 € werden mit der Kursgebühr eingezogen.

#2025181 Sa. 18.10.2025, 9:30 - 12:00 Uhr  
2 Kurstag(e), 27,00 €

## Näh mit für Weihnachten!

Kinder ab 8 Jahre nähen einen Lebkuchenmann

Lebkuchenmänner gehören zur Adventszeit einfach dazu, aber sie müssen nicht unbedingt gebacken werden. Warum nicht mal einen zum Kussheln nähen?

Dieser Kurs richtet sich an Kinder ab 8 Jahre, die schon ein wenig Näherfahrung haben. Für Nähanfänger bringt die Referentin einfachere Projekte und Geschenkideen mit.



ReferentIn: Heller, Enikő

Teilnehmer: 2 - 6

Ort: VHS - Raum Fokus 1

Mitzubringen: funktionstüchtige (!) Nähmaschine, Schere, Garn

Materialkost.: 8,00 € werden mit der Kursgebühr eingezogen.

#2025182 Sa. 22.11.2025, 9:30 - 12:00 Uhr  
2 Kurstag(e), 27,00 €

## Näh mit im Frühjahr!

Kinder ab 8 Jahre nähen eine Häschentasche

Auch dieser Nähkurs eignet sich für Anfänger und Kinder mit Näherfahrung. Genäht werden eine kleine Häschentasche für die Ostereiersuche und andere Kleinigkeiten für den Frühling.



ReferentIn: Heller, Enikő

Teilnehmer: 2 - 6

Ort: VHS - Raum Fokus 1

Mitzubringen: funktionstüchtige (!) Nähmaschine, Schere, Garn

Materialkost.: 8,00 € werden mit der Kursgebühr eingezogen.

#2025183 Sa. 14.03.2026, 9:30 - 12:00 Uhr  
2 Kurstag(e), 27,00 €

## Bastelwerkstatt Herbst

Kinder ab 4 Jahre

In unserem herbstlichen Bastelkurs lassen wir uns von bunten Blättern, stürmischen Tagen und gruseligen Festen inspirieren. So entstehen aus Papier, Filz, Wolle, Perlen oder Naturmaterialien verhexte Willkommensschilder, lustige Lesezeichen, stimmungsvolle Lichter, fröhliche Fledermäuse und viele andere Bastelleien. Die Kursteilnehmer suchen sich aus, was sie basteln mögen und bekommen Schritt für Schritt gezeigt, wie es geht. Man kommt, man bastelt und man geht mit den fertigen Kunstwerken - die Vorbereitungen und das lästige Aufräumen übernehmen wir. So macht Basteln Spaß!

Die Bastelwerkstatt eignet sich auch für Kinder ab 4 Jahren, aber Kinder unter 8 müssen von einem Erwachsenen begleitet werden. (Angemeldet wird nur das Kind.)

**Wichtig:** Die Abmeldung ist wegen der Materialbestellung nur bis 14 Tage vor Kursbeginn möglich.

ReferentIn: Patten, Sylvia

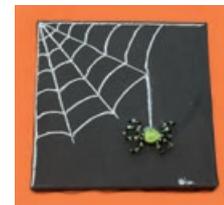
Teilnehmer: 8 - 10

Ort: Patten Keller

Mitzubringen: Schere, eine flache Kiste zum Transport der Projekte, Kleidung, die Farbe und Kleber abbekommen darf, Bargeld für Materialkosten

Materialkost.: 5,00 € - 15,00 € (je nachdem welche und wieviele Projekte gebastelt werden)

#2025161 Fr. 10.10.2025, 16:00 - 18:00 Uhr  
1 Kurstag(e), 15,00 €



## Bastelwerkstatt Advent

Kinder ab 4 Jahre

In diesem vorweihnachtlichen Bastelkurs werkeln wir mit Filz, Glitzer, Papier, Perlen, Farben, Wolle und vielem mehr. So entstehen niedliche Engel, glitzernde Sterne, witziger Baumschmuck, stimmungsvolle Windlichter und viele andere Projekte. Die Kursteilnehmer suchen sich aus, was sie basteln mögen und bekommen Schritt für Schritt gezeigt, wie es geht. Man kommt, man bastelt und man geht mit den fertigen Kunstwerken - die Vorbereitungen und das lästige Aufräumen übernehmen wir. So macht Basteln Spaß!

