Die vhs Volkshochschulen

Gesellschaft

Beruf

Sprachen

Gesundheit

Kultur

Spezial

Programmheft
September bis Dezember 2026

Wissen und mehr

Volkshochschule
Ergoldsbach-Neufahrn-Bayerbach e.V.

Inhalt

Grußworte des 1. Vorsitzenden Seite 3

Organisation und Kontakt Seite 4

Allgemeine Geschäftsbedingungen Seite 5

Fahrten, Wanderungen, Veranstaltungen Seite 6

Vorträge Seite 16

Beitrittserklärung / SEPA-Mandat Seite 62

Kursthemen

Sprachen Seite 25
Englisch, Italienisch, Spanisch, Französisch

Gesundheit Seite 30
Wirbelsäulengymnastik, Yoga, Entspannung, QiGong, Sportkurse, Wassersport

Kultur, Gesellschaft, Kreativität Seite 50
Kochen, Erste-Hilfe, Handarbeit, ….

Spezial Seite 54
regelmäßige Zusammenkünfte

Junior vhs Seite 55

Impressum:

Verantwortlich: 1. Vorsitzender Ludwig Robold, Ergoldsbach

Programm: Geschäftsführung: Regina Englbrecht
Ilse M. Rose

Druck: Druckservice Klanikow

Auflage: 800 Stück

Grußwort der Bürgermeister

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger, liebe Freundinnen und Freunde, Mitglieder sowie Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer der vhs Ergoldsbach-Neufahrn-Bayerbach,

herzlich willkommen zum Programm der Volkshochschule Ergoldsbach-Neufahrn Bayerbach e.V. für das zweite Halbjahr 2026! Auch in der zweiten Jahreshälfte laden wir Sie ein, die vielfältige Welt des Lernens, der Begegnung und der persönlichen Weiterentwicklung zu entdecken.
Ob zur beruflichen Weiterbildung, für die persönliche Entwicklung oder einfach aus Freude am Entdecken – Bildung eröffnet neue Perspektiven und verbindet Menschen über Generationen hinweg.

Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches Programm mit bewährten und neuen Angeboten aus den Bereichen Sprachen, Gesundheit, Bewegung, Kultur, Kreativität, Gesellschaft und Digitales. Ganz gleich, ob Sie ein langjähriger vhs-Fan sind oder unser Angebot zum ersten Mal kennenlernen – wir sind sicher, dass Sie etwas Passendes für sich finden. Lassen Sie sich inspirieren, probieren Sie Neues aus und genießen Sie die besondere Atmosphäre unserer Kurse. Gemeinsam lernen macht nicht nur Spaß, sondern schafft auch wertvolle Begegnungen und bereichert den Alltag.

Unser herzlicher Dank gilt allen Kursleiterinnen und Kursleitern, unserem engagierten Team der Geschäftsstelle sowie allen ehrenamtlich Mitwirkenden, die mit großem Einsatz, Fachwissen und Begeisterung dieses vielfältige Programm möglich machen. Ihr Engagement ist das Fundament einer lebendigen und zukunftsorientierten Volkshochschule.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Durchblättern unseres Programms, viele inspirierende Kurserlebnisse und eine bereichernde zweite Jahreshälfte 2026. Wir freuen uns darauf, Sie bei unseren Veranstaltungen und Kursen begrüßen zu dürfen!

Ludwig Robold
1. Vorsitzender
Markt Ergoldsbach

Peter Forstner
Erster Bürgermeister
Gemeinde Neufahrn

Werner Klanikow
3. Vorsitzender
Gemeinde Bayerbach

Organisation und Kontakt

1. Vorsitzender:	Ludwig Robold, Ergoldsbach Tel. 08771 / 3832
2. Vorsitzender:	Peter Forstner, 1. Bürgermeister, Neufahrn Tel. 08773 / 9606-13
3. Vorsitzender:	Werner Klanikow, Bayerbach Tel. 08774 / 96030
Geschäftsführung:	Regina Englbrecht Ilse M. Rose
Geschäftsstelle:	**Landstraße 19, 84061 Ergoldsbach** **Tel. 08771 / 4094887**
vhs-Briefkasten:	vhs-Gebäude Jellenkofen, Tannenstraße 4
Geschäftszeiten:	**Montag + Donnerstag von 10:30 bis 12:30 Uhr** **Dienstag + Mittwoch von 17:30 bis 19:30 Uhr**
E-Mail:	info@vhs-ergoldsbach.de
Internet:	www.vhs-ergoldsbach.de

Anmeldung über die Homepage, per E-Mail oder Telefon möglich.

Bankverbindungen:

Sparkasse - **Fahrtenkonto**:	IBAN: DE67 7435 0000 0005 8453 00 BIC: BYLADEM1LAH
VR-Bank Ostbayern-Mitte-eG: Beratungszentrum Am Goldbach	IBAN: DE45 7429 0000 0004 1058 34 BIC: GENODEF1SR1

Bildungsstätten:

- vhs-Gebäude Jellenkofen, Tannenstraße 4
- Dominik-Brunner-Mittelschule Ergoldsbach, Badstraße 16, Ergoldsbach
- Grundschule Neufahrn, Schulweg 2, Neufahrn

Schaukästen:

Ergoldsbach:	Rottenburger Straße (Anwesen Strohmeier) Jellenkofen (beim Anwesen Kuttenberger)
Neufahrn:	Schaukasten neben Rathaus
Bayerbach:	beim Rathaus

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Anmeldung

Anmeldungen sind **bis 5 Tage** vor Kursbeginn telefonisch bei der Geschäftsstelle **(Tel. 08771-4094887)** während der üblichen Geschäftszeiten möglich oder über die Homepage unter **www.vhs-ergoldsbach.de** oder per E-Mail unter **info@vhs-ergoldsbach.de**.

Kursgebühren

Die Kursgebühr wird von der **vhs** per Lastschriftverfahren eingezogen. Bei der Anmeldung muss daher immer die Bankverbindung mit angegeben werden. Eine andere Zahlungsweise ist nur in Ausnahmefällen möglich und bedarf der Zustimmung der vhs-Geschäftsleitung.
Die Abbuchung erfolgt, wenn die Durchführung des Kurses sichergestellt ist.

Rücktritt

Ein Rücktritt kann nur ausnahmsweise und aus wichtigem Grund erfolgen. Die Bearbeitungsgebühr beträgt 6,00 Euro.
Von Teilnehmern verursachte Unterrichtsausfälle (z.B. Erkrankung) begründen grundsätzlich keinen Anspruch auf Rückzahlung von Gebühren.

Haftung

Die **vhs** haftet nicht für die Garderobe und/oder persönliche Wertgegenstände der Kursteilnehmer/innen gegen Beschädigung und Diebstahl. Für Unfälle wird keine Haftung übernommen. Die Hin- und Rückfahrt zu allen Kursen erfolgt auf eigene Gefahr.

Mindestbeteiligung

Ein Kurs findet in der Regel dann statt, wenn die erforderliche Teilnehmerzahl vor Kursbeginn erreicht ist. Die **vhs** behält sich vor, den Kurs kurzfristig abzusagen. Bezahlte Kursgebühren werden in diesem Fall ohne Bearbeitungsgebühr rückerstattet.

Teilnahmebescheinigung

Diese wird nach Kursende nur auf ausdrücklichen Wunsch ausgestellt. Mindestens 80% der Unterrichtsstunden müssen besucht worden sein. Die Bearbeitungsgebühr beträgt 3 €. Diese Gebühr entfällt für vhs-Mitglieder.

Mitgliedschaft

Mitglieder der vhs Ergoldsbach-Neufahrn-Bayerbach werden bei Anmeldungen bevorzugt behandelt und erhalten Teilnahmebescheinigungen ohne Bearbeitungsgebühr. Der Mindestbeitrag ist 12 € im Jahr.
Teilnehmer der offenen Stunden (Yoga) müssen aus versicherungstechnischen Gründen Mitglied bei der vhs Ergoldsbach-Neufahrn-Bayerbach e.V. sein.

Fahrten

K 4829 Les Misérables (Musical)

Sonntag, 15. November 2026

Vorstellung:
16:00 Uhr bis 19:10 Uhr
inkl. Pause

Abfahrt:
13:30 Uhr in Neufahrn,
Parkplatz am Bahnhof
13:45 Uhr in Ergoldsbach,
Parkplatz am Bahnhof

© Ludwig Olah

Kosten: 118,00 Euro (inkl. Fahrt + Karten der II. Kategorie)

Als Sträfling 24601 saß Jean Valjean jahrelang im Gefängnis – wegen des Diebstahls von einem Laib Brot für seine hungernde Familie. Als er 1815 auf Bewährung freikommt, trifft er auf eine brutale Umwelt, die ihn als Verbrecher stigmatisiert. Um ein neues Leben zu beginnen, taucht Valjean unter und wird fortan erbarmungslos gejagt von Polizeiinspektor Javert. Zu Wohlstand gekommen, befreit er Cosette, die Tochter der Arbeiterin Fantine, aus den Klauen der skrupellosen Thénardiers und nimmt sie in seine Obhut. Gemeinsam geraten beide Jahre später in den Pariser Juniaufstand 1832, der dem Leben aller Protagonisten eine dramatische Wendung gibt.....

»Les Misérables« zählt zu den erfolgreichsten Musicals der Welt und begeistert seit seiner Uraufführung 1980 in Paris zig Millionen Menschen weltweit. Allein die West-End-Produktion ist mit weit über 13.000 Vorstellungen das am längsten laufende Musical der Londoner Theatergeschichte. Seine dramatische Handlung beruht auf Victor Hugos gleichnamigem Roman und erzählt von Leidenschaft, Verrat, Aufopferung, Vergeltung, zerbrochenen Träumen und unerfüllter Liebe. Endlich ist dieser Musical-Hit in München zu sehen – in einer dramatisch-packenden und tief zu Herzen gehenden Inszenierung von Josef E. Köpplinger!

Anmeldeschluss: 2. Oktober 2026

K 4912 Münchner Advent (Vorankündigung)

Samstag, 5. Dezember 2026

Vorstellung:
14:00 Uhr – 15:30 Uhr
im Prinzregententheater in München
Karten der II. Kategorie

Münchner Advent
Mit über 80 Mitwirkenden und jährlich rund 3.000 Besuchern ist der Münchner Advent eine große Veranstaltung, in der jeder einzelne Besucher eine „persönliche“ und beglückende Vorstellung erlebt. Mit nachdenklichen, aber auch ermunternden Gedanken und Melodien stimmen sich viele Besucher auf eine besondere Art und Weise auf die Advents- und Weihnachtszeit ein.

Anschließend ist der Besuch eines Christkindlmarktes geplant.

Die Details werden rechtzeitig in der Tagespresse und auf der Homepage bekannt gegeben.

K 4976 Hello Again (Musical)

Sonntag, 14. März 2027

Vorstellung:
14:00 Uhr bis 16:35 Uhr
inkl. 25 Min. Pause

Abfahrt:
12:00 Uhr in Neufahrn, Bahnhof
12:10 Uhr in Ergoldsbach, Bahnhof

Kosten: 99 Euro
(inkl. Fahrt und Karten der PK 2 Kategorie)

Bühne der Stadt München
DEUTSCHES THEATER

Erleben Sie die unvergesslichen Klassiker von Howard Carpendale in neuem Gewand: Mit *Hello! Again?* erwartet Sie ein Bühnenereignis, das vertraute Klänge mit einer Geschichte verbindet, die ab dem ersten Takt mitten ins Herz trifft.

Jede kluge Frau hat ein Geheimnis. Doch wehe, wenn dieses plötzlich vor der Tür steht. Hanna und Rolf sind seit 40 Jahren verheiratet als ausgerechnet am Jahrestag ihres Kennenlernens Hannas Jugendliebe Matteo auftaucht. Ein schlichtes „Hello again?“ stellt Hannas Welt komplett auf den Kopf: Soll sie in ihrem geordneten Leben bleiben oder mit Matteo, den sie nie ganz vergessen hat, den Traum von Venedig wagen?

Die Geschichte über Liebe, Mut und gut gehütete Geheimnisse stammt aus der Feder von Thomas Hermanns, der Humor und Herzschlag zu einem besonderen Bühnenerlebnis verwebt. Tauchen Sie ein in eine Erzählung, die zeigt, dass es für ein neues Kapitel im Leben nie zu spät ist – eine Story, so lebendig wie die unvergleichliche Musik von Howard Carpendale selbst.

Anmeldeschluss: 21. Januar 2027

Eine schöne Geschenkidee: z.B. für Weinachten?

Ein herzliches „Vergelt's Gott"!

Ein großes Dankeschön an die **Buchhandlung Kindsmüller** in Ergoldsbach und das **Kaufhaus Stadler** in Neufahrn.

Beide Partner unterstützen die vhs verlässlich, indem sie unsere Plakate aushängen und Anmeldungen entgegennehmen. Dieser Service ist eine unschätzbare Hilfe für uns, bietet aber vor allem Ihnen – unseren Teilnehmerinnen und Teilnehmern – kurze Wege und einen direkten Service vor Ort.

Vielen Dank für die großartige Zusammenarbeit!

