



Volkshochschule
Rottenburg a.d. Laaber



Programm
2024/25





Inhalt

Grußwort des ersten Vorsitzenden	2
Organisation	3
Leitbild	4
Allgemeine Geschäftsbedingungen	5
Datenschutz-Erklärung	6

Programmbereiche

Sprachen	7
EDV / Beruf	11
Gesundheit	16
Kultur	24
Grundbildung	30
Gesellschaft	37
Reisen	46

Impressum

Herausgeber

Volkshochschule Rottenburg
Georg-Pöschl-Str. 16, 84056 Rottenburg

Druck

Kelly Druck GmbH
Münchner Str. 35, 93326 Abensberg

Auflage 5000 Stück

Bildnachweis

Titelbild: Frau Viktoria Friedrich - Kurs K27 am 01.12.2024
stock.adobe.com: © catinsyrup © Rymden © FSEID
© DragonImages © Achim Banck © Amparo Garcia
© Kalim



Digitale Visitenkarte vCard
Zum Lesen dieser Grafik benötigen Sie ein Smartphone mit einer zum Lesen von QR-Codes geeigneten Applikation.

Grußwort des ersten Vorsitzenden



Das aktuelle Programmheft der Volkshochschule Rottenburg bietet Ihnen qualitativ hervorragende Angebote zur Fort- und Weiterbildung sowie interessante Veranstaltungen zum Thema Gesundheit und Wohlfühlen. Kurse in den vielfältigsten Bereichen sollen Ihnen helfen, Ihren Beruf besonders qualifiziert oder Ihr Hobby besonders gekonnt auszuüben.

Mit über 200 Kursen und Veranstaltungen erhalten Sie mit dieser Ausgabe ein besonders abwechslungsreiches Kursprogramm. Machen Sie davon in Ihrem eigenen Interesse regen Gebrauch, denn „Bildung lohnt sich“ bekanntlich.

Bedanken darf ich mich bei allen, die an der Vorbereitung und Organisation des „Kursjahres“, sowie der Erstellung des Programmheftes mitgewirkt haben.

Für die Bereitstellung von Räumlichkeiten danke ich unserer Grund- und Mittelschule.

Besuchen Sie die Kurse und Veranstaltungen und nutzen Sie mit Ihrer Teilnahme die Volkshochschule als IHRE Fort- und Weiterbildungseinrichtung.

Ich wünsche Ihnen schon heute viel Erfolg dabei!

Ihr

Alfred Holzner

1. Bürgermeister der Stadt Rottenburg

1. Vorsitzender der vhs Rottenburg

Anschrift:

vhs Rottenburg a.d. Laaber e.V.
Georg-Pöschl-Str. 16 | 84056 Rottenburg
2. Stock Haus der Vereine

Bankverbindung:

Sparkasse Rottenburg
IBAN: DE66 7435 0000 0007 0002 00
BIC: BYLADEM1LAH

Erreichbarkeit:

Montag - Freitag: 8:00 - 12:00 Uhr

 Tel.: 0 87 81 / 20 15 11

Fax: 0 87 81 / 20 20 17

 E-Mail: info@vhs-rottenburg-laaber.de

 Web: www.vhs-rottenburg-laaber.de



Unser Vorstand



Alfred Holzner
1. Vorsitzender



Mathilde Haindl
2. Vorsitzende



Angelika Aiwanger
2. Vorsitzende



Pia Herzog
Schriftführerin



Franz Gärtner
Rechnungsprüfer



Claus-Dieter Weindl
Kassenverwalter

Mitarbeiter in der Geschäftsstelle



Elke Neuber
Geschäftsführerin



Rosemarie Lang
Verwaltungsangestellte



Das Leitbild der Volkshochschule Rottenburg an der Laaber e. V.

Die vhs Rottenburg an der Laaber sieht sich als der Demokratie verpflichtete, weltanschaulich an die Menschenrechte gebundene, von politischen Parteien unabhängige Bildungseinrichtung.

Die Bildung wird als lebensbegleitender Lernprozess verstanden, der die intellektuelle, emotionale, körperliche und kulturelle Dimension des Lernens sowie die arbeitsmarktrelevanten Faktoren gleichermaßen umfasst.

Ihr wichtigstes Ziel ist es, mit Hilfe differenzierter Bildungsangebote die Bevölkerung altersunabhängig und umfassend zu befähigen, dem allgemeinen Wandel gewachsen zu sein und ihren Lebensalltag gestalten zu können.

Die vhs Rottenburg an der Laaber e.V. möchte mit ihrem kundenorientierten Angebot „Berufliche Bildung“ erheblich zu Integration und sozialer Stabilität beitragen. Unternehmensziel ist die Hin- und Rückführung und Vermittlung von Teilnehmenden in Beschäftigung bzw. Ausbildung.

Bei der Bildungsberatung sollen dabei die unterschiedlichen Lebenssituationen und Berufswegplanungen von Frauen und Männern sowie von behinderten Menschen durch arbeitsmarktrelevante Angebote mit dem Ziel der Gleichstellung und der Chancengleichheit (Gender Mainstreaming und Inklusion) berücksichtigt werden.

Ziel ist ein kundenorientiertes Angebot und der kundenorientierte Verbesserungsprozess der arbeitsmarktrelevanten Faktoren.

Die vhs Rottenburg an der Laaber e. V. steht für:

- Lernen in jeder Lebensphase
- Entwicklung unserer Region
- Kooperation und Vernetzung
- Begegnung von Menschen jeden Alters
- Verständigung zwischen den Kulturen

Kursanmeldung: Anmeldungen für alle Kursveranstaltungen werden persönlich, telefonisch oder per E-Mail angenommen. Die Anmeldungen werden in der zeitlichen Reihenfolge des Eingangs entgegengenommen. Unangemeldete Interessenten müssen bei einer Überbelegung der Kurse mit einer Abweisung rechnen. Ohne eine Anmeldung in der vhs Geschäftsstelle kann keine Kursteilnahme gewährleistet werden. Mit der Anmeldung werden die allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs durch die Kursteilnehmer/innen anerkannt. Ihre Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur sofortigen Zahlung von Teilnahmeentgelten. Anmeldebestätigungen werden nicht versandt!

Kursgebühren: Die Kursgebühren sind bei der Anmeldung fällig. Die Teilnehmergebühr ist grundsätzlich zu überweisen. Bei Beiträgen bis zu 30,00 Euro kann auch eine Barzahlung vereinbart werden. Zusätzlich anfallende Ausgaben (z. B. Bücher, Materialkosten) werden über die Kursleiter/innen gesondert abgerechnet.

Veranstaltungsorte

- vhs im „Haus der Vereine“,
Georg-Pöschl-Str. 16 im 2. Stock
- Bürgersaal Rottenburg, Kapellenplatz 1
- Sparkasse Rottenburg, Max-von-Müller-Str. 17
- Grund- und Mittelschule Rottenburg,
Josef-Wiesmüller-Str. 1

Eingang auf der Nordseite des Gebäudes im hinteren Teil des Pausenhofes. Der Eingang ist beschildert.

Rücktritt durch die Einrichtung: Die vhs kann bei zu geringer Teilnehmerzahl, Ausfall eines Dozenten oder aus anderen unvorhersehbaren Gründen eine Veranstaltung absagen. In diesem Fall werden bereits geleistete Zahlungen erstattet. Weitergehende Ansprüche gegen die vhs sind ausgeschlossen. Unterbelegte Veranstaltungen können nur durchgeführt werden, wenn die Teilnehmer einen entsprechenden Mehrbetrag zahlen oder einer Verringerung des zeitlichen Umfangs zustimmen.

Durch den Teilnehmer: Nach einer Anmeldung kann ein Rücktritt vom gesamten Kurs bzw. Abbruch eines schon begonnenen Kurses nur aus einem wichtigen, nicht vorhersehbaren und nachgewiesenen Grund erfolgen (ärztliches Attest, Bescheinigung Arbeitgeber). In diesem Fall wird die gesamte bzw. die anteilige Gebühr zurückerstattet. Im Einzelfall entscheidet die Geschäftsleitung.

Ein Rücktritt ohne Angabe von Gründen muss gegenüber der Geschäftsstelle spätestens zwei Werktage vor Veranstaltungsbeginn schriftlich erklärt werden. Eine Abmeldung beim Dozenten ist nicht wirksam. Das Fernbleiben von einer Veranstaltung gilt nicht als Abmeldung. Bereits gezahlte Entgelte werden nur erstattet, wenn der Rücktritt rechtzeitig erfolgt. Für nicht wahrgenommene Veranstaltungstermine wird kein Ersatz geleistet.

Absage von Kursen: Die vhs behält sich die Absage und Verlegung von Kursen aus organisatorischen Gründen und wegen Nichterreichens der Mindestteilnehmerzahl vor, außer die Teilnehmer sind mit einer Aufzahlung einverstanden.

Haftung: Die vhs übernimmt für Unfälle, Diebstähle, Verlust oder Beschädigung von Eigentum, usw., die den Teilnehmer/innen vor, während und nach den Veranstaltungen zustoßen, keine Haftung! Die vhs haftet insbesondere nicht für die Garderobe ihrer Besucher. Sie kann auch bei den Kursen und Vorträgen nicht die Verantwortung übernehmen, dass die Wege zum Kurs- bzw. Vortragsgebäude bei Schneefällen und bei Glatteis geräumt und/oder gestreut sind. Das Risiko bei evtl. Unfällen trägt daher allein der/die Kurs- bzw. Vortragsteilnehmer/in. Bei Reiseveranstaltungen tritt die Volkshochschule nicht als Veranstalterin, sondern nur als Vermittlerin auf.

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule Rottenburg an der Laaber e.V. (nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. um bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

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

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Ist der Lastschriftmandatbogen abtrennbar, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

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

3. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten (z.B. Vor- und Nachname, Geburtsdatum und -ort, Muttersprache, Geschlecht, Bogennummer, Geburtsland) an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bun-

desamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

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

4. Kontaktaufnahme

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

5. Speicherdauer und Löschung

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

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

6. Ihre Rechte

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

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

Den Ansprechpartner können Sie erreichen unter:

E-Mail: info@vhs-rottenburg-laaber.de

Telefon: 0 87 81 / 20 15 11

**Italienisch A1 - ohne Vorkenntnisse**

Wie der Titel unseres Buches „Dieci“ bereits vermuten lässt, spielt die Zahl 10 (dieci) bei unserem Kurs eine besondere Rolle: Der Kursteil besteht aus 10 Lektionen. In jeder Lektion werden jeweils 10 wichtige Elemente (aus Wortschatz, Grammatik und Kultur) vermittelt und durch einen kurzweiligen „Videocorso“ in 10 Episoden ergänzt. Der zusätzliche Arbeitsteil bietet ausreichend Gelegenheit, um durch unterhaltsame Partneraufgaben, Wortschatzübungen und die witzigen Comic-Episoden „Vivere e pensare all'italiana“ das frisch erlernte Wissen für den nächsten Aufenthalt in Bella Italia zu festigen.

Im Kurs wird das Lehrwerk Dieci A1 - Alma Edizioni vom Hueber Verlag - einsprachige Version (ISBN 978-3-19-035476-4) verwendet.

Italienisch A1 - ab Lektion 6

Wie der Titel unseres Buches „Dieci“ bereits vermuten lässt, spielt die Zahl 10 (dieci) bei unserem Kurs eine besondere Rolle: Der Kursteil besteht aus 10 Lektionen. In jeder Lektion werden jeweils 10 wichtige Elemente (aus Wortschatz, Grammatik und Kultur) vermittelt und durch einen kurzweiligen „Videocorso“ in 10 Episoden ergänzt. Der zusätzliche Arbeitsteil bietet ausreichend Gelegenheit, um durch unterhaltsame Partneraufgaben, Wortschatzübungen und die witzigen Comic-Episoden „Vivere e pensare all'italiana“ das frisch erlernte Wissen für den nächsten Aufenthalt in Bella Italia zu festigen.

Im Kurs wird das Lehrwerk Dieci A1 - Alma Edizioni vom Hueber Verlag - einsprachige Version (ISBN 978-3-19-035476-4) verwendet.

Englisch für Anfänger A1 - ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs ist für alle Teilnehmer, die sich auf Englisch im Alltag verständigen möchten. Es werden die Grundlagen und Grammatik geübt. Dieser Kurs ist für alle, die keine oder kaum Vorkenntnisse besitzen.

Im Kurs wird das Lehrwerk Let's Enjoy English First Steps vom Klett Verlag (ISBN 978-3-12-501631-6) verwendet.

Wilhelm Weigert

Übersetzer

vhs im „Haus der Vereine“

110,00 €

- S02** Di. 17.09.24 – Di. 26.11.24
10 Abende, 18,00 – 19,30 Uhr
- S03** Di. 07.01.25 – Di. 18.03.25
10 Abende, 18,00 – 19,30 Uhr
- S04** Di. 01.04.25 – Di. 01.07.25
10 Abende, 18,00 – 19,30 Uhr

Wilhelm Weigert

Übersetzer

vhs im „Haus der Vereine“

110,00 €

- S05** Di. 17.09.24 – Di. 26.11.24
10 Abende, 19,45 – 21,15 Uhr
- S06** Di. 07.01.25 – Di. 18.03.25
10 Abende, 19,45 – 21,15 Uhr
- S07** Di. 01.04.25 – Di. 01.07.25
10 Abende, 19,45 – 21,15 Uhr

Beatrice Puryear

Englischdozentin

vhs im „Haus der Vereine“

110,00 €

- S08** Mi. 02.10.24 – Mi. 11.12.24
10 Nachm., 16,00 – 17,30 Uhr
- S09** Mi. 15.01.25 – Mi. 26.03.25
10 Nachm., 16,00 – 17,30 Uhr
- S10** Mi. 30.04.25 – Mi. 16.07.25
10 Nachm., 16,00 – 17,30 Uhr



Englisch Auffrischung A1



Dieser Kurs ist für alle Teilnehmer, die sich auf Englisch im Alltag verständigen möchten. Es werden die Grundlagen und Grammatik geübt. Dieser Kurs ist für alle, die keine oder kaum Vorkenntnisse besitzen.

Im Kurs wird das Lehrwerk English Network Now A1 vom Klett Verlag (ISBN 978-3-526-51921-8) und English Network Now A1 Companion vom Klett Verlag (ISBN 978-3-12-605181-1) verwendet.

Beatrice Puryear

Englischdozentin
vhs im „Haus der Vereine“
110,00 €

- S11** Mi. 18.09.24 – Mi. 27.11.24
10 Abende, 18,00 – 19,30 Uhr
- S12** Mi. 15.01.25 – Mi. 26.03.25
10 Abende, 18,00 – 19,30 Uhr
- S13** Mi. 30.04.25 – Mi. 16.07.25
10 Abende, 18,00 – 19,30 Uhr

Spanischkurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse



„Bienvenidos“ im Spanischkurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Hier wird sich auf eine amüsante und abwechslungsreiche Rundreise durch die Kulturen und Sprache Spaniens und Lateinamerikas begeben! In diesem Einführungskurs lernt man, wie man sich in Alltagssituationen und im Urlaub verständigen und an einfachen Gesprächen über vertraute Themen teilnehmen kann. Eine Einladung, die spanische Sprache mit Spaß und Vergnügen zu entdecken!

Im Kurs wird das Lehrwerk IMPRESIONES A1 vom Hueber-Verlag (ISBN 978-3-19-004545-7) verwendet.

Ramòn Alabarces Lòpes

Muttersprachler
vhs im „Haus der Vereine“
110,00 €

- S17** Fr. 20.09.24 – Fr. 29.11.24
10 Abende, 17,00 – 18,30 Uhr
- S18** Fr. 10.01.25 – Fr. 21.03.25
10 Abende, 17,00 – 18,30 Uhr
- S19** Fr. 04.04.25 – Fr. 04.07.25
10 Abende, 17,00 – 18,30 Uhr

Spanisch für Anfänger A1 - ab Lektion 11



„Bienvenidos“ im Spanischkurs für Anfänger mit Vorkenntnissen. Hier wird sich auf eine amüsante und abwechslungsreiche Rundreise durch die Kulturen und Sprache Spaniens und Lateinamerikas begeben! In diesem Einführungskurs lernt man, wie man sich in Alltagssituationen und im Urlaub verständigen und an einfachen Gesprächen über vertraute Themen teilnehmen kann. Eine Einladung, die spanische Sprache mit Spaß und Vergnügen zu entdecken!

Im Kurs wird das Lehrwerk IMPRESIONES A1 vom Hueber-Verlag (ISBN 978-3-19-004545-7) verwendet.

