



Programm

Herbst | Winter 2025/2026

Volkshochschule Ingolstadt

Sie sehen Weiterbildungsbedarf für sich oder für Ihre Mitarbeiter?

Das Bildungszentrum der Handwerkskammer ist Ihr erfahrener Partner für professionelle Weiterbildung.

■ EDV-Lehrgänge mit anerkannter Prüfung

- Professionelle/r EDV-Anwender/-in (HWK)
- Netzwerk-Service-Techniker/-in (HWK)
- Anwendungsentwickler/-in (HWK)

EDV-Seminare: Word, Excel, Outlook, Powerpoint, etc.

■ Technische Fachkurse

- SPS-Fachkraft
- Autogen- und Schutzgasschweißen
- NC-CNC-Fachkraft
- Öl- und Gasbrennertechnik
- AU Schulungen
- Energieberater/-in
- Vorarbeiterkurs Bau

■ Betriebswirtschaft

- Kaufmännische/-r Fachwirt/-in (HwO)
- Betriebswirt/-in (HwO)

■ Meisterkurse

Qualifizierte Vorbereitung auf die Teile III und IV der Meisterprüfung als Tages- und Abendkurs. Vorbereitungskurs auf die Teile I und II der Meisterprüfung zum/zur:

- Elektrotechniker Meister
- Kraftfahrzeugmechatroniker Meister
- Maurer und Stahlbetonbauer Meister
- Installateur- und Heizungsbauer Meister.

Bitte fordern Sie Informationen telefonisch oder schriftlich an im Bildungszentrum

Ingolstadt, Brückenkopf 3+5, 85051 Ingolstadt, Tel. 0841/9652-0, Fax 0841/9652-121, oder besuchen Sie uns.

Wir sind Montag und Donnerstag von 07:30 Uhr bis 17:30 Uhr, am Dienstag und Mittwoch 07:30 Uhr bis 16:15 Uhr und am Freitag von 07:30 Uhr bis 13:30 Uhr für Sie da.

Bildungszentrum Ingolstadt

Informationen finden Sie unter
www.hwk-muenchen.de/ingolstadt



Handwerkskammer
für München und Oberbayern

Weitere Anbieter und Angebote: www.wis.ihk.de

BESSER.WEITER.BILDUNG.

Für mich hat sich's gelohnt!

Berufsbegleitend, Vollzeit, Online, mit Zertifikat oder Prüfung?
Wir haben in Ingolstadt die passende Weiterbildung für Sie!

Prüfungslehrgänge:

- ◆ Gepr. (Techn.) Betriebswirt/-in
- ◆ Gepr. Fachwirte | Fachkaufleute (versch. Fachrichtungen)
- ◆ Gepr. Industriemeister/-in (versch. Fachrichtungen)
- ◆ Logistikmeister/-in

NEU im Live-Online-Format:

- ◆ Fachwirt für Einkauf
- ◆ Fachwirt für den Vertrieb im Einzelhandel

Seminare und Zertifikatslehrgänge für verschiedene Fachrichtungen:

- ◆ Ausbildung
- ◆ Personalwesen
- ◆ Datenschutz
- ◆ Projekt- | Qualitätsmanagement
- ◆ Gesundheit
- ◆ Rechnungswesen



Inhouse-Training

Alle unsere Lehrgänge und Seminare bieten wir auch als firmeninterne Weiterbildungen an.

Beratung und Anmeldung: Renate Dirr
renate.dirr@ihk-akademie-muenchen.de
Tel. 0841 93871 16

Alle Infos auf:
www.ihk-akademie-muenchen.de/ingolstadt

 **IHK Akademie**
München und Oberbayern



Sehr geehrte Mitbürgerinnen und Mitbürger,
 liebe Freundinnen und Freunde der Volkshochschule Ingolstadt,

der Herbst steht vor der Tür – und mit ihm die schönste Zeit des Jahres für alle Wissbegierigen. Wenn draußen die Tage kürzer werden, ist drinnen genau die richtige Zeit, um den eigenen Geist zum Leuchten zu bringen. Lassen Sie sich von unserem neuen Herbst-/Winterprogramm verzaubern!

Über 700 Veranstaltungen – ein wahres Kaleidoskop des Wissens von „A“ wie Astronomie bis „Z“ wie Zentralkläranlage – warten darauf, von Ihnen entdeckt zu werden. Ob Sie zu fernen Galaxien reisen, auf den Spuren der Ingolstädter Stadtgeschichte wandeln oder hinter die Kulissen von Feuerwehr, Theater oder Museum blicken möchten: Für jeden Geschmack ist etwas dabei. Besonders ans Herz legen möchten wir Ihnen unsere Angebote rund um Umwelt und Nachhaltigkeit, unsere Vorführungen im vhs-Kino sowie unsere spannenden Vorträge zu aktuellen Themen von Wissenschaft bis Gesellschaft. Denn Bildung endet nicht an der Schultür, sie begleitet uns ein Leben lang.

Uns ist wichtig: Bildung soll Freude bereiten, inspirieren und allen Menschen offenstehen, unabhängig von Alter, Herkunft oder Lebenssituation. Deshalb achten wir auf Vielfalt im Programm, faire Preise und barrierefreie Zugänge.

Also: Kommen Sie vorbei, probieren Sie etwas Neues aus, lassen Sie sich begeistern und bringen Sie gern auch Freundinnen, Freunde oder Nachbarn mit. Denn gemeinsam lernen macht einfach mehr Freude.

Wir freuen uns auf Sie und wünschen Ihnen viel Spaß beim Stöbern in unserem bunten Programm!

Herzliche Grüße

Ihr 

Marc Grandmontagne
 Referent für Kultur und Bildung

Ihre 

Dr. Petra Neumann
 Leiterin der Volkshochschule Ingolstadt

**Leitbild und
 Selbstverständnis
 der Volkshoch-
 schule Ingolstadt**

Die Volkshochschule Ingolstadt ist eine kommunale Weiterbildungseinrichtung der Stadt Ingolstadt mit einem öffentlichen Bildungsauftrag. Wir handeln im gesetzlichen Auftrag (Art. 83/1 und Art. 139 der Bayerischen Verfassung, Gesetz zur Förderung der Erwachsenenbildung).

Wir arbeiten konfessionell und parteipolitisch unabhängig und sind der demokratischen Werteordnung verpflichtet.

Unser Angebot steht allen Menschen offen, ungeachtet von Religion, Alter, Nationalität, Geschlecht und sozialer Herkunft.

Der Bildungsbegriff der vhs geht über die reine Wissensvermittlung hinaus:

Wir wollen Menschen dazu befähigen, sich in unserer Gesellschaft zu orientieren, teilzuhaben und Verantwortung zu übernehmen.

Das Kursprogramm der vhs wird zu sozial verträglichen Preisen mit hohem Qualitätsanspruch angeboten.

Die Vielfalt der Ingolstädter Stadtgesellschaft sehen wir als Stärke.

Die vhs Ingolstadt leistet selbst einen Beitrag zur Integration und Inklusion und ist ein Ort der Begegnung.



Das Wichtigste in Kürze	5
Anmeldeformular	6

Vorträge, Filme und Veranstaltungen

Vorträge	8
Hinter den Kulissen...	10
Filme	11
Kunst im Fokus	13
Tagesexkursionen und Führungen	14

Online-Kurse

Livestream – vhs.wissen live	18
Demokratiebildung	20
Nachhaltigkeit	22
Gesellschaft	26
Beruf und Digitales	30
Sprachen	31
Gesundheit	37
Junge vhs	39

Bildung für nachhaltige Entwicklung

Allgemein	41
Weltladen Ingolstadt	42
Katholische Universität Eichstätt-Ingolstadt	44
MitmacherINnen	45
Klima am Mittag	45
Umweltstation Ingolstadt	47
Technische Hochschule Ingolstadt – Ringvorlesung	48

Gesellschaft

Studium Generale	50
(Stadt-)Geschichte	50
Recht und Finanzen	51
Sicherheit	53
Rund um Haus und Garten	54
Tiere	55
Religion und Philosophie	56
Lebensart – Essen und Trinken	57
Lifestyle	60
Gesellschaftsspiele	61
Ehrenamt	61

Beruf und Digitales

Persönlichkeitsentwicklung	64
Führungskompetenzen	65
Rhetorik und Präsentation	65
Büromanagement	67
IT-Grundlagen / KI und Programmierung	67
Datenschutz und IT-Sicherheit	70
Berufsleben	71
Studienvorbereitung	72

Sprachen

Prüfungen	75
Alphabetisierung und Grundbildung	76
Kurse mit Kinderbetreuung	77
Deutsch als Fremdsprache	77
Phonetik	80
Englisch	80
vhs 60+ Jung bleiben mit Sprachen	83
Französisch	84
Italienisch	86
Spanisch	89
Deutsche Gebärdensprache	92
Weitere Sprachen	92

Gesundheit

Psychische Gesundheit	96
Erste-Hilfe-Kurse	98
Gesundheitsbildung	99
Frauengesundheit	100
Altersmedizin und Pflege	102
Ernährung	103
Yoga	103
Entspannung	105
Gymnastik und Fitness	108
Aquafitness und Schwimmen	112

Kultur und Kunst

Kultur erleben	114
Inklusives Angebot	114
Malen, Zeichnen und Illustration	115
Handlettering und Kalligrafie	120
Kreatives Gestalten	121
Nähen	126
Fotografie	126
Literatur und Schreiben	127
Musik	128
Tanzen	129

junge vhs

Elternbildung	132
Fremdsprachen	132
Gesellschaft und Zusammenleben	132
Kreatives Gestalten	133
Entspannung	138
Wassergewöhnung und Schwimmen	138
Ernährung	139
Angebote für Jugendliche und junge Erwachsene	139

Außenstellen

Gaimersheim	141
Großmehring	144
Kösching	145
Lenting	146
Wettstetten	147

Das Wichtigste in Kürze



Kontakt / Auskunft / Anmeldung

Telefon 0841/305-1854
E-Mail ingolstadt@vhs-in-ei.de
www.vhs-in-ei.de

Hausanschrift

Volkshochschule Ingolstadt
Hallstraße 5, 85049 Ingolstadt

Auskunft / Anmeldung

Anmeldungen sind persönlich, schriftlich,
im Internet oder für Stammkunden auch telefonisch möglich.

Wir sind für Sie erreichbar:

Mo.–Fr.: 09.00 bis 12.00 Uhr
Di., Do.: 14.00 bis 17.00 Uhr
Ferien: Mo.–Fr.: 10.00 bis 12.00 Uhr

Folgende Daten sind für eine Anmeldung wichtig:

- Kursnummer
- Adresse
- E-Mail-Adresse
- Name
- Telefonnummern
- Bankverbindung (IBAN)

Kursstornierung

Sie können bis eine Woche vor Kursbeginn den Kurs stornieren (Ausnahme Prüfungen). Es wird eine Bearbeitungsgebühr von 5 € erhoben.

Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen unter www.vhs-in-ei.de.

Ermäßigung

Eine **Ermäßigung** der Kursgebühr (ab einer Gebühr von 10 EUR) erhalten folgende Personengruppen:

- 10% für Inhaber der Ehrenamtskarte Ingolstadt oder der Juleica-Card
- 50% für Personen, die das 25. Lebensjahr noch nicht vollendet haben und sich in Schulausbildung (nicht für Veranstaltungen im Bereich „Junge vhs“), Berufsausbildung oder im Studium befinden sowie für Bundesfreiwilligendienstleistende, Freiwilliges Soziales Jahr und Freiwilliges Ökologisches Jahr Leistende
- 50% für Inhaber des Ingolstadt-Passes, Empfänger von Bürgergeld, Wohngeld, Sozialhilfe, BaföG, Asylbewerberleistungen oder Geringverdiener (analog zu den aktuell in Ingolstadt geltenden Bürgergeld-Sätzen mit Einkommensnachweis).

Nicht ermäßigbar sind Prüfungen, Fahrten und Veranstaltungen, bei denen die vhs als Kooperationspartner auftritt sowie für Material- oder Lebensmittelkosten.

Und zu guter Letzt...

Bitte beachten Sie Ihre E-Mails. Aktuelle Informationen zu Kursen/Kursänderungen verschicken wir per E-Mail oder SMS.

Kursleitungs- vertretung der vhs Ingolstadt

Die Kursleitungsververtretung ist Anlauf- und Vermittlungsstelle für die Anliegen der Kursleitenden, Mitglied im Kuratorium der Volkshochschule sowie Sprachrohr gegenüber der vhs-Verwaltung.

Ihre Wünsche und Anregungen nehme ich gern entgegen:



Tanja Oblinger
Tel.: 01 71 / 3 35 04 56
tanja.oblinger@icloud.com

© Uwe-Jürgen Hansel

Impressum:

Herausgegeben von der Volkshochschule Ingolstadt
Verantwortlich für den Inhalt:
Dr. Petra Neumann

Programmredaktion:

Johanna Benedetto, Irmgard Großmann, Angelika Ingenhütt, Christoph Karmann, Nicole Kreisel, Birgit Limmer, Dr. Petra Neumann, Albert Schneider, Stefanie Sichert, Petra Streit, Silvia Teschauer, M.A., Marianne Weigl

Foto im Titelbild: © Stadt Ingolstadt

Gesamtherstellung:

ITmedia GmbH, Stauffenbergstr. 2a, 85051 Ingolstadt

Druck:

Schmidl & Rotaplan Druck GmbH, Hofer Straße 1, 93057 Regensburg

ANMELDUNG

Hiermit melde ich mich verbindlich zu nachfolgendem/n Kurs/en an. Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs Ingolstadt-Eichstätt erkenne ich an. Mit der Speicherung meiner Daten nach der DSGVO bin ich einverstanden. Die Einwilligung kann ich jederzeit widerrufen. Nähere Informationen sind der Datenschutzerklärung zu entnehmen und unter <https://www.vhs-in-ei.de/datenschutz> abzurufen.

Kursnummer

KursNr.	KursNr.	KursNr.
---------	---------	---------

Kursteilnehmer

Familienname	Vorname
Straße	PLZ/ Ort
E-Mail	
Mobil	Telefon
Geburtsdatum f. Statistik	<input type="checkbox"/> m <input type="checkbox"/> w <input type="checkbox"/> d

Bitte die Berechtigung für eine Ermäßigung mit der Anmeldung einreichen.

Erteilung einer Einzugsermächtigung und eines SEPA-Lastschriftenmandats

Ich ermächtige die jeweils anbietende Volkshochschule, Zahlungen von meinem/unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der anbietenden Volkshochschule auf meinem/unserem Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Das SEPA-Mandat gilt für alle gebuchten Kurse, solange nicht widersprochen wird. Anfallende Rücklastgebühren bei fehlender Deckung des Kontos oder falscher Bankverbindung gehen zu Lasten des Kontoinhabers.

Bank	
IBAN-Nr.	BIC

- Kontoinhaber ist Kursteilnehmer** → **Bitte weiter zur Unterschrift**
 Anderer Kontoinhaber → **Daten des Kontoinhabers bitte vollständig eintragen + Unterschrift Kontoinhaber**

Name	Vorname
Straße	PLZ / Ort
E-Mail	Telefon/Handy

x _____
 Datum, Unterschrift Kursteilnehmer / Kontoinhaber,
 bei Minderjährigen die Unterschrift eines
 Erziehungsberechtigten

x _____
 Datum, Unterschrift Kontoinhaber
 (nur bei abweichendem Kontoinhaber)



©2023 DW, Frank Schemmann (Fotograf)

Vorträge, Filme und Veranstaltungen




PFLANZENFLOHMARKT

Ableger und Samen von originellen Pflanzen und Stauden zu Schnäppchenpreisen!

Für Verkäufer ist eine Anmeldung vorab erforderlich:
per Mail, Telefon oder online.
Aufbau ab 06.30 Uhr.
Kein gewerblicher Verkauf – keine Standgebühr.
Ort: vhs, Carraraplatz

**Sonntag,
21. 9. 2025,
8.00 bis 12.00 Uhr**

vhs

● **Tag der Toten – Kinderaktivitäten** AV03-001
Lat-IN

Wir laden alle Kinder von 3 bis 11 Jahre ein zu unserer Veranstaltung „Tag der Toten“. Vorlesung, Schminken, basteln und vieles mehr. Anmeldung unter info@lat-in.de. Plätze sind begrenzt. Alle Kinder sind eingeladen, am Umzug um 16:00 Uhr teilzunehmen. Eine Teilnahme am Umzug in nur in Begleitung eines Erwachsenen möglich.

Es handelt sich um eine Veranstaltung von Lat-IN mit freundlicher Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.

Termin: Samstag, 25.10.2025, 12.00 Uhr
Anmeldeschluss: 15.10.2025

Ort: vhs, Hallstraße 5, Rudolf-Koller-Saal, DG (2. Stock), 85049 Ingolstadt

Gebühr: Teilnahme kostenlos

● **Die Toskana: Erlebnisreiche Stadtansichten eines Straßenfotografen** AV03-008
Sebastian Schlagenhauer

Sebastian Schlagenhauer reist regelmäßig in die Toskana und arbeitet dort als Portraitfotograf mit historischer Fototechnik der 1920er Jahre, einer sogenannten Camera Minutera. Mit diesem Apparat, der Kamera und Dunkelkammer in einem ist, hat der Fotograf mit entsprechender Übung und Fingerfertigkeit in weniger als zehn Minuten das fertig entwickelte Bild in der Hand. Dabei ergeben sich einmalige Begegnungen mit den Menschen vor Ort, egal ob bei der nächtlichen Session mit einem Liedermacher, aufgebrachten Carabinieri oder dem frisch verliebten Pärchen. Seinem informativen Reisevortrag verleihen diese Geschichten eine besondere emotionale Tiefe und neue Perspektiven aus den Städten Florenz, Pisa, Lucca, Siena, Livorno uvm.

Termin: Mittwoch, 12.11.2025, 19.00 Uhr

Ort: vhs, Kino (UG), Hallstr. 5, 85049 Ingolstadt

Gebühr: 8,00 EUR

● **Nordseeinsel Amrum: Geografie, Geschichte und Kultur** AV03-009
Dr. Martin Meyer

Amrum! Kleine Insel – Große Freiheit! So lautet der vielversprechende offizielle Slogan der kleinen Nachbar- und Schwesterinsel von Sylt. Obwohl nur 15 Kilometer lang und 2 Kilometer breit, ist Amrum mit ihrer Lage mitten im Nationalpark Wattenmeer äußerst vielseitig. Die Insel beeindruckt durch ihre landschaftliche Vielfalt, kulturelle Eigenständigkeit und bewegte Geschichte. In diesem Vortrag werden fundierte Einblicke in Geografie, Geschichte und Kultur der Nordseeinsel vermittelt.

Termin: Freitag, 14.11.2025, 18.30 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Saal EG, 85049 Ingolstadt

Gebühr: 8,00 EUR

● **Sri Lanka – Perle im indischen Ozean** AV03-015
Multivisionsshow
Roland Koch

In Colombo verschmelzen Moderne und Tradition. Der Buddhismus prägt die Seele der Insel: Anuradhapura, wo Stupas den Himmel berühren, Dambulla mit mystischen Höhlen und Mihintale, dem Ursprung des Glaubens, der das Leben der offenen und freundlichen Menschen prägt. Die Sigiriya und Polonnaruwa, erzählen von Ära der alten Könige. In den Nationalparks erleben wir wilde Elefantenherden, Vogelwelten und Delfine. Die Eisenbahn schlängelt sich durch Hügel mit grünen Teeplantagen. Das Fort von Galle atmet Geschichte, während paradiesische, palmengesäumte Strände von unendlichem Blau umspielt werden. Die Perahera in Kandy ist ein Fest für die Sinne – das größte buddhistische Fest, das die Spiritualität und Lebendigkeit zelebriert.

Termin: Donnerstag, 15.01.2026, 19.00 Uhr

Ort: vhs, Kino (UG), Hallstr. 5, 85049 Ingolstadt

Gebühr: 8,00 EUR



● **Das Baskenland – Landschaft, Geschichte und kulturelle Identität** AV03-017
Dr. Martin Meyer

Das Baskenland im Norden Spaniens zählt zu den spannendsten Kulturräumen Europas. Diese Region bietet spektakuläre Landschaften und ist doch ganz anders, als man es in Spanien erwarten würde. Von Bilbao über San Sebastián und die Concha-Bucht bis hin zu stillen Klöstern in den Bergen und Etappen des Jakobswegs entlang der baskischen Küste. Der Vortrag bietet fundierte Einblicke in die Geografie, Geschichte und die Besonderheiten der baskischen Kultur sowie in den jahrhundertealten Kampf um Unabhängigkeit und Selbstbestimmung.

Termin: Donnerstag, 22.01.2026, 18.30 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Saal EG, 85049 Ingolstadt

Gebühr: 8,00 EUR



● Frauenherzen schlagen anders

AV03-100

Dr. med. Susanne Ehmer zeigt in ihrem Vortrag, welche Folgen die männlichen Maßstäbe in der Medizin für Frauen haben. Medikamente werden meist an Männern getestet, Herzinfarktsymptome bei Frauen oft übersehen, und viele Diagnosen orientieren sich an männlichen Normwerten. Doch Frauenkörper funktionieren anders: von der Hormonlage über den Stoffwechsel bis hin zur Schmerzwahrnehmung. Der Vortrag beleuchtet diese geschlechtsspezifischen Unterschiede und gibt konkrete Tipps, wie Frauen sich im Gesundheitswesen besser behaupten können.

Eine Veranstaltung von ZONTA Ingolstadt mit freundlicher Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.

Termin: Donnerstag, 18.09.2025, 19.00 Uhr

Ort: vhs, Kino (UG), Hallstr. 5, 85049 Ingolstadt

Gebühr: Eintritt frei

● Faszination Mond

AV03-110

Sternwarte Ingolstadt AAI e.V.

Referentin: Janina Dynowski

Er ist nicht wegzudenken, unser treuer Begleiter. Lichtpendend, schlafraubend, tidensteuernd – der Mond beeinflusst unser Leben in vielerlei Hinsicht. Und ohne ihn wäre das Leben, wie wir es kennen, nicht möglich. Aber nicht nur das macht ihn besonders in unserem Sonnensystem.

Wie kam die Erde zu ihrem Mond? Und warum eigentlich zeigt er uns immer dieselbe Seite? Was verbirgt sich auf der Rückseite und warum haben alle Krater Namen? Nur einige von vielen Fragen, denen wir an diesem Abend nachgehen werden.

Termin: Dienstag, 14.10.2025, 19.00 Uhr

Ort: vhs, Kino (UG), Hallstr. 5, 85049 Ingolstadt

Gebühr: Eintritt frei

● Nebel, Haufen und Galaxien

AV03-112

Sternwarte Ingolstadt AAI e.V.

Referent: Holger Rempkowski

Über unseren Köpfen gibt es eine Menge Dinge zu entdecken, von denen wir uns kaum eine Vorstellung machen können. Wir kennen alle verschiedene Sternbilder, wie den großen Wagen oder den Orion. Aber da gibt es viel mehr zu entdecken. Begleiten Sie uns auf einer Reise in die Tiefen des Weltalls und lassen Sie sich von Objekten begeistern, die Millionen von Lichtjahren von uns entfernt sind. Wir werden nicht nur über planetarische Nebel, Sternhaufen und weit entfernte Galaxien reden, wir werden uns diese Objekte auch gemeinsam anschauen.

Mit Holger Rempkowski

Termin: Dienstag, 18.11.2025, 19.00 Uhr

Ort: vhs, Kino (UG), Hallstr. 5, 85049 Ingolstadt

Gebühr: Eintritt frei

● Die Entstehung von Leben im Universum aus der Kraft der Emergenz

AV03-115

Neueste Erkenntnisse der Astrophysik

Prof. Dr. Andreas Burkert

Das Universum ist mit einer besonderen Eigenschaft ausgestattet. Das „Ganze“ ist mehr als seine einzelnen Bausteine. Vergleichbar mit Bienenstock und Ameisenhaufen. Die einzelnen Bienen und Ameisen sind für sich alleine bedeutungsarm, wirkungsvoll aber in der Gruppe! Das Leben selbst ist ein emergenter Prozess, der noch immer nicht abgeschlossen ist. Fing das alles schon mit dem Urknall an? Sind wir Teil des Bauplans des Universums? Oder etwas ganz Anderes? Die Emergenzforschung versucht Antworten auf diese spannenden Fragen zu finden...

Referent: Prof. Andreas Burkert, Ordinarius für theoretische Astrophysik an der Ludwig-Maximilians-Universität München, beschreibt die neuesten Erkenntnisse der modernen Astrophysik und diskutiert ihre Bedeutung für unser Weltbild.

Eine Veranstaltung der Katholischen Erwachsenenbildung Ingolstadt mit freundlicher Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.

Termin: Dienstag, 28.10.2025, 19.00 Uhr

Ort: vhs, Kino (UG), Hallstr. 5, 85049 Ingolstadt

Gebühr: 5,00 EUR

● Gefährlicher Reichtum

AV03-130

Referent: Dr. Wolfgang Kessler

Die Kluft zwischen Arm und Reich wächst auch in Deutschland. Während die zehn Prozent Reichsten rund zwei Drittel des Privatvermögens besitzen, fehlt für Kindergärten, Schulen, Universitäten, Gesundheit, Pflege und für den Klimaschutz das Geld. Die wachsende Ungleichheit ist nicht „nur“ ungerecht. Sie ist auch gefährlich, denn der Reichtum wird kaum mehr investiert, sondern befördert Spekulationen auf die Finanzmärkte, die zu einem Börsencrash führen können.

Die wachsende Schere zwischen Reich und Arm ist jedoch kein Naturereignis. Sie kann durch eine Politik der gerechteren Verteilung verändert werden, wie sie in anderen Ländern betrieben wird. In seinem Vortrag „Gefährlicher Reichtum“ beschreibt der Wirtschaftswissenschaftler Wolfgang Kessler, wie diese Gesellschaft gerechter gestaltet werden kann, ohne Reichtum zu verdammen.

Referent: Dr. Wolfgang Kessler, Friedberg/Hessen, in den 1980er Jahren beim Internationalen Währungsfonds, als Journalist von 1999 bis 2019 Chefredakteur der christlichen Zeitschrift „Publik-Forum“, 2007 mit dem Internationalen Bremer Friedenspreis und 2021 mit dem Walter Dirks Preis ausgezeichnet.

Eine Veranstaltung der Katholischen Erwachsenenbildung Ingolstadt mit freundlicher Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.

Termin: Montag, 06.10.2025, 19.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Saal EG, 85049 Ingolstadt

Gebühr: 5,00 EUR



● Wie der Kreml die deutsche Demokratie unterwandert

AV03-132

Infoabend zum Russland-Netzwerk
Referentin: Dr. Susanne Spahn

Nicht nur die letzte Bundestagswahl hat deutlich gemacht: Russland unterstützt Parteien mit einer pro-russischen Agenda wie die Alternative für Deutschland und das Bündnis Sahra Wagenknecht. Seit der Annexion der Krim 2014 führt Russland einen Informationskrieg gegen Deutschland und andere westliche Staaten.

Über die Jahre hat es ein Netzwerk aus Journalisten, Politikern und Wirtschaftsvertretern geschaffen, das Russlands imperiale Politik in der Öffentlichkeit verteidigt und Verständnis für die Führung von Wladimir Putin schafft. Das wichtigste Angriffsziel sind die westlichen Demokratien. Der russische Auslandssender RT und andere kremlnahe Medien nutzen systematisch Krisen, um die westlichen demokratischen Gesellschaften zu destabilisieren.

Die Osteuropa-Historikerin und Politologin Dr. Susanne Spahn analysiert in ihrem Buch „Das Russland-Netzwerk – Wie ich zur Russland-Versteherin wurde und warum ich es heute nicht mehr sein kann“, wie dieser Informationskrieg funktioniert und wie Rechtsextremisten, Friedensaktivisten und andere Gruppen für russische Interessen eingespannt werden und auch aus eigenem Antrieb im Sinne Moskaus agieren. Sie bringt ihre eigenen Erfahrungen mit dem Land ein und zeigt, warum sich ihr Russland-Bild geändert hat.

Referentin: Dr. Susanne Spahn, Osteuropa-Historikerin, Politologin und arbeitete auch als Wirtschaftsredakteurin und freie Korrespondentin in Moskau.

Eine Veranstaltung der Katholischen Erwachsenenbildung Ingolstadt mit freundlicher Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.

Termin: Mittwoch, 15.10.2025, 19.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Saal EG, 85049 Ingolstadt
Gebühr: 5,00 EUR

● Hinter den Kulissen... der Berufsfeuerwehr Ingolstadt

Möchten Sie wissen, wie der Alltag bei der Feuerwehr aussieht? Was passiert, wenn ein Notruf eingeht? Welche Fahrzeuge bei einem Einsatz verwendet werden?

Bei einer rund 90-minütigen Führung mit Thomas Schimmer durch die Feuerwache der Berufsfeuerwehr Ingolstadt bekommen Sie spannende Einblicke:

- Sie erfahren, wie der Tagesablauf der Feuerwehrleute aussieht.
- Sie sehen, wie eine Alarmierung abläuft.
- Sie lernen den Fahrzeugpark und die Technik der Feuerwehr kennen.

Die Führung ist für alle geeignet, die sich für die Arbeit der Feuerwehr interessieren – egal ob jung oder alt.

Anmeldung erforderlich per Telefon, Mail oder online bei der vhs Ingolstadt.

Feuerwehr Ingolstadt

AV03-150

Termin: Dienstag, 14.10.2025, 14.00 Uhr
Ort: Feuerwehr, Dreizehnerstr. 1, 85049 Ingolstadt
Gebühr: Teilnahme kostenlos

Feuerwehr Ingolstadt

AV03-150A

Termin: Mittwoch, 22.10.2025, 17.30 Uhr
Ort: Feuerwehr, Dreizehnerstr. 1, 85049 Ingolstadt
Gebühr: Teilnahme kostenlos

● Hinter den Kulissen... der Müllverwertungsanlage Ingolstadt

AV03-153

Zweckverband Müllverwertungsanlage Führung
durch die Müllverwertungsanlage Ingolstadt

Der Zweckverband Müllverwertungsanlage Ingolstadt entsorgt rund 260.000 Tonnen Abfall pro Jahr aus der Stadt Ingolstadt sowie den Landkreisen Eichstätt, Kelheim, Neuburg-Schrobenhausen, Pfaffenhofen und Roth. Bei einem Anlagenrundgang durch die MVA werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen. Sie können mit eigenen Augen sehen, wie der Restmüll von mehr als 760.000 Bürgerinnen und Bürgern in Flammen aufgeht und wie daraus Strom bzw. Fernwärme erzeugt wird. Wichtig: Führung nicht geeignet für Besucher mit Bewegungseinschränkungen (Rollstuhlfahrer etc.), Herzschrittmacher oder implantiertem Defibrillator.

Anmeldung erforderlich per Telefon, Mail oder online bei der vhs Ingolstadt.

Mitzubringen/Materialien: Bitte festes Schuhwerk tragen.

Termin: Freitag, 24.10.2025, 15.00 - 18.00 Uhr
Anmeldeschluss: 22.10.2025
Ort: Müllverwertungsanlage Ingolstadt, Am Mailinger Bach 141, Ingolstadt
Treffpunkt: Verwaltungsgebäude
Gebühr: Teilnahme kostenlos

Hinter den Kulissen...

● Hinter den Kulissen... Durchs Treppenhaus in die Stadtgeschichte

AV03-149

Stadtmuseum
Dr. Beatrix Schönewald, Dr. Gerd Riedel

Das Stadtmuseum bietet in etwa 40 Räumen einen einzigartigen Überblick über 1200 Jahre Stadtgeschichte Ingolstadts und 200.000 Jahre Siedlungsgeschichte der Region. Bisher konnte man diese Zeitreise nur mit langen Umwegen absolvieren. Erstmals wird nun das hintere Treppenhaus des Kavalier Hepp für eine Sonderführung geöffnet, sodass das Stadtmuseum in seiner ganzen Fülle erlebbar wird. Die Archivarin Beatrix Schönewald und der Archäologe Gerd Riedel möchten die Tour dennoch in maximal 90 Minuten absolvieren.

Anmeldung erforderlich per Telefon, Mail oder online bei der vhs Ingolstadt.

Termin: Sonntag, 28.09.2025, 15.00 Uhr
Ort: Stadtmuseum Ingolstadt, Auf der Schanz 45, 85049 Ingolstadt
Gebühr: Teilnahme kostenlos

Sie können sich Ihren Platz bei unseren Vorträgen und Filmen durch Anmeldung sichern oder Karten an der Abendkasse kaufen.



● Hinter den Kulissen... des MKK

AV03-155

Museum für konkrete Kunst
Veranstaltung im offenen Labor des MKK

Im Rahmen der Vorbereitungen für die Eröffnungsausstellung im Neubau des Museums öffnet das MKK bereits seit Anfang des Jahres die Türen zum offenen Labor, einer temporären Restaurierungswerkstatt. Dipl. rest. Julia Steves und Dr. Simone Miller, Restauratorinnen des MKK und der Stiftung für konkrete Kunst geben Ihnen in einer 90-minütigen Führung einen tieferen Einblick in die Restaurierungsarbeiten im Bereich der Moderne. Wie erhält man Installationskunst, Kinetik, Kunst aus Lebensmitteln oder sogar Konzeptkunst? Die Erhaltung des reinen Materials ist manchmal gar nicht mehr das Ziel. Auch die verwendeten Restaurierungswerkzeuge unterscheiden sich meist deutlich vom klassischen Besteck der klassischen Restauratoren und sind oft überraschend alltäglich.

Treffpunkt an der Kasse des MKK

Anmeldung erforderlich per Telefon, Mail oder online bei der vhs Ingolstadt.

Termin: Mittwoch, 29.10.2025, 16.30 Uhr

Ort: Museum für Konkrete Kunst, Tränkstorstraße 6 – 8,
85049 Ingolstadt

Gebühr: Teilnahme kostenlos

● Hinter den Kulissen... des Theaters am Glacis

AV03-157

Das Stadttheater Ingolstadt kooperiert in der Spielzeit 2025/26 erneut mit der Volkshochschule Ingolstadt: Intendant Oliver Brunner gibt in einer 90-minütigen Führung durch das Theater am Glacis spannende Einblicke in den temporären Theaterbau, der während der Generalsanierung als Ausweichspielstätte für das Große Haus dient.

Das silbern schimmernde Gebäude, das von Frühjahr bis Herbst/Winter 2024 am Standort Altes Hallenbad aufgebaut wurde, besteht aus Fichten- und Tannenholz. Das Dach und die Fassaden sind mit Profiblech verkleidet. Damit handelt es sich um eine Konstruktion fast komplett aus Holz. Von 2020 bis 2022 stand das Gebäude in St. Gallen in der Schweiz und wurde als Interimsspielstätte des St. Galler Theaters genutzt.

Anmeldung erforderlich per Telefon, Mail oder online bei der vhs Ingolstadt.

Termin: Donnerstag, 20.11.2025, 17.00 Uhr

Ort: Treffpunkt: Haupteingang Theater am Glacis

Gebühr: Teilnahme kostenlos

● Hinter den Kulissen... der Zentralkläranlage Ingolstadt

AV03-158

Zweckverband Zentralkläranlage Ingolstadt
Führung durch die Zentralkläranlage Ingolstadt

Der Zweckverband Zentralkläranlage Ingolstadt hat eine Ausbaugröße von 275 000 Einwohnerwerten und klärt jährlich über 21 Millionen Kubikmeter Abwasser der angeschlossenen Bürgerinnen und Bürger (Stadt Ingolstadt und Abwasserbeseitigungsgruppe Ingolstadt-Nord) sowie aus dem Gewerbe und der Industrie.

Bei einem Anlagenrundgang werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen. Wichtig: Führung nicht bzw. nur sehr bedingt geeignet für Besucher mit Bewegungseinschränkungen. Bitte setzen Sie sich zur Abklärung vorher mit uns in Verbindung.

Vor der Führung muss ein Informationsblatt mit Sicherheitshinweisen unterschrieben werden.

Anmeldung erforderlich per Telefon, Mail oder online bei der vhs Ingolstadt.

Mitzubringen/Materialien: Bitte festes Schuhwerk tragen und wetterangepasste Kleidung.

Termin: Mittwoch, 26.11.2025, 15.00 Uhr

Ort: Zentralkläranlage Ingolstadt, Am Mailing Moos 145,
Ingolstadt

Gebühr: Teilnahme kostenlos

Filme

● Filmvorführung „Töchter des Aufbruchs“

AV03-179

Gleichstellungsstelle

Für den Film „Töchter des Aufbruchs“ haben Münchner Migrantinnen ihre Lebensgeschichte erzählt – und die verlaufen oft ganz anders als die von männlichen Einwanderern.

Als Zaara Araar 1969 aus Tunesien nach München kam, kannte sie das Wort Rindfleisch nicht und machte an der Supermarkt-Theke: „Muh.“ Stavroula Kling schleppte 1963 ihre Koffer einzeln durch den Hauptbahnhof. Eleni Tsakmaki brachte ihre Kinder zu Verwandten nach Griechenland, um weiter arbeiten zu können – in fünf Jahren sah sie sie nur vier Mal.

Diese drei Gastarbeiterinnen erzählen in Uli Bez' eindringlicher Dokumentation von Sehnsucht, Grenzen und dem Kampf um eine zweite Heimat. „Wir wollen selbstbewusste Migrantinnen zeigen, die ihren Weg gemacht haben“, sagt die Regisseurin. Doch einfach war dieser Weg für keine – alle erlebten Zerrissenheit, Verluste und Kämpfe.

Genre: Dokumentation; Regie: Uli Bez; Jahr: 2012; FSK: ab 0 Jahre; Laufzeit: 80 Min.

Es handelt sich um eine Veranstaltung der Gleichstellungs- und Antidiskriminierungsstelle mit freundlicher Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt im Rahmen der Interkulturellen Woche.

Termin: Montag, 29.09.2025, 18.00 Uhr

Ort: vhs, Kino (UG), Hallstr. 5, 85049 Ingolstadt

Gebühr: Eintritt frei

● Marias letzte Reise – Filmvorführung

AV03-180

Hospizverein Ingolstadt e.V.

Die 71-jährige Maria will raus aus dem Krankenhaus und zurück in ihre geliebte Umgebung am Staffelsee in Oberbayern: auf ihrem Hof, bei ihren Blumen, Büchern und duftenden Obstbäumen möchte sie die letzten Tage ihres Lebens verbringen. Nicht noch eine Chemotherapie, die sie längst nicht mehr heilen kann und die von entsetzlichen Nebenwirkungen begleitet ist. Selbst Klinikchef Dr. Osterhahn kann die temperamentvolle alte Dame nicht aufhalten ...

Genre: Drama; Regie: Rainer Kaufmann; Jahr: 2005; FSK: ab 0 Jahre; Laufzeit: 130 Min.

Eine Veranstaltung des Hospizvereins mit Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt. Anmeldung per Telefon, Mail oder online.

Termin: Donnerstag, 06.11.2025, 18.30 Uhr

Ort: vhs, Kino (UG), Hallstr. 5, 85049 Ingolstadt

Gebühr: Eintritt frei

● Hin und weg – Filmvorführung

AV03-182

Hospizverein Ingolstadt e.V.

Ausgerechnet Belgien! Was soll es dort schon geben – außer Pommes und Pralinen? Doch Hannes und seine Frau Kiki bestimmen in diesem Jahr, wohin die jährliche Radtour mit ihren engsten Freunden gehen soll. Also startet die Gruppe voller Abenteuerlust, denn alles, was zählt, ist schließlich die Zeit miteinander. Erst unterwegs erfahren die Freunde, dass Hannes an einer unheilbaren Nervenkrankheit leidet. Diese Reise soll seine letzte sein. Die Gruppe reagiert zunächst geschockt und ratlos, doch dann beginnt eine wilde, einzigartige Tour ...

Genre: Drama; Regie: Christian Zübert; Jahr: 2014; FSK: ab 12 Jahre; Laufzeit: 95 Min.

Eine Veranstaltung des Hospizvereins mit Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt. Anmeldung per Telefon, Mail oder online.

Termin: Donnerstag, 20.11.2025, 18.30 Uhr

Ort: vhs, Kino (UG), Hallstr. 5, 85049 Ingolstadt

Gebühr: Eintritt frei



● **Fratello Sole, sorella Luna – Bruder Sonne, Schwester Mond – Filmvorführung** AV03-185
Franziskanerkirchenstiftung

Vor 750 Jahren siedelten sich erstmals Franziskanermönche in Ingolstadt an. Es dauerte nicht lange und die „minderen Brüder“ wie sie sich auch nannten, eroberten die Herzen aller Ingolstädter, ob arm oder reich. Was imponierte den Menschen von damals so am „franziskanischen Ideal“ der Brüder des heiligen Franz?

Dieser Frage geht der britisch-italienische Spielfilm von Franco Zeffirelli von 1972 nach und erzählt von den Jugendjahren des Franz von Assisi auf eine Weise, die vor allem das Lebensgefühl und Sehnsüchte von Hippies und Populärkünstlern der 1960er-Jahre zum Ausdruck bringt. Der Film wurde an Originalschauplätzen in Italien gedreht.

Eine Veranstaltung der Kirchenstiftung Franziskanerbasilika im Jubiläumsjahr mit Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.

Termin: Montag, 06.10.2025, 19.00 Uhr
Ort: vhs, Kino (UG), Hallstr. 5, 85049 Ingolstadt
Gebühr: Eintritt frei

● **Domani e' un altro giorno – Morgen ist noch ein Tag – Filmvorführung** AV03-220
Italienisches Kino – Italienische Originalfassung mit deutschen Untertiteln
Spazio Italia Ingolstadt

Rom 1946. Delia ist die Frau von Ivano und Mutter dreier Kinder. Zwei Rollen, in die sie sich voller Hingabe fügt. Obendrein bessert sie die Haushaltskasse mit vielen Hilfsarbeiten auf, um die Familie über Wasser zu halten. Ivano hingegen fühlt sich berechtigt, alle daran zu erinnern, wer der Ernährer ist. Körperliche und psychische Gewalt gehören für Delia zum Alltag. Bis ein mysteriöser Brief eintrifft, der ihr den Mut gibt, alles über den Haufen zu werfen und sich ein besseres Leben zu wünschen, nicht nur für sich selbst.

Genre: Drama; Regie: Paola Cortellesi; Jahr: 2023; FSK: ab 12 Jahren; Laufzeit: 118 Min.

Eine Veranstaltung von Spazio Italia mit Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.

Termin: Donnerstag, 25.09.2025, 19.00 Uhr
Ort: vhs, Kino (UG), Hallstr. 5, 85049 Ingolstadt
Gebühr: Eintritt frei

● **Maria Montessori – Filmvorführung** AV03-222
Italienisches Kino – Italienische Originalfassung mit deutschen Untertiteln
Spazio Italia Ingolstadt

Lili d'Alengy, eine berühmte Pariser Kurtisane, hat ein Geheimnis: Ihre Tochter Tina wurde mit einer Behinderung geboren. Da sie sich in Paris nicht um ein Kind kümmern kann, das ihre Karriere gefährden könnte, beschließt Lili, nach Rom zu gehen. Dort lernt sie Maria Montessori kennen, eine Ärztin, die eine revolutionäre Lernmethode für Kinder mit Behinderungen entwickelt hat. Die beiden Frauen helfen einander und schreiben Geschichte.

Genre: Drama; Regie: Léa Todorov; Jahr: 2023; FSK: ab 0 Jahren; Laufzeit: 99 Min.

Eine Veranstaltung von Spazio Italia mit Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.

Termin: Donnerstag, 23.10.2025, 19.00 Uhr
Ort: vhs, Kino (UG), Hallstr. 5, 85049 Ingolstadt
Gebühr: Eintritt frei

● **La treccia – Der Zopf – Filmvorführung** AV03-224
Italienisches Kino – Italienische Originalfassung mit deutschen Untertiteln
Spazio Italia Ingolstadt

In Indien träumt Sita davon, wie ihre Tochter ihrem elenden Zustand entkommt und zur Schule gehen kann. Giulia arbeitet in Italien in der Werkstatt ihres Vaters. Doch als dieser Opfer eines Unfalls wird, steht das Familienunternehmen kurz vor dem Ruin. Währenddessen wird in Kanada die Anwältin Sarah zur Leiterin ihrer Kanzlei befördert, erfährt jedoch, dass sie krank ist. Obwohl sie sich nicht kennen, sind Sita, Giulia und Sarah durch ihre intimsten Besonderheiten verbunden.

Genre: Komödie, Melodram; Regie: Laetitia Colombani; Jahr: 2024; FSK: ab 12 Jahren; Laufzeit: 121 Min.

Eine Veranstaltung von Spazio Italia mit Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.

Termin: Donnerstag, 27.11.2025, 19.00 Uhr
Ort: vhs, Kino (UG), Hallstr. 5, 85049 Ingolstadt
Gebühr: Eintritt frei

● **Un mondo a parte – Willkommen in den Bergen – Filmvorführung** AV03-226
Italienisches Kino – Italienische Originalfassung mit deutschen Untertiteln
Spazio Italia Ingolstadt

Michele Cortese (Antonio Albanese) hat die Nase gestrichen voll. An der römischen Grundschule, an der er unterrichtet, tanzen ihm die Schüler auf selbiger herum. Als sein von Jahr zu Jahr neu gestellter Versetzungsantrag endlich angenommen wird, wähnt er sich im Paradies. Doch Rupe, das 364-Seelendorf in den Abruzzen, in dem er fortan seinen Dienst verrichtet, ist für Michele eine völlig neue Welt.

Michele ist weder auf den schneereichen Winter noch auf den Unterricht in einer Mehrstufenklasse, geschweige denn auf die besonderen Ansprüche der Eltern vorbereitet. Zum Glück stehen ihm seine Kollegin Agnese (Virginia Raffaele) und der Hausmeister Nunzio (Sergio Saltarelli) mit Rat und Tat zur Seite. Gerade als Michele endlich einen Draht zu den Kindern findet, kommen neue Probleme auf ihn zu, die das Aus der Grundschule bedeuten könnten.

Genre: Tragikomödie; Regie: Riccardo Milani; Jahr: 2024; FSK: ab 12 Jahren; Laufzeit: 113 Min.

Eine Veranstaltung von Spazio Italia mit Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.

Termin: Donnerstag, 22.01.2026, 19.00 Uhr
Ort: vhs, Kino (UG), Hallstr. 5, 85049 Ingolstadt
Gebühr: Eintritt frei

● **Kurzfilmprogramm: Preisträger des cinEscultura Preis in Original-Version** AV03-201
Centro Español de Ingolstadt

Der Premio cinEscultura geht an spanischsprachige Kurzfilme, die ästhetisch anspruchsvoll sind, in besonderer Weise spanische oder lateinamerikanische (Film-) Kultur widerspiegeln und sich sowohl für die Lehre als auch für die Forschung eignen. Auch in diesem Jahr hat das Team in Kooperation mit der Internationalen Kurzfilmwoche Regensburg weit über 200 spanische und lateinamerikanische Kurzfilme gesichtet.

Termin: Freitag, 26.09.2025, 18.30 Uhr
Ort: vhs, Kino (UG), Hallstr. 5, 85049 Ingolstadt
Gebühr: Eintritt frei



● **Die Dirigentin – Filmvorführung**

AV03-221

Antonia Brico wurde 1902 in Rotterdam geboren und wuchs bei Pflegeeltern in Kalifornien auf. Ihr Lebensraum war es, Dirigentin zu werden – ein schier unmögliches Vorhaben für eine Frau jener Zeit. Nach ihrem Studium an der University of California ging sie nach Europa und wurde Schülerin von Karl Muck, dem Dirigenten der Hamburger Philharmoniker. 1930 debütierte sie mit den Berliner Philharmonikern, gründete 1934 das Frauensymphonieorchester „New York Women’s Symphony“ und dirigierte 1938 erstmals als Gastdirigentin die New Yorker Philharmoniker.



Der teils biographische, teils fiktionale Film zeichnet das Leben einer willensstarken Frau nach, die in einer männerdominierten Welt gegen alle Konventionen kämpfte. Als weltweit erste Dirigentin war Antonia Brico eine wichtige Pionierin, die nachfolgenden Generationen den Weg ebnete.
Regie: Maria Peters, NL/B (2018); FSK: ab 6 Jahren; Laufzeit: 134 Min.
Eine Veranstaltung von ZONTA Ingolstadt mit Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.

Termin: Donnerstag, 16.10.2025, 19.00 Uhr
Ort: vhs, Kino (UG), Hallstr. 5, 85049 Ingolstadt
Gebühr: Eintritt frei

Kunst im Fokus

Als früh „vernetzte“ Europäer erscheinen heute die bildenden Künstler des späten 19. und des 20. Jahrhunderts. Sie befeuerten durch ihre Reisen und ihren gemeinsamen Stil das Wachsen einer europäischen Identität in ihren modernen, nationalen Grenzen weit überschreitenden Kunstepochen.

● **I. Die Bildenden Künstler des europäischen Impressionismus**

AV03-300

Elisabeth Fenk

Die Bildenden Künstler des europäischen Impressionismus in seiner Blütezeit von 1863 bis 1883 waren moderne, „inter-national“ gestimmte Rebellen gegen den konservativen Historismus der Akademien und stießen gemeinsam erste Türen und Fenster auf zur Befreiung von Farbe und Form. Paris war das glänzende europäische Zentrum, in das die Künstler aus ganz Europa pilgerten, ihre nationale Enge überwandten und diesen europäischen Spirit der modernen Kunst weiterverbreiteten.

Termin: Mittwoch, 08.10.2025, 19.15 Uhr
Ort: vhs, Kino (UG), Hallstr. 5, 85049 Ingolstadt
Gebühr: 8,00 EUR

● **II. Die bildenden Künstler der europäischen Jugendstil-Epoche**

AV03-301

Elisabeth Fenk

Die bildenden Künstler der europäischen Jugendstil-Epoche 1890 bis 1910 – wie Klimt, Mucha, Beardsley, Rossetti u.v.a.m. inspirierten sich gegenseitig in den Ländern Europas und fühlten sich vereint in ihrer euphorisierenden Schwärmerei für die Natur, für neue Lebensformen und tiefgründigen Symbolismus.

Allerdings war ihre Kontra-Stellung viel zu schwach gegenüber dem kriegsverherrlichenden Nationalismus der Mainstream-Gesellschaft, die munter in den verheerenden 1. Weltkrieg zog.

Termin: Mittwoch, 22.10.2025, 19.15 Uhr
Ort: vhs, Kino (UG), Hallstr. 5, 85049 Ingolstadt
Gebühr: 8,00 EUR

● **III. Explosion der europäischen Moderne im Expressionismus**

AV03-302

Elisabeth Fenk

Die endgültige Explosion der europäischen Moderne fand im Expressionismus 1905 bis 1925 statt – mit seiner Mündung in die bis heute aufwühlende Abstraktion. Antinationalistische Einstellung und europäisches Bewusstsein der expressionistischen Künstler bildeten sich in der existenziellen Konfrontation mit den konservativ-bürgerlichen Gesellschaften. Die absurde Anfangs-Begeisterung für den 1. Weltkrieg verwandelt sich bald in eine dezidierte Antikriegs-Haltung, wovon das Werk „Guernica“ von Picasso zeugt.

Termin: Mittwoch, 29.10.2025, 19.15 Uhr
Ort: vhs, Kino (UG), Hallstr. 5, 85049 Ingolstadt
Gebühr: 8,00 EUR

Flamenco-Tag / Día del flamenco

15 Jahre Flamenco als Immaterielles Kulturerbe der Menschheit

Erleben Sie die Magie des Flamencos – einer Kunst, die Grenzen überschreitet, Generationen verbindet und in jedem Takt das Herz berührt!
Ein Tag voller Kunst, Emotionen und kultureller Begegnungen erwartet Sie:

Mitmach-Workshops für Jung und Alt:

- Tanz, Gesang, Gitarre und authentisches Klatschen
- Für Anfänger und Fortgeschrittene



© CEI

Live-Auftritte professioneller Künstler
Andalusische Spezialitäten Gaumenfreude aus dem Herzen Spaniens

Höhepunkt: Öffentlicher Flamenco-Abend zum Tagesausklang

Eine Hommage an eine Kunst, die niemals aufhört zu verzaubern.

Termine: Samstag, 22.11.2025, Workshops 9:00 – 19:00 Uhr, Flamenco-Abend: 19:00 – 21:00 Uhr
Ort: vhs, Hallstr. 5, 85049 und Kugelbastei, Jesuitenstr. 17, 85049 Ingolstadt
Gebühr: 9,00-13,00 EUR je Workshop; 10,00 EUR Flamenco-Abend

Veranstalter: Centro Español de Ingolstadt in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule (VHS)
Information und Anmeldung: www.vhs-in-ei.de





● IV. Die bildenden Künstler des Expressionismus

Elisabeth Fenk

AV03-304

Viele bildende Künstler des Expressionismus gingen nicht den Weg in die Abstraktion und in figurative Deformation, sondern formten nach dem 1. Weltkrieg die europäische, sozialkritische „Neue Sachlichkeit“, mit Studien in Paris und Rom wie Otto Dix, Max Beckmann, Carl Hofer, Christian Schad u.v.a.m. Aber auch sie wurden vom NS-Regime ab 1933 als „entartet“ verfolgt und gingen ins Exil oder in die Innere Emigration. Und auch sie waren Zeugen für die Notwendigkeit eines fest verbundenen Europas.

Termin: Mittwoch, 26.11.2025, 19.15 Uhr
Ort: vhs, Kino (UG), Hallstr. 5, 85049 Ingolstadt
Gebühr: 8,00 EUR

Tagesexkursionen und Führungen

● Haus im Moos

AV10-005

Wanderung durch das herbstliche Donaumoos mit Führung durch das Umweltbildungszentrum „Haus im Moos“
Wolfgang Murr

Das Altbayerische Donaumoos ist eines der größten Moorgebiete in Süddeutschland und prägt die Landschaft zwischen den beiden Städten Neuburg und Schrobenhausen. Bei dieser Wanderung, die am Haus im Moos beginnt, gewinnen Sie Einblicke in die Geschichte und Ökologie dieser einzigartigen Landschaft. Sie erfahren, unter welchen Anstrengungen und Entbehrungen die ersten Siedler das Moos urbar machten. Nach einem Besuch des Hauses im Moos, verbunden mit einer Führung durch das Haus und das Gelände, wandern Sie gemeinsam mit der Gruppe durch das Moos und seine Landschaft zum Schloss Niederarnbach. Zurück geht es über den Neuen Mooskanal zum Ausgangspunkt Haus im Moos. Auf unserer Route werden auch aktuell strittige Fragen der Wiedervernässung des Moores angesprochen. Wer will, kann die Wanderung in der Gaststätte „Rosinger Hof“ auf dem Gelände des Hauses im Moos ausklingen lassen.

Reine Gehzeit: ca. 3,5 Stunden, Länge: 14 km

Mitzubringen/Materialien: Wetterangepasste Kleidung

Termin: Sonntag, 26.10.2025, 10.20 – 16.00 Uhr
Anmeldeschluss: 21.10.2025
Ort: Treffpunkt: Haus im Moos, Kleinhohenried 108, 86668 Karshuld
Gebühr: 11,00 EUR

● Jüdisches Leben

AV10-007

Ohel-Jakob-Synagoge in München
Wolfgang Murr

Hebräische Kultur und jüdische Religion lassen sich nach der Katastrophe des Holocausts auch wieder in München finden. Die Ohel-Jakob-Synagoge ist Bestandteil des jüdischen Kulturzentrums in München. Ziel dieser Fahrt ist es, jüdisches Leben und die Religion näher kennenzulernen.

Die vhs-Gruppe nimmt an einer allgemeinen Führung teil. Im Anschluss an die rund einstündige Führung besteht die Möglichkeit, im koscheren Restaurant „Einstein“ die Köstlichkeiten der jüdischen Küche zu erleben oder das Jüdische Museum im Kulturzentrum zu besuchen.

Anreise:

Entweder individuell oder mit der vhs per Bahn (Bayern Ticket):

- Eigene Anreise: Treffpunkt: 13.40 Uhr vor dem Eingang der Synagoge, St.-Jakobs-Platz 18, 80331 München. Um Pünktlichkeit wird gebeten, da vor dem Führungsbeginn um 14 Uhr eine Einlasskontrolle stattfindet.
- Anreise mit vhs: Treffpunkt: Hauptbahnhof Ingolstadt, Gleis 1, 11.46 Uhr

Bitte setzen Sie sich großzügig im Voraus mit dem Reiseleiter, Herrn Murr (wolfgang.murr@vhs-sob.de), in Verbindung, um zu klären, ob ein Bayern-Ticket benötigt wird oder ob Sie über ein Deutschland-Ticket verfügen.

Bitte beachten Sie:

- Die Fahrtkosten sind nicht in der Kursgebühr enthalten.
- In der Kursgebühr enthalten: Führung durch die Ohel-Jakob-Synagoge
- Bringen Sie Ihren gültigen Personalausweis mit.
- Geben Sie bei der Anmeldung Ihren vollständigen Namen (lt. Ausweis) an.
- Tragen Sie bitte eine Kopfbedeckung als Mann.

Mitzubringen/Materialien: Bringen Sie Ihren gültigen Personalausweis mit.

Geben Sie bei der Anmeldung Ihren vollständigen Namen (lt. Ausweis) an.

Tragen Sie bitte eine Kopfbedeckung als Mann.

Termin: Sonntag, 23.11.2025, 11.46 – 16.50 Uhr
Anmeldeschluss: 17.11.2025

Ort: Treffpunkt: Hauptbahnhof Ingolstadt am Gleis 1
Gebühr: 10,00 EUR

Das Frühjahrs-/Sommerprogramm mit den Kursen von März bis August 2026 erscheint am 09.02.2026.





● Mythos Titanic

AV10-009

Die Schiffskatastrophe in Ausstellungsstücken und Fotos (Lokschuppen Rosenheim)
Wolfgang Murr

Der Untergang der Titanic war eines der größten Schiffsunglücke der Seefahrtsgeschichte und kostete mehr als 1500 Menschenleben. Der Untergang des als unsinkbar geltenden Schiffs auf seiner Jungfernfahrt erschütterte die Welt seiner Zeit und nährte Zweifel an der damals weit verbreiteten Technikgläubigkeit, dass der Mensch die Natur beherrschen könne. In der Ausstellung im Museum „Lokschuppen Rosenheim“ sind neben zahlreichen Fotos Originalgegenstände von Bord der Titanic zu sehen. Sie haben die Möglichkeit, über den Audioguide die Dramatik jener Stunde nachzuerleben.

Anreise mit der Bahn (Bayern Ticket):

- Treffpunkt: Hauptbahnhof Ingolstadt, Gleis 1, 8.45 – 18.52 Uhr
- Bitte beachten Sie:
- Die Fahrtkosten sind nicht in der Kursgebühr enthalten.
- In der Kursgebühr enthalten: Eintritt und Audioguide

Bitte setzen Sie sich großzügig im Voraus mit dem Reiseleiter, Herrn Murr (wolfgang.murr@vhs-sob.de), in Verbindung, um zu klären, ob ein Bayern-Ticket benötigt wird oder ob Sie über ein Deutschland-Ticket verfügen.

Da es sich um ein Gemeinschaftsangebot handelt, gelten nicht die Ermäßigungssätze laut unseren AGB.

Ermäßigung (erm. Preis 28 €) ist für folgende Personengruppen möglich (Ausweis bitte mitnehmen):

Senioren ab 65 Jahre, Kinder bis 16 Jahre, Studenten und Schüler

Termin: Sonntag, 30.11.2025, 8.45 Uhr

Anmeldeschluss: 25.11.2025

Ort: Treffpunkt: Hauptbahnhof Ingolstadt am Gleis 1

Gebühr: 35,00 EUR



© Wikimedia Commons

● Adventliches Regensburg

AV10-011

Christkindlmarkt und Stadtführung
Wolfgang Murr

Lernen Sie bei einer Stadtführung die mittelalterliche Regensburger Altstadt kennen und lassen Sie sich von der einzigartigen Atmosphäre des historischen Stadtkerns verzaubern. Den Abschluss bildet der romantische Weihnachtsmarkt im Schloss Thurn und Taxis. Bei Glühwein und Plätzchen können Sie sich auf das bevorstehende Weihnachtsfest einstimmen, die festliche Stimmung im malerischen Hof des Schlosses genießen und den Adventssonntag ausklingen lassen.

Anreise mit der Bahn (Bayern Ticket):

- Treffpunkt: Hauptbahnhof Ingolstadt, Gleis 1, 9.45 Uhr

Bitte beachten Sie:

- Die Fahrtkosten sind nicht in der Kursgebühr enthalten.
- In der Kursgebühr enthalten: Stadtführung und der Eintritt zum Weihnachtsmarkt

Bitte setzen Sie sich großzügig im Voraus mit dem Reiseleiter, Herrn Murr (wolfgang.murr@vhs-sob.de), in Verbindung, um zu klären, ob ein Bayern-Ticket benötigt wird oder ob Sie über ein Deutschland-Ticket verfügen.

Da es sich um ein Gemeinschaftsangebot handelt, gelten nicht die Ermäßigungssätze laut unseren AGB.

Kinder bis 16 Jahre frei.

Termin: Sonntag, 07.12.2025, 9.45 – 17.53 Uhr

Anmeldeschluss: 02.12.2025

Ort: Treffpunkt: Hauptbahnhof Ingolstadt am Gleis 1

Gebühr: 19,00 EUR

● Wanderexkursion: Natur- und Kulturraum Donaudurchbruch Weltenburg

AV10-100

Geologie, Geschichte und Landschaft erleben
Dr. Martin Meyer

Diese geführte Wanderung verbindet Bewegung in der Natur mit fundierter Wissensvermittlung. Auf einer ca. 12 km langen Wanderung rund um die Weltenburger Enge bei Kelheim wird interessantes Wissen zur Entstehung des Donaudurchbruchs, zum Naturpark Altmühltal und zum Juragebirge vermittelt. Ebenfalls werden der Keltenwall, die Befreiungshalle sowie die Klosteranlage Weltenburg unterwegs thematisiert. Die Tagesveranstaltung richtet sich an alle, die sich für Natur, Geografie und Geschichte der Region interessieren.

Voraussetzung: Kondition, Trittsicherheit, wetterangepasste Kleidung und geeignetes, festes Schuhwerk. Die Wanderung findet bei jedem Wetter statt!

Tourencharakter: 3–4 Stunden reine Gehzeit, 250 Höhenmeter, teilweise schmale, steinige Pfade, die eine gewisse Trittsicherheit erfordern.

Während der Tour ist eine gemeinsame Mittagseinkehr im Kloster Weltenburg möglich (optional).

Treffpunkt zum Start der Wanderung: Parkplatz Wöhrdplatz in Kelheim (am Parkautomat/der öffentlichen Toilette)

Mitzubringen/Materialien: Wetterangepasste Kleidung und geeignetes, festes Schuhwerk.