Die Bastelwerkstatt eignet sich auch für Wichtel ab 4 Jahren, aber Kinder unter 8 müssen von einem Erwachsenen begleitet werden. (Angemeldet wird nur das Kind.)

**Wichtig:** Die Abmeldung ist wegen der Materialbestellung nur bis 14 Tage vor Kursbeginn möglich.





ReferentIn: Patten, Sylvia

Teilnehmer: 8 - 10

Ort: Patten Keller

Mitzubringen: Schere, eine flache Kiste zum Transport der Projekte, Kleidung, die Farbe und Kleber abbekommen darf, Bargeld für Materialkosten

Materialkost.: 5,00 € - 15,00 € (je nachdem, wie viele und welche Projekte gebastelt werden)

#2025162 Mi. 19.11.2025, 16:00 - 18:00 Uhr  
1 Kurstag(e), 15,00 €

## Bastelwerkstatt Frühling

Kinder ab 4 Jahre

Und noch einmal wird geklebt, aufgeklebt und gemalt: Mit putzigen Häschen, flauschigen Küken, verrückten Hühnern, bunten Blumen und vielem mehr holen wir den Frühling ins Haus. Die Kursteilnehmer suchen sich aus, was sie basteln mögen und bekommen Schritt für Schritt gezeigt, wie es geht. Man kommt, man bastelt und man geht mit den fertigen Kunstwerken - die Vorbereitungen und das lästige Aufräumen übernehmen wir. So macht Basteln Spaß!

Die Bastelwerkstatt eignet sich für Kinder ab 4 Jahren, aber Kinder unter 8 müssen von einem Erwachsenen begleitet werden. (Angemeldet wird nur das Kind.)

**Wichtig:** Die Abmeldung ist wegen der Materialbestellung nur bis 14 Tage vor Kursbeginn möglich.

ReferentIn: Patten, Sylvia

Teilnehmer: 8 - 10

Ort: Patten Keller

Mitzubringen: 4-6 Eier (ausgeblasen oder hartgekocht), Schere, eine flache Kiste zum Transport der Projekte, Kleidung, die Farbe und Kleber abbekommen darf, Bargeld für Materialkosten

Materialkost.: 5,00 € - 15,00 € (je nachdem, wie viele und welche Projekte gebastelt werden)

#2025163 Fr. 13.03.2026, 16:00 - 18:00 Uhr  
1 Kurstag(e), 15,00 €



## Legodruck

Kinder von 6-16 Jahre

Lego kennt fast jeder von zu Hause. Wir machen damit aber etwas ganz Neues! Mit vielen bunten Legosteinen bauen wir erst kleine Bilderwelten und Muster. Diese



stempeln wir dann mit Farbe ein und drucken sie mit Hilfe einer kleinen Druckerpresse auf Papier. Wir gestalten frei, spontan und spielerisch. Das Einstempeln mit Farbe und das Bedienen der Handhebeldruckerpresse macht allen großen Spaß und die Kinder freuen sich an den überraschenden Bilderergebnissen. Die Drucke können anschließend natürlich mit nach Hause genommen werden.

ReferentIn: Schneider, Nina

Teilnehmer: 6 - 8

Ort: Kunstschule Bilderbude, Langquaid

Materialkost.: 5,00 € werden mit der Kursgebühr eingezogen.

#2025167 Sa. 15.11.2025, 10:00 - 11:30 Uhr  
1 Kurstag(e), 15,00 €

## Wir töpfern einen Hahn

Töpferkurs für Kinder ab 8 Jahre

Unter Anleitung töpfern die Kinder einen Hahn, der als Deko für einen Blumentopf verwendet werden kann. Ihr erlernt dabei verschiedene Techniken des Töpfens.

Die fertigen Stücke werden von der Referentin glasiert und gebrannt und können dann zu einem späteren Termin abgeholt werden.



ReferentIn: Wagner, Bettina H.