Ramòn Alabarces Lòpes

Muttersprachler
vhs im „Haus der Vereine“
110,00 €

- S14** Fr. 20.09.24 – Fr. 29.11.24
10 Nachm., 15,30 – 17,00 Uhr

Spanisch für Fortgeschrittene A2



Aufgeweckt und motiviert erweitern Sie ihre Anfangskenntnisse in der spanischen Sprache. Praktische Schritte im Anwenden vom Wortschatz üben Sie vor allem in kleinen Dialogen. Sprechen und Verstehen stehen im Vordergrund. Die Themen kreisen um Situationen im Alltagsleben. Nutzen Sie auch die wertvollen Informationen über Land, Leute und spanische Lebensart. „Bienvenidos!“

Ramòn Alabarces Lòpes

Muttersprachler
vhs im „Haus der Vereine“
110,00 €

- S15** Fr. 10.01.25 – Fr. 21.03.25
10 Nachm., 15,30 – 17,00 Uhr
- S16** Fr. 04.04.25 – Fr. 04.07.25
10 Nachm., 15,30 – 17,00 Uhr



Französisch für Fortgeschrittene A2



Französisch für Anfänger mit Vorkenntnissen.

In In diesem Kurs wird nicht nur mit dem Lehrwerk gearbeitet, sondern sich auch mit landestypischen Themen beschäftigt und das Schreiben von Briefen und E-Mails gelernt. Im Kurs wird das Lehrwerk Perspectives A2 vom Cornelsen-Verlag (ISBN 978-3-06-520162-9) verwendet.

Deutsch für Anfänger A1 - ohne Vorkenntnisse



In dem Kurs erlernen die Teilnehmer die Grundkenntnisse der deutschen Sprache, um sich sicher in verschiedenen Alltagssituationen ausdrücken zu können. Der Kurs ist für Anfänger ohne oder mit geringen Vorkenntnissen geeignet. Im Kurs wird das Lehrwerk Schritte Plus 1 vom Hueber Verlag (ISBN 978-3-19-001911-3) verwendet.

Deutsch für Anfänger A1 - ab Lektion 7



In dem Kurs erlernen die Teilnehmer die Grundkenntnisse der deutschen Sprache, um sich sicher in verschiedenen Alltagssituationen ausdrücken zu können. Der Kurs ist für Anfänger ohne oder mit geringen Vorkenntnissen geeignet. Im Kurs wird das Lehrwerk Schritte Plus 1 vom Hueber Verlag (ISBN 978-3-19-001911-3) verwendet.

Deutsch für Anfänger A2



Der Kurs ist für Teilnehmer geeignet, die bereits Vorkenntnisse aufweisen können (bestandene A1 Prüfung).

Im Kurs wird das Lehrwerk Schritte Plus 3 A2.1 vom Hueber Verlag (ISBN 978-3-19-001913-7) verwendet.

Deutsch für Fortgeschrittene - B1



Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf gutem A2-Niveau. Eine Förderung durch das BAMF oder die Arbeitsagentur ist nicht möglich. Der Kurs endet ohne Prüfung!

Karine Meissner-Lechevalier

Muttersprachler
vhs im „Haus der Vereine“
140,00 €

S26 Do. 07.11.24 – Do. 27.03.25
10 Vormittage, 9.30 -11.00 Uhr
(14-tägig)

Dozententeam

vhs im „Haus der Vereine“
145,00 €

S27 Sa. 21.09.24 – Sa. 30.11.24
10 Nachm., 15.00 – 17.15 Uhr

S28 Sa. 11.01.25 – Sa. 22.03.25
10 Nachm., 15.00 – 17.15 Uhr

S29 Sa. 05.04.25 – Sa. 05.07.25
10 Nachm., 15.00 – 17.15 Uhr

Iaroslava Manzhos

vhs im „Haus der Vereine“
145,00 €

S23 Sa. 21.09.24 – Sa. 30.11.24
10 Nachm., 15.00 – 17.15 Uhr

S24 Sa. 11.01.25 – Sa. 22.03.25
10 Nachm., 15.00 – 17.15 Uhr

S25 Sa. 05.04.25 – Sa. 05.07.25
10 Nachm., 15.00 – 17.15 Uhr

Iryna Huber

vhs im „Haus der Vereine“
145,00 €

S20 Sa. 28.09.24 – Sa. 14.12.24
10 Vormittage, 9.00 – 11.15 Uhr

Iryna Huber

vhs im „Haus der Vereine“
145,00 €

S21 Sa. 11.01.25 – Sa. 29.03.25
10 Vormittage, 9.00 – 11.15 Uhr

S22 Sa. 10.05.25 – Sa. 19.07.25
10 Vormittage, 9.00 – 11.15 Uhr



Deutsch B2



Der Kurs ist für Teilnehmer geeignet, die bereits Vorkenntnisse auf dem Niveau B1 (bestandene Prüfung) aufweisen können.

Individueller Einzelunterricht Deutsch

Einzelunterricht ist in unterschiedlichem Sprachniveau buchbar. Bei den Terminen richten wir uns ganz nach Ihren Bedürfnissen. Standardmäßig unterrichten wir die Sprache Deutsch als Fremdsprache.

Alpha+ besser lesen und schreiben

In diesem Kurs werden die grundlegenden Kenntnisse der deutschen Sprache vermittelt. Es wird das Lesen, das Schreiben und das Verstehen von Texten geübt. Der Starttermin ist flexibel. Im Kurs wird das Lehrwerk Schritte plus Alpha vom Hueber Verlag verwendet.

Integrationskurs

Der Integrationskurs besteht aus dem Basis- und Aufbau-sprachkurs sowie dem Orientierungskurs „Leben in Deutschland“.

Der Basissprachkurs umfasst 300 UE und ist für Lernende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen vorgesehen. Der Inhalt umfasst Wortschatz, Grammatik, Alltagsthemen und Situationen des täglichen Lebens.

Der Aufbausprachkurs (300 UE) behandelt weiter Wortschatz, Grammatik, Alltagsthemen und Situationen wie Medien und Informationstechniken, Gesellschaft, Staat, internationalen Organisationen, Kulturen, Weltanschauungen und Beziehung zu anderen Menschen.

Der Kurs schließt ab mit 100 UE Orientierungskurs zur Vermittlung von Kenntnissen der Rechtsordnung, der Kultur und Geschichte Deutschlands.

Am Kursende erfolgt der Deutschtest für Zuwanderer A2/B1 und der Test Leben in Deutschland.

Die Integrationskurse werden durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) gefördert.

Wenn Sie eine Teilnahmeberechtigung haben, übernimmt das BAMF die Hälfte der Kurskosten. Eine komplette Kostenbefreiung ist u.U. möglich. Wir beraten Sie gerne.

Aleksandra Pacak

Integrationskurslehrerin
vhs im „Haus der Vereine“
1.500,00 €

S30 Sa. 28.09.24 – Sa. 28.06.25
200 UE

Dozententeam

vhs im „Haus der Vereine“
45,00 € / UE je Einzelunterricht

Termine nach Vereinbarung

Dozententeam

vhs im „Haus der Vereine“
200,00 €

Termine nach Vereinbarung

Bayerisches Staatsministerium des
Innern, für Sport und Integration



Dozententeam

Integrationskurslehrer/Innen
vhs im „Haus der Vereine“
2,29 €/UE mit Berechtigungsschein

4,58 €/UE für Selbstzahler

S01 Di. 10.09.24 – Mai 2025
Mo. bis Fr. 8.00 – 12.00 Uhr



**Bundesamt
für Migration
und Flüchtlinge**





Microsoft Office für Windows - Einsatz im Büroalltag - PDF Erstellung

Im ersten Teil des Kurses wird ein kompletter Geschäftsbrief formgerecht geschrieben und das Thema „Vorlagen“ erklärt. Es wird auch die Erstellung eines PDF Dokumentes gezeigt. Im zweiten Teil des Kurses erfolgt eine Einführung in die grundlegende Arbeit mit Excel, PowerPoint und Outlook. Nach dem Office Kurs besteht die Möglichkeit, die erworbenen Kenntnisse mit dem Word Aufbaukurs, Excel Grundkurs, PowerPoint Kurs oder Outlook Kurs zu vertiefen.

Im Kurs wird das Lehrwerk Windows Grundlagen vom Herdt-Verlag verwendet.

Word Aufbaukurs



In diesem Kurs werden die Grundlagen von Word kurz wiederholt. Danach wird gezeigt wie Vorlagen, Flyer, Serienbriefe und Tabellen erstellt werden und Grafiken eingebunden werden können.

Im Kurs wird das Lehrwerk Word, Fortgeschrittene Techniken vom Herdt-Verlag verwendet.

Excel Grundkurs



Es werden einfache Tabellen erstellt, berechnet und gedruckt. Auch die Themen „relativer und absoluter Bezug“ werden besprochen und geübt. Ein weiterer Bestandteil dieses Kurses ist ein Einblick in die Funktionen von Excel. Im Kurs wird das Lehrwerk Excel Grundlagen vom Herdt-Verlag verwendet.

Johannes Maly

IT-Trainer

vhs im „Haus der Vereine“

72,00 €

- B01** Mo. 30.09.24 – Di. 08.10.24
4 Abende, 19,00 – 21,15 Uhr
- B02** Mo. 02.12.24 – Mi. 11.12.24
4 Abende, 19,00 – 21,15 Uhr
- B03** Mo. 20.01.25 – Mi. 29.01.25
4 Abende, 19,00 – 21,15 Uhr
- B04** Mo. 31.03.25 – Mi. 09.04.25
4 Abende, 19,00 – 21,15 Uhr

Johannes Maly

IT-Trainer

vhs im „Haus der Vereine“

36,00 €

- B05** Mo. 21.10.24 – Mi. 23.10.24
2 Abende, 19,00 – 21,15 Uhr
- B06** Mo. 17.02.25 – Mi. 19.02.25
2 Abende, 19,00 – 21,15 Uhr
- B07** Mo. 28.04.25 – Mi. 30.04.25
2 Abende, 19,00 – 21,15 Uhr

Johannes Maly

IT-Trainer

vhs im „Haus der Vereine“

72,00 €

- B08** Mo. 04.11.24 – Mi. 13.11.24
4 Abende, 19,00 – 21,15 Uhr
- B09** Mo. 03.02.25 – Mi. 12.02.25
4 Abende, 19,00 – 21,15 Uhr
- B10** Mo. 05.05.25 – Mi. 14.05.25
4 Abende, 19,00 – 21,15 Uhr



PowerPoint Kurs



Es werden die Grundlagen zum Arbeiten mit Präsentationen vermittelt. Nach diesem Seminar können mit PowerPoint selbstgestellte Präsentationen vorgetragen werden. Im Kurs wird das Lehrwerk PowerPoint Grundlagen vom Herdt-Verlag verwendet.

Outlook Kurs



In diesem Kurs werden die Komponenten von Outlook (E-Mail, Kalender, Adressen und Notizen) im Zusammenspiel mit dem Büroalltag ausführlich erklärt. Es wird auch das Anhängen von PDF-Dateien, Bildern usw. gezeigt. Im Kurs wird das Lehrwerk Outlook Grundlagen vom Herdt-Verlag verwendet.

Microsoft 365 - Microsoft Teams - Mein persönlicher Arbeitsplatz

Microsoft 365 ist eine Cloudlösung, die Kommunikation, Planung und Bearbeitung vereinfacht. Sie ermöglicht die Nutzung von Programmen wie Excel, Word und PowerPoint und erleichtert die Zusammenarbeit in Projekten und dezentralen Teams. Mit vielen Praxisbeispielen erhalten Sie eine verständliche Einführung und Anleitung zur Anwendung von Microsoft 365.

- Planung und Umsetzung von Online Teams-Besprechungen
- Besonderheiten bei der Moderation bei Besprechungen
- Terminmanagement im Outlook-Kalender
- E-Mail-Anwendung und Ordnung mit Outlook
- Dokumente in der Cloud speichern, freigeben und teilen
- Mobile Zusammenarbeit über Office-Apps: Teams, Outlook, OneDrive
- Tipps: Webcam, Mikrofon, Kopfhörer, Tablet vs. Computer
- Stolpersteine bei Microsoft 365

Sicherer Umgang mit iPhone, iPad und WhatsApp

Es werden zahlreiche Funktionen wie Siri, Navigation, iCloud, Menüführung usw. erklärt. Ebenso wird gezeigt, wie Bilder vom iPhone oder iPad auf den PC übertragen werden können, das Einspielen von Sicherheitsupdates und Sperrungen von Diensten durch den Provider funktionieren. Es wird eine solide Grundlage für eine sichere Nutzung des mobilen Gerätes geschaffen und auch gezeigt, wie man sich am besten vor Angriffen aus dem Internet schützt.

Johannes Maly

IT-Trainer
vhs im „Haus der Vereine“
36,00 €

B13 Mo. 10.03.25 – Mi. 12.03.25
2 Abende, 19.00 – 21.15 Uhr

Johannes Maly

IT-Trainer
vhs im „Haus der Vereine“
36,00 €

B11 Mo. 18.11.24 – Mi. 20.11.24
2 Abende, 19.00 – 21.15 Uhr

B12 Mo. 24.02.25 – Mi. 26.02.25
2 Abende, 19.00 – 21.15 Uhr

Johannes Maly

IT-Trainer
vhs im „Haus der Vereine“
72,00 €

B33 Di. 05.11.24 – Do. 14.11.24
4 Abende, 19.00 – 21.15 Uhr

B34 Mo. 17.03.25 – Mi. 26.03.25
4 Abende, 19.00 – 21.15 Uhr



Microsoft 365

Johannes Maly

IT-Trainer
vhs im „Haus der Vereine“
24,00 €

B28 Fr. 15.11.24, 18.00 – 21.00 Uhr

B29 Fr. 14.03.25, 18.00 – 21.00 Uhr

B30 Fr. 02.05.25, 18.00 – 21.00 Uhr



iPhone, iPad für Fortgeschrittene

Sie kennen sich mit den grundlegenden Funktionen Ihres iPhone gut aus und möchten nun wissen, was Ihr Gerät sonst noch zu bieten hat? Hier werden Bedienung und Möglichkeiten eines iPhone vertieft.

Kursinhalt: kurze Wiederholung der wichtigsten Grundfunktionen; Funktionsumfang mit nützlichen Apps erweitern; individuelle Anpassungen; Backup Ihrer Daten; Navigation mit dem Handy; Tipps aus der Praxis.

Johannes Maly

IT-Trainer

vhs im „Haus der Vereine“

24,00 €

B31 Fr. 25.10.24, 18.00 – 21.00 Uhr

B32 Fr. 04.04.25, 18.00 – 21.00 Uhr

Sicherer Umgang mit dem Android Handy (Samsung, Huawei) und WhatsApp

Es werden zahlreiche Funktionen wie Navigation, Cloud, Menüführung usw. erklärt. Ebenso wird gezeigt, wie Bilder auf den PC übertragen werden können, das Einspielen von Sicherheitsupdates und Sperrungen von Diensten durch den Provider funktionieren. Es wird eine solide Grundlage für eine sichere Nutzung des mobilen Gerätes geschaffen und auch gezeigt, wie man sich am besten vor Angriffen aus dem Internet schützt.

Johannes Maly

IT-Trainer

vhs im „Haus der Vereine“

24,00 €

B23 Fr. 08.11.24, 18.00 – 21.00 Uhr

B24 Fr. 07.02.25, 18.00 – 21.00 Uhr

B25 Fr. 11.04.25, 18.00 – 21.00 Uhr

Android-Smartphone für Fortgeschrittene

Sie kennen sich mit den grundlegenden Funktionen Ihres Android-Smartphones gut aus und möchten nun wissen, was Ihr Gerät sonst noch zu bieten hat? Hier werden Bedienung und Möglichkeiten eines Smartphones mit Android vertieft.

Kursinhalt: kurze Wiederholung der wichtigsten Grundfunktionen; Funktionsumfang mit nützlichen Apps erweitern; individuelle Anpassungen; Backup Ihrer Daten; Navigation mit dem Handy; Tipps aus der Praxis.

Johannes Maly

IT-Trainer

vhs im „Haus der Vereine“

24,00 €

B26 Fr. 04.10.24, 18.00 – 21.00 Uhr

B27 Fr. 28.03.25, 18.00 – 21.00 Uhr



EDV-KURSE FÜR SENIOREN

Computer Grundlagenkurs für Späteinsteiger mit Einführung in die Digitalisierung und sozialen Medien

Dieser Kurs ist für alle Senioren, die mit dem Computer neu beginnen möchten. Vom Starten des Computers, über Begriffserklärungen wie „Was ist der Desktop?“, bis hin zum Programme öffnen und sicher speichern wird alles genau erklärt. Es wird die Tastatur kennengelernt, ein Brief mit Word geschrieben und das Speichern von Briefen gezeigt. Des Weiteren gibt es noch eine Einführung in die Welt des Internets und der sozialen Medien (Facebook, Twitter und Co.).