Zusatzkosten: Parkplatz (ca. 6 €), Fährfahrt (ca. 2 €)

Termin: Sonntag, 26.10.2025, 9.30 – 15.30 Uhr

Anmeldeschluss: 21.10.2025

Ort: Treffpunkt: Parkplatz Wöhrdplatz in Kelheim (am Parkautomat)

Gebühr: 29,00 EUR



● Krippenwegführung

Ute Lottes

AV10-120

Die Krippenstadt Ingolstadt präsentiert in der Adventszeit wieder beeindruckende Weihnachtskrippen aus verschiedenen Epochen und Kulturen. Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Krippenlandschaften und lernen Sie an ausgewählten Beispielen die Entwicklungsgeschichte und Tradition der Weihnachtskrippe im Allgemeinen und speziell in Ingolstadt näher kennen.

Termin: Samstag, 06.12.2025, 14.00 – 15.00 Uhr
Ort: Treffpunkt: vor dem alten Rathaus Ingolstadt
Gebühr: 10,00 EUR (Anmeldung bei der vhs erwünscht)

● Krippenwegführung

Eckhard Quante

AV10-124

Die Krippenstadt Ingolstadt präsentiert in der Adventszeit wieder beeindruckende Weihnachtskrippen aus verschiedenen Epochen und Kulturen. Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Krippenlandschaften und lernen Sie an ausgewählten Beispielen die Entwicklungsgeschichte und Tradition der Weihnachtskrippe im Allgemeinen und speziell in Ingolstadt näher kennen.

Termin: Samstag, 20.12.2025, 14.00 – 15.00 Uhr
Ort: Treffpunkt: vor dem alten Rathaus Ingolstadt
Gebühr: 10,00 EUR (Anmeldung bei der vhs erwünscht)

● Krippenwegführung

Brunhilde Deutscher

AV10-122

Die Krippenstadt Ingolstadt präsentiert in der Adventszeit wieder beeindruckende Weihnachtskrippen aus verschiedenen Epochen und Kulturen. Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Krippenlandschaften und lernen Sie an ausgewählten Beispielen die Entwicklungsgeschichte und Tradition der Weihnachtskrippe im Allgemeinen und speziell in Ingolstadt näher kennen.

Termin: Samstag, 13.12.2025, 14.00 – 15.00 Uhr
Ort: Treffpunkt: vor dem alten Rathaus Ingolstadt
Gebühr: 10,00 EUR (Anmeldung bei der vhs erwünscht)



Weil's um mehr als Geld geht.

Starte deine Ausbildung bei uns - mit einem starken Team und tollen Möglichkeiten.

- ▶ Ausbildung Bankkaufmann (m/w/d)
- ▶ Ausbildung Bankkaufmann „digital“ (m/w/d)
- ▶ Abiturientenprogramm (m/w/d)
- ▶ Abiturientenprogramm „digital“ (m/w/d)
- ▶ Duales Bachelor-Studium (m/w/d)

mehr Infos:
www.spk-in-ei.de/ausbildung



Eine Ausbildung für heute. Und morgen.



Sparkasse
Ingolstadt Eichstätt



©2022 DW, Frank Schemmann (Fotograf)

Online-Kurse



WISSEN LIVE

öffnet horizontale

vhs.wissen live - das digitale Wissenschaftsprogramm

Erleben Sie hochkarätige Vorträge von Expertinnen und Experten aus Wissenschaft und Gesellschaft – live und bequem von zu Hause aus. Detaillierte Informationen zu den einzelnen Veranstaltungen finden Sie auf unserer Website. Alle Online-Vorträge werden über Zoom übertragen. Den Zugangslink zur Veranstaltung erhalten Sie ein bis zwei Tage vor Kursstart per Mail von der vhs Ingolstadt. Teilnahmegebühr: 3,00 EUR.



@DanHatch

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

Prof. Dr. Joseph Stiglitz
Termin: Mo., 15.09.25 | 19:30 - 21:00 Uhr
Kursnummer: AV12-001



@Sabine-Huß

Hoffnung: Eine Geschichte der Zuversicht von Homer bis zum Klimawandel

Prof. Dr. Jonas Grethlein
Termin: Mi., 22.10.25 | 19:30 - 21:00 Uhr
Kursnummer: AV12-009



@Gudrun-Seniger

Letzte Chance: Der neue Kanzler und der Kampf um die Demokratie

Robin Alexander
Termin: Fr., 26.09.25 | 19:30 - 21:00 Uhr
Kursnummer: AV12-002



FriedenspreisträgerIn des Deutschen Buchhandels 2025

N.N.
Termin: Fr., 24.10.25 | 19:30 - 21:00 Uhr
Kursnummer: AV12-011



@ReinoldSchmecker

Ordnung - und was wir von ihr zu halten haben

Prof. Dr. Kurt Bayertz
Termin: Di., 30.09.25 | 19:30 - 21:00 Uhr
Kursnummer: AV12-003



@biethkilian-blees

Wann ist ein KI-System vertrauenswürdig?

Prof. Dr. Ute Schmid
Termin: Mi., 29.10.25 | 19:30 - 21:00 Uhr
Kursnummer: AV12-013



@privat

Gefährliche Rivalitäten: Wirtschaftskriege – von den Anfängen bis zu Trumps Deal-Politik

Prof. Dr. Werner Plumpe
Termin: Mi., 08.10.25 | 19:30 - 21:00 Uhr
Kursnummer: AV12-005



@Mike-Zeitz

Schönheit der Astronomie II

Dr. Andreas Müller
Termin: Mo., 03.11.25 | 19:30 - 21:00 Uhr
Kursnummer: AV12-015



@privat

Der Sternenhimmel und die Schöpfungsmythen der Menschheit

Raoul Schrott
Termin: Do., 16.10.25 | 19:30 - 21:00 Uhr
Kursnummer: AV12-007



@2023shahphotography

Für die Freiheit: Der Bauernkrieg 1525

Prof. Dr. Lyndal Roper
Termin: Mi., 05.11.25 | 19:30 - 21:00 Uhr
Kursnummer: AV12-017



Die Frage von Krieg und Frieden im Völkerrecht

Prof. Dr. Dr. Claus Kreß
Termin: Do., 06.11.25 | 19:30 - 21:00 Uhr
Kursnummer: AV12-019



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

Prof. Dr. Gyburg Uhlmann
Termin: Mi., 03.12.25 | 19:30 - 21:00 Uhr
Kursnummer: AV12-031



Quantencomputer - wie Quantenmechanik unsere gesellschaftliche Zukunft beeinflusst

Dr. rer. nat. Dr. h. c. Heike Riel
Termin: Di., 11.11.25 | 19:30 - 21:00 Uhr
Kursnummer: AV12-021



Die Zitrusfrüchte Italiens

Dr. Peter Peter
Termin: Mi., 10.12.25 | 19:30 - 21:00 Uhr
Kursnummer: AV12-033



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

Prof. Dr. Barbara Fruth
Termin: Do., 13.11.25 | 19:30 - 21:00 Uhr
Kursnummer: AV12-023



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

Dr. Mirjam Neumeister
Termin: Do., 11.12.25 | 19:30 - 21:00 Uhr
Kursnummer: AV12-035



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

Prof. Dr. Susanne Beck
Termin: Di., 18.11.25 | 19:30 - 21:00 Uhr
Kursnummer: AV12-025



Bilderkult und Bildkritik

Dr. Johann Hinrich Claussen
Termin: Do., 15.01.25 | 19:30 - 21:00 Uhr
Kursnummer: AV12-037



Spinnen und Menschen: Eine verwobene Beziehung

Jan Mohnhaupt
Termin: Mo., 24.11.25 | 19:30 - 21:00 Uhr
Kursnummer: AV12-027



Demographische Transformation und Pflege. Herausforderungen und Perspektiven.

Prof. Dr. Thomas Klie
Termin: Mi., 21.01.25 | 19:30 - 21:00 Uhr
Kursnummer: AV12-039



Innovationen für die Verteidigung

Prof. Dr. Dr. Michael Lauster
Termin: Di., 25.11.25 | 19:30 - 21:00 Uhr
Kursnummer: AV12-029



Aramäisch: Weltsprache des Altertums und der Gegenwart

Prof. Dr. Holger Gzella
Termin: Mo., 26.01.25 | 19:30 - 21:00 Uhr
Kursnummer: AV12-041



Demokratiebildung

FaktenSicher für Demokratie



Die digitale Seminarreihe von Volkshochschule und ARD nimmt acht verschiedene Blickwinkel ein, um ins Gespräch zu kommen: Warum ist es wichtig, in einer Demokratie auf verlässliche Informationen zurückgreifen zu können und wie können wir alle dazu beitragen, dass die medialen Räume weniger geprägt werden von Desinformation, Populismus und Hass? Die Referentinnen und Referenten freuen sich nach den etwa eineinhalbstündigen Vorträgen auf Ihre Ideen und Anregungen, Ihre Fragen und Ihr konstruktives Feedback.

● ARD Retro – Zurück in die Zukunft Und: Was macht die ARD wertvoll – Onlinekurs AV12-050

Doppeltermin: ARD retro & Public Value
Referentin: Sara Tazbir (RBB)

Wie ist es denn eigentlich gewesen? Archivöffnung lässt reinsehen und Reinhören in die Fakten von damals.

Und: Was macht die ARD wertvoll? Ein Austausch-Panel zum Wertbeitrag des Medienverbundes.

Öffentliche Programmanbieter wie die ARD nehmen im medialen Ökosystem eine besondere Rolle und Funktion ein. Sie sollen nicht nur möglichst viele Menschen erreichen, sondern vor allem Mehrwerte für die Menschen liefern (den so genannten Public Value). Wo leistet die ARD überall einen Wertbeitrag für die Gesellschaft?

Was davon ist Ihnen persönlich am wichtigsten? Und wo würden Sie sich mehr von uns wünschen? In diesem Panel wollen wir mit Ihnen ins Gespräch kommen und sind gespannt auf Ihre Sicht auf die ARD.

Referent: Marc Heydenreich

„FaktenSicher für Demokratie“: Eine Veranstaltungsreihe der Volkshochschulen mit der ARD.

Mitzubringen/Materialien: Internetfähiger PC/Laptop und für einzelne Veranstaltungen möglichst ein zweites internetfähiges Endgerät, am besten ein Smartphone.

Die Veranstaltung wird über Slido gestreamt.

Termin: Montag, 06.10.2025, 18.00 – 19.30 Uhr
Anmeldeschluss: 01.10.2025

Ort: vhs, online

Gebühr: Teilnahme kostenlos

● Sichere Quellen, starke Demokratie – Recherche als Beruf(ung) – Onlinekurs AV12-051

Werkstattbericht der Rechercheeinheit von Information, Dokumentation und Archive (SR/SWR)
ARD

Was steckt heutzutage alles hinter der Erstellung eines Nachrichtenbeitrags, einer Dokumentation oder eines Podcast? Vor allem im Zeitalter von Deepfakes und anderen KI-generierten Inhalten wird eine ausführliche Recherche immer wichtiger. Demokratie lebt von informierten Bürgerinnen und Bürgern. Eine freie und unabhängige Medienlandschaft ist daher unerlässlich, um die Öffentlichkeit mit verlässlichen Informationen zu versorgen und somit das Fundament unserer demokratischen Gesellschaft zu stärken. Der Arbeitsalltag am IDA-Recherche-Desk wird vorgestellt und zeigt, wie die Recherchen ins Programm einfließen – von der Themenfindung, über die Auswahl geeigneter Gesprächspartner bis hin zur Verwendung von passenden Schnittbildern.

Referent*innen: Lena Cara Wernhöfer und Eva Matzel, SWR/SR
„FaktenSicher für Demokratie“: Eine Veranstaltungsreihe der Volkshochschulen mit der ARD.

Mitzubringen/Materialien: Internetfähiger PC/Laptop und für einzelne Veranstaltungen möglichst ein zweites internetfähiges Endgerät, am besten ein Smartphone.

Die Veranstaltung wird über Slido gestreamt.

Termin: Donnerstag, 09.10.2025, 18.00 – 19.30 Uhr
Anmeldeschluss: 07.10.2025

Ort: vhs, online

Gebühr: Teilnahme kostenlos

● Deepfake und Desinformation – Onlinekurs AV12-052

Fälschungssichere Metadaten für echte Inhalte in Zeiten von Deepfake und Desinformation
ARD

In einer Welt, in der manipulierte Bilder, gefälschte Videos und Desinformation zum Alltag gehören, wird es immer schwieriger, echte von manipulierten Inhalten zu unterscheiden. Doch wie können wir das Vertrauen in digitale Medien festigen und Desinformation entgegenwirken? Der Referent zeigt, wie der Schutz der Inhaltsauthenticität umsetzbar sein kann und welche Herausforderungen sowie Chancen mit der Implementierung verbunden sind. Dabei erfährt das Publikum, wie die C2PA für eine vertrauenswürdige Medienlandschaft von morgen sorgen kann.

Referent: Kenneth Warmuth (WDR)

„FaktenSicher für Demokratie“: Eine Veranstaltungsreihe der Volkshochschulen mit der ARD.

Mitzubringen/Materialien: Internetfähiger PC/Laptop und für einzelne Veranstaltungen möglichst ein zweites internetfähiges Endgerät, am besten ein Smartphone.

Die Veranstaltung wird über Slido gestreamt.

Termin: Donnerstag, 23.10.2025, 18.00 – 19.30 Uhr
Anmeldeschluss: 21.10.2025

Ort: vhs, online

Gebühr: Teilnahme kostenlos

● Desinformation als Gefahr für die Demokratie – Onlinekurs AV12-053

Risiko Desinformation – und was der SR dagegen tun
ARD

Was ist Desinformation? Was unterscheidet sie von der altbekannten Zeitungsgente? Wie lassen sich die absichtlich gestreuten falschen Infos erkennen und warum sind sie für unser Zusammenleben so gefährlich? Die Referentinnen klären auf über Strategien und Ziele von Desinformation, woher sie kommen und wie man sich bestmöglich davor schützen kann.

Referentinnen: Caroline Uhl und Katja Hackmann (SR)

„FaktenSicher für Demokratie“: Eine Veranstaltungsreihe der Volkshochschulen mit der ARD.

Mitzubringen/Materialien: Internetfähiger PC/Laptop und für einzelne Veranstaltungen möglichst ein zweites internetfähiges Endgerät, am besten ein Smartphone.

Die Veranstaltung wird über Slido gestreamt.

Termin: Donnerstag, 20.11.2025, 18.00 – 19.30 Uhr
Anmeldeschluss: 18.11.2025

Ort: vhs, online

Gebühr: Teilnahme kostenlos

● **Newsroom – Onlinekurs**

AV12-054

So arbeitet eine Nachrichtenredaktion
ARD

Lernen Sie den Arbeitsalltag einer Nachrichtenredaktion kennen, erleben Sie, wie ständig neue Agentur- und Korrespondentenmeldungen eintreffen, stellen selbst eine „Sendung“ zusammen und diskutieren Sie über die Themenauswahl. Und erfahren Sie, welche Vorkehrungen die ARD trifft, damit möglichst wenig Fehler passieren.

Referentin: Judith Schönicke (BR)

„FaktenSicher für Demokratie“: Eine Veranstaltungsreihe der Volkshochschulen mit der ARD.

Mitzubringen/Materialien: Internetfähiger PC/Laptop und für einzelne Veranstaltungen möglichst ein zweites internetfähiges Endgerät, am besten ein Smartphone.

Die Veranstaltung wird über Slido gestreamt.

Termin: Donnerstag, 04.12.2025, 18.00 – 19.30 Uhr
Anmeldeschluss: 02.12.2025

Ort: vhs, online

Gebühr: Teilnahme kostenlos

● **Pressefreiheit – Onlinekurs**

AV12-055

Ein Grundrecht wird bedroht
ARD

Im internationalen Vergleich belegt Deutschland zwar Rang 10. Insgesamt ist die Situation in Deutschland für Journalistinnen und Journalisten äußerst kritisch zu bewerten. Wie kann es sein, dass in einem demokratischen Land, in dem die Pressefreiheit grundgesetzlich verbrieft ist (Artikel 5, GG), Reporterinnen und Reporter von Gewalt, Hate-speech, verbalen Angriffen und Einschüchterungsversuchen bedroht sind? Welche Ursachen es gibt, vor allem aber, wie die ARD hier gegensteuern kann, ist Thema unseres Beitrags.

Referent*innen: Dietmar Schiller, Nadya Luer (RBB)

„FaktenSicher für Demokratie“: Eine Veranstaltungsreihe der Volkshochschulen mit der ARD.

Mitzubringen/Materialien: Internetfähiger PC/Laptop und für einzelne Veranstaltungen möglichst ein zweites internetfähiges Endgerät, am besten ein Smartphone.

Die Veranstaltung wird über Slido gestreamt.

Termin: Donnerstag, 18.12.2025, 18.00 – 19.30 Uhr
Anmeldeschluss: 16.12.2025

Ort: vhs, online

Gebühr: Teilnahme kostenlos

● **Desinformation entlarven – Onlinekurs**

AV12-056

Tipps und Tricks gegen Fake News von den Faktenfindern der Tagesschau
ARD

Mit journalistischem Handwerk gegen Fake News – das ist die tägliche Herausforderung für die Faktenfinder bei der Tagesschau. Der Redakteur Pascal Siggelkow gibt in diesem Seminar fallbezogen Einblick in die sensible Arbeit seines Teams, die u.a. direkt auf tagesschau.de/faktenfinder ausgespielt wird. Pascal stellt hilfreiche Profi-Tools und deren Anwendung vor und zeigt, wie auch Nicht-Journalist: innen Schritt für Schritt Desinformation entlarven und Fakten überprüfen können.

Referent: Pascal Siggelkow (Tagesschau)

„FaktenSicher für Demokratie“: Eine Veranstaltungsreihe der Volkshochschulen mit der ARD.

Mitzubringen/Materialien: Internetfähiger PC/Laptop und für einzelne Veranstaltungen möglichst ein zweites internetfähiges Endgerät, am besten ein Smartphone.

Die Veranstaltung wird über Slido gestreamt.

Termin: Donnerstag, 08.01.2026, 18.00 – 19.30 Uhr
Anmeldeschluss: 05.01.2026

Ort: vhs, online

Gebühr: Teilnahme kostenlos

● **Erinnerungskultur: Journalismus und gesellschaftliche Verantwortung: – Onlinekurs**

AV12-057

Das Projekt „Stolpersteine NRW“
ARD

Das Projekt „Stolpersteine NRW“ des WDR ermöglicht einen innovativen, interaktiven Zugang zum Thema Nationalsozialismus. Jeder Stein erinnert an einen Menschen, den das nationalsozialistische Regime verfolgt, deportiert, ermordet oder in den Suizid getrieben hat.

Referent*innen: Jule Küpper, Stefan Domke (WDR)

„FaktenSicher für Demokratie“: Eine Veranstaltungsreihe der Volkshochschulen mit der ARD.

Mitzubringen/Materialien: Internetfähiger PC/Laptop und für einzelne Veranstaltungen möglichst ein zweites internetfähiges Endgerät, am besten ein Smartphone.

Die Veranstaltung wird über Slido gestreamt.

Termin: Donnerstag, 22.01.2026, 18.00 – 19.30 Uhr
Anmeldeschluss: 20.01.2026

Ort: vhs, online

Gebühr: Teilnahme kostenlos

Mitverstehen, mitmachen und mitmischen in der Politik. Demokratie in Deutschland, im Grundgesetz und im echten Leben

NEU **Demokratie und Rechtsstaat: Grundwerte als Schutz vor Machtmissbrauch – Onlinekurs**

AV12-100

Simon Höppner

Zu Beginn ein Auftakt von Demokratie als Gemeinschaft von freien und gleichen Menschen hin zu grundlegenden Eigenschaften der bundesdeutschen Politik wie Menschenwürde, Grundrechte, Rechtsstaat und Gewaltenteilung als zentrales Bollwerk gegen Machtmissbrauch und Korruption.

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Jitsi Meet.

Termin: Freitag, 21.11.2025, 18.00 – 19.30 Uhr
Anmeldeschluss: 19.11.2025

Ort: vhs, online mit Jitsi Meet

Gebühr: 13,00 EUR

NEU **Pressefreiheit als Grundpfeiler der Demokratie – Beispiele aus Politik und Medien – Onlinekurs**

AV12-102

Simon Höppner

Die Pressefreiheit, Artikel 5 Grundgesetz, als „Brot der Demokratie“ – von der Spiegel-Affäre mit Franz Josef Strauß bis zur aktuellen Entschuldigung und Entschädigung der BILD im Fall der Berliner Polizistin Judy S.

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Jitsi Meet.

Termin: Freitag, 28.11.2025, 18.00 – 19.30 Uhr
Anmeldeschluss: 26.11.2025

Ort: vhs, online mit Jitsi Meet

Gebühr: 13,00 EUR



NEU **Politische Bildung online:
Digitale Wege zur eigenen Meinungsbildung
– Onlinekurs** AV12-104
Simon Höppner

Wie bilde ich mich selbst politisch? Einblicke in Online-Angebote der Bundeszentrale für politische Bildung, in öffentlich-rechtliche Medienangebote sowie in die Bayerischen Landeszentrale für politische Bildungsarbeit.

Mitbringen/Materialien: Wir treffen uns auf Jitsi Meet.

Termin: Freitag, 05.12.2025, 18.00 – 19.30 Uhr
Anmeldeschluss: 03.12.2025

Ort: vhs, online mit Jitsi Meet

Gebühr: 13,00 EUR

Nachhaltigkeit und Energie

Die Kosten für Öl, Gas und Strom steigen unaufhaltsam – nicht erst seit den weltweiten und regionalen Krisen. Durch den schonenden Umgang und den effizienten Einsatz dieser und vor allem erneuerbarer Ressourcen ist es uns dennoch möglich, den wachsenden Energiekosten entgegenzuwirken. Der Verein Energie Effizient Einsetzen (EEE) bietet schon seit über 17 Jahren kostenlose Energieberatungen für die Bürgerinnen und Bürger des Landkreises Neuburg-Schrobenhausen an. Seit mehreren Jahren bietet der Verein mit seiner Online-Vortragsreihe zusätzlich die Möglichkeit, sich über die Themen Förderungen, Heizung, Photovoltaik sowie Dach, Fenster und Türen zu informieren – egal ob beim Neubau oder der Sanierung – die Handwerkerinnen und Handwerker des Vereins stehen Ihnen für alle Fragen zur Verfügung. Alle Vorträge finden zusammen mit regionalen Energieberaterinnen und Energieberatern statt.

Voraussetzungen für die Teilnahme ist der Internetzugang über ein Smartphone oder PC. Nach Eingang der Anmeldungen erhalten Sie einen Link für den Zugang zu den Vorträgen. Die Teilnahme ist nur unter vorheriger Anmeldung möglich. Wer die Vorträge verpasst, kann sich die Aufzeichnungen zu einem späteren Zeitpunkt auf www.e-e-e.eu ansehen.

NEU **Mit HEMS Solarstrom intelligent und
wirtschaftlich nutzen! – Onlinekurs** AV12-160
Energie Effizient Einsetzen e.V.

HEMS steht für Home Energy Management System. Mit HEMS kann Solarstrom deutlich besser als bisher genutzt werden. Zusätzlich zu verschiedenen Möglichkeiten der Eigenverbrauchssteigerung bieten HEMS weitere Erlösmöglichkeiten: so können mit HEMS elektrische Verbraucher automatisch mit günstigen, preisdynamischen Tarifen versorgt werden und Batteriespeicher inkl. Elektrofahrzeugen intelligent für lukrative eine Rückspeisung in das Stromnetz genutzt werden.

Referent: Tobias Stuhlenmiller

Veranstalter: „Energie Effizient Einsetzen“ (EEE)

Mitbringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom

Termin: Dienstag, 11.11.2025, 18.30 – 20.00 Uhr
Anmeldeschluss: 09.11.2025

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: Teilnahme kostenlos

● **Photovoltaikanlagen zur Selbstversorgung,
gekoppelt mit Stromspeicher –
Inkl. sinnvollen Weiterbetrieb nach 20 Jahren:
Jetzt informieren! – Onlinekurs** AV12-161
Energie Effizient Einsetzen e.V.

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie Ihre Photovoltaikanlage (PV) zur optimalen Selbstversorgung nutzen können, welche Vorteile die Kombination mit einem Stromspeicher bietet und wie Sie eine optimale Energieautarkie erzielen. Zudem erhalten Sie wesentliche Informationen zum aktuellen „Solarspitzengesetz“ sowie die Vorzüge der Direktvermarktung. Besonders wichtig: Nach 20 Jahren erreichen PV-Anlagen eine relevante Etappe. Damit Ihre Investition auch in der Zukunft zuverlässig und wirtschaftlich bleibt, ist es entscheidend, jetzt die richtigen Schritte zu planen. Erfahren Sie zudem, wie Sie Ihre alte Anlage weiterbetreiben, ihre Effizienz hochhalten und welche Möglichkeiten es für einen sinnvollen Weiterbetrieb gibt. Nutzen Sie diese Chance, um Ihr Energiekonzept für die nächsten Jahre bestmöglich zu gestalten!

Referent: Michael Segeth

Veranstalter: „Energie Effizient Einsetzen“ (EEE)

Mitbringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom

Termin: Dienstag, 18.11.2025, 18.30 – 20.00 Uhr
Anmeldeschluss: 16.11.2025

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: Teilnahme kostenlos

● **Gesundes Wohnen schafft Lebensqualität –
von der Gebäudehülle bis zur Raumgestaltung
– Onlinekurs** AV12-162
Energie Effizient Einsetzen e.V.

Unser Wohlbefinden hängt im Wesentlichen davon ab, was uns umgibt. Manfred Pettmesser spiegelt seine langjährige Erfahrung aus Neubau und Sanierung von Wohngebäuden und Innenräumen wider. Der Schreiner- und Parkettlegermeister gibt dabei wertvolle Tipps für die Planung und Umsetzung von Baumaßnahmen und für die Innenraumgestaltung. Das Zusammenspiel von alten Traditionen, neuen Techniken und der richtigen Materialauswahl eröffnet reizvolle Möglichkeiten.

Referent: Manfred Pettmesser

Veranstalter: „Energie Effizient Einsetzen“ (EEE)

Mitbringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom

Termin: Dienstag, 25.11.2025, 18.30 – 20.00 Uhr
Anmeldeschluss: 23.11.2025

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: Teilnahme kostenlos

● **Dachmodernisierung: Investition in die Zukunft
Ihres Hauses! – Onlinekurs** AV12-163
Energie Effizient Einsetzen e.V.

Das Dach ist nicht nur der Abschluss eines Hauses, sondern ein entscheidendes Element für Energieeffizienz, Wohnkomfort und den Werterhalt Ihrer Immobilie. In Zeiten steigender Energiekosten und wachsenden Umweltbewusstseins gewinnt die Modernisierung des Daches zunehmend an Bedeutung. In diesem Vortrag beleuchten wir die verschiedenen Aspekte einer Dachmodernisierung. Wir gehen auf die aktuellen Sanierungsstandards ein, die nicht nur die Optik, sondern auch die Funktionalität Ihres Daches auf den neuesten Stand bringen. Erfahren Sie, welche Materialien und Techniken Ihnen zur Verfügung stehen, um den Wärmeschutz zu optimieren, die Langlebigkeit zu erhöhen und Ihr Haus für die Zukunft fit zu machen.

Referent: Christian Stemmer

Veranstalter: „Energie Effizient Einsetzen“ (EEE)

Mitbringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom

Termin: Dienstag, 02.12.2025, 18.30 – 20.00 Uhr
Anmeldeschluss: 30.11.2025

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: Teilnahme kostenlos

NEU **Neubau – Effizienzhaus – Förderung – Nachhaltigkeitsiegel – Onlinekurs** AV12-164
Energie Effizient Einsetzen e.V.

In meinem Vortrag möchte ich über energieeffiziente und klimagerechte Neubauten informieren. Was muss ein Neubau haben, um die aktuellen, staatlichen Förderungen zu erhalten? Was ist ein Gebäude mit dem Nachhaltigkeitsiegel QNG und wie kann man das erreichen bzw. was muss dabei beachtet werden? Dabei möchte ich auf die aktuellen gesetzlichen Regelungen zur Ausführung von Neubauten eingehen.

Referent: Petra Goschenhofer

Veranstalter: „Energie Effizient Einsetzen“ (EEE)

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom

Termin: Dienstag, 09.12.2025, 18.30 – 20.00 Uhr

Anmeldeschluss: 07.12.2025

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: Teilnahme kostenlos

Nachhaltig digital konsumieren

Eine Veranstaltungsreihe der Verbraucherbildung durch die bayerischen Volkshochschulen und gefördert vom bayerischen Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz (StMUUV).



Die Veranstaltungsreihe „Nachhaltig digital konsumieren“ setzt sich mit den Möglichkeiten und Grenzen der Digitalisierung in Bezug auf Nachhaltigkeit im weiten Feld des Konsums auseinander und will Verbraucher*innen dabei unterstützen, sozial-ökologisch nachhaltige Konsumententscheidungen treffen zu können. Die Veranstaltungen werden durch das bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz (StMUUV) gefördert und sind Teil der durch das Ministerium geförderten Veranstaltungsreihe „Nachhaltig digital konsumieren“.

Melden Sie sich zu Vortrag und Diskussion mit unseren Experten und Expertinnen an und stellen Sie Ihre Fragen zum Thema! Die Veranstaltung wird über Slido gestreamt.

● Zur Verantwortung von Unternehmen im digitalen Raum: Die Rolle der Unternehmen und warum auch wir gefragt sind – Onlinekurs AV12-170

Bartosz Przybyłek, Business Unit Lead Corporate Responsibility (ifok GmbH)

In einer zunehmend digitalisierten Welt sind neben Verbraucher*innen auch Unternehmen gefragt, Verantwortung zu übernehmen. Doch wie sieht verbraucherfreundliche Digitalisierung konkret aus? Und können wir als Nutzende irgendwie erkennen, ob digitale Produkte wirklich verantwortungsvoll entwickelt wurden, oder nur gut vermarktet sind? Zentrale Fragen sind: Was genau meint „digitale Verantwortung“ und warum ist sie heute so relevant? Wie greifen politische Rahmenbedingungen, unternehmerisches Handeln und unser eigenes Konsumverhalten ineinander und was bedeutet das für echte digitale Verantwortung? Wie können wir erkennen, ob eine App, Plattform oder ein Service verantwortungsvoll gestaltet ist? Welche Initiativen gibt es im Bereich Digitaler Verantwortung und was bewirken sie?

Termin: Dienstag, 07.10.2025, 18.00 – 19.00 Uhr

Anmeldeschluss: 05.10.2025

Ort: vhs, online

Gebühr: Teilnahme kostenlos

● Behalten oder neu kaufen? Haushaltsgeräte im Check – Was schon Umwelt und Geldbeutel wirklich? – Onlinekurs AV12-172

Carl-Otto Gensch, Leiter Bereich Produkte und Stoffströme (Öko-Institut e.V.)

Steigende Strompreise, Klimawandel und ständig neue Effizienzversprechen auf dem Elektrogerätemarkt stellen viele Verbraucher*innen vor die gleiche Frage: Lohnt sich der Austausch eines alten, aber noch funktionierenden Haushaltsgeräts – oder ist Weiterverwenden die bessere Wahl?

In dieser Veranstaltung nehmen wir Haushaltsgeräte wie Kühlschränke, Gefriertruhen, Geschirrspüler, Wäschetrockner und Staubsauger unter die Lupe. Wir beleuchten die ökologischen und ökonomischen Vor- und Nachteile eines Gerätewechsels und diskutieren, wie individuelle Nutzungsgewohnheiten und der technologische Wandel – etwa durch effizientere Geräte, den Ausbau erneuerbarer Energien oder Smart Homes – die Bewertung verändern. Damit verknüpfen wir individuelle Konsumententscheidungen mit den größeren Themen Digitalisierung und Nachhaltigkeit – ganz praxisnah für den Alltag.

Termin: Donnerstag, 23.10.2025, 18.00 – 19.00 Uhr

Anmeldeschluss: 21.10.2025

Ort: vhs, online

Gebühr: Teilnahme kostenlos

● Kann man das noch gut finden?! Wie Suchmaschinen und KI unseren Blick auf die Welt steuern – Onlinekurs AV12-174

Carolin Bauer, Wissenschaftskommunikatorin & Dr. Stefan Voigt, Vorstandsvorsitzender (The Open Search Foundation e.V.)

Täglich suchen wir im Internet oder befragen KI-Chatbots. Die angezeigten Ergebnisse akzeptieren wir meist schnell. Selten machen wir uns Gedanken darüber, dass wir im Laufe der Zeit viele digitale Spuren hinterlassen, die zu sogenannten Filterblasen führen – wir bekommen meist Ergebnisse ausgespielt, die unserem eigenen Weltbild und unseren Annahmen entsprechen und diese verstärken. Echte Informationsvielfalt? Fehlanzeige. Doch woran liegt das eigentlich? Und warum ist es nicht ungefährlich, wenn die Internetsuche auf einem Monopol basiert?

Termin: Donnerstag, 30.10.2025, 18.00 – 19.00 Uhr

Anmeldeschluss: 28.10.2025

Ort: vhs, online

Gebühr: Teilnahme kostenlos

Bitte beachten:

Falls Sie Interesse an einer Teilnahme haben und der Anmeldeschluss bereits erreicht wurde, setzen Sie sich bitte mit uns zu unseren Öffnungszeiten telefonisch oder per Mail in Verbindung.





NEU „Klima und Wir“: Klimaschutzwissen für alle!

Volkshochschulen sind wichtige Bildungs- und Austauschorte für Klimaschutz. Mit der kostenlosen Online-Reihe „Klima und Wir“ vermitteln wir praxisnahes Wissen zu Klimawandel, Nachhaltigkeit und umweltbewusstem Handeln. Begrüßen Sie mit uns die Expert*innen in Sachen Klimaschutz und nehmen Sie aktiv am Chat teil!

In der Online-Reihe zeigen wir, wie der Klimawandel unseren Alltag prägt – von Gesundheit bis Konsum, von Mobilität bis Digitalisierung. Mit verständlichen Einblicken und alltagstauglichen Tipps laden wir alle Interessierten zum Mitdenken und Handeln ein.

Die Veranstaltungsreihe ist Teil des Projekts „vhs goes green 2“ und wird gefördert vom Bundesministerium für Wirtschaft und Klima, im Rahmen der Nationalen Klimaschutzinitiative.

Weitere Informationen zur Online-Reihe finden Sie hier:
<https://www.vhs-bw.de/projekte/vhs-goes-green-2/>

● Klima und Mensch – Onlinekurs AV12-180

Was hat der Mensch mit dem Klimawandel zu tun?
Referent: Prof. Dr. Mojib Latif

In der Online-Reihe „Klima und Wir“ spricht Prof. Dr. Mojib Latif, einer der bekanntesten Klimaforscher Deutschlands, über den menschenverursachten Klimawandel. Als Professor für Ozeanographie und Klimadynamik an der Universität Kiel sowie Präsident der Deutschen Gesellschaft Club of Rome, zählt er zu den führenden Stimmen in der Klimadebatte. Seine Forschungsschwerpunkte liegen unter anderem auf der Rolle der Ozeane im Klimasystem und den Ursachen und Folgen der globalen Erwärmung.

In seinem Vortrag zeigt Prof. Latif anschaulich, wie gravierend der Mensch durch den Ausstoß von Treibhausgasen in das Klimageschehen eingreift – mit weitreichenden Konsequenzen für Umwelt, Wirtschaft und Gesellschaft. Dabei beleuchtet er nicht nur die Risiken und Herausforderungen, sondern auch die Chancen für eine nachhaltige Transformation, die im Klimaschutz liegen. Sein Beitrag lädt dazu ein, wissenschaftlich fundiert, aber verständlich und motivierend über das eigene Handeln nachzudenken.

Mitzubringen/Materialien: Internetfähiger PC/Laptop und für einzelne Veranstaltungen möglichst ein zweites internetfähiges Endgerät, am besten ein Smartphone.

Die Veranstaltung wird über Slido gestreamt.

Termin: Mittwoch, 08.10.2025, 18.00 – 19.30 Uhr
Anmeldeschluss: 06.10.2025

Ort: vhs, online

Gebühr: Teilnahme kostenlos

● Klima und Gesundheit – Onlinekurs AV12-181

Gesundheitskompetent handeln für eine lebenswerte Zukunft
Referent: Dr. Julian Weibacher

In der Online-Reihe „Klima und Wir“ beleuchtet Dr. Julian Weibacher, Arzt für Psychosomatik und Psychotherapie sowie aktives Mitglied der Initiative Health for Future, die vielschichtigen Auswirkungen der Klimakrise auf unsere körperliche und psychische Gesundheit. Als engagierter Mediziner bringt er die Perspektive der Gesundheitsberufe in die Klimadebatte ein und betont die zentrale Rolle von Gesundheitskompetenz im Umgang mit klimabedingten Belastungen.

In seinem Vortrag zeigt Dr. Weibacher auf, wie sich Hitzewellen, Luftverschmutzung, Extremwetterereignisse und klimabedingter Stress bereits heute auf die Gesundheit auswirken – und welche vulnerablen Gruppen besonders betroffen sind. Neben den medizinischen Herausforderungen stellt er mögliche Präventions- und Behandlungsansätze vor und macht deutlich, welche Verantwortung und Handlungsmöglich-

keiten Gesundheitsberufe und jede*r Einzelne in der Bewältigung der Klimakrise haben.

Mitzubringen/Materialien: Internetfähiger PC/Laptop und für einzelne Veranstaltungen möglichst ein zweites internetfähiges Endgerät, am besten ein Smartphone.

Die Veranstaltung wird über Slido gestreamt.

Termin: Dienstag, 04.11.2025, 18.00 – 19.30 Uhr
Anmeldeschluss: 02.11.2025

Ort: vhs, online

Gebühr: Teilnahme kostenlos

● Klima und Digitalisierung – Onlinekurs AV12-182

Gesellschaftliche Herausforderung und Gestaltungsmöglichkeiten
Referent: Max Bömelburg

In der Online-Reihe „Klima und Wir“ spricht Max Bömelburg vom Konzeptwerk Neue Ökonomie und dem Bündnis Bits & Bäume über die sozial-ökologischen Folgen der Digitalisierung. Als Bildungsreferent an der Schnittstelle von Umwelt, Digitalisierung und gesellschaftlicher Transformation beschäftigt er sich mit der Frage, wie digitale Technologien nachhaltig und gemeinwohlorientiert gestaltet werden können.

In seinem Vortrag beleuchtet er aktuelle Entwicklungen wie den wachsenden Energieverbrauch digitaler Infrastrukturen, den Einsatz von Künstlicher Intelligenz und die globalen Auswirkungen digitaler Lieferketten. Dabei wird deutlich, dass Digitalisierung nicht per se klimafreundlich ist – sie braucht klare Leitplanken und politische Steuerung, um zu einer sozial gerechten und ökologisch tragfähigen Zukunft beizutragen.

Mitzubringen/Materialien: Internetfähiger PC/Laptop und für einzelne Veranstaltungen möglichst ein zweites internetfähiges Endgerät, am besten ein Smartphone.

Die Veranstaltung wird über Slido gestreamt.

Termin: Mittwoch, 03.12.2025, 18.00 – 19.30 Uhr
Anmeldeschluss: 01.12.2025

Ort: vhs, online

Gebühr: Teilnahme kostenlos



● **Klima und Konsum – Onlinekurs**

AV12-183

Bewusst entscheiden, nachhaltig handeln!
Referentin: Marret Bähr

Wie können wir im Alltag klimafreundlich einkaufen – ob beim Lebensmitteleinkauf, in der Mode oder bei Alltagsgegenständen? In diesem Onlinekurs erhalten Sie praxisnahe Tipps und fundiertes Wissen rund um nachhaltigen Konsum im privaten Bereich. Marret Bähr berät im Kompetenzzentrum für nachhaltige Beschaffung und Vergabe Schleswig-Holstein (KNBV.SH) öffentliche Auftraggeber*innen. Sie vermittelt in Ihrem Vortrag anschaulich welche ökologischen und sozialen Auswirkungen Konsumentscheidungen haben und welche konkreten Handlungsmöglichkeiten es für Verbraucher*innen gibt, um Ressourcen zu schonen und das Klima zu schützen. Sie zeigt auf, wie nachhaltige Kriterien in den Einkauf einfließen können – auch im beruflichen Kontext – und motiviert dazu, den eigenen Konsumalltag kritisch zu hinterfragen und Schritt für Schritt.

Mitzubringen/Materialien: Internetfähiger PC/Laptop und für einzelne Veranstaltungen möglichst ein zweites internetfähiges Endgerät, am besten ein Smartphone.

Die Veranstaltung wird über Slido gestreamt.

Termin: Dienstag, 27.01.2026, 18.00 – 19.30 Uhr
Anmeldeschluss: 25.01.2026

Ort: vhs, online
Gebühr: Teilnahme kostenlos

● **Klima und Eigenanbau – Onlinekurs**

AV12-184

Natürlich gärtnern mit Permakultur!
Referent: René Franz

In diesem Vortrag werden die Grundlagen der Permakultur vermittelt – von ihrem Ursprung bis hin zu den zentralen Gestaltungsprinzipien. Anhand praxisnaher Beispiele wird gezeigt, wie nachhaltige Strukturen im Garten oder auf dem Balkon leicht selbst umgesetzt werden können. Der Beitrag ist empfehlenswert für alle, die klimafreundlich und selbstversorgend gärtnern möchten.

Mitzubringen/Materialien: Internetfähiger PC/Laptop und für einzelne Veranstaltungen möglichst ein zweites internetfähiges Endgerät, am besten ein Smartphone.

Die Veranstaltung wird über Slido gestreamt.

Termin: Dienstag, 24.02.2026, 18.00 – 19.30 Uhr
Anmeldeschluss: 22.02.2026

Ort: vhs, online
Gebühr: Teilnahme kostenlos

Nachhaltigkeit und Natur

● **Unser Igel – leben oder (aus-)sterben lassen? – Onlinekurs**

Wir helfen – jetzt!

Seit Oktober 2024 steht unser Igel auf der Roten Liste. Warum? Er steht kurz vor dem Aussterben. Aufgrund dieser dramatischen Entwicklung haben zum Beispiel bereits etliche Kommunen in Deutschland ein Nachtfahrverbot für Mähroboter erlassen. Die EU prüft ein europaweit geltendes Gesetz zu seiner Rettung. Wie kam es dazu, dass der Igel kaum noch zu sehen ist? Und was können wir jetzt noch tun, um dem kleinen, heimlichen Kobold wieder ein Zuhause in unseren Gärten zu bieten? Der Igel ist das älteste, in nahezu unveränderter Form auf unserem Planeten lebende Säugetier. Seit fast 16 Millionen Jahren hat er bis heute überlebt. In diesem Online-Termin lernen Sie seine Lebensweise kennen – und verstehen, warum gelbe Säcke Igel töten können. Wenn Sie Lust haben, entwickeln wir gemeinsam Ideen, wie wir mit Zivilcourage und kleinen Alltagsänderungen Großes für unser kleines Wildtier bewegen können. Erfahren Sie, wann das Tier wirklich Hilfe braucht, wie diese aussehen muss – und wie man vermeiden kann, dass er in Lebensgefahr gerät oder krank wird.



© Ninja Winter

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial
Wir treffen uns auf Zoom

Ninja Winter

AV12-190

Termin: Donnerstag, 23.10.2025, 18.30 – 20.30 Uhr
Anmeldeschluss: 21.10.2025
Ort: vhs, online mit Zoom
Gebühr: 17,50 EUR

Ninja Winter

AV12-191

Termin: Mittwoch, 11.02.2026, 18.30 – 20.30 Uhr
Anmeldeschluss: 09.02.2026
Ort: vhs, online mit Zoom
Gebühr: 17,50 EUR



Sie wollen selbst als Kursleiter/-in tätig werden?

Die vhs freut sich über Ihre Anregungen bzw. Ihre Bewerbung als Kursleiter/-in!
Wenden Sie sich an die vhs-Leitung:
Dr. Petra Neumann
Tel. 08 41 / 305-1854
petra.neumann@ingolstadt.de
www.vhs-in-ei.de



Brauchtum

NEU **Rauhnächte – alte Traditionen, Bräuche und Überlieferungen – Onlinekurs** AV12-201

Vortrag
Susanne Grethlein

Tauchen Sie ein in die mysteriöse und faszinierende Welt der Rauhnächte, jener geheimnisvollen Zeit „zwischen den Jahren“. Die Bräuche und Traditionen dieser Zeit sind ebenso vielfältig wie die Geschichten, die uns bis heute erhalten geblieben sind: von Geistern und Dämonen, von Licht und Dunkelheit, von Reinigung, Orakeln und Vorhersagen. Im Vortrag werden wir diese mystische Zeit erkunden: Was bedeuteten die Tage wirklich? Wie haben sie sich entwickelt und wie könnten wir ihre Bedeutung in unserem modernen Leben interpretieren? Der Vortrag dient ausschließlich der Wissensvermittlung – praktische Anleitungen oder Rituale sind nicht Bestandteil der Veranstaltung.

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom

Termin: Dienstag, 18.11.2025, 18.00 – 19.30 Uhr
Anmeldeschluss: 16.11.2025

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 13,00 EUR

Bildungswissenschaften – Philosophie

● **Maria Montessori – Onlinekurs** AV12-205

Leben und Werk
Rebekka Brandt

Die meisten Menschen kennen Maria Montessori von den gleichnamigen Bildungseinrichtungen. Wie kam es zu Gründungen von Schulen dieser berühmten Dame? Welches Bildungskonzept hat sie entwickelt? Was war Montessoris Inspiration und Innovation? In diesem Online-Vortrag lernen Sie Montessoris Lebensgeschichte und ihr Gesamtwerk kennen.

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom

Termin: Donnerstag, 04.12.2025, 19.00 – 20.00 Uhr
Anmeldeschluss: 02.12.2025

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 8,50 EUR

NEU **Martin Heidegger – Onlinekurs** AV12-207

Existenzphilosophie und Ontologie
Rebekka Brandt

Denkt man an Existenzphilosophie, so denkt man vor allem an Martin Heidegger. Seine Innovation war es, eine neue Ontologie aufzubauen und sich damit von früheren abzugrenzen. In diesem Online-Vortrag lernen Sie die Lebensgeschichte von Martin Heidegger, sein Werk und die Einordnung in der Existenzphilosophie kennen.

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom

Termin: Donnerstag, 29.01.2026, 18.30 – 20.00 Uhr
Anmeldeschluss: 27.01.2026

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 13,00 EUR

Persönlichkeitsentwicklung

● **Stoppe das Gedankenkarussell – Onlinekurs** AV12-210

Ein Weg für Hochsensible und Vieldenker aus dem Overthinking
Jessica Ascher

Die Gedankenschleifen werden immer länger – der Kopf kreist, analysiert und zerdenkt alles fünfmal, ohne zu einem (zufriedenstellenden) Ergebnis zu kommen. Kennen Sie solche Momente auch? Gerade hochsensible Menschen neigen durch ihre intensive Wahrnehmung und tiefgehende Reizverarbeitung besonders dazu. Warum das so ist und welche Wege es gibt, diesen Kreislauf zu durchbrechen, schauen wir uns an diesem Abend gemeinsam an. Denn die Fähigkeit, aus dem Gedankenkarussell auszusteigen, durchzuatmen und sich eine Pause zu gönnen, ist nicht nur erleichternd – sie ist eine wertvolle Ressource. Eine Ressource, die uns hilft, langfristig gesund, ausgeglichen und kraftvoll durchs Leben zu gehen.

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom

Termin: Donnerstag, 13.11.2025, 19.00 – 22.00 Uhr
Anmeldeschluss: 11.11.2025

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 26,00 EUR



© Frank Schemmann

● **Hochsensibilität – Onlinekurs** AV12-212

Dein „Anderssein“ für dich als Stärke nutzen: Segen statt Fluch
Jessica Ascher

Kennen Sie den Satz: „Sie sind einfach viel zu sensibel“ – und das nur zu gut? Dann gehören Sie möglicherweise zu den 10–15 % der hochsensiblen Menschen. Doch was genau bedeutet Hochsensibilität eigentlich? Welche besonderen Herausforderungen bringt sie mit sich? Und wie lässt sie sich so in den Alltag integrieren, dass sie als Stärke wirken kann? Ein Abend für mehr Klarheit – mit fundierten Informationen, verständlicher Aufklärung und alltagstauglichen Tipps.

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom

Termin: Dienstag, 09.12.2025, 19.00 – 22.00 Uhr
Anmeldeschluss: 07.12.2025

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 26,00 EUR

NEU Besserer Umgang mit Gefühlen – Onlinekurs AV12-214
Marlies Thielpape, M.A.

Kennen Sie das? Manchmal sind wir rot vor Wut, gelb vor Neid oder rasend vor Eifersucht. Wir bekommen aus Angst weiche Knie, sind zu Tode betrübt oder können vor Glück die ganze Welt umarmen. Unsere Gefühle können uns ganz schön zu schaffen machen, und unser Leben im positiven wie im negativen Sinn aus dem Gleichgewicht bringen. Besonders der Umgang mit Ärger ist oft eine Herausforderung. In diesem Workshop werden wir uns damit beschäftigen, woher unsere Gefühle kommen. In praktischen Übungen trainieren wir, wie wir souveräner mit ihnen umgehen können, damit sie unser Leben nicht belasten, sondern sie einen praktischen Nutzen für uns haben.

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom
Termine: Freitag, 23.01.2026, 18.00 – 21.00 Uhr /
Samstag, 24.01.2026, 9.00 – 12.00 Uhr
Anmeldeschluss: 21.01.2026
Ort: vhs, online mit Zoom
Gebühr: 52,00 EUR

NEU Lebenssinn und innere Zufriedenheit – Onlinekurs AV12-216
Marlies Thielpape, M.A.

Worin liegt der Sinn des Lebens? Auf diese große Frage gibt es natürlich keine einfache Antwort, aber ...
In diesem Workshop werden Sie viele Anregungen für ein sinnerfülltes, zufriedeneres Leben bekommen. Unter anderem werden wir uns mit folgenden Themen beschäftigen:

- Sinn suchen und finden
- Ziele setzen
- Was tun, wenn wir unsere Ziele nicht verwirklichen können?
- Motivation
- Selbstbestimmt oder ferngesteuert? Was erwarten wir von uns selbst? Was erwarten andere von uns? Wie geht es uns mit diesen Erwartungen? Welche Erwartungen wollen wir erfüllen?
- Lebensregeln: welche Regeln haben wir für unser Leben aufgestellt? Wie sinnvoll sind diese Regeln für uns?
- Sinn-volles Leben

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom
Termine: Freitag, 30.01.2026, 18.00 – 21.00 Uhr /
Samstag, 31.01.2026, 9.00 – 12.00 Uhr
Anmeldeschluss: 28.01.2026
Ort: vhs, online mit Zoom
Gebühr: 52,00 EUR

● Innere Ressourcenaktivierung – Onlinekurs AV12-218
Eine Methode aus dem Emotionscoaching
Anika Grüneberg

Stärke deine Resilienz, um in emotionalen Stresssituationen gelassener zu reagieren. Die gezielte Aktivierung deiner inneren Ressourcen Sicherheit, Stolz, Dankbarkeit, Ehrfurcht und Freude durch eine Gedankenreise lässt dich in herausfordernden Situationen achtsamer und bewusster agieren. In dieser Emotionsession erhältst du einen Einblick, wie deine Emotionen mit Stress zusammenhängen und welche Möglichkeit es gibt, die unangenehmen Emotionen nachhaltig zu lösen.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial
Wir treffen uns auf Zoom
Termin: Montag, 17.11.2025, 19.00 – 21.00 Uhr
Anmeldeschluss: 13.11.2025
Ort: vhs, online mit Zoom
Gebühr: 17,50 EUR

NEU Ressourcenorientiertes Selbstcoaching – Dein Alltag als Übungsfeld – Onlinekurs AV12-219
Aufbaukurs zur „Inneren Ressourcenaktivierung“
Anika Grüneberg

In diesem Aufbaukurs lernst du, wie du deine inneren Ressourcen gezielt im Alltag aktivierst und dich selbst in herausfordernden Situationen coachst. Du erhältst praktische Tools, um deine Emotionen besser zu verstehen, stärkende Gedanken zu verankern und deine Selbstführung zu verbessern. Mit Reflexionsübungen, Impulsen und einer geführten Ressourcenreise entwickelst du dein persönliches „emotionales Fitnessprogramm“ für mehr innere Stabilität, Klarheit und Selbstvertrauen. Vorkenntnisse aus dem Kurs „Innere Ressourcenaktivierung“ sind förderlich.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial
Wir treffen uns auf Zoom
Termin: Mittwoch, 11.02.2026, 19.00 – 21.00 Uhr
Anmeldeschluss: 09.02.2026
Ort: vhs, online mit Zoom
Gebühr: 17,50 EUR

NEU Burnout- Wer für etwas brennt, kann auch ausbrennen – Onlinekurs AV12-220
Katrin Lehmann

Burnout heißt übersetzt „ausbrennen“ und dürfte mittlerweile vielen Menschen ein Begriff sein. Allerdings ist das Burnout-Syndrom bis heute nicht genau definiert und lässt sich nur schwer durch klare Anzeichen eingrenzen. Entgegen der weit verbreiteten Meinung, Burnout betreffe vor allem Führungskräfte, Lehrkräfte und Pflegepersonal, zeigen zahlreiche Studien aus der Burnout-Forschung, dass es grundsätzlich jeden treffen kann. In diesem Vortrag gibt die Dozentin einen Überblick über das Burnout-Syndrom. Dabei werden mögliche Ursachen, Anzeichen und der Verlauf des Burnout-Prozesses übersichtlich dargestellt. Abschließend gibt es Raum für Austausch und Fragen.

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom
Termin: Mittwoch, 28.01.2026, 19.00 – 20.30 Uhr
Anmeldeschluss: 26.01.2026
Ort: vhs, online mit Zoom
Gebühr: 13,00 EUR

NEU Rational investieren – Onlinekurs AV12-230
Eine Einführung in Aktien und ETFs
Vincent Rost

Dieser Kurs richtet sich an alle, die den Einstieg in die Welt der Börse wagen möchten. Im ersten Teil erfahren Sie die Grundlagen: Was sind Aktien, wie funktionieren Börsen, welche Anlageklassen gibt es, und wie können Sie Chancen und Risiken einschätzen? Im zweiten Teil geht es um die praktische Umsetzung: Wir widmen uns der Gewichtung Ihres Portfolios, dem Kauf und Verkauf von Wertpapieren sowie der Recherche geeigneter ETFs. Abschließend beleuchten wir steuerliche Besonderheiten, damit Sie optimal vorbereitet starten können. Der Kurs bietet keine individuelle Anlageberatung, sondern vermittelt fundiertes Wissen für eine eigenständige Entscheidungsfindung.

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom
Termin: Samstag, 15.11.2025, 9.00 – 12.15 Uhr
Anmeldeschluss: 13.11.2025
Ort: vhs, online mit Zoom
Gebühr: 28,00 EUR



Lebensart – Essen und Trinken

● New York Roll – Onlinekurs

Anne-Kathrin Schote

AV12-240

New York Rolls sind runde, gefüllte Croissants mit cremigem Kern und auffälliger Glasur – ein echter Star unter den Trendgebäcken. In diesem Onlinekurs lernen Sie, wie tourierter Teig entsteht, wie man ihn richtig faltet und mit Schokolade, Sahne und Aromen zur perfekten Füllung und Glasur verfeinert.

Wenn Sie aktiv mitbacken möchten, bereiten Sie bitte im Vorfeld einen Hefeteig mit 1 Stunde Ruhezeit vor – alles Weitere erledigen wir gemeinsam im Kurs.

Das Rezept und die Materialliste erhalten Sie vor Kursbeginn von der Kursleiterin.

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom

Termin: Dienstag, 07.10.2025, 18.00 – 21.00 Uhr
Anmeldeschluss: 30.09.2025

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 26,00 EUR



© Anne-Kathrin Schrote

NEU Cheesecake am Stiel – Onlinekurs

Cremiger Genuss am Stiel selbst gemacht

Anne-Kathrin Schote

AV12-242

In diesem Onlinekurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie man aus einfachen Zutaten kreative Cheesecakes am Stiel herstellt – von der Auswahl der Basis bis hin zur kunstvollen Glasur und Dekoration. Alles wird so erklärt, dass Sie es zuhause problemlos mitbacken können.

Das Rezept und die Materialliste erhalten Sie vor Kursbeginn von der Kursleiterin.

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom

Termin: Dienstag, 11.11.2025, 18.00 – 21.00 Uhr
Anmeldeschluss: 06.11.2025

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 26,00 EUR



© Anne-Kathrin Schrote

NEU Schoko-Spitzen weihnachtlich – Onlinekurs

Anne-Kathrin Schote

AV12-244

Feine Schoko-Spitzen gelten als Klassiker der Festtagsbäckerei. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie die zarten Gebäcke mit modernen Aromen und Techniken verfeinern. Ideal für alle, die ihre Backfähigkeiten vertiefen und neue Ideen mitnehmen möchten. Das Rezept und die Materialliste erhalten Sie vor Kursbeginn von der Kursleiterin.

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom

Termin: Dienstag, 09.12.2025, 18.00 – 21.00 Uhr
Anmeldeschluss: 04.12.2025

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 26,00 EUR

NEU Bento Cakes – Onlinekurs

Anne-Kathrin Schote

AV12-246

Bento Cakes – Tortentechnik im Kleinformat. Der Kurs vermittelt Grundlagen der Tortenherstellung (Boden, Creme, Dekoration). Alle Schritte werden verständlich erklärt und lassen sich zuhause problemlos umsetzen. Das Rezept und die Materialliste erhalten Sie vor Kursbeginn von der Kursleiterin.

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom

Termin: Dienstag, 03.02.2026, 18.00 – 21.00 Uhr
Anmeldeschluss: 29.01.2026

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 26,00 EUR



© Anne-Kathrin Schrote

Lifestyle

NEU Entrümpeln leicht gemacht mit der „5-Kategorien-Methode“ – Onlinekurs

Susanne Grethlein

AV12-260

Mit der richtigen Methode wird das Entrümpeln nicht nur erträglicher, man kann sogar Spaß daran finden! Vorgestellt wird die „5-Kategorien-Methode“, die Ihr Entrümpelungsabenteuer einfacher und effizienter gestalten kann. Ob Sie ein chronischer Sammler sind, unter einem Berg von Erinnerungsstücken begraben liegen oder einfach nur Schwierigkeiten haben, den Überblick zu behalten: Diese Methode hat das Potenzial, Ihren Zugang zu Ordnung grundlegend zu verändern. In kleinen Schritten und dadurch mit sichtbaren Erfolgen befreien Sie sich von überflüssigen Dingen, gewinnen nicht nur Platz, sondern auch mehr Zeit. Die Methode ist sowohl für kleinere „Baustellen“ wie den Kleiderschrank, den Keller oder den Dachboden als auch für die gesamte Wohnung anwendbar.

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom

Termin: Mittwoch, 22.10.2025, 18.00 – 19.30 Uhr
Anmeldeschluss: 20.10.2025

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 13,00 EUR

● **Feng Shui für Fortgeschrittene – Lebensräume gezielt aktivieren – Onlinekurs** AV12-262
Susanne Grethlein

Sie haben bereits erste Einblicke in die Grundlagen des Feng Shui erhalten und möchten noch mehr darüber erfahren, wie Sie Ihre Wohn- oder Arbeitsumgebung gezielt positiv gestalten können? In diesem Vortrag vertiefen wir zentrale Aspekte des Feng Shui. Dabei richten wir den Fokus auf die sogenannten *Bagua-Bereiche* und wie Sie diese individuell gestalten – passend zu Ihren aktuellen Lebenszielen wie Gesundheit, Partnerschaft oder beruflicher Erfolg. Sie erhalten praxisnahe Anregungen, die sich direkt in Ihrem Alltag umsetzen lassen – ganz ohne Umbaumaßnahmen.

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom
Termin: Mittwoch, 04.02.2026, 18.00 – 19.30 Uhr
Anmeldeschluss: 02.02.2026
Ort: vhs, online mit Zoom
Gebühr: 13,00 EUR

● **Vielfalt im Kleiderschrank entdecken – Neue Looks mit vorhandener Kleidung – Onlinekurs** AV12-270
Tanja Oblinger

Hast du das Gefühl, dass dein Kleiderschrank voller Kleidung ist, aber du trotzdem nichts zum Anziehen hast? In diesem interaktiven Online-Seminar lernst du, wie du mit kreativen Kombinationen frischen Wind in deine Garderobe bringst – ganz ohne Neukauf!

Das erwartet dich:

- Praktische Styling-Tipps für Farben, Schnitte & Muster
- Das Capsule-Wardrobe-Prinzip: Weniger kaufen, mehr tragen
- Live-Übung: Shoppe im eigenen Kleiderschrank
- Reflexion & Nachhaltigkeit: Wie du bewusster mit Mode umgehst

Mitzubringen/Materialien: Sei am Besten in der Nähe deines Kleiderschranks.
Wir treffen uns auf Zoom
Termin: Mittwoch, 28.01.2026, 18.00 – 21.00 Uhr
Anmeldeschluss: 26.01.2026
Ort: vhs, online mit Zoom
Gebühr: 26,00 EUR

● **Strahlend schön im Alltag – Tages-Make-up leicht gemacht – Onlinekurs** AV12-280
Tetiana Dettki

Weniger ist mehr: Ein frisches, natürliches Make-up bringt deine Ausstrahlung im Alltag perfekt zur Geltung. In diesem Kurs lernst du, wie du die richtige Foundation für deinen Hauttyp findest, kleine Makel sanft kaschierst und mit dezenteren Highlights Frische ins Gesicht zauberst. Wir zeigen dir einfache Techniken für ein schnelles, typgerechtes Make-up – ideal für Büro, Alltag oder ein spontanes Treffen mit Freunden. Besonders achten wir auch auf deine Augenbrauen: Du lernst, wie du ihre Form optimieren und sie sanft, aber wirkungsvoll betonen kannst – für einen harmonischen und gepflegten Gesamteindruck.



© Tetiana Dettki

Mitzubringen/Materialien: Pinsel Set, Foundation, Puder, Lidschatten
Wir treffen uns auf Zoom
Termin: Samstag, 04.10.2025, 18.00 – 20.15 Uhr
Anmeldeschluss: 01.10.2025
Ort: vhs, online mit Zoom
Gebühr: 19,50 EUR

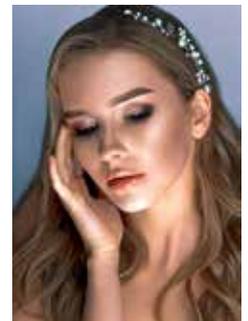
● **Festtags-Make-up – Festlich & stilvoll – Onlinekurs** AV12-282
Tetiana Dettki

Ein elegantes Make-up, das perfekt zu festlichen Anlässen passt – dezent, aber wirkungsvoll. Sanfte Schimmer-Lidschatten, ein strahlender Teint und ein klassischer Lippenstift sorgen für einen stilvollen Auftritt. Wir lernen dabei, wie man die passende Foundation auswählt, Konturen richtig setzt und die Augen dezent zum Strahlen bringt. Ideal für Weihnachtsfeiern, Familienfeste oder ein festliches Dinner.