Kulturfahrten mit der Bahn oder dem Reisebus

Die vhs Ergoldsbach-Neufahrn-Bayerbach führt regelmäßig Kulturfahrten mit der Deutschen Bahn AG durch. Die Fahrten werden rechtzeitig in der Presse (Landshuter Zeitung und Laber Zeitung), in den Schaukästen und auf der Homepage der vhs bekannt gegeben. In der Regel beginnen diese Tagestouren um ca. 9:00 Uhr und enden um ca. 21:00 Uhr am Bahnhof Neufahrn bzw. Bahnhof Ergoldsbach sowie Bahnhof Eggmühl (hier nur bei Bahnfahrten, nicht bei Busfahrten).
Aufgrund der Erfahrungen mit der Deutschen Bahn in letzter Zeit werden diese Fahrten momentan öfter mit dem Bus durchgeführt.
An diesen Fahrten kann jedermann teilnehmen. Bei Verhinderung erfolgt keine Erstattung, jedoch kann eine andere Person den Platz einnehmen.

Anmeldung und Preise bei Bahnfahrten:

Anmeldungen werden in **der Buchhandlung Kindsmüller in Ergoldsbach** oder beim **Kaufhaus Stadler in Neufahrn** gegen Barzahlung entgegengenommen, ebenso ist eine telefonische Anmeldung oder per E-Mail bei der vhs möglich. Der Reisepreis soll dann auf das Fahrtenkonto überwiesen werden.
Der Fahrpreis bei einer Bahnfahrt beträgt für Erwachsene 30 €. Kinder unter 6 Jahren können kostenlos mitfahren.

Anmeldung und Preise bei Busfahrten:

Aufgrund der begrenzten Sitzmöglichkeiten mit dem Reisebus können hier Anmeldungen ausschließlich über die vhs telefonisch während der Geschäftszeiten oder per E-Mail entgegengenommen werden.
Der Fahrpreis bei einer Busfahrt liegt bei ca. 35 – 40 €, je nach Aufwand und Entfernung des Reiseziels. Der genaue Preis wird bei Veröffentlichung einer Fahrt bekanntgegeben.

Die genauen Details werden rechtzeitig in der Tagespresse, auf der vhs-Homepage, in den Schaukästen und Aushängen sowie den Heimat Info-Apps veröffentlicht.

Die nächste Kulturfahrt findet am
23. September 2026 nach Mittenwald statt.

K 4977 Mehrtägige Kulturfahrt mit dem Reisebus ins Elsass

Die vhs plant im Frühsommer 2027 eine mehrtägige Fahrt mit dem Reisebus ins Elsass mit 3 bis 4 Übernachtungen.

Zwischen Rhein und Vogesen erstreckt sich das Elsass vom nördlichen Wissembourg bis in den südlichen Sundgau – eine der vielseitigsten und zugleich eigenständigsten Urlaubsregionen Frankreichs. Historische Städte, malerische Dörfer, traditionsreiche Weinlandschaften entlang der Elsässischen Weinstraße und abwechslungsreiche Naturräume prägen das Bild der Region. Ob Kultur, Genuss oder Naturerlebnis: Das Elsass verbindet all das auf kurze Wege und mit einem ganz eigenen Charakter.
Das Elsass ist auch eine Region für Genießer. Zwischen Weinbergen, Fachwerkdörfern und den sanften Höhen der Vogesen prägen traditionelle Gerichte, regionale Produkte und eine lebendige Genusskultur den Alltag. Die elsässische Küche verbindet französische Raffinesse mit bodenständigen Einflüssen – herzhaft, ehrlich und voller Geschmack. Ob klassische Spezialitäten wie Flammkuchen, Choucroute oder Baeckeoffe, edle Weine entlang der Elsässischen Weinstraße, handwerklich gebrautes Bier oder feine Schokoladen aus regionalen Manufakturen – Genuss zeigt sich im Elsass in vielen Facetten.

Die genauen Details der Reise werden rechtzeitig in der Tagespresse, auf der vhs-Homepage, in den Schaukästen und Aushängen sowie den Heimat Info-Apps veröffentlicht.

K 4913 **Lesung:**
„Von Geistern und Verbrechern – Gruselige Geschichten“
Christian Baier erzählt

Haben Sie schon einmal das Gefühl gehabt, nicht allein im Raum zu sein, dass noch jemand oder „etwas“ bei Ihnen ist, obwohl niemand zu sehen ist?
Derartige Berichte hören sich unglaublich an, geschehen aber immer wieder.
Christian Baier erzählt schaurige Geschichten aus seinen beiden Büchern „Von Hexen, Geistern und Verbrechern“, die er zusammen mit dem Fotografen Peter Litvai im Battenberg Verlag herausgebracht hat. Zudem stellt der Autor sein neues Buch „True Crime – Wahre Verbrechen in Niederbayern“ vor.

(© Peter Litvai)

(© Peter Litvai / Battenberg Bayerland Verlag)

Termin: **Samstag, 07. November 2026**

Veranstaltungsort: **Bürgersaal des Goldbach-Museums**
Rosemeyerstraße 1, 84061 Ergoldsbach
Einlass: **ab 19:00 Uhr**
Beginn: **19:30 Uhr**
Dauer: **ca. 2 Stunden mit Pause**

Eintrittspreis: **Vorverkauf 10 € / Abendkasse 12 €**

Kartenvorverkauf in der Buchhandlung Kindsmüller oder über die vhs per E-Mail, Homepage oder tel. zu den Sprechzeiten.

Geführte Wanderungen

In regelmäßigen Abständen bietet Herr Hans Fischaleck für die vhs geführte Wanderungen in die Umgebung an. Man darf überrascht sein, was es selbst für Einheimische noch Unbekanntes zu entdecken gibt, wie schön und abwechslungsreich unsere Gegend ist und wie viele Ortschaften es vor unserer Haustür gibt, von denen man noch nie etwas gehört hat. Und in netter Gesellschaft machen diese kleinen „Abenteuer“ gleich noch viel mehr Spaß!

Es gibt 3 verschiedene Wanderungen. Jede dieser Wanderung findet sowohl mittwochs als auch samstags statt.

Ein Hinweis für alle Wanderungen:
Die Wanderungen werden nur bei Wanderwetter durchgeführt (einzelne Regenschauer eingeschlossen).
Notwendig sind feste Schuhe, bequeme Wanderkleidung, Regenschutz und ggf. eine Brotzeit und Getränk.

K 4914 Wanderung 1 / Mittwoch:
Winklsaß – Oberhaselbach – Holzen – Schöfbach - Winklsaß

Von der Pfarrkirche Winklsaß auf die Pfarrplatte, dann durch den Grafenschlag nach Oberhaselbach. Über Mitter- und Unterhaselbach zum Holzengraben nach Holzen, über Schöfbach und das Schöfbachholz zurück nach Winklsaß. Die Wegstrecke beträgt ca. 13 km.

Leitung:	**Hans Fischaleck**
Beginn/Dauer:	**Mittwoch, 23. September 2026**
Zeit:	**9:00 Uhr bis ca. 13:00 Uhr**
Treffpunkt:	Kirche in Winklsaß
Gebühr:	5 Euro

K4915 Wanderung 1 / Samstag:
Winklsaß – Oberhaselbach – Holzen – Schöfbach - Winklsaß

Wie K4914

Leitung:	**Hans Fischaleck**
Beginn/Dauer:	**Samstag, 26. September 2026**
Zeit:	**9:00 Uhr bis ca. 13:00 Uhr**
Treffpunkt:	Kirche in Winklsaß
Gebühr:	5 Euro

K 4916 Wanderung 2 / Mittwoch:
Neufahrn – Frauenwies – Haselwies – Langenhettenb. – Neuf.

Gestartet wird am Bachhuberhof in Neufahrn. Der Weg führt durchs Ramsauerholz und Brandleitenholz zur Langenlohe, dort weiter nach Frauenwies. Über Haselwies geht es nach Langenhettenbach, dort durchs Weingartental nach Einkreut. Die Langenhettenbachstraße führt wieder zurück nach Neufahrn, auf der Goldbachstraße geht es wieder zum Bachhuberhof. Die Wegstrecke beträgt ca. 14 km.

Leitung:	**Hans Fischaleck**
Beginn/Dauer:	**Mittwoch, 30. September 2026**
Zeit:	**9:00 Uhr bis ca. 13:00 Uhr**
Treffpunkt:	Bachhuberhof, Salzburgweg 3, 84088 Neufahrn i. NB
Gebühr:	5 Euro

K 4917 Wanderung 2 / Samstag:
Neufahrn – Frauenwies – Haselwies – Langenhettenb. – Neuf.

Wie K 4916

Leitung:	**Hans Fischaleck**
Beginn/Dauer:	**Samstag, 3. Oktober 2026**
Zeit:	**9:00 Uhr bis ca. 13:00 Uhr**
Treffpunkt:	Bachhuberhof, Salzburgweg 3, 84088 Neufahrn i. NB
Gebühr:	5 Euro

K 4918 Wanderung 3 / Mittwoch:
Mallersdorf – Arnkofen – Brech – Grafentraubach - Mallersdorf

Von Mallersdorf über den Weinberg ins Herrgottswiesental, über den Grasselgrund und Hütlohe nach Arnkofen. Weiter über das Schwarzholz und Eppenleite nach Brech. Am Osterberg vorbei nach Habelsbach, über Grafentraubach und die Kugelstatt zurück nach Mallersdorf. Die Wegstrecke beträgt ca. 15 km.

Leitung:	**Hans Fischaleck**
Beginn/Dauer:	**Mittwoch, 7. Oktober 2026**
Zeit:	**9:00 Uhr bis ca. 13:00 Uhr**
Ausgangspunkt:	Klosterbräustüberl in Mallersdorf, Nardinistr. 1, 84066 Mallersdorf-Pfaffenberg 94333 Geiselhöring
Gebühr:	5 Euro

K 4919 Wanderung 3 / Samstag:
Mallersdorf – Arnkofen – Brech – Grafentraubach - Mallersdorf

Wie K 4918

Leitung:	**Hans Fischaleck**
Beginn/Dauer:	**Samstag, 10. Oktober 2026**
Zeit:	**9:00 Uhr bis ca. 13:00 Uhr**
Ausgangspunkt:	Klosterbräustüberl in Mallersdorf, Nardinistr. 1, 84066 Mallersdorf-Pfaffenberg
Gebühr:	5 Euro

Vorträge	
E 442	**Überlassung**

Gegenstand des Vortrags ist die lebzeitige Übertragung von Immobilien auf die nächste Generation (= „Überlassung“).

- Was gibt es hier zu beachten?
- Welche zivilrechtlichen Gestaltungsmöglichkeiten gibt es?
- Welche Rechte sollte sich der Übergeber vorbehalten?

Referent: **Dr. Ralf Menzel,** Notar
Termin: Donnerstag, **22. Oktober 2026, 19:00 Uhr**
Ort: vhs-Gebäude Jellenkofen, Tannenstraße 4, 1. Stock

Der Eintritt ist frei!

Um eine vorherige Anmeldung wird gebeten!

E 443 Armenien, Georgien, Aserbaidschan
Zwischen Kaspischem Meer, Schwarzem Meer und Ararat

Der Südkaukasus zählt zu den faszinierendsten und zugleich wenig bekannten Reiseregionen der Welt. Dieser Bildervortrag führt durch die drei Länder Aserbaidschan, Georgien und Armenien – eine Region an der Schnittstelle von Europa und Asien, geprägt von spektakulären Landschaften, jahrtausendealter Geschichte und großer kultureller Vielfalt.

Die Reise beginnt in Aserbaidschan mit der modernen Metropole Baku am Kaspischen Meer und führt über historische Karawanenstädte und uralte Felszeichnungen entlang der ehemaligen Seidenstraße. In Georgien erwarten uns die charmante Hauptstadt Tiflis, die imposanten Gipfel des Großen Kaukasus sowie die Schwarzmeerküste mit dem lebhaften Badeort Batumi. Weiter geht es nach Armenien zu eindrucksvollen Klöstern, dem Hochgebirgssee Sewan und der Hauptstadt Jerewan mit den einzigartigen Ausblicken auf den mächtigen Ararat.

Der Vortrag vermittelt Einblicke in drei Länder voller Kontraste: moderne Städte und uralte Kulturdenkmäler, schneebedeckte Berge und subtropische Küsten, orientalische Einflüsse und christliche Traditionen.

Referent: **Josef Parzefall**
Termin/Zeit: Donnerstag, **5. November 2026, 19:30 Uhr**
Ort: vhs-Gebäude in Jellenkofen, Tannenstraße 4
1. Stock (der Zugang befindet sich an der Rückseite des Gebäudes und ist barrierefrei)

Der Eintritt ist frei!

E 444 Der Hundekompass: Der Weg zu einer starken Mensch-Hund-Beziehung

Eine vertrauensvolle Bindung ist die Grundlage für ein harmonisches Zusammenleben von Mensch und Hund. Doch was macht eine gute Beziehung wirklich aus? Der „Hundekompass“ zeigt die vier entscheidenden Himmelsrichtungen für ein gelungenes Miteinander: sich verstehen, einander vertrauen, gemeinsam leben und miteinander wachsen.
In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Grundpfeiler ein starkes Mensch-Hund-Team ausmachen und wie Sie im Alltag eine stabile, vertrauensvolle Bindung zu Ihrem Hund aufbauen und festigen können. Praxisnahe Beispiele und wertvolle Impulse helfen dabei, die Bedürfnisse des Hundes besser zu verstehen und die gemeinsame Beziehung nachhaltig zu stärken.
Sind Sie bereit für ein perfektes Miteinander? Dann entdecken Sie mit dem Hundekompass den Weg zu mehr Verständnis, Vertrauen und Verbundenheit.