E-Mail Praxiskurs für Senioren

Vom Erstellen einer eigenen Email-Adresse bis zum Versenden und Empfangen von E-Mails wird in diesem Kurs alles für die Benutzung eines Mailprogramms dargestellt.

Digitalisierung verstehen, Praxiskurs (mit BayernPortal)

Was ist Digitalisierung und wie können wir an der Digitalisierung teilnehmen. In diesem Kurs wird anhand von praktischen Beispielen eine End-to-End Verbindung, Herunterladen und weiter verarbeiten von Formularen dargestellt. Außerdem wird das BayernPortal mit seinen Möglichkeiten vorgestellt.

Handy Einsteigerkurs für Senioren



In diesem Kurs werden folgende Themen dargestellt und durchgeführt: Erklärung der Apps, die sich auf dem Handy befinden. Löschen von Apps (wenn möglich), installieren von Apps (Virens scanner, Taschenlampe, QR-Code Reader). Bearbeiten, sichern und löschen von Bildern und Dokumenten. Anmeldung an Store und Nutzung bzw. nicht Nutzung der angebotenen Cloud. Erklärung (Praxis) was ist eine Cloud, wie kann ich die Cloud sicher nutzen.

Johannes Maly

IT-Trainer

vhs im „Haus der Vereine“
55,00 €

- B14** Sa. 19.10.24 – Sa. 02.11.24
3 Vorm., 9,00 – 11.15 Uhr
B15 Fr. 14.02.25 – Fr. 28.02.25
3 Nachm., 13,00 – 15.15 Uhr

Johannes Maly

IT-Trainer

vhs im „Haus der Vereine“
36,00 €

- B16** Fr. 06.12.24 – Fr. 13.12.24
2 Nachm., 13,00 – 15.15 Uhr
B17 Sa. 15.03.25 – Sa. 22.03.25
2 Vorm., 9,00 – 11.15 Uhr

Johannes Maly

IT-Trainer

vhs im „Haus der Vereine“
48,00 €

- B18** Di. 19.11.24 – Do. 21.11.24
2 Abende, 18,00 – 21.00 Uhr
B19 Sa. 05.04.25 – Sa. 12.04.25
2 Vorm., 9,00 – 12.00 Uhr

Johannes Maly

IT-Trainer

vhs im „Haus der Vereine“
36,00 €

- B20** Di. 01.10.24 – Sa. 05.10.24
1 Abend, 18,00 – 19.30 Uhr
1 Vorm., 9,30 – 11.00 Uhr
B21 Fr. 24.01.25 – Fr. 31.01.25
2 Nachm., 13,00 – 14.30 Uhr
B22 Mo. 09.05.25 – Mi. 16.05.25
2 Nachm., 13,00 – 14.30 Uhr



Gestalten mit Canva

Die Grafikdesign-Plattform „Canva“ kennen - und lieben lernen. „Canva“ ist ein echter Alleskönner und dank seinem Drag-and-Drop-Prinzip einfach und intuitiv zu bedienen. Zudem bietet es bereits jede Menge Vorlagen, Bilder, Schriftarten und Grafikelemente jeglicher Art, so dass mit wenigen Klicks eine professionelle Präsentation, Grafiken für Social Media, Gruß- oder auch Einladungskarten gestaltet werden können.

Müheless am PC oder Smartphone professionelle Dokumente für den privaten und beruflichen Gebrauch gestalten.

Instagram für Unternehmen: Erfolgreich auf Instagram!

Wie erstellt man ein Profil in Instagram? Was ist eigentlich eine „Bio“ und wie erreicht man seine Zielgruppe? Der Kurs führt in die Basis des Marketings über Instagram ein und beantwortet zudem gerne alle Fragen.

Kursinhalt:

- **Profil erstellen:** Lernen, wie ein ansprechendes Instagram-Profil erstellt und die Bio optimal gestaltet wird.
 - **Zielgruppe erreichen:** Erfahren, wie die Zielgruppe effektiv angesprochen und die Reichweite erhöht wird.
 - **Content kreieren:** Entdecken, welche Inhalte auf Instagram gut ankommen und wie man mit Storytelling die Marke stärken kann.
 - **Visuelle Gestaltung:** Tipps und Tricks zur optischen Gestaltung der Beiträge erhalten, um die Follower zu begeistern.
 - **Algorithmus verstehen:** Den Instagram-Algorithmus zum Vorteil nutzen, um die Sichtbarkeit zu steigern.
- Dieser Kurs bietet die perfekte Grundlage, um mit Instagram-Marketing zu starten oder zu optimieren.
Bitte bringen Sie Ihre eigenen Geräte mit, wo das Instagram-Profil bearbeitet werden soll!

Barbara Lang

vhs im „Haus der Vereine“
30,00 €

- B35** Mi. 13.11.24
19.00 – 21.00 Uhr
- B36** Mi. 14.05.25
19.00 – 21.00 Uhr



Barbara Lang

vhs im „Haus der Vereine“
30,00 €

- B37** Di. 22.10.24
19.00 – 21.00 Uhr
- B38** Di. 29.04.25
19.00 – 21.00 Uhr



Besuchen Sie uns unter:
www.vhs-rottenburg-laaber.de





Bodystyling - Körperfit

„Bodystyling-Körperfit“ ist ein effektives Ganzkörpertraining zur Straffung, Dehnung, Stärkung und Aufbau der Muskulatur, Steigerung der Ausdauer, bewussten Entspannung und unterstützt dadurch auch das allgemeine Wohlbefinden. Alle können mitmachen, ob jung oder junggeblieben, die aktiv sein und fit bleiben wollen oder werden möchten.

Der Kurs beginnt mit einer Aufwärmphase, dann werden verschiedene Muskelregionen trainiert, immer mit Fokus auf Wirbelsäule und Gelenke, inkl. gleichzeitiger Stärkung der dortigen Muskulatur. Zum Einsatz können auch unterstützende Hilfsmittel kommen wie z. B. Hanteln. Das Programm endet mit Dehnübungen und Entspannungstechniken.

Geeignet für alle Altersgruppen, ob trainiert oder untrainiert, ohne akute körperliche Erkrankung. Bitte Matte, Sportbekleidung, Turnschuhe, Handtuch und Getränk mitbringen!

Bodystyling - Körperfit - offene Stunde

„Bodystyling-Körperfit“ ist ein effektives Ganzkörpertraining zur Straffung, Dehnung, Stärkung und Aufbau der Muskulatur, Steigerung der Ausdauer, bewussten Entspannung und unterstützt dadurch auch das allgemeine Wohlbefinden. Alle können mitmachen, ob jung oder junggeblieben, die aktiv sein und fit bleiben wollen oder werden möchten.

Der Kurs beginnt mit einer Aufwärmphase, dann werden verschiedene Muskelregionen trainiert, immer mit Fokus auf Wirbelsäule und Gelenke, inkl. gleichzeitiger Stärkung der dortigen Muskulatur. Zum Einsatz können auch unterstützende Hilfsmittel kommen wie z. B. Hanteln. Das Programm endet mit Dehnübungen und Entspannungstechniken.

Geeignet für alle Altersgruppen, ob trainiert oder untrainiert, ohne akute körperliche Erkrankung. Bitte Matte, Sportbekleidung, Turnschuhe, Handtuch und Getränk mitbringen!

Zumba

Zumba ist ein mitreißender Workout, der die Welt im Sturm erobert hat. Dieses unglaubliche, vom Tanz inspirierte, Kalorien verbrennende, Muskel formende Ganzkörpertraining fühlt sich nicht nach einem anstrengenden Workout an, weil es so viel Spaß macht. Bitte ein Handtuch und ein Getränk mitbringen!

Gudrun Atrott-Amann

Bodystyling-Trainerin
vhs im „Haus der Vereine“
65,00 €

G25 Mi. 09.10.24 – Mi. 18.12.24
10 Abende, 19,00 – 20,00 Uhr

G26 Mi. 08.01.25 – Mi. 19.03.25
10 Abende, 19,00 – 20,00 Uhr

G27 Mi. 02.04.25 – Mi. 02.07.25
10 Abende, 19,00 – 20,00 Uhr



Gudrun Atrott-Amann

Bodystyling-Trainerin
vhs im „Haus der Vereine“
6,50 €

G25a 11.09.24

G25b 02.10.24

G25c 30.10.24

G26a 05.03.25

G26b 26.03.25

G27a 16.04.25

G27b 23.04.25

G27c 11.06.25

G27d 18.06.25

G27e 09.07.25

G27f 16.07.25

G27g 23.07.25

G27h 30.07.25

je 1 Abend 19,00 – 20,00 Uhr

Alexandra Schöll

Zumba-Fitnesstrainerin
vhs im „Haus der Vereine“
60,00 €

G42 Mo. 23.09.24 – Mo. 02.12.24
10 Abende, 18,45 – 19,45 Uhr

G43 Mo. 13.01.25 – Mo. 24.03.25
10 Abende, 18,45 – 19,45 Uhr

G44 Mo. 07.04.25 – Mo. 07.07.25
10 Abende, 18,45 – 19,45 Uhr



POP Pilates

Das Konzept, das aus den USA stammt, kombiniert Pilates und Popmusik zu einem „good vibes only“-Workout und bringt damit jede Menge Spaß und Muskelkraft. Es wird komplett mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet und lässt beliebige Optionen für jede körperliche Verfassung zu. POP Pilates® ist ein zertifiziertes Training, das in den USA bereits großen Erfolg genießt und einen ganzheitlichen „Body and Mind“-Ansatz vertritt. POP Pilates ist der neue Pilates-Trend, denn hierbei werden unter anderem, klassische Pilateselemente zu peppiger Popmusik durchgeführt. Genau wie im klassischen Pilates steht die Kräftigung des Powerhouses im Fokus. Es ist ein wunderbares Ganzkörpertraining oder man kann einzelne Teile des Körpers trainieren. Bitte ein Handtuch und ein Getränk mitbringen!

Stepp-Mix-Workout

Das Komplettpaket für alle Fitnesslevels! Ein Ganzkörpertraining, das durch die Verwendung eines Steppbrettes zur schnellen Steigerung der Kondition, zur Kräftigung der Muskulatur und zu mehr Beweglichkeit führt.

Element 1: Cardio > Herz-Kreislauf-Training ca. 30 Min. inkl. Aufwärmphase

Element 2: Workout > Muskelaufbau und Straffung ca. 30 Min.

Element 3: Stretching -> Entspannung ca. 15 Min.

Für den Cardio-Teil kommt ein Steppbrett zum Einsatz, es werden einfache Schritte aus dem Aerobic/Stepp (ohne Choreographie) erlernt. Durch das höhenverstellbare Steppbrett kann jeder Teilnehmer seinen Schwierigkeitsgrad und die Intensität seines Trainings selbst wählen. Durch das permanente Auf- und Absteigen bei flotter Musik, steigt schnell die Cardiofrequenz und die Fettverbrennung wird angekurbelt. Für das Workout werden nach und nach Kräftigungsübungen integriert. Im Cardio-Teil werden Kraft und Stabilität auf dem Steppbrett, mit Kurzhanteln oder mit Bodenübungen auf der Matte trainiert. Zum Schluss der Kursstunde folgt noch eine Übungseinheit mit Stretching und Entspannung. Elements ist für alle Fitnesslevels geeignet, da jeder Teilnehmer die Intensität des Cardio-Teils über das höhenverstellbare Steppbrett steuern kann. Im Workout-Teil kann jeder Teilnehmer die Wiederholungen der Übungen in seinem Tempo durchführen.

Bitte Getränk, Gymnastikmatte, Sportschuhe, Handtuch, Pulli/Jacke für den Entspannungsteil (zum Warmhalten der Muskulatur) mitbringen!

Alexandra Schöll

Zumba-Fitnesstrainerin
vhs im „Haus der Vereine“
60,00 €

G45 Mo. 23.09.24 – Mo. 02.12.24
10 Abende, 20.00 – 21.00 Uhr

G46 Mo. 13.01.25 – Mo. 24.03.25
10 Abende, 20.00 – 21.00 Uhr

G47 Mo. 07.04.25 – Mo. 07.07.25
10 Abende, 20.00 – 21.00 Uhr

Andrea Fuchs

Fitness-Trainerin
vhs im „Haus der Vereine“
70,00 €

G13 Do. 12.09.24
(Schnupperstunde)
1 Abend, 18.15 – 19.30 Uhr
kostenlos

G14 Do. 19.09.24 – Do. 05.12.24
10 Abende, 18.15 – 19.30 Uhr

G15 Di. 09.01.25 – Do. 13.03.25
10 Abende, 18.15 – 19.30 Uhr

G16 Di. 03.04.25 – Do. 22.05.25
5 Abende, 18.15 – 19.30 Uhr
35,00 €





DRUM-IN-LINE

Trommel dich fit - wir machen ein Workout mit hohem Spaßfaktor, das in vielen Ebenen wie Fettverbrennung, Muskelaufbau, Herz-Kreislauf-Training und auch Brainfitness punktet. Die Zutaten für dieses Fitnessstraining sind: Drumsticks, große Gymnastikbälle, mitreißende Musik, kombiniert mit leicht zu erlernenden Bewegungselementen auf geht's!
bei Fragen: Tel. 08781/3720
Bitte bequeme Kleidung, Turnschuhe, Handtuch und ein Getränk mitbringen!

Piloxing

Das schweißtreibende Intervalltraining aus Hollywood verbrennt nicht nur ordentlich Kalorien! Hier bauen Sie Muskeln auf, formen und straffen Ihren Körper, stärken Ihr Herz-Kreislauf-System und können zudem auch Ihre Körperhaltung verbessern! Die neue Trendsportart verbindet gekonnt die effektiven Elemente aus den Bereichen Boxen, Pilates und auch Tanz. Mitmachen kann jeder ab 16 Jahre, der körperlich fit ist. Diese Sportart wird entweder barfuß oder mit Stoppersocken praktiziert. Bitte eine Matte, Handtuch und ein Getränk mitbringen!

Qi Gong und Tai Chi -

die inneren Energien frei fließen lassen

Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene
Tai Chi kommt aus dem Fernen Osten und hilft, wieder zur inneren Mitte zu finden. Durch einfache Atem- und Bewegungsübungen wird gestaute Energie frei und kann wieder ungehindert durch den Körper fließen. Im Kurs werden an 10 Abenden Figuren aus dem Qi Gong Shibashi (18 Übungen der inneren Harmonie) und der Tai Chi - Pekingform geübt. Bessere Körperwahrnehmung, Lockerung und sanfte Kräftigung der Muskulatur sind Ziele, die dabei angestrebt werden. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet, außerdem für Menschen aller Altersgruppen.
Der Kurs ist kassenzertifiziert (Erstattung von 80 Prozent der Kurskosten durch die Krankenkasse) Kursnummer in der Präventionskursdatenbank: KU-ST-3S3HM5
Bitte bequeme Kleidung und eine Isomatte mitbringen!

Claudia Hoffmann-Maly
vhs im „Haus der Vereine“

- G04** So. 08.09.24
(Schnupperstunde)
1 Abend, 18,45 - 19.30 Uhr
6,00 €
- G05** So. 15.09.24 - So. 03.11.24
7 Abende, 18,45 - 19,45 Uhr
45,00 €
- G06** So. 19.01.25 - So. 06.04.25
10 Abende, 18,45 - 19,45 Uhr
65,00 €

Forstner Martina

Piloxing Instructor
vhs im „Haus der Vereine“
60,00 €

- G39** Do. 12.09.24 - Do. 28.11.24
10 Abende, 19,45 - 20,45 Uhr
- G40** Do. 09.01.25 - Do. 20.03.25
10 Abende, 19,45 - 20,45 Uhr
- G41** Do. 03.04.25 - Do. 03.07.25
10 Abende, 19,45 - 20,45 Uhr

Bettina Kufner

Dipl. Theol. univ.,
Heilpraktikerin, TCM
vhs im „Haus der Vereine“
120,00 €

- G35** Do. 13.03.25 - Do. 21.05.25
8 Abende, 18,00 - 19,00 Uhr



Beckenboden, Körpermitte und Achtsamkeit

Der Fokus in diesem Kurs liegt auf der effektiven und nachhaltigen Kräftigung des Beckenbodens und der Körpermitte. Zudem wird mit Achtsamkeitsübungen gelernt, den Körper zu spüren, wie dieser arbeitet und was die Atmung alles kann. Durch das gemeinsame Training und die Weitergabe von fundiertem Wissen profitieren die Teilnehmer nachhaltig von diesem abwechslungsreichen, gesundheitsorientierten Ganzkörper- Workout.