Teilnehmer: 8 - 10

Ort: Töpferei Sandsbach

Mitzubringen: Nudelholz, Schere, Getränk

Materialkost.: 10,00 € für Ton, Glasur und Brennkosten werden mit der Kursgebühr eingezogen.

#2025367 Sa. 07.03.2026, 14:00 - 16:30 Uhr  
1 Kurstag(e), 11,00 €

# Information zur Förderung durch die Krankenkassen

Die VHS Langquaid bietet Ihnen im Fachbereich Gesundheit & Sport mit qualifizierten Kursleitern seit vielen Jahren ein hochwertiges Kursangebot für Ihre Gesundheitsförderung und Primärprävention an. Einige dieser Kurse werden von den Krankenkassen bezuschusst.

## Welche unserer Gesundheitskurse werden durch die Krankenkassen bezuschusst?

Aufgrund geänderter Rahmenbedingungen der Gesetzlichen Krankenversicherungen (GKV) hat sich die finanzielle Unterstützung von Gesundheitskursen geändert. Gefördert werden im Rahmen der freiwilligen Leistungen der gesetzlichen Krankenkassen Primärpräventionskurse aus den Bereichen Bewegung, Stressbewältigung bzw. Entspannung, Gesunde Ernährung, Vermeidung/Reduktion von Übergewicht und Suchtmittelkonsum.

## Werden die Kursgebühren von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen?

Krankenkassen, die der Kooperationsgemeinschaft der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) angehören, fördern bzw. bezuschussen sicher die Kurse, die in der Datenbank der ZPP als zertifiziert eingetragen sind.



Bei Drucklegung für dieses Heft waren die folgenden Kurse bereits zertifiziert:

Eine starke Mitte - Kraft & Stabilität für eine gesunde Haltung

- 2025321 Montagvormittag ab Sept. 2025
- 2025322 Montagvormittag ab Jan. 2026
- 2025323 Montagvormittag ab April 2026

Beweglich & schmerzfrei - Mobilitätstraining für einen flexiblen Alltag

- 2025324 Montagvormittag ab Sept. 2025
- 2025325 Montagvormittag ab Jan. 2026
- 2025326 Montagvormittag ab April 2026

Rückenfit - Krafttraining für den Alltag

- 2025327 Donnerstagvormittag ab Sept. 2025
- 2025328 Donnerstagvormittag ab Jan. 2026
- 2025329 Donnerstagvormittag ab April 2026

Kraft & Stabilität - Ganzkörpertraining für mehr Belastbarkeit im Alltag

- 2025330 Donnerstagvormittag ab Sept. 2025
- 2025331 Donnerstagvormittag ab Jan. 2026
- 2025332 Donnerstagvormittag ab April 2026

Autogenes Training

- 2025197 Montagabend ab Sept. 2025
- 2025198 Montagabend ab Jan. 2026

Progressive Muskelentspannung - Stressabbau für Erwachsene

- 2025199 Montagabend ab Sept. 2025
- 2025200 Montagabend ab Jan. 2026

## Wie erhalte ich eine Teilnahmebescheinigung zur Vorlage bei der Krankenkasse?

Für die Teilnahme an Präventionskursen stellen wir Ihnen am Ende des Kurses gern automatisch eine Teilnahmebestätigung über Ihre regelmäßige Anwesenheit (mindestens 80% der Kursstunden) aus. Grundlage hierfür ist die vom ReferentenIn geführte Anwesenheitsliste. Deshalb lassen Sie bitte gleich zu Beginn eines Kurses in der linken Spalte der Anwesenheitsliste vermerken, wenn Sie eine Teilnahmebestätigung wünschen.