Referent: **Robert Müller**
Hundeschule einHUNDert% in Unkofen,
Hundetrainer nach §11 Tierschutzgesetz,
Privatdozent und EU-zertifizierter
Sachverständiger im Hundewesen

Termin/Zeit: Donnerstag, **19. November 2026**, **19:00 Uhr**
Dauer ca. 3 Stunden
Ort: vhs-Gebäude Jellenkofen, Tannenstraße 4,
1. Stock

Nähere Informationen zu diesem Thema: 0176 / 70045437

Der Eintritt ist frei!

Anmeldung erforderlich!

E 445 Gesunder Schlaf, gesunder Körper! Was kann ich für erholsamen Schlaf tun?

Ein erholsamer Schlaf trägt wesentlich dazu bei, die körperliche Vitalität und Gesundheit zu erhalten. Doch rund ein Drittel der Deutschen schläft regelmäßig schlecht oder nicht durch. Rund 80 Ursachen können für Schlafstörungen verantwortlich sein. Ein gestörter Schlaf hat vielfältige Auswirkungen auf das Herz-Kreislaufsystem, wie z.B. hohen Blutdruck und die Entstehung von Herzrhythmusstörungen, kann aber auch Depressionen, Konzentrationsstörungen und Leistungsabfall auslösen. Die Leiterin des Schlafmedizinischen Zentrums an der LA-Regio Klinik Landshut-Achdorf, Ghadir Al-Hushaishi, klärt im Vortrag darüber auf, welche Symptome auf eine Schlafapnoe hinweisen könnten, welche Erkrankungen aus einem gestörten Schlaf resultieren können und wie die Schlafzyklen, die nächtliche Atmung und der Herzrhythmus im zertifizierten Schlaflabor an der Klinik Landshut-Achdorf untersucht werden. Sie berichtet auch über die „innere Uhr“ und (Durch-) Schlafstörungen und was Sie gezielt für einen erholsamen Schlaf tun können.

Referentin: **Ghadir Al-Hushaishi, Ärztliche Leiterin** des zertifizierten Schlafmedizinischen Zentrums an der LA-Regio Klinik Landshut-Achdorf

LA-Regio Kliniken

Termin/Zeit: Donnerstag, **8. Oktober 2026**, **19:00 Uhr**

Ort: vhs-Gebäude Jellenkofen, Tannenstraße 4, 1. Stock
(Der Eingang befindet sich an der Rückseite des Gebäudes und ist barrierefrei!)

Der Eintritt ist frei!

Um eine vorherige Anmeldung wird gebeten!

E 446 Volkskrankheit Rückenschmerzen: Wie vorbeugen und behandeln?

Nahezu jeder Mensch leidet im Laufe seines Lebens unter Rückenschmerzen. Unabhängig vom Alter gibt es viele Ursachen: Verschleiß, Fehlhaltungen, Übergewicht, Bewegungsmangel oder einseitige Belastung. Auch Stress oder persönliche Probleme können zu einer Verspannung der Muskulatur führen. Im Rahmen des Vortrags beleuchtet Dr. Christoph Stockmar, Leiter der Wirbelsäulenchirurgie an der LA-Regio Klinik Landshut-Achdorf, die Ursachen von Rückenschmerzen. Er zeigt auf, wie Rückenschmerzen vorgebeugt werden können und wie die orthopädische Medizin helfen kann. Eine Physiotherapeutin oder ein Physiotherapeut von der Praxis für Physiotherapie der LA-Regio Klinik Landshut-Achdorf gibt Tipps und zeigt Übungen, wie Sie Ihre Muskulatur im Alltag stärken können.

Referent: LA-Regio Kliniken	**Dr. Christoph Stockmar, Leitender Arzt und Leiter der Wirbelsäulenchirurgie** an der Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie an derLA-Regio Klinik Landshut-Achdorf sowie eine Vertretung aus der Praxis für Physiotherapie der LA-Regio Klinik Landshut-Achdorf im Ärztehaus Achdorf
Termin/Zeit:	Donnerstag, **12. November 2026**, **19:00 Uhr**
Ort:	vhs-Gebäude Jellenkofen, Tannenstraße 4, 1. Stock (Der Eingang befindet sich an der Rückseite des Gebäudes und ist barrierefrei!)

Der Eintritt ist frei!

Um eine vorherige Anmeldung wird gebeten!

K 4920 Vor digitalem Betrug schützen: Wie Sie digitalen Scam / Betrug erkennen (und brechen)

Immer mehr Menschen werden im Internet betrogen – sei es durch scheinbare Liebesbeziehungen, dubiose Geldanlagen oder gefälschte Angebote. In diesem Kurs lernen Sie, typische Muster von Scam zu erkennen und frühzeitig Warnsignale zu identifizieren.

Anhand praktischer Beispiele aus dem Alltag – gefälschte E-Mails, verdächtige WhatsApp-Nachrichten, Fake-Shops, unseriöse „Investment-Angebote“ und manipulative Liebesgeschichten – werden Sie Schritt für Schritt lernen, in welchen Situationen Skepsis angebracht ist. Sie erhalten klare Checklisten und einfache Regeln, etwa wie Sie eine Nachricht prüfen, ob Sie zahlen sollen oder wen Sie zuerst fragen sollten.

Ziel des Kurses ist es, dass Sie im Alltag sicherer mit digitalen Nachrichten, Mais und Nachrichten über Social Media oder Dating-Plattformen umgehen, herkömmliche Betrugsmaschen erkennen und wissen, wie Sie sich schützen – und wie Sie anderen im Freundes- oder Familienkreis helfen können.

Der Kurs richtet sich an alle, die regelmäßig online sind und sich vor digitalem Betrug schützen möchten.

Leitung:	**Vural Kaya**
Beginn/Dauer:	**Donnerstag, 1. Oktober 2026**, 1 Abend
Zeit:	**19:00 Uhr bis ca. 20:30 Uhr**
Ort:	vhs-Gebäude Jellenkofen, Tannenstraße 4
Gebühr:	**10 Euro**

Musikschule ERGOLDSBACH

Ballett an der Musikschule
Tanzunterricht für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Die Tanzabteilung der Musikschule Ergoldsbach bietet auch in diesem Schuljahr wieder ein umfangreiches Angebot für mehrere Altersklassen.
Schnupperstunde ist nach Anmeldung möglich!

Tänzerische Frühförderung für die Jüngsten ab 4 Jahren. Dieser Kurs ermöglicht den Kindern auf eine spielerische und kindgerechte Art die faszinierende Welt des Tanzens kennen zu lernen. Die Kinder werden in ihrer eigenen Kreativität, Wahrnehmung und Rhythmik gefördert. In spielerischer Atmosphäre werden verschiedene Bewegungsmöglichkeiten im Raum erlernt und individuell umgesetzt. Nicht die Perfektion steht im Mittelpunkt, sondern das Entdecken der eigenen Ausdrucksmöglichkeiten zur Musik und die Freude an der Bewegung.

Kinderballett für Sieben- bis Neunjährige sowie ***Ballettunterricht für Fortgeschrittene***.
Dieser Unterricht erfolgt nach den Grundlagen des klassischen Tanzes. Die Schüler erlernen durch gezielte methodisch aufgebaute Übungen an der Stange und im freien Raum Körperhaltung und Körperbeherrschung. Elastizität, Leichtigkeit und Orientierungsfähigkeit werden ebenso gefördert wie Grazie, Ausdruck, Musikalität und Disziplin. Doch auch hier stehen Spaß und Freude an erster Stelle beim Erlernen der Königsdisziplin im Tanz.

Jazz/Funky Dance für Kinder ab 8 Jahre, Jugendliche und Erwachsene
Nach einem Warm-up, das aus Isolationsübungen, Muskelaufbau und Dehnübungen besteht, werden verschiedene Schrittkombinationen und Choreographien erlernt. Fördert Kraft, Ausdauer, Dehnfähigkeit und das Gespür für die Musik! Getanzt wird zu aktueller Musik in immer wieder neuen Variationen. Jazz-Dance ist ausdrucksvoll, fetzig und intensiv, und es ist bestimmt für jeden was dabei.
Kursleiterin: Juliane Zdera (Leiterin der Tanzabteilung)
Unterricht: Dienstag und Donnerstag
Info nur unter: 08771/910841

Programm der Abteilung für Elementare Musikerziehung an der Musikschule Ergoldsbach

Zum neuen Schuljahr startet auch die Musikschule Ergoldsbach in ein neues Unterrichtsjahr. In der Abteilung für Elementare Musikerziehung, unter der Leitung von Beate Summer, werden folgende Kurse angeboten:

Baby-Musikgarten

Der Baby-Musikgarten lädt Babys von 4 bis 18 Monaten und ihre Eltern zum musikalischen Spiel ein. Gemeinsames Musizieren und Musikhören in dieser frühen Phase ist für das Kind Nahrung für Körper, Seele und Gehirn. Mit Tönen und Geräuschen können sie Ihr Baby zum Lachen bringen – mit einem Lied wieder beruhigen.

Babys erkunden mit Hingabe Stimme und Körper. Sie

untersuchen alles in der näheren Umgebung das rasselt und knistert, leuchtet und klappert. Genau die richtige Zeit, um im Baby-Musikgarten Rasseln, Klanghölzer und bunte Tücher zu erobern. In einer stressfreien und entspannten Umgebung können Eltern und ihre Babys eine schöne Zeit erleben und gleichzeitig ihrem Kind für die Entwicklung wichtige Impulse geben. Es wird pro Halbjahr jeweils ein Kurs mit 12 Einheiten à 30 Minuten angeboten.

Musikgarten

Der Musikgarten ist ein Konzept für Eltern zusammen mit ihren Kindern zwischen 18 Monaten und 3 Jahren. Er setzt sich aus drei thematisch verschiedenen Kursen zusammen.
Dieser Kurs geht auf den wachsenden Erlebnisraum der Kinder ein. Die Themen heißen „Zuhause“, „Tierwelt“ und „Beim Spiel“. Die Kleinkinder werden immer aktiver und beginnen, weitere Ausflüge in die Umgebung zu unternehmen. Das Staunen über Bewegungen, Echospiele und Instrumentenspiel steigert sich zu begeistertem Imitieren. Der Musikgarten stärkt diese Neigung und fördert die Motorik, die Sprach- und Hörentwicklung und die Sozialisation. Ein Kurs umfasst 12 Einheiten à 30 - 35 Minuten. Die Kurse können danach natürlich fortgesetzt werden.

Anmeldung und weitere Informationen
am Elterninfoabend oder auch gerne telefonisch bei der **Musikschule Ergoldsbach** unter **08771/910841 oder 0176/70028528**

K 4921 Englisch für Anfänger (Teil 3)

Dieser Kurs ist für Teilnehmer mit nur wenig Vorkenntnissen gedacht und eignet sich besonders für Personen, die mit Spaß die Sprache langsam in einer Gruppe erlernen möchten.

Buch: “At your Leisure A1” (Klett-Verlag) ab Unit 1

Leitung:	**Beatrice Puryear**
Beginn/Dauer:	**Montag, 21. September 2026**, 10 Nachmittage
Zeit:	**16:00 Uhr bis 17:30 Uhr**
Ort:	vhs-Gebäude Jellenkofen, Tannenstr. 4
Gebühr:	**99 Euro** bei mindestens 5 Teilnehmern

K 4922 Englisch - Mittelstufe

Dieser Kurs ist für Teilnehmer geeignet, die schon 4-5 Jahre Englischkenntnisse haben und in einer netten Gruppe diese Sprache vertiefen und erweitern möchten.

Bücher:
“At Your Leisure A2” (Hueber Verlag) ab Unit 6 und
“Essential Grammar in Use” (Deutsche Ausgabe mit Schlüssel) von Raymond Murphy.

Leitung:	**Beatrice Puryear**
Beginn/Dauer:	**Montag, 21. September 2026**, 10 Abende
Zeit:	**18:00 Uhr bis 19:30 Uhr**
Ort:	vhs-Gebäude Jellenkofen, Tannenstr. 4
Gebühr:	**99 Euro** bei mindestens 5 Teilnehmern

Zusatzangebot ohne Gebühr: „Englisch-Stammtisch“

Seit dem 29.01.2026 um 18 Uhr findet jeden letzten Donnerstag im Monat (oder nach Absprache) ein „offener Englisch-Stammtisch“ in einem Gasthaus in Neufahrn statt. Hier können sich all diejenigen treffen, die gerne bei gutem Essen und Trinken Englisch reden möchten. Bei sprachlichen Hängern wird Ihnen weitergeholfen. Dieser Stammtisch ersetzt jedoch keinen Englischkurs! **Eine Anmeldung bei Fr. Puryear ist erforderlich!**
Nähere Infos gibt es über die Kursleiterin, Kontakt siehe nächste Seite.

K 4923 Englisch für Fortgeschrittene mit Conversation

Dieser Kurs ist für Teilnehmer geeignet, die mindestens gute Mittlere-Reife-Kenntnisse haben und sich trauen, Englisch zu reden.