Der Kurs ist für alle Frauen geeignet, auch für Schwangere (die Übungen werden teils angepasst). Bitte bequeme Kleidung, Matte, Handtuch und ein Getränk mitbringen!

Die Teilnehmer können in den Kursen vor Ort sowie auch Online teilnehmen. Nach der Stunde erhalten diese eine Videoaufzeichnung, um für die Dauer des Kurses Zugriff auf alle Kursstunden zu haben.

Entspannungsyoga

In der Yogastunde finden sich Elemente wie sanftes Dehnen, Mobilisieren der Gelenke, Atemübungen, Asanas (Yogahaltungen), Achtsamkeitsübungen und Entspannungsreisen. Wir nehmen uns Zeit, in Ruhe anzukommen und stärken unsere Verbindung nach innen. Danach wird der Körper in den Haltungen mit besonderem Augenmerk auf die persönlichen Voraussetzungen jedes Einzelnen gekräftigt und gestärkt. Wir gehen weg vom Leistungsdruck hin zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit. Ein besonderes Augenmerk legen wir in den Übungen auf eine korrekte und gesunde Ausrichtung, um mehr Wohlbefinden und Beweglichkeit zu erlangen. Am Ende der Stunde folgt dann nochmals eine Entspannungssequenz, um entspannt in den Abend und die Woche zu starten.

Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung, Handtuch oder Decke, Kissen, Matte und ein Getränk mit!

Hatha Yoga

Hatha Yoga ist eine Möglichkeit, um den Alltag hinter sich zu lassen, zu entspannen und gleichzeitig etwas für die eigene Fitness zu tun. Die Kombination aus Entspannungs- und Körperübungen macht nicht nur Spaß, sondern wirkt sich auch positiv auf Gesundheit und Wohlbefinden aus. Die Übungen sind leicht zu erlernen und es werden schnell erste Erfolge zu spüren sein. Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung, Handtuch, Matte und ein Getränk mit!

Simone Brandl

zertifizierte Beckenbodentrainerin
vhs im „Haus der Vereine“

89,00 €

G31 Di. 15.10.24 – Di. 19.11.24

6 Abende, 18.30 – 19.30 Uhr

G32 Di. 18.03.25 – Di 06.05.25

6 Abende, 18.30 – 19.30 Uhr



Nadine Hinkelmann

Yogalehrerin
vhs im „Haus der Vereine“

110,00 €

G17 Mo. 16.09.24 – Mi. 25.11.24

10 Abende, 17.30 – 19.00 Uhr

G18 Mo. 13.01.25 – Mo. 07.04.25

10 Abende, 17.30 – 19.00 Uhr

Diegritz Renate

Yogalehrerin
vhs im „Haus der Vereine“

140,00 €

G21 Mi. 25.09.24 – Mi. 04.12.24

10 Abende, 18.30 – 20.00 Uhr

G22 Mi. 08.01.25 – Mi. 19.03.25

10 Abende, 18.30 – 20.00 Uhr



Yoga für Jedermann

Yoga für Jedermann richtet sich an alle, die in die Yoga-Praxis eintauchen wollen. Durch sanfte Übungen wird der Körper gedehnt und gestärkt. Das Zusammenspiel von Körper- (Asana), Atem- (Pranayama) und Entspannungsübungen bewirkt, dass Sie Ihren Körper bewusst und achtsam spüren und mehr Gelassenheit in Ihren Alltag bringen. Generell ist die positive Wirkung von Yoga auf Körper und Seele unumstritten, diese hilft z.B. bei Durchblutungs-/Schlafstörungen, nervösen Beschwerden, Kopf- und Rückenschmerzen etc. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung, Handtuch oder Decke, Kissen, Matte und ein Getränk mit!

Aktive Entspannung für Körper und Geist

Dieser Kurs ist für alle, die sich eine kleine Auszeit gönnen wollen. Wohltuende lockernde und lösende Entspannungsübungen, für Körper, Geist und Seele, helfen den Alltag loszulassen und Stress abzubauen. Es wird die Körperwahrnehmung und -stabilität verbessern, dient aber auch zur Kräftigung der Tiefenmuskulatur und Steigerung der Beweglichkeit. Gedanken und Emotionen bekommen Raum und Zeit, sich zu entlasten. Hier gibt es Entspannungs-, Achtsamkeits- und Atemübungen, ein leichtes Körpertraining mit Elementen aus der Wirbelsäulengymnastik, Fasziendehnung bzw. Stretching allgemein. Abschließend folgt eine kurze geführte Meditation.

Bitte Matte, bequeme Sportbekleidung, Socken, Kissen, Decke und ein Getränk mit-bringen!

Yoga 60+ mit Stuhl

Yoga kann in jedem Alter praktiziert werden. Es unterstützt dabei lange mobil, kräftig und geistig fit zu bleiben. Die dynamischen und gehaltenen Asanas können wahlweise mit dem Stuhl oder ohne geübt werden. Dabei trainieren wir die Beweglichkeit, Stabilität, Koordination und das Gleichgewicht des Körpers. Herz und Kreislauf werden angeregt, der Körper gekräftigt. Mit Entspannung, Atemübungen und kleinen Meditationen bringen wir den Geist zur Ruhe und schenken auch dem Körper Pausen. Die einzelnen Übungen werden weitestgehend an die Bedürfnisse der Teilnehmenden angepasst.

Bitte bringen Sie eine Matte, Getränk, warme Socken und eine Decke mit!

Martina Fröschl

Yogalehrerin
vhs im „Haus der Vereine“
50,00 €

- G07** Di. 08.10.24 – Di. 12.11.24
5 Abende, 17.00 – 18.00 Uhr
- G08** Di. 21.01.25 – Di. 18.02.25
5 Abende, 17.00 – 18.00 Uhr
- G09** Di. 11.03.25 – Di. 08.04.25
5 Abende, 17.00 – 18.00 Uhr

Gudrun Atrott-Amann

Bodystyling-Trainerin
vhs im „Haus der Vereine“
55,00 €

- G28** Mo. 07.10.24 – Mo. 18.11.24
6 Vorm., 10.00 – 11.00 Uhr
- G29** Mo. 13.01.25 – Mo. 24.02.25
6 Vorm., 10.00 – 11.00 Uhr
- G30** Mo. 17.03.25 – Mo. 12.05.25
6 Vorm., 10.00 – 11.00 Uhr

Martina Fröschl

Yogalehrerin
vhs im „Haus der Vereine“
18,00 €

- G10** Di. 08.10.24 – Di. 12.11.24
5 Vorm., 9.00 – 10.00 Uhr
- G11** Di. 21.01.25 – Di. 18.02.25
5 Vorm., 9.00 – 10.00 Uhr
- G12** Di. 11.03.25 – Di. 08.04.25
5 Vorm., 9.00 – 10.00 Uhr





Autogenes Training

Das Autogene Training ist eine klassische und eine sehr gut belegte Entspannungsmethode, die auf Autosuggestion basiert. Autogenes Training oder auch „Konzentrierte Selbstentspannung“ genannt, wurde vom Berliner Nervenarzt Johannes H. Schultz entwickelt. Sie enthält Elemente aus der Selbsthypnose und aus dem Raja-Yoga.

Autogenes Training ist eine Methode, die den Anwender nicht mehr zum bloßen Empfänger von Methoden oder Anwendungen macht, sondern ihm ermöglicht, seine Selbstwirksamkeit immer wieder in eigenständigen Übungen zu erfahren. Im Kurs erlernen Sie u.a. Schwereübungen zur Muskelentspannung, Wärmeübungen zur Entspannung der Blutgefäße, Herzübungen zur Beeinflussung der Herzrätigkeit, Atem-, Sonnengeflechts- und Kopfübungen.

Wann kann Autogenes Training hilfreich sein?

- zur Erholung und Entspannung
- in Stresssituationen
- bei Nervosität, Unruhe, Schlafstörngen
- bei psychosomatischen Beschwerden wie Kopfschmerzen
- bei Verdauungsproblemen und Bauchschmerzen
- bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- zur Steigerung von Leistung und Konzentration
- bei Unsicherheit, Lampenfieber und Prüfungsangst

Kontraindikation bei:

- akuten Psychosen, schweren Depressionen
- posttraumatischer Belastungsstörung
- akuten Schmerzzuständen

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Kissen, Decke, Matte und ein Getränk mit!

Tanzen im Sitzen für Senioren

Tanzen im Sitzen für Senioren - gut für Koordination - Geist - Seele - Tanzen im Sitzen bringt Lebensfreude.

Die Bewegung zur Musik wirkt sich positiv auf Körper und Geist aus. Es wird die Koordination geübt, das Gedächtnis trainiert und der Körper aktiviert.

Bei manchen Tänzen werden Tücher, Bälle oder ähnliches eingesetzt.

bei Fragen: Tel. 08781/3720

Bitte bequeme Kleidung, Turnschuhe, Handtuch und ein Getränk mitbringen!

Regine Augenstein

Heilpraktikerin
für Psychotherapie
vhs im „Haus der Vereine“
100,00 €

G36 Do. 19.09.24 – Di. 21.11.24
8 Abende, 19,00 – 20,30 Uhr

G37 Do. 09.01.25 – Do. 27.02.25
8 Abende, 19,00 – 20,30 Uhr

G38 Do. 13.03.25 – Do. 22.05.25
8 Abende, 19,15 – 20,45 Uhr



Claudia Hoffmann-Maly

vhs im „Haus der Vereine“

G01 So. 08.09.24
(Schnupperstunde)
1 Abend, 18,00 – 18,45 Uhr
6,00 €

G02 Mi. 25.09.24 – Mi. 04.12.24
7 Nachm., 14,00 – 15,00 Uhr
45,00 €

G03 Mi. 15.01.25 – Mi. 26.03.25
10 Nachm., 14,00 – 15,00 Uhr
65,00 €



Die Kraft der Natur -

Erfahre wie ätherische Öle unterstützen können

Ätherische Öle sind allgemein vielen bekannt. Doch was können ätherische Öle eigentlich alles, wenn sie 100% rein sind. Wie erkennt man hochwertige ätherische Öle und wie kann es im Alltag unterstützen? Diesen Fragen wird an diesem Abend auf den Grund gegangen, denn die Welt der ätherischen Öle ist so wunderbar vielfältig und spannend. Diese Essenzen sind ein wahres Geschenk der Erde.

Wie Brustkrebs vorbeugen?

Eine plötzliche Brustkrebs-Diagnose ist niederschmetternd, trifft im tiefsten Inneren. Unsere Brüste stehen für Mütterlichkeit, Ernährung, Geborgenheit, aber auch für Sinnlichkeit und sexuelle Lust. Sie machen uns mit zur Frau. Aber können wir tatsächlich Brustkrebs vorbeugen?

Wenn Krebs entsteht, liegt immer Stagnation vor, besagt die Chinesische Medizin. Aber was ist damit gemeint? Die Dozentin gibt Einblick in die Fragen:

- Wie entsteht Stagnation?
- Welche Rolle spielt die Ernährung?
- Wie beeinflussen ungesunde Lebensgewohnheiten?
- Kann es an der Psyche oder den Genen liegen?

Die so wichtige Prävention vor Brustkrebs steht im Zentrum dieses Abends. Sowohl Frau als Mann sind herzlich eingeladen.

Bitte Schreibmaterial mitbringen!

Wechseljahre - Was ändert sich?

Wir alle werden älter. Die Wechseljahre gehören zum natürlichen Lebensrhythmus der Frau. Mit ca. 49 Jahren hört die Menstruation auf, und die Sexualenergie erschöpft sich. Der veränderte Hormonhaushalt kann sich durch Blutungsstörungen, Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Herzklopfen, Depression, Schlafstörungen und Trockenheit von Haut und Schleimhäuten bemerkbar machen. Diese Unannehmlichkeiten können auch die Partnerbeziehung, das Sexualleben, die Familie und den Beruf beeinflussen. Es gibt jedoch vielfältige Möglichkeiten, diese schnell und sanft zu behandeln. Naturheilkundliche Maßnahmen, wie hormonell wirksame Heilpflanzen, homöopathische Mittel, ätherische Öle, Kaltwasseranwendungen und passende Ernährung, helfen die innere Balance wiederzufinden. Lernen Sie diese kennen! Bitte Schreibmaterial mitbringen!

Theresa Hosak

vhs im „Haus der Vereine“
10,00 €

G19 Di. 22.10.24
19.00 – 20.00 Uhr

G20 Di. 11.03.25
19.00 – 20.00 Uhr

Rita Traversier

Heilpraktikerin & Tai Yi Lehrerin
vhs im „Haus der Vereine“
18,00 €

G33 Mi. 16.10.24
19.00 – 20.30 Uhr



Rita Traversier

Heilpraktikerin & Tai Yi Lehrerin
vhs im „Haus der Vereine“
18,00 €

G34 Mi. 29.01.25
19.00 – 20.30 Uhr



Brainfood - Essen mit Köpfchen

In diesem Vortrag geht es um die Kraft von Brainfood für ein schärferes Denken und eine verbesserte Konzentration. Erfahren Sie, wie eine ausgewogene Ernährung mit Omega-3-Fettsäuren, Antioxidantien und wichtigen Vitaminen Ihre geistige Leistungsfähigkeit unterstützen kann. Erhalten Sie praktische Tipps, wie Sie Ihre Ernährung anpassen können, um das Beste aus Ihrem Gehirn herauszuholen.

Darmsanierung - der Darm wieder im Gleichgewicht

In den letzten Jahren wird ein Organ besonders häufig in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit bezüglich der Gesamtgesundheit gestellt – unser Darm. Er ist ein ausgeklügeltes System, welches für die Verdauung und auch für unsere Immunabwehr eine zentrale Leitstelle ist. Der Darm und seine Bewohner, das Darm-Mikrobiom, können aber auch schnell aus dem Gleichgewicht gebracht werden und diese Dysbalance kann unterschiedlichste Folgen haben – angefangen von Verdauungsbeschwerden bis hin zu depressiven Verstimmungen. Eine Darmsanierung kann die Darmschleimhaut und das Mikrobiom wieder ins Lot bringen und damit dem gesamten Organismus helfen, Beschwerden zu lindern oder sogar zu beheben. In diesem Vortrag werden unterschiedliche Herangehensweisen einer Darmsanierung angesprochen und was in Sachen Ernährung zusätzlich als Sanierungsmaßnahme hilft.

Technikschwimmkurs

Dieser Kurs richtet sich ausschließlich an Erwachsene, die sich sicher mit einer Schwimmart im Wasser aufhalten können. Die Grundlage des Kurses ist die Technikschiulung in Brust-, Kraul- und Delphinschwimmen. Darüber hinaus werden auch die Ausdauer und die Koordination geschult. Hinzu kommen Aspekte zur Entwicklung von Verhaltensweisen und Fertigkeiten beim Tauchen, Springen, Auftreiben, Gleiten, Fortbewegen und Atmen im Wasser. Die oben genannten Punkte werden zunächst theoretisch erarbeitet und dann in die Praxis umgesetzt. Außerdem gibt es noch eine Videoanalyse des eigenen Schwimmstils. Für Fragen können Sie sich gerne mit der Kursleiterin unter Tel 0175 4057532 in Verbindung setzen.

Martina Huber

Heilpraktikerin &
Gesundheitspädagogin
vhs im „Haus der Vereine“
18,00 €

G23 Mi. 23.10.24
19.00 – 21.00 Uhr

Martina Huber

Heilpraktikerin &
Gesundheitspädagogin
vhs im „Haus der Vereine“
18,00 €

G34 Di. 25.02.25
19.00 – 21.00 Uhr

Elisabeth Wagensonner

Dipl. Sportwissenschaftlerin
(univ.), Rettungsschwimmab-
zeichen Silber
Freibad Rottenburg
85,00 €

G48 Di. 27.05.25 – Di. 22.07.25
8 Abende, 18.00 - 19.30 Uhr





Line Dance

Line Dance kommt ursprünglich aus den USA und ist ein Gruppentanz. Einzelne Tänzer tanzen dabei in Reihen und Linien vor- und nebeneinander. Jeder Tanz hat eine eigene Choreographie. Es gibt einfache Tänze mit 16 Schritten, andere mit 32 oder mit 48 Schritten und mehr. Line Dance ist ein perfektes Fitnessprogramm, schult das Gleichgewicht, die Koordination und fordert auch die grauen Zellen. Tanzen macht Spaß und ist gesund.
Bei Fragen: Tel. 0 87 81 / 37 20

Line Dance Schnupperabend

Interesse an Line Dance? ... einfach erst mal reinschnuppern!
Bitte bequeme Schuhe ohne Absatz (keine Gummisohle) - Sneakers oder Turnschuhe mit heller Sohle - und etwas zu trinken mitbringen!