# Veranstaltungsorte



Kursort	Straße	PLZ	Ort
Alzhausen bei Rohr	Siedlungsstr. 11 a	93352	Rohr in Niederbayern
Bücherei Langquaid	Marktplatz 1	84085	Langquaid
Burgmayerstadl	Marktplatz 7	84085	Langquaid
Freibad Niederleierndorf	Wiesenweg 2	84085	Langquaid
Garten - Angelika Lindinger	Hochstr. 8	93354	Biburg-Dürnhart
Gasthof Huberbräu - Nebenraum	Marktplatz 8	84085	Langquaid
Grundschule Langquaid - Aula	Pestalozzistraße 8	84085	Langquaid
Jumpomania Sports-School	Lenbachstr. 2	84085	Langquaid
Kindergarten Rappelkiste	Rottenburger Str. 60	84085	Langquaid
Kleine-Kreativ-Werkstatt	Brandlberger Str. 163	93057	Regensburg
Kunstschule Bilderbude	Marktplatz 25	84085	Langquaid
Lenbach Park VHS-Raum Medikus	Lenbachstr. 2	84085	Langquaid
Marktweiher Langquaid	Am Marktweiher (Pavillon)	84085	Langquaid
Mittelschule Langquaid - Schulküche	Kelheimer Str. - Seiteneingang über Busparkplatz	84085	Langquaid
Mittelschule Langquaid - Werkraum	Pestalozzistraße 8 - Haupteingang	84085	Langquaid
Patten Keller	Franz-Marc-Str. 25	84085	Langquaid
Schulturnhalle Langquaid	Kelheimer Str. - Busparkplatz	84085	Langquaid
Skateplatz Langquaid	Rottenburger Str. 1	84085	Langquaid
Stadtkunst Regensburg	Prüfeninger Straße 30	93049	Regensburg
Töpferei Sandsbach	Obere Dorfstr. 2	84097	Sandsbach
VHS - Raum Fitness 1	Schulstr. 11	84085	Langquaid
VHS - Raum Fitness 2	Schulstr. 11	84085	Langquaid
VHS - Raum Fokus 1	Schulstr. 11	84085	Langquaid
VHS - Raum Fokus 2	Schulstr. 11	84085	Langquaid
VHS Café	Schulstr. 11	84085	Langquaid
Werkstatt Fahrenberger	Ludwigstraße 9	93309	Kelheim

= barrierefrei

## Allgemeine Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Langquaid e.V. (VHS-LQ)

(Stand: Juni 2024)

### Anmeldung

Eine Anmeldung ist bei allen Kursen und Vorträgen erforderlich. Eine Anmeldung ist nur in Verbindung mit einem SEPA-Mandat (SEPA-Lastschrift) gültig. Für Veranstaltungen mit Kartenvorverkauf beachten Sie bitte die Hinweise im Programmheft und auf der Webseite. Hier gibt es auch die Möglichkeit der telefonischen Kartenreservierung.

Die Anmeldung erfolgt in zwei Stufen: Ausstellung eines SEPA-Mandats für die VHS-LQ unter Angabe entsprechender Konto-Informationen (IBAN Zahlende) sowie die Anmeldung einzelner Personen zu einem entsprechenden Kurs oder Vortrag (für den Teilnehmer). Hierbei kann der Zahler gleich dem Teilnehmer sein bzw. auch der Zahler z.B. seine Kinder oder Nachbarn als Teilnehmer anmelden.

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Eine Anmeldung ist oft auch noch am Tag des Kursbeginns möglich.

### Anmeldearten

Sie können verschiedene Arten der Anmeldung wählen: online auf [vhs-lq.de](http://vhs-lq.de), persönlich in der VHS, per E-Mail, per Fax oder per Brief.

Bei allen Anmeldungen ist es zwingend notwendig, alle wichtigen, mit \* gekennzeichneten Angaben auszufüllen, ansonsten können Anmeldungen ggf. nicht berücksichtigt werden. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung (Brief oder E-Mail) als Rückmeldung von uns. Sollte zum Zeitpunkt der Anmeldung kein Platz mehr frei sein, werden Sie benachrichtigt (siehe unten „Warteliste“).

### Warteliste

Sollte der von Ihnen gewählte Kurs bereits ausgebucht sein, werden Sie automatisch auf eine Warteliste gesetzt. Sie werden über diese Wartelistenbuchung per E-Mail informiert (siehe auch Anmeldebestätigung).

Erfahrungsgemäß gibt es immer wieder Teilnehmer, die sich noch abmelden. Sollten Sie dadurch doch noch einen Platz erhalten (nachrücken), werden Sie rechtzeitig benachrichtigt. Sie können dann immer noch entscheiden, ob Sie den Kurs besuchen wollen oder nicht.