Buch: “English Network Now B1.2” (Klett-Verlag) ab Unit 1

Leitung:	**Beatrice Puryear**
Beginn/Dauer:	**Dienstag, 22. September 2026**, 10 Nachmittage
Zeit:	**16:30 Uhr bis 18:00 Uhr**
Ort:	vhs-Gebäude Jellenkofen, Tannenstr. 4
Gebühr:	**99 Euro** bei mindestens 5 Teilnehmern

K 4924 Englisch-Auffrischung

Dieser Kurs ist für Teilnehmer geeignet, die mindestens 3 Jahre Hauptschul-Kenntnisse haben und diese auffrischen und vertiefen möchten. Gerne auch für Leute, die nicht länger als ca. 20 Jahre aus der Schule sind.

Bücher:
“At Your Leisure A1” ab Unit 1 (Hueber Verlag) und
“Essential Grammar in Use” (Deutsche Ausgabe mit Schlüssel) von Raymond Murphy

Leitung:	**Beatrice Puryear**
Beginn/Dauer:	**Dienstag, 22. September 2026**, 10 Abende
Zeit:	**18:30 Uhr bis 20:00 Uhr**
Ort:	vhs-Gebäude Jellenkofen, Tannenstr. 4
Gebühr:	**99 Euro** bei mindestens 5 Teilnehmern

Für alle Englisch-Angebote:

Kurs-Neulinge brauchen für die 1. Stunde noch keine Bücher – ihnen werden Kopien zur Verfügung gestellt.

Bei Fragen können Sie gerne die Kursleiterin kontaktieren unter der Telefonnummer: 08773 / 91 02 01. Für den AB bitte mindestens 11 x läuten lassen, Sie werden garantiert zurückgerufen!

K 4925 Italienisch – Anfänger mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die schon über Italienisch-Vorkenntnisse verfügen, die sie praktisch anwenden möchten. Allmählich erreichen Sie mehr Sicherheit im Umgang mit der italienischen Sprache und lernen, wie man sprachliche Lücken in der Konversation geschickt ausgleichen kann. Das Hauptaugenmerk in dem Kurs liegt beim freien Sprechen. (Der Kurs ist nicht für reine Anfänger geeignet.)

Buch: „Fit in 30 Tagen Italienisch“ von Langenscheidt / ab Lekt. 22

Leitung:	**Sandro Vazon Colla** (Muttersprachler)
Beginn/Dauer:	Donnerstag, **24. September 2026**, 10 Abende
Zeit:	**16:00 Uhr bis 17:30 Uhr**
Ort:	vhs-Gebäude Jellenkofen, Tannenstraße 4
Gebühr:	**99 Euro** bei mindestens 5 Teilnehmer

K 4926 Italienisch – Konversation

Dieser Kurs ist für Personen geeignet, die bereits über gute Italienischkenntnisse verfügen. Der Schwerpunkt wird auf Konversation und Wortschatz, aber auch Grammatik gelegt. Das Motto dieser italienischen Unterrichtsstunde liegt bei viel Sprechtraining mit dem Ziel, sich in Italien selbstsicher verständigen zu können.
(In diesem Kurs wird ohne Lehrbuch gearbeitet.)

Leitung:	**Sandro Vazon Colla** (Muttersprachler)
Beginn/Dauer:	Donnerstag, **24. September 2026**, 10 Abende
Zeit:	**17:45 Uhr bis 19:00 Uhr**
Ort:	vhs-Gebäude Jellenkofen, Tannenstraße 4
Gebühr:	**99 Euro** bei mindestens 5 Teilnehmer

K 4927 Spanisch für absolute Anfänger

Spanisch lernen eröffnet Ihnen eine neue Welt: Deshalb tauchen Sie ein in die bunte und abwechslungsreiche Vielfalt der spanisch-sprachigen Welt! Sie lernen Spanisch wie es in Spanien und Lateinamerika gesprochen wird und so ganz nebenbei erfahren Sie Wissenswertes über Land, Leute und Kultur.

Buch: Con gusto nuevo A1 – ab Lektion 1 (Buch bitte besorgen.)

Leitung:	**Carina Nitsche** (Muttersprachlerin)
Beginn/Dauer:	**Montag, 28. September 2026,** 10 Abende
Zeit:	**18:00 Uhr bis 19:30 Uhr**
Ort:	Rathaus Neufahrn, Bürgersaal, Hauptstr. 40
Gebühr:	**99 Euro** bei mindestens 5 Teilnehmern

K 4928 Spanisch - Mittelstufe

In diesem Kurs lernen Sie Spanisch wie es in Spanien und Lateinamerika gesprochen wird, und nebenbei erfahren Sie Wissenswertes über Land, Leute und Kultur. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf der Wiederholung und Festigung wichtiger Themen des Lehrbuchs und auch die Konversation soll mit dazu beitragen, die erlernten Kenntnisse zu vertiefen und sich besser verständigen zu können.

Buch: Con gusto nuevo A2 – ab Lektion 2

Leitung:	**Carina Nitsche** (Muttersprachlerin)
Beginn/Dauer:	**Mittwoch, 30. September 2026,** 10 Abende
Zeit:	**18:30 Uhr bis 20:00 Uhr**
Ort:	Rathaus Neufahrn, Bürgersaal, Hauptstr. 40
Gebühr:	**99 Euro** bei mindestens 5 Teilnehmern

K 4929 NEU: Französisch für Anfänger

Machen Sie sich mit der Sprache unseres Nachbarlandes vertraut und tauchen Sie ein in die französische Lebensart. In entspannter Atmosphäre lernen Sie in einer netten Gruppe die Grundlagen der Grammatik und des Wortschatzes, um einfache Gespräche auf Reisen und im Alltag sicher zu meistern.

Buch: „Perspectives - Allez-y! A1“ (Cornelsen)
(Bitte das Buch besorgen!)

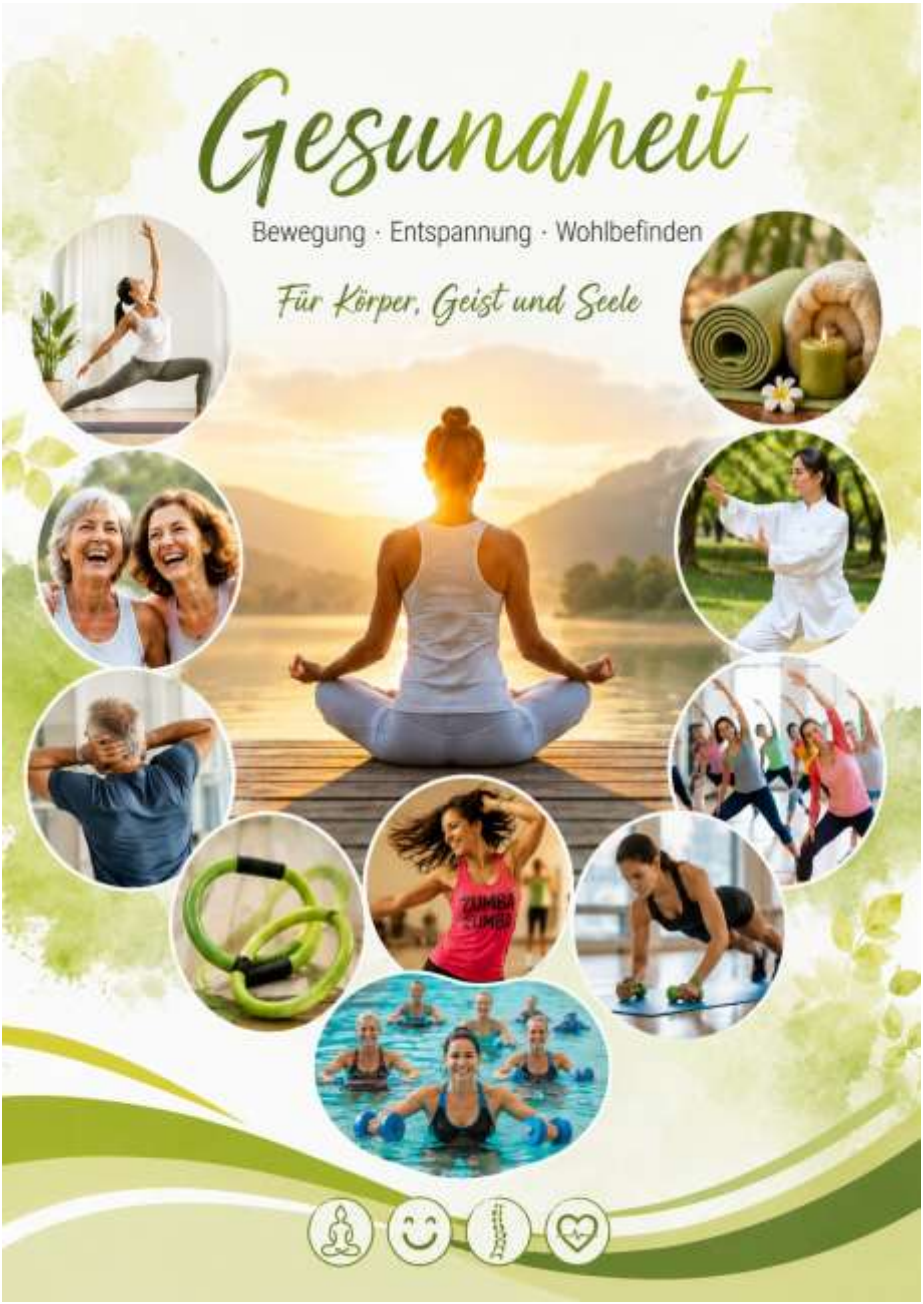
Leitung:	**Eduardo Lopez Cinat**
Beginn/Dauer:	**Montag, 21. September 2026**, 10 Nachmittage
Zeit:	**16:00 Uhr bis 17:30 Uhr**
Ort:	vhs-Gebäude Jellenkofen, Tannenstr. 4
Gebühr:	**99 Euro** bei mindestens 5 Teilnehmern

K 4930 NEU: Französisch – Mittelstufe (A2)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Grundkenntnissen der französischen Sprache (ca. Niveau A1), die ihre Kenntnisse erweitern und mehr Sicherheit im Sprechen gewinnen möchten. Der Schwerpunkt liegt auf der Konversation sowie der aktiven Anwendung der Sprache in alltäglichen Situationen. Durch abwechslungsreiche Gespräche, Hör- und Leseübungen erweitern Sie Ihren Wortschatz und festigen wichtige sprachliche Strukturen. Grammatikalische Strukturen werden bei Bedarf wiederholt und gefestigt, um die mündliche Kommunikation zu unterstützen. Darüber hinaus lernen Sie interessante Aspekte der französischen Sprache, Kultur und Lebensweise kennen.

Buch: „Perspectives - Allez-y! A2“ (Cornelsen) – ab Lektion 1
(Bitte das Buch besorgen.)

Leitung:	**Eduardo Lopez Cinat**
Beginn/Dauer:	**Mittwoch, 23. September 2026**, 10 Nachmittage
Zeit:	**16:00 Uhr bis 17:30 Uhr**
Ort:	vhs-Gebäude Jellenkofen, Tannenstr. 4
Gebühr:	**99 Euro** bei mindestens 5 Teilnehmern


Gesundheit
Bewegung · Entspannung · Wohlbefinden
Für Körper, Geist und Seele

Ein Teil der Gesundheitskurse wird von den Krankenkassen gefördert!

K 4931 Aktiv und achtsam in den Tag starten mit Hatha-Yoga

Mit Fokus auf die Wirbelsäule wird in diesem Kurs der gesamte Bewegungsapparat gestärkt und mobilisiert. Achtsame Körperarbeit wird mit bewusstem Atem verbunden. So werden die Grundlagen für ein aktives und vor allem gesünderes Älterwerden geschaffen.

Inhalte:

- Kräftigung und Dehnung der Muskulatur für eine aufrechte Körperhaltung
- Mobilisation von Wirbelsäule und Gelenken für mehr Beweglichkeit
- Gleichgewichts- und Koordinationsübungen für mehr Stabilität
- Achtsames Üben und bewusstes Atmen zur Förderung der mentalen Gesundheit

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

Leitung:	**Andrea Rothhaar,** Yogalehrerin BDY/EYU mit Krankenkassen-Zertifizierung
Beginn/Dauer:	**Mittwoch, 23. September 2026,**10 Vormittage
Zeit:	**8:30 Uhr bis 9:30 Uhr**
Ort:	vhs-Gebäude Jellenkofen, Tannenstraße 4
Gebühr:	**80 Euro**

K 4932 Aktiv und achtsam in den Tag starten mit Hatha-Yoga

Wie K 4931

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

Leitung:	**Andrea Rothhaar,** Yogalehrerin BDY/EYU mit Krankenkassen-Zertifizierung
Beginn/Dauer:	**Mittwoch, 23. September 2026,**10 Vormittage
Zeit:	**9:30 Uhr bis 10:30 Uhr**
Ort:	vhs-Gebäude Jellenkofen, Tannenstraße 4
Gebühr:	**80 Euro**

K 4933 Sanft und kraftvoll – Hatha Yoga mit und auf dem Stuhl

Der Körper wird gekräftigt, die Gelenke mobilisiert und das Gleichgewicht gefördert. Die Wirbelsäule steht dabei im Mittelpunkt, denn sie bildet das Fundament für ein aktives Leben bis ins hohe Alter. Ob im Sitzen oder im Stehen mit dem Stuhl als unterstützendes Element.