Claudia Hoffmann-Maly

Gymnastikraum der
Mehrzweckhalle
8,00 €

K01 So. 12.01.25; 17.30 – 18.30 Uhr

Line Dance - Anfängerkurs

In diesem Kurs werden einfache Tänze Schritt für Schritt erklärt. Für Anfänger - Vorkenntnisse sind nicht notwendig.
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Bitte bequeme Schuhe ohne Absatz (keine Gummisohle) - Sneakers oder Turnschuhe mit heller Sohle - und etwas zu trinken mitbringen!

Claudia Hoffmann-Maly

Gymnastikraum der
Mehrzweckhalle
45,00 €

K02 So. 19.01.25 – So. 16.03.25
7 Abende, 17.30 – 18.30 Uhr

Line Dance Basics

Im Grundkurs lernen und wiederholen die Teilnehmer einfache Tänze mit moderatem Tempo. Jeder Grundkurs beinhaltet andere Tänze.

Für Line Dancer mit Vorkenntnissen

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Bitte bequeme Schuhe ohne Absatz (keine Gummisohle) - Sneakers oder Turnschuhe mit heller Sohle - und etwas zu trinken mitbringen!

Claudia Hoffmann-Maly

Gymnastikraum der
Mehrzweckhalle
66,00 €

K03 Mo. 16.09.24 – Mo. 11.11.24
7 Abende, 19.45 – 21.15 Uhr

K04 Mo. 13.01.25 – Mo. 24.02.25
7 Abende, 19.45 – 21.15 Uhr

K05 Mo. 31.03.25 – Mo. 26.05.25
7 Abende, 19.45 – 21.15 Uhr

Line Dance Classics & Newbees

Dieser Kurs ist für geübte Tänzer mit Kenntnissen aus vorhergehenden Grundkursen. Das Tempo ist schneller und der Schwierigkeitsgrad höher. Es werden alte Tänze wiederholt, aber auch neue dazugelernt.

Für fortgeschrittene Line Dancer

Bitte bequeme Schuhe ohne Absatz (keine Gummisohle) - Sneakers oder Turnschuhe mit heller Sohle - und etwas zu trinken mitbringen!

Claudia Hoffmann-Maly

Gymnastikraum der
Mehrzweckhalle
66,00 €

K06 Fr. 20.09.24 – Fr. 06.12.24
7 Abende, 19.15 – 20.45 Uhr

K07 Fr. 17.01.25 – Fr. 28.02.25
7 Abende, 19.15 – 20.45 Uhr

K08 Fr. 28.03.25 – Fr. 16.05.25
7 Abende, 19.15 – 20.45 Uhr



Herbstliche Kräuterwanderung:

Wildkräuter und Wildbeeren

Bei dieser herbstlichen Wanderung lernen wir eine Fülle essbarer Wildkräuter und Wildbeeren genau kennen. Wir besprechen deren Wirkung auf die Gesundheit und die Anwendung in der Küche. Im Anschluss an die Führung stellen wir einen Beerenlikör her.

Ein kleines Skript mit Rezepten ist ebenfalls in der Kursgebühr mit enthalten.

Wildkräuterführung im Frühling

Wir entdecken das frische Grün bei einem Spaziergang rund ums Kasernengelände.

Die Wildkräuter werden genau erklärt und ihre Anwendung für Küche, Körper und Gesundheit ausführlich besprochen. Im Anschluss stellen wir einen Wildkräuteressig her.

Ein kleines Skript mit Rezepten ist ebenfalls in der Kursgebühr mit enthalten.

Räuchern mit einheimischen Pflanzen

In diesem Kurs wird alles Wissenswerte über das Räuchern, Räuchertechnik, Räucherrituale, Brauchtum und die wichtigsten einheimischen Kräuter und Harze ausführlich besprochen.

Ein besonderes Thema hierbei ist die Hausräucherung. Wie und warum räuchern wir ein Haus? Dies wird genau erklärt und mit einer kleinen Räucherung gezeigt.

Jeder Teilnehmer erhält seine eigene Räuchermischung zur Hausräucherung, die zu Hause angewendet werden kann.

Gartenstäbe selbst gemacht (Flamme, Segel, Stab)

Auf Basis einer Metallstruktur wird ein Gartenstecker dekoriert. Verwendet werden dabei Weide, Holz, Perlen, Draht und Gläser. Lassen Sie sich überraschen, wie schnell und einfach ein wunderschönes Unikat entsteht.

Natürlich können auch eigene Materialien mitgebracht und verwendet werden.

Verschiedene Modelle stehen zur Auswahl. Bitte bei der Anmeldung angeben, welcher Gartenstab gefertigt werden möchte.

Bei den Materialkosten sind inbegriffen: Weide, Perlen, Draht, Knöpfe, Hölzer, jedoch keine Glaselemente.

Tatjana Studer

Kräuterpädagogin
vhs im „Haus der Vereine“
14,00 € zzgl. Mk. 4,00 €

K15 Sa. 21.09.24
14.30 – 17.00 Uhr

Tatjana Studer

Kräuterpädagogin
vhs im „Haus der Vereine“
14,00 € zzgl. Mk.

K17 Sa. 03.05.25
14.30 – 17.00 Uhr

Tatjana Studer

Kräuterpädagogin
vhs im „Haus der Vereine“
20,00 € incl. Mk.

K16 Di. 12.11.24
18.00 – 20.00 Uhr

Angelika Lindinger

vhs im „Haus der Vereine“
10,00 € zzgl. Mk.
Flamme: 39,00 €
Segel: 38,00 €
Stab: 28,00 €

K20 Mo. 24.09.24
18.00 – 20.00 Uhr





Gartenstäbe selbst gemacht (Sonne, Halbsonne, Herz)

Auf Basis einer Metallstruktur wird ein Gartenstecker dekoriert. Verwendet werden dabei Weide, Holz, Perlen, Draht und Gläser. Lassen Sie sich überraschen, wie schnell und einfach ein wunderschönes Unikat entsteht.

Natürlich können auch eigene Materialien mitgebracht und verwendet werden.

Verschiedene Modelle stehen zur Auswahl. Bitte bei der Anmeldung angeben, welcher Gartenstab gefertigt werden möchte.

Bei den Materialkosten sind inbegriffen: Weide, Perlen, Draht, Knöpfe, Hölzer, jedoch keine Glaselemente.

Angelika Lindinger

vhs im „Haus der Vereine“

10,00 € zzgl. Mk.

Sonne: 39,00 €

Halbsonne: 39,00 €

Herz: 29,00 €

K21 Mo. 25.03.25

18.00 – 20.00 Uhr



Acrylmalen für Erwachsene

Das Malen mit Acrylfarben ist vielseitig und macht Spaß. Eine wunderbar einfache Technik für jeden, der Lust hat, kreativ zu arbeiten. Ob aquarellartig, deckend oder in mehreren Schichten, es gibt unzählige Möglichkeiten, mit Acrylfarben zu malen. Auch eigene Bildideen können individuell umgesetzt werden. Nebenbei erfahren Sie Wissenswertes über Technik, Farbenlehre, Pinselführung sowie abstrakte und gegenständliche Malerei.

Bitte Acrylfarben, Pinsel in verschiedenen Größen, Leinwand nach Belieben (empfehle Größe 40x60 oder 50x60), Wasserbehälter, Küchenrolle, Alufolie, Fön, Malkittel mitbringen.

Ulrike Remiger

Künstlerin

vhs im „Haus der Vereine“

28,00 €

K18 Di. 12.11.24

17.00 – 20.00 Uhr

K19 Di. 25.02.25

17.00 – 20.00 Uhr



Erwachsenennähkurs: Tasche nähen

Nachdem die Grundkenntnisse der Nähmaschine vermittelt wurden, wird aus einfachen Stoffen gemeinsam eine Tasche genäht. Das Material wird von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt. Auch für Schneiderleins, die noch nie genäht haben. Bitte Nähutensilien (Schere, Faden, Stecknadeln) und eigene Nähmaschine mitbringen!

Martina Sander

vhs im „Haus der Vereine“

30,00 € zzgl. Mk. 15,00 €

K12 Fr. 11.10.24

18.00 – 21.00 Uhr

Erwachsenennähkurs: Trachtenrock für Kinder nähen

Nachdem die Grundkenntnisse der Nähmaschine vermittelt wurden, wird aus einfachen Stoffen gemeinsam ein Trachtenrock für Kinder genäht. Benötigt werden folgende Maße vom Kind: Länge von Hüfte bis zum Knie und Umfang der Hüfte. Das Material wird von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt. Auch für Schneiderleins, die noch nie genäht haben.

Bitte Nähutensilien (Schere, Faden, Stecknadeln) und eigene Nähmaschine mitbringen!

Martina Sander

vhs im „Haus der Vereine“

30,00 € zzgl. Mk. 15,00 €

K31 Fr. 02.05.25

18.00 – 21.00 Uhr



**Handlettering: Weihnachtskarten und Geschenkanhänger**

Mach dich bereit für die Weihnachtszeit und tauch ein in die wunderbare Welt des Handletterings! Gestalte einzigartige, individuelle und persönliche Weihnachtskarten- und Geschenkanhänger für besondere Menschen.

In diesem Kurs erfährst du, wie du mit der Handlettering Technik eine festliche Atmosphäre kreierst und deine Weihnachtspost und -dekorationen mit deinen eigenen kreativen Schriftzügen und Design personalisierst.

Handlettering für kleine Gesten -**Präsente mit persönlicher Note**

Mit kreativen Ideen bekommen selbst die kleinsten Aufmerksamkeiten eine persönliche Note: Eine entzückende Banderole auf einem schlichten Glasgefäß oder ein raffiniertes Etikett - jedes noch so kleine oder große Geschenk wird zu einer liebevollen Geste.

Ganz gleich, ob es ein herzliches „Danke“, liebevolle Grüße oder ein zärtliches „Für Dich“ ist - in dem Workshop erfährst du, wie scheinbar kleine Gesten durch kunstvolle Schriftzüge zu wahren Freude moments werden. Hier geht es nicht nur um die Grundlagen des Handletterings, sondern du lernst auch Handgriffe kennen, wie Du im Handumdrehen ein individuelles Geschenk zauberst.

Töpfern für Erwachsene

Kreativ Entspannen: Ob mit oder ohne Vorkenntnisse, lässt uns töpfern. Mit verschiedenen Werkzeugen wird das Material Ton bearbeitet, um eine spannende Oberfläche zu schaffen. Jedes entstandene Stück ist ein Unikat und kann beispielsweise als Untersetzer, Seifenschale, Gartendeko und vieles mehr verwendet werden. Material und verschiedenste Werkzeuge werden zur Verfügung gestellt.

Material- und Brennkosten variieren je nach Anzahl der Werke und Glasurauftrag zwischen 15 € - 20 €.

Flowerhoop - binde deinen Trockenblumenkranz

Flowerhoops sind der neue Trend. 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, sodass die fertigen Kränze viele Jahre Freude bereiten. Es stehen Blumenboxen mit verschiedenen farblich abgestimmten Trockenblumen zur Auswahl. Die Materialkosten beinhalten Metallring, Golddraht und Trockenblumen. Bitte eine Rosenschere mitbringen, falls vorhanden!

Viktoria Friedrich

vhs im „Haus der Vereine“
30,00 € zzgl. 10,00 € MK

K27 So. 01.12.24
13.00 - 16.00 Uhr

**Viktoria Friedrich**

vhs im „Haus der Vereine“
30,00 € zzgl. 10,00 € MK

K28 So. 16.03.25
13.00 - 16.00 Uhr

**Franziska Gmeinwieser**

vhs im „Haus der Vereine“
20,00 €

K24 Fr. 08.11.24
18.00 - 20.00 Uhr

K25 Fr. 14.03.25
18.00 - 20.00 Uhr

Rebecca Littek

vhs im „Haus der Vereine“
12,00 € zzgl. Mk. 35,00 €

K09 Mi. 16.10.24
18.00 - 20.30 Uhr
Anmeldeschluss: 11.10.24

K10 Mi. 02.04.25
18.00 - 20.30 Uhr
Anmeldeschluss: 28.03.25



Workshop: Fotografie für Einsteiger

Dieser Kurs bietet Ihnen einen theoretischen und praktischen Einstieg ins Fotografieren. Lernen Sie im Theorie teil die vielfältigen Funktionen Ihrer Kamera kennen und erwerben Sie die wichtigsten Grundkenntnisse. Schwerpunkte sind: Blende, ISO, Verschlusszeit, Schärfentiefe, Belichtungsprogramme und Autofokus. Weiterhin erhalten Sie eine Einführung in die Bildgestaltung (Bildaufbau, Goldener Schnitt, Linienführung) und können das Gelernte in einer praktischen Übung direkt umsetzen. Die anschließende Bildbesprechung fördert Ihr fotografisches Sehen und das Beurteilen Ihrer Aufnahmen. Das Ziel des Kurses ist es, die Funktion Ihrer Kamera besser zu verstehen und neue gestalterische Freiräume zu entdecken.

Max. sechs Teilnehmer

Tortendekoration mit Figurenmodellage - für Mutter und Kind ab 4 Jahre

Gemeinsam füllen und stapeln wir eine Torte mit leckerer Creme, die anschließend mit Ganache überzogen wird. Wer mag, kann sie auch mit Fondant eindecken.

Mutter und Kind arbeiten gemeinsam an einer Torte.

Wenn dies geschafft ist, werden aus Fondant noch eine kleine Figur und Verzierungen modelliert. Zum Schluss wird die Torte nach Lust und Laune mit Zuckerperlen verziert. Jeder darf seine Torte mit nach Hause nehmen und genießen.

Die Kursgebühr wird für eine Mutter mit einem Kind berechnet. Für jedes weitere Kind wird ein Aufpreis von 15 Euro berechnet. Max 3 Mütter mit Kind pro Kurs.

Bitte eine Schürze, Getränk, Klappkorb zum Transport und gute Laune mitbringen!

Sushi Kochkurs

Gerollt, geformt oder gepresst? Im Sushi-Kochkurs entdeckt man die Geheimnisse der leckeren und zugleich sehr gesunden Trendküche Japans! Neben den Grundtechniken der Sushi-Herstellung, wie z.B. die spezielle Reiszubereitung, das Rollen der Makis und das Zuschneiden der Fischfilets für die sogenannten Nigiris, erfährt man auch, worauf es beim Einkauf der Zutaten ankommt. Bei der anschließenden Verkostung können sich die Teilnehmer davon überzeugen, dass auch ihr selbstgemachtes Sushi unwiderstehlich schmeckt. In diesem Sinne: Itadakimásu – guten Appetit! Bitte ein langes, scharfes Messer, Schneidebrett, ein Getränk und Aufbewahrungsbehälter mitbringen!.

Hiacynta Hess

vhs im „Haus der Vereine“
28,00 €

K22 Sa. 19.10.24
09.00 – 13.00 Uhr

K23 Sa. 22.03.25
09.00 – 13.00 Uhr



Sandra Kindsmüller

Prof.-Prechtl-Str.13,
84056 Rottenburg
120,00 € incl. Mk.

K26 Sa. 11.01.25
10.00 – 14.00 Uhr



Bernhard Lang

Schulküche der Grund- und
Mittelschule Rottenburg
40,00 € zzgl. Mk. 25,00 €

K14 Sa. 08.02.25
14.00 – 18.00 Uhr



Bayerisches Schmalzgebäck

Was braucht ein guter Hefeteig? Wie gelingt er am besten? Wir widmen uns dem bayrischen Brauchtumsgebäck wie Kiachl und Krapfen, Apfelkiachl und Quarkkrapfen, stellen aber auch noch einen Nusszopf, Zwiebelkuchen oder anderes Kleingebäck passend zu Wein oder Bier her.