Sollten Sie vorher entscheiden, nicht mehr auf der Warteliste bleiben zu wollen, möchten wir Sie bitten, uns rechtzeitig zu informieren, damit wir anderen Wartenden die Gelegenheit zur Teilnahme geben können.

Bitte melden Sie sich auch bei ausgebuchten Kursen auf der Warteliste an, denn nur so können wir den zusätzlichen Bedarf erkennen und eventuell weitere Kurse anbieten.

### Abmeldung

Die Abmeldung muss schriftlich per Brief oder Fax, per E-Mail oder Internet (mit gültigem Konto) oder durch persönliches Erscheinen in der VHS unter Einhaltung der Fristen erfolgen. Eine kostenfreie Abmeldung ist in der Regel bis 1 Woche (7 Kalendertage) vor Kursbeginn möglich. Eine Verwaltungsgebühr fällt dann in der Regel nicht an. Eine spätere kostenfreie Abmeldung ist nicht möglich.

Die Abmeldung gilt ab Datum des Eingangs in der Geschäftsstelle. Abmeldungen bei Dozenten werden nicht anerkannt. Das einfache Fernbleiben von einem Kurs gilt nicht als Abmeldung. Die Kursgebühr wird eingezogen.

Wenn die Teilnahme aus Gründen unmöglich geworden ist, die der Kursteilnehmer nicht zu vertreten, aber nachzuweisen hat, ist dieses der VHS-LQ schriftlich anzuzeigen. Zu solchen Gründen zählt z.B. ein Krankenhausaufenthalt. In einem solchen Fall werden vom Erstattungsbetrag die anteiligen Kursgebühren (falls es sich um mehrere Kurstage handelt und der Kurs bereits angefangen hatte) bis zum Eingangsdatum der Abmeldung sowie eine Verwaltungsgebühr in Höhe von 10,00 € einbehalten. Beträge unter oder gleich 5,00 € werden nicht erstattet.

### Kursgebühren

Die Gebühren für den Besuch der Kurse und Vorträge sind im Programmheft sowie im Internet ausgewiesen. Diese werden in der Regel 14 Tage nach dem 1. Kurstag eingezo-

gen (das genaue Datum ist auf der Anmeldebestätigung zu finden). Kursleiter sind nicht berechtigt, Kursgebühren entgegenzunehmen.

Individuelle Materialkosten, beispielsweise bei Bastelkursen, werden direkt vom Referenten vor Ort in bar eingesammelt (siehe Hinweise in der Kursbeschreibung).

Für Veranstaltungen erhalten Sie Karten im Vorverkauf, an der Abendkasse oder mit telefonischer Reservierung.

Sollte der Einzug der Kursgebühr nicht möglich sein (z.B. Konto nicht vorhanden, nicht gedeckt, etc.) wird die VHS nach Rücksprache erneut einziehen und eine Bearbeitungsgebühr von 5 € je Vorgang erheben.

### Ermäßigungen

Ermäßigungen können wir leider nur bei bestimmten, einzelnen Veranstaltungen gewähren. Unsere Kurse sind stets so kalkuliert, dass die VHS-LQ als eingetragener, gemeinnütziger Verein keine Gewinne erzielt.

### Bescheinigungen

Teilnahmebescheinigungen werden auf Wunsch bis 12 Monate nach dem Kursende kostenlos ausgestellt. Spätere Bescheinigungen jeglicher Art werden gegen eine Aufwandspauschale von 5,00 € kostenpflichtig erstellt.

### Kursdurchführung

Alle Kurse werden in der Regel ab der in der Kursbeschreibung ausgewiesenen Mindestteilnehmerzahl durchgeführt. Bei einer geringeren Teilnehmerzahl kann dieser nur durchgeführt werden, wenn die Teilnehmer zu einer Aufzahlung bereit sind. Grundsätzlich gilt, dass Kurse, die nicht von der VHS Langquaid abgesagt werden, wie im Programmheft ausgewiesen stattfinden. Bitte beachten Sie dazu auch die Hinweise in der Presse und im Internet.