Inhalte:

- Kräftigung und Dehnung der Muskulatur für eine aufrechte Körperhaltung
- Mobilisation von Wirbelsäule und Gelenken für mehr Beweglichkeit
- Gleichgewichts- und Koordinationsübungen für mehr Stabilität
- Achtsames Üben und bewusstes Atmen zur Förderung der mentalen Gesundheit

Leitung:	**Andrea Rothhaar,** Yogalehrerin BDY/EYU mit Krankenkassen-Zertifizierung
Beginn/Dauer:	**Mittwoch, 23. September 2026,**10 Vormittage
Zeit:	**10:30 Uhr bis 11:30 Uhr**
Ort:	vhs-Gebäude Jellenkofen, Tannenstraße 4
Gebühr:	**80 Euro**

K 4934 Wirbelsäulengymnastik

Dieser Kurs beinhaltet abwechslungsreiche Übungen auf der Basis eines wirbelsäulengerechten, funktionellen Muskeltrainings. Es werden variable Übungen aus der Wirbelsäulengymnastik sowie Training mit dem Thera-Band, Gymnastikball und Stab sowie mit leichten Kurzhanteln angeboten. Des Weiteren werden Dehnungs- und Koordinationsübungen eingesetzt.

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

Leitung:	**Ewald Hartwig**
Beginn/Dauer:	**Mittwoch, 23. September 2026**, 10 Abende
Zeit:	**19:30 Uhr bis 20:30 Uhr**
Ort:	Schulturnhalle Ergoldsbach, Badstraße 16
Gebühr:	**65 Euro**

K 4935 **Hormon-Yoga,** gegen hormonell bedingte Beschwerden

Hormon-Yoga (entwickelt von Dinah Rodrigues) gilt als behutsame und ganzheitliche Methode für Frauen jeden Alters, um das endokrine weibliche Hormonsystem positiv zu beeinflussen. Dazu wurde eine spezielle Übungsreihe entwickelt für Frauen in den Wechseljahren, bei verfrühter Menopause, Prämenstruellem Syndrom (PMS), bei unregelmäßiger bzw. schmerzhafter Menstruation, polyzystischem Ovarialsyndrom (PCOS), unerfülltem Kinderwunsch, Ungleichgewicht der Schilddrüse. Diese sanfte und vitalisierende Yoga-Form steigert das allgemeine Wohlbefinden. Stress, Hektik und Leistungsdruck wirken sich negativ auf die Hormonproduktion aus, Hormon-Yoga wirkt harmonisierend.
Hormon-Yoga ist eine Kombination aus Hatha-Yoga, Kundalini-Yoga, tibetischen Energieübungen, speziellen Atemtechniken und Entspannungsübungen.
Eine regelmäßige Praxis bewirkt einen Anstieg des Hormonspiegels und führt zu einer Verbesserung hormonell bedingter Beschwerden wie z.B. Hitzewallungen, Migräne, Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen etc. Ganz natürlich wirkt Hormon-Yoga auch unterstützend auf die Fruchtbarkeit.

Kontraindikationen: Schwangerschaft und 3 Monate nach der Entbindung, hormonsensitive Tumore, größere Myome, fortgeschrittene Endometriose.

Bitte Isomatte, Decke, evtl. Sitzkissen + bequeme Kleidung mitbringen

Leitung:	**Elisabeth Schimmer,** Yogalehrerin (BYV) mit Krankenkassen-Zertifizierung
Beginn/Dauer:	**Donnerstag, 24. September 2026,** 10 Vormittage
Zeit:	**8:45 Uhr bis 10:15 Uhr**
Ort:	vhs-Gebäude Jellenkofen, Tannenstr. 4
Gebühr:	**120 Euro**

K 4936 Hatha-Yoga - offene Stunde (Nur für vhs-Mitglieder!)

Hatha-Yoga ist eine wunderbare Praxis, um Stress abzubauen, den Körper zu stärken und innere Ruhe zu finden. Egal, ob Anfänger oder erfahrener Yogi, Hatha-Yoga kann dich auf deinem Weg zu einem gesünderen und ausgewogeneren Leben begleiten. Das kontinuierliche Üben stärkt die Muskulatur und erhöht gleichzeitig die Flexibilität des Körpers. Ein häufiger Effekt ist, dass bspw. langanhaltende Verspannungen gelöst werden und sich auch die Körperhaltung allgemein verbessert.

Bitte Isomatte, Decke, evtl. Sitzkissen + bequeme Kleidung mitbringen

Leitung:	**Elisabeth Schimmer**, Yogalehrerin (BYV) mit Krankenkassen-Zertifizierung
Zeit:	**Mittwoch, 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr, ganzjährig**
Beginn:	**9. September 2026**
Ort:	vhs-Gebäude Jellenkofen, Tannenstr. 4
Gebühr:	**12 Euro** (+ Teilnehmer müssen aus versicherungstechnischen Gründen vhs-Mitglied sein)

K 4937 Hatha-Yoga, mit mehr Energie in den Tag

Die Praxis des Hatha-Yoga konzentriert sich auf das Gleichgewicht zwischen Kraft und Flexibilität, Ruhe und Aktivität sowie Entspannung und Konzentration. Eine klassische Hatha-Yoga-Stunde enthält eine Aufwärmphase, Atemübungen (Pranayama), mehrere Körperübungen (Asanas) und eine Schlussentspannung.
Regelmäßig Yoga zu praktizieren kann stressbedingten Störungen wie Bluthochdruck, Magenbeschwerden oder Kopfschmerzen entgegenwirken. Es fördert die Konzentrationsfähigkeit und bringt innere Ausgeglichenheit. Yoga kann Rückenschmerzen vorbeugen und lindern. Das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt und Gelenke werden mobilisiert.

Bitte Isomatte, Decke, evtl. Sitzkissen + bequeme Kleidung mitbringen

Leitung:	**Elisabeth Schimmer,** Yogalehrerin (BYV) mit Krankenkassen-Zertifizierung
Beginn/Dauer:	**Dienstag, 22. September 2026,** 10 Vormittage
Zeit:	**8:45 Uhr bis 10:15 Uhr**
Ort:	vhs-Gebäude Jellenkofen, Tannenstr. 4
Gebühr:	**120 Euro**

K 4938 Yoga - offene Stunde (Nur für vhs-Mitglieder!)

Den Trubel des Alltags loslassen und mit Hatha Yoga zur Ruhe kommen

Yoga ist ein Weg, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Gesundheitsförderung und das Erlernen eines bewussten sowie liebevollen Umgangs mit uns selbst stehen dabei im Vordergrund. Kein Leistungsdruck, kein schneller, höher, weiter. So sind wir in der Lage, den täglichen Herausforderungen gelassener zu begegnen.

Inhalte:

- Sanftes Ankommen auf der Matte
- Wohltuende Dehnungen mit Hilfe von Asanas (Körperhaltungen) zur Lösung von Verspannungen
- Bewusstes Atmen und Atemübungen (Pranayama) lassen den Geist klar werden und beruhigen das Nervensystem
- Kräftigung und Mobilisation für eine verbesserte Haltung und mehr Energie
- Den Körper spüren zur Integration des Geübten
- Endentspannung für einen erholsameren Schlaf

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

Hinweis:
Bei „offenen Stunden“ ist normalerweise KEINE Anmeldung bei der vhs nötig, allerdings sollten sich Neuzugänge vor dem 1. Besuch einer Stunde vorher bei Fr. Rothhaar unter 0172-6852477 oder bei der vhs kurz melden.

Leitung:	**Andrea Rothhaar,** Yogalehrerin BDY/EYU mit Krankenkassen-Zertifizierung
Zeit:	**montags, 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr, ganzjährig**
Beginn/Dauer:	**Montag, 21. September 2026**
Ort:	vhs-Gebäude Jellenkofen, Tannenstraße 4
Gebühr:	**12 Euro** pro Kurseinheit (+ Teilnehmer müssen aus versicherungstechnischen Gründen vhs-Mitglied sein)

„Heit scho glacht?“ - Lachyoga

Mit einem Lächeln steckt Manuela Ehler an:
In ihren Lachyoga-Stunden zeigt sie, wie einfach es ist, mehr Freude in den Alltag zu bringen. Lachyoga verbindet bewusstes Lachen mit Atemübungen – auch ohne Anlass entsteht dabei schnell ein echtes, befreiendes Lachen.

Die Schnupperstunde lädt dazu ein, Stress loszulassen, neue Energie zu tanken und gemeinsam Leichtigkeit zu erleben – ganz ohne Vorkenntnisse.

K 4939 Schnupperstunde:

Leitung:	**Manuela Ehler**
Beginn/Dauer:	**Dienstag, 22. September 2026,** 1 Abend
Zeit:	**18:30 Uhr bis 19:30 Uhr**
Ort:	vhs-Gebäude Jellenkofen, Tannenstr. 4
Gebühr:	**5 Euro**

K 4940 Workshop:

Leitung:	**Manuela Ehler**
Beginn/Dauer:	**Dienstag, 29. September 2026,** 4 Abende
Zeit:	**18:30 Uhr bis 19:30 Uhr**
Ort:	vhs-Gebäude Jellenkofen, Tannenstr. 4
Gebühr:	**50 Euro**

K XXXX Rücken-QiGong – „Gesunder Rücken & Ruhiger Geist“

Information:
Die beiden Kurse von Robert K. Engel, QiGong-Lehrer, müssen im Herbst leider krankheitsbedingt kurzfristig entfallen.

Als Vertretung springt Frau Katrin Gläser ein:

K 4941 -Leicht wie der Wind, stark wie die Wurzel – Qigong für einen gesunden Rücken und einen ruhigen Geist

Sanfte, fließende und zugleich kräftigende Qigong-Übungen fördern Beweglichkeit, Stabilität und eine bewusste Körperhaltung. Im Mittelpunkt steht das harmonische Zusammenspiel von Muskeln, Sehnen, Gelenken und Knochen.

Durch die Verbindung von Bewegung, Atmung und Achtsamkeit können Spannungen gelöst, neue Kraft aufgebaut und innere Ruhe gefördert werden. So entsteht ein wohltuender Ausgleich zwischen Erdung und Leichtigkeit.

Die Übungen sind gut zugänglich und für Anfängerinnen und Anfänger ebenso geeignet wie für Menschen mit Qigong-Erfahrung.

Bitte bequeme Kleidung, leichte Schuhe mit dünner Sohle oder rutschfeste Socken mitbringen.

Leitung:	**Katrin Gläser,** QiGong-Meisterin
Beginn:	**Donnerstag, 24. September 2026,** 10 Vormittage
Zeit	**10:00 Uhr bis 11:15 Uhr**
Ort:	vhs-Gebäude Jellenkofen, Tannenstraße. 4, 1. Stock (der Zugang ist barrierefrei)
Gebühr:	**99 Euro**

K 4942 FaszienFit

Faszientraining hat eine große Bedeutung für unser Bewegungsverhalten. Verklebungen und Verhärtungen führen zu einer Verminderung der körperlichen Leistungsfähigkeit im Alltag und im Sport. Deshalb kann ein Faszientraining wesentlich zur Gesunderhaltung des Bewegungsapparates beitragen.

Die Stunde ist für Frauen und Männer jeden Alters geeignet und soll den Teilnehmern die Vielfältigkeit von Faszientraining näherbringen.

FaszienFit ist mehr als nur Dehnen und schmerzhaftes Rollen. Es werden verschiedene Ansätze / Strategien genutzt. (z.B. Übungen für Geschmeidigkeit mit fließenden Bewegungen, Kraft in Dehnung, Übungen zu Sensorik und Motorik usw.)

Zum Abschluss der Stunde finden wir Ruhe für Körper und Geist mithilfe von Klangschalen- / Fantasiereisen oder Meditationen.

Bitte Gymnastikmatte, bequeme Sportkleidung und evtl. ein Getränk mitbringen.

Leitung:	**Katrin Gläser** Faszien-Trainerin / Übungsleiterin Rehasport
Beginn / Dauer:	**Freitag, 25. September 2026,** 10 Vormittage
Zeit:	**8:30 bis 9:30 Uhr**
Ort:	vhs-Gebäude Jellenkofen, Tannenstraße 4 1. Stock (der Zugang ist barrierefrei)
Gebühr:	**65 Euro**

K 4943 Von Kopf bis Fuß

……..die 5 besten Übungen für Rücken, Hüfte, Knie…….

Der Kurs richtet sich an alle, in jedem Alter, mit und ohne Beschwerden. Wir werden das richtige Übungsmaß für jeden finden und die Übungen im Liegen oder Stehen oft wiederholen.
Die tiefe Muskulatur wird trainiert und nach dem Motto „weniger ist mehr“ liegt der Schwerpunkt beim Wiederholen und bei der Körperwahrnehmung.

Bitte bequeme Kleidung, Isomatte o.ä. (falls vorhanden) und evtl. ein Getränk mitbringen.

Leitung:	**Marieluise Mühlbauer**, Heilpraktikerin
Beginn / Dauer:	**Donnerstag, 8. Oktober 2026**, 5 Abende
Zeit:	**17:00 Uhr bis 18:00 Uhr**
Ort:	vhs-Gebäude Jellenkofen, Tannenstr. 4 1. Stock
Gebühr:	**35 €** (max. 10 Teilnehmer)

K 4944 Bodystyling

Bodystyling ist ein abwechslungsreiches Programm zur Steigerung der Kondition und Beweglichkeit, begleitet von rhythmischen Klängen. Dieses Bewegungsprogramm ist für Frauen jeden Alters geeignet. Die Übungen dienen der Kräftigung und Muskelstraffung an Beinen, Bauch, Po und Hüften.