Mitzubringen/Materialien: Pinsel Set, Foundation, Puder, Lidschatten
Wir treffen uns auf Zoom
Termin: Samstag, 25.10.2025, 18.00 – 20.15 Uhr
Anmeldeschluss: 23.10.2025
Ort: vhs, online mit Zoom
Gebühr: 19,50 EUR

● **Smokey Eyes für Silvester – Glanzvoll ins neue Jahr – Onlinekurs** AV12-284
Tetiana Dettki

Das beliebte Smokey Eyes-Make-up mit schimmernden Akzenten setzt deine Augen perfekt in Szene – ideal für den großen Auftritt an Silvester. In diesem Kurs zeigen wir dir, wie man die passende Foundation auswählt, Konturen richtig setzt und Highlights gezielt platziert. Wir bringen die Augen zum Leuchten und kreieren einen glamourösen Look, der perfekt zum Jahreswechsel passt – ob in klassischen Braun- oder Grautönen mit metallischen Effekten.



© Tetiana Dettki

Mitzubringen/Materialien: Pinsel Set, Foundation, Puder, Lidschatten
Wir treffen uns auf Zoom
Termin: Samstag, 15.11.2025, 18.00 – 20.15 Uhr
Anmeldeschluss: 13.11.2025
Ort: vhs, online mit Zoom
Gebühr: 19,50 EUR

Sie erhalten die Zugangsdaten zu allen Onlinekursen 1–2 Tage vor Kursstart.





Beruf und Digitales

NEU Gelingende Kommunikation – Onlinekurs

AV12-300

Gekannter Umgang mit schwierigen Persönlichkeiten
Marlies Thielpape, M.A.

Wir kennen Sie alle: den nervigen Nachbarn, die jammernde Freundin, die überängstliche Mutter, den superkorrekten Kollegen, den autoritären Vorgesetzten und viele andere mehr. Der Umgang mit ihnen kann ziemlich frustrierend und nervenaufreibend sein, denn ein jeder Mensch „tickt“ anders. Wenn Sie die Denkweise Ihrer Gesprächspartner verstehen, fällt Ihnen der Umgang mit Ihnen leichter.

In diesem Workshop werden wir uns viel mit Sprache beschäftigen. Mit der richtigen Sprache können Sie viel erreichen. Wie bringen Sie Ihre Botschaft auf den Punkt? Wie erreichen Sie, dass sich Ihr Gesprächspartner verstanden und angenommen fühlt? Wie funktioniert effektive Kommunikation? Außerdem bekommen Sie viele Tipps zu Verhaltensweisen, die zu einem entspannteren und erfolgreicherem Umgang mit Ihren Mitmenschen führen.

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom

Termine: Freitag, 16.01.2026, 18.00 – 21.00 Uhr /
Samstag, 17.01.2026, 9.00 – 12.00 Uhr
Anmeldeschluss: 14.01.2026

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 52,00 EUR

NEU Bildbearbeitung mit Adobe Lightroom – Onlinekurs

AV12-320

Einsteiger
Ottmar Baumer

In dieser Weiterbildung lernen Sie die Grundlagen der Version von Adobe Lightroom kennen – ideal für alle, die ihre Fotos professionell bearbeiten und organisieren möchten, ohne sich mit komplizierten Programmen auseinandersetzen zu müssen.

Diese Schulung eignet sich ideal für Fotografierende, die das Beste aus ihren Bildern herausholen wollen.

Inhalte der beiden Abende:

- Unterschied zwischen Lightroom und Lightroom Classic
- Oberflächen und Funktionen (Desktop & mobil)
- Fotos importieren, organisieren und bewerten
- Grundlegende Bearbeitung: Belichtung, Farbe, Zuschchnitt, Perspektive
- Kreative Werkzeuge: Filter, Retusche, Farblooks und Standard-Presets

Mitzubringen/Materialien: Laptop mit vorinstallierter Adobe Lightroom Testversion

Wir treffen uns auf Zoom

Termine: Dienstag, 20.01.2026, 18.00 – 19.30 Uhr
Donnerstag, 22.01.2026, 18.00 – 19.30 Uhr
Anmeldeschluss: 18.01.2026

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 26,00 EUR

MS Excel Pivot-Tabellen: Daten auswerten, analysieren und visualisieren! – Onlinekurs

AV12-326

Bettina Breton

Sie arbeiten mit Excel und wollen Ihre beruflichen Kompetenzen erweitern? Dann lernen Sie den Umgang mit Pivot-Tabellen kennen. Pivot-Tabellen ermöglichen eine strukturierte und dynamische Auswertung großer Datenmengen. Sie können Daten nach verschiedenen Kriterien auswählen, zusammenfassen und miteinander in Beziehung setzen. Die Ergebnisse lassen sich grafisch mithilfe von Pivot-Charts, Datenschnitten und Zeitachsen darstellen. Sie sparen Zeit und erstellen verlässliche Analysen und Berichte.

Mitzubringen/Materialien:

Empfehlung zur Hardware:

- Maus und Tastatur
- großer Monitor oder 2 Monitore
- Tablet ist nicht geeignet

Voraussetzungen:

- sehr guter Umgang mit Maus, Tastatur, Windows-Handhabung (Dateiverwaltung) und Internet
- grundlegende Kenntnisse in Excel
- MS Excel ab Version 2019
- Praxisbeispiele basieren auf der Version Excel 2024

Wir treffen uns auf der vhs cloud.

Termine: Mittwoch, 07.01.2026, 18.00 – 20.30 Uhr /
Donnerstag, 08.01.2026, 18.00 – 20.30 Uhr
Anmeldeschluss: 05.01.2026

Ort: vhs, online mit Cloud

Gebühr: 43,50 EUR

NEU ChatGPT verstehen und anwenden für Einsteiger – Onlinekurs

AV12-330

Thomas Würmser

Entdecken Sie die Welt der KI-gestützten Kommunikation mit ChatGPT und anderen Tools. In diesem 1,5-stündigen Kurs lernen Sie die Grundlagen von ChatGPT, verstehen seine Funktionsweise und erfahren praktische Anwendungen für den privaten und beruflichen Kontext. Der Kurs richtet sich an alle, die sich für moderne Technologie interessieren, sei es im Bildungswesen, Marketing oder zur Verbesserung der digitalen Kommunikation. Sie lernen, ChatGPT einzurichten, zu nutzen und in Ihren Alltag oder Business zu integrieren.

Termin: Freitag, 10.10.2025, 18.00 – 19.30 Uhr
Anmeldeschluss: 08.10.2025

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 13,00 EUR

Gut vorbereitet – mein beruflicher Wiedereinstieg – Onlinekurs

AV12-363

Agentur für Arbeit

Sie planen Ihren beruflichen Wiedereinstieg und sind sich unsicher was alles zu berücksichtigen ist? Themen wie Kinderbetreuung, Bewerbung, Arbeitszeit oder die berufliche Weiterqualifizierung nach längerer Arbeitspause müssen geklärt werden. Wir laden Sie rund um diese Fragen zu einer kostenfreien Online Informationsveranstaltung ein
Ansprechpartner: Nadine Seipelt & Inge Ziegler

Anmeldungen bitte unter: <https://eveeno.com/132339696>

Mitzubringen/Materialien: Dieser Kurs wird über Skype angeboten in Zusammenarbeit mit der Agentur für Arbeit.

Termin: Mittwoch, 24.09.2025, 9.30 – 11.00 Uhr

Ort: vhs, online mit Skype

Gebühr: Teilnahme kostenlos

● **Zeit für eine berufliche Veränderung? So kann's gehen! – Onlinekurs** AV12-365
Agentur für Arbeit

Beruflich weiterbilden, Beruf wechseln, beruflich wieder einsteigen... Für welchen Karrierepfad Sie sich auch entscheiden, planen Sie in Ihrer Berufsweg Schritt für Schritt vor. In unserer Online-Veranstaltung zeigen wir Ihnen Wege auf, wie Sie Ihr Ziel erreichen können. Wir informieren Sie über Medien, die Ihnen bei der beruflichen Orientierung helfen und sprechen mit Ihnen über Fördermöglichkeiten. Sie erhalten Informationen, um Ihre berufliche Zukunft zu gestalten und Entscheidungen fundiert treffen zu können.

Ansprechpartner: Inge Ziegler & Philipp Testera
Anmeldungen bitte unter: <https://eveeno.com/310495020>
Mitzubringen/Materialien: Dieser Kurs wird über Skype angeboten in Zusammenarbeit mit der Agentur für Arbeit.

Termin: Dienstag, 30.09.2025, 16.00 – 17.00 Uhr
Ort: vhs, online mit Skype
Gebühr: Teilnahme kostenlos

● **Beruflicher (Quer)einstieg in die Kita – Onlinekurs** AV12-367
Agentur für Arbeit

Um dem umfangreichen Fachkräftemangel entgegenzuwirken, wurde der beruflicher Quereinstieg in Kitas erleichtert. Wir zeigen Ihnen die Berufe und Wege für eine Arbeitsaufnahme in einer Kindertageseinrichtung. Wir erläutern Ihnen die Voraussetzungen, die Sie für einen Quereinstieg erfüllen müssen und weisen auf Finanzierungsmöglichkeiten hin.

Ansprechpartner: Inge Ziegler & Florian Schönach
Anmeldungen bitte unter: <https://eveeno.com/199621977>
Mitzubringen/Materialien: Dieser Kurs wird über Skype angeboten in Zusammenarbeit mit der Agentur für Arbeit.

Termin: Dienstag, 14.10.2025, 10.00 – 11.00 Uhr
Ort: vhs, online mit Skype
Gebühr: Teilnahme kostenlos

Sprachen

Eine ausführliche Erläuterung der Niveaustufen und der jeweils vorausgesetzten Kenntnisse finden Sie zu Beginn des Sprachenteils in unserem Katalog und im Internet unter:

<https://www.vhs-in-ei.de/kurse/sprachen>

Wenn Sie sich nicht sicher sein sollten, wie gut Ihre Kenntnisse aktuell sind und ob sie für den Besuch des gewünschten Kurses ausreichen, nutzen Sie bitte den Online-Einstufungstest unter:

<https://www.vhs-in-ei.de/kurse/sprachen>

Deutsch als Fremdsprache

NEU **Deutsch für den Beruf: gekonntes Telefonieren A2/B1 – Onlinekurs** AV12-400
Marlies Thielpape, M.A.

Dieser interaktive Kurs ist für Teilnehmende gedacht, die Deutsch als Fremdsprache gelernt haben. Wir beschäftigen uns mit typischen Situationen am Telefon, wie z.B.

- sich und das Unternehmen vorstellen
 - Termine vereinbaren, absagen und verschieben
 - Nachrichten hinterlassen und annehmen
 - Kundengespräche führen
 - sich entschuldigen, sich beschweren und mit Beschwerden umgehen
- Sie werden eine Menge an nützlichem Wortschatz und Redemitteln kennenlernen, die Sie in diesem interaktiven Kurs gleich ausprobieren können. Damit werden Sie Telefongespräche auf Deutsch in Zukunft spürbar leichter bewältigen.

Voraussetzungen sind mittlere Kenntnisse (A2/B1) und die Bereitschaft zu sprechen.

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom
Termin: Freitag, 21.11.2025, 18.00 – 21.00 Uhr
Anmeldeschluss: 19.11.2025
Ort: vhs, online mit Zoom
Gebühr: 22,00 EUR

NEU **Deutsch für den Beruf: erfolgreiche Besprechungen und Emails A2/B1 – Onlinekurs** AV12-402
Marlies Thielpape, M.A.

Dieser interaktive Kurs ist für Teilnehmende gedacht, die Deutsch als Fremdsprache gelernt haben. Der Kurs soll Ihnen ermöglichen, aktiver an Besprechungen teilzunehmen und berufliche Emails zu verfassen. Wir beschäftigen uns u.a. mit den folgenden Punkten:

- seine Meinung ausdrücken
- Vorschläge machen & Einwände vorbringen
- überzeugend argumentieren und verhandeln
- eine Besprechung leiten
- formelle und informelle Formulierungen für Emails
- Anfragen stellen und bearbeiten
- Beschwerden verfassen und auf Beschwerden angemessen reagieren

Sie werden eine Menge an nützlichem Wortschatz, Redemitteln und Formulierungen kennenlernen.

Voraussetzungen: mittlere Kenntnisse (A2/B1), aktive Mitarbeit und die Bereitschaft zu sprechen.

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom
Termin: Samstag, 22.11.2025, 18.00 – 21.00 Uhr
Anmeldeschluss: 20.11.2025
Ort: vhs, online mit Zoom
Gebühr: 22,00 EUR



Das gesamte Herbst-/Winterprogramm von September 2025 bis Februar 2026 finden Sie unter www.vhs-in-ei.de





● Deutsch B1/1 und B1/2 – Onlinekurs AV12-404

Kompaktkurs
Adelbert Schweiger

Mitzubringen/Materialien:

Lehr- und Arbeitsbücher:
Schritte plus Neu 5 Kursbuch und Arbeitsbuch
ISBN 978-3-19-501085-6 und

Schritte plus Neu 6 Kursbuch und Arbeitsbuch
ISBN 978-3-19-641085-3, Hueber-Verlag.

Wir treffen uns auf Zoom

Termine: von 18.30 – 21.00 Uhr
ab 30.09.2025, 32 Termine
Dienstag und Donnerstag
Anmeldeschluss: 28.09.2025

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 586,50 EUR

● Deutsch B2/1 und B2/2 – Onlinekurs AV12-406

Kompaktkurs
Adelbert Schweiger

Mitzubringen/Materialien:

Lehr- und Arbeitsbücher:
Vielfalt B2.1 Kurs- und Arbeitsbuch ISBN 978-3-19-201037-8

Vielfalt B2.2 Kurs- und Arbeitsbuch ISBN 978-3-19-351037-2

Wir treffen uns auf Zoom

Termine: von 18.30 – 21.00 Uhr
ab 29.09.2025, 32 Termine
Montag und Mittwoch
Anmeldeschluss: 25.09.2025

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 586,50 EUR

● Deutsch C1/1 – Onlinekurs AV12-408

Adelbert Schweiger

Mitzubringen/Materialien:

Lehr- und Arbeitsbücher:
Vielfalt C1.1 Kurs- und Arbeitsbuch ISBN 978-3-19-201038-5

Wir treffen uns auf Zoom

Termine: von 16.30 - 18.00 Uhr
ab 29.09.2025, 30 Termine
Montag und Donnerstag
Anmeldeschluss: 25.09.2025

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 330,00 EUR

Englisch

● Englisch A2 – Onlinekurs

AV12-411

Auffrischkurs
Michaela Copelea

Für Wiedereinsteiger und Kursteilnehmer, die den Lernstoff auf dem Niveau A2 wiederholen und festigen wollen.

Weiteres Kursmaterial wird von der Kursleitung kostenlos über WhatsApp App versandt.

Mitzubringen/Materialien:

Lehrbuch:
Take it easy A2 extra, Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-520794-2

Für eine gute Tonqualität, die zu einem besseren Verständnis führt, wird um die Benutzung eines Headsets gebeten.

Wir treffen uns auf Zoom

Beginn: 30.09.2025 – 15x dienstags – 8.00 – 9.30 Uhr
Kein Unterricht am 16.12.2025.
Anmeldeschluss: 28.09.2025

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 165,00 EUR

NEU Business English: Successful Telephoning A2/B1- Onlinekurs

AV12-412

Marlies Thielpape, M.A.

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit typischen Situationen am Telefon, wie z. B.

- sich und das Unternehmen vorstellen
- Termine vereinbaren, absagen und verschieben
- Nachrichten hinterlassen und annehmen
- Kundengespräche führen
- sich entschuldigen, sich beschweren und mit Beschwerden umgehen
- Höflichkeit
- Small Talk

Sie werden eine Menge an nützlichem Wortschatz und Redemitteln kennenlernen, die Sie in diesem interaktiven Kurs gleich ausprobieren können. Damit werden Sie Telefongespräche auf Englisch in Zukunft spürbar leichter bewältigen.

Voraussetzungen sind mittlere Kenntnisse (A2/B1) und die Bereitschaft zu sprechen.

Mitzubringen/Materialien:

Wir treffen uns auf Zoom

Termin: Freitag, 14.11.2025, 18.00 – 21.00 Uhr

Anmeldeschluss: 12.11.2025

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 22,00 EUR

NEU Business English: Successful Meetings and Emails A2/B1- Onlinekurs AV12-414
 Marlies Thielpape, M.A.

Dieser interaktive Kurs soll es Ihnen ermöglichen, aktiver an Besprechungen teilzunehmen und berufliche Emails zu verfassen. Wir beschäftigen uns u.a. mit den folgenden Punkten:

- seine Meinung ausdrücken
- Einwände vorbringen
- überzeugend argumentieren & verhandeln
- eine Besprechung leiten
- Höflichkeit und Small Talk
- formelle und informelle Formulierungen für Emails
- Anfragen stellen und bearbeiten
- Beschwerden verfassen und auf Beschwerden angemessen reagieren

Sie werden eine Menge an nützlichem Wortschatz, Redemitteln und Formulierungen kennenlernen.

Voraussetzungen: mittlere Kenntnisse (A2/B1), aktive Mitarbeit und die Bereitschaft zu sprechen.

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom

Termin: Samstag, 15.11.2025, 9.00 – 12.00 Uhr

Anmeldeschluss: 13.11.2025

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 22,00 EUR

● Englisch B1+, ab Lektion 1 – Onlinekurs AV12-416
 Nicola Weber, B.A. (Hons)

Mitzubringen/Materialien: Speakout 2ed Intermediate Student's Book & Interactive eBook with MyEnglishLab & Digital Resources Access Code, Pearson Education Limited, ISBN 978-1-292-39465-7

Beginn: 30.09.2025 - 10x dienstags – 17.30 – 19.00 Uhr

Anmeldeschluss: 28.09.2025

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 110,00 EUR



● Englisch B2, Konversation – Onlinekurs AV12-418
 Dr. phil. Manuela Renz

Mitzubringen/Materialien: Wird im Kurs bekannt gegeben.

Wir treffen uns auf Zoom

Beginn: 02.10.2025 – 8x donnerstags – 20.00 – 21.30 Uhr

Anmeldeschluss: 30.09.2025

Ort: vhs, online mit Zoom

Bitte beachten: Falls Sie Interesse an einer Teilnahme haben und der Anmeldeschluss bereits erreicht wurde, setzen Sie sich bitte mit uns zu unseren Öffnungszeiten telefonisch oder per Mail in Verbindung

Gebühr: 88,00 EUR

Französisch

● Französisch A1.1, ab Lektion 1 AV12-420
 Manuela Remy

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch: Rencontres en français A1, ISBN 978-3-12-529642-8

Wir treffen uns auf Zoom

Beginn: 29.09.2025 – 15x montags – 18.00 – 19.30 Uhr

Anmeldeschluss: 25.09.2025

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 165,00 EUR

Italienisch

● Italienisch A1, ab Lektion 1 – Onlinekurs AV12-430
 Vito Stefano Monfreda

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch:

Con piacere nuovo A1 – hybride Ausgabe allango, Klett Verlag

ISBN 978-3-12-502202-7

Wir treffen uns auf Zoom

Beginn: 10.10.2025 – 12x freitags – 17.00 – 18.30 Uhr

Anmeldeschluss: 08.10.2025

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 132,00 EUR

● Italienisch A1.1, ab Lektion 1 – Onlinekurs AV12-431
 Sara Marchesini

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch:

Nuovissimo Progetto Italiano 1a per studenti germanofoni

ISBN 978-88-31496-72-8

Wir treffen uns auf Zoom

Beginn: 10.10.2025 – 14x freitags – 8.00 – 9.30 Uhr

Anmeldeschluss: 08.10.2025

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 154,00 EUR



● **Italienisch A1, Intensivkurs ab Lektion 5 – Onlinekurs** AV12-432
Fiorangela Vasta-Betzl

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch: Fantastico! A1, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525083-3
Wir treffen uns auf Zoom
Beginn: 30.09.2025 – 10x dienstags – 20.15 – 21.45 Uhr
Anmeldeschluss: 28.09.2025
Ort: vhs, online mit Zoom
Gebühr: 110,00 EUR

● **Italienisch A1, ab Lektion 8 – Onlinekurs** AV12-433
Fiorangela Vasta-Betzl

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch: Con piacere nuovo A1, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1
Wir treffen uns auf Zoom
Beginn: 29.09.2025 – 10x montags – 18.00 – 19.30 Uhr
Anmeldeschluss: 25.09.2025
Ort: vhs, online mit Zoom
Gebühr: 110,00 EUR

● **Italienisch A1, Intensivkurs ab Lektion 9 – Onlinekurs** AV12-434
Intensivkurs mit Fantastico!
Fiorangela Vasta-Betzl

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch: Fantastico! A1, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525083-3
Wir treffen uns auf Zoom
Beginn: 30.09.2025 – 10x dienstags – 18.00 – 19.30 Uhr
Anmeldeschluss: 28.09.2025
Ort: vhs, online mit Zoom
Gebühr: 110,00 EUR

NEU **Italienisch A1.2, ab Lektion 9 – Onlinekurs**

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch: Con piacere nuovo A1, hybride Ausgabe, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-502202-7
Wir treffen uns auf Zoom

Dr. Valeria Marra AV12-435
Beginn: 22.10.2025 – 10x mittwochs – 18.00 – 19.30 Uhr
Anmeldeschluss: 20.10.2025
Ort: vhs, online mit Zoom
Gebühr: 110,00 EUR

Dr. Valeria Marra AV12-436
Beginn: 23.10.2025 – 10x donnerstags – 9.50 – 11.20 Uhr
Kein Unterricht am 30.10. und 18.12.2025
Anmeldeschluss: 21.10.2025
Ort: vhs, online mit Zoom
Gebühr: 110,00 EUR

● **Italienisch A1 – A2, ab Lektion 9 – Onlinekurs** AV12-437
Fiorangela Vasta-Betzl

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch: Azzurro nuovo A1-A2, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525689-7
Wir treffen uns auf Zoom
Beginn: 29.09.2025 – 10x montags – 19.45 – 21.15 Uhr
Anmeldeschluss: 25.09.2025
Ort: vhs, online mit Zoom
Gebühr: 110,00 EUR

● **Italienisch Konversation A2/B1 – Onlinekurs** AV12-438
Konversation mit „Adesso“ A2/B1
Dr. phil. Manuela Renz

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch: Wird im Kurs bekannt gegeben.
Wir treffen uns auf Zoom
Beginn: 02.10.2025 – 8x donnerstags – 18.30 – 20.00 Uhr
Anmeldeschluss: 30.09.2025
Ort: vhs, online mit Zoom
Bitte beachten: Falls Sie Interesse an einer Teilnahme haben und der Anmeldeschluss bereits erreicht wurde, setzen Sie sich bitte mit uns zu unseren Öffnungszeiten telefonisch oder per Mail in Verbindung.
Gebühr: 88,00 EUR

Spanisch

● **Spanisch A1, ab Lektion 5 – Onlinekurs** AV12-442
Ursula Bobbert-Gottschald

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbuch: Con gusto nuevo A1, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-514671-6 oder hybride Ausgabe ISBN 978-3-12-514676-1
Wir treffen uns auf Zoom
Beginn: 30.09.2025 – 12x dienstags – 19.15 – 20.45 Uhr
Anmeldeschluss: 28.09.2025
Ort: vhs, online mit Zoom
Gebühr: 132,00 EUR

● **Spanisch A1.2, ab Lektion 8 – Onlinekurs** AV12-443
für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
Pablo Andrés Oliva – O'Shee

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbuch: Con gusto nuevo A1, hybride Ausgabe, Klett-Verlag ISBN 978-3-12-514676-1
Wir treffen uns auf Zoom
Beginn: 29.09.2025 – 12x montags – 19.15 – 20.45 Uhr
Anmeldeschluss: 25.09.2025
Ort: vhs, online mit Zoom
Gebühr: 132,00 EUR

● **Spanisch A2, ab Lektion 1 – Onlinekurs AV12-444**
 Ursula Bobbert-Gottschald

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbuch:
 Con gusto nuevo A2, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-514682-2
 Wir treffen uns auf Zoom
 Beginn: 30.09.2025 – 12x dienstags – 17.30 – 19.00 Uhr
 Anmeldeschluss: 28.09.2025
 Ort: vhs, online mit Zoom
 Gebühr: 132,00 EUR

● **Spanisch A2, ab Lektion 1 – Onlinekurs AV12-446**
 Für Teilnehmer mit Grundkenntnissen
 Elizabeth Heide Freude

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbuch:
 Perspectivas A2 contigo, Cornelsen Verlag
 ISBN 978-3-06-120935-3
 Wir treffen uns auf der vhs cloud.
 Beginn: 17.10.2025 – 15x freitags – 16.00 – 17.30 Uhr
 Anmeldeschluss: 15.10.2025
 Ort: vhs, online mit Cloud
 Bitte beachten: Falls Sie Interesse an einer Teilnahme haben und der Anmeldeschluss bereits erreicht wurde, setzen Sie sich bitte mit uns zu unseren Öffnungszeiten telefonisch oder per Mail in Verbindung.
 Gebühr: 165,00 EUR

● **Spanisch A2, ab Lektion 4 – Onlinekurs AV12-447**
 Für Teilnehmer mit Grundkenntnissen
 Elizabeth Heide Freude

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbuch:
 Perspectivas A2 contigo, Cornelsen Verlag
 ISBN 978-3-06-120935-3
 Wir treffen uns auf der vhs cloud.
 Beginn: 29.09.2025 – 15x montags – 19.15 – 20.45 Uhr
 Anmeldeschluss: 25.09.2025
 Ort: vhs, online mit Cloud
 Bitte beachten: Falls Sie Interesse an einer Teilnahme haben und der Anmeldeschluss bereits erreicht wurde, setzen Sie sich bitte mit uns zu unseren Öffnungszeiten telefonisch oder per Mail in Verbindung.
 Gebühr: 165,00 EUR

● **Spanisch B1, ab Lektion 1 – Onlinekurs AV12-448**
 Für Teilnehmer mit Grundkenntnissen des Niveaus A2
 Dr. phil. Manuela Renz

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbuch:
 Con gusto nuevo B1, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-514684-6
 Wir treffen uns auf Zoom
 Beginn: 30.09.2025 – 8x dienstags – 18.00 – 19.30 Uhr
 Anmeldeschluss: 28.09.2025
 Ort: vhs, online mit Zoom
 Bitte beachten: Falls Sie Interesse an einer Teilnahme haben und der Anmeldeschluss bereits erreicht wurde, setzen Sie sich bitte mit uns zu unseren Öffnungszeiten telefonisch oder per Mail in Verbindung.
 Gebühr: 88,00 EUR

● **Spanisch Konversation B2 – Onlinekurs AV12-449**
 Pablo Andrés Oliva – O'Shee

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom
 Beginn: 29.09.2025 – 12x montags – 17.30 – 19.00 Uhr
 Anmeldeschluss: 25.09.2025
 Ort: vhs, online mit Zoom
 Gebühr: 132,00 EUR

Schwedisch

NEU **Schwedisch A1.1 ab Lektion 1 – Onlinekurs** **AV12-450**
 Melissa Juhos

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbücher:
 Hejsan A1-A2 (Klett-Verlag)
 Kursbuch: ISBN 978-3-12-528000-7
 Übungsbuch: ISBN 978-3-12-527982-7
 Wir treffen uns auf Zoom
 Beginn: 15.10.2025 – 14x mittwochs – 18.00 – 19.30 Uhr
 Anmeldeschluss: 06.10.2025
 Ort: vhs, online mit Zoom
 Gebühr: 154,00 EUR

Ungarisch

NEU **Ungarisch A1 ab Lektion 1 – Onlinekurs** **AV12-455**
 Die ersten Schritte in die ungarische Sprache und Kultur
 Eva Rehak

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbücher:
 Einstiegskurs Ungarisch
 ISBN 978-3-19-027500-7
 Wir treffen uns auf Zoom
 Beginn: 13.10.2025 – 12x montags – 18.00 – 19.30 Uhr
 Anmeldeschluss: 09.10.2025
 Ort: vhs, online mit Zoom
 Gebühr: 132,00 EUR

Besuchen Sie uns
 im Internet:

www.vhs-in-ei.de

Sie können unsere Kurse
 auch online buchen.





Japanisch

● Japanisch A2.1, ab Lektion 13 – Onlinekurs

AV12-465

Marina Ivanova, MA Japan. Linguistik

Konnichiwa! Haben Sie schon einmal Japanisch gelernt? Lesen/Schreiben Sie schon Hiragana, etwas Katakana und vielleicht sogar einige Kanji? Können Sie sich schon auf Japanisch vorstellen und einfache alltägliche Ausdrücke benutzen? Dann ist dieser Kurs der Richtige! In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit den Thema „Dienstreise“ Wichtige Information: Leider gibt es keine deutschsprachige Ausgabe des Buches. Die Lehrbücher sind zwar in englischer Sprache, aber mit leicht verständlichen Icons versehen. Außerdem stehen viele deutschsprachige Materialien (Grammatik, Vokabular, Kanji usw.) zum freien Download zur Verfügung.

Die Dozentin erläutert alles Notwendige, wie z.B. die Benutzung des Buches und die Grammatik auf Deutsch, so dass Sie alles verstehen, was für den Spracherwerb notwendig ist oder ggf. nachfragen können. Ansonsten wird im Kurs hauptsächlich Japanisch gesprochen.

Mitzubringen/Materialien: Lehrbücher:

Marugoto: Japanese language and culture. Elementary 1 A2 Katsudoo, Buske-Verlag, ISBN 978-3-87548-713-8

Marugoto: Japanese language and culture. Elementary 1 A2 Rikai, Buske-Verlag, ISBN 978-3-87548-714-5

Diese Bücher sind über amazon.de oder buske.de erhältlich

Wir treffen uns auf Zoom

Beginn: 21.10.2025 – 11x dienstags – 19.15 – 20.45 Uhr
Anmeldeschluss: 19.10.2025

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 121,00 EUR

● Japanisch A2.2, ab Lektion 10 – Onlinekurs

AV12-467

Marina Ivanova, MA Japan. Linguistik

Die Voraussetzungen für die Teilnahme am Kurs:

Sie können Hiragana und Katakana lesen und schreiben. Sie können ca. 250 Kanji lesen. Sie haben sichere Kenntnisse von Grammatik und Vokabeln auf Niveau A1. Sie können an ganz einfachen Gesprächen in routinemäßigen Situationen teilnehmen.

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit den Themen „Feiertage“ und „Onlineshopping“.

Wichtige Information: Leider gibt es keine deutschsprachige Ausgabe des Buches. Die Lehrbücher sind zwar in englischer Sprache, aber mit leicht verständlichen Icons versehen. Außerdem stehen viele deutschsprachige Materialien (Grammatik, Vokabular, Kanji usw.) zum freien Download zur Verfügung.

Die Dozentin erläutert alles Notwendige, wie z.B. die Benutzung des Buches und die Grammatik auf Deutsch, so dass Sie alles verstehen, was für den Spracherwerb notwendig ist oder ggf. nachfragen können. Ansonsten wird im Kurs hauptsächlich Japanisch gesprochen.

Mitzubringen/Materialien: Lehrbücher:

Marugoto: Japanese language and culture. Elementary 2 A2 Katsudoo, Buske-Verlag, ISBN 978-3-87548-752-7

Marugoto: Japanese language and culture. Elementary 2 A2 Rikai, Buske-Verlag, ISBN 978-3-87548-753-4

Diese Bücher sind über amazon.de oder buske.de erhältlich

Wir treffen uns auf Zoom

Beginn: 20.10.2025 – 11x montags – 19.15 – 20.45 Uhr
Anmeldeschluss: 16.10.2025

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 121,00 EUR

Chinesisch

● Chinesisch Schnupperkurs – Onlinekurs

AV12-482

David Nowak

Mitzubringen/Materialien:

Wir treffen uns auf Zoom

Termin: Samstag, 25.10.2025,
16.00 – 17.30 Uhr
Anmeldeschluss: 23.10.2025

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 11,00 EUR



© David Nowak

● Chinesisch A1, ab Lektion 1 – Onlinekurs

AV12-484

David Nowak

Chinesisch ist eine Tonsprache mit Bildzeichen. Der Chinesischdozent hat zwei gute Nachrichten für Sie: a) Chinesisch ist lernbar und b) Es wird immer leichter.

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch:

Materialien des Dozenten

Wir treffen uns auf Zoom

Beginn: 22.11.2025 – 10x samstags – 16.00 – 17.30 Uhr
Anmeldeschluss: 20.11.2025

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 110,00 EUR

● Chinesisch A1, ab Lektion 15 – Onlinekurs

AV12-486

David Nowak

Chinesisch ist eine Tonsprache mit Bildzeichen. Der Chinesischdozent hat zwei gute Nachrichten für Sie: a) Chinesisch ist lernbar und b) Es wird immer leichter.

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch:

Materialien des Dozenten

Wir treffen uns auf Zoom

Beginn: 29.09.2025 – 11x montags – 20.00 – 21.30 Uhr
Anmeldeschluss: 25.09.2025

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 121,00 EUR

● Chinesisch A1, ab Lektion 35 – Onlinekurs

AV12-488

David Nowak

In diesem Kurs vertiefen wir die Inhalte aus den vorherigen Kursen und wenden sie praktisch an. Der Fokus liegt auf dem Ausbau vorhandener Kenntnisse. Voraussetzung: Teilnahme an allen vorherigen Kursen oder vergleichbare Vorkenntnisse.

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch:

Materialien des Dozenten

Wir treffen uns auf Zoom

Beginn: 05.10.2025 – 15x sonntags – 14.00 – 15.30 Uhr
Anmeldeschluss: 01.10.2025

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 165,00 EUR

Portugiesisch

- **Portugiesisch A1, ab Lektion 1 – Onlinekurs** **AV12-490**
europäisches und brasilianisches Portugiesisch mit Olá Portugal
Ludwig-Paul Forchhammer

Entdecken Sie das europäische und brasilianische Portugiesisch in einer entspannten Atmosphäre. Der Dozent spricht hauptsächlich europäisches Portugiesisch.

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch:
Olá Portugal! neu A1-A2, ISBN 978-3-12-528935-2

Wir treffen uns auf Zoom

Beginn: 07.10.2025 – 10x dienstags – 18.00 – 19.30 Uhr
Anmeldeschluss: 05.10.2025

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 110,00 EUR

- **Portugiesisch A2.1, ab Lektion 14 – Onlinekurs** **AV12-492**
Ludwig-Paul Forchhammer

In diesem Kurs lernen Sie beide Varietäten des Portugiesischen kennen (Der Dozent spricht vorwiegend europäisches Portugiesisch).

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch:
Olá Portugal A1-A2! Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-528934-5 sowie
Übungsheft zu Olá Portugal A1-A2!, ISBN 978-3-12-528935-2
Übungsbuch: ISBN 978-3-12-528935-2

Bitte beachten Sie: Im Kurs wird die alte Ausgabe des Lehrwerks verwendet!

Wir treffen uns auf Zoom

Beginn: 06.10.2025 – 10x montags – 17.15 – 18.45 Uhr
Anmeldeschluss: 02.10.2025

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 110,00 EUR

Gesundheit

Entspannung

- **Holen Sie sich die Kraft des Waldes nach Hause – Onlinekurs** **AV12-500**
Waldbaden Online
Jürgen Müller

Sie sehnen sich nach der Ruhe und Kraft des Waldes, aber Ihr Alltag lässt keine ausgedehnten Spaziergänge zu? Kein Problem! Mit unserem Waldbaden-Onlinekurs holen Sie sich die heilsame Wirkung des Waldes direkt in Ihr Zuhause.

Vor Kursbeginn erhalten Sie eine Liste mit Waldgegenständen, die Sie bei Ihrem nächsten Spaziergang sammeln können – wie Moos, Zapfen oder Blätter. Im Zoom-Meeting lernen Sie wie Sie diese nutzen können, um Ihre Sinne zu schärfen, tiefe Entspannung zu erleben und ganz bei Ihnen anzukommen. Nutzen Sie die Kraft der Natur und gönnen Sie sich eine kleine Wald-Auszeit – egal, wo Sie sind.

Mitzubringen/Materialien: Waldgegenstände laut Sammelliste. (Die Sammelliste und Zugangsdaten erhalten Sie 4 Tage vor Kursbeginn.)

Wir treffen uns auf Zoom

Termin: Sonntag, 26.10.2025, 19.00 – 20.30 Uhr
Anmeldeschluss: 21.10.2025

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 13,00 EUR

- **Mentale Gesundheit – Onlinekurs** **AV12-510**
Jessica Ascher

Jeder hat schon einmal etwas über mentale Gesundheit gehört – aber was genau verbirgt sich eigentlich dahinter? Bedeutet es, rund um die Uhr glücklich zu sein? Ist mentale Gesundheit ein Trend, der aus den Volkskrankheiten des 21. Jahrhunderts entstanden ist, oder war sie schon immer ein grundlegender Bestandteil unseres Lebens? Warum ist sie so wichtig – und was kann ich selbst tun, um meine mentale Gesundheit zu stärken und zu erhalten? Mit all diesen Fragen beschäftigen wir uns an diesem Abend. Ziel ist es, mehr Wissen und Klarheit zu erlangen und erste Handlungsschritte für den persönlichen Alltag zu entwickeln.

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom
Termin: Montag, 06.10.2025, 19.00 – 21.00 Uhr
Anmeldeschluss: 01.10.2025

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 17,50 EUR

- **Schwere Infekte im Winter vermeiden: Impfen mit 60 + – Onlinekurs** **AV12-520**
Prof. Dr. med. Jörg Schelling

Mit zunehmendem Alter verändert sich unser Immunsystem – Infekte verlaufen häufiger schwerer und die Genesung dauert länger. Gerade im Winter stellen Atemwegserkrankungen wie Influenza, COVID-19 oder Pneumokokken-Infektionen ein ernstzunehmendes Risiko dar. Doch es gibt wirksame Möglichkeiten, sich zu schützen. Prof. Dr. Jörg Schelling, Facharzt für Allgemeinmedizin und ehemaliger ärztlicher Leiter des Gesundheitsverbundes Würmtal erläutert, welche Impfungen ab 60 besonders empfohlen werden, wie sie wirken und welche Neuerungen es aktuell gibt. Die Veranstaltung richtet sich an alle, die aktiv etwas für ihre Gesundheit tun möchten – gut informiert, wissenschaftlich fundiert und praxisnah.

Schelling, Prof. Dr. med. Jörg

Facharzt für Allgemeinmedizin, Mitglied der Bayerischen Landesarbeitsgemeinschaft Impfen (LAGI), Ehemaliger Direktor des Instituts für Allgemeinmedizin der LMU, Ehemaliger Direktor des Instituts für Allgemeinmedizin der LMU

Ein Vortrag von Prof. Dr. Jörg Schelling in Kooperation mit dem Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention, der Bayerischen Landesarbeitsgemeinschaft Impfen (LAGI) und dem Bayerischen Volkshochschulverband e. V. (bvV). Die Finanzierung übernimmt freundlicherweise das StMG

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom
Termin: Dienstag, 21.10.2025, 18.30 – 19.45 Uhr
Anmeldeschluss: 19.10.2025

Ort: vhs, online

Gebühr: Teilnahme kostenlos

Besuchen Sie uns
auf Instagram und auf
Facebook – vhs.ingolstadt



● Gut vorbereitet verreisen und gesund wiederkehren: Reisemedizin 2026 – Onlinekurs

Prof. Dr. med. Jörg Schelling

AV12-522

Die Reiselust in die Ferne und an exotische Orte ist ungebrochen. Neben allgemeinen Informationen zu Ernährung, Hygiene, Sicherheit und besonderen Aspekten (Höhenmedizin, Tauchmedizin, Reisen mit chronischen Krankheiten) sind Impfungen ein wesentlicher Bestandteil der Reiseberatung. Was gilt es besonders zu beachten, welche Fragen werden oft gestellt und welche Risiken gehören abgeklärt? Prof. Dr. med. Jörg Schelling als Vizepräsident der Deutschen Fachgesellschaft für Reisemedizin wird Ihnen einen Überblick zur idealen Reisevorbereitung aus medizinischer Sicht geben.

Schelling, Prof. Dr. med. Jörg

Facharzt für Allgemeinmedizin, Mitglied der Bayerischen Landesarbeitsgemeinschaft Impfen (LAGI), Ehemaliger Direktor des Instituts für Allgemeinmedizin der LMU, Ehemaliger Direktor des Instituts für Allgemeinmedizin der LMU

Ein Vortrag von Prof. Dr. Jörg Schelling in Kooperation mit dem Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention, der Bayerischen Landesarbeitsgemeinschaft Impfen (LAGI) und dem Bayerischen Volkshochschulverband e. V. (bvv). Die Finanzierung übernimmt freundlicherweise das StMGP

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom

Termin: Dienstag, 02.12.2025, 18.00 - 19.15 Uhr
Anmeldeschluss: 30.11.2025

Ort: vhs, online

Gebühr: Teilnahme kostenlos

NEU „Stress lass nach“ – Entspannt in den Feierabend – Onlinekurs

Katrin Lehmann

AV12-530

Wenn der Feierabend ruft, sollte man nicht nur seinen PC herunterfahren, sondern am besten auch seinen Geist. Bewusstes Abschalten und Entspannen nach Arbeitsende sorgt für eine gesunde Balance zwischen Arbeit und Privatleben, reduziert Stress und unterstützt beim Auftanken neuer Kraft und Energie für den nächsten Tag. Dieser Kurs bietet eine gute Gelegenheit, gleich nach dem Feierabend für eine Weile aus dem Wirbel des Alltags auszusteigen und einmal nur für sich selbst da zu sein. In diesem Online-Entspannungskurs werden verschiedene Entspannungstechniken vermittelt – wie Qi Gong, Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Atemübungen, eine Einführung in Achtsamkeit, Gehmeditation, verschiedene Übungen zur „schnellen“ Entspannung für zwischendurch sowie Fantasiereisen. Es wird pro Termin einen inhaltlichen Schwerpunkt geben. Dennoch werden verschiedene Übungen auch wiederholt, damit sie sich festigen können.

Mitzubringen/Materialien: dicke Socken, bequeme Kleidung, evtl. Matte und Decke

Wir treffen uns auf Zoom

Beginn: 06.10.2025 – 8x montags – 17.00 – 18.00 Uhr
Anmeldeschluss: 01.10.2025

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 69,50 EUR

Bewegung

● Hullernd zum Wohlfühl – Workshop – Onlinekurs

AV12-540

Hula Hoop für Einsteiger –

Dein Einstieg in Fitness und Spaß von Zuhause

Sandra Dietl

Du möchtest dich fit halten, deine Körpermitte stärken und dabei richtig Spaß haben? Dann ist dieser 45-minütige Online-Workshop der perfekte Einstieg ins Hullern! Ideal für alle, die Hula-Hoop ausprobieren und erste Erfahrungen sammeln möchten – ganz bequem von zu Hause aus. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, an einem aufbauenden Kurs teilzunehmen, in dem wir Techniken vertiefen, die Tiefenmuskulatur gezielt trainieren und deine Fitness weiter steigern. Alles, was du brauchst: ein Hula-Hoop-Reifen, etwas Platz – und Freude an Bewegung!



© Sandra Dietl

Mitzubringen/Materialien: Hula-Hoop-Reifen

Wir treffen uns auf Zoom

Termin: Dienstag, 30.09.2025, 19.00 – 19.45 Uhr
Anmeldeschluss: 28.09.2025

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 6,50 EUR

● Hullernd zum Wohlfühl – Onlinekurs AV12-542

Hula Hoop Fitness –

Dein 5-Wochen-Workout für Spaß und Bewegung!

Sandra Dietl

Mach mit und entdecke die Vorteile des Hullerns! Dieser Kurs bietet dir ein dynamisches Workout, das nicht nur deine Ausdauer und Muskelkraft verbessert, sondern auch deine Koordination und Beweglichkeit fördert. Der Hula-Hoop-Reifen bringt deinen Körper in Schwung und sorgt für ein intensives Training, das gleichzeitig Spaß macht. Egal, ob Anfänger oder Fortgeschrittene – dieser Kurs ist für alle geeignet, die fit werden und dabei eine gute Zeit haben möchten. Ob du Kalorien verbrennen, deine Körpermitte stärken oder einfach nur eine neue Art der Bewegung ausprobieren möchtest – dieser Kurs ist genau das Richtige für dich. Lerne, wie du mit Leichtigkeit und Freude deinen Körper fit hältst!

Mitzubringen/Materialien: Hula-Hoop-Reifen

Wir treffen uns auf Zoom

Beginn: 14.10.2025 – 5x dienstags – 19.00 – 19.45 Uhr
Anmeldeschluss: 12.10.2025

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 32,50 EUR

Elternbildung

NEU Stark durch die Pubertät – Onlinekurs

Tanja Oblinger

AV12-690

Ein Workshop für Mütter von pubertierenden Kindern. In diesem Seminar erfährst du vieles über die Veränderungen, die eure Kinder durchlaufen, und wie ihr sie dabei unterstützen könnt. Wir schaffen eine entspannte Atmosphäre, in der du wertvolle Tipps und Strategien für den Umgang mit den Herausforderungen der Pubertät mitnehmen kannst.

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom

Termin: Mittwoch, 15.10.2025, 18.00 – 21.00 Uhr

Anmeldeschluss: 13.10.2025

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 26,00 EUR

Kinderernährung

● Von der Milch zum Brei und vom Babybrei zum Fingerfood – Onlinekurs AV12-691

Vortrag mit Gesprächsrunde

Christine Krebs

Termin 1

Die Phase, in der bei Ihrem Kind Milch- durch Breimahlzeiten ersetzt werden, steht bevor. Wie Sie den Übergang von der Milch zur Beikost Schritt für Schritt gestalten können, ist Inhalt dieser Veranstaltung. Sie erhalten nicht nur Informationen zur klassischen Brei-Beikost, sondern auch Hinweise zu aktuellen Trends (z. B. Baby-led weaning) sowie hilfreiche Anregungen für die Praxis.

Termin 2

Im zweiten Lebenshalbjahr steigt der Energie- und Nährstoffbedarf Ihres Kindes. Muttermilch bzw. Säuglingsmilchnahrung als alleinige Ernährung reicht nicht mehr aus. Dann ist die Zeit reif für den ersten Brei. Fachgesellschaften empfehlen eine schrittweise Einführung der Breie. In dieser Veranstaltung erhalten Sie Informationen zur empfohlenen Zusammensetzung der Breie und zum gängigen Ablauf der Beikosteinführung. Praktische Tipps, wie die Umstellung von Milch auf Beikost gut gelingen kann, runden die Veranstaltung ab.

Mit Unterstützung des Amts für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Ingolstadt.

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Webex

Termine: Montag, 17.11.2025, 19.00 – 20.30 Uhr /

Montag, 24.11.2025, 19.00 – 20.30 Uhr

Anmeldeschluss: 13.11.2025

Ort: vhs, online

Gebühr: Teilnahme kostenlos

● Vom Brei zum Familientisch – den Übergang entspannt gestalten – Onlinekurs AV12-693

Vortrag mit Gesprächsrunde

Christine Krebs

Die B(ri)ekost-Zeit neigt sich dem Ende entgegen und das Interesse Ihres Kindes, am Familientisch mitzuessen, wächst. In dieser Veranstaltung erfahren Sie, durch welche Mahlzeiten die Breie ersetzt werden können, welche Lebensmittel sich gut eignen und auf welche Sie am Anfang noch verzichten sollten. Außerdem lernen Sie die Ernährungspyramide als hilfreiches und praxistaugliches Modell kennen. Damit der Übergang entspannt gelingen kann, ist es wichtig, das natürliche Essverhalten Ihres Kindes zu kennen und zu fördern. Informationen und Tipps hierzu runden die Veranstaltung ab.

Mit Unterstützung des Amts für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Ingolstadt.

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Webex

Termin: Montag, 01.12.2025, 19.00 – 20.30 Uhr

Anmeldeschluss: 27.11.2025

Ort: vhs, online

Gebühr: Teilnahme kostenlos

● Was Kinder lieben – Süßigkeiten und Kinderlebensmittel – Onlinekurs AV12-695

Vortrag mit Gesprächsrunde

Christine Krebs

Solange Ihr Kind noch keine Süßigkeiten kennt, vermisst es sie nicht. Ist es jedoch einmal auf den Geschmack gekommen, wird es vermutlich wieder danach verlangen. Kein Wunder – denn schließlich ist der Geschmack „süß“ beim Menschen angeboren. In dieser Veranstaltung erhalten Sie allerlei Tipps zum sinnvollen Umgang mit Süßigkeiten. Dazu lernen Sie das Modell der Ernährungspyramide für eine bedarfsgerechte Kinderernährung kennen. Sie erfahren auch, wie viel Zucker sich in beispielhaften Produkten versteckt und wie sie das herausfinden können.

Mit Unterstützung des Amts für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Ingolstadt.

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Webex

Termin: Montag, 15.12.2025, 19.00 – 20.30 Uhr

Anmeldeschluss: 11.12.2025

Ort: vhs, online

Gebühr: Teilnahme kostenlos



© 2023 DWI Frank Schemmann (Fotograf)

Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE)

Nachhaltigkeit

● Filmvorführung „The Chocolate War“ AV19-005 mit Besprechung und Diskussion



Die Dokumentation „The Chocolate War“ begleitet den US-amerikanischen Menschenrechtsanwalt Terry Collingsworth über fünf Jahre in seinem Kampf gegen die wissentliche Ausbeutung von Kinderarbeiter*innen und -sklaven auf ivoirischen Kakaoplantagen. Als Anwalt von acht ehemaligen Kindersklaven reist er immer wieder nach Westafrika, um dort neue Beweise für einen Prozess gegen die internationalen Schokoladenhersteller Nestlé und Cargill zu sammeln. Es gelingt ihm schließlich, dass sein Fall vor dem Obersten Gerichtshof der USA verhandelt wird. Doch gegen die Lebensmittelgiganten und ihr Heer von Anwälten stehen Collingsworth und sein Kollege vor einer schwierigen Aufgabe. (www.inkota.de)

Der Film läuft im Original mit deutschen Untertiteln. Der Trailer ist hier zu sehen: <https://vimeo.com/689155324>

Eine Kooperationsveranstaltung von INKOTA und der Volkshochschule Ingolstadt. Mit freundlicher Unterstützung vom Weltladen Ingolstadt e.V. und der Fairtrade- Steuerungsgruppe der Stadt Ingolstadt. Um Anmeldung zur Filmvorführung wird gebeten.

Termin: Montag, 15.12.2025, 18.00 – 20.00 Uhr
Ort: vhs, Kino (UG), Hallstr. 5, 85049 Ingolstadt
Gebühr: Eintritt frei

● Unser Igel – leben oder (aus-)sterben lassen? AV19-020 Unser Verständnis für das große Ganze Ninja Winter

Der Igel ist das älteste, in unveränderter Form auf unserem Planeten lebende Säugetier. Seit fast 16 Mio. Jahren hat er bis heute überlebt. Heute steht er kurz vor dem Aussterben und steht auf der Roten Liste der bedrohten Tierarten.

In diesem Kurs erfahren Sie alles über die Lebensweise des kleinen, nachtaktiven Kobolds. Warum wir ihn mit unserer Gartengestaltung um seine Nahrung bringen und was Gelbe Säcke mit seinem Tod zu tun haben. Auch wie wir mit ein bisschen Zivilcourage und kleinen Änderungen in unserem Alltag negative Folgen für den Igel vermeiden können.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Termin: Donnerstag, 16.10.2025, 18.30 – 20.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 17,50 EUR

● Pilze im Herbstwald AV19-030 Pilze suchen, sammeln und bestimmen Anette Fassl

In diesem Workshop erfahren Sie viel Wissenswertes über Pilze, und neben der Theorie werden Sie natürlich auch einen Praxisteil genießen dürfen.

Inhalte am 1. Tag:

- Wie bestimme ich Pilze?
- Pilze richtig sammeln
- Was tun bei einer Pilzvergiftung?

Inhalte am 2. Tag:

- Exkursion in den Herbstwald mit anschließender Fundbesprechung
Der Treffpunkt für den 2. Kurstermin wird beim 1. Kurstermin vereinbart.

Mitzubringen/Materialien:

Freitag: selbst gesammelte Pilze zum Bestimmen falls möglich
Samstag: festes Schuhwerk, wasserfeste Kleidung
Termine: Donnerstag, 09.10.2025, 19.00 – 21.00 Uhr
Samstag, 11.10.2025, 10.00 – 12.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Saal EG, 85049 Ingolstadt
Gebühr: 34,50 EUR

● Eselworkshop mit Wanderung für Kinder ab 8 Jahren AV19-035 Jutta Horsch

Unter fachkundiger Anleitung werden die Esel gemeinsam begrüßt, bevor jeder seinen Esel zugewiesen bekommt. Immer zwei Kinder teilen sich einen Esel.

Theoretischer Teil: Grundsätzliches zum Verhalten gegenüber Tieren - Sicherheitseinweisung - Richtiges Führen.

Praktischer Teil: Kontaktaufnahme beim Putzen und Streicheln - Esel-spaziergang - Belohnen der Esel - Ausführliches Putzen und Kuschneln. Die Esel haben - wie wir Menschen auch - gute und schlechte Tage. Daher bitten wir um Verständnis, dass wir nicht für die Auswahl der Wunsch-Esel sowie für die Durchführung aller Teile des Workshops garantieren können. Die Veranstaltung ist geeignet bis 14 Jahre.

Im Preis enthalten: Putzutensilien, Halfter, Führstrick und Belohnung für die Esel - wird vor Ort gestellt.

Bringen und Abholen der Kinder erfolgt direkt am Hof Gestüt Hellmannsberg, Hellmannsberg 24, 85092 Kösching. Ein Wegweiser ist auf dem Weg von Kösching (Eixelberg) nach Kasing auf der linken Seite zu finden.

Mitzubringen/Materialien: Wetterfeste Kleidung, die schmutzig werden darf, gutes Schuhwerk, Getränk

Termin: Samstag, 11.10.2025, 9.30 - 11.30 Uhr
Ort: Gestüt Hellmannsberg, Hellmannsberg 24, 85092 Kösching
Gebühr: 47,50 EUR

● Esel-Wanderung AV19-037 Jutta Horsch

Auf dieser Wanderung haben Sie die Gelegenheit empathische und kluge Tiere kennenzulernen. Beim Spaziergang an der Seite der Esel kann man hervorragend zur Ruhe kommen und entschleunigen. Außerdem bekommen Sie einen Einblick in die Pflege der Esel und Informationen über das Verhalten dieser intelligenten, genügsamen und verschmusten Langohren. Vor der Wanderung werden die Esel gemeinsam ausgehört gemacht.

Die Esel haben - wie wir Menschen auch - gute und schlechte Tage. Daher bitten wir um Verständnis, dass wir nicht für die Auswahl der Wunsch-Esel garantieren können. Immer zwei Personen teilen sich einen Esel. Die Veranstaltung ist geeignet ab 15 Jahren.

Im Preis enthalten: Putzutensilien, Halfter, Führstrick und Belohnung für die Esel - wird vor Ort gestellt.

Hof Gestüt Hellmannsberg, Hellmannsberg 24, 85092 Kösching. Ein Wegweiser ist auf dem Weg von Kösching (Eixelberg) nach Kasing auf der linken Seite zu finden

Mitzubringen/Materialien: Wetterfeste Kleidung, die schmutzig werden darf, gutes Schuhwerk, Getränk

Termin: Samstag, 18.10.2025, 9.30 - 11.30 Uhr
Ort: Gestüt Hellmannsberg, Hellmannsberg 24, 85092 Kösching
Gebühr: 47,50 EUR

Nachhaltigkeitskurse
im Online-Bereich sowie
die Vorträge der Online-Reihe
„vhs goes green“ finden Sie
auf den Seiten 22 bis 25!



● TauschRausch – Die Kleider-Tauschbörse

im Bürgerhaus Neuburger Kasten

AV19-100



Unter dem Motto „Herbst und Winter“ präsentiert sich die Veranstaltung im zweiten Stock in der Fechtgasse 6 und lädt konsumbewusste Interessenten zum Stöbern und Tauschen ein. Von 15.30 bis 16.30 Uhr können dann maximal zehn gut erhaltene, saubere Kleidungsstücke, Schuhe oder Accessoires abgegeben und von 17.00 bis 18.30 Uhr gegen Neues eingewechselt werden. Unterwäsche und Bademode werden nicht angenommen. Kleidung, die nicht getauscht werden kann, wird gespendet. Der „TauschRausch“ ist nicht nur ein sinnvolles Event für die Großen, auch Kinderkleidung darf angeboten werden. Mit der Kleidertauschbörse möchte das Bürgerhaus für einen nachhaltigen, bewussten Umgang mit dem Kleiderkonsum einstehen. Es ist keine Anmeldung notwendig. Fragen können Sie gerne an mgh@ingolstadt.de oder 0841/305 500 55 richten. Es handelt sich um eine Veranstaltung vom Bürgerhaus Neuburger Kasten mit freundlicher Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.

Termin: Samstag, 18.10.2025, 15.30 – 18.30 Uhr
Ort: Bürgerhaus „Neuburger Kasten“, Fechtgasse 6, 2.OG
Gebühr: Teilnahme kostenlos

● Wärmepumpen – Funktionsweise und Anwendung in der Praxis

Johannes Schrader

AV19-110

Wärmepumpen gelten im Gebäudesektor, aber auch anderen Anwendungen (z. B. Kfz) als wichtiger Baustein zur Erreichung der künftigen Klimaziele.

1. Termin – Theorie:

Funktionsweise einer Wärmepumpe im Detail (physikalisch, thermodynamischer Hintergrund). Anwendungsmöglichkeiten (Haus, Auto, Großkraftwerk) und praktische Beispiele (Gebäude, (Elektro-)Fahrzeuge, allgemeine Anwendungen, Großkraftwerk).

2. und 3. Termin – Praxis:

Kennzahlen, Bedarfsermittlung, Dimensionierung, Installationsmöglichkeiten. Sie lernen alle Schritte mit zahlreichen Praxisbeispielen kennen. Möglichkeiten der staatlichen Förderung.

Auslegung für Neubau und Integration in ein bestehendes Heizsystem. Welcher zeitlicher und finanzieller Aufwand muss eingeplant werden? Möglichkeiten zur Effizienzsteigerung. Umsetzung an konkretem Beispiel.

Beginn: 10.11.2025 – 3x montags – 17.00 – 18.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 39,00 EUR

● Balkonkraftwerke und Speicher

Dipl.Ing. Hermann Mödl, Angela Humbold

AV19-120

Zunächst kommen die Eigentümerin einer kleinen Anlage sowie ein Diplomingenieur zu Wort. Dabei geht es um konkrete Erfahrungen aus der Praxis, und zwar von der Planung bis zur Umsetzung des Projekts. Es werden zunehmend Stromspeicher auch für Balkonkraftwerke angeboten. Im Vortrag wird deshalb auch über die technischen Grundlagen dieser Speicher informiert und worauf man bei der Beschaffung achten sollte. Die Unterschiede der Speichersysteme werden am Beispiel zweier führender Anbieter erläutert.

Am Ende des Vortrags besteht die Möglichkeit für Fragen und eine Diskussion mit den Fachleuten.

Termin: Donnerstag, 30.10.2025, 18.30 – 20.30 Uhr
Ort: vhs, Kino (UG), Hallstr. 5, 85049 Ingolstadt
Gebühr: 9,50 EUR

Weltladen Ingolstadt



● Weltladen – Tödliche Enthüllungen – Mord in Schokistedt

AV19-140

Krimidinner für 8 Personen
Weltladen Ingolstadt e.V.

Schokistedt soll als Fairtrade-Town ausgezeichnet werden und lädt zu einem Empfang. Kurz vor Beginn der Feierlichkeiten wird der Festredner tot aufgefunden. Was ist passiert, wer ist der Täter oder die Täterin? Eine Veranstaltung des Weltladen Ingolstadt mit freundlicher Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.

Anmeldung unter verwaltung@weltladen-in.de

Mitzubringen/Materialien: Teilnahmegebühr 15 €

Termin: Samstag, 11.10.2025, 17.00 – 20.30 Uhr
Anmeldeschluss: 04.10.2025

Ort: Weltladen Ingolstadt, Schrankenstraße 32 / Ecke Holzmarkt

Gebühr: Kosten werden direkt mit dem Veranstalter abgerechnet.

● Weltladen – Faire Kleider machen Leute

Kaffeekränzchen mit Modenschau
Weltladen Ingolstadt e.V.

Bei einer gemütlichen Kaffeerunde werden verschiedene Anbieter nachhaltiger Mode vorgestellt. Freuen Sie sich auf inspirierende Designs, kreative Styles aus ethischer Produktion, die Sie auch selbst ausprobieren und vorführen können. Eine Veranstaltung des Weltladen Ingolstadt mit freundlicher Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.

Anmeldung unter verwaltung@weltladen-in.de

Mitzubringen/Materialien: Teilnahmegebühr 5 €

Termin: Samstag, 15.11.2025, 16.00 – 18.00 Uhr
Anmeldeschluss: 08.11.2025

Ort: Weltladen Ingolstadt, Schrankenstraße 32 / Ecke Holzmarkt

Gebühr: Kosten werden direkt mit dem Veranstalter abgerechnet.

● Weltladen – Faires fürs Fest – Rezeptideen und Kostproben für Advent und Weihnachten

AV19-144

Weltladen Ingolstadt e.V.

Genießen Sie die festliche Stimmung bei unserem fairen Tasting zur Adventszeit, bei dem wir nachhaltige Köstlichkeiten und faire Leckereien probieren. Lassen Sie sich von winterlichen Aromen und verantwortungsvollem Genuss inspirieren - wir freuen uns auf Sie! Eine Veranstaltung des Weltladen Ingolstadt mit freundlicher Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.

Anmeldung unter verwaltung@weltladen-in.de

Mitzubringen/Materialien: Teilnahmegebühr 8 €

Termin: Mittwoch, 10.12.2025, 18.30 – 20.00 Uhr
Anmeldeschluss: 03.12.2025

Ort: Weltladen Ingolstadt, Schrankenstraße 32 / Ecke Holzmarkt

Gebühr: Kosten werden direkt mit dem Veranstalter abgerechnet.

● Weltladen – Fairer Wein zur Schokolade – Weinabend mit Verkostung AV19-146

Weltladen Ingolstadt e.V.

Eine „Fair“-dammt gute Kombination: Wein und Schokolade! Lassen Sie sich in die Welt der fairen Weine entführen und kosten Sie die dazu passende Schokolade. Mit Christine Weiner, Referentin der Fairhandelsimportgesellschaft GEPA, werden wir einen genussvollen Abend mit interessanten Gesprächen verbringen. Eine Veranstaltung des Weltladens Ingolstadt mit freundlicher Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.

Anmeldung unter verwaltung@weltladen-in.de

Mitzubringen/Materialien: Teilnahmegebühr 10 €

Termin: Donnerstag, 15.01.2026, 19.00 – 21.00 Uhr
Anmeldeschluss: 08.01.2026

Ort: Weltladen Ingolstadt, Schranenstraße 32 / Ecke Holzmarkt

Gebühr: Kosten werden direkt mit dem Veranstalter abgerechnet.

● Weltladen – Die Regenwälder am Amazonas – was haben wir damit zu tun? AV19-148

Weltladen Ingolstadt e.V.