### Kinderkurse

Bei Kinderkursen verpflichten sich die Eltern/Erziehungsberechtigten, die Kinder unmittelbar nach Unterrichtsende am Unterrichtsort abzuholen.

### Urheberschutz

Fotografieren, Video- und Tonaufnahmen in den Veranstaltungen sind nicht gestattet. Das Kopieren eingesetzter EDV-Software ist verboten. Ohne Genehmigung des Referenten darf ausgeteiltes Lehrmaterial nicht vervielfältigt werden.

### Verwendung von Foto- und Bildmaterialien

Die VHS-LQ ist berechtigt, Foto- und Bildmaterialien, die im Zusammenhang mit Kursen / Veranstaltungen der VHS entstanden sind, für Publikationen (z.B. Presseartikel, Programmheft, Internetseiten etc.) zeitlich und räumlich uneingeschränkt zu verwenden. Ein Anspruch auf Honorar entsteht dadurch nicht.

### Haftung

Für Unfälle während der Veranstaltung und auf dem Weg nach oder von der Lehrstätte, sowie für den Verlust oder die Beschädigung von Gegenständen aller Art übernimmt die VHS-LQ gegenüber den Teilnehmern keinerlei Haftung. Die Haftung der VHS-LQ für Schäden jeglicher Art, gleich aus welchem Rechtsgrund sie entstehen mögen, ist auf die Fälle beschränkt, in denen der VHS-LQ Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last fällt.

### Datenschutz

Siehe dazu das Dokument „VHS-Datenschutzerklärung“ in der jeweils gültigen Fassung auf unserer Homepage.

### Hausordnung

In den Räumlichkeiten der VHS-LQ (Schulstraße 11, 84085 Langquaid) ist die aushängende Hausordnung einzuhalten. In allen anderen Räumlichkeiten ist auch die VHS-LQ Gast. Die Hausordnung in den jeweiligen Veranstaltungsorten ist unbedingt einzuhalten. In allen Unterrichtsräumen besteht Rauchverbot.

### Aktualität dieser AGBs

Diese allgemeinen Geschäftsbedingungen sind aktuell gültig und datiert vom 01. Juni 2024 (Version 1.3)

## Das Team



### **Bernd Schmargendorf**

**1. Vorstand,  
Geschäftsführer & Kursverantwortlicher**

In seiner Eigenschaft als 1. Vorstand hält Bernd alle Fäden in der Hand, oder zumindest laufen sie bei ihm zusammen. Er delegiert, informiert und moderiert. Zusätzlich organisiert er auch noch die eine oder andere Veranstaltung in unseren wunderschönen neuen Räumen. Eigentlich ein Fulltime-Job.



### **Elke Großmann**

**2. Vorstand,  
Personalthemen & Kursverantwortliche**

Elke hat alle Hände voll zu tun: Sie betreut diverse Kurse, sie kümmert sich um die Buchhaltung für das VHS-Café und als unsere „Pressebeauftragte“ sorgt sie dafür, dass Infos oder Änderungen zu unseren Kursen zum richtigen Zeitpunkt an die Presse gehen. Außerdem schickt sie die Kurserinnerungen raus, und, und, und - gut, dass Elke so ein Organisationsgenie ist!



### **Sylvia Patten**

**3. Vorstand,  
Kursverantwortliche & VHS-Café**

Unsere „Basteltante“ Sylvia nimmt nur gerne an Kreativkursen teil, sie unterrichtet auch den einen oder anderen. Deshalb ist sie als Kursverantwortliche vorwiegend für den Kreativbereich zuständig. Außerdem liebt sie es, unsere Gäste im VHS-Café mit besonderen Veranstaltungen zu überraschen und sorgt als Personalverantwortliche für die richtige Besetzung.



### **Claudia Schmargendorf**

**Vorstand Finanzen**

Claudia ist nicht nur die Frau, die Bernd den Rücken stärkt, sie ist auch unser Finanzvorstand. Als solcher hält sie das Geld zusammen, kämpft um jeden Cent und kümmert sich um den gesamten Einzug der Kursgebühren, sowie um die Bezahlung der Referenten. Dank unserer guten EDV-Unterstützung kennt sie den Status auf Knopfdruck.