Bitte Gymnastikmatte, Turnschuhe, Handtuch und ein Getränk mitbringen.

Leitung:	**Claudia Krompholz**
Beginn/Dauer:	**Dienstag, 22. September 2026**, 10 Abende
Zeit:	**17:15 Uhr bis 18:15 Uhr**
Ort:	Schulturnhalle Ergoldsbach, Badstraße 16
Gebühr:	**60 Euro**

K 4945 Bodyworkout Complete

Mit kontrollierten Bewegungen werden zielgerichtet besonders Problemzonen wie Bauch, Beine, Po und Arme in Anspruch genommen, somit die Muskulatur gestärkt und die Körperform verbessert. Trainiert wird mit einer Mischung aus Kraft und Ausdauer, sodass eine gezielte Körperfettreduktion, Straffung des Körpers, aber auch das Herz-Kreislauf-System verbessert wird. Unterstützend wird mit Kleingeräten, wie Kurzhanteln, trainiert.

Bitte Gymnastikmatte, Turnschuhe, Handtuch, Getränk und Kurzhanteln (1-3 kg) mitbringen.

Leitung:	**Mirjam Rösler**
Beginn/Dauer:	**Dienstag, 15. September 2026**, 10 Abende
Zeit:	**18:00 Uhr bis 19:30 Uhr**
Ort:	vhs-Gebäude Jellenkofen, Tannenstraße 4
Gebühr:	**85 Euro**

K 4946 Bodyworkout meets Pilates

Ein abwechlungsreiches Ganzkörpertraining, das Power, Ausdauer und gezielte Kräftigung perfekt miteinander verbindet – für ein rundum gutes Körpergefühl!

Im Bodyworkout erwarten dich kraftvolle Übungen zur Fettverbrennung, Festigung und Ausdauer! Während dieser dynamischen Cardio-Phase trainieren wir mit Kleingeräten (Hanteln, Mini-Bands) und mit dem eigenen Körpergewicht. So wird der gesamte Körper gefordert, die Muskulatur gestärkt und der Kreislauf ordentlich in Schwung gebracht.
Im 2. Teil trifft das Workout auf „Pilates“: Mit intensiven Bauch- und Rückenübungen arbeiten wir auf der Matte an einer starken Körpermitte, einer besseren Haltung und mehr Stabilität. Die Übungen werden langsam, kontrolliert und fließend ausgeführt und sorgen für ein bewusstes, tiefes Muskeltraining.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Hanteln (1-3 kg), Getränk, Handtuch und feste Turnschuhe.

Leitung:	**Mirjam Rösler**
Beginn/Dauer:	**Mittwoch, 16. September 2026**, 5 Abende
Zeit:	**18:00 Uhr bis 19:30 Uhr**
Ort:	vhs-Gebäude Jellenkofen, Tannenstraße 4
Gebühr:	**45 Euro**

K 4947 Smovey® - move and smile

Mit Schwung, Spaß und den GRÜNEN RINGEN zu mehr Ausdauer, Fitness und Gesundheit! Das SMOVEY-Ganzkörpertraining stärkt die Muskulatur, strafft das Bindegewebe, kurbelt den Stoffwechsel sowie Lymphfluss an, stärkt den Rücken und verbessert die Beweglichkeit. Mit Hilfe der Faszienrollen lösen wir zudem gezielt Verhärtungen im Bindegewebe.

Bitte Gymnastikmatte, Sportbekleidung, Turnschuhe und ein Getränk mitbringen.

Leitung:	**Ilse M. Rose**, cert. Smovey-Coach
Beginn/Dauer:	**Donnerstag, 24. September 2026,** 10 Abende
Zeit:	**18:15 Uhr bis 19:15 Uhr**
Ort:	vhs-Gebäude Jellenkofen, Tannenstraße 4
Gebühr:	**60 Euro**

K 4948 Zumba®

Zumba für Anfänger und alle, die Spaß an Bewegung zur Musik haben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!
Kommen Sie zu heißen Rhythmen lateinamerikanischer Musik und lassen Sie sich von der Energie mitreißen! Zumba® ist ein mitreißendes Tanz-Workout, das Ausdauer- und Krafttraining kombiniert.
In diesem Kurs lernen Sie einfache Schrittfolgen zu beliebten Musikstilen wie Salsa, Merengue und Reggaeton. Es geht darum, den Alltag hinter sich zu lassen, sich zur Musik zu bewegen und dabei Spaß zu haben.

Der Kurs ist ein effektives Ganzkörpertraining, das Kalorien verbrennt, die Ausdauer stärkt und die Muskulatur aktiviert – und das ohne Leistungsdruck. Alles, was Sie brauchen, ist Freude an der Bewegung.
Seien Sie dabei und tanzen Sie sich fit!

Leitung:	**Cornelia Schwarz**, Zumba Instructor
Beginn/Dauer:	**Dienstag**, **22. September 2026**, 10 Abende
Zeit:	**18:30 Uhr bis 19:30 Uhr**
Ort:	Schulturnhalle Ergoldsbach, Badstraße 16
Gebühr:	**60 Euro**

E 447 Frauen ab 40 – der Körper reagiert anders: Hormone – Gewicht – Energie - Schlaf

Vortrag:
Zwischen 40 und 55 verändert sich im Körper einer Frau hormonell mehr, als die meisten erwarten. Schlaf wird unruhiger, Stimmungen schwanken, die alten Strategien greifen nicht mehr. Viele Frauen erkennen sich selbst nicht wieder und fragen sich, was mit ihnen los ist. Dieser Vortrag gibt Orientierung: Was passiert hormonell, was hat das Nervensystem damit zu tun und warum funktioniert das alte Durchhalten in dieser Phase nicht mehr. Mit konkreten Hinweisen darauf, was tatsächlich hilft.

Inhalte:
- Hormonelle Veränderungen zwischen 40 und 55, verständlich erklärt
- Typische und überraschende Symptome
- Zusammenhang von Hormonen, Cortisol und Nervensystem
- Warum bekannte Strategien an Grenzen kommen
- Was in dieser Lebensphase tatsächlich unterstützt

Referentin:	**Daniela Beutlhauser**, Heilpraktikerin
Beginn/Dauer:	**Mittwoch**, **30. September 2026**, 1 Abend
Zeit:	**18:30 Uhr bis ca. 19:30 Uhr**
Ort:	vhs-Gebäude Jellenkofen, Tannenstraße 4

Der Eintritt ist frei!
Um vorherige Anmeldung wird gebeten!

Ab Mittwoch, den 7. Oktober 2026 kann der Anschlusskurs besucht werden (siehe nächste Seite).

K 4949 Frauen ab 40 – der Körper reagiert anders: Hormone – Gewicht – Energie - Schlaf

Anschlusskurs:
Ein praxisorientierter Kurs für Frauen in der Lebensmitte. An 6 Abenden geht es um die hormonellen Grundlagen, um Schlaf, Stressregulation, Bewegung und Ernährung. Die Teilnehmerinnen bekommen Orientierung, Werkzeuge und einen klaren Blick auf das, was in dieser Phase tatsächlich Wirkung zeigt – fernab von schnellen Versprechen.

Kursaufbau:

Abend 1: Hormonelle Grundlagen, persönliche Standortbestimmung
Abend 2: Schlaf und Cortisol
Abend 3: Nervensystem und Stressregulation
Abend 4: Bewegung und Kraft in dieser Lebensphase
Abend 5: Ernährung, Blutzucker, Mikronährstoffe in Grundzügen
Abend 6: Integration und persönlicher Plan

Hinweis: *Der Kurs ersetzt keine ärztliche Beratung. Bei medizinischen Fragen wird auf ärztliche Abklärung verwiesen.*

Leitung:	**Daniela Beutlhauser**, Heilpraktikerin
Beginn/Dauer:	**Mittwoch**, **7. Oktober 2026**, 6 Abende
Zeit:	**18:30 Uhr bis 20:00 Uhr**
Ort:	vhs-Gebäude Jellenkofen, Tannenstraße 4
Gebühr:	**135 Euro** inkl. Unterlagen

K 4950 „Strategien und Tools für einen nachhaltigen Traumkörper – Von Diätplanung bis Supplements“

Der Weg zu deinem Traumkörper erfordert die richtigen Strategien und Tools.

In diesem Vortrag erfährst du, wie du deine Ernährung so gestaltest, dass du langfristige Erfolge ohne Jojo-Effekte erzielst. Du erhältst wertvolle Tipps zur Mahlzeitenplanung, zur flexiblen Diätgestaltung und zur Auswahl der richtigen Lebensmittel, die dein Wohlbefinden und deine Ziele unterstützen. Für den gezielten Muskelaufbau lernst du die Rolle von Kalorienüberschuss und Proteinen kennen und wie du deinen Fortschritt effektiv dokumentieren kannst. Abschließend beleuchten wir die Welt der Nahrungsergänzungsmittel und zeigen, welche wirklich sinnvoll sind und wann man auf sie verzichten kann. So bist du bestens gerüstet, um dein Ziel nachhaltig und effizient zu erreichen.

Inhalte:

- Ernährungsstrategien für nachhaltigen Erfolg: Langfristige Diätstrategien wie intermittierendes Fasten und flexible Diäten, die ohne Jojo-Effekt funktionieren.
- Langfristige Planung und Mahlzeitenstruktur: Praktische Tipps für die tägliche Mahlzeitenplanung, Portionsgrößen und gesunde Lebensmittelauswahl.
- Muskelaufbau und Kalorienüberschuss: Wichtige Ernährungsstrategien für den Muskelaufbau, einschließlich Proteinbedarf, Timing und progressive Überlastung.
- Fortschritt dokumentieren: Methoden zur effektiven Fortschrittsüberwachung und Dokumentation von Veränderungen am Körper.
- Supplements – sinnvoll oder Geldverschwendung? Wissenschaftlich fundierte Informationen zu gängigen Supplements wie Protein, Kreatin und Vitaminen. Tipps, wann Supplements tatsächlich nützlich sind und welche überflüssig sind.

Leitung:	**Tobias Wocheslander**
Beginn/Dauer:	**Samstag**, **31. Oktober 2026,** 1 Vormittag
Zeit:	**10:00 Uhr bis ca. 11:30 Uhr**
Ort:	vhs-Gebäude Jellenkofen, Tannenstr. 4 1. Stock
Gebühr:	20 Euro

K 4951 After-Work-Entspannung

„Kunst wäscht den Schmutz des Alltags von der Seele“
(Picasso)

Ankommen im Kurs.
Loslassen von den Erlebnissen in der Arbeit, im Haushalt und vom Alltag.
Es werden jeweils die Farben „weiß“ und „blau“ mit allen fünf Sinnen erforscht:
sehen, hören, riechen, schmecken und fühlen.
Durch kreatives Gestalten mit verschiedenen Materialien zur Farbe des Tages entsteht Entspannung. Sie gehen zufrieden nach Hause.

Bitte bringen Sie einen weißen, bzw. blauen Gegenstand von zu Hause mit, der Sie spontan anspricht.

Keine Angst, Sie müssen nicht malen können!

Leitung:	**Agnes Gerisch-Busch** Kunsttherapeutin
Beginn/Dauer:	**Freitag, 20. November 2026 (Farbe weiß)** **Freitag, 27. November 2026 (Farbe blau)** 2 Abende
Zeit:	**19:00 Uhr bis 20:30 Uhr**
Ort:	vhs-Gebäude Jellenkofen, Tannenstraße 4
Gebühr:	**30 Euro**

Gesundheit im Wasser

K 4952 Aqua Power 1

Effiziente Übungen im Wasser kurbeln die Fettverbrennung an, ohne Gelenke und Wirbelsäule zu belasten. Es werden verschiedene Muskeln gefordert und beansprucht und die Kondition gefördert.

Bitte Badesachen mitbringen.

Leitung:	**Evi Rohrmeier**
Beginn/Dauer:	**Dienstag, 22. September 2026**, 10 Abende
Zeit:	**17:00 Uhr bis 17:45 Uhr**
Ort:	Hallenbad Mittelschule Ergoldsbach
Gebühr:	**60 Euro**

K 4953 Aqua Power 2

Wie K 4952

Bitte Badesachen mitbringen.

Leitung:	**Evi Rohrmeier**
Beginn/Dauer:	**Dienstag**, **22. September 2026,** 10 Abende
Zeit:	**18:00 Uhr bis 18:45 Uhr**
Ort:	Hallenbad Mittelschule Ergoldsbach
Gebühr:	**60 Euro**

K 4954 Aqua Power 3

Wie K 4952

Bitte Badesachen mitbringen.

Leitung:	**Evi Rohrmeier**
Beginn/Dauer:	**Mittwoch**, **23. September 2026**, 10 Abende
Zeit:	**18:00 Uhr bis 18:45 Uhr**
Ort:	Hallenbad Mittelschule Ergoldsbach
Gebühr:	**60 Euro**

K 4955 Aqua Power 4

Effiziente Übungen im Wasser kurbeln die Fettverbrennung an, ohne Gelenke und Wirbelsäule zu belasten. Es werden Muskeln gefordert und die Kondition gefördert. – Was will man mehr?

Bitte Badesachen mitbringen.