Dr. Rainer Putz vom Freiburger Regenwald-Institut wird in seinem Vortrag auf diese Zusammenhänge eingehen, über die spannende Ökologie der Regenwälder ebenso berichten wie über die Situation der zunehmenden Zerstörung der Wälder auch im Hinblick auf die aktuelle politische Situation in Brasilien.

Eine Veranstaltung des Weltladens Ingolstadt mit freundlicher Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.

Anmeldung unter verwaltung@weltladen-in.de

Mitzubringen/Materialien: Teilnahmegebühr 10 €

Termin: Mittwoch, 25.02.2026, 19.00 – 21.00 Uhr
Anmeldeschluss: 18.02.2026

Ort: Weltladen Ingolstadt, Schranenstraße 32 / Ecke Holzmarkt

Gebühr: Kosten werden direkt mit dem Veranstalter abgerechnet.

● FAIRreisen – Widerspruch oder Chance?

Weltladen Ingolstadt e.V.

AV19-150

Aus der Coronakrise hat die Tourismusbranche nur wenig gelernt: Die Zeichen stehen wieder auf Wachstum. Doch der Traum vom nachhaltigen Reisen scheitert vielerorts an den Realitäten von Massentourismus, Umweltschäden und sozialen Ungleichheiten.

Reisexperte Frank Herrmann, der im Rahmen seiner 8. Fairen Biketour in Ingolstadt Station macht, beleuchtet in seinem Vortrag die Herausforderungen, vor denen die Reisebranche steht, und zeigt, warum ein Umdenken beim Reisen unerlässlich ist. Wie können wir den scheinbaren Widerspruch zwischen Reisen und Nachhaltigkeit auflösen?

Der Betriebswirt bietet praxisnahe Beispiele und innovative Ansätze, die zeigen, dass ein sozial verantwortlicher und umweltfreundlicher Tourismus möglich ist – und nicht nur der Umwelt, sondern auch den bereiten Gemeinschaften und Reisenden selbst zugutekommt. Der Vortrag macht deutlich, dass FAIRreisen keine Einschränkung, sondern eine Chance ist: für mehr Authentizität und bewusstes Erleben.

Eine Veranstaltung des Weltladens, in Kooperation mit dem Eine Welt Netzwerk Bayern e.V. und der Stabsstelle Nachhaltigkeit, sowie mit freundlicher Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.

Diese Veranstaltung ist gefördert aus Mitteln der Bayerischen Staatskanzlei.

Termin: Freitag, 26.09.2025, 17.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Saal EG, 85049 Ingolstadt

Gebühr: Eintritt frei



© Herrmann

Wir freuen uns,

wenn Menschen mit Behinderungen an unseren Kursen und Veranstaltungen teilnehmen. Leider sind nicht alle unsere Räume barrierefrei.

Unser Team steht Ihnen bei Fragen gerne zur Verfügung.
Telefon 08 41 / 305 1854

Unterstützung für Hörgeschädigte:

Die vhs Ingolstadt besitzt eine FM-Anlage, die es Hörbeeinträchtigten leichter macht, den Kursen akustisch zu folgen. Die mobile Anlage kann nach Bedarf eingesetzt werden.

Bitte teilen Sie uns bei Ihrer Anmeldung mit, wenn Sie Hörunterstützung benötigen.



Katholische Universität Eichstätt-Ingolstadt

wissen.
schafft.
wir.



KATHOLISCHE UNIVERSITÄT
EICHSTÄTT-INGOLSTADT

Ob im Rahmen der Wissenschaftskino-Reihe oder beim nachhaltigen Schokoladenworkshop mit dem Green Office, dem Nachhaltigkeitsbüro der KU – in Kooperation schaffen die Katholische Universität Eichstätt-Ingolstadt und die Volkshochschule Ingolstadt auch in diesem Herbst spannende und vielseitige Angebote, die den Dialog von Wissenschaft und Gesellschaft beleben und fördern. Im Fokus stehen Zukunftsthemen wie Nachhaltigkeit. So startet das Kino-Programm zum Beispiel am 20. Oktober im vhs-Kino in Ingolstadt mit dem Dokumentarfilm „Decolonize Chocolate 2“ in die neue Saison, der die Strukturen des globalen Kakaogeschäfts beleuchtet und hinterfragt. Das Thema des Films wird im anschließenden Gespräch mit Dr. Luis Peña und Mitarbeitenden des Weltladens Ingolstadt aufgegriffen. Dr. Luis Peña ist Mitarbeiter am Zentralinstitut für Lateinamerikastudien (ZILAS) der KU und Experte in Bezug auf Themen der Dekolonisierung. Alle öffentlichen Veranstaltungen der KU und ihrer Partner im Herbst und Winter 2025/2026 wie Workshops, Ausstellungen, Vorträge oder Diskussionsrunden finden sich in der KU-Programmbroschüre „Wissen teilen. Wandel gestalten.“. Das Programmheft ist ab Oktober unter www.ku.de/wissen-teilen abrufbar und liegt ab dann an vielen öffentlichen Orten in Ingolstadt und Umgebung aus.

● **Gemeinsam für eine gerechtere Welt** AV19-160 Workshop zu Fairer Schokolade – inklusive eigener Herstellung



Schokolade, die von der Ernte der Bohnen bis zur fertigen Tafel in Ghana klimaneutral produziert wird, ist ein Beispiel, wie fairer Handel funktionieren kann. Am Beispiel Schokolade werden Lösungsansätze aufgezeigt, wie dieses Ziel erreicht werden kann. Zum Schluss kann Schokolade auch noch selbst hergestellt werden. Eine Anmeldung über die Volkshochschule Ingolstadt-Eichstätt ist aus organisatorischen Gründen notwendig.

Es handelt sich um eine Veranstaltung der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt und des Weltladen Ingolstadt e.V., mit freundlicher Unterstützung der Fairtrade-Steuerungsgruppe der Stadt Ingolstadt sowie der Volkshochschule Ingolstadt.

Termin: Mittwoch, 29.10.2025, 18.00 – 20.00 Uhr
Ort: Georgianum Ingolstadt, Hohe-Schul-Straße 5, Eingang über Goldknopfgasse
Gebühr: Teilnahme kostenlos

Unterhaltsam, überraschend und garantiert nicht langweilig – das ist wissen.schafft.wir. KINO!

Hier trifft großes Kino auf kluge Köpfe: Wir zeigen Filme, Forschende der KU Eichstätt-Ingolstadt greifen Themen daraus auf und kommentieren sie alltagsnah aus ihrer wissenschaftlichen Perspektive. Und wenn Sie Lust haben, sind Sie mittendrin – in einer gemeinsamen Diskussion, die Film und Forschung auf einzigartige Weise verbindet. wissen.schafft.wir. KINO findet im Rahmen des Projekts „Mensch in Bewegung“ statt und ist eine Kooperationsveranstaltung zusammen mit der Nachhaltigkeitsagenda der Stadt Ingolstadt und der Volkshochschule Ingolstadt.

● **Wissenschaftskino – „Decolonize Chocolate 2“** AV19-165 Was steckt in unserer Schokolade?

Der Dokumentarfilm „Decolonize Chocolate 2“ macht die Strukturen des globalen Kakaogeschäfts sichtbar. Er nimmt mit auf eine Reise durch die Produktionskette – vom Kakaobaum bis zur Tafel – und stellt unbequeme Fragen: Wer verdient am süßen Genuss, und wer zahlt den Preis? Ein leidenschaftlicher Appell für mehr Gerechtigkeit im Welthandel.

Im Anschluss an die Filmvorführung können sich Teilnehmende mit Dr. Luis Peña, Mitarbeiter am ZILAS an der KU und Experte in Bezug auf Themen der Dekolonisierung, und Mitarbeitenden des Weltladens Ingolstadt austauschen.

Eine Anmeldung bei der Volkshochschule Ingolstadt-Eichstätt ist aus organisatorischen Gründen wünschenswert.

Termin: Montag, 20.10.2025, 18.30 Uhr
Ort: vhs, Kino (UG), Hallstr. 5, 85049 Ingolstadt
Gebühr: Eintritt frei

● **Wissenschaftskino – „Plastic fantastic“** AV19-167 Ist Recycling die Lösung – oder ein schöner Schein?

Der Dokumentarfilm „Plastic Fantastic“ beschäftigt sich mit unserem gesellschaftlich ambivalenten Umgang mit Plastik: Während uns die Risiken des hohen Plastikkonsums seit Jahren mehr und mehr ins Bewusstsein rücken, wächst gleichzeitig nach wie vor die Menge an Müll, den wir produzieren. Die Doku zeigt, wie Industrie und Politik mit Greenwashing und globalen Müllströmen im Zusammenhang stehen und bietet sinnvolle Denkanstöße und vorsichtige Lösungsperspektiven zu Konsum, Verantwortung und echten Alternativen.

Der Kinoabend wird von Prof. Dr. Victoria-Sophie Osburg, Lehrstuhlinhaberin für ABWL und Marktpsychologie an der KU, begleitet. Sie bringt forschungsnahes Wissen zu Konsumverhalten, nachhaltigem Handeln und marktwirtschaftlichen Dynamiken ins Gespräch mit ein.

Eine Anmeldung bei der Volkshochschule Ingolstadt-Eichstätt ist aus organisatorischen Gründen wünschenswert.

Termin: Freitag, 14.11.2025, 18.30 Uhr
Ort: vhs, Kino (UG), Hallstr. 5, 85049 Ingolstadt
Gebühr: Eintritt frei

● **Wissenschaftskino – „2040 – Wir retten die Welt“**

AV19-168

Der optimistische Dokumentarfilm des australischen Regisseurs Damon Gameau, stellt eine einfache Frage: Welche Lösungen haben wir bereits heute, um den Planeten bis 2040 lebenswert zu gestalten – für unsere Kinder?

Der filmische „Zukunftsbrief“ entwirft eine realistische Vision für eine nachhaltige Zukunft, basierend auf Technologien und Konzepten, die schon existieren – von regenerativer Landwirtschaft über saubere Energie bis zu Bildungsgerechtigkeit und smarter Mobilität. Statt Katastrophenrhetorik setzt 2040 auf konstruktive Hoffnung und macht Mut zum Handeln. Im Anschluss an den Film teilt Prof. Dr. Maria Waldinger, Lehrstuhlinhaberin für Volkswirtschaftslehre und Nachhaltige Wirtschaftspolitik an der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt, ihre Perspektive auf das Filmthema und steht für Austausch und Fragen bereit.

Eine Anmeldung bei der Volkshochschule Ingolstadt-Eichstätt ist aus organisatorischen Gründen wünschenswert.

Termin: Montag, 01.12.2025, 18.30 Uhr
Ort: vhs, Kino (UG), Hallstr. 5, 85049 Ingolstadt
Gebühr: Eintritt frei

● **Wissenschaftskino – „Unser Boden, unser Erbe“**

AV19-169

Der Dokumentarfilm „Unser Boden, unser Erbe“ zeigt eindrucksvoll, wie sehr unsere Zukunft von der Qualität des Bodens abhängt. Menschen aus Landwirtschaft, Wissenschaft und Bürgerschaft kommen zu Wort und machen deutlich: Fruchtbare Böden sind kein Selbstverständnis – sie sind ein Erbe, das wir aktiv gestalten und schützen müssen.

In Zeiten von Klimakrise, Artensterben und Ernährungsunsicherheit fragt der Film nach unserem Umgang mit dem „System Boden“ – und nach Wegen einer nachhaltigen Landwirtschaft. Im anschließenden Filmgespräch besteht die Möglichkeit, sich mit Dr. Peter Fischer, Mitarbeiter der KU im Fachgebiet Bodengeographie & Bodenerosion, auszutauschen. Er bringt profundes Wissen zu Themen wie Moor- und Auenböden sowie regionale Expertise mit.

Eine Anmeldung bei der Volkshochschule Ingolstadt-Eichstätt ist aus organisatorischen Gründen wünschenswert.

Termin: Mittwoch, 03.12.2025, 18.30 Uhr
Ort: vhs, Kino (UG), Hallstr. 5, 85049 Ingolstadt
Gebühr: Eintritt frei

MitmacherInnen

● **Zuhören – der Praxisbasiskurs**

AV19-180

Ein Projekt der Zuhörbank für gelingende Gespräche
Günther Pflaum, Dr. Claudia Mailänder

Die „Zuhörbank“ ist ein Projekt der MitmacherInnen im Rahmen der Nachhaltigkeitsagenda Ingolstadt zum gesellschaftlichen Miteinander und gegenseitiger Stärkung von Menschen durch Zuhören.

„Mit dem Zuhören beginnt die Kommunikation“ – In diesem Kurs erwartet Sie ein Impulsreferat über das Zuhören als Grundhaltung für eine gute Kommunikation mit unserem Mitmenschen. Praktischen, kreativen und lustigen Übungen zu „Verstehen“, „Wertschätzung“ und „Echtheit“ lernen Sie das Zuhören als Tool für ihre persönliche Kommunikation zu verbessern.

Termin: Dienstag, 07.10.2025, 17.00 – 20.00 Uhr
Ort: vhs, Kino (UG), Hallstr. 5, 85049 Ingolstadt
Gebühr: Teilnahme kostenlos

Klima am Mittag

Klimaneutrales 20 Ingolstadt 35°

Kostenlose Vortragsreihe

An sechs Terminen werden über die Mittagspause relevante Themen zu Klimafragen behandelt. Zu allen Veranstaltungen ist eine Anmeldung aus organisatorischen Gründen wünschenswert. Es handelt sich hierbei um eine Kooperation der Stabsstelle Strategien Klima, Biodiversität & Donau der Stadt Ingolstadt, der Umweltstation Ingolstadt und der Volkshochschule Ingolstadt. Mehr zum Thema Klimaschutz und Klimaanpassung der Stadt Ingolstadt ist unter www.2035.de nachzulesen oder folgen Sie einfach dem Instagram Kanal [ingolstadt2035](https://www.instagram.com/ingolstadt2035).

Alle Infos und die Möglichkeit zur Anmeldung gibt es unter www.vhs-in-ei.de, zu finden mit der jeweiligen Kursnummer.

● **Klima am Mittag – Strom statt Sprit – Alltag mit dem E-Auto und was die Mobilität morgen bewegt.**

AV19-220

Elektroautos sind längst keine Zukunftsmusik mehr – aber wie alltags-tauglich sind sie wirklich? Der Vortrag gibt einen praxisnahen Einblick in das Leben mit dem E-Auto: vom täglichen Pendeln bis zur Urlaubsreise, von Lademöglichkeiten unterwegs bis hin zu realistischen Betriebskosten. Im zweiten Teil werfen wir einen fundierten Blick auf aktuelle Entwicklungen: Wie steht es um Batterieinnovationen, die Ladeinfrastruktur und die technologische Zukunft der Elektromobilität? Dabei werden stets Vergleiche zu konventionellen Antrieben gezogen, um Chancen und Herausforderungen transparent zu beleuchten. Ein informativer Überblick für alle, die wissen wollen, wohin die Reise geht – und was sie kostet.

Referent: Dr. Andreas Volk, Physiker bei IAV GmbH und Mitglied des Vorstands der Bürgerenergiegenossenschaft Ingolstadt eG

Termin: Dienstag, 30.09.2025, 12.00 – 12.45 Uhr
Ort: Umweltstation Ingolstadt, Ludwigstr. 41, Ingolstadt

Das Frühjahrs-/Sommerprogramm mit den Kursen von März bis August 2026 erscheint am 09.02.2026.



● **Klima am Mittag – Energie aus Bürgerhand – Photovoltaik-Anlage Schule Auf der Schanz** AV19-222

Die Erreichung von Klimazielen ist eng damit verbunden, möglichst konsequent erneuerbare Energiequellen zu nutzen. Viele möchten selbst Verantwortung übernehmen und einen aktiven Beitrag dazu leisten, auch wenn die eigene Wohnsituation das nicht zulässt oder die Möglichkeiten dort bereits erschöpft sind. Eine Bürgerenergiegenossenschaft verfolgt den Ansatz, diese Bereitschaft zu bündeln und Projekte zur Gewinnung und Nutzung erneuerbarer Energien umzusetzen.

Die Bürgerenergiegenossenschaft Ingolstadt eG (BEG-IN) wurde 2024 gegründet und setzt 2025 ihr erstes Projekt mit ihren Mitgliedern um: Eine PV-Anlage auf der Turnhalle der Schule Auf der Schanz. Im Rahmen der Reihe Klima am Mittag wird die neu errichtete Anlage vorgestellt und der Weg bis zur Errichtung der Anlage.

Abweichender Treffpunkt: Schule Auf der Schanz Auf der Schanz 28 (Eingang Schulhof rechts des Schulgebäudes)

Referent: Prof. Dr.-Ing. Klaus-Uwe Moll, Professur für Produktentwicklung, Konstruktion und CAD und Vorsitzender des Vorstands der Bürgerenergiegenossenschaft Ingolstadt eG

Termin: Dienstag, 28.10.2025, 12.00 – 12.45 Uhr
Ort: Treffpunkt: Schule Auf der Schanz, Auf der Schanz 28, Ingolstadt, Eingang Schulhof rechts des Schulgebäudes

● **Klima am Mittag – Es braucht jede*n von uns** AV19-224

Wir alle lieben unsere Kinder und Enkelkinder und wollen den Ort schützen, indem wir aufgewachsen sind und leben. Schon heute können wir dazu beitragen die Zukunft gesünder, sozialer und grüner zu gestalten und unsere Mitmenschen in diese Vision mitzunehmen. Laut Umweltbundesamt kann jede*r von uns 1/3 CO₂ allein durch Änderungen im Verhalten sofort einsparen. Wie das gehen soll? Das erfährst Du beim Zukunftsquiz.

Referentin: Margit Schneider-Ferstl
Termin: Dienstag, 25.11.2025, 12.00 – 12.45 Uhr
Ort: Umweltstation Ingolstadt, Ludwigstr. 41, Ingolstadt

● **Klima am Mittag – Komm mit nach morgen!** AV19-226

Die glücklichsten Länder sind auch führend in der Nachhaltigkeit. Weil dort die Menschen im Mittelpunkt stehen – und nicht die Wirtschaft. Das Gleiche gilt für Städte, bei denen der Mensch im Mittelpunkt steht – und nicht das Auto. Sie sind lebenswerter. Die Omas for Future der Ortsgruppe Ingolstadt informieren über die Möglichkeiten einer grünen, lebenswerten und gemeinschaftlichen Zukunft.

Referentin: Regine Hänsel
Termin: Dienstag, 27.01.2026, 12.00 – 12.45 Uhr
Ort: Umweltstation Ingolstadt, Ludwigstr. 41, Ingolstadt

● **Klima am Mittag – Folgen des Klimawandels in den Alpen: Erkenntnisse aus historischen Fotos und Messdaten** AV19-228

Die interdisziplinäre Forschungsgruppe SEHAG beschäftigt sich schon seit 2019 mit Klima- und Landschaftsveränderungen in den Zentralalpen, die seit etwa 1850 eingetreten sind. Die Forschenden im SEHAG-Projekt haben Daten erhoben, Analysen angestellt, Karten angefertigt und Modelle berechnet, mit denen Veränderungen in der Landschaft festgestellt und auf ihre Verbindung mit dem Klimawandel hin untersucht werden können: Wie schnell schmelzen die Gletscher? Was geschieht in den Gebieten, die eisfrei geworden sind? Wie schnell entwickelt sich dort die Vegetation,

und kann diese die Hänge gegen die einsetzende Erosion stabilisieren? Nimmt der Abfluss im Gletscherbach aufgrund der Eisschmelze zu, oder nimmt er bereits ab? In seinem Vortrag berichtet Tobias Heckmann, Professor für Physische Geographie an der KU Eichstätt-Ingolstadt und Mitglied der Forschungsgruppe, wie die Forschenden die Puzzlestücke zusammensetzen, die ihnen die verschiedenen Auswertungsmethoden liefern, und stellt Ergebnisse der Forschungsarbeiten vor.

Referent: Univ.-Prof. Dr. Tobias Heckmann, Leiter des Lehrstuhls Physische Geographie Katholische Universität Eichstätt-Ingolstadt

Termin: Dienstag, 24.02.2026, 12.00 – 12.45 Uhr
Ort: Umweltstation Ingolstadt, Ludwigstr. 41, Ingolstadt

● **Klima am Mittag – Früher, länger, intensiver? – Wird Pollenflug zur Dauerbelastung?** AW19-220

Fliegen Pollen in Folge des Klimawandels früher, länger und ist die Belastung intensiver? Welchen Einfluss hat das Stadtklima? Neue Forschung zeigt, wie die Pollenbelastung in Ingolstadt räumlich und zeitlich variiert.

Referentin: Jasmin Meixner, Doktorandin am Lehrstuhl für Physische Geographie / Landschaftsökologie und nachhaltige Ökosystementwicklung Katholische Universität Eichstätt-Ingolstadt

Termin: Dienstag, 24.03.2026, 12.00 – 12.45 Uhr
Ort: Umweltstation Ingolstadt, Ludwigstr. 41, Ingolstadt

Besuchen Sie unsere Homepage www.vhs-in-ei.de
Dort finden Sie alle Kurse bis Februar 2026.



Umweltstation Ingolstadt



Umweltstation Ingolstadt Mensch.Natur.Stadt.

„Natur entdecken und verstehen – Handlungsspielräume erkennen – Zukunft gestalten“. Die Umweltstation Ingolstadt möchte Menschen jeden Alters ermutigen, sich für ein nachhaltiges Lebensumfeld einzusetzen. Unter dem Dach der Umweltstation finden am Jugendbildungshaus am Baggersee, in der Geschäftsstelle in der Ludwigstraße 41 und an vielen weiteren Orten im ganzen Stadtgebiet Veranstaltungen für Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Senioren statt. Auch Schulklassen, Kitas und Gruppen können Angebote zu Natur- und Nachhaltigkeitsthemen buchen. Von Ferienangeboten und kreativen Nachmittagen, bis zu Exkursionen und Vorträge gestaltet die Umweltstation, gemeinsam mit dem BNE-Netzwerk, ein buntes Jahresprogramm. Das BNE-Netzwerk Umweltstation ist ein breites Bündnis von Akteur*innen aus dem Bereich

Umweltbildung und Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE). Träger der Umweltstation sind der Stadtjugendring Ingolstadt, der BUND Naturschutz Ingolstadt und die Stadt Ingolstadt. Über einen Beirat der Umweltstation, in dem alle drei Träger mit zwei Personen vertreten sind, können alle Partner ihre Fähigkeiten, Wünsche und Ideen einbringen und die Umweltstation gemeinsam lenken. Juristischer Träger ist der Stadtjugendring Ingolstadt, bei dem auch das Personal angestellt ist. **Mehr Informationen zu den Angeboten sowie die Möglichkeit zur Anmeldung gibt es unter www.umweltstation-ingolstadt.de/veranstaltungenkalender. Folgen Sie der Umweltstation auf Instagram und Facebook und abonnieren Sie den Newsletter (E-Mail an info@umweltstation-ingolstadt.de).**

- **Knisterndes Kartoffelfeuer – Für Kinder, Familien, Erwachsene** AV19-250
Kids.Natur.Stadt
Umweltstation Ingolstadt

Mitzubringen/Materialien:

Kosten: Kinder ab 6 Jahren 5 €, Erwachsene 7 €, Familien 14 €. Wetterfeste Kleidung und Getränk.
Termin: Sonntag, 28.09.2025, 15.00 – 18.00 Uhr
Ort: Jugendbildungshaus am Baggersee, Oberschüttweg 25, 85049 Ingolstadt
Gebühr: Kosten werden direkt mit dem Veranstalter abgerechnet.

- **Kraft der Bäume – Für Familien mit Kindern ab 6 Jahren** AV19-253
Kids.Natur.Stadt
Umweltstation Ingolstadt

Mitzubringen/Materialien:

Kosten: Kinder ab 6 Jahren 4 €, Erwachsene 6 €, Familien 12 €. Wetterfeste Kleidung, Brotzeit und Getränk.
Termin: Samstag, 18.10.2025, 10.00 – 12.00 Uhr
Ort: Jugendbildungshaus am Baggersee, Oberschüttweg 25, 85049 Ingolstadt
Gebühr: Kosten werden direkt mit dem Veranstalter abgerechnet.

- **Baumeister Biber – Für Familien mit Kindern ab 5 Jahren.** AV19-251
Kids.Natur.Stadt
Umweltstation Ingolstadt

Mitzubringen/Materialien:

Kosten: Kinder ab 5 Jahren 4 €, Erwachsene 6 €, Familien 12 €. Wetterangepasste(s) Kleidung/Schuhwerk, evtl. Taschenlampe.
Termin: Samstag, 04.10.2025, 18.00 – 20.00 Uhr
Ort: Donaupavillon, Staustufe Nordufer
Gebühr: Kosten werden direkt mit dem Veranstalter abgerechnet.

- **Nachtwanderung – MicroAdventure am Baggersee – Für Erwachsene, gerne in Begleitung von Kindern ab 10 Jahren** AV19-254
Gemeinsam.Natur.Stadt.
Umweltstation Ingolstadt

Mitzubringen/Materialien:

Kosten: Kinder ab 10 Jahren 4 €, Erwachsene 6 €, Familien 12 €. Wetterfeste Kleidung.
Termin: Freitag, 14.11.2025, 20.00 – 22.00 Uhr
Ort: Jugendbildungshaus am Baggersee, Oberschüttweg 25, 85049 Ingolstadt
Gebühr: Kosten werden direkt mit dem Veranstalter abgerechnet.

- **Die Natur im Jahreslauf: Herbst – Für Familien mit Kindern ab 2 Jahren** AV19-252
Kids.Natur.Stadt
Umweltstation Ingolstadt

Mitzubringen/Materialien:

Kosten: Kinder ab 2 Jahren 4 €, Erwachsene 6 €, Familien 12 €. Wetterfeste Kleidung, Brotzeit und Getränk.
Termin: Dienstag, 07.10.2025, 15.00 – 17.00 Uhr
Ort: Jugendbildungshaus am Baggersee, Oberschüttweg 25, 85049 Ingolstadt
Gebühr: Kosten werden direkt mit dem Veranstalter abgerechnet.

- **Zukunftswerkstatt – Für Jugendliche ab 14 und Erwachsene** AV19-255
Gemeinsam.Natur.Stadt.
Umweltstation Ingolstadt

Mitzubringen/Materialien:

Kosten: Jugendliche 7 €, Erwachsene 9 €. Wetterfeste Kleidung.
Termin: Samstag, 22.11.2025, 13.00 – 18.00 Uhr
Ort: Jugendbildungshaus am Baggersee, Oberschüttweg 25, 85049 Ingolstadt
Gebühr: Kosten werden direkt mit dem Veranstalter abgerechnet.



- **Weihnachtsdeko aus Filz – Für Kinder und Jugendliche ab 8 Jahre** AV19-256
Kids.Natur.Stadt.
Umweltstation Ingolstadt

Mitzubringen/Materialien:

Kosten: 5 € + 3 € Material per Person.
Handtuch und Schürze, Kleine Tüte, Brotzeit.
Termin: Samstag, 06.12.2025, 10.00 – 13.00 Uhr
Ort: Jugendbildungshaus am Baggersee,
Oberschüttweg 25, 85049 Ingolstadt
Gebühr: Kosten werden direkt mit dem Veranstalter
abgerechnet.

- **Hundertwasser künstlerisch erleben – Für Familien mit Kindern ab 6 Jahren** AV19-257
Kids.Natur.Stadt.
Umweltstation Ingolstadt

Mitzubringen/Materialien:

Kosten: Kinder ab 6 Jahren 5 €, Erwachsene 7 €, Familien 14 €.
Termin: Samstag, 24.01.2026, 10.00 – 13.00 Uhr
Ort: Jugendbildungshaus am Baggersee,
Oberschüttweg 25, 85049 Ingolstadt
Gebühr: Kosten werden direkt mit dem Veranstalter
abgerechnet.

- **Gehölzbestimmung im Winter – Für Erwachsene** AV19-258
Gemeinsam.Natur.Stadt.
Umweltstation Ingolstadt

Mitzubringen/Materialien: Kosten: 6 € per Person.
Termin: Samstag, 31.01.2026, 14.00 – 15.30 Uhr
Ort: Luitpoldpark, Kindervilla in der Luitpoldstraße
Gebühr: Kosten werden direkt mit dem Veranstalter
abgerechnet.

- **Eintopf – eine schmackhafte Verwertung von Lebensmitteln – Für Erwachsene und Familien** AV19-259
Gemeinsam.Natur.Stadt.
Umweltstation Ingolstadt

Mitzubringen/Materialien:

Kosten: Kinder ab 6 Jahren 5 €, Erwachsene 7 €, Familien 14 € + 12 € Material p.P.
Je TN zwei bis drei Lebensmittel, Vorratsdosen, Kochschürzen, Geschirrtücher.
Termin: Samstag, 21.02.2026, 11.00 – 13.30 Uhr
Ort: Jugendbildungshaus am Baggersee,
Oberschüttweg 25, 85049 Ingolstadt
Gebühr: Kosten werden direkt mit dem Veranstalter
abgerechnet.

Technische Hochschule Ingolstadt – Ringvorlesung „Energie – Umwelt – Nachhaltigkeit“

Die Technische Hochschule (THI) lädt auch im Wintersemester 2025/26 wieder zur Ringvorlesung „Energie – Umwelt – Nachhaltigkeit“ ein. Referentinnen und Referenten aus der wissenschaftlichen und wirtschaftlichen Praxis informieren über aktuelle Themen im Bereich „Energie – Umwelt – Nachhaltigkeit“. Z.B. sind Vortragende vom THI-Forschungs-Institut für neue Energiesysteme InES (www.thi.de/go/energie). Zielgruppe sind Studierende, Schüler, Umweltgruppen, Politiker sowie weitere interessierte Personen.

Die 45-minütigen Vorträge finden **jeweils um 18.30 Uhr an der Technischen Hochschule in Präsenz am Campus Ingolstadt und parallel mit Online-Übertragung** statt. Im Anschluss stehen die Referentinnen und Referenten für Diskussionen zur Verfügung. Organisiert wird die Veranstaltung von Prof. Dr.-Ing. Sabine Bschorer, Professorin für Strömungsmechanik, Energietechnik und Verfahrens- und Umwelttechnik in der Fakultät Maschinenbau, Bachelor-Studiengangleiterin „Energiesysteme und Erneuerbare Energien“ (www.thi.de/go/eee). Infos u.a. zu Themen und Terminen finden Sie ab Mitte Oktober 2025 unter www.thi.de/go/ringvorlesung-umwelt sowie unter www.vhs-in-ei.de.

Es handelt sich um eine Veranstaltung der Technischen Hochschule Ingolstadt mit freundlicher Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.

Autolackiererei Fottner Zertifizierter Meisterbetrieb



- Lackierarbeiten jeglicher Art
- Reparatur und Service aller Fabrikate
- Unfallinstandsetzung
- Oldtimerrestaurierung
- Smar-Repair und Klimageservice
- Reifenservice
- HU/AU

Hatzlmühlstraße 28 | 85290 Geisenfeld | Tel. 08452 / 736 83 93
info@autolackiererei-fottner.de | www.autolackiererei-fottner.de

Ab 01.09.2025 mit zweitem Standort, direkt an der Autobahnausfahrt A9 Langenbruck - Am Gewerbepark 12, 85084 Reichertshofen

ICH GLAUB MICH TRIFFT DER STEINSchLAG!

Kaputte Scheibe? Kein Grund für Stress.

junited-autoglas.de

junited **AUTOGLAS**

Immer in deiner Nähe.



Gesellschaft



Studium Generale – Ende der Illusionen: 1848 und die Folgen

Dr. Rudolf Oswald

Revolution, Industrielle Moderne, Nationale Einigung – Europäische Geschichte, 1848-1871, Teil 1

Die Jahre 1848 und 1870/71 bilden Eckpunkte nicht nur der deutschen, sondern der europäischen Geschichte. Am Anfang dieses Vierteljahrhunderts kam es in zahlreichen Staatswesen des Kontinents erneut zu Revolutionen, am Ende wurden die Grenzen Mitteleuropas unter nationalistischen Vorzeichen neu gezogen. Sozialgeschichtlich betrachtet schließlich vollzog sich in diesen 25 Jahren der Durchbruch hin zur industriellen Moderne.

Im ersten Teil des auf zwei Semester angelegten Kurses werden die europäischen Revolutionen der Jahre 1848/49 sowie die Zeit der neuerlichen Restauration in den 1850ern behandelt. Integriert ist die Literaturgeschichte Englands mit Blick auf die Darstellung der industriellen Revolution in diesem Zeitraum.

Dipl. Päd. Florian Kneidl

Musikgeschichte von 1820 – 1850 – Die Musik der Romantik als Spiegel ihrer Zeit

In diesem Semester betrachten wir die Entwicklung der Musik der Romantik weiter.

Ein Schwerpunkt dabei ist die Oper in Deutschland, Frankreich und Italien. Die Gattungen der Romantischen Oper, der Grande Opéra sowie der Belcanto-Oper werden mit Werken bedeutender Vertreter vorgestellt: Carl Maria von Weber, Richard Wagner, Giacomo Meyerbeer, Hector Berlioz, Gioacchino Rossini, Vincenzo Bellini und Gaetano Donizetti (wobei auch ein Blick auf dessen Lehrer Johann Simon Mayr nicht fehlt).

Einen zweiten Schwerpunkt bilden die Komponisten und Komponistinnen Felix und Fanny Mendelssohn-Bartholdy, Robert und Clara Schumann sowie Emilie Mayer, deren Leben und Werk vor dem Hintergrund der geschichtlichen und gesellschaftlichen Entwicklungen betrachtet werden.

Elisabeth Fenk

Das Phänomen der Revolution von 1848/49 aus soziologischer und sozialpsychologischer Sicht

Wie ein gesellschaftlicher und politischer Sturmwind erhoben sich im März 1848 – unmittelbar nach dem Signal der Februarrevolution 1848 in Frankreich – die lange unterdrückten demokratischen und republikanischen Bewegungen in Europa und fegten, unter Erzwingung der Pressefreiheit, für einen kurzen historischen Moment, etwa von März 1848 bis Juli 1849, die reaktionären Monarchien revolutionär hinweg. Verschiedene gesellschaftliche Gruppen hatten sich, – sozialpsychologisch gesehen – katapultartig emanzipiert und aktiviert. Kleinere Aufstände der Industriearbeiter, der Proletarier, gegen die Industriearbeiter und die Hungerrevolte der Weber waren vorausgegangen und in den höheren Gesellschaftsschichten kämpften viele frei und straff in Burschenschaften organisierte Studenten schon seit den Befreiungskriegen für einen deutschen Verfassungsstaat als Nation mit Demokratie, so auch das industrielle Großbürgertum mit den Ständevertretern aus ihren Reihen. Akut ergab die breite Mobilisierung der ländlichen Bevölkerung mit der Forderung nach völliger Aufhebung der Erbuntertänigkeitsrechte des Adels die Massenbasis. Unvorstellbar war der Erfolg: Die Wahl einer deutschen Nationalversammlung und deren Beschluss einer Verfassung für die gesamte „Deutsche Nation“ mit Garantien der bürgerlichen Freiheit und Gleichheit vor dem Gesetz wurden – unter Umgehung der schockierten „Monarchen“ des „Deutschen Bundes“ – offiziell und legitim etabliert.

Aber mit ihren Armeen eroberten sich die Monarchen ihre Staaten 1849 umgehend zurück. Dennoch mussten grundlegende gesellschaftliche Fortschritte zugestanden werden: Eine erweiterte Rechtsgleichheit und Rechtssicherheit durch öffentliche Strafgerichtsbarkeit.

Barbara Macher

Die Philosophie im 19. Jahrhundert

In der Mitte des 19. Jahrhunderts finden sich zahlreiche philosophische Strömungen und Philosophen, die das philosophische Denken in Deutschland und weltweit stark beeinflussten. Diese Zeitspanne war einerseits geprägt von der Auseinandersetzung mit den Ideen der Aufklärung und der Romantik sowie dem Idealismus. Andererseits herrschte in dieser Zeit mit den Positivisten und Materialisten eine sehr starke Orientierung an den Wissenschaften, die sich vor allem auf die Fortschritte der Naturwissenschaften stützten.

Maßgeblich geprägt haben diese Periode u.a. Philosophen wie Hegel, Schopenhauer, Marx, Kierkegaard und nicht zuletzt Nietzsche. Zunächst wollen wir uns mit der Philosophie von Georg Wilhelm Friedrich Hegel, der dem objektiven Idealismus zuzuordnen ist, auseinandersetzen und mit dem Philosophen Arthur Schopenhauer. Bei ihm steht nicht die Vernunft im Mittelpunkt, sondern der Mensch mit seiner Leiblichkeit.

● Studium Generale – Ende der Illusionen: 1848 und die Folgen

Dr. Rudolf Oswald, Elisabeth Fenk, Dipl.-Päd. Florian Kneidl,
M.A. Barbara Macher

AV21-000

Beginn: 29.09.2025 – 14x montags – 14.00 – 15.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 1 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 154,00 EUR

Dr. Rudolf Oswald, Elisabeth Fenk, Dipl.-Päd. Florian Kneidl,
M.A. Barbara Macher

AV21-001

Beginn: 30.09.2025 – 14x dienstags – 14.00 – 15.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 1 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 154,00 EUR

Dr. Rudolf Oswald, Elisabeth Fenk, Dipl.-Päd. Florian Kneidl,
M.A. Barbara Macher

AV21-002

Beginn: 02.10.2025 – 14x donnerstags – 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 1 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 154,00 EUR

(Stadt-)Geschichte

● Reichspogromnacht 1938 in Ingolstadt AV21-019

Lutz Tietmann, Ingolstadt
Historischer Verein Ingolstadt e.V.

Am 9. November 1938 wurde ausgelöst, was einen Tag später in Ingolstadt umgesetzt wurde: antisemitische Diskriminierung schlägt in offene Verfolgung um. Was geschah in Ingolstadt genau am 10. November, wer waren die Täter, Mitläufer, Nutznießer und Opfer? Wie verarbeitete die Stadtgesellschaft dieses Ereignis bis heute? Ist der 9. November ein deutscher „Schicksalstag“?

Eine Veranstaltung des Historischen Vereins Ingolstadt in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Ingolstadt.

Termin: Donnerstag, 06.11.2025, 18.00 – 20.00 Uhr
Ort: Stadtmuseum, Auf der Schanz 45, 85049 Ingolstadt,
Barocksaal
Gebühr: Teilnahme kostenlos

● **Die Lieblingkirche der Schanzer** AV21-032

2025 Viktualienmarkt – 1945 Standort Augustinerkirche
Iris Weichenrieder

Vor inzwischen 80 Jahren wurde am 09. April 1945 die wunderschöne Augustinerkirche bombardiert und an diesem Tag teilweise zerstört. 73 Menschen suchten Schutz in der Kirche und kamen dabei ums Leben. Die Augustinerkirche galt als eine der schönsten Bauwerke von Johann Michael Fischer. In dem Vortrag erzähle ich die Geschichte der Augustinerkirche und wie alles begann.

Termin: Montag, 10.11.2025, 17.30 – 18.30 Uhr
Ort: vhs, Kino (UG), Hallstr. 5, 85049 Ingolstadt
Gebühr: Teilnahme kostenlos

● **Das dunkle Zeitalter der Digitalisierung** AV21-034
Zentrum Stadtgeschichte

Ein Vortrag über den Verlust historischer Informationen im Zeitalter der Digitalisierung. Digitale Daten sind flüchtiger, zerbrechlicher und kurzlebiger, als es viele von uns glauben.

Während die Digitalisierung viele Vorteile bringt, birgt sie auch einige gravierende Risiken. Eines dieser Risiken ist der Verlust von Informationen, die durch die rasante Entwicklung der Technologie und die ständige Veränderung von Formaten und Speichermedien bedroht sind.

Wir leben in einem Zeitalter, in dem fast alles digital dokumentiert wird: Nachrichten, Fotos, Kommunikation, Forschungsergebnisse, Patientenakten, Verwaltungsakten, Steuererklärungen und persönliche Erinnerungen. Man könnte meinen, dass in einer Welt voller Daten und unbegrenzter Speichermöglichkeiten nichts mehr verloren geht. Doch genau das Gegenteil ist der Fall.

Der Leiter des Stadtarchivs Ingolstadt, Matthias Nicklaus, möchte mit Ihnen beleuchten, wie der Verlust von Daten und Informationen nicht nur die historische Forschung und Archivierung betrifft, sondern auch unser alltägliches Leben, und welche Maßnahmen wir ergreifen müssen, um unser digitales Erbe zu bewahren.

Eine Veranstaltung des Zentrums Stadtgeschichte in Zusammenarbeit mit dem Historischen Verein Ingolstadt und der Volkshochschule Ingolstadt.

Termin: Dienstag, 18.11.2025, 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: Stadtmuseum, Auf der Schanz 45, 85049 Ingolstadt, Barocksaal
Gebühr: Teilnahme kostenlos

● **80 Jahre Kriegsende in Ingolstadt** AV21-035

Gefangen in der NS-Vergangenheit –
wenn Aufklärung acht Jahrzehnte später beginnt
Buchpräsentation und Podiumsdiskussion

Im Oktober 2025 erscheint beim Kugelbergverlag das Buch „Gefangen in der NS-Vergangenheit – wenn Aufklärung acht Jahrzehnte später beginnt“ über den Nationalsozialismus und seine Spuren in Ingolstadt. Die Autor:innen Juliane Günther, Agnes Krumwiede, Thomas Schuler und Martin Springfeld zeigen in ihren Beiträgen, wie Verdrängung, Schuldabwehr und Kontinuitäten lange Zeit einer Aufarbeitung im Weg standen: Reibungslos konnten Ingolstädter NS-Belastete nach der Befreiung ihre Karrieren fortsetzen, wurden geehrt, erlangten politische Ämter und Mandate. Gleichzeitig mussten NS-Opfer aus Ingolstadt jahrzehntelang um Entschädigungsleistungen und Anerkennung kämpfen, bis heute sind die Traumata des Holocausts in den Familiengeschichten präsent.

Nach einer Lesung der vier Autor:innen findet eine Podiumsdiskussion statt u.a. mit dem Kulturreferenten Marc Grandmontagne, dem Verleger und Historiker Dr. Wolfgang Proske sowie Dr. Jörg Arnold, dem Autor der Monographie „Ingolstadt im Nationalsozialismus“ für das Institut für Zeitgeschichte (IfZ). Unter anderem sollen folgende Fragen diskutiert werden: Welche Faktoren verhinderten in Ingolstadt die Aufklärung der

regionalen Verstrickungen in NS-Verbrechen? Inwiefern kann Geschichtsvermittlung gegen Rechtsextremismus wirken?

Termin: Mittwoch, 19.11.2025, 19.00 – 21.15 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Rudolf-Koller-Saal, DG (2. Stock), 85049 Ingolstadt
Gebühr: Eintritt frei

● **Bücherverbrennung und Reichspogromnacht 1933** AV21-038

Vortrag und Gespräch
Erich Pfefferlen

Die Bücherverbrennung am 10. Mai 1933 war der Auftakt zur Vernichtung des Geisteslebens in Deutschland. Das Autorinnen, Autoren und ihre Werke verfolgt und verbrannt wurden, hat Auswirkungen bis heute. Erich Pfefferlen, selbst Lyriker und Prosaist, führt zunächst in einem geschichtlichen Abriss in die Thematik und ihre Brisanz ein, bei der auch auf die Reichspogromnacht eingegangen wird.

Anschließend stellt er unter anderem auch jüdische Autorinnen und Autoren vor, die in dieser Zeit verfolgt wurden, rezipiert aus ihren Werken, um Vergessene(s) dem Vergessen zu entreißen.

Termin: Freitag, 21.11.2025, 18.30 – 20.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 17,50 EUR

● **Lisl Schwab – die erste Kunstfliegerin Bayerns** AV21-048

Iris Weichenrieder

Lisl Schwab, gebürtige Ingolstädterin wollte immer nur eins – fliegen. 1926 Weltwirtschaftskrise – Frauen hatten die Aufgabe Mutter und Hausfrau zu sein, aber nicht in einem Flugzeug zu sitzen wie Lisl Schwab.

Die Rolle der Frau in den „Goldenen 30igern“.

Der Vortrag gibt einen Eindruck mit welcher Leidenschaft Lisl Schwab dem Fliegen zugetan war.

Termin: Donnerstag, 15.01.2026, 16.30 – 17.30 Uhr
Ort: vhs, Kino (UG), Hallstr. 5, 85049 Ingolstadt
Gebühr: Teilnahme kostenlos

Recht und Finanzen

● **Brauche ich einen Ehevertrag?** AV21-106
Dr. Florian Meininghaus, Notar, Ingolstadt

Wenn das Herz spricht, kommt der Kopf oftmals nicht zu Wort. Doch wer sich in Ehe, Partnerschaft und Familie nur auf gesetzliche Regelungen verlässt, verschenkt sinnvolle Möglichkeiten, das eigene und gemeinsame Leben nach individuellen Vorstellungen zu gestalten. Was geschieht zum Beispiel mit dem Vermögen der Partner bei Heirat und Trennung? Wie will man Unterhalt und Vorsorge fürs Alter regeln? Der Vortrag informiert über die Möglichkeiten vertraglicher Regelung durch Ehevertrag und gibt einen Überblick über die Themen Güterrecht (Zugewinnausgleich oder Gütertrennung), Unterhalt und Versorgungsausgleich.

Anmeldung erforderlich per Telefon, Mail oder online.
Termin: Montag, 27.10.2025, 19.00 – 20.30 Uhr
Ort: vhs, Kino (UG), Hallstr. 5, 85049 Ingolstadt
Gebühr: 13,00 EUR



● Kaufmann, GmbH, OHG – welche Rechtsform passt zu meinem Unternehmen? AV21-108

Dr. Florian Meininghaus, Notar, Ingolstadt

An Unternehmer werden täglich hohe Anforderungen gestellt. Am Anfang steht die erfolgreiche Gründung. Sie ist das Fundament dauerhaften Erfolgs. Doch welche Rechtsform ist die richtige für mein Unternehmen? Der Vortrag gibt einen Überblick und legt die Vor- und Nachteile unterschiedlicher Rechtsformen auf.

Anmeldung erforderlich per Telefon, Mail oder online.

Termin: Freitag, 30.01.2026, 19.00 – 20.30 Uhr

Ort: vhs, Kino (UG), Hallstr. 5, 85049 Ingolstadt

Gebühr: 13,00 EUR

● Immobilienkauf/-verkauf – was gibt es rechtlich zu beachten? AV21-110

Dr. Florian Meininghaus, Notar, Ingolstadt

Mit dem Eigenheim geht für viele ein großer Traum in Erfüllung und auch Kapitalanleger investieren vermehrt in Grundbesitz. Der Erwerb einer Immobilie – zur eigenen Nutzung oder als Wertanlage – ist für die meisten Menschen die größte und wichtigste Investition in ihrem Leben. Wer einen Kredit aufnimmt, verschuldet sich oft über Jahrzehnte. Für den Immobilienkauf ist notarielle Beurkundung vorgeschrieben. Der Vortrag erläutert den Ablauf eines Immobilienkaufs beim Notar und gibt Tipps. Anmeldung erforderlich per Telefon, Mail oder online.

Termin: Montag, 02.02.2026, 19.00 – 20.30 Uhr

Ort: vhs, Kino (UG), Hallstr. 5, 85049 Ingolstadt

Gebühr: 13,00 EUR

● Vorsorgevollmacht & Betreuungsverfügung – selbstbestimmt vorsorgen, vertrauensvoll entscheiden AV21-112

Tobias Langer, Fachanwalt für Erbrecht, Ingolstadt

Ein Unfall, eine Krankheit oder das Nachlassen geistiger Kräfte – niemand ist davor gefeit, plötzlich auf die Unterstützung anderer angewiesen zu sein. Doch wer trifft Entscheidungen für Sie, wenn Sie es selbst nicht mehr können? Und wie stellen Sie sicher, dass dies in Ihrem Sinne geschieht?

Rechtsanwalt Tobias Langer, Fachanwalt für Erbrecht in Ingolstadt, zertifizierter Testamentvollstrecker und Lehrbeauftragter der THI, informiert am Mittwoch, den 22. Oktober 2025, verständlich und praxisnah über die wichtigen Unterschiede zwischen Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung

Welche Regelung ist wann sinnvoll? Welche Risiken bestehen ohne eine solche Verfügung? Und wie lassen sich individuelle Wünsche rechtssicher festhalten?

Eine Veranstaltung der Krebsberatungsstelle Ingolstadt in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Ingolstadt.

Termin: Mittwoch, 22.10.2025, 18.30 – 21.15 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Rudolf-Koller-Saal, DG (2. Stock), 85049 Ingolstadt

Gebühr: Teilnahme kostenlos

● Testament, Erbrecht und Schenkungen AV21-115

Markus Rainer, Fachanwalt für Erbrecht

Nur wer den Nachlass vorausschauend und korrekt regelt, stellt sicher, dass es später keine unnötigen Streitereien und Steuerlasten gibt. Sie erhalten in diesem Vortrag grundlegende Informationen zum Erb- und Steuerrecht, wie gesetzliche Erbfolge und Pflichtanteile, Schenkungen, Testament, Steuerklassen und Freibeträge. Im Rahmen des Vortrags werden Gestaltungsmöglichkeiten in Testament und Erbvertrag vorgestellt und auf rechtliche „Fallen“ im Erbrecht hingewiesen. Wann sind Schenkungen zu Lebzeiten sinnvoll? Was ändert sich mit dem neuen Erbschafts- und Erbschaftssteuerrecht?

Anmeldung erforderlich per Telefon, Mail oder online.

Termin: Dienstag, 30.09.2025, 19.00 – 21.15 Uhr

Ort: vhs, Kino (UG), Hallstr. 5, 85049 Ingolstadt

Gebühr: 14,00 EUR

● Erbschaftssteuer sparen beim Vererben und Verschenken von Immobilien AV21-117

Markus Rainer, Fachanwalt für Erbrecht

Angesichts der in den letzten Jahren extrem stark angestiegenen Immobilienpreise wird bei der Vererbung einer Immobilie (Haus, Wohnung, Grundstück) fast immer eine nicht unerhebliche Erbschaftssteuer fällig, selbst wenn die Erben als Kinder oder Ehegatten nah mit dem Erblasser verwandt sind. Die Übertragung einer Immobilie zu Lebzeiten unter Vorbehalt von Nießbrauch oder Wohnungsrecht kann die Erbschaftssteuer ganz erheblich reduzieren oder sogar entfallen lassen. Bei einer lebzeitigen Übertragung sind jedoch zahlreiche Fallstricke zu beachten, damit der Übergeber sein Wohnungsrecht behalten kann und kein Streit zwischen den Erben entsteht. In Fällen, in denen eine Übertragung der Immobilie zu Lebzeiten nicht der richtige Weg ist, kann auch durch die geschickte Gestaltung des Testaments eine erhebliche Steuerersparnis erreicht werden. Anders als früher wird bei der Bewertung von Immobilien nicht mehr der für die Erwerber sehr günstige Einheitswert angewendet, sondern der Verkehrswert. Durch geschickte Gestaltung können allerdings durch den Steuerpflichtigen erhebliche Spielräume bei der Bewertung von Immobilien genutzt werden.

Anmeldung erforderlich per Telefon, Mail oder online.

Termin: Dienstag, 11.11.2025, 19.00 – 21.15 Uhr

Ort: vhs, Kino (UG), Hallstr. 5, 85049 Ingolstadt

Gebühr: 14,00 EUR

● General- und Vorsorgevollmacht; Patientenverfügung AV21-119

Dr. Florian Meininghaus, Notar, Ingolstadt

Wer regelt meine Angelegenheiten, wenn ich selbst nicht mehr dazu in der Lage bin? Wie kann ich dafür sorgen, dass trotzdem weiterhin in meinem Sinne entschieden wird, gerade auch in Bezug auf die gewünschte medizinische Versorgung? Der Vortrag zeigt, wie in „guten Zeiten“ festgelegt werden kann, wer im Fall der Fälle helfen darf, denn selbst Ehegatten, Kinder oder Lebenspartner dürfen Sie ohne Vollmacht nicht vertreten.

Anmeldung erforderlich per Telefon, Mail oder online.

Termin: Mittwoch, 15.10.2025, 19.00 – 20.30 Uhr

Ort: vhs, Kino (UG), Hallstr. 5, 85049 Ingolstadt

Gebühr: 13,00 EUR

● **Schenken, Übergeben, Vermachen:
Zu Lebzeiten oder erst mit dem Tod?** AV21-121
Dr. Florian Meininghaus, Notar, Ingolstadt

Zu Lebzeiten versuchen wir unser Vermögen geschickt zu bewahren oder zu vermehren. Für die Zeit nach dem Tod sorgen hingegen nur die Wenigsten ausreichend vor. Dies kann Streitigkeiten in der Familie, teure Gerichtsverhandlungen und den Zerfall des Vermögens zur Folge haben. Mitunter kann es sinnvoll sein, einzelne Vermögenswerte bereits zu Lebzeiten auf die nachfolgende Generation zu übertragen, etwa um Steuern zu sparen. Der Vortrag erläutert, wie – zu Lebzeiten oder mit dem Tode – Vermögen sicher übertragen werden kann.

Anmeldung erforderlich per Telefon, Mail oder online.

Termin: Montag, 24.11.2025, 19.00 – 20.30 Uhr
Ort: vhs, Kino (UG), Hallstr. 5, 85049 Ingolstadt
Gebühr: 13,00 EUR

● **Zu Lebzeiten verschenken oder
per Testament vererben?** AV21-125
Wie kann ich Erbstreit und Steuern vermeiden?
Tobias Langer, Fachanwalt für Erbrecht, Ingolstadt

In diesem Vortrag erhalten Sie alle erforderlichen Informationen über:

- Erstellung von Testamenten
- gesetzliche Erbfolge
- Pflichtteil
- Erbschafts- und Schenkungsfreibeträge
- lebzeitige Vermögensübertragungen

Aufgrund der gestiegenen Grundstückspreise, nicht nur im Großraum Ingolstadt, empfiehlt es sich, sich frühzeitig um die Vermögensnachfolge zu kümmern. Dabei erfahren Sie, auf was Sie bei Schenkungen sowohl in steuerlicher als auch erbrechtlicher Sicht achten müssen und wie diese durch eine passende Testamentsgestaltung flankiert werden. Oder reicht sogar nur ein Testament? Egal, welche individuelle Lösung für Sie am Ende erarbeitet wird, es wird stets auf die Vermeidung von Streitigkeiten im Todesfall sowie Erbschaftssteuer geachtet. Der Referent hat aufgrund seiner notariellen und fachanwaltlichen Erfahrungen alle Aspekte im Blick.

Anmeldung erforderlich per Telefon, Mail oder online.

Termin: Montag, 19.01.2026, 19.00 – 20.30 Uhr
Ort: vhs, Kino (UG), Hallstr. 5, 85049 Ingolstadt
Gebühr: 13,00 EUR

Sicherheit

● **Sicher wohnen – Einbruchskriminalität
und wie man sich davor schützen kann** AV21-151
Rainer Öxler, Kriminalhauptkommissar

Ein Einbruch in die eigenen vier Wände ist für viele Menschen ein schockierendes Erlebnis. Durch effektive Sicherheitstechnik und das richtige Verhalten könnten aber viele Einbrüche verhindert werden. Um Sie zielgerichtet aufzuklären, wird Sie der erfahrene kriminalpolizeiliche Fachberater über die spezifische aktuelle Kriminalitätsslage informieren und Ihnen wichtige Informationen an die Hand geben, wie Sie Ihr Zuhause wirkungsvoll schützen können.

Termin: Freitag, 31.10.2025, 9.00 – 10.30 Uhr
Ort: vhs, Kino (UG), Hallstr. 5, 85049 Ingolstadt
Gebühr: Teilnahme kostenlos

● **Im Alter sicher leben** AV21-153
Informativer Vortrag der Kriminalpolizeiinspektion Ingolstadt für Seniorinnen und Senioren
Rainer Öxler, Kriminalhauptkommissar

Der kurzweilige und interessante Vortrag deckt ein breites Spektrum ab. Der kriminalpolizeiliche Fachberater KHK Rainer Öxler wird Sie insbesondere über die verschiedenen Tatbegehungsformen des sogenannten Callcenterbetrugs sowie die damit verbundenen Gefahren an der Haustür aufklären. Zudem gibt er Ihnen verständliche und umsetzbare Tipps zur Erhöhung Ihrer persönlichen Sicherheit.

Termin: Freitag, 21.11.2025, 10.00 – 11.30 Uhr
Ort: vhs, Kino (UG), Hallstr. 5, 85049 Ingolstadt
Gebühr: Teilnahme kostenlos



© Loredana La Rocca

NEU **Cyberkriminalität – Gefahren im digitalen
Alltag erkennen und vermeiden** AV21-155
Rainer Öxler, Kriminalhauptkommissar

In diesem informativen Vortrag erhalten Sie praxisnahe Einblicke in aktuellen Methoden der Cyberkriminalität. Der erfahrene kriminalpolizeiliche Fachberater informiert Sie unter anderem über Themen wie Passwort-Phishing, Ransomware, Identitätsdiebstahl und Fake-Shops. Sie lernen wie diese Bedrohungen funktionieren und erhalten verständliche Tipps wie Sie sich im Alltag besser schützen können.

Termin: Donnerstag, 11.12.2025, 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Saal EG, 85049 Ingolstadt
Gebühr: Teilnahme kostenlos

NEU **Brandschutz in der Weihnachtszeit
und Silvesternacht** AV21-157
Thomas Schimmer, Berufsfeuerwehr Ingolstadt

Die besinnliche Adventszeit und die festliche Silvesternacht gehören für viele zu den Höhepunkten des Jahres – doch leider bergen sie auch zahlreiche, oft unterschätzte Brandgefahren: brennende Kerzen, trockene Adventskränze, überlastete Steckdosen oder unsachgemäß verwendete Feuerwerkskörper sind nur einige der Risiken, die regelmäßig zu Bränden und Verletzungen führen.

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie typische Gefahrenquellen rund um Weihnachten und Silvester frühzeitig erkennen und vermeiden können.

Der Brandamtsrat Thomas Schimmer von der Berufsfeuerwehr Ingolstadt klärt Sie auf

Termin: Donnerstag, 27.11.2025, 13.30 – 15.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 13,00 EUR



NEU Selbstverteidigungskurs für Erwachsene: **Stark, sicher, selbstbewusst!** AV21-165 Thomas Würmsner

Im Selbstverteidigungskurs lernen Sie, sich in gefährlichen Situationen effektiv zu behaupten und zu schützen. Sie erhalten praxisnahe Techniken, die leicht zu erlernen und sofort anwendbar sind – ganz unabhängig von Kraft oder Körpergröße. Ob Befreiungen aus Griffen, das Setzen klarer Grenzen oder Strategien für einen sicheren Heimweg: Dieser Kurs vermittelt Ihnen alles, was Sie brauchen, um selbstbewusster und sicherer durch den Alltag zu gehen. Mit realitätsnahen Übungen und Szenarien stärken Sie nicht nur Ihren Körper, sondern auch Ihren Geist und Ihr Selbstvertrauen. Entdecken Sie, wie stark Sie wirklich sind!

Mitzubringen/Materialien: Bequeme Kleidung, Getränk, Turnschuhe
Termin: Samstag, 06.12.2025, 10.00 – 14.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Saal EG, 85049 Ingolstadt
Gebühr: 34,50 EUR



© Loredana La Rocca

Rund um Haus und Garten

NEU Gartenpflege

Erfahren Sie alles Wichtige zur Gartenpflege. Sie lernen, welche Geräte für welche Zwecke ideal sind und auf was Sie beim Kauf achten sollten. Außerdem erfahren Sie, wie und wann Sie Pflanzen richtig schneiden, wie Sie strukturiert an die Gartenarbeit herangehen und auf was Sie bereits bei der Pflanzenauswahl achten können, um Ihren Garten pflegeleicht zu gestalten.

Ein weiterer Inhaltspunkt ist die Wiederverwertung von Gartenabfällen. Zudem erhalten Sie Tipps für kreative, naturnahe Gartendeko.

Wir werden außerdem bei einem kurzen Spaziergang Pflanzen in der näheren Umgebung der vhs begutachten und die erforderlichen Arbeiten besprechen. Daher wird um wetterangepasste Kleidung gebeten.

Mitzubringen/Materialien: wetterangepasste Kleidung

Hanna Fischer AV21-200
Termin: Samstag, 15.11.2025, 9.00 – 13.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 34,50 EUR

Hanna Fischer AV21-201
Termin: Samstag, 10.01.2026, 9.00 – 13.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 34,50 EUR

NEU Obstbäume schneiden AV21-203 Hanna Fischer

Dieser Kurs setzt sich aus zwei Kurseinheiten zusammen. Im ersten Theorieteil erlernen Sie die wichtigsten Grundsätze des Obstbaumschnitts in Bezug auf Werkzeug, Zeitpunkt und Durchführung. Nach einer Wegpause zum Praxisteil in Zuchering wird die Theorie mit der Praxis verbunden. Sie haben die Möglichkeit, Ihr Wissen in einer kurzen Wiederholung aufzufrischen und es direkt anzuwenden, wenn die erforderlichen Schnitte an den Obstbäumen durchgeführt werden. Bitte beachten Sie, dass Sie für die Fahrt von der vhs nach Zuchering selbst verantwortlich sind.

Der Praxisteil findet auch bei Nieselregen statt, daher bitten wir um wetterangepasste (Arbeits-)Kleidung.

Mitzubringen/Materialien: Hochschneider und Gartenschere (falls vorhanden)

wetterangepasste Kleidung
Termin: Samstag, 07.02.2026, 9.00 – 13.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 34,50 EUR

Biologisches Bauen AV21-205 Dipl.Ing. Ulrich Krumwiede Architekt

© Ulrich Krumwiede



In biologisch gebauten Häusern gibt es keine Schimmelpilze oder Gifte. Die Verbesserung der Raumluftqualität erfolgt über „innere Oberflächen“, in denen Mikroben und Schadstoffe gebunden werden.

Im Kurs behandeln wir folgende Themen:

- Renovierung nachhaltig, schadstofffrei und wohngesund
- Wärmedämmung ohne Schimmelpilze
- Oberflächenbehandlung mit Kalk-, Mineral- und Pflanzenfarben
- Das luftdichte Haus – Dichtung und Wahrheit
- Heilklima mit Strahlungswärme

Termin: Donnerstag, 09.10.2025, 19.30 – 21.15 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 15,00 EUR

● **Vom Traum zum Haus – Ein ganzheitliches Konzept für die Planung und Durchführung**

AV21-207

Neubau und Umbau
Simone Buchner, Dipl.-Ing. (FH), Architektin

Der Neubau/Umbau des eigenen Hauses ist oft eine Entscheidung für den Rest des Lebens. Es gibt unglaublich viele Faktoren, die zu berücksichtigen sind, um diesen individuell zu gestalten. Nichts ist wichtiger als eine detaillierte Planung, mit der man am Ende auch noch Kosten spart. Das Hauptanliegen dieses Kurses ist es, Wege und Lösungen für ein professionelles Konzept aufzuzeigen von der Basis persönlicher Wünsche und Bedürfnisse bis hin zu zeitgemäßen, bautechnischen Lösungen. Themen Planung: Grundstück und Bebauung, Raumkonzept für einen Neu- und Umbau, Gestaltung der Gebäude im Zusammenspiel mit Außenanlagen, energetische Planungsgrundlagen. Themen Durchführung: Baukonstruktion (z.B. Massivhaus, Holzhaus, Fassadensanierung), Bauteile (z.B. Dach, Fenster), Haustechnik (z.B. Heizung, Lüftung), Bauablauf, Baukosten, Finanzierung/Fördermöglichkeiten, Planung durch Architekten, Bauträger oder Fachplaner. In der Kursgebühr sind 5 € Unkostenbeitrag für das Skript enthalten.