Kaffee Seminar - Eine Reise durch die Kaffeewelt

Von der Kaffeeblüte bis in die Tasse. Wir starten eine Reise durch die Kaffeewelt. Hier erfährt man wo die Kaffees angebaut und die Kaffeeirschen geerntet und aufbereitet werden, bis hin zur vollkommenden Veredelung in der Kaffeerösterei. Kursinhalt:

- Die Kaffeefarm
 - Kaffeearten und die Struktur einer Kaffeeirsche
 - Die Kaffeeernte und Aufbereitung
 - Kaffeeverkostung / Cupping
 - Röstvorgang und Entstehung des richtigen Kaffeegeschmack an unserem Gießen Kaffeeröster
- max. 6 Personen

Barista Seminar

Dieser Kurs ist ideal für Kaffee- Ambitionisten, die Wert auf einen perfekten Espresso / Kaffee legen.

Egal ob Quereinsteiger, Hobby Barista oder Barista. Hier erhält man die notwendigen Werkzeuge, um verschiedene Kaffees perfekt zu extrahieren und einen ausgezeichneten Espresso zu brühen.

Nach einer kurzen Einweisung kann das neu erworbene Wissen gleich an bereitgestellten Siebträgergeräten angewendet und vertieft werden.

Kursinhalte:

- Sensorikschulung
- Brühmethoden
- Gerätekunde (Siebträgermaschine, Kaffeevollautomaten, Filtermaschine)
- Mahlgrade und Extraktion
- Verkostungen

Inkl. Kaffee

max. 6 Personen (Voraussetzung fundiertes Kaffeewissen - Kaffeeseminar)

Hirsch Veronika

Schulküche der Grund- und Mittelschule Rottenburg
26,00 € zzgl. Mk. 13,00 €

K15 Fr. 10.01.25
18.00 – 22.00 Uhr

Matthias Pamer

Pamer's Kaffeerösterei,
Marktstr. 11, 84056 Rottenburg
75,00 €

K31 Fr. 18.10.24
17.00 – 18.30 Uhr



Matthias Pamer

Pamer's Kaffeerösterei,
Marktstr. 11, 84056 Rottenburg
95,00 €

K32 Fr. 22.11.24
17.00 – 19.00 Uhr





Zumba-Teens (9 - 13 Jahre)

ZUMBA steht für Bewegung und Spaß - eine ideale Kombination, die auch bei Teena-gern sehr gut ankommt. Bei ZUMBA können die Teens gemeinsam tanzen, ganz egal, wie viel Talent oder Vorkenntnisse sie haben. Es kommt nur darauf an, mitzumachen und Spaß dabei zu haben. Beim Erstellen und Erlernen von einfachen Choreographien üben wir uns zusammen in Koordination, Konzentration und Kreativität. Bitte ein Handtuch und ein Getränk mitbringen!

Großeltern-Kind- Kochkurs (4 - 7 Jahre)

Die Kleinen dürfen zusammen mit den Großen schnippeln was das Zeug hält und da schmeckt es anschließend gleich doppelt so gut. Wir machen eine Couscouspfanne, Kartoffelsuppe, Pizzasammeln, Hähnchengulasch und noch viel mehr und das Ganze wird noch mit etwas Süßem abgerundet. Einen kleinen Hocker mitbringen, damit die Kinder auch gut abspülen und sehen können. Bitte Getränk und Aufbewahrungsbehälter mitbringen!

Cup Cakes für Halloween

In diesem Kurs lernen die Kinder wie Cup Cakes mit Fondant verziert werden können. Jedes Kind darf 4 bis 6 echte Cup Cakes, passend für Halloween, mit Fondant gestalten. Sie lernen in diesem Kurs das Material kennen und mit welchen Farben gearbeitet werden muss. Das Handout mit den Rezepten, die Materialkunde und die gefertigten Cup Cakes dürfen mit nach Hause genommen werden. Bitte eine Schürze, Getränk, Klappkorb zum Transport und gute Laune mitbringen!

Workshop zur Selbstverteidigung: Starke Mütter - Starke Töchter

Wie verhalte ich mich in einer bedrängenden Situation? Was habe ich für Möglichkeiten, mich gegen einen stärkeren Gegner zu wehren?

Wir unterstützen dich und deine Mama dabei, euch zu schützen und zu verteidigen. Jede Frau und jedes Mädchen kann sich wehren! Die Teilnehmerinnen lernen einfache Techniken zur Selbstverteidigung und Stärkung des Selbstbewusstseins.

Die Kursgebühr gilt für eine Mutter mit einer Tochter. Jedes weitere Kind kostet 10 € Aufpreis. Bitte Sportbekleidung, Turnschuhe, Matte, Getränk und Brotzeit mitbringen!

Alexandra Schöll

Fitnesstrainerin

vhs im „Haus der Vereine“

60,00 €

- Z14** Mo. 23.09.24 – Mo. 02.12.24
10 Abende, 17.30 – 18.30 Uhr
- Z15** Mo. 13.01.25 – Mo. 24.03.25
10 Abende, 17.30 – 18.30 Uhr
- Z16** Mo. 07.04.25 – Mo. 07.07.25
10 Abende, 17.30 – 18.30 Uhr

Veronika Hirsch

Schulküche der Grund- und

Mittelschule, Rottenburg

30,00 € zzgl. Mk. 15,00 €

- Z07** Sa. 26.10.24
9.00 – 13.00 Uhr

Sandra Kindsmüller

Prof.-Prechtl-Str.13, 84056 Rottenburg

80,00 € incl. Mk.

- Z23** Mo. 28.10.24
13.00 – 17.00 Uhr



Rudi Ostermeier

vhs im „Haus der Vereine“

55,00 € pro Paar

- Z17** Sa. 23.11.24
9.00 – 14.00 Uhr
(halbe Stunde Mittag)
- Z18** Sa. 22.02.25
9.00 – 14.00 Uhr
(halbe Stunde Mittag)



Forscherkurse

Der Geist in der Flasche ab 6 Jahre

Mit dem Fliegenden Teppich reisen wir in das Land von Aladdin. Was für eine faszinierende Wunderlampe er doch hat! Blasen steigen wie im Traum auf und nieder. Auch der Geist in der Flasche lässt nicht lange auf sich warten. Er verhext zwar den Pfeffer, aber nicht das Salz. Deswegen nehmen wir ihn schließlich auch gerne mit nach Hause..

Wolkenschaum bei Wind und Wetter ab 6 Jahre

Es gibt Forschertage, da regnet es blaue Tropfen durch den Wolkenschaum und der Wind bläst so heftig, dass sogar die fliegenden Fische fröhlich flattern. Da schauen wir dann am besten durch das Wolkenfenster in den Himmel, bis wir dem fröhlichen Cumulus im Wettertheater begegnen. Am Schluss soll schließlich jeder wissen, dass watteweiche Wolken oft aus Zucker sind.

Mit Forscherblick ins Erdzeitalter ab 6 Jahre

Millionen Jahre zurück zu den Dinosauriern und Urzeittieren. Wann lebten sie, wann sind sie ausgestorben? Überall finden wir Fußspuren, graben wir Eier und Skelette aus. Schon mal einen Kartonosaurus gesehen? Viele Zacken, großes Maul und Riesenfüße! Bei den Fossilien geraten wir allerdings ins Grübeln: Kann Schokolade wirklich so lange halten?

Monsterschlaues Versuchslabor ab 6 Jahre

Wieder geht es hoch her im Versuchslabor! Monsterhafte Experimente voller Schwung und Bewegung kannst du hier selbst ausprobieren. Alles dreht sich, wirbelt und zwirbelt herum. Und bunt wird es sowieso! Die Magische Milch und die vielen kleinen Babybellmonster bringen Spaß in deinen Experimentiertag. Also - rein ins schlaue Monstervergnügen!

Kirsten Leopoldseder

Lehrerin

vhs im „Haus der Vereine“
12,00 € zzgl. Mk. 3,00 €

Z01 Di. 15.10.24
16.00 – 17.30 Uhr

Kirsten Leopoldseder

Lehrerin

vhs im „Haus der Vereine“
12,00 € zzgl. Mk. 3,00 €

Z02 Do. 14.11.24
16.00 – 17.30 Uhr

Kirsten Leopoldseder

Lehrerin

vhs im „Haus der Vereine“
12,00 € zzgl. Mk. 3,00 €

Z03 Di. 28.01.25
16.00 – 17.30 Uhr

Kirsten Leopoldseder

Lehrerin

vhs im „Haus der Vereine“
12,00 € zzgl. Mk. 3,00 €

Z04 Do. 20.03.25
16.00 – 17.30 Uhr

BIOLOGIE, CHEMIE, PHYSIK, MATHEMATIK, TECHNIK UND NATURWISSENSCHAFTEN



Töpfern mit Kindern ab 6 Jahren

Mit Freude Ton gestalten.

Mit dem formbaren Material können die Kinder aus eigener Vorstellung oder nach Vorlage z.B. Seesterne, Herzen, Dinosaurier und Tiere modellieren. Der Ton wird zur Verfügung gestellt, sowie verschiedenste Modellierhölzer und Gegenstände, mit denen die Oberfläche spannend bearbeitet werden kann. Material- und Brennkosten (ca. 15 - 20 Euro) variieren je nach Anzahl der kreierten Stücke und ob mit oder ohne Glasurauftrag.

Franziska Gmeinwieser

vhs im „Haus der Vereine“
18,00 €

Z10 Sa. 09.11.24
9.00 – 11.00 Uhr

Z11 Sa. 15.03.25
9.00 – 11.00 Uhr



Mosaik erstellen - Eltern mit Kind

In diesem Kurs können Eltern gemeinsam mit ihrem Kind kreativ sein. Hier fertigen wir aus altem Geschirr spannende neue Mosaik. Zuerst stellen wir aus alten Tellern Mosaik-Scherben selbst her, um diese anschließend nach eigener Vorstellung wieder aneinander zu fügen. Am Ende des Kurses besitzt jeder ein selbst angefertigtes Werk. Die Materialkosten variieren je nach Anzahl der kreierten Stücke zwischen 10 - 15 Euro. Wer passendes Material zu Hause hat, darf es mitbringen (z.B. bemalte Teller oder Fliesen).

Bitte Arbeitshandschuhe (als Schutz vor Schnittwunden) und eine Schutzbrille (Schwimmbrille) als Schutz für die Augen bei fliegenden Splittern und ein Getränk mitbringen!

Kursgebühr wird für die Teilnahme von einem Elternteil mit einem Kind berechnet. Für jedes weitere Kind erhöht sich die Kursgebühr um 10 Euro.

Franziska Gmeinwieser

vhs im „Haus der Vereine“
25,00 €

Z12 Sa. 16.11.24
9.00 – 11.00 Uhr

Anmeldeschluss: 04.11.2024



Mosaik erstellen - für Muttertag - für Kinder ab 10 Jahre

Hier fertigen wir aus altem Geschirr schöne Muttertags-Mosaik. Zuerst stellen wir aus alten Tellern Mosaik-Scherben selbst her, um diese anschließend nach einer Vorstellung wieder zusammen zu fügen. Am Ende des Kurses hat jedes Kind ein selbstgemachtes, kreatives Muttertagsgeschenk. Wer passendes Material zu Hause hat darf es mitbringen (z.B. bemalte Teller oder Fliesen).

Bitte Arbeitshandschuhe (als Schutz vor Schnittwunden) und eine Schutzbrille (Schwimmbrille) als Schutz für die Augen bei fliegenden Splittern und ein Getränk mitbringen!

Franziska Gmeinwieser

vhs im „Haus der Vereine“
18,00 € zzgl. Mk. 10,00 €

Z13 Sa. 12.04.25
9.00 – 11.00 Uhr

Anmeldeschluss: 31.03.2025

Gestalte dir dein eigenes Korbtäschchen - ab 8 Jahre

In diesem Kurs können Kinder ihr eigenes Korbtäschchen gestalten und mit eigenem Namen personalisieren.

Das Material wird von der Dozentin zur Verfügung gestellt.

Tatjana Danner

vhs im „Haus der Vereine“
45,00 € incl. Mk.

Z24 Sa. 19.10.24
9.00 – 11.00 Uhr



Speckstein schnitzen für Kinder und Erwachsene

Schon lange hat der weiche, seifige Speckstein den Menschen fasziniert. Als Beweis können bis zu 5000 Jahre alte Funde angeführt werden, die rund um die Welt gemacht wurden. Die Kunst des Steinschnittens ist in Indien, Afrika, Sibirien und China stark verbreitet. Heutzutage werden Waren aus Speckstein oft im kunsthandwerklichen Bereich hergestellt. Der Speckstein lässt sich mit einfachen Werkzeugen ohne große Kraftanstrengung bearbeiten, wobei den gestalterischen Möglichkeiten keine Grenzen gesetzt sind. Nach dem Polieren treten die wunderschönen Maserungen in Erscheinung, die jedes Kunstwerk individueller machen. Ein Kurs für Groß und Klein, um der Kreativität freien Lauf zu lassen.

Kindernähkurs ab 8 Jahre - Beanie Wendemütze nähen

Hier erlernen die Kinder die wichtigsten Grundtechniken der Nähmaschine. Anschließend wird gemeinsam eine Beanie Wendemütze genäht. Das Material wird von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt. Auch für junge Schneiderleins, die noch nie genäht haben. Bitte Nähutensilien (Schere, Faden, Stecknadeln) und eigene Nähmaschine mitbringen!

Kindernähkurs ab 8 Jahre - Trachtenrock nähen

Hier erlernen die Kinder die wichtigsten Grundtechniken der Nähmaschine. Anschließend wird gemeinsam ein Trachtenrock genäht. Das Material wird von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt. Auch für junge Schneiderleins, die noch nie genäht haben. Bitte Nähutensilien (Schere, Faden, Stecknadeln) und eigene Nähmaschine mitbringen!

Acrylmalen für Kinder ab 7 Jahre

Wir malen nach Vorlagen oder eigenen Ideen auf eine Leinwand (Größe 50x60 cm).



Bernhard Nußhardt

vhs im „Haus der Vereine“
30,00 € incl. Mk.

Z22 Sa. 22.03.25
9.00 – 11.00 Uhr



Martina Sander

vhs im „Haus der Vereine“
30,00 € zzgl. Mk. 9,00 €

Z05 Sa. 12.10.24
9.00 – 12.00 Uhr



Martina Sander

vhs im „Haus der Vereine“
30,00 € zzgl. Mk. 15,00 €

Z06 Sa. 03.05.24
9.00 – 12.00 Uhr

Ulrike Remiger

Künstlerin
vhs im „Haus der Vereine“
14,00 € zzgl. Mk. 14,00 €

Z08 Fr. 22.11.24
15.00 – 18.00 Uhr

Z09 Fr. 21.02.25
15.00 – 18.00 Uhr



- Z20: Wintersemester
- Z21: Sommersemester

Die Kinder-Uni der vhs Rottenburg organisiert Lernen, Bildung und Wissensvermittlung für ganz junges Publikum. Wissenschaftler, Professoren, Ärzte und andere Fachleute erklären den Kindern die Welt in einfacher Sprache. Die Vorlesungen richten sich an Kinder zwischen 7 und 11 Jahren und finden jeweils donnerstags von 17 – 18 Uhr statt.

Für die Teilnahme an den Vorlesungen erhalten die Kinder einen Studentenausweis der vhs Kinder-Uni. Dieser ist zum Semesterbeginn für 10,00 € bei der vhs zu erwerben. Dazu bitte ein Passfoto mitbringen!

Wir verstehen uns blind – Leben mit einer Sehbehinderung

vhs im „Haus der Vereine“

Elke Ehegartner

Bayr. Blinden- & Sehbehindertenbund

Z20 Do. 12.10.23, 17,00 – 18,00 Uhr

Wie kommt das Wasser in den Wasserhahn?

Wissenszentrum des Wasserzweckverbands,
Am Wasserwerk 1 in Pattendorf

Dominik Lanzl

Z20 Do. 07.11.24, 17,00 – 18,15 Uhr

Mein Begleiter auf vier Pfoten

vhs im „Haus der Vereine“

Conny Panholzer

therap. Begleithundausbildung

Z20 Do. 12.12.24, 17,00 – 18,00 Uhr

Wie entsteht ein Prospekt?

vhs im „Haus der Vereine“

Mauricio Dreher

Kommunikationsdesigner

Z20 Do. 16.01.25, 17,00 – 18,00 Uhr

Als Omas Oma zur Schule ging

Historisches Klassenzimmer im „Haus der Vereine“

Franz Gumplinger

Z21 Do. 13.03.25, 17,00 – 18,00 Uhr

Kirchenmusik erleben, mitmachen und verstehen

vhs im „Haus der Vereine“

Benedicta Ebner

Kirchenmusikerin

Z21 Do. 10.04.25, 17,00 – 18,00 Uhr

Ein Blick hinter die Kulissen vom Rottenburger Freibad

Freibad Rottenburg

Reinhard Hilz

Bademeister

Z21 Do. 08.05.25, 17,00 – 18,00 Uhr

Autogenes Training

vhs im „Haus der Vereine“

(Bequeme Kleidung und Matte mitbringen!)