## Das Team



### **Uschi Tröger**

**Kursverantwortliche**

Da Uschi die vielfältigsten Ideen hat, betreut sie gleich zwei Fachbereiche: Für „Kochen & Backen“ sucht sie nach besonderen Kursen, die sich sehen und schmecken lassen können. Und im Bereich „Spezielles“ jongliert Uschi all die Kurse, die sich nicht eindeutig zuordnen lassen. Dabei ist sie immer für eine Überraschung gut.



### **Roland Schäffer**

**Datenschutzbeauftragter**

Sein Beruf und sein Hobby sind eins. Im Alltag jongliert er mit Servern, Datenbanken und Finanzberichten, sorgt für Datenschutz in der VHS und behält stets den Überblick über Zahlen, Daten und Termine im Kursprogramm. Präzise, zuverlässig und immer mit voller Hingabe!



### **Melanie Hase**

**Kursverantwortliche**

Melli hat als Servicekraft in unserem VHS-Café angefangen und zum Glück konnten wir sie überreden, als Kursverantwortliche auch im Team mitzuarbeiten. Da die Powerfrau auch vielfältige Aufgaben bei der „Sozialen Stadt“ übernimmt, hat sie ein gutes Gespür dafür, was die Langquaidler wollen und mögen.



### **Nicole Lekschas**

**Kursverantwortliche**

Sie kam eigentlich als Referentin von diversen Sportkursen zu uns. Als sie sah, wieviel Spaß das Team der VHS hat, hat sie sich kurzer Hand dazu entschlossen, uns zu unterstützen. Seitdem sorgt sie mit ihrer guten Laune für frischen Wind und tolle Stimmung.



## Maike Schmargendorf

Eigentlich war es nur eine Frage der Zeit bis auch Maike der Anziehung der VHS nicht mehr entkommen konnte. Seit einigen Jahren kümmert sie sich bereits um unseren Tommy und folglich um Design und Gestaltung von Cover und Geburtstagskarten. Jetzt betreut sie auch einige Kurse und bereichert unsere Team-Meetings mit ihrer diplomatischen Moderation.



## Monika Blüml

**Back-Office, Kursverantwortliche**  
**Internet, Facebook, Instagram**

Ob am Telefon, beim Planen oder in den sozialen Medien – Monika ist überall mit vollem Einsatz dabei! Sie bringt Struktur ins Chaos hat immer eine kreative Idee parat. Und weil sie vor Energie nur so sprüht, übernimmt sie gleich noch die Betreuung einiger Kurse!



## Beate Höglmeier

**Back-Office, Kursverantwortliche**

Unsere Powerfrau mit Herz. Ob im Café mit einem Lächeln oder im Back Office mit voller Tatkraft – Beate ist überall dabei! Mit spritzigen Ideen bringt sie frischen Wind in jedes Projekt, unterstützt, wo sie kann, und sorgt mit ihrem erfrischenden Humor für gute Laune.



## Carola Kiehl

**Kursverantwortliche**

Neuster Neuzugang Carola – unser kreativer Wirbelwind! Mit spritziger Energie fegt Carola durch den Raum und bringt alles in Bewegung! Durchsetzungsstark, voller Leidenschaft und immer mit einem Lächeln sorgt sie für reibungslose Abläufe. Wir freuen uns riesig, sie an Bord zu haben!

<b>A</b>	
Advent	60, 67, 117
Adventsdeko	65
Adventskranz	60
Akrobatik	104
Aquarellmalerei	61
Aromatherapie	35
Atem	30
Ätherische Öle	34, 35, 36
Atmen	18, 84
Autogenes Training	96
<b>B</b>	
Ballett	103
Basenfasten	33
Basteln	24, 66, 111, 112
Bauch-Beine-Po	20, 79
BBQ	47
Beckenboden	80, 93
Bewegung	81, 100, 101, 102, 104
Bienen	109
Bingo	28
Bodymix	76, 77
Breathwork	18, 30, 84
Brunch	45
Buben	106
Buffet	45
Bungee Super Fly®	70, 71
<b>C</b>	
Chor	14
Collage	62
Comfort Food	45
<b>D</b>	
Darmgesundheit	32
Didgeridoo	52
Dirndltasche	58
DIY	35, 36
DIY-Wellness	34
Drucken	63, 112
DRUM Fitness	74
Drum-in-Line	75
Dungeons and Dragons	48
<b>E</b>	
Edelsteine	24
EDV	98, 99
Energie	19, 29, 81, 82