Leitung:	**Evi Rohrmeier**
Beginn/Dauer:	**Mittwoch**, **23. September 2026**, 10 Abende
Zeit:	**19:00 Uhr bis 19:45 Uhr**
Ort:	Hallenbad Mittelschule Ergoldsbach
Gebühr:	**60 Euro**

K 4956 Aqua Fitness 1

Eine Mischung aus Aqua-Aerobic und Aqua-Jogging. Gesundheitsförderung, Anregung des Kreislaufs, Steigerung der Vitalität und Ausdauer stehen im Vordergrund. Gearbeitet wird mit verschiedenen Übungsgeräten (z.B. Schwimmnudel, Schwimmgürtel u.a.). Es wird die Freude an der Bewegung im Wasser vermittelt.

Bitte Badesachen mitbringen.

Leitung:	**Petra Wirth**
Beginn/Dauer:	**Freitag, 18. September 2026**, 10 Abende
Zeit:	**17:30 Uhr bis 18:15 Uhr**
Ort:	Hallenbad Mittelschule Ergoldsbach, Badstraße 16
Gebühr:	**60 Euro**

K 4957 Aqua Fitness 2

Wie K 4956

Bitte Badesachen mitbringen.

Leitung:	**Petra Wirth**
Beginn/Dauer:	**Freitag, 18. September 2026**, 10 Abende
Zeit:	**18:15 Uhr bis 19:00 Uhr**
Ort:	Hallenbad Mittelschule Ergoldsbach
Gebühr:	**60 Euro**

K 4958 Aqua-Gymnastik für reifere Frauen

Für Personen, die es etwas ruhiger möchten, aber trotzdem beweglich bleiben wollen. Im Wasser wird sich gedehnt, bewegt und gelacht. Der Spaß kommt auf alle Fälle nicht zu kurz!

Bitte Badesachen mitbringen.

Leitung:	**Carina Forster**
Beginn/Dauer:	**Freitag, 18. September 2026** 8 Nachmittage
Zeit:	**15:35 Uhr bis 16:20 Uhr**
Ort:	Hallenbad Mittelschule Ergoldsbach
Gebühr:	**50 Euro**

Kulinarik

K 4959 Türkische Küche – mehr als Döner

Die türkische Küche vereint Einflüsse von verschiedenen Kontinenten. Einfach in der Zubereitung, ist sie ungeheuer vielfältig im Geschmack.
In diesem Kurs werden 10 bis 12 Gerichte zubereitet, u.a. Börek, gefüllte Weinblätter, Manti (türkische Tortellini), Bulgursalat, Sigara Böregi, Feta-Hörnchen, Pisi, Auberginenauflauf, gefüllte Paprikaschoten und Baklava.

Bitte Vorratsbehälter mitbringen.

Leitung:	**Frauen des türkischen Frauenbundes**
Beginn/Dauer:	Freitag, 6. November 2026 1 Abend
Zeit:	18:00 Uhr bis ca. 22:00 Uhr
Ort:	Vereinsheim islamische Gemeinde Hauptstr. 29, Neufahrn i. NB
Gebühr:	43 Euro inkl. Materialkosten und Getränke

K 4960 BRK: Erste-Hilfe-Kurs (zertifiziert)

Bayerisches Rotes Kreuz | BRK-Kreisverband Landshut

Zielgruppe:
Der Rotkreuzkurs Erste Hilfe richtet sich an alle Interessierten, die in der Lage sein möchten, in Notfallsituationen angemessen zu reagieren und Hilfe zu leisten. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Es ist wichtig, dass möglichst viele Menschen Erste-Hilfe-Kenntnisse haben, um im Ernstfall schnell und effektiv helfen zu können. Die hohe Anzahl von Notfällen in verschiedenen Bereichen macht es daher dringend notwendig, möglichst viele Ersthelfer auszubilden.

Erste Hilfe Kursthemen und Anwendungen:

- Eigenschutz und Absichern von Unfällen
- Helfen bei Unfällen
- Wundversorgung
- Umgang mit Gelenkverletzungen und Knochenbrüchen
- Verbrennungen, Hitze-/Kälteschäden
- Verätzungen
- Vergiftungen
- lebensrettende Sofortmaßnahmen wie stabile Seitenlage und Wiederbelebung
- zahlreiche praktische Übungsmöglichkeiten

Leitung:	**Nicole Luginger** (BRK Kreisverband Landshut)
Ort:	vhs-Gebäude Jellenkofen, Tannenstr. 4.,1. Stock
Beginn/Dauer:	**Samstag, 26. September 2026 / 1 Tag**
Zeit:	8:00 Uhr bis 15:30 Uhr (mit Pausen)
Gebühr:	**65 Euro /** Für Teilnehmer, die den Kurs im Auftrag des Arbeitgebers oder eines Vereins absolvieren, können die Teilnehmergebühren über den zuständigen Unfallversicherungsträger abgerechnet werden.

Die Anmeldungen nimmt ausschließlich das BRK selbst entgegen. Bitte verwenden Sie hierfür folgende URL / Internetseite des BRK:

https://www.brk-landshut.de/kurse/ausbildung/erste-hilfe-ausbildung.html

K 4961 Basic Make-up Workshop
Step-by-Step zu Deinem Make-up!

Man hört sehr vieles und sieht noch mehr rund um das Thema **Make-up**. TikTok, Instagram, YouTube, sie alle sind voll von Tutorials wie das richtige Make-up gelingen soll und wie es „ganz easy“ im Handumdrehen nachzumachen ist.
Egal, wie oft man sich diese Reels in den Sozialen Medien ansieht, in wenigen Minuten befindet man sich im „Schmink-Chaos“, weil vermeintlich doch die richtigen Utensilien oder das Können fehlen?

Dass es genau an diesen Punkten nicht scheitert, möchte ich in meinem Kurs durch Learning by doing gerne vermitteln. Mit dem richtigen Basiswissen individuell auf die Teilnehmer abgestimmt, in einem kleinen Teilnehmerkreis Step-by-Step zum typgerechten Make-up.

Der Kurs richtet sich an alle, egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene.

Gerne können eigene Make-up Utensilien mitgebracht werden. Im Kursverlauf wird darauf näher eingegangen.

Leitung:	**Martina Summer**, Friseurmeisterin & Make-up Artist
Beginn / Dauer:	**Samstag, 10. Oktober 2026**
Zeit:	**14:00 Uhr bis 18:30 Uhr** (30 Min. Pause)
Ort:	vhs-Gebäude, Tannenstr. 4., Jellenkofen
Gebühr:	**50 Euro inkl. Materialkosten**
Mitbringen (optional)	Eigene Make-up Utensilien

Handarbeit

K 4962 Anfänger-Workshop: Fäustlinge stricken

Du möchtest dein Strickwissen erweitern und dein erstes Paar kuschelige Fäustlinge selbst herstellen? Dann bist du in unserem Workshop genau richtig!
Gemeinsam stricken wir Schritt für Schritt ein einfaches Fäustlingspaar – perfekt für alle, die schon rechte und linke Maschen beherrschen und etwas Neues ausprobieren möchten. Freu dich auf eine gemütliche Runde, klare Anleitungen und viel Freude am Handarbeiten.

Leitung: **Gabi Müller,** woll(e)wukl Handgefärbte Wollschönheiten
Beginn/Dauer: **Mittwoch**, **28. Oktober 2026**, 3 Abende
Zeit: **18:00 Uhr bis ca. 20:00 Uhr**
Ort: woll(e)wukl in Ergoldsbach / Siegensdorf
Gebühr: **Kursgebühr 10 €, zzgl. Materialkosten:**
Handgefärbte Sockenwolle 6-fach 19,90 €
+ bei Bedarf Nadelspiel 10 €

K 4963 Socken stricken für Anfänger

Die Socken – heißgeliebt, aber bei Anfänger*innen auch gefürchtet. Rechte und linke Maschen sind dir bekannt? Dann kannst du auch Socken stricken. Wir gehen es einfach gemeinsam an!

An 3 Abenden lernst du die Eigenheiten der Socke kennen.

Leitung: **Gabi Müller,** woll(e)wukl Handgefärbte Wollschönheiten
Beginn/Dauer: **Mittwoch**, **18. November 2026**, 3 Abende
Zeit: **18:00 Uhr bis ca. 20:00 Uhr**
Ort: woll(e)wukl in Ergoldsbach / Siegensdorf
Gebühr: **Kursgebühr 10 €, zzgl. Materialkosten:**
Handgefärbte Sockenwolle 6-fach 19,90 €
+ bei Bedarf Nadelspiel 10 €

Die Wolle (handgefärbt und hochwertig) müsste hier bezogen und im Vorfeld im Shop ausgesucht werden, damit sie rechtzeitig gewickelt werden kann.

Regelmäßige Zusammenkünfte

Philosophie-Arbeitskreis und Gesprächskreis

Im miteinander werden Fragestellungen, Themen und Probleme aus verschiedenen Wissensgebieten gemeinsam erörtert, Lösungsvorschläge erarbeitet und manchmal zu Skripten zusammengefasst. Die Themen können alle Lebensbereiche – nicht nur aus der Philosophie – umfassen und werden gemeinsam von den Teilnehmern festgelegt, in der Regel am Abend zuvor (ab 21.30 Uhr).
Vorschläge sind immer willkommen.

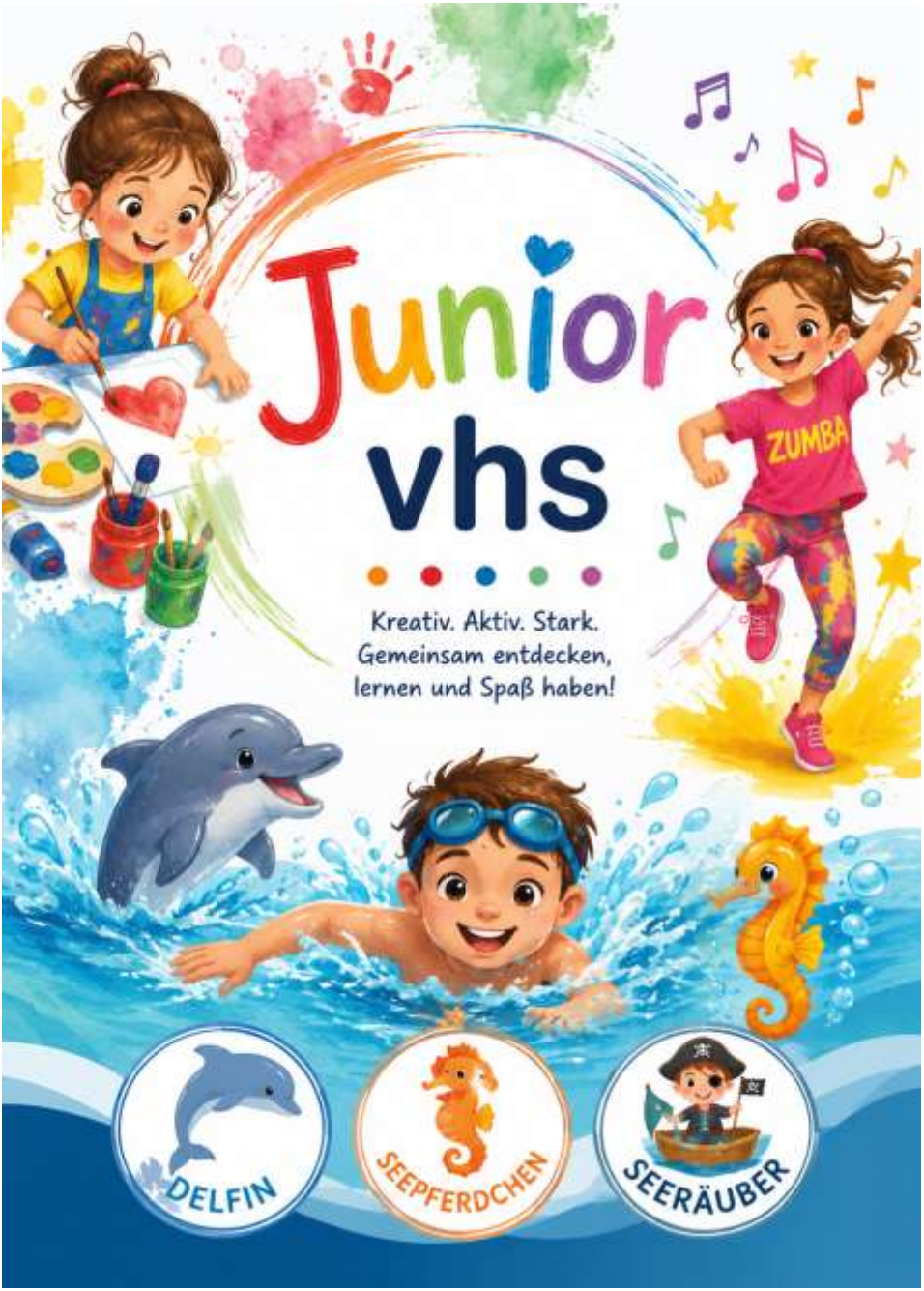
Leitung:	**Erich Kreilinger**
Beginn:	Dienstag, **15. September 2026,** 14-tägig
Dauer:	**19:30 bis ca. 21:45 Uhr**
Ort:	vhs-Gebäude Jellenkofen, Tannenstraße 4

Spielgruppe „Rasselbande“

Für Kinder im Alter von **3 bis 5 Jahren**

Bei den Treffen wird das jeweilige Tagesmotto mit allen Sinnen, z.B. auch mit einem Bilderbuch erlebt. Je nach Auswahl des Tagesmotto finden die Zusammenkünfte an verschiedenen Orten statt (z.B. Wald, Feld, Wasser…). Die Gruppenzeit endet mit einer gemeinsamen Brotzeit und offenen Spielzeit. Währenddessen können auch die Mamas / Papas miteinander Kontakt aufnehmen.