Regine Augenstein

Heilpraktikerin f. Psychotherapie

Z21 Do. 05.06.25, 17,00 – 18,00 Uhr



Die Lernexperten

Jeder lernt anders – Kinder und Jugendliche sollten daher individuell beim Lernen unterstützt und gefördert werden. Auf Grund der zum Teil großen Klassen in den Schulen kann leider binnendifferenzierter Unterricht nur wenig umgesetzt werden, daher benötigen immer mehr Schülerinnen und Schüler schulexterne, zusätzliche Lernhilfen.

Wir bieten Lernunterstützung und -begleitung während des gesamten Schuljahres in verschiedenen Fächern an.

Kosten:

Einzelunterricht: 20,00 € 60 Min.
Kleingruppen: 14,00 € / 60 Min.
Termine nach Vereinbarung



Bundesagentur für Arbeit

Assistierte Ausbildung flexibel

Die Assistierte Ausbildung flexibel, kurz AsAflex, ist eine Unterstützungsmaßnahme für junge Menschen während einer betrieblichen Ausbildung zur Sicherung der beruflichen Zukunft.

Ein Beginn ist jederzeit möglich!

AsAflex ist...

ein kostenfreies Angebot der Bundesagentur für Arbeit für Auszubildende, die Schwierigkeiten in der Berufsschule, im Betrieb und/oder im persönlichen Bereich haben.

AsAflex bietet...

- Kleine Gruppen ohne Zeitdruck
- Hilfe bei Prüfungsangst
- Konzentrationsübungen
- Kommunikationstraining
- Freizeitangebote

AsAflex findet...

- in der Regel am Abend und
- mind. einmal pro Woche statt

AsAflex hilft bei...

- Lücken in Theorie und Praxis
- der Verbesserung des Allgemeinwissens
- Sprachproblemen
- der Vorbereitung zur Prüfung
- schulischen, fachlichen und persönlichen Problemen

AsAflex unterstützt...

- Auszubildende, um einen erfolgreichen Berufsabschluss zu erwerben
- bei der Vermittlung von Lernmethoden

AsAflex

Beratung und Ansprechpartner an der vhs Rottenburg

Franziska Jaki
Telefon: 0151 / 403 653 28
franziska.jaki@vhs-mainburg.de



Marina Rojer
Telefon: 0151 / 591 461 41
marina.rojer@vhs-mainburg.de





Offene Ganztagschulen

Die Offene Ganztagschule für Schülerinnen und Schüler der Grundschule Rottenburg

Betreuungszeit bis 14.00 Uhr: Die Kurzgruppe der Offenen Ganztagschule reicht vom Ende des stundenplanmäßigen Vormittagsunterrichts bis 14.00 Uhr. Sie findet an fünf Schultagen der Unterrichtswoche statt und schließt sich nahtlos an den Unterricht an. Der Beginn ist in der Regel frühestens 11.40 Uhr. Im Anschluss an den Unterricht können die Kinder gegen Gebühr ein warmes Mittagessen einnehmen. Die Anfertigung von Hausaufgaben ist auf freiwilliger Basis möglich.

Betreuungszeit bis 15.30 Uhr oder 16.30 Uhr: Bei der Betreuung können Sie grundsätzlich zwischen zwei Abholzeiten wählen. Die offene Ganztagschule findet an fünf Schultagen der Unterrichtswoche statt, schließt sich nahtlos an den stundenplanmäßigen Vormittagsunterricht an und beginnt in der Regel frühestens um 11.40 Uhr. Danach nehmen alle Kinder ein warmes Mittagessen zusammen ein, das täglich frisch zubereitet wird. Im Anschluss beginnt die Hausaufgabenbetreuung der Kinder. Nach Erledigung der Pflicht können die Kinder an verschiedenen Freizeitangeboten teilnehmen.

Die Offene Ganztagschule an der Mittelschule Rottenburg-Hohenthann

Für die Schüler der Jahrgangsstufen 5 bis 10 gibt es von Montag bis Donnerstag eine Betreuung bis 15.30 Uhr.

- Nach Unterrichtschluss erhalten die Schülerinnen und Schüler ein warmes Mittagsmenü.
- Anschließend werden sie bei der Erledigung der Hausaufgaben von Betreuern und Lehrkräften unterstützt. Übrigens: Wer keine Hausaufgaben machen muss, weil keine aufgegeben wurden, erhält hervorragende Übungen und Anregungen zur Weiterarbeit.
- Dann folgen unterschiedliche Freizeitaktivitäten, die die Schülerinnen und Schüler nach Interesse wählen können.



Anmeldungen und weitere Informationen erhalten Sie bei der Leitung der Offenen Ganztagschule: Michaela Mayer, offene Ganztagschulkoordinatorin, 08781/9486-284.

Die offene Ganztagschule am Sonderpädagogischen Förderzentrum Rottenburg

Für die Schüler der Jahrgangsstufe 1 bis 4 gibt es von Montag bis Donnerstag eine Betreuung bis 15.30 Uhr. Die Kinder nehmen alle zusammen ein warmes Mittagessen ein. Im Anschluss beginnt die Hausaufgabenbetreuung und danach werden verschiedene Freizeitaktivitäten angeboten.

Anmeldung und weitere Informationen, erhalten Sie bei der Leitung der Offenen Ganztagschule: Sabine Obermeier, Schulleiterin, 0 87 81 / 14 01.



Erste-Hilfe-Kurs für Senioren

In unserem kompakten 4-stündigen Erste-Hilfe-Training wird sich speziell auf altersbedingte Notfälle wie Schlaganfall und Herzinfarkt konzentriert. Erfahren Sie, wie Sie diese Situationen schnell erkennen und durch gezieltes Handeln die Genesungschancen verbessern können. In einem praxisorientierten Training werden lebensrettende Fähigkeiten erworben.

Letzte Hilfe

Erste Hilfe ist ein bekannter und selbstverständlicher Teil der Hilfkultur unserer Gesellschaft. (Fast) jeder kennt ihre Grundprinzipien und hat schon einmal einen Kurs absolviert. In der Bevölkerung gibt es mittlerweile ein Basiswissen für die Lebensrettung im Notfall.

Ein entsprechendes Wissen und Bewusstsein für die Hilfe am Lebensende, im Sterben und in der Trauer gibt es noch nicht. Letzte-Hilfe-Kurse vermitteln Basiswissen und Kompetenzen aus Hospiz- und Palliativarbeit für eine gute Sorge am Lebensende. Niemand soll nach dem Tod eines geliebten Menschen sagen müssen: Wenn ich nur das oder jenes gewusst hätte, hätte ich vieles anders gemacht ...

Der Letzte-Hilfe-Kurs besteht aus 4 Modulen:

1. Sterben ist ein Teil des Lebens
2. Vorsorgen und Entscheiden
3. Körperliche, psychische, soziale und existenzielle Nöte
4. Abschied nehmen vom Leben

Erstellung eines Businessplans

Der Businessplan wird für den Gründungszuschuss und für die Bescheinigung der Tragfähigkeit einer geplanten Selbstständigkeit beim Jobcenter gebraucht. Für Bestandsunternehmen ist ein selbsterklärender Businessplan, inkl. detaillierter Finanzplanung zur Vorlage bei Banken und Förderinstituten zur Erlangung von günstigen Darlehen und nicht zurückzahlbaren Zuschüssen notwendig. Ebenso zur Überzeugung von Investoren und Vermietern etc.

Folgende Bereiche werden erläutert:

- Wie ist ein Businessplan aufgebaut?
- Was macht einen guten Businessplan aus?
- Welche Fehler gilt es zu vermeiden?
- Worauf achten Förderinstitute, Banken und Investoren?
- Wie sieht die Vor- und Nachbereitung aus?
- Offene Fragen klären

Code Blue

Rettungssanitäter
vhs im „Haus der Vereine“
kostenfrei –
Anmeldung erforderlich

V01 Sa. 16.11.24
8.30 – 12.30 Uhr

Hospizverein Landshut

vhs im „Haus der Vereine“
5,00 €

V11 Fr. 20.09.24
14.00 – 18.00 Uhr

V12 Fr. 14.03.25
14.00 – 18.00 Uhr

Hospizverein  Landshut e.V.

Peter Plank

Unternehmensberater
vhs im „Haus der Vereine“
25,00 €

V22 Di. 08.10.24
19.00 – 21.00 Uhr





Wie findet man seine hilfreichen Energien?

An diesem Abend erfahren wir, wie wir mit unserem eigenen Schutzengel, dem Begleiter unseres Partners, unserer Kinder, Haustier oder unserem himmlischen Beschützer auf der Erde in Kontakt treten können bzw. wollen. Vielleicht kannst Du danach die Botschaften aus der geistigen Welt klar und deutlich erkennen und der respektvolle Umgang mit den lichtvollen Wesen wird zu einem Bestandteil Deines Alltags. Am Ende des Abends werden wir noch unsere lichtvollen Beschützer in einer kurzen Meditation einladen.

Das innere Licht anzünden

An diesem Abend erfährt man, wie mithilfe der Engel selbstbestimmt und glücklich durchs Leben gegangen werden kann. Es ist möglich das Leben wieder selbst in die Hand zu nehmen und Schöpfer des Lebens zu werden. Erfolg ist die wahre Bestimmung, Erfolg ist jedoch mehr als finanzieller Reichtum, ein wirklich erfolgreicher Mensch ist der, der glücklich ist, seine Berufung lebt, sich an seiner Gesundheit erfreut und harmonische Beziehungen pflegt. Am Ende des Abends werden wir mit Hilfe der Engel unser inneres Licht entzünden.

Neubau oder Sanierung? -

Istzustand, Sollzustand, Kosten und Fördermöglichkeiten

Geerbt, geschenkt oder gekauft, bei einer Bestandsimmobilie ergeben sich viele Vorteile durch eine energetische Sanierung. Manchmal sollte aber auch über einen Neubau/ Ersatzbau nachgedacht werden.

Diese Veranstaltung soll eine Entscheidungshilfe geben. Neben Informationen zur Anforderung an die Gebäudehülle, die Heizungstechnik und weiteren Komponenten bezüglich des „Objektes“, informiert der Dozent auch über aktuelle Förderungen zu den jeweiligen Möglichkeiten durch den Staat.

Erben und Vererben

Thema des Vortrags ist das Erbrecht. Es wird die gesetzliche Erbfolge und das gesetzliche Pflichtteilsrecht erläutert. Schließlich wird aufgezeigt, welche Möglichkeiten es gibt, die letzten Dinge zu regeln.

Sepp Schwaiger

vhs im „Haus der Vereine“
15,00 €

V21 Di. 04.02.25
19.00 – 21.00 Uhr

Sepp Schwaiger

vhs im „Haus der Vereine“
15,00 €

V20 Di. 10.12.24
19.00 – 21.00 Uhr

Rudi Ostermeier

Energieberater
vhs im „Haus der Vereine“
15,00 €

V18 Di. 19.11.24
19.00 – 20.30 Uhr

V19 Di. 04.02.25
19.00 – 20.30 Uhr

Dr. Ralf Menzel

Notar
Bürgersaal, Rottenburg
kostenfrei
Anmeldung erforderlich!

V03 Do. 20.03.25
19.00 – 20.30 Uhr



Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung

Jeder kann durch Unfall, Krankheit oder nachlassende Kräfte im Alter in die Lage geraten, wichtige Angelegenheiten seines Lebens nicht mehr selbst regeln zu können. Ehepartner und nahe Verwandte sind entgegen einer weit verbreiteten Auffassung in solchen Situationen nicht automatisch befugt, für die betroffene Person handeln und entscheiden zu können. In diesem Vortrag erfahren Sie alles Wichtige rund um das Thema Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung.

Sparkasse.Dialog -

Klare Finanzen in herausfordernden Zeiten

Die Kosten steigen, der Alltag wird komplizierter, die Welt scheint sich immer schneller zu drehen - für viele Menschen ist die Lage ziemlich unübersichtlich geworden. Aber so herausfordernd die Zeiten auch sind, die eigenen Finanzen müssen es nicht sein. Ihre Sparkasse unterstützt Sie dabei, den finanziellen Durchblick auch jetzt nicht zu verlieren.

- Moderne Anlageformen - Wie investiere ich sinnvoll?
- Finanz-Wiki Banking einfach erklärt
- Praktische Finanztools - behalten Sie den Überblick über Ihre Finanzen

Onlinevortrag: Anleihen für sicherheitsorientierte Anleger

Anleihen gelten als eine sehr sichere Anlagenform. Mit höheren Zinsen sind Anleihen wieder attraktiv und es lohnt sich, das Thema ausführlich zu beleuchten. Die Dozentin geht in ihrem Vortrag auf die Funktion einer Anleihe ein, erläutert die so genannte „Zinsstrukturkurve“ und führt in die Bewertung der Emittenten ein. Außerdem bespricht sie, wie man die richtigen Anleihen findet und handelt, auch Anlagen EFTs.

Es werden außerdem folgende Fragen beantwortet:

- Welche Rendite bringen Anleihen und wie kann man sich daran beteiligen?
- Sind Anleihen wieder eine Alternative zu Aktien und Aktien-ETFs?
- Worauf sollen die Anleger beim Kauf von Anleihen achten?
- Sind Anleihen eine sinnvolle Ergänzung im Investmentportfolio?

Onlinevortrag per Zoom.

Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

Dr. Ralf Menzel

Notar
Bürgersaal, Rottenburg
kostenfrei
Anmeldung erforderlich!

V02 Do. 13.02.25
19.00 – 20.30 Uhr

Dozententeam der Sparkasse Rottenburg

Sparkasse Rottenburg,
Max-von-Müller-Str. 17
kostenfrei
Anmeldung erforderlich!

V13 Di. 11.02.25
18.00 – 19.30 Uhr



Paulina Lolov

online
kostenfrei -
Anmeldung erforderlich!

V16 Mo. 02.12.24
19.00 – 21.00 Uhr



Onlinevortrag: Wertpapierbörse für Frauen

Die Börse ist keine reine Männerdomäne mehr! Weltweit sind Millionen von Frauen als Privatinvestorinnen an der Börse tätig. Mit dem benötigten Know-How und dem typischen Fleiß und Sicherheitsgefühl können noch mehr Frauen an der Börse erfolgreich werden. In diesem Kurs bekommen Sie Schritt für Schritt eine Einführung in die Börsenthematik sowie in die Finanzinstrumente Aktien und ETFs.

Kursinhalte:

- Sind Frauen die besseren Anleger?
- Funktion der Wertpapierbörse, Aktien und Aktienarten, Aktienindizes, ETFs und ETF-Eckdaten.
- Ab welchem Betrag braucht man einen Berater?

Onlinevortrag per Zoom.

Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

Paulina Lolov

online

kostenfrei –

Anmeldung erforderlich!

V15 Di. 19.11.24

19.00 – 21.00 Uhr

Onlinevortrag: Der Immobilienkauf.

Was kann ich mir wirklich leisten?

Kaum eine Lebensentscheidung beeinflusst das persönliche Glück so sehr wie die über die eigenen vier Wände. Es kann gut, aber auch schiefgehen. Wichtig ist, alle Informationen umfangreich einfließen zu lassen: Kosten, laufende Einnahmen und Ausgaben, Eigenkapital. Daraus gilt es, das passende Objekt und ein machbares Finanzierungsmodell zu finden. Eine komplexe Herausforderung, aber gut machbar, wenn man weiß wie es geht!

Onlinevortrag per Zoom.

Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

Winfried Brötling

online

kostenfrei –

Anmeldung erforderlich!

V14 Mo. 23.09.24

19.00 – 21.00 Uhr

Onlinevortrag: Ramadama im Versicherungsordner

Unterscheiden Sie notwendige von unnützen Versicherungen. Der Dozent hilft Ihnen dabei! Er gibt Tipps wie Sie vorhandene Policen auf Aktualität und individuelle Bedürfnisse überprüfen. Nach dem Vortrag wissen Sie, wie Sie Fallen beim Versicherungsabschluss erkennen. Ziel der Veranstaltung ist: Gut versichert zu sein und Geld zu sparen.

Onlinevortrag per Zoom.

Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

Arthur Wilm

online

kostenfrei –

Anmeldung erforderlich!