Termin: Samstag, 29.11.2025, 9.30 – 18.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 78,50 EUR

● **Heimwerken für Anfänger**

AV21-210

Tipps und Tricks für Jedermann oder -frau
Raimund Tabery

Heimwerken für Einsteiger: Praktische Tipps und Tricks für den Alltag – Tauchen Sie in diesem Kurs in die Welt des Heimwerkens ein und erlernen Sie die grundlegenden Techniken wie Bohren, Schrauben und Befestigen. Erfahren Sie Wichtiges über die Anwendung von Akkuschaubern, Bohrmaschinen und Bohrhämmern sowie eine Einführung in die Welt der Schrauben- und Dübelkunde. Zudem werden praktische Fertigkeiten vermittelt, wie z. B. kleine Reparaturen im Haushalt oder das richtige Setzen von Silikonfugen. Im Kurspreis sind 15 € für Materialien enthalten.

Mitzubringen/Materialien: Arbeitskleidung, Getränk und evtl. kleine Brotzeit

Termin: Samstag, 18.10.2025, 10.00 – 14.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U2 – Werkraum (UG), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 49,50 EUR

● **Heimwerken – Kreativprojekt „Igelhaus“**

AV21-212

Raimund Tabery

In diesem Kurs bauen wir gemeinsam ein Igelhaus aus Holz – Schritt für Schritt und mit handwerklichem Fokus. Sie lernen den Umgang mit typischen Materialien, Werkzeugen und Verbindungstechniken, die für den Bau eines wetterfesten Kleintierunterschlupfs notwendig sind. Wir arbeiten nach einem erprobten Bauplan und gehen auf die Aspekte wie Zuschnitt, Verschraubung, Belüftung und Witterungsschutz ein. Am Ende des Kurses nehmen Sie ein stabiles, funktionales Igelhaus mit nach Hause.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Im Kurspreis sind 35 € für Materialien enthalten

Mitzubringen/Materialien: Arbeitskleidung, Getränk und evtl. kleine Brotzeit

Termin: Samstag, 25.10.2025, 10.00 – 14.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U2 – Werkraum (UG), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 69,50 EUR

Tiere

● **Das Beste für unsere Vierbeiner: Ernährung, Pflege und artgerechte Haltung von Hunden und Katzen**

AV21-220

Dr. Friederike Raab

Wollen Sie die Lebensqualität und das Wohlbefinden Ihrer Haustiere nachhaltig verbessern? Durch bewusste Ernährung, liebevolle Pflege und eine artgerechte Haltung legen Sie den Grundstein für ein langes, glückliches Tierleben. Wir sprechen darüber, warum eine ausgewogene Ernährung essenziell für die Gesundheit Ihrer Hunde und Katzen ist und welche Pflege- und Haltungsmöglichkeiten auf die individuellen Bedürfnisse Ihrer Tiere abgestimmt sind. Zudem erhalten Sie praktische Tipps zu Bewegung, geistiger Beschäftigung und regelmäßigen Gesundheits-Checks, die auch Sie selbst durchführen können. Ein weiterer wichtiger Schwerpunkt liegt auf der Parasitenprophylaxe, bei der natürliche Schutzmaßnahmen gegen Flöhe, Zecken und Würmer vorgestellt werden. Lernen Sie, wie Sie Ihren Vierbeiner bestmöglich unterstützen können.

Termin: Dienstag, 14.10.2025, 19.00 – 21.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 17,50 EUR

NEU **Impfungen, Wurmuren & Co.**

AV21-224

Heidi Edelmayer

Der Kurs soll Tierbesitzern Antworten auf häufig gestellte Fragen geben:

- Gibt es eigentlich eine Impfpflicht oder sind das „nur“ Empfehlungen?
- Was sind sogenannte Core- und Non-Core-Impfungen? – Was passiert eigentlich bei einer Impfung?
- Mögliche Reaktionen auf eine Impfung und was kann man dagegen tun?
- Das allgemeine Impfschema (die Grundimmunisierung und Auffrisch-/Wiederholungsimpfungen)
- Die häufigsten Erkrankungen, die Impfstoffe und was passiert, wenn ich mein Tier nicht impfen lasse?
- Ist es eigentlich sinnvoll, mein Tier regelmäßig zu entwurmen? Gibt es dazu Alternativen?
- Und was mache ich eigentlich gegen Zecken, Flöhe etc.?

Termin: Mittwoch, 15.10.2025, 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 13,00 EUR

NEU **Hilfe – mein Hund kratzt sich!**

AV21-226

Heidi Edelmayer

Der Kurs soll Hundebesitzern (und selbstverständlich auch den tierischen Patienten) helfen, indem sie Informationen erhalten über

- mögliche Ursachen von Juckreiz
- den Zusammenhang von Darm, Verdauung und Juckreiz
- die verschiedenen Diagnosemöglichkeiten
- die verschiedenen Allergietypen
- die Behandlungsmöglichkeiten, sowohl der Schulmedizin, als auch der Naturheilkunde bei Allergien
- weitere unterstützende/juckreizlindernde Maßnahmen
- Beispiele aus der Praxis

Termin: Donnerstag, 20.11.2025, 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 13,00 EUR



Religion und Philosophie



Zen-Meditation für Anfänger

AV21-300

Theorie und Praxis
M.A. Barbara Macher

Zen ist ein meditativer Zustand innerer Stille. In diesem Kurs verknüpfen wir Theorie und Praxis, indem wir uns mit den Grundlagen des Zen-Buddhismus und der Meditation beschäftigen und Zen-Meditation praktisch umsetzen.

In einer Welt voller Ablenkungen lädt dieser Kurs Sie ein, die buddhistische Zen-Meditation – eine aus Japan kommende Tradition, die im Buddhismus verwurzelt ist – zu entdecken, die unser Leben im Alltag und in der Gesellschaft bereichern kann.

Termin: Montag, 19.01.2026, 16.00 – 17.30 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 1 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 13,00 EUR



© Frank Schemmann

Veranstaltungen des Gremiums Begegnung der Religionen

Integrationsbeauftragte: Ingrid Gumplinger

Mitglieder des Gremiums: Pfarrer Martin Geistbeck, Pfarrer Dr. Clemens Hergenröder, Pfarrer Dr. Victor Linn, Pfarrer Peter Plack, Dialogbeauftragte Nesrin Bal, Elvan-Erdem Aydin, Fatih Ciftci, Muamer Catic, Ilyas Cörtürk, Wolfgang Jansing

● Internationales Frauenfrühstück

AV21-310

Gremium Begegnung der Religionen

Frauen sind ein wichtiger Pfeiler der Dialogarbeit. Gemeinsames Essen verbindet Menschen über die Grenzen von Religion, Kultur und Nationen hinweg. Beim internationalen Frauenfrühstück kommen Gespräche auf, die Neugierde wecken und gegenseitigen Respekt für die jeweils andere Kultur und Religion fördern. Die Besucherinnen haben die Möglichkeit sich kennenzulernen, Alltagsfragen anzusprechen, sich über „Gott und die Welt“ auszutauschen und sich zu unterstützen.

Eine Veranstaltung der Integrationsbeauftragten der Stadt Ingolstadt mit freundlicher Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.

Mitzubringen/Materialien: Unkostenbeitrag: 9,90 EUR vor Ort zu bezahlen

Termin: Donnerstag, 25.09.2025, 9.00 – 12.00 Uhr

Ort: DIVAN Restaurant, DITIB Gemeinde Manisa Str. 1,
85057 Ingolstadt

Gebühr: Unkostenbeitrag vor Ort zu bezahlen

● Friedensgebet

AV21-312

Gremium Begegnung der Religionen

In einer Welt, die von Konflikten, Unsicherheit und Leid geprägt ist, sehnen wir uns nach Frieden. Umso mehr ist es uns wichtig, ein Zeichen für das gute religiöse Miteinander und den großen Zusammenhalt von Menschen unterschiedlicher Religionen in Ingolstadt zu senden.

Eine Veranstaltung der Integrationsbeauftragten der Stadt Ingolstadt mit freundlicher Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.

Termin: Sonntag, 28.09.2025, 17.00 – 18.30 Uhr

Ort: Kirche St. Pius, Richard-Wagner-Straße 26,
85057 Ingolstadt

Gebühr: Teilnahme kostenlos

● Moscheebesichtigung mit Führung

AV21-314

Gremium Begegnung der Religionen

Die DITIB türkisch-islamische Gemeinde Ingolstadt e. V. ließ im Jahr 2008 in der Manisa Straße ein Kulturzentrum mit integrierter Moschee errichten. Mit seiner großen Kuppel und den proportional dazugehörigen zwei Minaretten stellt die Kocatepe Moschee den klassischen türkischen Baustil dar. An diesem Tag bieten wir für alle Interessierten eine gemeinsame Besichtigung der Moschee mit Führung an. Die Führung dauert ca. eine Stunde. Im Anschluss daran besteht die Möglichkeit zum Austausch und zu Gesprächen.

Eine Veranstaltung der Integrationsbeauftragten der Stadt Ingolstadt mit freundlicher Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.

Termin: Freitag, 03.10.2025, 15.00 – 16.30 Uhr

Ort: Kocatepe-Moschee, DITIB Gemeinde, Manisa Str. 1,
85057 Ingolstadt

Gebühr: Teilnahme kostenlos

● Religionen und ihre Werte in der Lebensführung

AV21-316

Gremium Begegnung der Religionen

Was verbindet uns – was leitet uns? Religionen sind mehr als Rituale – sie geben Orientierung und stiften Gemeinschaft. Jede Religion vermittelt Werte wie Mitgefühl, Gerechtigkeit, Respekt, Verantwortung und Frieden. Werte prägen das tägliche Miteinander – in Familie, im Beruf und in der Gesellschaft.

Entdecken Sie die Kraft der Werte – interreligiös, offen, respektvoll.

Eine Veranstaltung der Integrationsbeauftragten der Stadt Ingolstadt mit freundlicher Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.

Termin: Mittwoch, 12.11.2025, 18.30 – 20.30 Uhr

Ort: St. Lukas / Lukaszentrum, Christoph-von-Schmid-
Straße 14, 85055 Ingolstadt

Gebühr: Teilnahme kostenlos

● Rituale bei Tod und Beerdigung

AV21-318

Gremium Begegnung der Religionen

Was geschieht, wenn ein Mensch stirbt? Wie gehen verschiedene Religionen mit dem Tod um? Welche Rituale helfen Hinterbliebenen beim Abschiednehmen? Es gibt verschiedene Wege, mit Verlust und Trauer umzugehen. Lassen Sie uns ins Gespräch kommen – über das, was uns im Leben verbindet und im Sterben begleitet.

Eine Veranstaltung der Integrationsbeauftragten der Stadt Ingolstadt mit freundlicher Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.

Termin: Mittwoch, 21.01.2026, 18.30 – 20.30 Uhr

Ort: Bosniakisches Kulturzentrum Ingolstadt e. V.,
Hindenburgstr. 56, 85057 Ingolstadt

Gebühr: Teilnahme kostenlos

Lebensart – Essen und Trinken



© Frank Schemmann

● Kochkurs: Türkisch Kochen

Ein Streifzug durch die berühmte türkische Küche mit den speziellen mediterranen Gerichten. Alles gesund und leicht bekömmlich mit Olivenöl zubereitet. Einfach nachzukochen mit vielen Rezepten.

In der Kursgebühr sind 19 € für Lebensmittel enthalten.

Die Teilnehmer werden von der Kursleitung vor dem Haupteingang ca. 5 Minuten vor Start abgeholt, daher bitte pünktlich kommen.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial, Schürze, Spültuch, Geschirrtücher, Spülschwamm; Vorratsdosen, Getränke

Inci Scheider AV21-408

Termin: Donnerstag, 13.11.2025, 18.30 – 22.30 Uhr
Ort: Grund- und Mittelschule Oberhaunstadt, Bernd-Rosemeyer-Straße 1, 85055 Ingolstadt, Schulküche
Gebühr: 53,50 EUR

Inci Scheider AV21-410

Termin: Donnerstag, 05.02.2026, 18.30 – 22.30 Uhr
Ort: Grund- und Mittelschule Oberhaunstadt, Bernd-Rosemeyer-Straße 1, 85055 Ingolstadt, Schulküche
Gebühr: 53,50 EUR

● Kochkurs: Vietnamesische Frühlingsrollen

Unsere kulinarische Spezialität, die Frühlingsrollen, sind weltweit als Nem bekannt. Sie werden ausgewogen mit Fleisch und vielfältigen Gemüsesorten gefüllt und frisch mit selbstgemischter Fischsoße zubereitet. Die Kombination aus Knusprigkeit und vollmundigem Geschmack wird Ihnen mit den Frühlingsrollen ein Stück Vietnam näherbringen. In der Kursgebühr sind 19 € für Lebensmittel enthalten. Die Kursleitung holt Sie ca. 5 Minuten vor dem Start an der Tür ab, daher bitte pünktlich kommen.

Mitzubringen/Materialien: Schürze, Vorratsbehälter, Getränke, Geschirrtuch und Spülmittel

Thuy Pham AV21-412

Termin: Freitag, 24.10.2025, 18.00 – 22.30 Uhr
Ort: Mittelschule Gotthold-Ephraim-Lessing, Asamstr. 57, Ingolstadt, Schulküche
Gebühr: 58,00 EUR

Thuy Pham AV21-414

Termin: Freitag, 06.02.2026, 18.00 – 22.30 Uhr
Ort: Mittelschule Gotthold-Ephraim-Lessing, Asamstr. 57, Ingolstadt, Schulküche
Gebühr: 58,00 EUR

● Kochkurs: Nem cuon – Vietnamesische Sommerrollen mit verschiedenen Kombination

AV21-416

Thuy Pham

Ob Ihre Sommerrollen klassisch, vegan oder vegetarisch zubereitet werden – sie schmecken stets fantastisch, sind gesund und vollmundig. Das Gericht ist eine wunderbare Kombination aus frischen Zutaten wie Gemüse, Kräutern, Schweinefleisch, Garnelen oder auch Tofu und Ei mit Reismudeln – alles in hauchdünnes Reispapier gewickelt. Serviert werden sie mit einer selbstgemachten Mischung aus Fischsoße oder Erdnusssoße.

In der Kursgebühr sind 19 € für Lebensmittel enthalten.

Die Kursleitung holt Sie ca. 5 Minuten vor dem Start an der Tür ab, daher bitte pünktlich kommen.

Mitzubringen/Materialien: Schürze, Vorratsbehälter, Getränke, Geschirrtuch und Spülmittel

Termin: Freitag, 28.11.2025, 18.00 – 22.30 Uhr
Ort: Mittelschule Gotthold-Ephraim-Lessing, Asamstr. 57, Ingolstadt, Schulküche
Gebühr: 58,00 EUR

● Kochkurs: Arabische Küche

AV21-420

Linda Qasem

Entdecken Sie neue Gerichte aus dem Orient. Zusammen kochen wir Vor-, Haupt- und Nachspeisen. Jeden Abend bereiten wir Spezialitäten aus einem anderen arabischen Land zu.

In der Kursgebühr sind 14 € für Lebensmittel enthalten.

Die Teilnehmer werden von der Kursleitung vor dem Haupteingang ca. 5 Minuten vor Start abgeholt, daher bitte pünktlich kommen.

Mitzubringen/Materialien: Schürze, Vorratsdosen, Spül- und Geschirrtücher und Getränke

Termin: Freitag, 17.10.2025, 18.00 – 22.00 Uhr
Ort: Grund- und Mittelschule Oberhaunstadt, Bernd-Rosemeyer-Straße 1, 85055 Ingolstadt, Schulküche
Gebühr: 48,50 EUR

● Kochkurs: Arabische Küche – Vegetarisch

Entdecken Sie neue Gerichte aus dem Orient. Zusammen kochen wir Vor-, Haupt- und Nachspeisen. Jeden Abend bereiten wir Spezialitäten aus einem anderen arabischen Land zu.

In der Kursgebühr sind 14 € für Lebensmittel enthalten.

Die Teilnehmer werden von der Kursleitung vor dem Haupteingang ca. 5 Minuten vor Start abgeholt, daher bitte pünktlich kommen.

Mitzubringen/Materialien: Schürze, Vorratsdosen, Spül- und Geschirrtücher und Getränke

Linda Qasem AV21-422

Termin: Freitag, 12.12.2025, 18.00 – 22.00 Uhr
Ort: Grund- und Mittelschule Oberhaunstadt, Bernd-Rosemeyer-Straße 1, 85055 Ingolstadt, Schulküche
Gebühr: 48,50 EUR

Linda Qasem AV21-424

Termin: Freitag, 23.01.2026, 18.00 – 22.00 Uhr
Ort: Grund- und Mittelschule Oberhaunstadt, Bernd-Rosemeyer-Straße 1, 85055 Ingolstadt, Schulküche
Gebühr: 48,50 EUR



● Kochkurs: Kochen wie in Sri Lanka

Kochen mit selbstgemachtem Currypulver

In diesem Kochkurs erfahren Sie, wie Sie mit selbst hergestelltem Sri Lankischen Currypulver mehrere Gerichte zaubern können. Dazu gehört beispielsweise Linsencurry, Fisch-, Bohnen- und Reisspeisen. Von Gerichten mit Fleisch, vegetarischen Gerichten bis zu veganen Gerichten ist für jeden etwas dabei. Etwas selbst gemachtes Currypulver können Sie nach dem Kurs mit nachhause nehmen.

In der Kursgebühr sind 19 € für Lebensmittel enthalten. Die Teilnehmer werden von der Kursleitung vor dem Eingangstor ca. 5 Minuten vor Start abgeholt, daher bitte pünktlich kommen.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial, Schürze, Spültuch, Geschirrtücher, Spülschwamm; Vorratsdosen, Getränke
2 € Kopiergeld werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

Nilanthi Joham **AV21-430**
Termin: Samstag, 15.11.2025, 17.00 – 21.30 Uhr
Ort: Mittelschule Gotthold-Ephraim-Lessing, Asamstr. 57, Ingolstadt, Schulküche
Gebühr: 58,00 EUR

Nilanthi Joham **AV21-432**
Termin: Samstag, 06.12.2025, 17.00 – 21.30 Uhr
Ort: Mittelschule Gotthold-Ephraim-Lessing, Asamstr. 57, Ingolstadt, Schulküche
Gebühr: 58,00 EUR

Nilanthi Joham **AV21-434**
Termin: Samstag, 17.01.2026, 17.00 – 21.30 Uhr
Ort: Mittelschule Gotthold-Ephraim-Lessing, Asamstr. 57, Ingolstadt, Schulküche
Gebühr: 58,00 EUR

Nilanthi Joham **AV21-436**
Termin: Samstag, 07.02.2026, 17.00 – 21.30 Uhr
Ort: Mittelschule Gotthold-Ephraim-Lessing, Asamstr. 57, Ingolstadt, Schulküche
Gebühr: 58,00 EUR

● Kochkurs: Indiens vegetarisches Streetfood

In diesem Kurs lernen Sie einige der vielen leckeren und vielfältigen Streetfoods Indiens kennen. Lassen Sie sich an diesem Abend auf eine kleine Reise durch Indien mitnehmen,

In der Kursgebühr sind 19 € für Lebensmittel enthalten. Die Teilnehmer werden von der Kursleitung vor dem Haupteingang ca. 5 Minuten vor Start abgeholt, daher bitte pünktlich kommen.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial, Schürze, Spültuch, Geschirrtücher, Spülschwamm; Vorratsdosen, Getränke

Dhruvil Pankajkumar Patani, Poojaben Baldevbhai Patel **AV21-440**
Termin: Samstag, 18.10.2025, 16.00 - 20.00 Uhr
Ort: Grund- und Mittelschule Oberhaunstadt, Bernd-Rosemeyer-Straße 1, 85055 Ingolstadt, Schulküche
Gebühr: 53,50 EUR

Dhruvil Pankajkumar Patani, Poojaben Baldevbhai Patel **AV21-444**
Termin: Samstag, 13.12.2025, 16.00 – 20.00 Uhr
Ort: Grund- und Mittelschule Oberhaunstadt, Bernd-Rosemeyer-Straße 1, 85055 Ingolstadt, Schulküche
Gebühr: 53,50 EUR

● Kochkurs: Indiens vegetarisches Teller Menü

Eine unerschöpfliche Quelle vegetarischer Köstlichkeiten – das ist die Küche Indiens, deren Geheimnis die raffinierten Gewürzmischungen (Masalas) sind. Lernen Sie in diesem Kochkurs einige der köstlichen Rezepte kennen und kochen.

Sie bereiten ein typisches indisches Menü zu mit Chapati (indisches Brot), einem Reis- und Currygericht und einem Dessert.

In der Kursgebühr sind 19 € für Lebensmittel enthalten.

Die Teilnehmer werden von der Kursleitung vor dem Haupteingang ca. 5 Minuten vor Start abgeholt, daher bitte pünktlich kommen,

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial, Schürze, Spültuch, Geschirrtücher, Spülschwamm; Vorratsdosen, Getränke

Dhruvil Pankajkumar Patani, Poojaben Baldevbhai Patel **AV21-442**
Termin: Samstag, 22.11.2025, 16.00 – 20.00 Uhr
Ort: Grund- und Mittelschule Oberhaunstadt, Bernd-Rosemeyer-Straße 1, 85055 Ingolstadt, Schulküche
Gebühr: 53,50 EUR

Dhruvil Pankajkumar Patani, Poojaben Baldevbhai Patel **AV21-446**
Termin: Samstag, 17.01.2026, 16.00 – 20.00 Uhr
Ort: Grund- und Mittelschule Oberhaunstadt, Bernd-Rosemeyer-Straße 1, 85055 Ingolstadt, Schulküche
Gebühr: 53,50 EUR

NEU Kochkurs: Herbstküche mit Kürbis

Ob klassisch, deftig oder überraschend süß – der Kürbis ist ein echter Alleskönner! In diesem Kochkurs lernen Sie, wie vielfältig sich Kürbis in der Küche einsetzen lässt.

Gemeinsam kochen wir eine wärmende Kürbissuppe, stellen hausgemachte Kürbis-Scherennudeln mit Salbei, Knoblauch und Chili her und genießen herzhaftes Kürbis-Schiffchen mit Parmaschinken. Den krönenden Abschluss bilden Hafer-Schoko-Chip-Kekse mit Kürbis.

In der Kursgebühr sind 19 € für Lebensmittel enthalten.

Die Teilnehmer werden von der Kursleitung vor dem Eingangstor ca. 5 Minuten vor Start abgeholt, daher bitte pünktlich kommen.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial, Schürze, Spültuch, Geschirrtücher, Spülschwamm; Vorratsdosen, Getränke

Sita Pereira **AV21-450**
Termin: Freitag, 17.10.2025, 17.00 – 21.00 Uhr
Ort: Gebrüder-Asam-Mittelschule, Maximilianstr. 21 (SZ SW), 85051 Ingolstadt, Zugang: Nebeneingang zur Gustav-Adolf-Straße (Glastüre)
Gebühr: 53,50 EUR

Sita Pereira **AV21-452**
Termin: Freitag, 21.11.2025, 17.00 - 21.00 Uhr
Ort: Gebrüder-Asam-Mittelschule, Maximilianstr. 21 (SZ SW), 85051 Ingolstadt, Zugang: Nebeneingang zur Gustav-Adolf-Straße (Glastüre)
Gebühr: 53,50 EUR



Lust auf Backen?
Entdecken Sie unsere Online-Backstube auf Seite 28

NEU Kochkurs: Mediterrane Brotliebe – Olivenbrot, Pizzabrot & Focaccia AV21-456

Italienische Brotkunst –
Backen wie in Italien mit Natursauerteig
Fahriye Lorenz

Tauche ein in die duftende Welt mediterraner Brotkunst! In diesem genussvollen Kochkurs widmen wir uns drei Klassikern der italienischen und mediterranen Bäckerei: knuspriges Olivenbrot, herzhaftes Pizzabrot und fluffige, aromatische Focaccia. Ob als Beilage oder Snack auf dem Esstisch – diese Brotsorten sind einfach lecker. Wir lernen Schritt für Schritt, wie man mit einfachen Zutaten leckere Brotspezialitäten zaubert – mit Tipps für perfekte Kruste, optimale Gehzeit des Natursauerteigs und die erforderlichen Zutaten der Brote, die zum wesentlichen Geschmack beitragen.

In der Kursgebühr sind 19 € für Lebensmittel enthalten.

Die Kursleitung holt Sie ca. 5 Minuten vor Start an der Tür ab, daher bitte pünktlich sein.

Mitzubringen/Materialien: Getränk, Schürze, Geschirrtuch, Vorratsdosen, verschraubbares Glas

Termin: Freitag, 14.11.2025, 18.00 – 22.00 Uhr
Ort: Gebrüder-Asam-Mittelschule, Maximilianstr. 21 (SZ SW), 85051 Ingolstadt, Zugang: Nebeneingang zur Gustav-Adolf-Straße (Glastüre)

Gebühr: 53,50 EUR

NEU Kochkurs: Türkische Vorspeisen – Vegetarisch, Regional & Saisonal AV21-458

Türkische Mezze-Küche:
Vegetarische Vielfalt im Rhythmus der Jahreszeiten
Fahriye Lorenz

Die türkische Küche bietet weit mehr als Fleischspieße und Döner: Sie ist reich an vegetarischen Köstlichkeiten – den sogenannten „Zeytinyağlı“ (Gerichte in Olivenöl) und Mezze (Vorspeisen). In diesem Kochkurs lernst du klassische türkische Vorspeisen kennen, die mit saisonalen, regionalen Zutaten zubereitet werden – frisch vom Markt, voll im Geschmack und 100 % fleischnfrei.

Gemeinsam kochen wir eine bunte Auswahl traditioneller Gerichte, die sowohl als Beilage als auch als leichtes Hauptgericht gelten. Der Fokus liegt auf einfachen Zubereitungsmethoden, die jeder nachkochen kann. In der Kursgebühr sind 19 € für Lebensmittel enthalten.

Die Kursleitung holt Sie ca. 5 Minuten vor Start an der Tür ab, daher bitte pünktlich sein.

Mitzubringen/Materialien: Getränk, Schürze, Geschirrtuch, Vorratsdosen

Termin: Dienstag, 13.01.2026, 18.00 – 22.00 Uhr
Ort: Gebrüder-Asam-Mittelschule, Maximilianstr. 21 (SZ SW), 85051 Ingolstadt, Zugang: Nebeneingang zur Gustav-Adolf-Straße (Glastüre)

Gebühr: 53,50 EUR

● Käse- und Weinseminar

Frankreich gilt als das Käseland Nummer 1. Seine über 500 Traditionssorten sprechen für sich. Wir werden neben der Verkostung der Käsespezialitäten aus den verschiedenen Regionen in Kombination mit den entsprechenden Weinen einiges über die Entstehungsgeschichte der Käsesorten, ihre Herstellungsweise und die Qualitätskriterien erfahren. Die Kosten für Käse und Weinproben von 25 € pro Abend sind in der Kursgebühr enthalten.

Robert Winter AV21-490
Beginn: 11.11.2025 – 2x dienstags – 19.00 – 21.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Saal EG, 85049 Ingolstadt
Gebühr: 84,50 EUR

Robert Winter AV21-491
Beginn: 13.11.2025 – 2x donnerstags – 19.00 – 21.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Saal EG, 85049 Ingolstadt
Gebühr: 84,50 EUR

Robert Winter AV21-492
Beginn: 25.11.2025 – 2x dienstags – 19.00 – 21.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Saal EG, 85049 Ingolstadt
Gebühr: 84,50 EUR

Robert Winter AV21-493
Beginn: 27.11.2025 – 2x donnerstags – 19.00 – 21.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Saal EG, 85049 Ingolstadt
Gebühr: 84,50 EUR

NEU Bierseminar – Braukunst zum Anfassen AV21-494

Nordbräu Ingolstadt GmbH & Co. KG

Im praxisorientierten Bierseminar begleiten Sie den gesamten Brauprozess – vom Schrotten, Maischen und Läutern über das Würzekochen bis hin zur Gärung – und legen dabei selbst Hand an. Bei einer Brauereiführung erhalten Sie zudem einen direkten Einblick in die Privatbrauerei Nordbräu und erfahren, wie dort aus Hopfen und Malz das wohl beliebteste Getränk Bayerns entsteht.



© Nordbräu Ingolstadt GmbH & Co. KG

Natürlich dürfen Sie sich bei einer Bierverskostung mit Brotzeit selbst vom Geschmack überzeugen.

Etwa sechs Wochen nach dem Seminar haben Sie die Möglichkeit, Ihr selbst gebrautes Bier direkt bei der Privatbrauerei Nordbräu abzuholen und zu genießen.

Was Sie erwartet:

- Grundlagen des Bierbrauens
 - Praxisnahe Begleitung des Brauprozesses
 - Brauereiführung
 - Bierverskostung
 - Snacks während der Veranstaltung
 - Mittagessen mit Getränk (Schnitzel mit Beilage oder Spinatknödel (vegetarisch))
 - Abholung der eigenen Bier-Kostprobe nach 6 Wochen
- Dieses Seminar kombiniert Wissen, Praxis und Genuss: Sie lernen den Brauprozess im Detail kennen, erleben die Arbeit einer echten Brauerei hautnah, kommen mit Bierbauern ins Gespräch und nehmen neben vielen neuen Eindrücken auch Ihr selbst gebrautes Bier mit nach Hause. (Bei hoher Nachfrage wird ein *zeitnaher* Zusatztermin angeboten.)

Termin: Samstag, 15.11.2025, 10.00 – 18.00 Uhr
Ort: Kastaniengarten, Gutsstraße 4, 85055 Ingolstadt
Gebühr: 99,00 EUR



Beachten Sie unsere Online-Angebote auf Seite 18 bis 39.



● Expedition ins Bierreich

Einsteigerkurs Bierverkostung
Norbert Schmidl

AV21-495

Nicht nur beim Wein, sondern auch beim Bier gibt es eine Vielzahl von Aromen zu entdecken. Als geprüfter Biersommelier und Verkoster bei den beiden weltgrößten Bierwettbewerben – dem „World Beer Cup“ und dem „European Beer Star“ – möchte ich mit Ihnen diese Geruchs- und Geschmacksvielfalt anhand von sortentypischen Bieren bei einer Verkostung erkunden. In der Kursgebühr sind 5 € für Getränke enthalten.

Termin: Samstag, 10.01.2026, 14.00 – 16.30 Uhr
Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 1
Gebühr: 26,50 EUR

● Expedition ins Bierreich – Biere aus Österreich

Norbert Schmidl

AV21-496

In unserem Nachbarland gibt es seit vielen Jahren eine blühende Bier- szene. In diesem Kurs verkosten wir Biere sowohl von Brauereien, die dort bereits seit längerer Zeit mitmischen, als auch von neueren Braustätten. So erhalten Sie einen umfassenden Überblick über den aktuellen Status der Bierkultur in der Alpenrepublik. In der Kursgebühr sind 20 € für Getränke enthalten.

Termin: Samstag, 17.01.2026, 14.00 – 16.30 Uhr
Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 1
Gebühr: 41,50 EUR

Lifestyle

● Meine Farben

Sie wollten immer schon wissen, welche Farben zu Ihnen passen? Dann lade ich Sie ein, diese mit mir zu entdecken.

In diesem Workshop erfahren Sie

- die Wirkung von Farben
- das Erkennen der Farbtönen (Frühling-Sommer-Herbst-Winter)
- Ihre persönliche Farbrichtung

Mit diesem Wissen können Sie sich eine vielseitig kombinierbare Garderobe aufbauen.

Tanja Oblinger **AV21-510**
Termin: Mittwoch, 01.10.2025, 18.15 – 21.15 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 26,00 EUR

Tanja Oblinger **AV21-512**
Termin: Freitag, 28.11.2025, 9.00 – 12.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 26,00 EUR

● Schminkworkshop

Typgerechtes Schminken erlernen und 5 Minuten Make-up
Monika Zöpfl

AV21-517

Die dekorative Kosmetik ist die Abrundung der hauttypgerechten Gesichtspflege. Mit dem erfolgreichen Wissen und der Kunst durch Farben und Schattierungen das Gesicht, die Augen und den Mund vorteilhafter erscheinen zu lassen, kann ich als Visagistin Ihr Wohlbefinden und Selbstbewusstsein steigern. Dadurch optimieren Sie Ihre Ausstrahlung und Souveränität im Privat- und Berufsleben. Hier lernen Sie, wie Sie selber Ihr Make-up optimal abstimmen können und wie Sie Ihre Erscheinung durch typgerechtes Make-up unterstreichen können und wie Sie in 5 Minuten ein frisches Aussehen bekommen.

Mitzubringen/Materialien: Haarband oder Klammern, Pinselunterlage, eventuell Schminksachen, wenn vorhanden, ansonsten wird alles gestellt.

Die Materialkosten von ca. 5 € werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Termin: Dienstag, 07.10.2025, 17.00 – 21.15 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 37,00 EUR

NEU Schmink-Workshop für einen festlichen Look

Sofie Santalucia

AV21-518

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit dem perfekten Make-up für festliche Anlässe einen glamourösen und eleganten Look kreieren können. Ob für Weihnachten oder andere Feierlichkeiten – Schritt für Schritt wird gezeigt, wie Sie Ihre Schönheit betonen und ein strahlender Auftritt gelingt. Gemeinsam entdecken wir festliche Farbnuancen, passende Techniken für Augen, Lippen und Gesichtskonturierung sowie Tipps für langanhaltendes Make-up. Ein kurzer Wissenssekkurs zur passenden Gesichtspflege rundet den Workshop ab – für einen festlichen Look, der auf einer optimal gepflegten Haut perfekt zur Geltung kommt.



© Sofie Santalucia

Die Materialkosten von 18 EUR sind in der Kursgebühr enthalten.

Mitzubringen/Materialien: Bitte kommen Sie ungeschminkt und bringen Sie Schreibmaterial mit.

Termin: Samstag, 22.11.2025, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 2 (1. Stock), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 44,00 EUR

Schon entdeckt?
Schminkkurse gibt es auch
online (Seite 29).



NEU **Schmink-Workshop „Silvesterglow“** AV21-519
Sofie Santalucia

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit dem perfekten Make-up einen funkelnden Silvesterglow kreieren können. Lernen Sie, wie Sie Ihre Schönheit mit glamourösen Akzenten, strahlenden Highlights und festlichen Farben zum Leuchten bringen. Vermittelt werden Techniken für ein langanhaltendes, elegantes Make-up, das an Silvesterfeiern und Neujahrsempfängen perfekt zur Geltung kommt – ob für einen dezenten Glanz oder einen ausdrucksstarken Auftritt. Zudem erhalten Sie praktische Tipps und Tricks, um den persönlichen Silvesterglam zu perfektionieren. Ein kurzer Wissenskurs zur passenden Gesichtspflege rundet den Workshop ab – für einen glamourösen Look, der auf einer optimal gepflegten Haut perfekt zur Geltung kommt.

Die Materialkosten von 18 EUR sind in der Kursgebühr enthalten.

Mitzubringen/Materialien: Bitte kommen Sie ungeschminkt und bringen Sie Schreibmaterial mit. Die Materialkosten von 18 EUR sind in der Kursgebühr enthalten.

Termin: Montag, 15.12.2025, 17.30 – 19.30 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 1 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 35,50 EUR

● Schöne und gepflegte Nägel mit UV-Nagelfolien AV21-520
Sabine Riemensperger

In diesem Kurs erlernen wir verschiedene Anwendungsmethoden für die Maniküre mit UV-Nagelfolien und was dabei zu beachten ist. Ebenso wird die einfache Entfernung der Folien, sowie die wichtigsten Tricks und Kniffe für den Umgang mit den Folien angezeigt. Mit dieser Maniküreart hat man gepflegte Nägel für 3-4 Wochen ohne dabei ein Nagelstudio besuchen zu müssen oder den Naturnagel zu schädigen. Sie stabilisieren den eigenen Nagel und sehen dabei viel hochwertiger als Nagellack aus.

In der Kursgebühr sind 20 € Materialkosten enthalten.

Bitte beachten:

Eine Verlängerung der Naturnägel ist nicht möglich und bringen Sie bitte Ihre Nägel bereits Zuhause auf die gewünschte Länge.

Das Mindestalter beträgt 18 Jahre.

Mitzubringen/Materialien: kleines Handtuch, Nagelknipser, Nagelschere und Nagelfeile

Termin: Samstag, 31.01.2026, 10.30 – 13.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 41,50 EUR



© Sabine Riemensperger

Gesellschaftsspiele

NEU **Die Werwölfe von Dusterwald – ein Gesellschaftsspiel** AV21-550
Sabine Riemensperger

Ein sehr beliebtes Gesellschaftsspiel, bei dem es darum geht, durch geschicktes Taktieren, Lügen und deduktive Fähigkeiten herauszufinden, wer die Werwölfe unter den Spielern sind. Ein Spiel, das Kommunikationsfähigkeiten und soziale Interaktion auf die Probe stellt und fördert.

In diesem aufregenden Spiel versuchen die Bürger, die Werwölfe zu entlarven, während die Werwölfe alles daransetzen, die Bürger auszuschalten. Doch wer gehört zu welchem Team? Genau das gilt es herauszufinden! Lügen und Täuschung sind dabei ausdrücklich erlaubt, denn es geht vor allem um cleveres Kommunizieren und strategisches Vorgehen. Ein spannendes, witziges und absolut fesselndes Spiel, das in wenigen Minuten erklärt ist.

Bitte beachten:

Das Mindestalter beträgt 16 Jahre.

Termin: Samstag, 29.11.2025, 14.30 – 18.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Rudolf-Koller-Saal, DG (2. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 8,00 EUR

Ehrenamt

● Ehrenamtlich eine rechtliche Betreuung führen – wäre das etwas für Sie? AV21-600
Für Interessierte und bereits tätige Betreuer*innen

In diesem eintägigen Seminar erhalten Sie einen umfassenden Einblick in die rechtliche Betreuung als ehrenamtliche Tätigkeit.

Viele Menschen können aufgrund von Alter, Krankheit oder Behinderung ihre Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln.

Hier springen ehrenamtliche Betreuer*innen ein – eine verantwortungsvolle und auch bereichernde Aufgabe.

Seminarinhalt:

- Einführung in das Betreuungsrecht
- Methoden der Betreuungsarbeit – Die unterstützende Entscheidungsfindung
- Umgang mit Betreuten, Krankheitsbilder, Beratungs- und Hilfsangebote
- Sozialhilfeleistungen im Überblick

Das Seminar richtet sich an alle, die eine rechtliche Betreuung ehrenamtlich führen möchten, sei es für Angehörige oder fremde Personen.

Es ist sowohl für Neueinsteigerinnen als auch für bereits tätige Betreuerinnen geeignet, die ihr Wissen auffrischen möchten.

Das Seminar wird in Zusammenarbeit mit den Ingolstädter Betreuungsvereinen der Caritas-Kreisstelle Ingolstadt und des Sozialdienstes katholischer Frauen, mit freundlicher Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt, angeboten.

Termin: Samstag, 15.11.2025, 9.00 – 16.00 Uhr

Anmeldeschluss: 06.11.2025

Ort: Caritas Kreisstelle Ingolstadt, Jesuitenstr. 1,
85049 Ingolstadt, Raum 201

Gebühr: Teilnahme kostenlos



● Vereinstag – Wissen, Austausch und Impulse für Ihre Vereinsarbeit

AV21-610

Bürgerhaus/Freiwilligenzentrum

Freiwilligenzentrum
GEMEINSAM FÜR INGOLSTADT



Das Freiwilligenzentrum Ingolstadt und das Landesnetzwerk Bürgerschaftliches Engagement (LBE) laden zum Vereinstag ein. Dieser Tag soll Engagierte stärken und befähigen, den Herausforderungen des Vereinsalltags leichter zu begegnen. Er bietet spannende Workshops am Vormittag und Nachmittag, inspirierenden Austausch sowie praktische Impulse für die Vereinsarbeit. Eingeladen sind alle, die Verantwortung in Vereinen tragen oder übernehmen möchten.

Die Würdigung des ehrenamtlichen Engagements hat in Ingolstadt einen hohen Stellenwert. Daher wird Oberbürgermeister Dr. Michael Kern die Veranstaltung als Schirmherr mit einem Grußwort eröffnen. Im Anschluss haben die Ehrenamtlichen die Gelegenheit, aus diesen Workshopangeboten auszuwählen:

- 1) Fit für den Verein – Starthilfe für Vereinsvorstände (Karl Bosch)
- 2) Konflikte im Verein konstruktiv bewältigen (Bernd Borschel)
- 3) Vereinsmitglieder motivieren – Motivationsmodell (Karl Bosch)
- 4) Rechtsformen und Versicherungen im Ehrenamt (Rechtsanwältin Renate Mitleger-Lehner)
- 5) Schwierige Gesprächssituationen im Ehrenamt gelassen meistern (Bernd Borschel)
- 6) Geld- und Satzungsfragen (Rechtsanwältin Renate Mitleger-Lehner)

Darüber hinaus gibt es genügend Raum für die Vernetzung mit anderen Vereinsaktiven und den Mitarbeitenden des Freiwilligenzentrums, beispielsweise beim gemeinsamen Mittagessen.

Anmeldung unter freiwilligenzentrum@ingolstadt.de bzw. telefonisch unter 0841/305-50062.

Die Veranstaltung ist kostenfrei. Der Vereinstag ist eine Kooperationsveranstaltung vom Freiwilligenzentrum Ingolstadt und dem Landesnetzwerk Bürgerschaftliches Engagement Bayern und wird gefördert vom Bayerischen Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales. Mit freundlicher Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.

Termin: Samstag, 15.11.2025, 9.00 – 16.00 Uhr
 Ort: vhs, Hallstraße 5, Saal EG, 85049 Ingolstadt
 Gebühr: Teilnahme kostenlos



Stadt Ingolstadt

Offizielles
einfach erledigen.

**Rathaus
Bürgerservice
Online**

www.ingolstadt.de/online

BayWa

Jobs voller Möglichkeiten.

Die BayWa ist ein weltweit tätiger Konzern mit den Kernsegmenten Agrar, Energie und Bau sowie dem Entwicklungssegment Innovation & Digitalisierung. Die BayWa bietet Ihnen Jobs voller Möglichkeiten. Hier können Sie viel bewegen, in Ihrer Heimat und der ganzen Welt.

Werden Sie Teil des BayWa-Teams und bringen Sie sich bei uns ein als

Verkaufsberater m/w/d im Außendienst für Kommunal- und Gewerbeteknik, Region Manching
 Kennziffer REF7498J
 Weberstraße 9, 85077 Manching

KFZ-Mechatroniker m/w/d für Nutzfahrzeuge
 Kennziffer REF7882U
 Augsburg Str. 129, 86633 Neuburg an der Donau

Werkstattleiter Landtechnik m/w/d
 Kennziffer REF7483F1
 Alte Schernfelder Str. 10, 85132 Schernfeld

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung über unser Karriereportal unter www.baywa.com/karriere mit Angabe Ihrer Gehaltsvorstellung und Ihres möglichen Eintrittstermins. Für Rückfragen wenden Sie sich bitte an Friederike Helling, Telefon +49 89 9222-3853. Weitere Infos finden Sie auch unter www.baywa.com.

BayWa AG, Bewerber Service,
 Kennziffer wie angegeben
 Stahlguberring 8, 81829 München



©2022 DW, Frank Schemmann (Fotograf)

Beruf und Digitales



Persönlichkeitsentwicklung



Wieder zufrieden im Beruf

AV30-005

Ikkigai als Kompass zu mehr beruflicher Erfüllung
Annette Lechtken

Träumen Sie davon, mehr Freude und Erfüllung in Ihrem beruflichen Alltag zu finden?

Dieser Workshop ist Ihre Chance innezuhalten und den Kurs für Ihr berufliches Glück zu setzen. Egal, ob Sie eine neue berufliche Perspektive suchen oder Ihren aktuellen Arbeitsplatz erfüllender gestalten möchten – in diesem Kurs sind Sie richtig. Wir reflektieren Ihre persönliche Arbeitssituation, identifizieren Stressoren sowie Ressourcen und entwickeln eine klare Vision für Ihre Zukunft. Wir nutzen dafür das Ikkigai-Modell, Vision Works und weitere inspirierende Methoden und verbinden Ihre Talente und Leidenschaften mit einer erfüllenden Arbeit. Nach dem Workshop sollen Sie konkrete Umsetzungsideen und einen Aktionsplan haben, wie Sie von der aktuellen Arbeitssituation hin zu Ihrem Wunschberuf oder Ihrer Wunschgestaltung im Arbeitsleben gelangen. Erleben Sie einen Tag voller Klarheit, Begeisterung und Mut, um Ihre berufliche Zufriedenheit nachhaltig zu stärken und den nächsten Schritt in Ihrem Berufsleben zu gehen!

Termin: Samstag, 25.10.2025, 9.00 – 17.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 3 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 69,50 EUR



Hilfe, mein Kollege ist ein Schraubenschlüssel!

AV30-007

Ein etwas anderer Workshop über
Persönlichkeitstypen & Teamdynamik
Tanja Oblinger

In jedem Team gibt es sie: den Hammer, das Maßband, die Zange – und den einen kreativen Schraubenzieher, der überall mitmischt. Doch wie gelingt Zusammenarbeit, wenn Menschen so unterschiedlich ticken? In diesem 3-stündigen Workshop lernst du...

- wie du unterschiedliche Persönlichkeitstypen erkennst und besser verstehst.
- wie Kommunikation typgerecht funktioniert.
- wie du Konflikte vermeidest und Teamdynamik stärkst.
- und warum Vielfalt im Team kein Problem, sondern die Lösung ist.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Termin: Mittwoch, 10.12.2025, 18.15 – 21.15 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 26,00 EUR

Positive Ausstrahlung gewinnen

AV30-011

Kerstin Krauß, Personal- und Businesscoach

Kennen Sie auch Menschen, die „das gewisse Etwas“ haben? Die Ausstrahlung eines Menschen spiegelt seine innere Haltung und ist durch kein Make-up zu ersetzen. Wollen Sie gerne mehr aus sich machen und wissen nicht, wie Sie damit anfangen? Die wichtigsten Schritte, wodurch Sie Ihre Ausstrahlung verbessern, werde ich Ihnen in diesem Kurs zeigen. Der Weg zur Veränderung beginnt immer mit dem ersten Schritt.

Mitzubringen/Materialien: Buntstifte und Schreibmaterial

Termin: Donnerstag, 04.12.2025, 18.00 – 21.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 26,00 EUR

„Create your life“ – Der Weg zu einem selbstbestimmten Leben

AV30-018

Claudia Ruthardt, Personal- und Business-Coach

Nicht nur im privaten, sondern auch im beruflichen Kontext stoßen wir immer häufiger an unsere Grenzen. Themen, die einem diesbezüglich täglich begegnen können, sind u.a.:

- Probleme und Stress in Beziehungen und Beruf
- Unzufriedenheit, innere Unruhe, Ängste, Blockaden
- Unerwünschte Muster und Glaubenssätze
- Neuorientierung in allen Lebensphasen
- Zielfindung und Zielerreichung
- Selbstfürsorge und Achtsamkeit

Warten Sie nicht, bis jemand Ihnen die Türe aufhält – nehmen Sie Ihr Leben selbst in die Hand.

Termin: Samstag, 25.10.2025, 10.00 – 11.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 13,00 EUR

Mentale Stärke: Resilienz als Schlüssel

AV30-020

Tanja Oblinger

Dieser Abend ist für Interessierte, die mit schwierigen Situationen besser umgehen wollen. Manchmal gibt es Konstellationen, bei denen man „aus den Latschen kippt“, „man ist von den Socken“ oder man fühlt sich, als wäre man „aus seiner Bahn geworfen“. In diesen herausfordernden Situationen ist es hilfreich, eine gute innere Stärke zu haben. Wie das geht? – Das erfahren Sie in diesem Seminar – ein Weg zu Ihrer persönlichen Resilienz.

Termin: Mittwoch, 17.12.2025, 18.15 – 21.15 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 6 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 26,00 EUR

Innere Ressourcenaktivierung

AV30-024

Eine Methode aus dem Emotionscoaching
Anika Grüneberg

Stärke deine Resilienz, um in emotionalen Stresssituationen gelassener zu reagieren. Die gezielte Aktivierung deiner inneren Ressourcen Sicherheit, Stolz, Dankbarkeit, Ehrfurcht und Freude durch eine Gedankenreise lässt dich in herausfordernden Situationen achtsamer und bewusster agieren. In dieser Emotionsession erhältst du einen Einblick, wie deine Emotionen mit Stress zusammenhängen und welche Möglichkeit es gibt, die unangenehmen Emotionen nachhaltig zu lösen.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Termin: Mittwoch, 28.01.2026, 19.00 – 21.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 17,50 EUR

● **Was will ich wirklich? – „BigFiveForLife statt Burnout (er)leben“** AV30-030

Ein Intro-Seminar für Ihr erfülltes Leben
Dr. Kerstin Schuster

Wissen Sie ganz genau, was Sie NICHT (mehr) in Ihrem Leben haben wollen? Z.B. die stressige Arbeitswoche, die festgefahrene Beziehung oder den Job, der Sie nicht (er)füllt? Doch was wollen Sie wirklich (er)leben? Als zertifizierter BigFiveForLife Coach gehe ich mit Ihnen in diesem Workshop die ersten Schritte zu Ihren „BigFive“ – also zu den 5 Dingen, die Sie in Ihrem Leben am meisten erleben möchten. Lernen Sie den von John Strelecky, dem Autor des Weltbestsellers „Das Cafe am Rande der Welt“, entwickelten Prozess kennen und erfahren Sie, wie Ihre 5 größten Herzenswünsche Stress reduzieren und somit einem Burnout vorbeugen können. Spüren Sie, wie kraftvoll es sich anfühlt, den eigenen Lebenszielen auf die Spur zu kommen. Denn am Ende entscheiden nur Sie alleine, wie IHR Leben voller Sinn, Glück & Erfolg aussieht!

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial
Termin: Donnerstag, 13.11.2025, 17.00 – 20.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 26,00 EUR

Führungskompetenzen

● **Führungskompetenzen aufbauen** AV30-052

Ute Schwartz, Master of Laws

In diesem Seminar werden die Teilnehmer reflektieren und erkennen, welche Führungsqualitäten bereits in ihnen schlummern. Damit können sie sich für Erkenntnisse öffnen, wie ziel- und ergebnisorientiert sie sind. Sie werden für das Thema Führung von Mitarbeitern sensibilisiert, um selbst zu führen und auch zu erkennen, wie Führung bei ihnen geschieht. Was passiert mit jedem Einzelnen, wenn er mit den unterschiedlichen Führungsstilen konfrontiert wird. Unterstützend werden Kommunikationsmethoden (Fragetechniken) geübt.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial
Termin: Samstag, 11.10.2025, 9.00 – 12.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 3 (1. Stock), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 30,50 EUR

Hinweise zur Anmeldung:
Nutzen Sie die online-Anmeldung www.vhs-in-ei.de

Stammkunden können sich telefonisch anmelden:
0841/305 1854



Rhetorik und Präsentation

● **Klar.Überzeugend.Stark. – Der Eintages-Rhetorik-Marathon** AV30-100

Tanja Oblinger

Entdecken Sie die Kunst der überzeugenden Kommunikation! Tauchen Sie ein in die Grundlagen der Rhetorik und lernen Sie, wie Sie Ihre Rede- und Präsentationsfähigkeiten verbessern können. Erfahren Sie, wie Sie mit Körpersprache und Stimme Ihre Botschaft klar und wirkungsvoll vermitteln. Erhalten Sie praktische Tipps und üben Sie in interaktiven Workshops, um selbstbewusster und überzeugender aufzutreten. Bereiten Sie sich darauf vor, Ihre kommunikativen Fähigkeiten auf ein neues Level zu heben.

Termin: Samstag, 17.01.2026, 9.00 – 16.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 6 (1. Stock), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 60,50 EUR

● **Training für die Stimme** AV30-103

Nora Oeser

Egal ob im Meeting, als Kursleitung oder bei Konferenzen und Präsentationen: Laut und ausdauernd zu sprechen verlangt nach einer Technik. In diesem Kurs trainieren wir wöchentlich das Zwerchfell mit dem Ziel, die Stimme technisch richtig zu stärken. Außerdem machen wir Übungen zum Sprechen und der Sprache, zur richtigen Atmung und zum Ausdruck. Durch die Regelmäßigkeit des Kurses und Übungen für zu Hause kann eine nachhaltige Stärkung des Zwerchfells erreicht werden, die die Grundlage zum richtigen Sprechen ist.

Vorgehensweise:

- Übungen zum richtigen Atmen
 - Übungen zum Zwerchfell-Training
 - Trainingsmethoden für zu Hause
 - Übungen zur Artikulation, zur Sprache und Sprechen
- Beginn: 02.10.2025 – 12x donnerstags – 17.30 – 18.00 Uhr
Kein Unterricht am 27.11.2025.
Ort: Staatliche Berufsschule I, Adolf-Kolping-Straße 11, 85049 Ingolstadt, (Neubau), Zi. P121 (1. OG)
Gebühr: 52,00 EUR

● **Rhetoriktraining und Kommunikation** AV30-105

Das richtige Sprechen und die richtige Bewegung
Nora Oeser

Das richtige Sprechen, die richtige Mimik und Gestik sind Disziplinen, die das Schauspiel perfektioniert hat: Ein ausgebildeter Schauspieler muss nicht mehr darüber nachdenken, welche Handhabung nun die richtige sei, wie er dieses und das am besten betont, sondern macht dies automatisch. In die Nähe dieses Automatismus zu kommen, ist auch Ziel dieses Kurses: Durch gezieltes, individuelles Feedback und Übungen aus dem Schauspiel sollen die Teilnehmer unter professioneller Anleitung zu dem Punkt gebracht werden, dass sie Vorträge in einer authentischen und natürlichen Art halten können, ohne darüber erst nachdenken zu müssen, welche Haltung angemessen ist. Ziel des Kurses ist es also rhetorisch fit zu werden und Inhalte so zu verinnerlichen, dass kein weiteres Überlegen von Nöten ist, sondern Sprechen und Bewegen von allein gut und richtig ist.

Beginn: 02.10.2025 – 12x donnerstags – 18.00 – 19.45 Uhr
Kein Unterricht am 27.11.2025.
Ort: Staatliche Berufsschule I, Adolf-Kolping-Straße 11, 85049 Ingolstadt, (Neubau), Zi. P121 (1. OG)
Gebühr: 182,00 EUR



● Körpersprache wirkt sofort!

AV30-107

Sicher und überzeugend auftreten
Andrea Nitzsche

Entdecken Sie, wie Sie Ihre Körpersprache ab sofort erfolgreich für Beruf und Alltag nutzen können. Wie Sie selbstbewusst auftreten, kompetent, offen, sympathisch wirken – und souverän bleiben, selbst in „kritischen“ Situationen.

Themen sind: Der 1. Eindruck, sicheres Auftreten, Körperhaltung und Stimme, Gestik und Mimik, Lampenfieber und Stress-Momente. Wirksame Anregungen, konkrete, anschauliche Beispiele, praktische Übungen und begleitendes Coaching machen Sie sicher und fit.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Termin: Samstag, 31.01.2026, 10.00 – 17.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Saal EG, 85049 Ingolstadt
Gebühr: 60,50 EUR

● Hörst du noch hin – oder antwortest du schon...?

AV30-111

Wie du mit der Kraft des Hinhörens gelingende Beziehungen in Leben und Arbeit schaffst
Alfred Zedelmaier

Stell dir vor: Dein*e Kollege*in, dein*e Partner*in erzählt dir etwas – äußerst du deine Meinung, machst du eine Pause oder stellst du erst einmal Fragen?

Was ist der Unterschied zwischen Hinhören und Zuhören? Und warum beginnt bewusstes Hinhören bei dir selbst und wie kannst du dies zu einer alltäglichen Haltung entwickeln?

Du wirst überrascht sein, wie du damit in deinem Umfeld neue Gemeinsamkeiten und Potenziale entdeckst. Die Beziehungen in deiner Familie werden durch deine verbindende Kommunikation gestärkt. Dein Verständnis für Kolleg*innen, Mitarbeitende und Kund*innen wird zum nachhaltigem Erfolg führen. Mit interaktiven Impulsen aus der Achtsamkeit und des Dialogs wirst du dazu viel üben.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Termin: Donnerstag, 08.01.2026, 18.00 – 20.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 17,50 EUR

● DIALOG nach David Bohm – ein Praxisseminar

AV30-122

Hinhören, gemeinsam Denken und Gestalten
Thomas Hoffmann

Wie gelingt ein Gespräch, das nicht auf Rechthaben basiert, sondern auf gegenseitigem Verstehen? In dem Kurs lernst du den Dialog nach David Bohm kennen: das offene, achtsame Gespräch, welches neue Sichtweisen ermöglicht – ohne zu bewerten oder überzeugen zu wollen. Jede Einheit beginnt mit einem kurzen Impuls (z.B. Zuhören, Bewerten, Urteilen, kollektives Denken) und mündet in einen gemeinsamen Dialog. Du übst:

- dem Dialog aufmerksam und urteilsfrei zu folgen
- im Dialog gemeinsam Gedanken zu entwickeln und zu formulieren
- Pausen und Stille als Teil des Gesprächs zu sehen
- unterschiedliche Sichtweisen zu verstehen und zu würdigen
- Gemeinsamkeiten im Unterschiedlichen zu entdecken

Für alle, die Gesprächskultur neu denken und vertiefen möchten – beruflich oder privat.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Beginn: 16.10.2025 – 4x donnerstags – 18.45 – 21.15 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 6 (1. Stock), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 86,50 EUR

● Verstehen und überzeugen

AV30-124

Das kleine Einmaleins des Verhandeln
Thomas Hoffmann

In diesem Kurs erarbeitest du die folgenden Werkzeuge erfolgreichen Verhandeln:

- Vorurteilsfrei hinhören
 - Urteile vermeiden
 - Formen des Hörens – das Ich-Ohr und das Du-Ohr
 - Gelten lassen, Schweigen und Redepausen
 - Kurz, aber lange genug!
 - Mit guten Fragen Gemeinsames finden
 - Wertschätzen – dein wichtigstes Instrument
 - Die Chancen anderer Ansichten – in Kontroversen Potentiale entfalten
 - Zielgerichtet verhandeln ohne Eskalation
- In kleinen Dialogen üben wir die einzelnen Techniken. Du bestimmst die Themen.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Beginn: 20.11.2025 – 2x donnerstags – 18.00 – 21.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 6 (1. Stock), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 52,00 EUR

● Elevator Pitch – erfolgreich entwickeln und vortragen

AV30-130

Wie überzeuge ich wirkungsvoll mit wenigen Worten.
Thomas Hoffmann

Du willst die Leute in kürzester Zeit neugierig machen – im Job, bei der Bewerbung oder einer Veranstaltung. Wie reißt du ihre Wand aus Desinteresse nieder? Kein Problem für dich, wenn du deinen Elevator Pitch hieb- und stichfest vorträgst!

In diesem Kurs lernst du Tipps & Tricks...

- wie du die Bedürfnisse deines Gegenübers verstehst,
- wie der Aufbau deines starken Pitches ist,
- wie du vom Anfang bis zum Schluss punktest,
- wie du deinen Pitch optimal vorträgst.

Du übst deinen Pitch immer wieder – mit Feedback von mir und den Teilnehmenden. So lernst du, in jeder Situation zu glänzen – kurz und gut!

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Beginn: 02.10.2025 – 2x donnerstags – 18.00 – 21.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 6 (1. Stock), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 52,00 EUR

Auf unseren Schulungs-PCs arbeiten wir mit Office 2019



Büromanagement

● Stenografie – schneller geschrieben, als gesprochen – Schnupperkurs AV30-300

Kurzschrift für Anfänger sowie Interessierte mit geringen Vorkenntnissen
Renate Büchl

Stenografie - was ist das eigentlich? Viele, vorwiegend jüngere Menschen, wissen gar nicht mehr, was das ist - die Kurzschrift. Man beherrscht sozusagen eine Schriftsprache mehr. Und noch dazu eine, mit der blitzschnell Informationen und Notizen festgehalten werden können, z.B. im Studium, während eines Termins oder auch für ein Protokoll.

Sie sind neugierig geworden und wollen erst einmal ein bisschen „reinschnuppern“. Dazu haben Sie Gelegenheit in unserem Schnupperkurs, in 4 x 90 Minuten.

Mitzubringen/Materialien: Stenobuch, Stenoblock und Stenobleistift.
Arbeitsbuch: „So lerne ich stenografieren“, Winklers Verlag ISBN 3-8045-8312-1

Beginn: 10.10.2025 – 4x freitags – 17.00 – 18.30 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 6 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 52,00 EUR

● Stenografie – schneller geschrieben, als gesprochen – Fortsetzung zum Schnupperkurs AV30-301

Kurzschrift für Anfänger sowie Interessierte mit geringen Vorkenntnissen
Renate Büchl

Der Schnupperkurs hat Ihnen gefallen und Sie wollen weitermachen? Dazu bieten wir unseren Fortsetzungskurs, in weiteren 4 x 90 Minuten. Gerne auch für Interessierte, die Stenografie schon einmal gelernt haben und auffrischen wollen.

Mitzubringen/Materialien: Stenobuch, Stenoblock und Stenobleistift.
Arbeitsbuch: „So lerne ich stenografieren“, Winklers Verlag ISBN 3-8045-8312-1

Beginn: 14.11.2025 – 4x freitags – 17.00 – 18.30 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 6 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 52,00 EUR

IT-Grundlagen KI und Programmierung

NEU Einführung in das Designtool Canva AV30-410

Für Einsteiger
Ottmar Baumer

Ob Einladung, Social-Media-Beitrag, Flyer oder Präsentation – mit Canva lassen sich in wenigen Schritten beeindruckende Designs erstellen. Die browserbasierte Plattform bietet tausende Vorlagen, eine intuitive Bedienung und vielfältige Gestaltungsmöglichkeiten – ganz ohne Vorkenntnisse in Grafikdesign.

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen von Canva. Sie erfahren, wie Sie mit Texten, Bildern, Farben und Formen kreativ arbeiten und die Ergebnisse je nach Verwendungszweck exportieren können. Der Kurs richtet sich an alle, die privat, ehrenamtlich oder beruflich kreativ arbei-

ten wollen und eine einfache Möglichkeit suchen, ansprechende Designs selbst zu gestalten. Keine Vorkenntnisse nötig.