Leitung:	**Verena Becher**
Beginn:	Mittwoch, **9. September 2026**, 14-tägig
Dauer:	**15:30 bis ca. 17:00 Uhr**
Ort:	vhs-Gebäude Jellenkofen, Tannenstraße 4
Gebühr:	**5 Euro pro Familie**

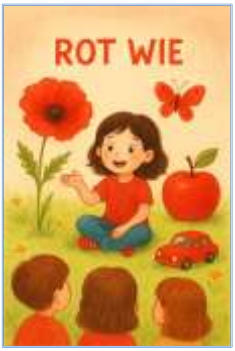

Junior
vhs
Kreativ. Aktiv. Stark.
Gemeinsam entdecken,
lernen und Spaß haben!
ZUMBA
DELFIN
SEEPFERDCHEN
SEERÄUBER

Junior vhs - Kreativität

Malen für Kinder (Alter ca. 6 bis ca. 11 Jahre)

Künstler arbeiten meist in einem Atelier, ihr habt in der vhs viel Platz für eure tollen Arbeiten mit vielen verschiedenen Materialien. Es stehen verschiedene Papiere zur Verfügung, Filz und Stoffreste, Buntstifte, Filzstifte, Tusche und Kreide, Wasserfarben, Kleber, Bast und manches andere.

K 4964 Die Farbe ROT stellt sich vor



Die Farbe ROT stellt sich vor. Rot wie Mohnblume, rot wie……
Kreatives Malen und Gestalten mit der Farbe ROT.

Bitte alte Kleidung anziehen, die Kinder müssen sich mit Farbe und Kleber bekleckern dürfen.

Leitung:	**Agnes Gerisch-Busch, Kunsttherapeutin**
Beginn:	**Freitag, 2. Oktober 2026, 4 Nachmittage**
Dauer:	**15:00 Uhr bis 16:45 Uhr**
Ort:	vhs-Gebäude in Jellenkofen, Tannenstr. 4
Gebühr	**42 Euro plus Materialkosten 8 Euro**

Junior vhs - Gesundheit

K 4965 Zumba Kids mini®

Für Kinder im Alter von **3 bis 6 Jahren**

Zumba Kids ist ein rundum explosives und energiegeladenes Konzept, bei dem coole Tänze erlernt werden. Ganz nebenbei wird das Selbstbewusstsein gefördert, der Stoffwechsel angeregt und die Konzentration verbessert.

Bitte Turnschuhe, Handtuch und ein Getränk mitbringen.

Leitung:	**Nicole Ganserer**, Zumba Instructor
Beginn:	**Mittwoch, 25. November 2026**, 8 Nachmittage
Dauer:	**15:00 Uhr bis 15:40 Uhr**
Ort:	vhs-Gebäude in Jellenkofen, Tannenstr. 4
Gebühr:	**35 Euro**

K 4966 Zumba Kids maxi®

Für Kinder im Alter von **7 bis 12 Jahren**

Zumba Kids ist ein rundum explosives und energiegeladenes Konzept, bei dem zu fröhlich-fetziger Musik coole Tänze erlernt werden. Ganz nebenbei wird das Selbstbewusstsein gefördert, der Stoffwechsel angeregt und die Konzentration verbessert.

Bitte Turnschuhe, Handtuch und ein Getränk mitbringen.

Leitung:	**Nicole Ganserer**, Zumba Instructor
Beginn:	**Mittwoch, 25. November 2026**, 8 Nachmittage
Dauer:	**15:45 Uhr bis 16:30 Uhr**
Ort:	vhs-Gebäude in Jellenkofen, Tannenstr. 4
Gebühr	**38 Euro**

Kinderschwimmkurse

Achtung, für alle Kinderschwimmkurse gilt: Anmeldungen sind erst **ab Dienstag, den 01. September 2026** möglich! Vorher eingehende Anmeldungen werden nicht berücksichtigt!

K 4967 Kinderschwimmkurs - „Delfin 1“

Alter der Kinder: **4 - 5 Jahren, keine Vorkenntnisse nötig:**

In kleinen Gruppen wird Ihrem Kind die Angst vor dem Wasser genommen. Die Grundkenntnisse der Arm- und Beinbewegung des Brustschwimmens sowie Tauchen und Springen werden spielerisch beigebracht.
Ziel: Wassergewöhnung, Sicherheit am und im Wasser, selbstständiges Bewegen im Wasser mit Schwimmhilfe
Bitte Schwimmbrille mitbringen! (Keine Taucherbrille, die die Nase mit einschließt.)

Leitung:	**Carina Forster**
Beginn:	**Mittwoch, 16. September 2026**
	8 Nachmittage (14-tägig)
Dauer:	**14:00 Uhr bis 14:45 Uhr**
Ort:	Hallenbad Schule Ergoldsbach, Badstr. 16
Gebühr:	**99 Euro**
Teilnehmer:	8 Kinder

K 4968 Kinderschwimmkurs – „Delfin 2“

Wie K 4967 „Delfin 1“

Alter der Kinder:
4 - 5 Jahren, keine Vorkenntnisse nötig:

Leitung:	**Carina Forster**
Beginn:	**Freitag, 18. September 2026**
	8 Nachmittage
Dauer:	**13:45 Uhr bis 14:30 Uhr**
Ort:	Hallenbad Schule Ergoldsbach, Badstr.16
Gebühr:	**99 Euro**
Teilnehmer:	max. 8 Kinder

Die Eltern müssen während der Kurse NICHT anwesend sein!

K 4969 Kinderschwimmkurs - „Seepferdchen 1“

Alter der Kinder: **5 - 6 Jahre**

Die Kinder erlernen spielerisch das Brustschwimmen ohne Schwimmhilfe, richtige Koordination und Atemtechnik sowie Tauchen, springen und die Baderegeln. Selbstständiges und sicheres Bewegen wird gefördert.
Seepferdchen-Abzeichen: 25 Meter Schwimmen, Reinspringen, Ring hochtauchen
Keine „Schwimmgarantie“. Bitte Schwimmbrille mitbringen. (Keine Taucherbrille, die die Nase mit einschließt.)

Leitung:	**Carina Forster**
Beginn:	**Mittwoch, 16. September 2026**
	8 Nachmittage (14-tägig)
Dauer:	**14:55 Uhr bis 15:40 Uhr**
Ort:	Hallenbad Schule Ergoldsbach, Badstr. 16
Gebühr:	**99 Euro**
Teilnehmer:	max. 9 Kinder

Die Eltern müssen während des Kurses NICHT anwesend sein!

K 4970 Kinderschwimmkurs - „Seepferdchen 2“

Wie K 4969 „Seepferdchen 1“

Leitung:	**Carina Forster**
Beginn:	**Mittwoch, 16. September 2026**
	8 Nachmittage (14-tägig)
Dauer:	**15:50 Uhr bis 16:35 Uhr**
Ort:	Hallenbad Schule Ergoldsbach, Badstr. 16
Gebühr:	**99 Euro**
Teilnehmer:	max. 9 Kinder

Die Eltern müssen während des Kurses NICHT anwesend sein!

K 4971 Kinderschwimmkurs – „Seepferdchen 3“

Wie K 4969 „Seepferdchen 1“

Leitung:	**Carina Forster**
Beginn:	**Freitag, 18. September 2026,** 8 Nachmittage
Dauer:	**14:40 Uhr bis 15:25 Uhr**
Ort:	Hallenbad Schule Ergoldsbach, Badstr.16
Gebühr	**99 Euro**
Teilnehmer:	max. 9 Kinder

Die Eltern müssen während des Kurses NICHT anwesend sein!

K 4972 Kinderschwimmkurs – „Seepferdchen 4“

Wie K 4969 „Seepferdchen 1“, jedoch

für ältere Kinder ab 7 Jahre!!!

Leitung:	**Carina Forster**
Beginn:	**Freitag, 18. September 2026** 8 Nachmittage
Dauer:	**16:30 Uhr bis 17:15 Uhr**
Ort:	Hallenbad Schule Ergoldsbach, Badstr. 16
Gebühr:	**99 Euro**
Teilnehmer:	max. 9 Kinder

Die Eltern müssen während des Kurses NICHT anwesend sein!

Junior vhs

K 4973 Kinderschwimmkurs – „Seeräuber“

Alter der Kinder: **ideal ab 6 Jahre**

Voraussetzung: Seepferdchen-Abzeichen

Leitung:	**Carina Forster**
Beginn:	**Mittwoch, 16. September 2026**
	8 Nachmittage (14-tägig)
Dauer:	**16:45 Uhr bis 17:30 Uhr**
Ort:	Hallenbad Schule Ergoldsbach, Badstr. 16
Gebühr:	**99 Euro**
Teilnehmer:	max. 9 Kinder

Die Eltern müssen während des Kurses NICHT anwesend sein!

Beitrittserklärung

Ich erkläre meinen Beitritt zur
Volkshochschule Ergoldsbach-Neufahrn-Bayerbach e.V.

zum **Jahresbeitrag in Höhe von _____€ (mind. 12,00 Euro)**

Name: _____ Vorname: _____

Geburtsdatum:_____ Straße: _____

PLZ: _____ Wohnort: _____

Telefon-/Mobil-Nr: _____ Email: _____

Ich erkläre mich ausdrücklich damit einverstanden, dass meine **personenbezogenen Daten** aus diesem Formular für satzungsgemäße Zwecke des Vereins elektronisch gespeichert, verarbeitet und verwendet werden, insbesondere für die Mitgliederverwaltung.

Eintrittsdatum: _____ _____
Unterschrift

SEPA-Mandat: Ermächtigung zum Einzug des Jahresbeitrags für meine Mitgliedschaft durch Lastschrift

Hiermit ermächtige ich die vhs Ergoldsbach-Neufahrn-Bayerbach e.V., Gläubiger-ID-Nr. DE08vhs00000280737, **widerruflich** den oben eingetragenen Jahresbeitrag für meine Mitgliedschaft zu Lasten meines Kontos

Kontoinhaber: _____

Bank/IBAN: _____

BIC: _____

durch Lastschrift jeweils zum 10.04. einzuziehen. Ich weise meine Bank an, die Lastschrift auf dem genannten Konto einzulösen.

Ort, Datum _____ _____
Unterschrift

Aktuelle Informationen

Geschenkidee gesucht? – Gutscheine von der vhs

Nicht nur zur Weihnachtszeit…..falls Sie ein etwas anderes Geschenk suchen, bietet Ihnen die vhs Ergoldsbach-Neufahrn-Bayerbach die Möglichkeit, Gutscheine für Kurse, Ausflüge, Theaterbesuche oder Kulturfahrten mit der Bahn zum Verschenken zu erwerben. Für Ihre Geschenke zu verschiedenen Anlässen könnte dies eine gute Alternative sein.
Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die Geschäftsstelle.

Kurzfristige Ergänzungen im Programmangebot und zusätzliche Kursangebote

Neben der im Programmheft enthaltenen Auswahl gibt es darüber hinaus auch Veranstaltungen, die kurzfristig in das laufende Programm aufgenommen werden, da organisatorisch nur eine kurzfristige Planung möglich ist, z.B. Musikveranstaltungen, Kunstaustellungen, Besichtigungen oder Reisen mit der vhs. Diese Angebote werden dann auf der Homepage und in der Presse (Landshuter Zeitung und Laber Zeitung) sowie Aushänge und der Heimat-Info-App aktuell und rechtzeitig angekündigt.

Wünsche und Anregungen

Das Kursprogramm der vhs Ergoldsbach-Neufahrn-Bayerbach setzt sich zusammen aus altbewährten Kursen, die immer wieder mit neuen Angeboten ergänzt werden. Es wird stets versucht, den neuesten Trends in den verschiedensten Bereichen Rechnung zu tragen. Falls Sie aber dennoch ein Angebot vermissen, das Ihnen geeignet und wichtig erscheint, setzen Sie sich bitte mit der Geschäftsführung der vhs Ergoldsbach-Neufahrn-Bayerbach in Verbindung. Nach Möglichkeit wird versucht, allen Wünschen und Anregungen gerecht zu werden, um mit der Programm- bzw. Kursauswahl immer nahe an den Nutzern und Interessent*innen unserer Erwachseneneinrichtung zu sein.

Anmeldungen und Kontakt

Telefon: 08771-4094887

Internet: www.vhs-ergoldsbach.de

E-Mail: info@vhs-ergoldsbach.de

Telefonische Geschäftszeiten:

Unsere Geschäftsstelle ist nicht ganztägig besetzt und nur zu folgenden Zeiten telefonisch erreichbar:

Montag und Donnerstag:	**10:30 – 12:30 Uhr**
Dienstag und Mittwoch:	**17:30 – 19:30 Uhr**
Freitag:	**keine Sprechzeiten**

Außerhalb der Geschäftszeiten ist die Kontaktaufnahme durch E-Mail oder über die Homepage unter dem Menüpunkt „Ihre Meinung“ sinnvoll.
Wir werden Sie zurückrufen oder per E-Mail antworten.