## Stichwortverzeichnis

Englisch	42, 45
Entspannung	83, 96, 97
Ernährung	32
Excel	98, 99
Experimente	23, 107, 108

### F

Fasten	33
Faszien	17, 18, 83, 94
Fisch	44
Fitness	31, 70, 71, 72, 77, 78
Flowerhoop	59
Forscherkurs	23, 107, 108
Französisch	42
Frauenkurs	36, 37, 50

### G

Ganzkörpertraining	95
Gartenstecker	21, 60, 61
Gesang	14
Gespräch	40
Gesundheit	31, 32
Gesundheitspflege	53
Glasfusing	64
Gong	51
Grillen	47
Gymnastik	20, 79, 80

### H

Handwerk	49, 50
Harmonie	19, 29, 81, 82, 83
Hatha Yoga	87, 88, 89
Hausmittel	53
Heilfasten	33
Honig	109
Hormon-Yoga	92

### I

Inliner	22, 105
Insektenhotel	25
Intuitives Malen	62

### J

Japan	44
Jumping®	21, 73, 74

### K

Kartenspiel	48
Kinderkleidung	56
Kissen	23, 57

## Stichwortverzeichnis

Klang	51, 52
Kleid	56
Klötzchen	65
Kommunikation	38, 39
Konfliktlösung	38
Krafttraining	31
Kraulen	15
Kräuter	46, 53, 54
Krisenmanagement	38
Krimidinner	26, 27

### L

Lego	112
Leseknochen	58
Lesen	43
Liebscher & Bracht	17, 18, 83
Line Dance	68, 69

### M

Mädchen	106
Malen	62
MarCanto	14
Mexiko	46
Milch	107
Mindset	37, 38
Musik	100
Musikalische Früherziehung	100
Muskelaufbau	31

### N

Nähen	23, 55, 56, 57, 58, 109, 110
Natur	40
Naturapotheke	53
Naturwissenschaft	23, 107, 108
Neurografisches Zeichnen	62
Nistkasten	49

### O

Ostern	45, 110
Outlook	98

### P

Persönlichkeitsentwicklung	36, 37, 38, 39
Pilates	16, 20, 79, 85, 86
Pilates-Mix	20, 79
Piloxing	71
Plotten	66, 67
Progressive Muskelentspannung	97
Projektmanagement	51



## Volkshochschule Langquaid e.V.

### Anschrift:

Franz-Marc-Str. 21  
84085 Langquaid  
Tel: 09452 - 2817  
Fax: 09452 - 2816  
E-Mail: [info@vhslq.de](mailto:info@vhslq.de)



### Internetseite:

[www.vhslq.de](http://www.vhslq.de)  
Auch auf Facebook und Instagram  

### Vorstand:

Vorsitzender:	Bernd Schmargendorf
1. Stellvertreterin:	Elke Großmann
2. Stellvertreterin:	Sylvia Patten
Schatzmeisterin:	Claudia Schmargendorf

### Back Office:

Monika Blüml

### Presse Info:

Elke Großmann

### Datenschutzbeauftragter:

Roland Schäffer

### Programmierung u. Internet:

Com.BISS GmbH, Schierling  
Strichpunktlandung - Schmargendorf  
& Schmargendorf GbR, Langquaid

### Fotos (VHS-Mitglieder):

Martina Scheuerer  
Photoschmankerl, Langquaid

### Titelbild und 3D-Grafiken:

Maike Schmargendorf

### Programmheft:

Druck: Schmid & Rotaplan Druck GmbH,  
Regensburg

Layout: Katalin Melczer, Regensburg

**WHS**  
**LO**

**Schön, dich  
wieder zu sehen!**



**L  
A  
N  
G  
Q  
U  
A  
I  
D**