Mitzubringen/Materialien: eigener Laptop

Termine: Dienstag, 28.10.2025, 18.00 – 19.30 Uhr

Donnerstag, 30.10.2025, 18.00 – 19.30 Uhr

Ort: Staatliche Berufsschule I, Adolf-Kolping-Straße 11,
85049 Ingolstadt, (Neubau), Zi. P114 (1. OG)

Gebühr: 26,00 EUR

NEU Erweiterte Bearbeitungen in Canva AV30-412

Für Fortgeschrittene
Ottmar Baumer

Canva bietet weit mehr als nur einfache Vorlagen. In diesem Fortgeschrittenenkurs vertiefen Sie Ihre Fähigkeiten und lernen, wie Sie Canva für überzeugende Designs einsetzen – ob für berufliche Zwecke, Social Media, Vereinsarbeit oder persönliche Projekte. Sie arbeiten mit Marken-Kits, erstellen Designserien, nutzen Rastersysteme, fügen Animationen und Videos ein und gestalten interaktive Präsentationen. Zudem erhalten Sie einen praxisnahen Einblick in KI-gestützte Funktionen wie „Magic Design“, „Magic Write“ oder „Text to Image“.

Am Ende wird ein Einblick in die erweiterten Funktionen von Canva Pro gegeben (z.B. vorgeplante Posts für verschiedene Social Media Plattformen).

Mitzubringen/Materialien: eigener Laptop

Termine: Dienstag, 18.11.2025, 18.00 – 19.30 Uhr

Donnerstag, 20.11.2025, 18.00 – 19.30 Uhr

Ort: Staatliche Berufsschule I, Adolf-Kolping-Straße 11,
85049 Ingolstadt, (Neubau), Zi. P114 (1. OG)

Gebühr: 26,00 EUR





Zukunftsorientiert
Praxisnah
Familiär

Mach doch, was DU willst!

Werde

Erzieherin/Erzieher

staatlich anerkannt

Bachelor Professional im Sozialwesen

Verkürzte Ausbildung! 3 oder 4 Jahre
(je nach Schulabschluss bzw. Vorqualifikation)

**Fachakademie für Sozialpädagogik Ingolstadt
der bfz gGmbH**

Viehmarktplatz 9
85055 Ingolstadt
Telefon: 0841 9815-540
E-Mail: fachakademie-in@bfz.de



www.fachakademie-ingolstadt.bfz.de



● Einführung und Umgang mit künstlicher Intelligenz (KI)

AV30-420

Johannes Schrader

Der Einsatz künstlicher Intelligenz wird uns mittelfristig in allen gesellschaftlichen Bereichen begegnen. Der Kurs soll einen Überblick über die aktuellsten Entwicklungen geben und den Umgang im Alltag, als auch in speziellen Anwendungen (z. B. autonomes Fahren) aufzeigen. Die aktuelle Gesetzeslage sowie ethische Fragen werden diskutiert. Wie kann uns die KI unterstützen? Welche Gefahren drohen? Wie ist eine „KI“ genau aufgebaut und was ist technisch dazu erforderlich? Mit überraschend einfachen Mitteln können die Kursteilnehmer eine eigene „KI“ unter Anleitung entwickeln (Programmierkenntnisse nicht zwingend erforderlich) und an praktischen Beispielen einsetzen.

1 Theorieblock à 90 Min.:

Einführung, Was ist KI?

Bekannte, etablierte Anwendung und zukünftige Einsatzmöglichkeiten. Ethische Fragen und Umgang mit KI.

3 Praxisblöcke à 60 Min.:

Eigene Beispiele, Ideen entwickeln und Umsetzung planen. Was brauche ich dazu?

Eigene KI unter Anleitung programmieren und trainieren.

Anwendung des eigenen Beispiels, z.B. Bilderkennung.

Mitzubringen/Materialien: eigener Laptop oder Tablet und Smartphone

Termine: ab 07.10.2025, 4 Termine

1x dienstags, 16.45 – 18.15 Uhr

3x dienstags, 16.45 – 17.45 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 4 (1. Stock), 85049 Ingolstadt

Gebühr: 39,00 EUR



KI, Klarheit, Karriere – Digitale Helfer für Frauen, die mehr wollen

AV30-425

Caroline Tietz

Sie möchten Ihren Alltag smarter organisieren, Bewerbungen wirkungsvoller gestalten oder sich beruflich neu ausrichten? In diesem inspirierenden Workshop lernen Sie alltagstaugliche KI-Tools kennen, die Frauen gezielt unterstützen. Ich zeige Ihnen, wie Sie Künstliche Intelligenz für sich nutzen – ohne Technikfrust, aber mit viel Empowerment. Für alle Frauen, die mit digitalen Helfern selbstbewusst durchstarten wollen! Einführung in einfache, kostenlose KI-Tools für Alltag, Bewerbungen, Selbstorganisation.

Die Veranstaltung wird gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus.

Mitzubringen/Materialien: Schreibsachen / eigener Laptop oder Tablet willkommen, aber nicht zwingend notwendig

Termin: Donnerstag, 23.10.2025, 18.30 – 20.30 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 5 (1. Stock), 85049 Ingolstadt

Gebühr: 5,00 EUR



ChatGPT – Wie KI unseren Alltag verändert, und wie Sie sie sinnvoll nutzen können

AV30-426

Alex Buck

In diesem Kurs erhalten Sie einen verständlichen und praxisnahen Einstieg in die Welt der Künstlichen Intelligenz – speziell zugeschnitten auf Einsteiger*innen ohne Vorkenntnisse. Gemeinsam erkunden wir, was Begriffe wie „KI“, „maschinelles Lernen“ oder „ChatGPT“ wirklich bedeuten, wo die Technik heute steht und was sie kann – aber auch, was sie (noch) nicht kann. Im Mittelpunkt steht das Sprachmodell ChatGPT, das erstaunlich schnell auf Texteingaben reagiert, Fragen beantwortet, Texte verfasst, Ideen liefert und auf Wunsch sogar Bilder erzeugt. Schritt für Schritt lernen Sie die Nutzung kennen – praxisnah, verständlich und mit vielen Beispielen aus dem Alltag.

Doch wir schauen auch auf die Kehrseite: Wie leicht lassen sich mit KI heutzutage Falschinformationen, täuschend echte Bilder oder gefälschte E-Mails erstellen? Warum ist es wichtig, Quellen zu prüfen und Ergebnisse zu hinterfragen? Und was muss ich über Datenschutz, rechtliche Entwicklungen und die verantwortungsvolle Anwendung im Alltag wissen?

Hinweis: Dieser Text wurde gemeinsam mit einer Künstlichen Intelligenz (ChatGPT) entwickelt.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial sowie ein Smartphone, Tablet oder Notebook.

Termin: Dienstag, 11.11.2025, 18.00 – 21.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 4 (1. Stock), 85049 Ingolstadt

Gebühr: 26,00 EUR



Einführung in ChatGPT

AV30-427

Einsteiger

Ottmar Baumer

Ob im Alltag, im Beruf oder bei kreativen Projekten: ChatGPT kann Texte schreiben, Ideen liefern, Informationen recherchieren oder sogar bei E-Mails und Planung helfen.

In diesem Kurs lernen Sie praxisnah und verständlich, was ChatGPT ist, wie es funktioniert und wie Sie es sicher und effektiv einsetzen können. Wir probieren viele Beispiele direkt aus und zeigen, wie Sie eigene Anfragen („Prompts“) gezielt formulieren, um bessere Ergebnisse zu erhalten.

Inhalte im Überblick:

- Was ist ChatGPT?
- Einstieg und Registrierung
- Anwendungsfelder im Alltag, Beruf und Freizeit
- Eigene Fragen („Prompts“) richtig stellen

werde technikerin

Weiterbildung zum/zur Staatlich geprüften Techniker/in in Vollzeit oder berufsbegleitend

Infoabend jeden ersten
Donnerstag im Monat
Termine siehe Homepage



Informationen unter
ts.ingolstadt.de



Technikerschule
der Stadt Ingolstadt



- Grenzen, Chancen und der richtige Umgang mit KI-Inhalten
- Praktische Übungen

Mitzubringen/Materialien: eigener Laptop

Termine: Dienstag, 09.12.2025, 18.00 – 19.30 Uhr
 Donnerstag, 11.12.2025, 18.00 – 19.30 Uhr
 Ort: Staatliche Berufsschule I, Adolf-Kolping-Straße 11,
 85049 Ingolstadt, (Neubau), Zi. P114 (1. OG)
 Gebühr: 26,00 EUR

● PC-Grundlagenkurs mit Word AV30-450

Silvia Kaltenegger

Sie wünschen sich einen einfachen Einstieg in WORD? Folgende Kursinhalte sind vorgesehen:

- Erster Überblick über Word
- Dokumente anlegen, öffnen und speichern
- Texte eingeben, bearbeiten, gestalten und formatieren
- Speichern, Löschen, Kopieren, Drucken
- Nummerierungen und Aufzählungen
- Grafiken einfügen und bearbeiten

In der Kursgebühr sind 3,00 EUR für Kopien enthalten.

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: Word 2024 – Die Anleitung in Bildern. Vierfarben. ISBN 978-3-8421-1065-6

Termine: ab 25.11.2025, 4 Termine
 dienstags und donnerstags, 17.30 – 20.30 Uhr
 Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 4 (1. Stock),
 85049 Ingolstadt
 Gebühr: 107,00 EUR

● EXCEL – Einführung AV30-460

Excel Tabellenkalkulation
 Dipl.-Ing. Martin Scheider

Dieser Kurs vermittelt die Grundlagen zum Arbeiten mit Excel. Anhand einfacher und gut nachvollziehbarer Beispiele lernen Sie einen Teil der Möglichkeiten des Programms kennen und können diese dann gezielt einsetzen. Zur Vertiefung wird das Buch „Excel, eine Anleitung in Bildern“ aus dem Verlag Vierfarben empfohlen.

Die Kursinhalte sind:

- Die EXCEL Oberfläche
- Zahlen und Texte eingeben
- Tabellen gestalten
- Drucken
- Formeln und Funktionen / SVERWEIS
- Diagramme und Grafiken
- Arbeitsmappen
- Listen auswerten

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial. USB-Stick.

Beginn: 10.11.2025 – 6x montags – 18.15 – 21.15 Uhr
 Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 4 (1. Stock),
 85049 Ingolstadt
 Gebühr: 156,00 EUR

● Eigene Website erstellen mit HTML, CSS und Javascript AV30-475

Anfängerkurs / Einführung HTML, CSS und JavaScript
 Oliver Wong

HTML – Die Grundlage: Hier würden die Grundlagen von HTML erklärt, einschließlich der Struktur von HTML-Dokumenten, Verwendung von Tags wie <html>, <head>, und <body>, sowie das Erstellen einer einfachen HTML-Seite. CSS – Styling Ihrer Webseite: Dieser Abschnitt würde CSS einführen und wie man damit die Darstellung von Webseiten gestalten kann. Hier könnten grundlegende Konzepte wie Farben, Schriftarten und Layouts erläutert werden. JavaScript – Die Sprache

des Webs: Eine kleine Einführung in die JavaScript-Grundlagen und was JS mit unserer Website anstellen kann.

Beginn: 01.10.2025 – 10x mittwochs – 18.30 – 20.30 Uhr
 Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 4 (1. Stock),
 85049 Ingolstadt
 Gebühr: 173,50 EUR

● Python Basics: Dein Einstieg in die Programmierwelt AV30-477

Anfängerkurs – Einführung in die Programmiersprache Python
 Oliver Wong

In diesem Kurs lernen wir gemeinsam die grundlegenden Bausteine der Programmierung kennen. Denn Python ist eine vielseitige und zugängliche Programmiersprache, die sich perfekt für Anfänger eignet. Mit einem Schritt-für-Schritt-Ansatz, egal ob mit oder ohne Vorkenntnisse, werden die Grundlagen der Programmierung nähergebracht. Wir sprechen über die Basics wie Schleifen, Abfragen und die objektorientierte Programmierung (OOP) mit Klassen und Objekten. Anhand von kleinen, alltagsnahen Projekten sehen wir gleich, wie praktisch und spannend Python sein kann. So lernen wir gemeinsam, wann und wie wir Python in echten Projekten nutzen können – und wie wir diese Fähigkeit direkt in unseren Alltag integrieren.

Beginn: 02.10.2025 – 10x donnerstags – 18.30 – 20.30 Uhr
 Kein Unterricht am 27.11. und 04.12.2025.
 Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 4 (1. Stock),
 85049 Ingolstadt
 Gebühr: 173,50 EUR

● Programmierung in Java für Einsteiger AV30-479

Rudolf Zieglaus

Java ist eine weitverbreitete Programmiersprache, die sich für sehr viele Themengebiete (Serverprogrammierung, Webprogrammierung, Android Apps, etc.) eignet und auf vielen Rechnerarchitekturen und Betriebssystemen läuft (z.B. Windows, Linux, MacOS). In diesem Kurs lernen wir die Grundlagen von Java kennen.

Beginn: 14.11.2025 – 10x freitags – 18.00 – 19.30 Uhr
 Kein Unterricht am 05.12.2025.
 Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 4 (1. Stock),
 85049 Ingolstadt
 Gebühr: 130,00 EUR

● Apple iPad / iPhone AV30-488

für Anfänger und erfahrene Nutzer
 Alex Buck

Dieser Kurs ist für Anfänger, wie auch erfahrene Nutzer und Fortgeschrittene. Folgende Inhalte werden thematisiert:

- Einführung in die wesentlichen Elemente von iOS
- Einrichtung der iCloud, E-Mailkonten und vieler weiterer Dienste
- Installieren, Löschen und Verwalten von Apps
- Nutzen der Bedienungshilfen zur einfacheren Handhabung der Geräte
- Schutz der eigenen Geräte und Verhaltensmaßnahmen im Notfall
- Absichern und Beheben von Problemen ohne Angst und Stress
- Erste-Hilfe-Maßnahmen bei einem Missgeschick

Mitzubringen/Materialien: Apple iPad / iPhone

Schreibmaterial
 Beginn: 14.10.2025 – 3x dienstags – 18.00 – 21.00 Uhr
 Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 4 (1. Stock),
 85049 Ingolstadt
 Gebühr: 78,00 EUR



● AVM Fritz!Box

AV30-490

Nutzen Sie das volle Potential Ihres Internetanschlusses aus
Alex Buck

In diesem Kurs warten auf Sie folgende praxistaugliche Lerninhalte:

- Absichern und Beheben von Problemen
- Einrichtung des Internetanschlusses samt WLAN und Telefon
- Aufspielen einer neuen Software
- Gastzugang und zusätzliche Geräte einrichten
- Tipps, Tricks und vieles mehr...

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Termin: Freitag, 17.10.2025, 18.00 – 20.30 Uhr
 Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 4 (1. Stock),
 85049 Ingolstadt
 Gebühr: 21,50 EUR

● Sicherheit am PC, Smartphone und Co.

AV30-492

Schützen Sie sich effektiv gegen Gefahren des Internets
Alex Buck

Technik und Internet könnten so einfach sein, wären hier nicht die verschiedenen Gefahren, die einem auflauern. Von Prinzen, die einem hohe Geldbeträge versprechen, über Passwörter, die viel zu leicht geknackt werden, bis hin zu ganzen Konten und Identitäten, die übernommen werden können. Wie im wahren Leben auch, gibt es Regeln und Vorgehensweisen, an die man sich halten sollte. Dies möchte ich Ihnen näher bringen, sodass Sie sich nicht nur unbesorgt, sondern auch komfortabel durch das Netz bewegen können und Ihr Endgerät soweit absichern, dass Ihr Risiko auf ein Minimum sinkt.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Termin: Freitag, 24.10.2025, 18.00 – 21.00 Uhr
 Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 4 (1. Stock),
 85049 Ingolstadt
 Gebühr: 26,00 EUR

● Bitcoin

AV30-496

Böses Hackergeld oder doch die Zukunft des Geldes?
Alex Buck

Von Bitcoin hat bestimmt schon jeder einmal gehört, im Positiven wie oftmals auch im Negativen. Doch was hat es damit auf sich? Erfahren Sie alles Wichtige zu der Mutter aller Kryptowährungen: Lernen Sie, welche tatsächlichen Gefahren es gibt und welche Vorsichtsmaßnahmen getroffen werden müssen. Erfahren Sie außerdem etwas über die Geschichte und Technik hinter Bitcoin, die Möglichkeiten diesen zu erwerben und entscheiden Sie faktenbasiert über Ihre monetäre Zukunft.

Dieser Kurs dient der reinen Information und ist zu keinem Zeitpunkt eine Finanzberatung.

In der Kursgebühr sind 5 € Kopierkosten enthalten.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Termin: Freitag, 05.12.2025, 18.00 – 21.00 Uhr
 Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 4 (1. Stock),
 85049 Ingolstadt
 Gebühr: 31,00 EUR

Datenschutz und IT-Sicherheit

● Datenschutz für Websites

AV30-497

Datenschutzkonform und abmahnungssicher
Patrice Raies

Möchten Sie Ihre Website datenschutzkonform gestalten und dabei Abmahnungen vermeiden? Dann ist dieser Workshop genau das Richtige für Sie! In unserem praxisnahen Kurs erfahren Sie alles Wichtige über den Datenschutz im digitalen Raum zu Datensammlung durch Cookies & Formulare, Impressum und Datenschutzerklärung sowie praktische Tipps zur Umsetzung.

Der Kurs ist für alle Website-Betreiber, Unternehmer und Interessierte geeignet. Profitieren Sie von praxisorientierten Lösungen und erfahren Sie, wie Sie Datenschutz effektiv umsetzen können – ohne juristisches Fachwissen! Wir werden uns Zeit für Ihre Fragen nehmen!

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Termin: Montag, 17.11.2025, 18.00 – 19.30 Uhr
 Ort: vhs, Hallstraße 5, Saal EG, 85049 Ingolstadt
 Gebühr: 13,00 EUR

● Datenschutz für Vereine

AV30-498

Den Verein schnell und einfach Datenschutz sicher machen
Patrice Raies

In diesem Vortrag gibt die Referentin (Datenschutzbeauftragte) einen Überblick zu aktuellen Regelungen zu Datenschutz für Vereine. Es werden neben den gesetzlich geforderten Dokumenten insbesondere die aktuellen Regelungen zum Umgang mit Fotos/Aufnahmen für die Online-Präsenz und soziale Medien besprochen. Auch kommen Mitgliedsdaten, die Website und erprobte Tools sowie Programme nicht zu kurz. Dieses Format richtet sich an aktive Vereinsmitglieder und alle, die es werden wollen.

Wir werden uns Zeit für Ihre Fragen nehmen.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Termin: Montag, 24.11.2025, 18.00 – 19.30 Uhr
 Ort: vhs, Hallstraße 5, Saal EG, 85049 Ingolstadt
 Gebühr: 13,00 EUR

● IT-Sicherheit für zu Hause

AV30-499

Digitale Selbstverteidigung leicht gemacht
Patrice Raies

Schützen Sie sich und Ihre Daten im digitalen Alltag! In diesem Vortrag lernen Sie, wie Sie sich gegen die häufigsten Online-Bedrohungen absichern können – einfach und praxisnah erklärt.

Inhalte des Vortrags:

- Sichere Passwörter
 - Schutz vor Phishing, Malware und Ransomware
 - Datensicherung und Verschlüsselung
 - Tipps für den sicheren Umgang mit Smartphones, Tablets und PCs
- Erfahren Sie, wie Sie Ihre digitale Privatsphäre schützen und sicher im Netz unterwegs sind. Es sind keine technischen Vorkenntnisse nötig.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Termin: Mittwoch, 14.01.2026, 18.00 – 19.30 Uhr
 Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 6 (1. Stock),
 85049 Ingolstadt
 Gebühr: 13,00 EUR

Berufsleben

● KarrierePlus – Aufstieg im Blick! AV30-605

Vertrauliche Beratung zur beruflichen Fort- und Weiterbildung
Astrid Brikmann



Gefördert vom Bayerischen Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales bietet die Weiterbildungsinitiatorin der Region 10 in Oberbayern, Astrid Brikmann, Sprechstunden zum Thema berufliche Weiterbildung bei der vhs Ingolstadt an. In ihrer Funktion als Weiterbildungsinitiatorin steht die Mitarbeiterin der VHS-Weiterbildungsakademie Kelheim e.V. als Ansprechpartnerin für die berufliche Fort- und Weiterbildung für Beschäftigte und Unternehmen in Bayern zur Verfügung. Die Beratung erfolgt dabei stets kostenfrei und trägerneutral.

Themen für Beschäftigte können zum Beispiel sein: Kann ich mich während meiner Arbeitszeit fortbilden? Wie funktioniert das Aufstiegs-BAföG? Kann ich auch neben meinem Job studieren und gibt es da eine Förderung? Meine jetzige Tätigkeit erfüllt mich nicht mehr...?

Aber nicht nur für Beschäftigte sind diese Beratungen interessant, sondern auch für Unternehmen, die sich häufig fragen: Wie kann ich meine Mitarbeiter während der Kurzarbeit qualifizieren? Ist ein Seminar auch in meinem Betrieb möglich? Wie kann ich die Digitalisierung in meinem Betrieb vorantreiben? Und wo bekomme ich Zuschüsse und Förderungen für diese Qualifizierungen?

Jeder ist mit seinen Fragen zur beruflichen Fort- und Weiterbildung willkommen!

Die Terminvereinbarung und telefonische Auskünfte können direkt unter der Tel. 09441 175098-20 oder per E-Mail unter wbi-kelheim@vhs-weiterbildungsakademie.de erfolgen. Mehr Infos finden Sie zusätzlich unter <http://www.kommweiter.bayern.de/lotse>.

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales gefördert.

Termine: Dienstag, 21.10.2025, 15.30 – 17.30 Uhr
Dienstag, 25.11.2025, 15.30 – 17.30 Uhr
Dienstag, 20.01.2026, 15.30 – 17.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock), 85049 Ingolstadt
Gebühr: Teilnahme kostenlos

TRANSFORM 10

Im September geht das Kursangebot mit transform.10 in die dritte Runde!

Mitarbeitenden von kleinen und mittleren Unternehmen sowie Interessierten, die ihr Wissen in zukunftsweisenden Bereichen erweitern möchten, stehen die kostenfreien Angebote offen – praxisnahes Fachwissen inklusive.

Diese Themen erwarten Sie im Herbst 2025:

- Elektrofahrzeuge Vernetzung:
 - Modul 1: Elektrofahrzeuge und Ladeinfrastruktur
 - Modul 2: Datenbussysteme und Vernetzung
- Maschinen im Netzwerk:
 - Modul 1: Monitoring
 - Modul 2: CNC
- Neue Horizonte mit 3D-Druck

Die Kurse finden statt in den Räumen der Technikerschule, Adolf-Kolping-Straße 9, Ingolstadt.

Jetzt unverbindlich auf die Warteliste eintragen lassen und alle Infos direkt ins Postfach bekommen:

Melden Sie sich dafür unter ingolstadt@vhs-in-ei.de

Weiterbildungsservice der vhs Ingolstadt

Coaching & Einzeltraining

Wir bieten Ihnen:

- Know-how in allen Wissensbereichen
- flexible Termingestaltung und
- qualifizierte Trainer



Sprechen Sie mit Christoph Karmann
christoph.karmann@ingolstadt.de
Tel. 0841/3051857



COM

IN

Internet.

Nicht irgendwie, sondern einfach.
Unsere neuen **einfach Internet** Produkte.

einfach 150

↓ 150 ↑ 75 Mbit/s

35,-€ / Monat¹

einfach 300

↓ 300 ↑ 150 Mbit/s

39,-€ / Monat¹

einfach 600

↓ 600 ↑ 300 Mbit/s

47,-€ / Monat¹

einfach 1000

↓ 1000 ↑ 500 Mbit/s

59,-€ / Monat¹

einfach Telefonie zubuchbar

+ 2,95 € / Monat

Alle Preise inkl. gesetzl. MwSt. ¹ Zzgl. Bereitstellungspreis inkl. Einrichtungspauschale von 99,- €.





Studienvorbereitung

Für die fünf Brückenkurse sind folgende fachliche Voraussetzungen festgelegt: Oberschulabschluss erforderlich (Hochschulreife Gymnasium oder technischer Zweig der FOS/BOS); bei Teilnehmern mit nicht-technischem Zweig sind grundlegende Vorkenntnisse in Mathematik bzw. Physik notwendig; der Zugang zum Kurs für Meister und Techniker ohne Abitur ist möglich, jedoch wird der Besuch eines Propädeutikums über einen längeren Zeitraum dringend empfohlen.

Die beiden Brückenkurse in Präsenz gliedern sich folgendermaßen: Die Theorie wird zunächst in einem Block in Form einer Fachvorlesung behandelt. Am Nachmittag findet ein vierstündiges Tutorium statt. In diesem Tutorium werden verschiedene Aufgabenstellungen geübt und vertieft. Die Teilnehmer/innen erhalten vor Kursbeginn einen Link, mit dem Sie auf die Kursunterlagen zugreifen können.

● Brückenkurs Mathematik

AV35-001

Prof. Dr. Jörg Hunsinger

Sie benötigen eine schnelle und kompakte Auffrischung über die wichtigsten Themen der (Fach-) Oberschul-Mathematik? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

Anmeldeschluss: 04.09.2025

Mindestteilnehmerzahl: 50

Die Kursgebühr beträgt:

ab 50 Personen 140,00 €

ab 65 Personen 120,00 €

ab 80 Personen 95,00 €

Mitzubringen/Materialien: Als Begleitmaterial werden folgende Bücher empfohlen:

- „Brückenkurs Mathematik“ von Jan Peter Gehrke (Verlag De Gruyter Oldenbourg)
- „Übungen zum Brückenkurs Mathematik“ von Jan Peter Gehrke (Verlag De Gruyter Oldenbourg)

Die Bücher sind auch als eBook erhältlich und in der THI-Bibliothek ausleihbar.

Termine: Montag, 08.09. – Freitag, 19.09.2025 (10 Termine)
jeweils von 8.30 - 17.00 Uhr

Ort: Technische Hochschule Ingolstadt, Esplanade 10,
85049 Ingolstadt

● Brückenkurs Physik

AV35-002

Prof. Dr. Jörg Hunsinger

Sie benötigen eine schnelle und kompakte Auffrischung über die wichtigsten Themen der (Fach-) Oberschul-Physik? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

Anmeldeschluss: 18.09.2025

Mindestteilnehmerzahl: 35

Die Kursgebühr beträgt:

ab 35 Personen 95,00 €

ab 45 Personen 75,00 €

ab 65 Personen 55,00 €

Mitzubringen/Materialien: Als Begleitmaterial wird folgendes Buch empfohlen:

„Physik im Studium: Ein Brückenkurs“ von Jan Peter Gehrke (De Gruyter Studium)

Das Buch ist auch als eBook erhältlich und in der THI-Bibliothek ausleihbar.

Termine: Montag, 22.09. - Freitag, 26.09.2025 (5 Termine)
jeweils von 8.30 - 17.00 Uhr

Ort: Technische Hochschule Ingolstadt, Esplanade 10,
85049 Ingolstadt

Die drei digitalen Brückenkurse sind für das Selbststudium konzipiert und umfassen ausführliche Unterlagen sowie ein unterstützendes Videoprogramm zur Begleitung Ihres Lernprozesses. Die Teilnehmer/innen erhalten vor Kursbeginn einen Link, mit dem Sie auf die Kursunterlagen zugreifen können.

● Brückenkurs Mathematik – Rein digital

Prof. Dr. Jörg Hunsinger

AV35-001A

Sie benötigen eine schnelle und kompakte Auffrischung über die wichtigsten Themen der (Fach-) Oberschul-Mathematik? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

Mitzubringen/Materialien: Als Begleitmaterial werden folgende Bücher empfohlen:

- „Brückenkurs Mathematik“ von Jan Peter Gehrke (Verlag De Gruyter Oldenbourg)
- „Übungen zum Brückenkurs Mathematik“ von Jan Peter Gehrke (Verlag De Gruyter Oldenbourg)

Die Bücher sind auch als eBook erhältlich und in der THI-Bibliothek ausleihbar.

Anmeldung möglich bis 26.09.2025

Die Kursgebühr beträgt 60,- €

● Brückenkurs Physik – Rein digital

Prof. Dr. Jörg Hunsinger

AV35-002A

Sie benötigen eine schnelle und kompakte Auffrischung über die wichtigsten Themen der (Fach-) Oberschul-Physik? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

Mitzubringen/Materialien: Als Begleitmaterial wird folgendes Buch empfohlen:

- „Physik im Studium: Ein Brückenkurs“ von Jan Peter Gehrke (De Gruyter Studium)

Das Buch ist auch als eBook erhältlich und in der THI-Bibliothek ausleihbar.

Anmeldung möglich bis 26.09.2025

Die Kursgebühr beträgt 45,- €

● Brückenkurs Mathematik + Physik – Rein digital

Prof. Dr. Jörg Hunsinger

AV35-003

Sie benötigen eine schnelle und kompakte Auffrischung über die wichtigsten Themen der (Fach-) Oberschul-Mathematik und Physik? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

Mitzubringen/Materialien: Als Begleitmaterial werden folgende Bücher empfohlen:

- „Brückenkurs Mathematik“ von Jan Peter Gehrke (Verlag De Gruyter Oldenbourg)
- „Übungen zum Brückenkurs Mathematik“ von Jan Peter Gehrke (Verlag De Gruyter Oldenbourg)
- „Physik im Studium: Ein Brückenkurs“ von Jan Peter Gehrke (De Gruyter Studium)

Die Bücher sind auch als eBook erhältlich und in der THI-Bibliothek ausleihbar.

Anmeldung möglich bis 26.09.2025

Die Kursgebühr beträgt 75,- €



©2022 DW, Frank Schemmann (Fotograf)

Sprachen

„Ich spreche mit der Welt“ – Kurzer Test zur Selbsteinschätzung

Der Europäische Referenzrahmen Sprachen – lernen mit System

Was lerne ich? Unsere Kurse sind in drei Stufen gegliedert: Grund-, Mittel- und Aufbaustufe.

In dieser Übersicht finden Sie die Angaben zu den Lernzielen und den sprachlichen Fertigkeiten, die Sie auf jeder dieser Stufen erreichen können. Der nachfolgende kurze Test zur Selbsteinschätzung hilft Ihnen, Ihre Kenntnisse selbst einzuschätzen und damit den passenden vhs-Kurs in der Fremdsprache zu finden (zur professionellen Einstufung wenden Sie sich an uns oder nehmen Sie die Sprachberatung wahr).

A 1 (Grundstufe 1)

Ich kann mich mit Hilfe von einzelnen Wörtern, kurzen Sätzen, Mimik und Gestik auf einfachste Weise ausdrücken.

Ich kann zum Beispiel:

- jemanden begrüßen und mich vorstellen
- einfache Fragen stellen und beantworten
- Zahlen, Preisangaben und Uhrzeiten verstehen
- eine kurze Notiz schreiben
- auf Schildern, Plakaten und Wegweisern einiges verstehen

A 2 (Grundstufe 2)

Ich kann mich im Alltag zurechtfinden, obwohl ich noch viele Fehler mache.

Ich kann zum Beispiel:

- etwas zum Essen und Trinken bestellen
- nach dem Weg fragen
- eine kurze Postkarte schreiben
- in einer Zeitung bestimmte Informationen finden (Ort und Preis einer Veranstaltung)
- eine kurze Ansage, wie im Flughafen, verstehen

B 1 (Mittelstufe 1)

Ich kann mich in den meisten Alltagssituationen ganz gut, aber noch mit Fehlern, verständigen.

Ich kann zum Beispiel:

- einfache Gespräche über vertraute Themen führen
- eine Telefonnachricht verstehen, wenn relativ langsam gesprochen wird
- persönliche Briefe schreiben
- einen einfachen Zeitungsartikel verstehen
- mich in den meisten Situationen im Ausland verständigen

B 2 (Mittelstufe 2)

Ich kann in verschiedenen Situationen ohne große Mühe einfache Gespräche führen. Man versteht mich problemlos, jedoch mache ich noch einige Fehler.

Ich kann zum Beispiel:

- mich aktiv an längeren Gesprächen beteiligen
- fachbezogene Korrespondenz lesen
- einer Nachrichtensendung im Fernsehen folgen
- gewöhnliche Geschäftsbriefe schreiben
- in Diskussionen meine Ansichten begründen

C 1 (Aufbaustufe 1)

Ich kann mich in unerwarteten Situationen zurechtfinden und drücke mich fast immer deutlich und weitgehend korrekt aus.

Ich kann zum Beispiel:

- mit Muttersprachlern/Muttersprachlerinnen über anspruchsvolle Themen diskutieren
- komplexe Sachverhalte darstellen
- den meisten Fernsehsendungen problemlos folgen
- Berichte und Briefe aller Art schreiben
- Tageszeitungen, Fachzeitschriften und literarische Texte lesen

C 2 (Aufbaustufe 2)

Ich kann mich in allen Situationen annähernd wie ein/e Muttersprachler/-in ausdrücken.

Ich kann zum Beispiel:

- fließend sprechen und auch feinere Bedeutungsnuancen genau ausdrücken
- anspruchsvolle Texte aller Art schreiben
- Literatur- und Sachbücher lesen
- mich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen mit Muttersprachlern/Muttersprachlerinnen beteiligen



Prüfungen

Übersicht Prüfungen					
Kursnummer	Prüfung	Termin	Anmeldeschluss	Gebühr	Besonderheiten
AV40-001P AV40-002P	Einbürgerungstest	17.10.2025	12.09.2025	25,00 EUR	spezielles Anmeldeformular
AV40-003P AV40-004P	Einbürgerungstest	16.01.2026	05.12.2025	25,00 EUR	spezielles Anmeldeformular
AV40-005P	telc-Zertifikat Deutsch B1	28.11.2025	17.10.2025	175,00 EUR für externe TN 145,00 EUR für vhs-TN	spezielles Anmeldeformular
AV40-010P	Goethe-Zertifikat Deutsch B2	30.01.2026	12.12.2025	235,00 EUR für externe TN 185,00 EUR für vhs-TN	spezielles Anmeldeformular
AV40-012P	Goethe-Zertifikat Deutsch C1	24.10.2025	05.09.2025	290,00 EUR für externe TN 210,00 EUR für vhs-TN	spezielles Anmeldeformular

● Einbürgerungstest

Prüfung Politik, Gesellschaft und Kultur für die Einbürgerung

Der Einbürgerungstest ist ein reiner Wissenstest in Multiple-Choice-Form. Dabei ist ein Fragebogen mit 33 Fragen zu beantworten, die das Sprachniveau B1 des gemeinsamen europäischen Referenzrahmens für Sprachen voraussetzen. Für jede Frage sind vier Antwortmöglichkeiten vorgegeben, von denen nur eine die richtige ist. Wer innerhalb von 60 Minuten 17 Fragen richtig ankreuzt, hat den Test bestanden und erhält dann eine entsprechende Bescheinigung. Ein bestandener Einbürgerungstest ersetzt nicht den für die Einbürgerung ebenfalls erforderlichen Nachweis ausreichender deutscher Sprachkenntnisse auf dem Niveau B1.

Alle Fragen, die im Einbürgerungstest gestellt werden können, sind im Internet veröffentlicht. Dies sind 300 Fragen aus den Themenbereichen „Leben in der Demokratie“, „Geschichte und Verantwortung“ und „Mensch und Gesellschaft“ und 10 Fragen, die sich auf das Bundesland beziehen, in dem man lebt.

Der Fragenkatalog ist unter www.bamf.de zu finden.

Wichtig: Es ist nur eine persönliche Anmeldung mit eigenhändiger Unterschrift und gültigem Ausweisdokument möglich (nicht per Fax, Mail oder online).

Die Gebühr von 25 € ist bei der Anmeldung per Lastschrift sofort fällig. Die Prüfungsgebühr kann nicht zurückerstattet werden (z. B. bei Nichtteilnahme an der Prüfung).

Mitzubringen/Materialien: Gültiges, amtliches Ausweisdokument mit Lichtbild (gültiger Personalausweis oder Reisepass und ggf. gültiger Aufenthaltstitel), Kugelschreiber

Termin: Freitag, 17.10.2025
Anmeldeschluss: 12.09.2025
Ort: vhs, Hallstraße 5, Rudolf-Koller-Saal, DG (2. Stock), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 25,00 EUR

Termin: Freitag, 16.01.2026
Anmeldeschluss: 05.12.2025
Ort: vhs, Hallstraße 5, Rudolf-Koller-Saal, DG (2. Stock), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 25,00 EUR

● Vorbereitungskurs zur Prüfung telc-Zertifikat Deutsch B1

Kristina Karlstedt, Zert. ICC-Dozentin

AV40-005

Bitte unbedingt das Buch zur 1. Stunde mitbringen!
In diesem Kurs werden Sie mit den Anforderungen und dem Verlauf der Prüfung vertraut gemacht.

Die Prüfung besteht aus vier Teilen, auf die Sie vorbereitet werden:

- Leseverstehen
- Hörverstehen
- schriftlicher Ausdruck
- mündliche Kommunikation

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: Prüfungstraining Zertifikat Deutsch (Telc Deutsch B1), Cornelsen Verlag ISBN 978-3-06-020310-9, Schreibsachen

Termine: Freitag, 14.11.2025, 14.00 – 18.00 Uhr / Freitag, 21.11.2025, 14.00 – 18.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 5 (1. Stock), 85049 Ingolstadt

Gebühr: 58,50 EUR

● Prüfung telc-Zertifikat Deutsch B1

AV40-005P

Für den reibungslosen Ablauf der Prüfung unbedingt am Vorbereitungskurs teilnehmen und / oder einen Übungstest (<https://www.telc.net/sprachpruefungen/deutsch/zertifikat-deutsch-telc-deutsch-b1/>) bearbeiten.

Eine Kündigung ist nur bis zum Anmeldeschluss möglich. Danach kann die Prüfungsgebühr nicht mehr zurückerstattet werden (z. B. bei Nichtteilnahme an der Prüfung).

Die Prüfung kann beliebig oft wiederholt werden. Die Anrechnung von Teilergebnissen ist möglich.

Mitzubringen/Materialien: aktuell gültiges, amtliches Ausweisdokument mit Lichtbild (gültiger Personalausweis / Reisepass und ggf. gültiger Aufenthaltstitel), Schreibzeug (weicher Bleistift, Radiergummi, Spitzer – kein Kugelschreiber, Füller o.ä.).

Termin: Freitag, 28.11.2025, 9.00 – 17.00 Uhr
Anmeldeschluss: 17.10.2025

Ort: vhs, Hallstraße 5, Rudolf-Koller-Saal, DG (2. Stock), 85049 Ingolstadt

Gebühr: für externe Teilnehmer: 175,00 EUR
für Teilnehmer der vhs: 145,00 EUR





● Vorbereitung auf die Prüfung Goethe-Zertifikat Deutsch B2 AV40-010

Barbara Gutierrez Alonso

Bitte unbedingt das Buch zur 1. Stunde mitbringen!
In diesem Kurs werden Sie mit den Anforderungen und dem Verlauf der Prüfung vertraut gemacht.

Die Prüfung besteht aus vier Teilen, auf die Sie vorbereitet werden:

- Leseverstehen
- Hörverstehen
- schriftlicher Ausdruck
- mündliche Kommunikation

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: Prüfungstraining Goethe-Zertifikat B2, Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-121775-4

Beginn: 13.01.2026 – 3x dienstags – 9.00 – 12.15 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG), 85049 Ingolstadt

Gebühr: 71,50 EUR

● Prüfung Goethe-Zertifikat Deutsch B2 AV40-010P

Die Prüfungsgebühr ist bei der Anmeldung per Lastschriftauftrag zu entrichten.

Die Anmeldung ist schriftlich vorzunehmen.

Eine Kündigung ist bis zum Anmeldeschluss möglich.

Danach kann die Prüfungsgebühr nicht mehr zurückerstattet werden (z. B. bei Nichtteilnahme an der Prüfung).

Detaillierte Infos, die aktuelle Prüfungsordnung und die Durchführungsbestimmungen zur modularen Prüfung Goethe-Zertifikat Deutsch B2 finden Sie unter

<https://www.goethe.de/ins/de/de/prf/prf/gzb2/wi9.html>.

Mitzubringen/Materialien: aktuell gültiges, amtliches Ausweisdokument mit Lichtbild (gültiger Personalausweis / Reisepass und ggf. gültiger Aufenthaltstitel), Schreibzeug (Bleistift, Radiergummi, Kugelschreiber, Füller o.ä. in schwarz oder blau)

Termin: Freitag, 30.01.2026, 9.00 – 18.00 Uhr

Anmeldeschluss: 12.12.2025

Ort: vhs, Hallstraße 5, Rudolf-Koller-Saal, DG (2. Stock), 85049 Ingolstadt

Gebühr gesamt: 185 € vhs Teilnehmer / 235 € externe Teilnehmer

Gebühr Modul: 83 € vhs Teilnehmer / 98 € externe Teilnehmer



● Prüfung Goethe-Zertifikat Deutsch C1 AV40-012P

Bitte beachten Sie:

Die Anmeldung ist schriftlich vorzunehmen.

Die Prüfungsgebühr ist bei der Anmeldung per Lastschriftauftrag zu entrichten.

Eine Kündigung ist bis zum Anmeldeschluss möglich.

Danach kann die Prüfungsgebühr nicht mehr zurückerstattet werden (z. B. bei Nichtteilnahme an der Prüfung).

Unter <https://www.goethe.de/ins/de/de/prf/prf/gzc1/inf.html> finden Sie die aktuelle Prüfungsordnung und die Durchführungsbestimmungen zur modularen Prüfung Goethe-Zertifikat Deutsch C1.

Mitzubringen/Materialien: aktuell gültiges, amtliches Ausweisdokument mit Lichtbild (gültiger Personalausweis / Reisepass und ggf. gültiger Aufenthaltstitel), Schreibzeug (Bleistift, Radiergummi, Kugelschreiber, Füller o.ä. in schwarz oder blau)

Termin: Freitag, 24.10.2025, 9.00 – 13.00 Uhr

Anmeldeschluss: 05.09.2025

Ort: vhs, Hallstraße 5, Rudolf-Koller-Saal, DG (2. Stock), 85049 Ingolstadt

Gebühr gesamt: 210 € vhs-Teilnehmer / 290 € externe Teilnehmer

Gebühr Modul: 93 € vhs-Teilnehmer / 108 € externe Teilnehmer



Alphabetisierung und Grundbildung

Sie haben Probleme beim Lesen, Schreiben oder Rechnen? Fragen Sie uns.

Wir beraten Sie und helfen Ihnen beim Lernen. Ohne Druck, ohne Stress. Wir bieten Einzelunterricht im Rahmen unseres Ehrenamtlichen-Projekts. Das kostet nur wenig, bringt aber ganz viel.

Wir stellen uns auf Ihre Kenntnisse, Ihr Lerntempo und Ihre Wünsche ein. Der Inhalt und die Unterrichtszeiten werden an Ihren Lebensalltag angepasst.

Unsere Alpha-Angebote sind für (funktionale) Analphabeten mit oder ohne Migrationserfahrung gedacht.

Voraussetzung: grundlegende mündliche Kenntnisse der deutschen Sprache (A1). Sie sind nicht geeignet für Menschen, bei denen Legasthenie (Rechtschreibschwäche) bzw. Dyskalkulie (Rechenschwäche) festgestellt wurde oder für Schülerinnen und Schüler, die Nachhilfe in Deutsch oder Mathematik benötigen.

Rufen Sie einfach an: Johanna Benedetto, Tel. 0841/305-1853

buchhandlung stiebert

der persönliche buchladen

schrannenstr. 10
85049 ingolstadt
tel. 0841 33727



buchhandlung@stiebert.de
www.stiebert.de



Besuchen Sie unsere Homepage
www.vhs-in-ei.de

Dort finden Sie alle Kurse bis Februar 2026.



Kurse mit Kinderbetreuung

- **Mama lernt Deutsch – im Pius-Treff** AV40-201
mit Kinderbetreuung – für Ingolstädter Frauen, Anfängerinnen
oder mit einfachen Vorkenntnissen
Christine Hettinger-Granat

Dieser Kurs ist für Frauen, die ihren Erstwohnsitz in Ingolstadt haben.
Falls Sie eine Kinderbetreuung während des Unterrichts brauchen,
geben Sie dies bitte bei der Anmeldung an.

Mitzubringen/Materialien: Lehrwerk wird kurz vor Kursbeginn
bekannt gegeben.

Schreibmaterial

Beginn: 01.10.2025 – 13x mittwochs – 9.15 – 13.00 Uhr

Kein Unterricht am 12.11.2025

Ort: Piußtref, Furtwänglerstr. 7, 85057 Ingolstadt

Gebühr: 114,00 EUR

- **Mama lernt Deutsch – im Augustin-Treff** AV40-202
mit Kinderbetreuung – für Ingolstädter Frauen, Anfängerinnen
ohne oder mit einfachen Vorkenntnissen
Andrea Johnova

Unser A.1 Kurs ist speziell für Anfängerinnen ohne Vorkenntnisse
konzipiert.

Gemeinsam lernen wir Schritt für Schritt die Deutsche Sprache und
machen dich fit für den Alltag. Wir arbeiten mit dem Buch „Schritte
Plus 1“.

Was lernst du in diesem Kurs?

- Begrüßung und einfache Gespräche führen
- Dich vorstellen: Name, Herkunft, Familie Beruf
- Zahlen, Uhrzeit, Wochentage und Datum verstehen
- Wichtige Wörter und Sätze für den Alltag

Falls Sie eine Kinderbetreuung während des Unterrichts brauchen,
geben Sie dies bitte bei der Anmeldung an.

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbuch;

Schritte plus Neu 1, ISBN 978-3-19-501081-8, Hueber Verlag

Schreibsachen

Beginn: 10.10.2025 – 10x freitags – 9.45 – 12.00 Uhr

Ort: Stadtteiltreff Augustinviertel, Stollstr. 2, Raum 1,
Ingolstadt

Gebühr: 52,50 EUR

- **Deutsch – Fit für die Arbeitswelt B1** AV40-204
Tipps, Information und Motivation für den Neustart
mit Kinderbetreuung – für Frauen und Männer
Sabine Engert-Balster

Das Angebot richtet sich an Personen ab einem Sprachniveau B1, die
in Deutschland beruflich neu starten möchten.

Neben der Wiederholung der Grammatikgrundlagen vermittelt der Kurs
viele Informationen, um die deutsche Arbeitswelt richtig zu verstehen
und anzupacken.

Themen sind z.B. Bewerbung und Kommunikation am Arbeitsplatz.

Beginn: 01.10.2025 – 12x mittwochs – 9.00 – 12.00 Uhr

Ort: Bürgerhaus „Neuburger Kasten“, Fechtgasse 6,
Ingolstadt, Raum 23

Gebühr: 84,00 EUR für Ingolstädter /
264,00 EUR für Teilnehmer, die nicht in Ingolstadt
wohnen

Deutsch als Fremdsprache

Eine ausführliche Erläuterung der Niveaustufen und der jeweils vor-
ausgesetzten Kenntnisse finden Sie zu Beginn des Sprachenteils in
unserem Katalog und im Internet unter:

<https://www.vhs-in-ei.de/kurse/sprachen/>

Wenn Sie sich nicht sicher sein sollten, wie gut Ihre Kenntnisse aktuell
sind und ob sie für den Besuch des gewünschten Kurses ausreichen,
nutzen Sie bitte den Online-Einstufungstest unter:

<https://www.vhs-in-ei.de/kurse/sprachen/>

- **Deutsch A1.1** AV40-301
Ani Sargsyan

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbuch mit Audios online:
Schritte plus Neu 1, ISBN 978-3-19-501081-8, Hueber Verlag

Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Termine: von 18.00 – 19.30 Uhr
ab 30.09.2025, 30 Termine
Dienstag und Donnerstag

Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C Zimmer 09

Gebühr: 330,00 EUR

- **Deutsch A1.1 und A1.2**

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbücher mit Audios
online:

Schritte plus Neu 1, ISBN 978-3-19-501081-8, Hueber Verlag

Schritte plus Neu 2, ISBN 978-3-19-801081-5, Hueber Verlag

Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

- Arleta Weingärtner AV40-304

Termine: von 17.30 – 20.00 Uhr
ab 29.09.2025, 30 Termine
Montag und Mittwoch

Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt,
Zimmer 1

Gebühr: 550,00 EUR

- Pauline Reger-Rivera AV40-305

Termine: von 9.00 – 11.30 Uhr
ab 29.09.2025, 32 Termine
Montag und Mittwoch
Kein Unterricht am 17.12.2025

Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt,
Zimmer 2

Gebühr: 586,50 EUR

Online-Kurse

Weitere Sprachkurse
finden Sie im Bereich
Online-Kurse ab Seite 31.



● Deutsch A1.2

Susanne Neumann

AV40-306

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbuch mit Audios online: Schritte plus Neu 2, ISBN 978-3-19-801081-5, Hueber Verlag
Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Termine: von 8.30 – 10.30 Uhr
ab 30.09.2025, 22 Termine
Dienstag und Freitag
Kein Unterricht am 12.12.2025

Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt,
Zimmer 2

Gebühr: 322,50 EUR

● Deutsch A2.1

Elke Donovan, BA E/D/Erw.bildg.

AV40-308

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbuch mit Audios online: Schritte plus Neu 3, ISBN 978-3-19-501083-2, Hueber-Verlag
Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: von 9.30 – 11.30 Uhr
ab 01.10.2025, 22 Termine
Mittwoch und Freitag

Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt,
Zimmer 3

Gebühr: 322,50 EUR

● Deutsch A2.1 und A2.2

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch mit Audios online: Schritte plus Neu 3, ISBN 978-3-19-501083-2, Hueber-Verlag
Schritte plus Neu 4, ISBN 978-3-19-801083-9, Hueber-Verlag
Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Pauline Reger-Rivera AV40-309

Termine: von 11.30 – 13.30 Uhr
ab 30.09.2025, 32 Termine
Dienstag und Donnerstag

Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt,
Zimmer 2

Gebühr: 469,50 EUR

Bartosz Weingärtner AV40-309A

Termine: von 17.30 – 20.00 Uhr
ab 30.09.2025, 30 Termine
Dienstag und Donnerstag

Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 31

Gebühr: 550,00 EUR

● Deutsch A2.2

Susanne Neumann

AV40-310

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbuch mit Audios online: Schritte plus Neu 4, ISBN 978-3-19-801083-9, Hueber Verlag

Beginn: von 18.30 – 20.00 Uhr
ab 01.10.2025, 22 Termine
Mittwoch und Freitag
Kein Unterricht am 12.12.2025

Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt,
Zimmer 2

Gebühr: 322,50 EUR

● Deutsch B1.1 und B1.2

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbücher: Schritte plus Neu 5, ISBN 978-3-19-501085-6, Hueber Verlag
Schritte plus Neu 6, ISBN 978-3-19-601085-5, Hueber Verlag.
Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Marianne Englisch-Lang AV40-311

Termine: von 9.00 – 11.30 Uhr
ab 30.09.2025, 30 Termine
Dienstag und Mittwoch

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 4 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 550,00 EUR

Andrej Scharkov AV40-312

Termine: von 17.30 – 20.00 Uhr
ab 13.10.2025, 30 Termine
Montag und Mittwoch

Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 20

Gebühr: 550,00 EUR

Dr. Ivana Havelka AV40-313

Termine: von 17.00 – 19.30 Uhr
ab 30.09.2025, 30 Termine
Dienstag und Mittwoch

Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 13

Gebühr: 550,00 EUR

● Deutsch B1.2

Doris Schäfer-Löw

AV40-316

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbücher: Schritte plus Neu 6, ISBN 978-3-19-601085-5, Hueber Verlag.
Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Termine: von 18.00 – 20.00 Uhr
ab 14.10.2025, 24 Termine
Dienstag und Donnerstag

Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt,
Zimmer 3

Gebühr: 352,00 EUR

● Deutsch Kommunikation für Alltag, Beruf und Studium B1/B1+

Doris Schäfer-Löw

AV40-320

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbuch: Vielfalt B1+ Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-001036-3

Beginn: 17.10.2025 – 13x freitags – 9.00 – 11.15 Uhr

Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt,
Zimmer 1

Gebühr: 214,50 EUR

● **Deutsch Konversation (B1/ B1+)**

AV40-321

Nicole Kluth-Krahn

Kennen Sie das Gefühl, dass Sie vieles verstehen, aber sich nicht trauen, etwas zu sagen?

Dieser abwechslungsreiche Kurs wendet sich an Teilnehmer/-innen mit guten Deutschkenntnissen (B1 oder besser), die Spaß an unterhaltsamen Konversationsübungen (Diskussionen, Dialoge, Rollenspiele etc.) haben. In angenehmer Atmosphäre besprechen wir alltägliche Themen. Nebenbei werden Grammatik und Aussprache trainiert. Teilnehmerwünsche werden in diesem Kurs gerne berücksichtigt.

Mitzubringen/Materialien: 2 € Kopiergeld werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 01.10.2025 – 8x mittwochs – 17.30 – 19.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 3 (1. Stock),

85049 Ingolstadt

Gebühr: 88,00 EUR

● **Deutsch B2.1**

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch:

Sicher! aktuell B2.1, Lektion 1 – 6,

ISBN 978-3-19-641207-9, Hueber-Verlag

Michaela Copelea

AV40-325

Beginn: 04.10.2025 – 15x samstags – 9.00 – 12.15 Uhr

Kein Unterricht am 20.12.2025

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 5 (1. Stock),

85049 Ingolstadt

Gebühr: 357,50 EUR

Winfried Konerding

AV40-330

Termine: von 19.00 – 20.30 Uhr

ab 30.09.2025, 30 Termine

Dienstag und Donnerstag

Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt,

Zimmer 1

Gebühr: 330,00 EUR

● **Deutsch B2.1**

AV40-326

Sicher in Alltag und Beruf

Ina Kappes

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch:

Sicher in Alltag und Beruf! B2.1, Hueber Verlag

ISBN 978-3-19-101209-0

Termine: von 17.30 – 19.15 Uhr

ab 30.09.2025, 30 Termine

Dienstag und Mittwoch

Kein Unterricht am 07.01.2026

Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,

85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 24

Gebühr: 385,00 EUR

● **Deutsch B2.2**

AV40-331

Andrej Scharkov

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch:

Sicher! aktuell B2.2, Lektion 7 – 12,

ISBN 978-3-19-661207-3, Hueber-Verlag

Termine: von 18.30 – 20.00 Uhr

ab 16.10.2025, 30 Termine

Dienstag und Donnerstag

Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,

85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 20

Gebühr: 330,00 EUR

● **Deutsch C1.1**

AV40-340

Elke Donovan, BA E/D/Erw.bildg.

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbuch:

Sicher! aktuell C1/1, Lektion 1 – 6, ISBN 978-3-19-501208-9,

Hueber-Verlag

Termine: von 9.50 – 11.20 Uhr

ab 30.09.2025, 30 Termine

Dienstag und Donnerstag

Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt,

Zimmer 3

Gebühr: 330,00 EUR

● **Deutsch C1.2**

AV40-341

Uwe Schröder

Mitzubringen/Materialien: Kurs und Arbeitsbuch:

Sicher! C1.2, Lektion 7 – 12, ISBN 978-3-19-701208-7, Hueber-Verlag

Termine: von 9.50 – 11.20 Uhr

ab 07.10.2025, 30 Termine

Dienstag und Donnerstag

Kein Unterricht am 02.12.25, 04.12.25 und 08.01.2026

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock),

85049 Ingolstadt

Gebühr: 330,00 EUR

Maßgeschneidert

**Firmenseminare –
individuell & bedarfsgerecht**

Ihr Unternehmen hat Bedarf an speziellen
Schulungsthemen?

Wir bieten zusätzlich zu unseren öffentlichen Kursen, individuell auf Ihren Bedarf hin zugeschnittene Seminare und Veranstaltungen. Sie bringen Ihre Wünsche bezüglich Inhalte, Ort und Zeit ein – wir entwickeln ein maßgeschneidertes Angebot unverbindlich für Sie.

Wir arbeiten mit praxis-
erfahrenen Referenten und
Referentinnen zusammen.

Gerne unterbreiten
wir Ihnen ein Angebot –
schnell und unverbindlich.

Rufen Sie uns an oder

senden Sie uns eine E-Mail

Ihr Ansprechpartner:

Christoph Karmann

Tel. 0841/305-1857

christoph.karmann@

ingolstadt.de



Phonetik

- **Phonetik 1 – Verbessern Sie Ihre Aussprache** AV40-342
für alle Niveaustufen
Christine Hettinger-Granat

Nervt es Sie, wenn die Leute ständig nachfragen?

Tatsächlich erschwert fehlerhafte und undeutliche Aussprache die Kommunikation mehr als Fehler in der Grammatik. Mit einer guten Aussprache werden Sie viel besser verstanden und fühlen sich sicherer beim Sprechen. Viele müssen z. B. den Unterschied zwischen langen und kurzen Vokalen erst hören und sprechen lernen, wie z. B. wen/wenn oder stehlen/stellen. Darüber hinaus gibt es noch viele Laute und Buchstaben, die je nach Muttersprache Schwierigkeiten bereiten. Ihre auditiven, visuellen und motorischen Fähigkeiten sind gefragt. In diesem ersten Teil des Kurses liegt der Schwerpunkt auf den schwierigen Lauten.

Mitzubringen/Materialien: Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 06.10.2025 – 4x montags – 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 44,00 EUR

- **Phonetik 2 – Verbessern Sie Ihre Aussprache** AV40-343
ab Niveaustufe A2
Christine Hettinger-Granat

Dieser Kurs ist die Fortsetzung von Phonetik 1. Sie können aber auch jederzeit ohne Vorkenntnisse einsteigen.

Undeutliche Aussprache und fehlerhafte Betonung erschweren die Kommunikation mehr als Fehler in der Grammatik. In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf dem Wort- und Satzaccent.

Mit einer guten Aussprache werden Sie besser verstanden, fühlen sich sicherer beim Sprechen und es gibt weniger Missverständnisse.

Mitzubringen/Materialien: Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 24.11.2025 – 4x montags – 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 44,00 EUR

Englisch

Eine ausführliche Erläuterung der Niveaustufen und der jeweils vorausgesetzten Kenntnisse finden Sie zu Beginn des Sprachenteils in unserem Katalog und im Internet unter:

<https://www.vhs-in-ei.de/kurse/sprachen/>

Wenn Sie sich nicht sicher sein sollten, wie gut Ihre Kenntnisse aktuell sind und ob sie für den Besuch des gewünschten Kurses ausreichen, nutzen Sie bitte den Online-Einstufungstest unter:

<https://www.vhs-in-ei.de/kurse/sprachen/>

- **Englisch A1.1, ab Lektion 1 – Vorkurs** AV41-000
nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Yulia Kolpakova

Der Kurs ist NICHT als Auffrischkurs für Interessent/innen mit Schulenglisch geeignet, auch wenn dieses schon viele Jahre zurückliegt. Letztere sollten nicht unter A1.2 in einen Kurs einsteigen und sich nach Möglichkeit beraten lassen.

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: Let's Enjoy English – First Steps, hybride Ausgabe, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-501665-1
Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 29.09.2025 – 15x montags – 15.45 – 17.15 Uhr
Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 3
Gebühr: 165,00 EUR

- **Englisch A1.1, ab Lektion 4** AV41-004
für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen
Anna Grebenkova, Dipl.-Phil. E/F (Kuban State Univ., RUS)

Fortsetzung des Vorkurses aus dem vergangenen Semester – mit kurzer Wiederholung von Grammatik und Wortschatz der ersten drei Lektionen. Für Teilnehmende, die bereits etwas mit der Aussprache, der Begrüßung und ersten grammatikalischen Regeln zu Haupt- und Fragesatz vertraut sind.

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch:

Let's Enjoy English A1 – Band 1, hybride Ausgabe, Student's Book, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-501666-8

Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 07.10.2025 – 12x dienstags – 19.40 – 21.10 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1, 85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 29
Gebühr: 132,00 EUR

Lassen Sie sich beraten!

Sprechen Sie mit
Johanna Benedetto:
Tel. 0841/305-1853
johanna.benedetto@ingolstadt.de

Habe ich den richtigen Sprachkurs gefunden?

Passt das Niveau zu meinen Kenntnissen?



● **Englisch A1.1 ab Lektion 7** AV41-006

für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Anna Grebenkova, Dipl.-Phil. E/F (Kuban State Univ., RUS)

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch:
Let's Enjoy English A1 – Band 1, hybride Ausgabe,
Student's Book, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-501666-8
Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Beginn: 07.10.2025 – 12x dienstags – 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 29
Gebühr: 132,00 EUR

● **Englisch A1.2, ab Lektion 9** AV41-007

für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Anna Grebenkova, Dipl.-Phil. E/F (Kuban State Univ., RUS)

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch:
Let's Enjoy English A1 – Band 1, hybride Ausgabe,
Student's Book, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-501666-8
Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Beginn: 08.10.2025 – 12x mittwochs – 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 31
Gebühr: 132,00 EUR

● **Englisch A2.1, ab Lektion 1** AV41-011

für Teilnehmende mit A1-Vorkenntnissen
Mari-Anna Dias Koch, Dipl.-Päd.

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch:
Let's Enjoy English A2.1, hybride Ausgabe, Klett-Verlag,
ISBN 978-3-12-501668-2
Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Beginn: 02.10.2025 – 12x donnerstags – 9.50 – 11.20 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 2 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 132,00 EUR

● **Englisch A2.1, ab Lektion 9** AV41-013

für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
Anna Grebenkova, Dipl.-Phil. E/F (Kuban State Univ., RUS)

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch:
Let's Enjoy English A2 – Band 1, hybride Ausgabe,
Student's Book, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-501668-2
Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Beginn: 08.10.2025 – 12x mittwochs – 19.40 – 21.10 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 31
Gebühr: 132,00 EUR

● **Englisch A2.2, ab Lektion 8** AV41-015

für Teilnehmende mit Grundkenntnissen
Mari-Anna Dias Koch, Dipl.-Päd.

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch:
Let's Enjoy English A2 – Band 2, hybride Ausgabe, Student's Book,
Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-501669-9
Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Beginn: 02.10.2025 – 12x donnerstags – 11.30 – 13.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 2 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 132,00 EUR

● **Englisch Auffrischung A2, ab Lektion 1** AV41-018

nur für Teilnehmende mit A2-Vorkenntnissen
Jürgen Neumann

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch:
A New Start Refresher A2, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-464-20034-6
Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Beginn: 29.09.2025 – 15x montags – 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 31
Gebühr: 165,00 EUR

● **Englisch B1.1, ab Lektion 8** AV41-020

für Teilnehmende mit sicheren Grundkenntnissen
Anne Bulman

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch:
Let's Enjoy English B1 – Band 1, Klett Verlag, hybride Ausgabe,
ISBN 978-3-12-501644-6
Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Beginn: 29.09.2025 – 15x montags – 9.50 – 11.20 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 2 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 165,00 EUR

● **Englisch Konversation A1+** AV41-024

Yulia Kolpakova

Dieser Kurs ist für Teilnehmende konzipiert, die wenig Erfahrung mit Englisch als Fremdsprache haben und mehr Übung im freien Sprechen erhalten möchten.

Der Kurs eignet sich auch sehr gut als Auffrischungs- oder Einstiegskurs für Interessierte mit Schulenglisch, das bereits viele Jahre zurückliegt.

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch:
Let's Enjoy English A1 – Band 2, Klett Verlag, hybride Ausgabe,
ISBN 978-3-12-501651-4
Beginn: 29.09.2025 – 15x montags – 17.30 – 19.00 Uhr
Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt,
Zimmer 3
Gebühr: 165,00 EUR



● Englisch Konversation A2/B1 AV41-026

für Teilnehmende mit mind. abgeschlossenem A2-Niveau
Michaela Copelea

Mitzubringen/Materialien: Das benötigte Kursmaterial wird von der Kursleitung kostenlos über WhatsApp versandt.