V17 Do. 30.01.25

19.00 – 21.30 Uhr





Gelenk- und Rückenschmerzen



Wie die Ursache finden? Schmerzen in den Gelenken und am Rücken zählen zu den häufigsten Beschwerden unserer Gesellschaft. Um gezielt die Ursache des Schmerzes behandeln zu können - sei es konservativ oder mittels einer Operation - ist eine gewissenhafte,

exakte Diagnostik unumgänglich. Neben der eingehenden Befragung des Patienten (Anamnese) und der körperlichen Untersuchung kommt den radiologischen Verfahren wie Röntgen, Computertomographie (CT) und Magnetresonanztomographie (MRT -Kernspintomographie) eine zentrale Rolle zu. Im Rahmen des Vortrags erklärt Prof. Dr. Konstantin Holzapfel, mit welchen radiologischen Verfahren (Röntgen, Computertomographie, Magnetresonanztomographie) die Ursache des Schmerzes gefunden werden kann. Außerdem zeigt er auf, wie der richtige Einsatz von bildgebenden Verfahren dazu beiträgt, „überflüssige“ operative Eingriffe zu vermeiden und die am Besten geeignete Behandlung zu finden.

Osteoporose - Prävention, Diagnose und Behandlung



Rund sechs Millionen Menschen in Deutschland leiden Schätzungen zufolge an Osteoporose. Sie ist damit die häufigste Skeletterkrankung, die vor allem Frauen nach der Menopause, aber auch Männer mit zunehmendem Alter betrifft. Osteoporose oder umgangssprachlich Knochenschwund bedeutet, dass der Knochenstoffwechsel gestört ist und infolgedessen die Knochendichte abnimmt und einen bestimmten Wert unterschreitet.

Durch die Abnahme der Widerstandskraft der Knochen gegen äußere Einwirkungen kann es auch ohne Unfälle zu Knochenbrüchen kommen. Oftmals bleibt die Erkrankung lange Zeit unbemerkt - bis sie durch Rückenschmerzen, eine Verminderung der Größe oder unerklärliche Schmerzen in den Knochen auffällt. Das Risiko, an Osteoporose zu erkranken, ist oft genetisch bedingt, kann jedoch durch einen gesunden Lebensstil, viel Bewegung und eine kalziumreiche Ernährung positiv beeinflusst werden. Im Vortrag erläutert Oberärztin Dr. med. Nicole Wagensohner, wie sich Osteoporose bemerkbar macht und was Betroffene tun können, um ein Fortschreiten der Erkrankung einzudämmen und Knochenbrüchen vorzubeugen.

Prof. Dr. med. Konstantin Holzapfel

Chefarzt Institut für Radiologie
am Krankenhaus
Landshut-Achdorf

Bürgersaal, Rottenburg
kostenfrei –
Anmeldung erforderlich!

V04 Di. 24.09.24
19.00 – 20.30 Uhr

Dr. med. Nicole Wagensohner

Koordinatorin Alterstraumazentrum LAKUMED und Oberärztin in der Geriatrie Schlossklinik Rottenburg

Bürgersaal, Rottenburg
kostenfrei
Anmeldung erforderlich!

V05 Di. 15.10.24
19.00 – 20.30 Uhr



Wenn die Speiseröhre brennt - so behandelt die moderne Medizin die Refluxerkrankung



Sie bücken sich beim Schuhe zubinden und es brennt in der Speiseröhre. Sie wachen nachts auf und haben einen nicht aufhörenden Husten. Oder Sie vertragen bestimmte Speisen sehr schlecht. Alle diese Symptome können mit einer Schwäche des Zwerchfellmuskels und dem Rückfließen von saurem Mageninhalt zusammenhängen. Wenn das Sodbrennen öfter auftritt und Betroffene es durch Hausmittel (beispielsweise Kamillentee, Milch oder Karottensaft trinken, Einnahme von Kieselerde) und freiverkäufliche Medikamente nicht in den Griff bekommen, sollte ein Facharzt für Magen- und Darmerkrankungen eine genauere Diagnose vornehmen. Im Vortrag erläutert Chefarzt Prof. Dr. Johannes Schmidt die „Refluxkrankheit“, deren Symptome sowie Untersuchungsmethoden und Behandlung ausführlich. Das Refluxzentrum Landshut hat sich als interdisziplinäre Therapieeinheit für die Region unter Zusammenarbeit mehrerer Spezialisten der LAKUMED-Kliniken entwickelt. Die Arbeitsweise des Zentrums stellt Prof. Dr. Schmidt im Vortrag vor.

Prof. Dr. med.

Johannes Schmidt

Chefarzt Chirurgische Klinik I
am Krankenhaus
Landshut-Achdorf sowie am
Krankenhaus Vilsbiburg

Bürgersaal, Rottenburg
kostenfrei

Anmeldung erforderlich!

V06 Di. 05.11.24

19.00 – 20.30 Uhr

Herz aus dem Takt? So behandelt die moderne Kardiologie bei Herzrhythmusstörungen



Ein gesundes Herz schlägt regelmäßig, rund 60 bis 80 Mal pro Minute. Der Herzschlag kann jedoch aus dem Takt geraten, durch den Wein am Abend oder Aufregung - einzelne Extraschläge sind normal. Ist die Herzfrequenz allerdings dauerhaft unregelmäßig, zu langsam oder zu schnell, spricht man von Herzrhythmusstörungen. Eine ärztliche Untersuchung mittels Elektrokardiogramm (EKG) ist dann notwendig, bei Veränderungen sollte eine Vorstellung beim Elektrophysiologen erfolgen. Die leitende Oberärztin, Privatdozentin Dr. Stephanie Fichtner, stellt die verschiedenen Herzrhythmusstörungen wie Vorhoffibrillationen, insbesondere das Vorhofflimmern und Kammererhythmusstörungen, im Vortrag vor. Sie spricht über die Ursachen und Symptome der verschiedenen Herzrhythmusstörungen und zeigt die modernen Diagnose- und Behandlungsoptionen der Elektrophysiologie auf.

Privatdozentin

Dr. Stephanie Fichtner

Leitende Oberärztin an der
Medizinischen Klinik I am
Krankenhaus Landshut-Achdorf

Bürgersaal, Rottenburg
kostenfrei

Anmeldung erforderlich!

V07 Di. 26.11.24

19.00 – 20.30 Uhr



Mobile geriatrische Rehabilitation - Reha in vertrauter Umgebung



Viele ältere Menschen sind in Ihrer Alltags-Selbstständigkeit, Beweglichkeit und körperlichen Leistungsfähigkeit eingeschränkt, wegen einer chronischen Erkrankung, akut nach einer Verletzung oder nach einer Operation.

Mit einer Rehabilitations-Maßnahme könnte die Beweglichkeit positiv beeinflusst werden. Die Schlossklinik Rottenburg bietet seit dem Herbst 2023 die Mobile Geriatrische Rehabilitation MoGeRe an, die es Betroffenen ermöglicht, eine Reha ambulant in der vertrauten Umgebung wahrzunehmen. Die Therapeuten kommen dabei in die gewohnte Umgebung des Patienten nach Hause und können therapeutische Übungen an die Umgebungssituation anpassen. Die Oberärztin Dr. Dorothea Kirchermeier stellt im Vortrag das Konzept und den Ablauf einer Mobilen Geriatrischen Reha vor. Sie spricht auch darüber, wie die MoGeRe zu beantragen und für welche Patienten sie geeignet ist.

Rheuma - ein Chamäleon: So lässt sich die Volkskrankheit erkennen und behandeln



Rund 20 Millionen Bürger in Deutschland sind an einer Form von Rheuma erkrankt. Zum rheumatischen Formenkreis zählen mehr als 100 verschiedene Erkrankungen. Am häufigsten leiden Rheumapatienten an entzündlich-rheumatischen Erkrankungen der Gelenke, der rheumatoiden Arthritis, die jedoch nicht mit Arthrose, dem Gelenkverschleiß, zu verwechseln ist. Für Betroffene geht die Erkrankung häufig mit einem hohen Leidensdruck einher: In akuten Krankheitsphasen (Schüben) können alltägliche Handlungen wie zum Beispiel einen Aktenordner heben, Schuhe binden oder Treppen steigen sehr schmerzhaft bis kaum umsetzbar sein. Martin Thumbach, stellt die wichtigsten Erkrankungen aus dem Formenkreis der Rheumatologie vor und geht auf Symptome und Diagnoseverfahren ein. Er zeigt auf, wie moderne Medikamente und Therapien bei Rheuma helfen können und welcher Stellenwert der Früherkennung zukommt.

Dr. Dorothea Kirchermeier
Oberärztin an der Schlossklinik
Rottenburg

Bürgersaal, Rottenburg
kostenfrei –
Anmeldung erforderlich!

V08 Di. 18.02.25
19.00 – 20.30 Uhr

Martin Thumbach
Oberarzt an der Schlossklinik
Rottenburg sowie Facharzt
im MVZ

Bürgersaal, Rottenburg
kostenfrei
Anmeldung erforderlich!

V09 Di. 18.03.25
19.00 – 20.30 Uhr



Dickdarmkrebs - So können Sie sich schützen, so behandelt die moderne Medizin



Deutschlandweit sterben pro Jahr knapp 30.000 Menschen an Darmkrebs - ist dies tatsächlich nötig? Können wir das verhindern? Darmkrebs entsteht fast ausschließlich im Dickdarm (med. Kolonkarzinom), einem ca. eineinhalb Meter langen Abschnitt des

Magendarmtraktes, den Mediziner heute leicht mit Endoskopen, d.h. mit Videokameras, einsehen und überwachen können. Zudem entsteht Darmkrebs nicht von heute auf morgen. Er entwickelt sich in Polypen - Gewebewucherungen, die meist gut sichtbar auf der Oberfläche des Darmepithels wachsen. Das Karzinom - oder im Volksmund der Krebs - ist meist nicht sichtbar, kann aber in einem frühen Stadium zusammen mit den Polypen entfernt werden. Die Prognose, Dickdarmkrebs zu überleben, ist umso besser, je früher er erkannt wird. Prof. Dr. Bruno Neu, Chefarzt der Medizinischen Klinik II am Krankenhaus Landshut-Achdorf, zeigt Methoden auf, durch die Polypen sichtbar gemacht und klassifiziert werden können und stellt moderne endoskopische Techniken vor, mit denen auch große Polypen ohne Bauchschnitt entfernt werden können.

Prof. Dr. med. Bruno Neu
Chefarzt der Medizinischen
Klinik II am Krankenhaus
Landshut-Achdorf

Bürgersaal, Rottenburg
kostenfrei -
Anmeldung erforderlich!

V10 Di. 08.04.25
19.00 - 20.30 Uhr



Adventskonzert in der alten Börse in Leipzig

Besuchen Sie mit uns Leipzig und erleben Sie ein Konzert mit den schönsten klassischen Melodien passend zur Advents- und Weihnachtszeit. Gerade in der vorweihnachtlichen Stimmung bietet die Alte Börse am Naschmarkt ein romantisches Ambiente für einen musikalischen Abend. Ein Bummel über den Leipziger Weihnachtsmarkt darf bei dieser Reise natürlich auch nicht fehlen. Ein Besuch im weihnachtlichen Erfurt und bei der Rotkäppchen Kellerei vervollständigen diese wunderbare Reise.

1.Tag: Anreise mit Stopp in Erfurt

Nach einer entspannten Fahrt in unserem Reisebus erreichen Sie Erfurt. Erkunden Sie die Stadt auf eigene Faust, bevor es weiter in Ihr Hotel nach Leipzig geht.

2. Tag: Leipzig Stadtführung – Adventskonzert Alte Börse
Am heutigen Tag begleitet Sie die Reiseleitung auf einem Stadtrundgang durch Leipzig. Am Abend besuchen Sie in der historischen Alten Börse von Leipzig das exklusive Adventskonzert, welches Sie musikalisch auf die Adventszeit einstimmt. Das Ensemble der Opera Classica Europa, bestehend aus zwei internationalen Gesangssolisten, einem Salonorchester und einem Kammerchor, präsentiert musikalische Leckerbissen, die zum Mitsummen einladen.

3. Tag: Besuch Rotkäppchen Sektkellerei Freyburg – Heimreise

Nach dem Frühstück und dem Verladen des Gepäcks starten Sie der Rotkäppchen Sektkellerei in Freyburg noch einen Besuch ab.

Näheres zum Reiseablauf und den Bedingungen ist auf unserer Homepage unter der Rubrik „Reisen“ zu finden. Anmeldungen werden direkt vom Reisebüro Amberger entgegengenommen Telefon 08781/ 200640.

Elisabeth Englbrecht

Reisebegleitung

Reisepreis:

Pro Person im DZ, inkl. Eintritt PK

1: 459,00 €

Pro Person im DZ, inkl. Eintritt PK

2: 439,00 €

Pro Person im EZ, inkl. Eintritt PK

1: 579,00 €

Pro Person im EZ, inkl. Eintritt PK

2: 559,00 €

Im Preis enthalten:

-Busfahrt im modernen Reisebus

-Eintritt in der gebuchten Kategorie

K29 Fr. 29.11.24 – So. 01.12.24

3 Tage

Anmeldefrist: 15.10.24



Besuchen Sie uns unter:
www.vhs-rottenburg-laaber.de





Elisabeth, das Musical - in der gefeierten Schönbrunn Version

Elisabeth - Das Musical von Michael Kunze und Sylvester Levay hat sich seit seiner Uraufführung 1992 in Wien zum beliebtesten und weltweit erfolgreichsten deutschsprachigen Musical entwickelt: Die dramatische und berührende Geschichte über Leben, Wirken und Leiden der österreichischen Kaiserin sorgte bislang bei über zwölf Millionen Zuschauern in 14 Ländern für Jubel und Begeisterung! Die Erfolgsgeschichte geht weiter: Die gefeierte Schönbrunn-Version ist nun erstmals als große Theater-Fassung auf ausgewählten Bühnen in Deutschland zu bewundern. Das Schicksal der bildhübschen Kaiserin Elisabeth von Österreich, besser bekannt als Sisi, hat ganze Generationen berührt und zugleich fasziniert. Bis heute ist ihr Mythos weit über die Grenzen Europas hinaus lebendig. Michael Kunze und Sylvester Levay haben aus ihrer außergewöhnlichen Lebensgeschichte ein vielschichtiges und emotionales Musicalerlebnis gemacht, welches Sisis Motive zu ergünden sucht und ihren Weg bis zu ihrer Ermordung durch den italienischen Anarchisten Luigi Lucheni am Genfer See 1898 nacherzählt. Beide bedienten sich dafür zahlreicher historischer Vorlagen und Quellen. Herausgekommen ist ein mitreißendes Stück über Ruhm und Macht, Liebe und Verlust, um Schönheit, Eifersucht und Mord. Weg vom rührseligen Charme der alten Filme, dafür lebensecht, faszinierend und ein wenig düster. Aber auch beizeiten grotesk und witzig, sentimental und zart. Das Publikum wird bei dieser mitreißenden halbszenischen Aufführung des Welterfolgs der Vereinigten Bühnen Wien in eine Welt voller Emotionen, aber auch der Intrigen und Leidenschaft entführt. Das große Orchester ist dabei erstmalig mitten auf der Bühne platziert und sorgt im Zusammenspiel mit den starbesetzten Hauptrollen – natürlich in Originalkostümen – für einen noch stärkeren Fokus auf die Darsteller, ihre wunderschönen Songs und die bewegenden Schicksale ihrer Figuren. Mit ihrer kraftvollen Musik, den opulenten Kostümen und mitreißenden Choreografien wird die fesselnde Geschichte der Kaiserin Elisabeth von Österreich in dieser aufregenden Umsetzung noch einmal neu und authentisch erlebbar. Songs und Dialoge in deutscher Sprache.

Näheres zum Reiseablauf und den Bedingungen ist auf unserer Homepage unter der Rubrik „Reisen“ zu finden. Anmeldungen werden direkt vom Reisebüro Amberger entgegenommen Telefon 08781/ 200640.

Elisabeth Englbrecht Reisebegleitung

Reisepreis:

Busfahrt inkl. Eintritt PK1 117,00 €

Busfahrt inkl. Eintritt PK2 109,00 €

Busfahrt inkl. Eintritt PK1 101,00 €

Im Preis enthalten:

-Busfahrt im modernen Reisebus

-Eintritt in der gebuchten
Kategorie

K30 Sa. 01.02.25

1 Abend

Anmeldefrist: 15.12.24



Volkshochschule Rottenburg
Georg-Pöschl-Str. 16
im „Haus der Vereine“ 2. Stock
84056 Rottenburg

Tel.: 0 87 81 / 20 15 11
Fax: 0 87 81 / 20 20 17
info@vhs-rottenburg-laaber.de
www.vhs-rottenburg-laaber.de