Falls dies nicht gewünscht wird, kann vor Ort kostenpflichtig kopiert werden.

Beginn: 30.09.2025 – 15x dienstags – 18.00 – 19.30 Uhr
Kein Unterricht am 16.12.2025
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 5 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 165,00 EUR

● Englisch Konversation B1 AV41-028

für Teilnehmende mit mind. abgeschlossenem B1-Niveau
Jürgen Neumann

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch:
In conversation B1, 2nd edition, hybride Ausgabe, Conversation course,
Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-501553-1

Beginn: 29.09.2025 – 15x montags – 19.30 – 21.00 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 31
Gebühr: 165,00 EUR

● Englisch Konversation B1/B2 AV41-030

Michaela Copelea

Mitzubringen/Materialien: Das Kursmaterial wird von der Kursleitung kostenlos über WhatsApp versandt. Falls dies nicht gewünscht wird, kann vor Ort kostenpflichtig kopiert werden.

Beginn: 30.09.2025 – 15x dienstags – 9.50 – 11.20 Uhr
Kein Unterricht am 16.12.2025
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 5 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 165,00 EUR

● Englisch Konversation B1/B2 AV41-031

Michaela Copelea

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch:
In Conversation 1 (B1/B2), Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501555-5
Bitte beachten Sie: Im Kurs wird die alte Ausgabe des Lehrwerks verwendet!

Weiteres Kursmaterial wird von der Kursleitung kostenlos über WhatsApp versandt. Falls dies nicht gewünscht wird, kann vor Ort kostenpflichtig kopiert werden.

Beginn: 01.10.2025 – 15x mittwochs – 8.15 – 9.45 Uhr
Kein Unterricht am 17.12.2025
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 5 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 165,00 EUR

● Englisch Konversation B1/B2 AV41-032

Michaela Copelea

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch:
Outcomes Pre-Intermediate Student's Book,
Helbling Verlag, ISBN 978-3-85272-347-1

Weiteres Kursmaterial wird von der Kursleitung kostenlos über WhatsApp versandt. Falls dies nicht gewünscht wird, kann vor Ort kostenpflichtig kopiert werden.

Beginn: 01.10.2025 – 15x mittwochs – 9.50 – 11.20 Uhr
Kein Unterricht am 17.12.2025
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 5 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 165,00 EUR

● Englisch Konversation B1/B2 AV41-033

Michaela Copelea

Mitzubringen/Materialien: Das benötigte Kursmaterial wird von der Kursleitung kostenlos über WhatsApp versandt. Falls dies nicht gewünscht wird, kann vor Ort kostenpflichtig kopiert werden.

Beginn: 01.10.2025 – 15x mittwochs – 17.30 – 19.00 Uhr
Kein Unterricht am 17.12.2025
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 5 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 165,00 EUR

● Englisch Konversation B1/B2 AV41-034

Mari-Anna Dias Koch, Dipl.-Päd.

Mitzubringen/Materialien: Das benötigte Kursmaterial wird in der ersten Stunde gemeinsam abgesprochen.

Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Beginn: 02.10.2025 – 12x donnerstags – 8.10 – 9.40 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 2 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 132,00 EUR

● Englisch Konversation B1/B2 AV41-035

Kristina Karlstedt, Zert. ICC-Dozentin

Mitzubringen/Materialien: Die Zeitschrift „Spotlight“, Spotlight Verlag,
Ausgabe 11/2025.

Es wird empfohlen, das Heft im Buchhandel vorzubestellen.
Beginn: 01.10.2025 – 15x mittwochs – 17.30 – 19.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 2 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 165,00 EUR

● Englisch Konversation B1/B2 AV41-036

Sheila Waha

Mitzubringen/Materialien: Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 02.10.2025 – 12x donnerstags – 9.50 – 11.20 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 1 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 132,00 EUR

● **Englisch Konversation B1/B2**

AV41-037

Sheila Waha

Mitzubringen/Materialien: 3 € Kopiergeld werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 10.10.2025 – 12x freitags – 9.50 – 11.20 Uhr
 Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 1 (1. Stock),
 85049 Ingolstadt
 Gebühr: 132,00 EUR

● **Englisch Konversation und Grammatik B1+/B2**

AV41-040

Thelma Drost, B.Sc. Educ./Zert. ICC-Dozentin

Mitzubringen/Materialien: Das benötigte Kursmaterial wird am ersten Unterrichtstag bekannt gegeben.

Beginn: 08.10.2025 – 12x mittwochs – 9.50 – 11.20 Uhr
 Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 2 (1. Stock),
 85049 Ingolstadt
 Gebühr: 132,00 EUR

● **Englisch Konversation B2/C1**

AV41-045

Kristina Karlstedt, Zert. ICC-Dozentin

Mitzubringen/Materialien: Die Zeitschrift „Spotlight“, Spotlight Verlag, Ausgabe 11/2025.

Es wird empfohlen, das Heft im Buchhandel vorzubestellen.

Beginn: 10.10.2025 – 14x freitags – 9.50 – 11.20 Uhr
 Kein Unterricht am 24.10.25 und 30.01.26
 Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 5 (1. Stock),
 85049 Ingolstadt
 Gebühr: 154,00 EUR

● **Englisch Konversation und Grammatik B2/C1**

AV41-046

Thelma Drost, B.Sc. Educ./Zert. ICC-Dozentin

Mitzubringen/Materialien: Das benötigte Kursmaterial wird am ersten Unterrichtstag bekannt gegeben.

Beginn: 10.10.2025 – 12x freitags – 9.50 – 11.20 Uhr
 Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 3 (1. Stock),
 85049 Ingolstadt
 Gebühr: 132,00 EUR

Spezielle Kursangebote

● **Englisch für die Reise A1**

AV41-050

für alle Interessierten ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen
 Yulia Kolpakova

Dieser Einstiegskurs für Reisende ist die ideale Vorbereitung für Ihren Urlaub, wenn Ihre Englischkenntnisse aktuell auf A1-Niveau sind und nur für das Nötigste reichen.

Denn der Kurs bietet Ihnen ein entspanntes Lernen bei grammatikalischen Fortschritten. Wir üben wichtige typische Reisesituationen, so dass Sie die nötige sprachliche Sicherheit für Ihren Aufenthalt im Ausland gewinnen.

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch:

Englisch für den Urlaub, A1- Einstieg in Sprache und Kultur, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-501546-3

Beginn: 02.10.2025 – 15x donnerstags – 15.45 – 17.15 Uhr
 Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 3 (1. Stock),
 85049 Ingolstadt
 Gebühr: 165,00 EUR

vhs 60+
 Jung bleiben mit Sprachen

English for Best-Aged Learners:
 Kurse für Senioren

Diese Kurse sind für alle Interessierten ab 60 Jahren, die in einer netten Gruppe stressfrei und auf unterhaltsame Weise Englisch lernen oder bereits vorhandene Kenntnisse vertiefen möchten. Das Lerntempo bestimmen Sie!

● **Englisch A1.2, ab Lektion 9**

AV41-102

nur für Teilnehmende ab 60 Jahren
 Henriette Appel, Zert. EUROLTA-Dozentin

In einer altersgerechten Gruppe erlernen und erweitern Sie kleinschrittig in aller Gemütlichkeit Ihre Sprachkenntnisse für den allgemeinen Urlaubs- und Alltagsgebrauch.

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch:

Let's Enjoy English A1 – Band 2, Klett Verlag, hybride Ausgabe, ISBN 978-3-12-501651-4

Die Kopierkosten von 3 € werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 14.10.2025 – 12x dienstags – 11.30 – 13.00 Uhr
 Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 2 (1. Stock),
 85049 Ingolstadt
 Gebühr: 132,00 EUR



● Englisch Lektüre A2: Murder at Teatime AV41-105

für Teilnehmende ab 60 Jahren
Iris Pfeiffer

It is crime time – who murdered the nice and handsome man from next door? Death will be waiting for a young lady on holiday... Thrilling short stories including a wide choice of exercises.

Mitzubringen/Materialien: Eine kleine Gebühr von 3 Euro für Kopien wird direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 29.09.2025 – 12x montags – 9.50 – 11.20 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 1 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 132,00 EUR

● Englisch Lektüre B1: A Time for Everything

AV41-107

für Teilnehmende ab 60 Jahren
Iris Pfeiffer

Share your favourite joke – Bring your favourite song – Talk about your holiday – Do some grammar – Read some short stories – Come and join us!

Mitzubringen/Materialien: Eine kleine Gebühr von 3 Euro für Kopien wird direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 30.09.2025 – 12x dienstags – 9.50 – 11.20 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 1 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 132,00 EUR

Französisch

Eine ausführliche Erläuterung der Niveaustufen und der jeweils vorausgesetzten Kenntnisse finden Sie zu Beginn des Sprachenteils in unserem Katalog und im Internet unter:

<https://www.vhs-in-ei.de/kurse/sprachen/>

Wenn Sie sich nicht sicher sein sollten, wie gut Ihre Kenntnisse aktuell sind und ob sie für den Besuch des gewünschten Kurses ausreichen, nutzen Sie bitte den Online-Einstufungstest unter:

<https://www.vhs-in-ei.de/kurse/sprachen/>

● Französisch A1.1, ab Lektion 1

AV42-001

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Leonardo Ricci, M.A. (Univ. Pisa)

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Übungsbuch:

Rencontres en français A1, hybride Ausgabe, Klett-Verlag,
ISBN 978-3-12-529647-3

Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 07.10.2025 – 14x dienstags – 19.15 – 20.45 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 1 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 154,00 EUR

● Französisch A1.2, ab Lektion 8

AV42-006

Zahra Abdallah

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Übungsbuch:

Rencontres en français A1, hybride Ausgabe, Klett-Verlag,
ISBN 978-3-12-529647-3

Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 06.10.2025 – 12x montags – 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 23
Gebühr: 132,00 EUR

● Französisch A1.2, ab Lektion 10

AV42-008

für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
Leonardo Ricci, M.A. (Univ. Pisa)

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Übungsbuch:

Rencontres en français A1, hybride Ausgabe, Klett-Verlag,
ISBN 978-3-12-529647-3

Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 06.10.2025 – 14x montags – 17.30 – 19.00 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C Zimmer 09
Gebühr: 154,00 EUR

● Französisch Auffrischung A1

AV42-010

für Teilnehmende mit A1-Kenntnissen
Manuela Remy

Mitzubringen/Materialien: Kursbuch:

Intermezzo Französisch A1, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-109600-7

Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 01.10.2025 – 15x mittwochs – 9.50 – 11.20 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 3 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 165,00 EUR

● Französisch A2.1, ab Lektion 1

AV42-012

Christelle Schaff, Dipl.-Inf.

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Übungsbuch:

Rencontres en français A2, Klett-Verlag, hybride Ausgabe,
ISBN 978-3-12-530078-1

Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 29.09.2025 – 15x montags – 11.30 – 13.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 6 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 165,00 EUR

● Französisch A1/A2 – Auffrischung, ab Lektion 4

AV42-016

für Teilnehmende mit Niveau A2
Christelle Schaff, Dipl.-Inf.

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Übungsbuch:

Déjà-vu A1-A2 – Auffrischkurs, Klett-Verlag, hybride Ausgabe,
ISBN 978-3-12-529633-6

Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 30.09.2025 – 15x dienstags – 9.50 – 11.20 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 6 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 165,00 EUR

● **Französisch B1.1, ab Lektion 1**

nur für Teilnehmende mit sicheren A2-Kenntnissen

mit Wiederholung von Défi 2, Lektion 8

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch:
Rencontres en français B1, hybride Ausgabe allango, Klett-Verlag,
ISBN 978-3-12-530079-8

Übungsbuch:

Défi 3 B1 – Méthode de français, Klett-Verlag,
ISBN 978-3-12-529708-1

Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Christelle Schaff, Dipl.-Inf.

AV42-021

Beginn: 01.10.2025 – 15x mittwochs – 9.50 – 11.20 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 6 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 165,00 EUR

Leonardo Ricci, M.A. (Univ. Pisa)

AV42-022

Beginn: 09.10.2025 – 14x donnerstags – 8.15 – 9.45 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 3 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 154,00 EUR

Leonardo Ricci, M.A. (Univ. Pisa)

AV42-023

Beginn: 09.10.2025 – 14x donnerstags – 17.45 – 19.15 Uhr

Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C Zimmer 12

Gebühr: 154,00 EUR

● **Französisch Konversation A2/B1**

AV42-028

Christelle Schaff, Dipl.-Inf.

„Prenons la parole“ ist ein in sich geschlossener Kurs auf dem Niveau A2/B1, der praktisches Französisch für den Alltag anhand einer Vielzahl von interessanten Themen und Übungen für Einzel- und Gruppenarbeit vermittelt.

Mitzubringen/Materialien: Kursbuch:

Prenons la parole A2/B1 – Konversationskurs Französisch, Klett-Verlag,
ISBN 978-3-12-529284-0

Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 30.09.2025 – 15x dienstags – 11.30 – 13.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 6 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 165,00 EUR

● **Französisch Diskussion B1**

AV42-030

Christelle Schaff, Dipl.-Inf.

Vous aimez la langue française? Bienvenue dans ce cours.

Pour tous ceux qui ont déjà un bon niveau de français et qui aimeraient le pratiquer pour le plaisir: débats sur des sujets divers, lectures (articles de journaux, extraits littéraires), chansons etc... Vous pourrez aussi choisir les thèmes qui vous intéressent.

Mitzubringen/Materialien: Die Kopierkosten in Höhe von 5 € werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 29.09.2025 – 15x montags – 9.50 – 11.20 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 6 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 165,00 EUR

● **Französisch Konversation B1**

Dans ce cours, nous parlons de différents thèmes, de sujets d'actualité à partir de textes, d'articles de presse... (magazine „Écoute“ par exemple). Beaucoup d'échanges dans une ambiance décontractée et dans la bonne humeur!

Voraussetzungen: mindestens Rencontres en français B1, Voyages B1, On y va B1 o.ä. Lehrbuch beendet. – Kenntnisse, die dem Realschulabschluss entsprechen.

Mitzubringen/Materialien: Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Manuela Remy

AV42-032

Beginn: 01.10.2025 – 15x mittwochs – 11.30 – 13.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 3 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 165,00 EUR

Leonardo Ricci, M.A. (Univ. Pisa)

AV42-033

Beginn: 09.10.2025 – 14x donnerstags – 9.50 – 11.20 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 3 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 154,00 EUR

● **Französisch Konversation B2**

AV42-035

für Teilnehmende mit sicheren Mittelstufenkenntnissen
Christelle Schaff, Dipl.-Inf.

Dans ce cours, nous parlons de différents thèmes, de sujets d'actualité à partir de textes, d'articles de presse... (magazine „Écoute“ par exemple). Beaucoup d'échanges dans une ambiance décontractée et dans la bonne humeur...sans oublier la grammaire bien sûr!

Mitzubringen/Materialien: Die Kopierkosten in Höhe von 5€ werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 01.10.2025 – 15x mittwochs – 11.30 – 13.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 6 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 165,00 EUR

Gerne
organisieren
wir Ihnen diesen
Kurs nach Ihrem
individuellen
Anforderungsprofil

Lassen Sie sich beraten:
Christoph Karmann
Tel. 0841/305-1857
christoph.karmann@ingolstadt.de





Italienisch

Eine ausführliche Erläuterung der Niveaustufen und der jeweils vorausgesetzten Kenntnisse finden Sie zu Beginn des Sprachenteils in unserem Katalog und im Internet unter:

<https://www.vhs-in-ei.de/kurse/sprachen/>

Wenn Sie sich nicht sicher sein sollten, wie gut Ihre Kenntnisse aktuell sind und ob sie für den Besuch des gewünschten Kurses ausreichen, nutzen Sie bitte den Online-Einstufungstest unter:

<https://www.vhs-in-ei.de/kurse/sprachen/>

● Italienisch A1.1, ab Lektion 1

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch:
Fantastico! A1 – Italienisch für Anfänger, hybride Ausgabe, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525083-3

Sara Marchesini **AV43-000**
Beginn: 30.09.2025 – 14x dienstags – 11.30 – 13.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 5 (1. Stock), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 154,00 EUR

Stefania Agostini-Frank, Zert. ICC-Dozentin **AV43-001**
Beginn: 30.09.2025 – 15x dienstags – 17.30 – 19.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 2 (1. Stock), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 165,00 EUR

Alessia Vella **AV43-002**
Beginn: 13.11.2025 – 12x donnerstags – 18.30 – 20.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 2 (1. Stock), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 132,00 EUR

Giovanna Marelli **AV43-003**
Beginn: 11.10.2025 – 12x samstags – 10.00 – 11.30 Uhr
Kein Unterricht am 20.12.2025
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 4 (1. Stock), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 132,00 EUR

Giovanna Marelli **AV43-003A**
Beginn: 08.10.2025 – 12x mittwochs – 17.30 – 19.00 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1, 85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 25
Gebühr: 132,00 EUR

● Italienisch A1.1, ab Lektion 3 **AV43-004**

Giovanna Marelli

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch:
Fantastico! A1 – Italienisch für Anfänger, hybride Ausgabe, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525083-3
Beginn: 06.10.2025 – 12x montags – 19.15 – 20.45 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1, 85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 24
Gebühr: 132,00 EUR

● Italienisch A1.1, ab Lektion 4

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch:
Fantastico! A1 – Italienisch für Anfänger, hybride Ausgabe, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525083-3

Lavinia Lertora **AV43-005**
Beginn: 29.09.2025 – 15x montags – 9.50 – 11.20 Uhr
Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 3
Gebühr: 165,00 EUR

Leonardo Ricci, M.A. (Univ. Pisa) **AV43-006**
Beginn: 07.10.2025 – 14x dienstags – 17.30 – 19.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 1 (1. Stock), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 154,00 EUR

● Italienisch A1.1, ab Lektion 5 **AV43-007**

Giovanna Marelli

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch:
Con piacere nuovo A1, hybride Ausgabe, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-502202-7
Beginn: 06.10.2025 – 12x montags – 17.30 – 19.00 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1, 85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 24
Gebühr: 132,00 EUR

● Italienisch A1.2, ab Lektion 6 **AV43-010**

Stefania Agostini-Frank
Zert. ICC-Dozentin

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch:
Con piacere nuovo A1, hybride Ausgabe, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-502202-7
Beginn: 01.10.2025 – 15x mittwochs – 11.30 – 13.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 165,00 EUR

● Italienisch A1.2, ab Lektion 9

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch:
Con piacere nuovo A1, hybride Ausgabe, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-502202-7

Sara Marchesini **AV43-014**
Beginn: 01.10.2025 – 14x mittwochs – 18.15 – 19.40 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1, 85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 14
Gebühr: 145,50 EUR

Giovanna Marelli **AV43-015**
Beginn: 08.10.2025 – 12x mittwochs – 19.15 – 20.45 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1, 85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 25
Gebühr: 132,00 EUR

● Italienisch A2.1, ab Lektion 1

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch:
Con piacere nuovo A2, hybride Ausgabe, Klett-Verlag,
ISBN 978-3-12-525209-7

Sara Marchesini **AV43-020**

Beginn: 29.09.2025 – 14x montags – 9.50 – 11.20 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 5 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 154,00 EUR

Leonardo Ricci, M.A. (Univ. Pisa) **AV43-021**

Beginn: 06.10.2025 – 14x montags – 19.15 – 20.45 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C Zimmer 09
Gebühr: 154,00 EUR

Sara Marchesini **AV43-022**

Beginn: 29.09.2025 – 14x montags – 19.30 – 21.00 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 25
Gebühr: 154,00 EUR

● Italienisch A2.1, ab Lektion 5 **AV43-024**

Giovanna Marelli

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch:
Con piacere nuovo A2, hybride Ausgabe, Klett-Verlag,
ISBN 978-3-12-525209-7
Beginn: 09.10.2025 – 12x donnerstags – 17.30 – 19.00 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 14
Gebühr: 132,00 EUR

● Italienisch A2.2, ab Lektion 6

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch:
Con piacere nuovo A2, hybride Ausgabe, Klett-Verlag,
ISBN 978-3-12-525209-7

Carlotta Pavani **AV43-025**

Beginn: 30.09.2025 – 12x dienstags – 9.50 – 11.20 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 3 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 132,00 EUR

Stefania Agostini-Frank, Zert. ICC-Dozentin **AV43-026**

Beginn: 01.10.2025 – 15x mittwochs – 9.50 – 11.20 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 165,00 EUR

● Italienisch B2.1, ab Lektion 2 **AV43-033**

mit Wiederholung
Anna Benini

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch:
Con piacere B1+/B2, Klett-Verlag, hybride Ausgabe,
ISBN 978-3-12-525226-4
Beginn: 29.09.2025 – 15x montags – 17.30 – 19.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 6 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 165,00 EUR

● Italienisch Auffrischung B1 – Sempre Meglio

AV43-038

Lavinia Lertora

Für Teilnehmer, die ihre B1-Vorkenntnisse festigen und wieder auffrischen möchten, bevor sie einen Konversationskurs besuchen oder einen B2-Kurs beginnen.

Mitzubringen/Materialien: Die Materialkosten werden direkt mit der Kursleitung besprochen und abgerechnet.

Beginn: 02.10.2025 – 15x donnerstags – 11.30 – 13.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 5 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 165,00 EUR

● Italienisch Auffrischung B2 – Sempre Meglio

AV43-039

für Teilnehmende mit Mittelstufenkenntnissen
Lavinia Lertora

Mitzubringen/Materialien: Die Materialkosten werden direkt mit der Kursleitung besprochen und abgerechnet.

Beginn: 02.10.2025 – 15x donnerstags – 9.50 – 11.20 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 5 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 165,00 EUR

● Italienisch Konversation B1.2

AV43-041

Anna Benini

Mitzubringen/Materialien: Zeitschrift „Adesso“, Spotlight-Verlag

Beginn: 29.09.2025 – 15x montags – 15.45 – 17.15 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 6 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 165,00 EUR

● Italienisch Konversation B1.2, ab Lektion 11

AV43-042

Carlotta Pavani

Wir beschäftigen uns mit der italienischen Kultur und Gesellschaft, lernen neue und interessante Aspekte des italienischen Lebens, diskutieren darüber und wiederholen die schwierigsten grammatikalischen Themen der Niveau-Stufe B1.

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch:

I come Italia, B1/B1+, neue Ausgabe, Klett-Verlag,
ISBN 978-3-12-515183-3
Beginn: 30.09.2025 – 12x dienstags – 11.30 – 13.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 3 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 132,00 EUR

● Italienisch Konversation B1/B2

AV43-043

Anna Benini

Mitzubringen/Materialien: Zeitschrift „Adesso“, Spotlight-Verlag

Beginn: 30.09.2025 – 15x dienstags – 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: Grund- und Mittelschule Friedrichshofen, Jurastr.2,
Containergebäude, 1.OG, Zi. 105
Gebühr: 165,00 EUR



● Italienisch Konversation B1+/B2

AV43-044

Anna Benini

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch:
Con piacere B1+/B2, Klett-Verlag, hybride Ausgabe,
ISBN 978-3-12-525226-4

Beginn: 30.09.2025 – 15x dienstags – 19.30 – 21.00 Uhr
Ort: Grund- und Mittelschule Friedrichshofen, Jurastr.2,
Containergebäude, 1.OG, Zi. 105
Gebühr: 165,00 EUR

● Italienisch Konversation B2

AV43-045

Carlotta Pavani

Mitzubringen/Materialien: Die Materialkosten werden direkt mit der
Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 01.10.2025 – 12x mittwochs – 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 1 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 132,00 EUR

● Italienisch Konversation B2+

AV43-047

Anna Benini

Seguiamo il libro e parliamo sui temi del libro e su argomenti graditi ai
partecipanti, senza tralasciare la grammatica.

Mitzubringen/Materialien: Qua e là per l'Italia, Hueber-Verlag,
ISBN 978-3-19-015412-8

Beginn: 01.10.2025 – 15x mittwochs – 9.50 – 11.20 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 1 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 165,00 EUR

Spezielle Kursangebote



Italienisch für die Reise A1 – Viva le vacanze!

für Reiselustige ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch:
Viva le vacanze!, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-217243-4

Dott. Jolanda Vitale-Vogel **AV43-050**

Beginn: 07.01.2026 – 7x mittwochs – 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 3 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 77,00 EUR

Dott. Jolanda Vitale-Vogel **AV43-051**

Beginn: 08.01.2026 – 7x donnerstags – 17.30 – 19.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 5 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 77,00 EUR

● Canzoni italiane – Italienisch Lernen mit Liedern A1

AV43-053

für alle mit geringen Vorkenntnissen, die italienische Musik lieben
Sara Marchesini

Lernen Sie Italienisch mit Spaß und Musik!

Vier ganz bekannte italienische Lieder geben uns die Möglichkeit, Inhalte
des A1-Niveaus zu wiederholen, die wir bereits in einem Sprachkurs
kennengelernt und behandelt haben.

Sie werden staunen, wie originell und unterhaltsam es sein kann, mit
Musik Grammatik und Wortschatz oder auch eine Konversation zu
üben.

Voraussetzung: Niveau A1 abgeschlossen

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch:
Nuovo Espresso 1-3, einsprachige Ausgabe – canzoni, Hueber-Verlag,
ISBN 978-3-19-485466-6

Beginn: 01.10.2025 – 5x mittwochs – 19.45 – 21.15 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 14
Gebühr: 55,00 EUR

MARCO POLO
YOUNG LINE TRAVEL

Raus in die Welt.
Mit neuen Freunden.

- » Perfekter Mix aus Action und Sightseeing
- » Zeit für eigene Entdeckungen
- » Weiß, wo's langgeht: dein Marco Polo Scout
- » Klimaschonend unterwegs dank CO₂e-Kompensation

Für Traveller zwischen 20 und 35

REISELAND

Ingolstadt	am Audi Forum	Kösching
Liegnitzer Strasse 2 a 85053 Ingolstadt 0841 - 14 90 53 33 info.ingolstadt@reiseland.de	Ettingerstrasse 85045 Ingolstadt 0841 - 89 36 16 6 audireiseservice- in@reiseland.de	Marktplatz 2 85092 Kösching 08456 - 91 96 31 0 info.koesching@reiseland.de

Meine Entdeckung.

- **Canzoni italiane – Italienisch Lernen mit Liedern A2** AV43-054
für alle mit Grundkenntnissen, die italienische Musik lieben
Sara Marchesini

Lernen Sie Italienisch mit Spaß und Musik!
Vier ganz bekannte italienische Lieder geben uns die Möglichkeit, Inhalte des A2-Niveaus zu wiederholen, die wir bereits in einem Sprachkurs kennengelernt und behandelt haben.
Sie werden staunen, wie originell und unterhaltsam es sein kann, mit Musik Grammatik und Wortschatz oder auch eine Konversation zu üben.

Voraussetzung: Niveau A2 abgeschlossen

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch:
Nuovo Espresso 1-3, einsprachige Ausgabe – canzoni, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-485466-6

Beginn: 26.11.2025 – 5x mittwochs – 19.45 – 21.15 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 14
Gebühr: 55,00 EUR

Spanisch

Eine ausführliche Erläuterung der Niveaustufen und der jeweils vorausgesetzten Kenntnisse finden Sie zu Beginn des Sprachenteils in unserem Katalog und im Internet unter:

<https://www.vhs-in-ei.de/kurse/sprachen/>

Wenn Sie sich nicht sicher sein sollten, wie gut Ihre Kenntnisse aktuell sind und ob sie für den Besuch des gewünschten Kurses ausreichen, nutzen Sie bitte den Online-Einstufungstest unter:

<https://www.vhs-in-ei.de/kurse/sprachen/>

- **Spanisch A1.1, ab Lektion 1**
für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Mitzubringen/Materialien: Kursbuch:
Con gusto nuevo A1, hybride Ausgabe, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-514676-1
Eine Gebühr für Kopien wird ggf. direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

Prisma Pedroza Flores, Dipl. BWL AV44-000
Beginn: 07.10.2025 – 12x dienstags – 9.50 – 11.20 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 2 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 132,00 EUR

María Jesús Carrero Moure AV44-002
Beginn: 02.10.2025 – 14x donnerstags – 19.15 – 20.45 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 25
Gebühr: 154,00 EUR

Ursula Bobbert-Gottschald AV44-002A
Beginn: 29.09.2025 – 12x montags – 17.30 – 19.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 3 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 132,00 EUR

- **Spanisch A1.1, ab Lektion 1** AV44-001
für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Idania Pérez-Rosas, Zert. EUROLTA-Dozentin/Dipl.-Kff. (Univ. Mex.)

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbuch:
Perspectivas contigo A1, Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-120933-9
sowie Perspectivas contigo A1, Sprachtraining, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-120946-9
Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Beginn: 09.10.2025 – 14x donnerstags – 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt,
Zimmer 2
Gebühr: 154,00 EUR

- **Spanisch A1.1, ab Lektion 4** AV44-003
für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen
Viktoria Costi-Schorr

Mit Wiederholung von grammatikalischen Grundlagen.

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbuch:
Con gusto nuevo A1, hybride Ausgabe, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-514676-1
Eine Gebühr für Kopien wird ggf. direkt mit der Kursleitung abgerechnet.
Beginn: 14.10.2025 – 12x dienstags – 19.15 – 20.45 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 3 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 132,00 EUR

- **Spanisch A1.1, ab Lektion 5** AV44-010
für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen
María Jesús Carrero Moure

Mitzubringen/Materialien: Kursbuch:
Con gusto nuevo A1, hybride Ausgabe, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-514676-1
Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Beginn: 30.09.2025 – 14x dienstags – 19.15 – 20.45 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 25
Gebühr: 154,00 EUR

- **Spanisch A1.2, ab Lektion 6** AV44-011
für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Idania Pérez-Rosas, Zert. EUROLTA-Dozentin/Dipl.-Kff. (Univ. Mex.)

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbücher:
Perspectivas Curso Rápido, Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-0242658
sowie Perspectivas Curso Rápido Sprachtraining, Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-0242665
4 € Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Beginn: 07.10.2025 – 14x dienstags – 19.30 – 21.00 Uhr
Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt,
Zimmer 2
Gebühr: 154,00 EUR



● Spanisch A1.2, ab Lektion 7

AV44-013

für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
Farizada Atzimba Keese, Dipl. BWL

Mitzubringen/Materialien:

Kurs- und Arbeitsbuch:
Con gusto nuevo A1, hybride Ausgabe, Klett-Verlag,
ISBN 978-3-12-514676-1

3 € Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Beginn: 10.10.2025 – 12x freitags – 9.50 – 11.20 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 2 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 132,00 EUR

● Spanisch A1.2, ab Lektion 8

für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Mitzubringen/Materialien:

Kurs- und Arbeitsbuch:
Con gusto nuevo A1, hybride Ausgabe, Klett-Verlag,
ISBN 978-3-12-514676-1
Eine Gebühr für Kopien wird ggf. direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

Farizada Atzimba Keese, Dipl. BWL **AV44-014**
Beginn: 06.10.2025 – 12x montags – 11.30 – 13.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 3 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 132,00 EUR

María Jesús Carrero Moure **AV44-015**

Beginn: 02.10.2025 – 14x donnerstags – 17.30 – 19.00 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 25
Gebühr: 154,00 EUR

● Spanisch A1.2, ab Lektion 9

AV44-016

für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
Viktoria Costi-Schorr

Mitzubringen/Materialien:

Kurs- und Arbeitsbuch:
Perspectivas contigo A1, Cornelsen-Verlag,
ISBN 978-3-06-120933-9
Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Beginn: 14.10.2025 – 12x dienstags – 17.30 – 19.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 3 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 132,00 EUR

● Spanisch A1.2, ab Lektion 10

AV44-018

für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
Zelma Gomez-Kammerbauer

Mitzubringen/Materialien:

Kurs- und Arbeitsbuch:
Con gusto nuevo A1, hybride Ausgabe, Klett-Verlag,
ISBN 978-3-12-514676-1
Eine Gebühr für Kopien wird ggf. direkt mit der Kursleitung abgerechnet.
Beginn: 16.10.2025 – 14x donnerstags – 19.15 – 20.45 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 24
Gebühr: 154,00 EUR

● Spanisch A1.2, ab Lektion 11

AV44-019

für Teilnehmende mit A1-Vorkenntnissen
Ursula Bobbert-Gottschald

Mitzubringen/Materialien:

Kurs- und Arbeitsbuch:
Con gusto nuevo A1, hybride Ausgabe, Klett-Verlag,
ISBN 978-3-12-514676-1
Eine Gebühr für Kopien wird ggf. direkt mit der Kursleitung abgerechnet.
Beginn: 29.09.2025 – 12x montags – 14.30 – 16.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 3 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 132,00 EUR

NEU Festigen Sie Ihr Spanisch A1!

AV44-020

für Teilnehmende mit A1-Kenntnissen
Viktoria Costi-Schorr

In diesem Kurs werden wir uns mittels Spielen und einer Lektüre intensiv mit dem Niveau A1 beschäftigen. Gemeinsam üben wir, nicht nur flüssiger und klarer zu sprechen, sondern auch die grammatikalischen Strukturen noch besser zu verstehen.

Mitzubringen/Materialien:

Kursbuch:
PONS 5-Minuten-Lektüren Spanisch A1 – Tapas y más, 8. Auflage,
Pons, ISBN 978-3-12-562175-6
Beginn: 22.10.2025 – 6x mittwochs – 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 29
Gebühr: 66,00 EUR

● Spanisch A2.2, ab Lektion 9

AV44-024

für Teilnehmende mit Grundkenntnissen
Idania Pérez-Rosas, Zert. EUROLTA-Dozentin/Dipl.-Kff. (Univ.Mex.)

Mitzubringen/Materialien:

Kurs- und Arbeitsbuch:
Con gusto nuevo A2, Klett-Verlag, hybride Ausgabe,
ISBN 978-3-12-514682-2
Die Kopierkosten von 4 € werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Beginn: 07.10.2025 – 14x dienstags – 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt,
Zimmer 2
Gebühr: 154,00 EUR

● Spanisch Auffrischung A2, ab Lektion 1 AV44-025

für Teilnehmende mit A2-Kenntnissen
Zelma Gomez-Kammerbauer

Mitzubringen/Materialien:

Kursbuch:
Perspectivas contigo A2 – Sprachtraining, Cornelsen-Verlag,
ISBN 978-3-06-120947-6
Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Beginn: 16.10.2025 – 14x donnerstags – 17.30 – 19.00 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 24
Gebühr: 154,00 EUR

● **Spanisch Auffrischung A2, ab Lektion 9 AV44-027**

für Teilnehmende mit A2-Vorkenntnissen
Ursula Bobbert-Gottschald

Mitzubringen/Materialien: Kursbuch:
Con gusto nuevo A2, Klett-Verlag, hybride Ausgabe,
ISBN 978-3-12-514682-2

Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Beginn: 29.09.2025 – 12x montags – 11.30 – 13.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 132,00 EUR

● **Spanisch Auffrischung A2/B1 AV44-029**

für Teilnehmende mit sehr guten Grundkenntnissen
Adriana Spadoni

Für Teilnehmende, die ihre A2/B1-Vorkenntnisse festigen und wieder auffrischen möchten, bevor sie einen B1-Kurs beginnen.

Mitzubringen/Materialien: Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 13.10.2025 – 12x montags – 17.30 – 19.00 Uhr
kein Unterricht am 24.11.2025
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 14
Gebühr: 132,00 EUR

● **Spanisch B1.1, ab Lektion 1 AV44-030**

für Teilnehmende mit abgeschlossenem A2-Niveau
Farizada Atzimba Keese, Dipl. BWL

Curso dirigido a estudiantes de español que quieren seguir mejorando su gramática y habilidades comunicativas. En este curso se ofrecerán también algunos bloques de conversación.

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbuch:
Con gusto nuevo B1, hybride Ausgabe, Klett-Verlag,
ISBN 978-3-12-514693-8

3 Euro Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Beginn: 06.10.2025 – 12x montags – 9.50 – 11.20 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 3 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 132,00 EUR

● **Spanisch B1.2, ab Lektion 9 AV44-033**

für Teilnehmer mit sehr guten Grundkenntnissen
Viktoria Costi-Schorr

Auch wenn der Schwerpunkt auf der Kommunikation liegt, wird es eine Wiederholung der Grammatik geben, um mehr Sicherheit beim Lesen von Texten und in der Argumentation zu gewinnen.

Mitzubringen/Materialien: Kursbuch und Sprachtraining:
Perspectivas contigo B1, Cornelsen-Verlag,
ISBN 978-3-06-120954-4 und ISBN 978-3-06-120948-3

Beginn: 16.10.2025 – 12x donnerstags – 18.00 – 19.30 Uhr
kein Unterricht am 30.10.2025
Ort: Staatliche Berufsschule I, Adolf-Kolping-Straße 11,
85049 Ingolstadt, (Neubau), Zi. P118 (1. OG)
Gebühr: 132,00 EUR

● **Spanisch B1.2, ab Lektion 11 AV44-034**

für Teilnehmer mit sehr guten Grundkenntnissen
María Jesús Carrero Moure

Mitzubringen/Materialien: Kurs und Arbeitsbuch:
Con gusto nuevo B1, hybride Ausgabe, Klett-Verlag,
ISBN 978-3-12-514693-8

Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Beginn: 30.09.2025 – 14x dienstags – 17.30 – 19.00 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 25
Gebühr: 154,00 EUR

● **Spanisch Konversation A2 AV44-040**

für Teilnehmende mit sicheren Grundkenntnissen
Ursula Bobbert-Gottschald

Sie möchten Ihre Grundkenntnisse festigen und sich beim Sprechen sicherer fühlen? Ja, Übung macht den Meister! Wir werden mit Hilfe von Bildern und motivierenden Aktivitäten das freie Sprechen üben.
Voraussetzung: eñe A2, Con gusto (nuevo) A2, Perspectivas (Ya) A2 o. ä. Lehrwerk abgeschlossen.

Mitzubringen/Materialien: Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 29.09.2025 – 12x montags – 9.50 – 11.20 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 132,00 EUR

● **Spanisch Konversation A2/B1 AV44-042**

für Teilnehmende mit sehr guten Grundkenntnissen
Zelma Gomez-Kammerbauer

Mitzubringen/Materialien: Das notwendige Material wird im Kurs besprochen. Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 22.10.2025 – 12x mittwochs – 19.15 – 20.45 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 24
Gebühr: 132,00 EUR

● **Spanisch Konversation B1+**

für Teilnehmende mit sicheren B1-Kenntnissen

Hablamos?

Dieser Kurs ist ein Angebot für gezieltes „Sprechtraining“. Hierzu wählen wir gemeinsam Themen aus und vertiefen die Schwerpunkte der Stufe B1. Neben Vokabeln und Grammatik, lernen Sie Persönlichkeiten, Traditionen, Feste und anderes Typisches aus Spanien und Lateinamerika kennen.

Mitzubringen/Materialien: Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Prisma Pedroza Flores, Dipl. BWL **AV44-044**

Beginn: 07.10.2025 – 12x dienstags – 17.30 – 19.00 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule I, Adolf-Kolping-Straße 11,
85049 Ingolstadt, (Neubau), Zi. P118 (1. OG)
Gebühr: 132,00 EUR

Prisma Pedroza Flores, Dipl. BWL **AV44-045**

Beginn: 08.10.2025 – 12x mittwochs – 9.50 – 11.20 Uhr
Kein Unterricht am 07.01.2026
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 132,00 EUR



● Spanisch Konversation C2

AV44-049

für Teilnehmende mit sehr guten Kenntnissen
Christine Hettinger-Granat

Hablamos de todo. Temas interesantes – participantes interesantes!
Nos reunimos en un ambiente familiar, discutiendo sobre una amplia variedad de temas interesantes.

Por qué no te unes a nuestro grupo? Te esperamos!

Mitzubringen/Materialien: Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 02.10.2025 – 14x donnerstags – 9.50 – 11.20 Uhr
Kein Unterricht am 13.11.2025

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 6 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 154,00 EUR

Deutsche Gebärdensprache

● Deutsche Gebärdensprache DGS 1 – Teil 2

AV45-006

Anita Janßen, staatl. anerkannte Gebärsprachdozentin

Sie lernen die eigenständige Sprache der gehörlosen Menschen, eine visuelle Form der Kommunikation. Neben den Gebärden trainieren Sie Körpersprache, Mimik und Gestik. Außerdem erhalten Sie einen Einblick in das Leben und die Kultur der Gehörlosen-Gemeinschaft.

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch:

Deutsche Gebärdensprache Teil 1, Ausgabe Bayern, Verlag: VIKO-Bayern, Bestellung unter: www.dgs-buch.de

3 € Kopiergebühr wird direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 11.11.2025 – 10x dienstags – 18.00 – 19.30 Uhr

Ort: Gehörlosenzentrum, Seminarraum 1.OG,
Permoserstraße 82, Ingolstadt

Gebühr: 110,00 EUR

NEU Deutsche Gebärdensprache – DGS 2 AV45-007

nur für Teilnehmende mit DGS1-Erfahrung

Anita Janßen, staatl. anerkannte Gebärsprachdozentin

Voraussetzung: DGS 1 abgeschlossen

In diesem Kurs erweitern Sie Ihre Kenntnisse in der Gebärdensprache und lernen, noch besser zu verstehen, dass diese visuelle Form der Kommunikation eine eigenständige Sprache ist.

Der Lerninhalt stellt eine Erweiterung des Gebärdenraums dar:

- Veränderbarkeit von Verben – je nachdem, in welche der beiden Richtungen im Gebärdenraum kommuniziert wird
- Die Gebärde AUF, die auf die Person bezogen ist und nichts mit der bekannten Präposition zu tun hat.

- Modalverben
- Klassifikator-Gebärden
- Zeitinklusion
- Muster und Formen

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch:

Deutsche Gebärdensprache Teil 2, Ausgabe Bayern, Verlag: VIKO-Bayern, Bestellung unter:

<https://www.viko-medien.de/viko-medien-bayern.html>

3 € Kopiergebühr wird direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 11.11.2025 – 10x dienstags – 19.30 – 21.00 Uhr

Ort: Gehörlosenzentrum, Seminarraum 1.OG,
Permoserstraße 82, Ingolstadt

Gebühr: 110,00 EUR

Weitere Sprachen

Wenn Sie sich nicht sicher sein sollten, wie gut Ihre Kenntnisse aktuell sind und ob sie für den Besuch des gewünschten Kurses ausreichen, nutzen Sie bitte die Möglichkeit zur persönlichen Beratung unter 0841/305-1853.

Weitere Informationen zu den einzelnen Kursen erhalten Sie auf unserer Website unter <https://www.vhs-in-ei.de/kurse/sprachen>

Arabisch

● Einführung in die arabische Schrift und Sprache A1

AV45-001

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Nadia Ben Amor

In diesem Kurs werden die Grundlagen der arabischen Schriftlehre vermittelt (Schrift, Aussprache und Lesen). Er bietet Ihnen die Gelegenheit, sich mit der arabischen Schrift vertraut zu machen. Zusammen werden wir Schritt für Schritt Buchstaben und Wörter lesen.

Im Anschluss werden wir diese Kenntnisse weiter vertiefen und erweitern. So lernen Sie, wie Sie sich in bestimmten Alltagssituationen richtig ausdrücken können.

Mitzubringen/Materialien: Das notwendige Unterrichtsmaterial wird in der ersten Stunde gemeinsam mit der Kursleitung abgesprochen.

Beginn: 06.10.2025 – 10x montags – 17.30 – 19.00 Uhr

Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 29

Gebühr: 110,00 EUR

● Eine Reise in die arabische Welt A2

AV45-002

für Teilnehmende mit A1-Vorkenntnissen
Nadia Ben Amor

In diesem Kurs werden leichte Konversationen geführt, um Ihre Sprachkompetenz zu üben und zu erweitern. Sie lernen in einer angenehmen Atmosphäre alle wichtigen sprachlichen Mittel, um sich in verschiedenen Alltagssituationen verständigen zu können.

Quereinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

Mitzubringen/Materialien: Das notwendige Unterrichtsmaterial wird in der ersten Stunde gemeinsam mit der Kursleitung abgesprochen.

Beginn: 06.10.2025 – 10x montags – 19.00 – 20.30 Uhr

Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 29

Gebühr: 110,00 EUR

Besuchen Sie
unsere Homepage
www.vhs-in-ei.de

Dort finden Sie alle Kurse
bis Februar 2026.



Kroatisch

NEU Kroatisch/Bosnisch/Serbisch A1 **AV45-010** für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse Faruk Hot

Sie wollen sich einmal so richtig erholen und haben dafür Kroatien oder eine nahegelegene Region ausgewählt? Eine gute Entscheidung, denn hier finden Sie in erreichbarer Entfernung eine schöne, äußerst gastfreundliche und preiswerte Ferienregion. In diesem Kurs lernen Sie das sprachlich notwendige Grundwissen, um sich in verschiedenen Alltagssituationen verständigen zu können – und das nahezu im ganzen Gebiet des ehemaligen Jugoslawiens! Herzlich willkommen - „Dobro dosli“!

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch:
PONS Reise-Sprachführer Kroatisch, Klett-Verlag,
ISBN 978-3-12-518145-8

3 € Kopierkosten werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.
Beginn: 02.10.2025 – 15x donnerstags – 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 17
Gebühr: 165,00 EUR

● Kroatisch A2.1, ab Lektion 9 **AV45-012** Faruk Hot

Fortsetzung des Kurses „Kroatisch A1.2“ aus dem vergangenen Semester.

Wir werden den gelernten Stoff wiederholen und im Buch fortfahren, um Sprache und Kultur dieses wunderschönen Landes noch besser kennenlernen zu können.

Neue Teilnehmende, die ihre Sprachkenntnisse vertiefen und erweitern möchten, sind herzlich willkommen.

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch:
„Kroatisch lernen? Nema Problema“ – Band 1, Joachim Hubig Verlag,
ISBN 978-3-9810940-0-8

Beginn: 02.10.2025 – 15x donnerstags – 19.45 – 21.15 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 17
Gebühr: 165,00 EUR

Neugriechisch

● Neugriechisch A1.1, ab Lektion 1 **AV45-015** für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse Maria Drougka-Schäfer

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch und Arbeitsbuch:
Pame! A1, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-005404-6 und
ISBN 978-3-19-025404-0

Beginn: 08.10.2025 – 12x mittwochs – 17.30 – 19.00 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 17
Gebühr: 132,00 EUR

● Neugriechisch A1.1, ab Lektion 4 **AV45-016** für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen Maria Drougka-Schäfer

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch und Arbeitsbuch:
Pame! A1, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-005404-6 und
ISBN 978-3-19-025404-0

Beginn: 07.10.2025 – 12x dienstags – 17.30 – 19.00 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 14
Gebühr: 132,00 EUR

● Neugriechisch A1.2, ab Lektion 7 **AV45-017** für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen Maria Drougka-Schäfer

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch und Arbeitsbuch:
Pame! A1, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-005404-6 und
ISBN 978-3-19-025404-0

Beginn: 07.10.2025 – 12x dienstags – 19.15 – 20.45 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 14
Gebühr: 132,00 EUR

● Neugriechisch B1 **AV45-019** für Teilnehmende mit sicheren Grundkenntnissen Maria Drougka-Schäfer

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch und Arbeitsbuch:
Klik sta ellinika Deltos B1, ISBN 978-960-7779-62-5

Beginn: 08.10.2025 – 12x mittwochs – 19.15 – 20.45 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 17
Gebühr: 132,00 EUR

Polnisch

● Polnisch A1.1, ab Lektion 1 **AV45-020** für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse Sonja Adam

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch:
Witam aktuell A1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-105369-7

Beginn: 07.10.2025 – 12x dienstags – 17.30 – 19.00 Uhr
Kein Unterricht am 02.12., 09.12. und 16.12.2025
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 17
Gebühr: 132,00 EUR



Russisch

- **Russisch A1.1, ab Lektion 5** AV45-026
für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Yulia Kolpakova

Fortsetzung des Anfängerkurses aus dem vorausgehenden Semester. Anhand des Lehrbuches werden behutsam die kyrillische Schrift und die russische Grammatik eingeführt. Abwechslungsreiche Lesetexte und landeskundliche Inhalte bieten Ihnen facettenreiche Einblicke in das alte und das neue Russland. Der Schwerpunkt liegt dabei auf einer zielorientierten und lebensnahen Kommunikation.

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch:
Jasno! neu A1 – A2, Russisch für Anfänger, hybride Ausgabe allango, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-527674-1 sowie
Übungsbuch: ISBN 978-3-12-527679-6
Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Beginn: 02.10.2025 – 15x donnerstags – 17.30 – 19.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 3 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 165,00 EUR

Schwedisch

- **Schwedisch A1.1, ab Lektion 1** AV45-030
für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Monica Simon

Mitzubringen/Materialien: Kursbuch:
Hejsan! A1 – A2, Klett Verlag, hybride Ausgabe,
ISBN 978-3-12-528000-7
Übungsbuch: Hejsan! A1 – A2, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-527982-7
Lösungsheft: Hejsan! A1 – A2, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-527983-4
Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Beginn: 11.10.2025 – 14x samstags – 10.00 – 11.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 2 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 154,00 EUR

- **Schwedisch A1.2, ab Lektion 10** AV45-032
für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Monica Simon

Mitzubringen/Materialien: Kursbuch:
Hejsan! A1 – A2, Klett Verlag, hybride Ausgabe allango, Klett-Verlag,
ISBN 978-3-12-528000-7
Übungsbuch:
Hejsan! A1 – A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-527982-7
Lösungsheft:
Hejsan! A1 – A2, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-527983-4
Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Beginn: 06.10.2025 – 14x montags – 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 2 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 154,00 EUR

Tschechisch

- **Tschechisch B1.2, ab Lektion 15** AV45-036
für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen
Dr. Ivana Havelka

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch:
„Cestina pro zivot“ 1 – Tschechisch fürs Leben 1 (B1), Verlag Akropolis,
Tschechische Republik, ISBN 978-80-86903-80-4
Arbeitsbuch:
„Tschechisch Schritt für Schritt“ von Lída Holá,
ISBN 978-80-7470-060-6
Beginn: 02.10.2025 – 12x donnerstags – 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 13
Gebühr: 132,00 EUR

Türkisch

- **Türkisch A1.1, ab Lektion 1** AV45-040
für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Inci Scheider

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbuch:
Ne güzel! A1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005253-0
Beginn: 12.11.2025 – 11x mittwochs – 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C Zimmer 12
Gebühr: 121,00 EUR

- **Türkisch A1.2, ab Lektion 8** AV45-042
für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Inci Scheider

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch:
„Güle Güle“, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005234-9 und
ISBN 978-3-19-015234-6
Beginn: 10.11.2025 – 11x montags – 19.45 – 21.15 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C Zimmer 12
Gebühr: 121,00 EUR

- **Türkisch A2.2, ab Lektion 17** AV45-044
für Teilnehmende mit Grundkenntnissen
Inci Scheider

Schwerpunkte im Kurs sind freies Sprechen und die Erweiterung des Wortschatzes. Nach Wünschen und Interesse der Teilnehmenden werden Themen aus dem Lehrbuch mit Beiträgen aus Kultur, Berufswelt oder Tourismus ergänzt.
Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbuch:
„Güle Güle“, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005234-9 und
ISBN 978-3-19-015234-6
Beginn: 10.11.2025 – 11x montags – 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C Zimmer 12
Gebühr: 121,00 EUR



© Loredana La Rocca

Gesundheit



Psychische Gesundheit

● Der Weg zum Glück

AV50-001

Wolfgang Fuhrmann, Dipl.-Psychologe

Wir alle wünschen uns Glück und es soll uns möglichst zufallen. Doch was können wir selbst dazu beitragen?

Einiges: Vor allem, sich dafür zu entscheiden, glücklich sein zu wollen und herauszufinden, was einen glücklich macht und es dann auch tun! Auch ist es wichtig, unsere negativen Gewohnheiten zu identifizieren und diese entsprechend zu reduzieren. Dadurch entsteht Raum für neue Erfahrungen, die mit Experimentierfreude einhergehen sollte. Auch die eigenen Gedanken so steuern zu können, dass diese in erfreuliche Bahnen gelenkt werden, befördert das Glück.

Im Kurs werden wir durch geeignete Übungen neue Erfahrungen machen, wodurch wir unser Selbstbewusstsein steigern können und dann auch in der Lage sind, uns im Alltag mehr auf Herausforderungen einzulassen.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Termin: Samstag, 15.11.2025, 10.00 – 17.00 Uhr
Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 4
Gebühr: 60,50 EUR

● Achtsamkeit – ein Weg zu mehr Gelassenheit und Lebensfreude

AV50-010

Josef Ach, Zert. MBSR Lehrer

Achtsamkeit ist ein Weg, der lehrt, sich selbst und die Welt auf eine lebendige und unmittelbare Weise zu erleben und mit Körper, Gedanken, Gefühlen und Verhaltensmustern bewusst umzugehen. Die praktischen Übungen bestehen aus der Wahrnehmung des Körpers im Liegen (Bodyscan), gemeinsame Meditationszeiten (Atemmeditation) und Gehmeditation.

Vorteile der Achtsamkeit:

- Stressreduktion: Regelmäßige Achtsamkeitsübungen können helfen, Stress abzubauen und die allgemeine Lebensqualität zu verbessern.
- Emotionale Stabilität: Achtsamkeit fördert ein besseres Verständnis für unsere Emotionen und hilft uns, angemessener auf diese zu reagieren.
- Verbesserte Konzentration: Indem wir lernen, unsere Gedanken zu steuern, werden wir produktiver und können uns besser auf die Dinge konzentrieren, die wirklich wichtig sind.

Mitzubringen/Materialien: Yogamatte, Kissen, Decke

Beginn: 20.11.2025 – 2x donnerstags – 18.30 – 20.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Rudolf-Koller-Saal, DG (2. Stock), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 26,00 EUR

● Rise & Shine – Strategien für mentale Stärke und Wohlbefinden

AV50-012

Caroline Tietz

Das Leben hat wieder einmal nur „Zitronen“ für Sie? Wie wir in den letzten Jahren erkannt haben, können wir das Außen nicht ändern, aber wie wir widerstandsfähiger und gesünder damit umgehen sehr wohl. Hierfür benötigen wir Unterstützung von einigen wichtigen Säulen in unserem Leben. Sie bekommen Anregungen und Übungen für die ersten Schritte in Richtung Stärkung Ihrer Seele.

In der Kursgebühr sind 15 € für Materialkosten enthalten.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Termin: Donnerstag, 09.10.2025, 17.30 – 20.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 2 (1. Stock), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 41,00 EUR

● Sich nicht überrollen lassen in schwierigen Zeiten

AV50-014

Resilienz-Training in der Natur
Antonia Wörlein

In einer Zeit, in der immer mehr Informationen auf uns einströmen und sich vieles schnell verändert, kann das Gefühl aufkommen, den Überblick zu verlieren. Neue Technologien, die sich in rasantem Tempo weiterentwickeln, können eine zusätzliche Belastung darstellen. Dieser Kurs richtet sich an all jene, die lernen möchten, mit den Herausforderungen und dem Wandel besser umzugehen und sich nicht überrollen zu lassen. Dabei setzen wir auf eine ganz einfache und kraftvolle Methode: die Natur. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie durch die Verbindung mit der Natur Ihre Gedanken ordnen und Ihre Widerstandskraft aufbauen können. Nach einer kurzen Einführung im Kursraum geht es gemeinsam nach draußen.

Mitzubringen/Materialien: Wetterfeste Kleidung, Stift & kleiner Block, Rucksackverpflegung

Termin: Samstag, 18.10.2025, 9.00 – 14.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 3 (1. Stock), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 43,50 EUR

● Zeit für mich

AV50-018

Übungen und Gespräche
Gabriele Redenz

Hier hast Du die Zeit für dich und den Raum, bei dir zu sein und dich zu spüren. Wir machen Atemübungen und sanfte Körperübungen im Ruhe und in Bewegung. Probier dich aus in kleinen Übungen allein und in der Gruppe. Wir werden verschiedene Impulse, wie Steine, Farben und Musik verwenden. Genieße den Tag in Entspannung und mit Lebensfreude.

Mitzubringen/Materialien: Bequeme Kleidung, Decke, evtl. Isomatte, warme Socken, Sitzkissen, Getränk

Termin: Samstag, 18.10.2025, 10.00 – 15.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Rudolf-Koller-Saal, DG (2. Stock), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 39,00 EUR

Besuchen Sie uns
auf Instagram und auf
Facebook – vhs.ingolstadt

● **Leben in Balance – Zeit und Selbstmanagement für einen gesunden und entspannten Alltag** AV50-020
Sandra Elfers

In diesem interaktiven Seminar lernen Sie, Ihren Alltag nachhaltig zu optimieren – ohne zusätzlichen Druck, sondern mit mehr Leichtigkeit und Gelassenheit. Zudem werden praxisnah bewährte Techniken des Zeitmanagements vermittelt, Ihre Resilienz gestärkt und gezeigt, wie Sie durch individuelle Selbstmanagement-Strategien Ihre persönlichen Ressourcen effektiv fördern können. Anhand von interaktiven Übungen, Gruppenarbeiten und Reflexionsphasen erfahren Sie, wie Sie den täglichen Herausforderungen souverän begegnen, Stress abbauen und Ihre Projekte erfolgreich strukturieren können. Ideal für alle, die nicht nur produktiver, sondern vor allem gesünder und entspannter ihren Alltag gestalten möchten.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial
Beginn: 17.01.2026 – 4x samstags – 10.00 – 13.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 1 (1. Stock), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 104,00 EUR

● **Lass dich nicht verbiegen** AV50-032
Gestärkt aus Krisen hervorkommen dank Resilienz
Sandra Elfers

Krisen meistern, gestärkt daraus hervorgehen und die innere Widerstandskraft stärken – das ist das Ziel dieses Resilienzkurses. Basierend auf den 13 Schritten der Resilienz nach Aloisia Brenner lernen Sie, Ihre Resilienz Schritt für Schritt aufzubauen und gezielt in Ihren Alltag zu integrieren. In praxisnahen Übungen und Reflexionen entdecken Sie, wie Sie Herausforderungen souverän begegnen und Ihre innere Stärke nachhaltig fördern können. Lassen Sie sich nicht verbiegen – finden Sie Ihre Balance und wachsen Sie an den Herausforderungen des Lebens!

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial
Beginn: 18.10.2025 – 4x samstags – 10.00 – 14.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 6 (1. Stock), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 138,50 EUR

NEU **Stärke Deine eigene Resilienz durch Yoga** AV50-035
Workshop: Mehr Akzeptanz durch das Erleben einer Yoga-Einheit
Franziska Hausmann

Finde in diesem Workshop zu mehr Ruhe, Klarheit und Resilienz im Alltag. Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die ihre persönliche Resilienz stärken und die Verbindung zu Yoga spüren möchten. Dieser Kurs bietet Dir einen Anreiz Dich selbst weiter zu entwickeln, indem Du verstehst, was Resilienz bedeutet und welche Auswirkung sie auf Dein eigenes Wohlbefinden hat. Du wendest direkt vor Ort Yoga zur Steigerung deiner Resilienzsäule Akzeptanz an und setzt einen Startpunkt für ein achtsameres Leben.

Mitzubringen/Materialien: Yoga-Matte, Getränk
Termin: Samstag, 25.10.2025, 10.00 – 12.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Saal EG, 85049 Ingolstadt
Gebühr: 17,50 EUR

● **Chanten – Heilsames Singen** AV50-038
Erich Noack

Singen ist ein „Lebenselixier“, das die Gesundheit von Körper, Geist und Seele stärkt. Lernen Sie spirituelle Lieder aus verschiedenen Kulturen der Erde kennen. Bei diesen Chants wiederholen sich einfache Melodien und Liedtexte immer wieder, sie sind daher leicht zu erlernen. Zu manchen Liedern gehören auch einfache Bewegungsfolgen oder kleine Tänze. Willkommen sind Menschen mit und ohne Singerfahrung. Im Vordergrund steht nicht die Leistung, sondern die Freude am Singen.

Termine: mittwochs, 08.10., 29.10., 12.11., 26.11., 10.12.2025, 07.01., 21.01., 04.02.2026
19.30 – 21.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Rudolf-Koller-Saal, DG (2. Stock), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 104,00 EUR

● **After Work – Waldbaden – Gut gegen Kopfkino**

Waldbaden ist die Kunst sich mit allen Sinnen mit dem Wald zu verbinden. Wissenschaftlich erwiesen stärkt Waldbaden nicht nur unseren Körper, sondern beruhigt auch unseren Geist, Gedankenkarusselle stoppen. Langsam gehen wir durch den Wald und halten immer wieder inne. Angeleitete Achtsamkeitsübungen fördern das eigene Wohlbefinden auf tiefgreifende Weise. Waldbaden ist mehr als ein Spaziergang – es ist eine Rückkehr zu unseren Wurzeln und eine Einladung, in der grünen Oase neue Kraft zu tanken.

Hinweis: Unser Waldbaden wird wetterunabhängig durchgeführt – nur bei extremen Wetterwarnungen wie Sturm oder Gewitter entfällt es. Hunde müssen leider zu Hause bleiben.

Treffpunkt: Zucheringer Forst, Holzbrücke neben Georg-Heiss-Straße 108. Koordinaten: 48.7233568, 11.4208568

Mitzubringen/Materialien: Festes Schuhwerk, Regenjacke, Sitzgelegenheit, ggf. Getränk

Jürgen Müller AV50-040
Termin: Mittwoch, 01.10.2025, 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: Zucheringer Forst, Holzbrücke neben Georg-Heiss-Straße 108. Koordinaten: 48.7233568, 11.4208568
Gebühr: 13,00 EUR

Jürgen Müller AV50-042
Termin: Mittwoch, 15.10.2025, 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: Zucheringer Forst, Holzbrücke neben Georg-Heiss-Straße 108. Koordinaten: 48.7233568, 11.4208568
Gebühr: 13,00 EUR



Erste-Hilfe-Kurse

● Erste-Hilfe-Kurs

Die Malteser machen Sie „fit“ für den Fall der Fälle:

Führerscheinbewerber*innen (alle Klassen), Jugendgruppenleiter*innen, Betriebshelfer*innen, Übungsleiter*innen/Trainer*innen, Medizinstudent*innen, Lehrer*innen, Auszubildende mit Verpflichtung zur Teilnahme an einem Erste Hilfe Kurs und alle Personen, die im Notfall helfen möchten.

Praxisnah und immer aktuell – so gehört bereits seit 2009 auch der praktische Umgang mit automatisierten externen Defibrillatoren, kurz AED, zum festen Bestandteil in unseren Kursen. Wir haben die Anforderungskriterien der BG-Grundsätze „Ermächtigung von Stellen für die Aus- und Fortbildung und der Ersten Hilfe“ (BG 948) erfüllt und sind durch die Qualifizierungsstelle der Berufsgenossenschaft ermächtigt. Mit der Aus- und Fortbildung von Betriebshelfern erfüllt Ihr Unternehmen die gesetzlichen Vorgaben.

Der Erste Hilfe Grundlehrgang ist das Basisangebot für Grundlagen der Ersten Hilfe, das Erkennen und Einschätzen von Gefahren und die Durchführung der richtigen Maßnahmen. Die Kurse sind so gestaltet, dass das Lernen Spaß macht. Moderne Medien und eine entsprechende medizinische und pädagogische Qualifikation unserer Ausbilder garantieren, dass Sie im tatsächlichen Notfall schnell und sicher helfen und auch mit den alltäglichen „kleinen“ Katastrophen sicher umgehen können.

Bezahlung vor Ort; evtl. abrechenbar über BG; bitte ggf. im Vorfeld über die zuständige BG prüfen und die entsprechende Bescheinigung mitbringen.

Anmeldung nur per E-Mail an ausbildung.eichstaett@malteser.org oder unter <https://www.malteser.de/standorte/eichstaett/erste-hilfe-kurse.html> möglich.

Eine Veranstaltung des Malteser Hilfsdienstes mit freundlicher Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.

Mitzubringen/Materialien: Mitzubringen sind Getränke und Verpflegung. Kursgebühren

Malteser Hilfsdienst e.V. **AV50-151**
Termin: Samstag, 27.09.2025, 9.00 – 17.00 Uhr
Ort: Malteser Hilfsdienst e.V. Fort-Wrede-Straße 1, 85055 Ingolstadt
Gebühr: 65,00 EUR

Malteser Hilfsdienst e.V. **AV50-152**
Termin: Samstag, 15.11.2025, 9.00 – 17.00 Uhr
Ort: Malteser Hilfsdienst e.V. Fort-Wrede-Straße 1, 85055 Ingolstadt
Gebühr: 65,00 EUR

Malteser Hilfsdienst e.V. **AV50-153**
Termin: Samstag, 10.01.2026, 9.00 – 17.00 Uhr
Ort: Malteser Hilfsdienst e.V. Fort-Wrede-Straße 1, 85055 Ingolstadt
Gebühr: 65,00 EUR

Malteser Hilfsdienst e.V. **AV50-154**
Termin: Freitag, 28.02.2026, 9.00 - 17.00 Uhr
Ort: Malteser Hilfsdienst e.V. Fort-Wrede-Strasse 1, 85055 Ingolstadt
Gebühr: 65,00 EUR

● Erste Hilfe bei Kindernotfällen

AV50-156

Malteser Hilfsdienst e.V.

Angesprochen sind Eltern, Großeltern, Jugendgruppenleiter*innen, Betreuer*innen und alle Personen, die privat mit Kindern zu tun haben. Es ist soweit: Das Kind macht die ersten Schritte und geht auf Entdeckungsreise. Gegenstände werden angefasst und in den Mund genommen, alles wird gründlich inspiziert. Klar, Neugierde ist wichtig. Nur so lässt sich die Welt erkunden. Aber Vorsicht! Bei kindlichen Expeditionen sind Fehler vorprogrammiert. Helfen Sie Unfälle zu vermeiden und tun Sie etwas gegen Ihre eigene Hilflosigkeit. Lernen Sie Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Kindernotfällen kennen.

Wir möchten, dass Sie Kinder auf ihrem Lebensweg sicher begleiten. Kinder- und Säuglingsnotfälle lassen sich oft schon im Vorfeld verhindern: Damit erst gar nichts passiert, vermitteln Ihnen qualifizierte Ausbilder*innen entsprechende vorbeugende Maßnahmen. Weitere Schwerpunkte:

- Erkennen von Notfallsituationen bei Säuglingen, Kleinkindern
- Maßnahmen bei Verbrennungen, Vergiftungen und Knochenbrüchen, Fremdkörper in Auge, Nase, Ohr
- Maßnahmen bei Bewusstlosigkeit und Atemstörungen
- Herz-Lungen-Wiederbelebung bei Säuglingen und Kleinkindern (unter Einbeziehung eines Defibrillators)
- plötzlicher Kindstod (SIDS)
- Pseudokrapp
- Verschlucken; Schwellung der Atemwege
- Asthma und Allergien
- bedrohliche Blutungen sowie kleinere Wunden u.v.m.

Kosten 65,00 EUR pro Teilnehmenden; Bezahlung vor Ort (nicht über BG und KUVB abrechenbar)

Anmeldung nur per E-Mail an ausbildung.eichstaett@malteser.org oder unter <https://www.malteser.de/standorte/eichstaett/erste-hilfe-kurse.html> möglich.

Eine Veranstaltung des Malteser Hilfsdienstes mit freundlicher Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.

Mitzubringen/Materialien: Mitzubringen sind Getränke und Verpflegung. Kursgebühren

Termin: Samstag, 04.10.2025, 9.00 – 17.00 Uhr
Ort: Malteser Hilfsdienst e.V. Fort-Wrede-Straße 1, 85055 Ingolstadt
Gebühr: 65,00 EUR

Weiterbildungsservice
der vhs Ingolstadt

Coaching & Einzeltraining

Wir bieten Ihnen:

- Know-how in allen Wissensbereichen
- flexible Termingestaltung und
- qualifizierte Trainer

Sprechen Sie mit
Christoph Karmann
christoph.karmann@ingolstadt.de
Tel. 0841/305 1857



● Erste Hilfe bei Kindernotfällen – Blitzkurs

Für die Zielgruppe „(werdende) Eltern, Großeltern,...“ haben wir einen neuen kompakten Kurs erschaffen, damit dieser Personenkreis sein Erste-Hilfe-Wissen auffrischen kann. Unser neues Konzept beinhaltet:

- Lebensrettende Sofortmaßnahmen
- Verschlucken
- Krampfanfälle
- Vergiftungen/Verätzungen
- Hitzschlag
- Pseudokrapp/Asthma
- Allergien
- Blutstillung

Kosten 40,00 EUR pro Teilnehmenden; Bezahlung vor Ort (nicht über BG und KUVB abrechenbar)

Anmeldung nur per E-Mail an ausbildung.eichstaett@malteser.org oder unter <https://www.malteser.de/standorte/eichstaett/erste-hilfe-kurse.html> möglich.

Eine Veranstaltung des Malteser Hilfsdienst mit freundlicher Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.

Mitzubringen/Materialien: Mitzubringen sind Getränke und Verpflegung. Kursgebühren

Malteser Hilfsdienst e.V. **AV50-158**

Termin: Donnerstag, 27.11.2025, 18.00 – 21.15 Uhr
Ort: Malteser Hilfsdienst e.V. Fort-Wrede-Straße 1, 85055 Ingolstadt
Gebühr: 40,00 EUR

Malteser Hilfsdienst e.V. **AV50-160**

Termin: Dienstag, 16.12.2025, 18.00 – 21.15 Uhr
Ort: Malteser Hilfsdienst e.V. Fort-Wrede-Straße 1, 85055 Ingolstadt
Gebühr: 40,00 EUR

Malteser Hilfsdienst e.V. **AV50-162**

Termin: Dienstag, 27.01.2026, 18.00 – 21.15 Uhr
Ort: Malteser Hilfsdienst e.V. Fort-Wrede-Straße 1, 85055 Ingolstadt
Gebühr: 40,00 EUR

● Erste-Hilfe für Senioren

Zum Helfen ist man nie zu alt

„Zum Helfen ist mit nie zu alt!“

unter diesem Motto möchten wir in gut 3 Stunden Seniorinnen und Senioren neben Seitenlage, Druckverband und Herz-Lungen-Wiederbelebung auch beibringen, was zu tun ist bei Herzinfarkt und Schlaganfall, diabetischen Notfällen, Asthma- und Krampfanfällen sowie weiteren Notfällen.

Kosten 35,00 EUR pro Teilnehmenden; Bezahlung vor Ort (nicht über BG und KUVB abrechenbar)

Anmeldung unter: <https://www.malteser.de/standorte/eichstaett/erste-hilfe-kurse.html>, per Telefon 08421/9807-12 oder E-Mail an ausbildung.eichstaett@malteser.org

Eine Veranstaltung des Malteser Hilfsdienst mit freundlicher Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.

Mitzubringen/Materialien: Mitzubringen sind Getränke und Verpflegung. Kursgebühren

Malteser Hilfsdienst e.V. **AV50-164**

Termin: Montag, 08.12.2025, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort: Malteser Hilfsdienst e.V. Fort-Wrede-Straße 1, 85055 Ingolstadt
Gebühr: 35,00 EUR

Malteser Hilfsdienst e.V. **AV50-166**

Termin: Mittwoch, 04.02.2026, 9.00 – 12.00 Uhr
Ort: Malteser Hilfsdienst e.V. Fort-Wrede-Straße 1, 85055 Ingolstadt
Gebühr: 35,00 EUR

Gesundheitsbildung

● Geistig fit bleiben – mit 10 Maßnahmen Demenz vorbeugen

AV50-201

Ingolstadt Alzheimer Gesellschaft e.V.

Das Informationsangebot hat als Ziel Menschen mittleren und höheren Alters darüber zu informieren, was sie tun können, um ihr persönliches Demenzrisiko zu reduzieren. Die Teilnehmenden erhalten am Ende des 90-minütigen Vortrags eine Postkarte mit 10 Präventionsbotschaften und sind über die positiven Effekte eines gesunden Lebensstils auf das Risiko einer Demenz informiert. Es handelt sich um eine Veranstaltung der Alzheimer Gesellschaft Ingolstadt e.V. mit freundlicher Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.

Termin: Montag, 10.11.2025, 18.30 – 20.00 Uhr
Ort: Alzheimer Gesellschaft IN e.V., Friedrichshofenerstr. 14, Ingolstadt
Gebühr: Teilnahme kostenlos

Besuchen Sie uns im Internet
www.vhs-in-ei.de

Sie können unsere Kurse auch online buchen.



● Saunieren, aber richtig!

AV50-220

Durchführung von Saunameister*in der Freizeitanlagen GmbH
Stadtwerke Ingolstadt Freizeitanlagen GmbH

In einem dreistündigen Kurs möchten Ihnen unsere Saunameister aus dem Ingolstädter Sportbad die wohltuende Anwendung des Saunabadens näher bringen. Erfahren Sie, welche positiven Auswirkungen richtiges Saunieren auf Ihre Gesundheit und auf Ihr Wohlbefinden hat. Bei „Saunieren, aber richtig!“ sind sowohl Anfänger als auch Profis herzlich willkommen. Neben grundlegenden Tipps lernen Sie auch das richtige Zubehör sowie die neuesten Trends und Erkenntnisse des Deutschen Saunabundes kennen. In diesem Sinne, „gut Schwitz“!

Mindestalter 18 Jahre – es fällt der reguläre Eintritt ins Sportbad an – der Kurs findet textiltfrei statt – Treffpunkt im Foyer des Sportbads

Mitzubringen/Materialien: 2 Handtücher, evtl. Bademantel, Badebekleidung, Badeschlappen, Duschgel

Termin: Freitag, 10.10.2025, 17.00 – 20.00 Uhr

Ort: Sportbad Ingolstadt, Jahnstr. 5A, 85049 Ingolstadt

Gebühr: Eintritt für das Bad ist vor Ort zu bezahlen.

● Kinofilm „Toxic“ mit anschließender Diskussion

AV50-252

Steuerungsverbund Psychische Gesundheit Ingolstadt (SPGI)

Die jugendliche Marija verbringt den Sommer bei ihrer Großmutter in einem Industriegebiet im Hinterland Litauens. Aufgrund ihres Gehfehlers wird sie schnell gemobbt und gerät in eine Prügelei mit der gleichaltrigen Kristina, die – wie viele andere Mädchen in dieser abgehangenen Gegend – eine Modellschule besucht. Bald schließt sich auch Marija der kultähnlichen Institution an. Mit der Aussicht auf eine Karriere in der Modebranche werden hier Gefühle von Selbsthass normalisiert und Essstörungen sind an der Tagesordnung. Während sich eine intime Freundschaft zwischen Marija und Kristina entwickelt, geraten die Mädchen in eine sich immer schneller drehende Spirale, in der sie ihre Körper auf extreme Weise missbrauchen.

Locarno Film Festival 2024, Goldener Leopard - Bester Film und Bester Debütfilm.

Copyright: Grandfilm GmbH

Genre: Drama; Regie: Saulė Bliuvaitė; Mit Vesta Matulyte, Ieva Rupeikaite u. a.; LT 2024; OmU; FSK: ab 16 Jahren; Laufzeit: 100 Min.

Eine Veranstaltung des Steuerungsverbunds Psychische Gesundheit Ingolstadt im Rahmen der Filmreihe im Oktober zum Tag der seelischen Gesundheit, mit freundlicher Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.

Termin: Mittwoch, 15.10.2025, 20.00 Uhr

Ort: Programm kino im Audi Forum Ingolstadt,
Ettinger Straße, 85057 Ingolstadt

Gebühr: 5,00 € inkl. Parkgebühren, an der Kinokasse oder online unter: www.audi.de/programm kino

Frauengesundheit



Passend zum Thema finden Sie auf Seite 9 das Vortragsangebot „Frauenherzen schlagen anders“ (18.09.2025), Kursnummer AV03-100.



● Mentale Gesundheit für Frauen stärken – Onlinekurs

AV50-250

Gesundheitsamt Ingolstadt

Frauen zwischen 20 und 50 Jahren stehen vor großen Herausforderungen – der „Mental Load“ liegt überwiegend bei ihnen, das heißt, sie tragen den Großteil der alltäglichen Verantwortung für Haushalt, Familie, Beruf und Beziehungspflege. Wie können Frauen den alltäglichen Belastungen und den daraus resultierenden Symptomen und psychischen Krankheitsbildern wirksam und nachhaltig begegnen? In diesem Vortrag widmen wir uns dem Status Quo mentaler Frauengesundheit und stellen ein körpereigenes Werkzeug vor, dessen zielgerichteter Einsatz einfach erlernt werden kann. Es geht um die Kraft der Emotionen, ihre wissenschaftliche Relevanz und die ersten Schritte auf dem Weg zurück zur eigenen Balance.

Eine Veranstaltung des Gesundheitsamtes Ingolstadt in Kooperation mit der AOK Bayern mit freundlicher Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt. Eine Anmeldung bei der Volkshochschule Ingolstadt ist erforderlich.

Termin: Dienstag, 07.10.2025, 19.00 – 20.30 Uhr

Anmeldeschluss: 05.10.2025

Ort: online

Gebühr: Teilnahme kostenlos

● Ladies Day in der Donautherme

AV50-254

Gesundheitsamt Ingolstadt

Erlebe einen unvergesslichen Ladies Day in der Donautherme, bei dem Gesundheit, Wellness und Entspannung im Mittelpunkt stehen. Tauche ein in eine Welt voller Inspiration und gönn Dir eine wohlverdiente Auszeit!

Freie Dich auf einen spannenden Workshop zum Thema Zyklus, Glück und Selbstfürsorge, welcher dir wertvolle Impulse für dein Wohlbefinden gibt. Zusätzlich erwartet Dich ein abwechslungsreiches Fitnessprogramm, das Spaß macht und Energie schenkt. Lass Dich verwöhnen mit exklusiven Specials wie einer Ladies Sauna, wohltuenden Peelings und entspannenden Massagen. Für das leibliche Wohl sorgen Getränke-spezials, und gute Musik sorgt für die perfekte Atmosphäre. Gönn Dir einen Tag voller schöner Momente, neuer Energie und gemeinsamer Erlebnisse!

Eine Veranstaltung des Gesundheitsamtes Ingolstadt, gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention (StMGP), in Kooperation mit der Gleichstellungsstelle der Stadt Ingolstadt und der Donautherme Ingolstadt sowie mit freundlicher Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.

Termin: Samstag, 18.10.2025, 10.00 - 16.00 Uhr

Ort: Donautherme Ingolstadt, Südliche Ringstraße 63,
85053 Ingolstadt

Gebühr: Es gelten die regulären Eintrittspreise, Tickets und weitere Informationen unter: www.donautherme.de/angebote/events/ladies-day/

● **Gelassen und gestärkt durch die Wechseljahre**

Tanja Oblinger

AV50-256

Dieser Abend richtet sich an Frauen, die sich bewusst mit den Wechseljahren auseinandersetzen möchten. In einer unterstützenden Atmosphäre sprechen wir über:

- Was erwartet uns in dieser Lebensphase?
- Welche Möglichkeiten gibt es, das Wohlbefinden zu fördern?
- Können die Wechseljahre eine Chance für Veränderung und Neuausrichtung sein?

Freue dich auf wertvolle Impulse, Austausch und praktische Anregungen für eine erfüllte Zeit des Wandels.

Termin: Mittwoch, 22.10.2025, 18.15 – 21.15 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock), 85049 Ingolstadt

Gebühr: 26,00 EUR

● **Tanz der Hormone – die Frau und ihr Hormonkarussell ab 40 Jahren**

Gesundheitsamt Ingolstadt

AV50-258

Die Wechseljahre stehen nicht urplötzlich vor der Tür wie ein unerwarteter Besuch, sie kündigen sich mit Veränderungen an. Viele Frauen haben Angst vor der Zeit, die da auf sie zukommt, andere stecken mitten im Wechsel und benötigen Unterstützung. Viele Beschwerden können nicht zugeordnet werden, sie werden oft nicht verstanden und als harmlos abgetan. Hilfe wird dann nicht mehr gesucht und wenn ja, ist sie nicht immer zufriedenstellend. Dieser Abend gibt einen Einblick in die spannende Thematik und zeigt, was für Chancen und Möglichkeiten diese „neue Zeit“ mit sich bringt. Heute liegt das Durchschnittsalter einer Frau bei 84 Jahren. Die Evolution ist noch nicht so weit und die Natur meint leider, wir müssten mit 50 abdanken: Viele Frauen um die 50 haben Symptome, 30% gar nicht, 30% mittelmäßig und 30% erheblich. Bei 2/3 der Frauen in den Wechseljahren ist die Lebensqualität beeinträchtigt. Viele der Frauen nehmen oft Auszeiten vom Job. Die Aussage, dass man „da durch“ muss, ist in allen Köpfen, früher wie heute. Leider wird das Thema in der Schulmedizin nicht unterrichtet und als unwichtig angesehen. Sogar als Facharzt der Gynäkologie ist es nicht notwendig, darin ausgebildet zu werden. Weniger als 4% der gynäkologischen Fachzeitschriften beschäftigen sich mit den Wechseljahren. Neben einer guten Lebensführung und guter Ernährung kann man bei Symptomen u.a. mit bioidentischen Hormonen gut und sicher helfen.



© Lange

In ihrem Vortrag vermittelt Dr. Lange ein Basiswissen über den weiblichen Zyklus. Sie klärt über das Zusammenspiel der Hormone im Körper auf, spricht über Symptome der Wechseljahre und berichtet über gute Möglichkeiten einer angepassten Therapie. Denn: Keine Frau „muss da durch“!

Eine Veranstaltung des Gesundheitsamtes Ingolstadt, gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention (StMGP), mit freundlicher Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt. Eine Anmeldung bei der Volkshochschule Ingolstadt ist aus organisatorischen Gründen wünschenswert.

Termin: Donnerstag, 30.10.2025, 19.00 – 20.30 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Rudolf-Koller-Saal, DG (2. Stock), 85049 Ingolstadt

Gebühr: Eintritt frei

● **Bauchgefühl – Kochen für Darmgesundheit & hormonelles Gleichgewicht bei Endometriose**

Gesundheitsamt Ingolstadt

AV50-260

Ein gesunder Darm ist die Basis für ganzheitliches Wohlbefinden – besonders bei hormonellen Erkrankungen wie Endometriose. In diesem Workshop lernst du, wie Ernährung gezielt eingesetzt werden kann, um die Darmflora zu stärken, Entzündungen zu reduzieren und hormonelle Balance zu fördern. Wir sprechen über die Bedeutung eines vielfältigen Mikrobioms, den Einfluss von Darmbakterien auf Immunsystem, Hormone und Stimmung – und wie du mit einfachen, leckeren Rezepten deine Darmgesundheit aktiv unterstützen kannst.

Der Workshop besteht aus einem fundierten Theorieteil, in dem du die wichtigsten Zusammenhänge rund um Darmgesundheit, Ernährung und Endometriose erfährst – sowie einem Praxisteil, in dem wir gemeinsam darmfreundliche, entzündungshemmende Gerichte kochen. Für alle, die Ernährung ganzheitlich verstehen, Beschwerden lindern und wieder mehr Bauchgefühl entwickeln möchten.

Eine Veranstaltung des Gesundheitsamtes Ingolstadt in Kooperation mit der AOK Bayern und mit freundlicher Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt. Eine Anmeldung bei der Volkshochschule Ingolstadt ist erforderlich.

Termin: Mittwoch, 12.11.2025, 17.30 – 20.00 Uhr

Ort: Passauer Wolf City- Reha Ingolstadt, Lehrküche 1. OG, Krumenauerstr. 38, 85049 Ingolstadt

Gebühr: Teilnahme kostenlos

● **Dein Zyklus – deine Stärke**

Tanja Oblinger

AV50-262

Tauche ein in die Welt des zyklischen Lebens. In diesem Seminar erforschen wir die Phasen des weiblichen Zyklus und entdecken, wie wir sie als Kraftquellen nutzen können. Von Ruhephasen bis hin zu kreativem Aufblühen – erfahre wie du deine natürlichen Rhythmen verstehst und für dich nutzt.

Termin: Mittwoch, 03.12.2025, 18.15 – 21.15 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock), 85049 Ingolstadt

Gebühr: 26,00 EUR

● **Mit neuer Energie durch die Wechseljahre**

Impulse für mehr Wohlbefinden & Yoga

Dieser Tag ist für Frauen, die sich mit dem Thema Wechseljahre beschäftigen möchten. Freuen Sie sich auf einen entspannten und informativen Samstag voller Selfcare mit:

- Wissenswertes über die Wechseljahre
- Strategien, um typische Begleiterscheinungen zu meistern
- Übungen aus dem Yoga
- Entspannungspraktiken
- Atemtechniken

Mitzubringen/Materialien: Yogamatte, bequeme Kleidung

Tanja Oblinger, Ingeborg Hallor, Yogalehrerin BDY/EYU

AV50-268

Termin: Samstag, 10.01.2026, 10.00 – 16.00 Uhr

Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 4

Gebühr: 52,00 EUR

Tanja Oblinger, Ingeborg Hallor, Yogalehrerin BDY/EYU

AV50-269

Termin: Samstag, 31.01.2026, 10.00 – 16.00 Uhr

Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 4

Gebühr: 52,00 EUR



Altersmedizin und Pflege

● Pflegen, begleiten, informieren – gemeinsam stark im Alter

AV50-270

Informationsveranstaltung im Rahmen des 15-jährigen Jubiläums der Klinik für Akutgeriatrie am Klinikum Ingolstadt



Der demografische Wandel stellt unsere Gesellschaft vor wachsende Herausforderungen: Die Zahl älterer, oft mehrfach erkrankter Menschen nimmt kontinuierlich zu – und mit ihr die Bedeutung einer umfassenden, gut koordinierten Versorgung. Neben Angeboten der Tagespflege leisten insbesondere pflegende Angehörige einen unverzichtbaren Beitrag zur Betreuung und Begleitung im Alltag. Um sie in ihrer verantwortungsvollen Rolle zu unterstützen, möchten wir im Rahmen der Informationsveranstaltung aktuelles Fachwissen vermitteln und praktische Hilfen an die Hand geben.

Im Fokus der Veranstaltung stehen unter anderem folgende Themen:

- Sturzprophylaxe im Alltag
- Strategien zur Sturzvermeidung und zum Erhalt der Mobilität
- Sozialdienst und Überleitungsmanagement
- Sicherer Übergang von der stationären Versorgung zurück ins häusliche Umfeld oder in eine Pflegeeinrichtung
- Begleitung von Menschen mit Demenz
- Umgang, Entlastung und Unterstützungsangebote für Angehörige
- Behandlungsangebot der Klinik für Akutgeriatrie mit Tagesklinik am Klinikum Ingolstadt
- Der Weg eines Patienten – vom Notfall bis ins häusliche Umfeld

Ergänzt wird das Vortragsangebot durch Beratungsangebote der therapeutischen Fachbereiche des Klinikums (Physiotherapie/Physikalische Therapie, Ergotherapie und Logopädie) sowie durch die Ernährungsberatung. Darüber hinaus stehen Ihnen die medizinischen und therapeutischen Expertinnen und Experten sowie zahlreiche Kooperationspartner aus dem regionalen Gesundheits- und Pflegesektor für persönliche Gespräche zur Verfügung.

Es handelt sich um eine Veranstaltung des Klinikums Ingolstadt mit freundlicher Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.

Termin: Donnerstag, 06.11.2025, 16.30 – 19.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstr. 5, RKS im DG und Saal EG
Gebühr: Eintritt frei

● Pflegestützpunkt: Stürze vermeiden

AV50-278

Pflegestützpunkt Ingolstadt

Welche einfache Maßnahmen gibt es, um das Risiko für einen Sturz im Haushalt zu reduzieren?

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, daher ist eine Anmeldung erforderlich unter Tel.: 0841/30550040.

Eine Veranstaltung des Pflegestützpunkts Ingolstadt mit freundlicher Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.

Termin: Donnerstag, 25.09.2025, 10.00 – 11.30 Uhr
Ort: Pflegestützpunkt, Fechtgasse 6, 85049 Ingolstadt, Raum 24 – barrierefrei zu erreichen
Gebühr: Eintritt frei

● Pflegestützpunkt: Finanzierbarkeit und Hilfe zur Pflege

AV50-280

Pflegestützpunkt Ingolstadt

Kann ich mir die Pflege, die ich mir vorstelle, leisten? Welche Finanzierungsmöglichkeiten gibt es? Welche Ansprüche habe ich gegenüber der Pflegekasse? Welche Leistungen trägt die Pflegekasse? Was ist der Unterschied zwischen Pflegegeld und Pflegesachleistungen? Was ist Hilfe zur Pflege? Wer kann Hilfe zur Pflege beantragen und wie? Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, daher ist eine Anmeldung erforderlich unter Tel.: 0841/30550040.

Eine Veranstaltung des Pflegestützpunkts Ingolstadt mit freundlicher Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.

Termin: Donnerstag, 16.10.2025, 10.00 – 11.30 Uhr
Ort: Pflegestützpunkt, Fechtgasse 6, 85049 Ingolstadt, Raum 24 – barrierefrei zu erreichen
Gebühr: Eintritt frei

● Pflegestützpunkt:

Den letzten Lebensabschnitt begleiten

AV50-282

Pflegestützpunkt Ingolstadt

Was kann man tun, wenn ein Mensch stirbt? Gibt es richtig und falsch? Schaffe ich das? Was ist Palliativversorgung und wie kann diese organisiert werden?

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, daher ist eine Anmeldung erforderlich unter Tel.: 0841/30550040.

Eine Veranstaltung des Pflegestützpunkts Ingolstadt mit freundlicher Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.

Termin: Donnerstag, 13.11.2025, 10.00 – 11.30 Uhr
Ort: Pflegestützpunkt, Fechtgasse 6, 85049 Ingolstadt, Raum 24 – barrierefrei zu erreichen
Gebühr: Eintritt frei

● Wie möchte ich selbst gepflegt werden?

AV50-285

Lebensqualität trotz Pflegebedarf
Sandra Eifers

In diesem Kurs entwickeln Sie eine individuelle Dokumentation Ihrer Bedürfnisse, Vorlieben und Gewohnheiten, um Ihre Lebensqualität auch bei Pflegebedürftigkeit zu wahren. Über eine strukturierte Methode erstellen Sie eine wertvolle Grundlage für Pflegeanbieter, die es ermöglicht, Ihre persönlichen Wünsche und Gewohnheiten im Pflegealltag zu berücksichtigen – ohne zusätzlichen Aufwand. Der Kurs geht über Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung hinaus und fokussiert auf das, was Sie ausmacht, damit Ihre Lebensqualität und Individualität bestmöglich erhalten bleiben.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Termin: Dienstag, 25.11.2025, 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 13,00 EUR

Ernährung

● Wohlfühl-Ernährung AV50-320

Gesund und in Balance durch Essverhalten, das sich an den eigenen Körpersignalen orientiert
Sandra Elfers

Finden Sie zurück zu einem natürlichen Essverhalten, das sich an den Signalen Ihres Körpers orientiert. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der intuitiven Ernährung kennen, mit dem Fokus darauf, sich wohlfühlen und in Balance zu bleiben. Sie erhalten einen spannenden Einblick in die Theorie der Neuroplastizität und entdecken, wie Sie eingefahrene Muster nachhaltig verändern können. Ergänzt durch praktische Übungen erarbeiten Sie Wege, Ihr Essverhalten bewusst wahrzunehmen und positiv zu gestalten. Tun Sie sich und Ihrem Körper etwas Gutes – für mehr Gesundheit und Wohlbefinden!

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Termine: Donnerstag, 27.11.2025, 17.30 – 19.30 Uhr
Donnerstag, 11.12.2025, 17.30 – 19.30 Uhr
Donnerstag, 18.12.2025, 17.30 – 19.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 52,00 EUR

NEU Typ 2 Diabetes – Volkskrankheit mit Heilungschancen! AV50-325

Dr. Daniela Muhr-Becker

Typ 2 Diabetes – die Volkskrankheit Nummer 1 in Deutschland! Und doch, sowohl in der Prävention als auch in der Therapie des Typ 2 Diabetes ist die geeignete Ernährungsweise entscheidend! Eine diabetesfreundliche Ernährung kann eine genussvolle und sättigende Ernährung bedeuten. Dies ist besonders wichtig, da es sich nicht um eine „Diät“ auf Zeit, sondern um eine Dauerernährung handelt, die natürlich auch Vorlieben berücksichtigt. Eine diabetesfreundliche Ernährung ist die geeignete Ernährung für die ganze Familie, da sie präventiv für alle ernährungsabhängigen Erkrankungen wirkt.

Termin: Samstag, 25.10.2025, 10.00 – 11.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 1 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 13,00 EUR

NEU Gute Lebensqualität durch die passende Ernährung AV50-327

Dr. Daniela Muhr-Becker

Körperfunktionen verändern sich im Laufe des Lebens. Ob die Lebensqualität davon beeinträchtigt wird, hängt auch ganz entscheidend vom Lebensstil und von der Ernährung ab. Wie sie mit körperlicher Aktivität und durch bestimmte Ernährungsmaßnahmen den Auswirkungen von nachlassenden Körperfunktionen vom jungen Erwachsenenalter an entgegenwirken und somit den Alterungsprozess verlangsamten können, erfahren Sie in diesem Vortrag.

Termin: Donnerstag, 04.12.2025, 17.30 – 19.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 5 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 13,00 EUR

Yoga

● Yoga tut gut! Level 1

Yoga Nidra für Teilnehmer mit und ohne Vorkenntnissen

YogaNidra ist eine mühelose Yogapraxis. Neben sanften Yogaübungen liegt der Fokus dieses Kurses auf geführter Meditation im Liegen oder Sitzen. Freuen Sie sich darauf, ihr Bedürfnis nach Ruhe und Entspannung zu erfüllen.

Mitzubringen/Materialien: Yogamatte, bequeme Kleidung, evtl. Kissen und Decke

Ingeborg Hallor, Yogalehrerin BDY/EYU AV50-400

Beginn: 01.10.2025 – 10x mittwochs – 10.30 – 11.30 Uhr
Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt,
Zimmer 4
Gebühr: 86,50 EUR

Ingeborg Hallor, Yogalehrerin BDY/EYU AV50-401

Beginn: 07.10.2025 – 15x dienstags – 11.00 – 12.00 Uhr
Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt,
Zimmer 4
Gebühr: 130,00 EUR

● Yoga tut gut! Level 2 AV50-402

Ein Kurs für weniger geübte Teilnehmerinnen
Ingeborg Hallor, Yogalehrerin BDY/EYU

Beweglichkeit und Stabilität, Leichtigkeit und Gelassenheit mit einfachen Yogaübungen zu erfahren, ist das Ziel dieses Kurses. Freuen Sie sich auf einen entspannten und dennoch effektiven Yogakurs.

Mitzubringen/Materialien: Yogamatte, Yogablock, Yogagurt, bequeme Kleidung

Beginn: 09.10.2025 – 15x donnerstags – 11.00 – 12.00 Uhr
Kein Unterricht am 08.01.2026.
Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt,
Zimmer 4
Gebühr: 130,00 EUR

● Yoga tut gut! Level 3 AV50-403

Ein Kurs für geübte Teilnehmerinnen
Ingeborg Hallor, Yogalehrerin BDY/EYU

In diesem Kurs widmen wir uns, neben einzelnen Asanas und Atemtechniken, auch Vinjasas. Vinjasas sind fließende Bewegungsabläufe, die mit dem Atem verbunden werden. Die Yogapraxis wird achtsamer, tiefer und entspannter. Freuen Sie sich auf eine abwechslungsreiche Yogastunde.

Mitzubringen/Materialien: Yogamatte, Yogablock, Yogagurt, bequeme Kleidung

Beginn: 07.10.2025 – 15x dienstags – 10.00 – 11.00 Uhr
Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt,
Zimmer 4
Gebühr: 130,00 EUR



NEU **Yoga für einen starken Rücken** **AV50-405**
 Mobilität, Kraft und Entspannung für mehr Wohlbefinden
 Erika Ranft

Verspannungen und Rückenschmerzen sind oft das Ergebnis von einseitigen Bewegungen und Stress. In diesem Kurs kräftigst Du gezielt Deine Rückenmuskulatur, verbesserst Deine Haltung und löst Spannungen mit sanften, fließenden Yoga-Übungen. Durch bewusste Atmung und achtsame Bewegung findest Du zu mehr Leichtigkeit und Wohlbefinden im Alltag. Geeignet für alle, die ihrem Rücken Gutes tun möchten – unabhängig von Vorkenntnissen.

Mitzubringen/Materialien: Yogamatte, bequeme Kleidung, ggf. Decke

Beginn: 20.10.2025 – 10x montags – 10.00 – 11.00 Uhr
 Kein Unterricht am 24.11.2025.

Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 4

Gebühr: 86,50 EUR

Yoga für Körper, Geist und Seele

Um die Herausforderungen des Alltags gut zu meistern, tut es gut, sich selbst – Körper, Geist und Seele – Zeit zu widmen. Bei vielen Beschwerden unserer Zeit, wie etwa Rückenproblemen, Erschöpfung oder chronischer Stressbelastung, wird mit einer regelmäßigen Yogapraxis eine dauerhafte Verbesserung erreicht. Diese Yogastunde verbindet aktivierende und dehnende Körperübungen, bewusste Atemführung, tiefe Entspannung und Meditation. Hierbei soll eine Stärkung des Immunsystems ebenso erreicht werden wie eine Förderung der Beweglichkeit und Flexibilität. Eine entspannte Gelassenheit begleitet Sie in den Tagesausklang. Geeignet für alle Niveaustufen, individuelle Bedürfnisse werden beachtet.

Mitzubringen/Materialien: Yogamatte, Meditationskissen, Decke für die Entspannung, Getränk

Kirstin Heinrich **AV50-415**
 Beginn: 29.09.2025 – 9x montags – 17.30 – 19.00 Uhr
 Kein Unterricht am 06.10.2025.

Ort: KiTa Kleine Welt, Zur Lohe 4, 85051 Ingolstadt

Gebühr: 117,00 EUR

Kirstin Heinrich **AV50-417**
 Beginn: 29.09.2025 – 9x montags – 19.00 – 20.30 Uhr
 Kein Unterricht am 06.10.2025.

Ort: KiTa Kleine Welt, Zur Lohe 4, 85051 Ingolstadt

Gebühr: 117,00 EUR

Yin Yoga & Klang **AV50-419**
 Kirstin Heinrich

Yin Yoga in Verbindung mit wohltuenden Klängen berührt unser Inneres, bringt die Seele zum Schwingen und ermöglicht ein Loslassen auf allen Ebenen. Kristallklingschalen, Oceandrum, Klangspiele und andere Instrumente lassen eine Atmosphäre entstehen, um vollkommen in den Moment einzutauchen und ein wohliges Gefühl tiefer Entspannung zu erleben.

Sanfte, länger gehaltene Yin Yoga Asanas führen zu einer Entspannung des Nervensystems und können Verspannungen lösen.

Mitzubringen/Materialien: Yogamatte, Decke, 2 Yogablöcke, Yoga-polster falls vorhanden

Termin: Montag, 09.02.2026, 19.00 – 20.30 Uhr

Ort: KiTa Kleine Welt, Zur Lohe 4, 85051 Ingolstadt

Gebühr: 13,00 EUR

Yoga
 Entspannung und positive Körpererfahrung

Yoga ist ein Training des eigenen Körpers, um gesund zu bleiben und dem Alterungsprozess vorzubeugen. Durch sanfte Körperübungen wird die Muskulatur gedehnt, die Gelenke bleiben geschmeidig und der ganze Körper flexibel. Besonders Rücken-, Schulter- und Nackenbeschwerden wird vorgebeugt. Das Kreislaufsystem wird durch verschiedene Atemübungen reguliert und beruhigt. Durch die lang ausgedehnte Entspannung nach dem Training soll sich die Anspannung lösen und man wird fühlbar ruhiger.

Mitzubringen/Materialien: bequeme Kleidung, Socken, Gymnastikmatte, Yogaklotz, Yogagurt, Decke oder Handtuch

Isabella Feldschmid **AV50-421**

Beginn: 29.09.2025 – 12x montags – 19.15 – 20.45 Uhr
 Kein Unterricht am 01.12.2025.

Ort: Kindertagesstätte „Grüne Insel“, Auf der Höhe 1, 85051 Ingolstadt

Gebühr: 156,00 EUR

Isabella Feldschmid **AV50-423**

Beginn: 30.09.2025 – 12x dienstags – 18.30 – 20.00 Uhr
 Kein Unterricht am 02.12.2025.

Ort: KiTa Kleine Welt, Zur Lohe 4, 85051 Ingolstadt

Gebühr: 156,00 EUR

Isabella Feldschmid **AV50-425**

Beginn: 02.10.2025 – 12x donnerstags – 18.00 – 19.30 Uhr
 Kein Unterricht am 04.12.2025 und 08.01.2026.

Ort: Kindertagesstätte „Grüne Insel“, Auf der Höhe 1, 85051 Ingolstadt

Gebühr: 156,00 EUR

Kraftquelle Lachyoga **AV50-427**
 Happy hour für die Seele
 Evi Bauer

In diesen Auszeiten, in denen nur das Wohlfühlen zählt, trainieren wir das Lachen, das Atmen, die Koordination und die mentale Stärke.

Mitzubringen/Materialien: Matte

Beginn: 08.10.2025 – 6x mittwochs – 18.15 – 19.15 Uhr
 Kein Unterricht am 22.10. und 26.11.2025.

Ort: vhs, Hallstraße 5, Rudolf-Koller-Saal, DG (2. Stock), 85049 Ingolstadt

Gebühr: 52,00 EUR



Beachten Sie
 unsere Online-Angebote
 auf Seite 18 bis 39.



● Hatha Yoga mit Entspannungs- und Atemübungen

Für Geübte, die bereits Yoga Erfahrung haben

Dieser Kurs hilft Alltagsstress, Spannung und nervöse Reizbarkeit abzubauen. Die aufeinanderfolgenden Körperhaltungen (Asanas) halten die Muskeln geschmeidig und die Wirbelsäule elastisch, verbessern geistige Fähigkeiten und stärken innere Organe. Durch Yoga Asanas und Pranayama (Atemübungen) lernen Sie „innen“ zu entspannen. Rücken- und Kopfschmerzen, sowie Schulter- und Nackenverspannungen sollen reduziert und das Immunsystem gestärkt werden.

Mitzubringen/Materialien: Yogamatte, Decke, evtl. Sitzkissen

Kerstin Stock AV50-435
 Beginn: 01.10.2025 – 10x mittwochs – 17.15 – 18.45 Uhr
 Ort: KiTa Lichtblick Zuchering, Urnenfelderstr. 25
 Gebühr: 130,00 EUR

Kerstin Stock AV50-437
 Beginn: 01.10.2025 – 10x mittwochs – 19.00 – 20.30 Uhr
 Ort: KiTa Lichtblick Zuchering, Urnenfelderstr. 25
 Gebühr: 130,00 EUR

● Hatha Yoga – Zeit für Dich AV50-440

für Frauen und Männer, mit und ohne Vorkenntnisse
 Jürgen Müller

Hatha Yoga besteht aus Körperhaltungen (Asanas), die achtsam und mit Aufmerksamkeit auf den Atem ausgeführt werden. Dabei nehmen wir bewusst unsere Grenzen wahr und nehmen diese an. Meditative Elemente verstärken unseren Blick nach innen. Unser Ziel am Ende einer Yogastunde sind körperliche Entspannung, geistige Ruhe und innere Zufriedenheit.

Mitzubringen/Materialien: Yoga-Matte, – Blöcke, – Gurt, Decke, bequeme Kleidung

Beginn: 30.09.2025 – 8x dienstags – 18.50 – 19.50 Uhr
 Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 4
 Gebühr: 69,50 EUR

● Hatha Yoga für Ruhe und Entspannung AV50-442

Marcus Stankiewicz, Yogalehrer BDY/EYU

Ein Yogakurs für alle, die eine neue Erfahrung mit ihrem Körper und Geist machen wollen. Mit einfachen und fließenden Körperübungen, sowie Atemübungen und Meditation erfahren Sie in diesem Kurs die Stabilität und Leichtigkeit des Yoga. In der Tradition von Krishnamacharya / Desikachar. Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet, es sind keine besonderen Vorkenntnisse nötig.

Mitzubringen/Materialien: Bequeme Kleidung, Decke, Yogamatte, Sitzkissen und Getränk

Beginn: 02.10.2025 – 15x donnerstags – 18.15 – 19.15 Uhr
 Ort: Gehörlosenzentrum, Gymnastikraum UG, Permoserstraße 82, Ingolstadt
 Gebühr: 130,00 EUR

● Yoga – Ein Weg zu Dir selbst AV50-443

Marcus Stankiewicz, Yogalehrer BDY/EYU

Durch achtsame und bewusst ausgeführte Körperübungen, Atemübungen und Meditation kommen Sie zur inneren Entspannung. Lernen Sie in diesem Kurs Ihren Körper kennen und die Stabilität und Leichtigkeit des Yoga. In der Tradition von Krishnamacharya / Desikachar. Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet, es sind keine besonderen Vorkenntnisse nötig.

Mitzubringen/Materialien: Bequeme Kleidung, Decke, Yogamatte, Sitzkissen und Getränk

Beginn: 02.10.2025 – 15x donnerstags – 19.30 – 20.30 Uhr
 Ort: Gehörlosenzentrum, Gymnastikraum UG, Permoserstraße 82, Ingolstadt
 Gebühr: 130,00 EUR

● Yoga trifft Qigong AV50-444

Durch Bewegung zu mehr innerer Ruhe
 Sonja Rezek

In dieser Kurseinheit widmen wir uns den kräftigenden Haltungen des Yoga und integrieren dabei die fließenden Bewegungen des Qigong. Dabei findet ein Wechsel zwischen Übungen am Boden auf der Matte und Übungen im Stehen statt. Der Körper erfährt einerseits Stabilisation aber auch eine sanfte Mobilisation aller Gelenke und kommt zur Inneren Ruhe.

Mitzubringen/Materialien: Yogamatte, Decke, 2 Yogablöcke
 Beginn: 30.09.2025 – 10x dienstags – 18.15 – 19.30 Uhr
 Ort: Batterie am Sportbad Gymnastikraum, Jahnstr. 5, Ingolstadt
 Gebühr: 108,50 EUR

● Lachyoga AV50-450

Thomas Mitrovic

Lachyoga bietet zahlreiche Vorteile für Körper und Geist. Durch gezieltes Lachen sollen Stresshormone reduziert, die Stimmung verbessert und das Immunsystem gestärkt werden. Zudem soll es die Durchblutung fördern, Verspannungen lösen und langfristig zu einer positiveren Lebenseinstellung beitragen. Im Lachyoga-Kurs lernst du, wie du durch bewusstes Lachen Entspannung findest, mehr Lebensfreude gewinnst und auch in stressigen Zeiten gelassener bleibst. Gemeinsam in der Gruppe lachen stärkt zudem das Gemeinschaftsgefühl und bringt Leichtigkeit in den Alltag.

Mitzubringen/Materialien: Bequeme Kleidung, kleines Kissen, Decke, warme Socken, 2 Matten oder 1 dicke Matte
 Beginn: 22.11.2025 – 4x samstags – 11.45 – 12.45 Uhr
 Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 4
 Gebühr: 34,50 EUR

Entspannung

● GYROKINESIS®: Entspannung für Nacken, Schultern und Rücken AV50-452

Edith Heinrich

Das kennt fast jeder: Steifheit nach dem Aufstehen, Verspannungen im Nacken und Rücken vor allem nach längerem Sitzen. Da hilft nur regelmäßige Bewegung. Damit wir also mit zunehmendem Alter nicht einrostet und immer unbeweglicher werden, ist es sinnvoll, ein angemessenes Fitness-Programm für sich zu finden. Das Training ist für jeden geeignet, unabhängig vom Alter, der mehr Beweglichkeit, eine stärkere Stützmuskulatur des Rumpfes, eine bessere Körperwahrnehmung und eine gute Körperhaltung wünscht.

Es wird auf Hockern, auf der Matte und im Stehen geübt.

Mitzubringen/Materialien: Yogamatte
 Beginn: 02.10.2025 – 8x donnerstags – 17.15 – 18.15 Uhr
 Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 4
 Gebühr: 69,50 EUR



● **Breathwork – Dynamische Atemmeditation** AV50-500

Der Atem als Weg zu vertiefter Meditation und erweitertem Bewusstsein
Heiko Pabst von Ohain

Der Atem als Weg zu vertiefter Meditation und erweitertem Bewusstsein. Wir nutzen dabei die hunderte von Jahren alte Erfahrung des Umgangs mit dem Atem in verschiedenen spirituellen Traditionen. Breathwork ist eine ca. einstündige, wirkungsvolle Atemmeditation, die wohlthuend auf Körper, Geist und Seele wirkt. Viele Teilnehmende berichten von tiefen Einsichten, kreativen Einfällen, einer „Herzöffnung“, deutlicher Entspannung und größerer Klarheit. Es entsteht eine tiefe Verbundenheit mit deinem Selbst.

Wegen der intensiven Qualität ist Breathwork nur bei Personen mit normaler körperlicher und seelischer Belastbarkeit angeraten.

Mitzubringen/Materialien: Yoga-Matte, Yoga-Kissen, Decke, Getränk

Termine: Donnerstag, 16.10.2025, 19.00 – 21.00 Uhr /
Donnerstag, 13.11.2025, 19.00 – 21.00 Uhr /
Donnerstag, 11.12.2025, 19.00 – 21.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Rudolf-Koller-Saal, DG (2. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 52,00 EUR

● **Dynamisches meditatives Tanzen (Ecstatic Dance)**

Ecstatic Dance ist eine Tanzform, bei der sich die Tänzer, ohne die Notwendigkeit bestimmten Schritten zu folgen, dem Rhythmus hingeben und sich frei bewegen können, je nachdem, wie die Musik sie antreibt, was zu einem Gefühl großer Euphorie führen kann. Das Tanzen ist eine Form von Meditation und führt zu Leichtigkeit und Lebensfreude.

Mitzubringen/Materialien: Lockere Tanzkleidung, Decke, ggf. „Tanzsocken“, Getränk

Heiko Pabst von Ohain AV50-502

Termin: Freitag, 17.10.2025, 19.00 – 21.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Rudolf-Koller-Saal, DG (2. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 17,50 EUR

Heiko Pabst von Ohain AV50-503

Termin: Freitag, 14.11.2025, 19.00 – 21.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Rudolf-Koller-Saal, DG (2. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 17,50 EUR

● **Souldance – Ecstatic Dance** AV50-505

Kirstin Heinrich

Souldance schenkt Ihnen eine tiefe Verbindung mit sich selbst und stärkt eine liebevolle Wahrnehmung Ihres Körpers. Es entsteht ein Raum, in dem Sie sich ganz frei und voller Leichtigkeit bewegen und durch Tanzen ausdrücken können, was gerade lebendig ist. Kommen Sie mit auf eine Entdeckungsreise voller Lebensfreude und Leichtigkeit.

Mitzubringen/Materialien: Matte, bequeme Kleidung, warme Socken (rutschfest), Getränk

Termin: Freitag, 10.10.2025, 19.00 – 21.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Rudolf-Koller-Saal, DG (2. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 17,50 EUR

● **Qi – Balance – 5 Elemente Qi Gong** AV50-510

Zeit für Dich
Monika Waizinger

Qigong ist „Meditation in Bewegung“. Im Herbst bzw. Winter verschmelzen Metall- und Wasserübungen aus dem 5 Elemente Qigong mit verschiedenen Entspannungstechniken zu einer harmonischen Einheit. Wir stärken damit unseren gesamten Organismus und sorgen so für ein ganzheitliches Wohlbefinden. Spannungen können sich so lösen, der Geist sich klären. Ruhe und Gelassenheit breiten sich aus. Freuen Sie sich auf Ihre Auszeit!

Mitzubringen/Materialien: Gymnastikmatte, etwas „Warmes“ zum Überziehen, dicke Socken.

Beginn: 01.10.2025 – 12x mittwochs – 18.30 – 20.00 Uhr

Ort: Stadteiltreff Augustinviertel, Stollstr. 2, Raum 3,
Ingolstadt

Gebühr: 156,00 EUR

NEU **Qi Gong**

Heike Herrle

AV50-516

Der Kurs kombiniert sanfte, lockernde sowie stärkende Bewegungen und Ruheübungen gleichermaßen miteinander.

Mitzubringen/Materialien: Bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe o. ä., Isomatte, Decke für Ruhearbeit

Beginn: 14.10.2025 – 7x dienstags – 19.00 – 20.30 Uhr

Am 14.10. ORT: vhs Saal EG.

Kein Unterricht am 18.11. u. 02.12.25.

Ort: vhs, Hallstraße 5, Rudolf-Koller-Saal, DG (2. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 91,00 EUR

● **Qi Gong**

Gudrun Winter

AV50-518

Qi Gong ist eine chinesische Bewegungskunst aus der traditionellen chinesischen Medizin (TCM), die harmonisiert und stärkt. In Prävention und Reha wird Qi Gong inzwischen auch von der westlichen Medizin eingesetzt. Das Zusammenspiel von Bewegung, Atem und Aufmerksamkeit löst Blockaden, bringt die Energie zum Fließen und Körper und Geist ins Gleichgewicht.

Mitzubringen/Materialien: Lockere Kleidung, Stoppersocken oder Turnschuhe mit flexibler Sohle

Beginn: 08.10.2025 – 13x mittwochs – 17.00 – 18.00 Uhr

Kein Unterricht am 22.10. und 17.12.2025.

Am 26.11. von 18-19 Uhr.

Ort: vhs, Hallstraße 5, Rudolf-Koller-Saal, DG (2. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 112,50 EUR

● **Qi Gong**

Birgit Seitz

AV50-522

Die chinesische Bewegungslehre Qi Gong führt zu innerer Kraft und Energie, Wohlbefinden und Lebensfreude. Die sanften Atem- und Bewegungsübungen sowie Körperhaltung und Konzentrationsübungen fördern die Harmonie zwischen Körper und Geist und dienen der Regulierung des Qi-Flusses.

Mitzubringen/Materialien: Bequeme Kleidung, rutschfeste dicke Socken oder Hallenturnschuhe mit dünner Sohle

Beginn: 02.10.2025 – 10x donnerstags – 9.30 – 10.30 Uhr

Kein Unterricht am 11.12.2025.

Ort: vhs, Hallstraße 5, Rudolf-Koller-Saal, DG (2. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 86,50 EUR

● **Progressive Muskelentspannung** AV50-530
nach Edmund Jacobson
Thomas Mitrovic

Progressive Muskelentspannung mit Thomas – für mehr Ruhe und Wohlbefinden. Mit meiner jahrelangen Erfahrung als Entspannungspädagoge zeige ich dir, wie du durch gezieltes Anspannen und Loslassen von Muskelgruppen deinen Körper in einen tiefen Entspannungszustand versetzen kannst. Diese Methode hilft dir, Stress abzubauen, Verspannungen zu lösen und deinen Geist zu beruhigen. Die Progressive Muskelentspannung ist einfach zu erlernen und ideal, um im hektischen Alltag schnell zu innerer Ruhe zu finden und körperliche Spannungen nachhaltig zu lindern. Zudem kann sie besonders bei Schlafstörungen hilfreich sein, da regelmäßige Entspannungsübungen den Körper auf Ruhe und erholsamen Schlaf vorbereiten.

Mitzubringen/Materialien: Bequeme Kleidung, kleines Kissen, Decke, warme Socken, 2 Matten oder 1 dicke Matte
Beginn: 02.10.2025 – 8x donnerstags – 17.30 – 18.30 Uhr
Ort: Stadteiltreff Augustinviertel, Stollstr. 2, Raum 3, Ingolstadt
Gebühr: 69,50 EUR

● **Autogenes Training** AV50-532
nach Johannes Heinrich Schultz
Thomas Mitrovic

Autogenes Training mit Thomas – Entspannung für Körper und Geist in der hektischen heutigen Zeit. Mit meiner jahrelangen Erfahrung als Entspannungspädagoge und zahlreichen Kursen im Autogenen Training helfe ich dir, Stress abzubauen und innere Ruhe zu finden. Die bewusste Entspannung stärkt nicht nur deine mentale Balance, sondern fördert auch dein körperliches Wohlbefinden. Gemeinsam lernen wir Techniken, um gelassener auf die Herausforderungen des Alltags zu reagieren und neue Energie zu tanken – für mehr Gelassenheit und Resilienz im Leben.

Mitzubringen/Materialien: Bequeme Kleidung, kleines Kissen, Decke, warme Socken, 2 Matten oder 1 dicke Matte
Beginn: 02.10.2025 – 8x donnerstags – 18.45 – 19.45 Uhr
Ort: Stadteiltreff Augustinviertel, Stollstr. 2, Raum 3, Ingolstadt
Gebühr: 69,50 EUR

● **Klangschalen** AV50-534
Thomas Mitrovic

Als Entspannungspädagoge empfehle ich die Kraft der Klangschalen. In meinem Kurs erfährst du, wie die sanften Vibrationen und Töne der Klangschalen deinen Körper und Geist in tiefe Entspannung versetzen. Wissenschaftlich erwiesen, helfen Klangschalen dabei, Stress abzubauen, innere Blockaden zu lösen und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Die Schwingungen wirken direkt auf deine Zellen und fördern nicht nur mentale, sondern auch körperliche Regeneration. Ob zur Meditation oder Therapie – Klangschalen bieten eine besondere Möglichkeit, Ruhe zu finden und neue Energie zu tanken. Probiere es aus und spüre die wohltuenden Effekte selbst.

Mitzubringen/Materialien: Bequeme Kleidung, kleines Kissen, Decke, warme Socken, 2 Matten oder 1 dicke Matte
Beginn: 10.10.2025 – 8x freitags – 18.45 – 19.45 Uhr
Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 4
Gebühr: 69,50 EUR

NEU **Mit Klang zur Ruhe** AV50-535
Barbara Gutierrez Alonso

Die harmonischen Klänge und sanften Vibrationen der Klangschalen wirken beruhigend. Dies können Sie in diesem Kurs erleben. Zudem lernen Sie Möglichkeiten zum Einsatz von Klangschalen und Möglichkeiten zur Selbstanwendung kennen.

Mitzubringen/Materialien: Bequeme Unterlage, kleines Kissen. Wenn vorhanden, eigene Klangschale (bitte kennzeichnen).
Beginn: 06.12.2025 – 3x samstags – 9.00 – 10.00 Uhr
Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 4
Gebühr: 26,00 EUR

● **Klangzauber**
Achtsam Kurzurlaub vom Alltag

Trommel, Gong, Schalen und weitere Klangkörper begleiten uns auf dem Weg, um vom Alltag loszulassen, Irritierendes auszuhalten und neu einzuordnen.

Mitzubringen/Materialien: Bequeme Kleidung, Kissen, warme Socken, Getränk

Klaus Kirschenheuter AV50-536
Termin: Samstag, 18.10.2025, 10.00 – 12.00 Uhr
Ort: Yoga-Mitte, Eckiusstraße 8 (Eingang von der Anatomiestraße), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 17,50 EUR

Klaus Kirschenheuter AV50-538
Termin: Samstag, 18.10.2025, 13.00 – 15.00 Uhr
Ort: Yoga-Mitte, Eckiusstraße 8 (Eingang von der Anatomiestraße), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 17,50 EUR

● **Klangentspannung – Soundbath** AV50-540
Kirstin Heinrich

Kristallklingenschalen, Klangspiele, Handpan, Oceandrum und andere Instrumente lassen eine Atmosphäre entstehen, um vollkommen in den Moment einzutauchen und ein wohlige Gefühl tiefer Entspannung zu erleben. Die Klänge berühren unser Inneres und ermöglichen ein Loslassen auf allen Ebenen.

Mitzubringen/Materialien: Matte, Decke, Kissen, warme, bequeme Kleidung
Termin: Montag, 15.12.2025, 19.00 – 20.30 Uhr
Ort: KiTa Kleine Welt, Zur Lohe 4, 85051 Ingolstadt
Gebühr: 13,00 EUR

Das gesamte
Herbst-/Winterprogramm
von September 2025 bis
Februar 2026 finden Sie unter
www.vhs-in-ei.de





● Meditier' dich fit!

AV50-550

Atemübungen & Meditation zum Ausprobieren
Sara Imhof, Fitness-Trainerin

Bei „Meditier' dich fit“ lernen wir die Grundlagen von Meditation und Atemübungen kennen. Unser Ziel: Unsere liebste Meditationsart entdecken und diese in den Alltag integrieren. Wir üben in diesem abwechslungsreichen Kurs zahlreiche Entspannungstechniken. Wichtig: Wir verbringen viel Zeit auf Yogamatten, deshalb gerne warm anziehen. Let's relax!

Mitzubringen/Materialien: Isomatte, Decke, bequeme Kleidung, Getränk

Termine: mittwochs, 12.11., 03.12.2025, 07.01., 28.01.2026
19.30 – 20.30 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Saal EG, 85049 Ingolstadt

Gebühr: 34,50 EUR

● Schlafstörung ade durch Meditation AV50-554

Anika Grüneberg

Nachts öfter wach, Rumgewälze und Einschlafprobleme? Das muss so nicht bleiben. Nutze die entspannende Wirkung einer Meditation. An diesem Abend kannst du es dir auf einer Matte gemütlich machen und dich von mir durch eine schöne Meditation führen lassen, die dazu dient, deinen Schlaf zu verbessern.

Mitzubringen/Materialien: Yogamatte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung

Termin: Mittwoch, 22.10.2025, 19.00 – 20.30 Uhr

Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt,
Zimmer 4

Gebühr: 13,00 EUR

NEU Meditations-Workshop: Entdecke Dein Potenzial – mit Ruhe und Klarheit AV50-556

Dr. Kerstin Schuster

In diesem Meditations-Workshop für Menschen mit und ohne Meditationserfahrung geht es darum, das eigene Potenzial zu erkennen und mutig in die Welt zu tragen. Was bedeutet es z.B. innerlich klar ausgerichtet zu sein? Meine Meditationen lassen hierfür einen Raum entstehen, in dem innere Klarheit, Verbundenheit und kreative Schaffenskraft direkt erfahrbar werden sollen. Der Workshop unterstützt Sie darin, sich selbst noch bewusster zu begegnen, alte Begrenzungen zu lösen und mutig das eigene Potential zu entdecken. Inspirierende Wissensimpulse und das Übertragen der Meditationserfahrung auf den Alltag runden den Workshop ab.

Mitzubringen/Materialien: Sitz-/Meditationskissen, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, ggf. Matte.

Termin: Samstag, 07.02.2026, 10.30 – 13.30 Uhr

Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt,
Zimmer 4

Gebühr: 26,00 EUR

● Gestärkt durch Meditation

AV50-558

Entspannter, gelassener und zufriedener durchs Leben
Thomas Mitrovic

Tiefenmeditation bietet zahlreiche Vorteile: Sie hilft dir, innere Ruhe zu finden, Stress abzubauen und deine Gelassenheit im Alltag zu stärken. Durch regelmäßige Praxis förderst du dein emotionales Gleichgewicht und steigerst dein allgemeines Wohlbefinden. Das Beste daran: Jeder kann diese kraftvolle Technik erlernen. Unter meiner Anleitung als erfahrener Entspannungspädagoge unterstütze ich dich dabei, Meditation in dein Leben zu integrieren – für mehr Balance und Zufriedenheit.

Mitzubringen/Materialien: Bequeme Kleidung, kleines Kissen, Decke, warme Socken, 2 Matten oder 1 dicke Matte

Beginn: 11.10.2025 – 8x samstags – 10.30 – 11.30 Uhr
Kein Unterricht am 15.11.2025.

Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt,
Zimmer 4

Gebühr: 69,50 EUR

Gymnastik und Fitness

● Laufkurs: Laufend zum Wohlgefühl für Anfänger

AV50-602

Sandra Dietl

Du wolltest schon immer einmal 5 Kilometer am Stück entspannt durchlaufen? Dich dabei in deinem Körper wohlfühlen, dich spüren, für deinen Körper und Geist etwas Gutes tun und dabei die Natur erleben? Dann ist genau dies der richtige 6-wöchige Laufkurs für dich!

Die Laufintervalle mit Gehpausen steigern wir von Woche zu Woche. Am Ende des Kurses werden wir mit gesundem Laufen die 5 Kilometer am Stück durchlaufen und die Freude am Laufsport in der Gemeinschaft genießen können. Der Kurs beinhaltet ein wöchentliches gemeinsames Gruppentraining, einen wöchentlichen Laufplan sowie Dehn- und Mobilisationstraining.

Mitzubringen/Materialien: Laufschuhe, dem Wetter angepasste Laufkleidung, Getränk, ggf. Handtuch, für die Termine nach der Zeitumstellung wird empfohlen eine Lampe mitzuführen (z.B.: Stirn- bzw. Brustlampe).

Beginn: 14.10.2025 – 6x dienstags – 16.30 – 17.30 Uhr

Ort: Treffpunkt: Parkplatz vor dem Minigolfplatz am
Baggersee

Gebühr: 52,00 EUR

● **Run & Fun**

AV50-604

Laufen ohne Schnaufen – mit Intervallen zum Erfolg
Diana Humpel

Du willst mit dem Laufen anfangen oder wieder einsteigen? In diesem Kurs trainieren wir gemeinsam – mit dem Ziel, am Ende 5 Kilometer in deinem Tempo zu schaffen. Wir starten mit einfachen Geh- und Laufintervallen und steigern uns langsam Woche für Woche. Jede Einheit beginnt mit einem kurzen Aufwärmen und endet mit gezieltem Nachdehnen. Du lernst außerdem, wie du mit der richtigen Atemtechnik entspannt bleibst und deinen eigenen Lauf-Rhythmus findest. Ob Anfängerin oder Wiedereinsteigerin – hier findest du Motivation, Gemeinschaft und den idealen Einstieg ins Laufen.

Mitzubringen/Materialien: gute Laufschuhe, der Witterung angepasste Laufkleidung, Optional: Pulsgurt oder Sportuhr mit Pulsmesser

Beginn: 30.09.2025 – 6x dienstags – 9.00 – 10.15 Uhr

Kein Unterricht am 14.10.25.

Ort: Treffpunkt: Baggersee Ingolstadt, Eingang Seehaus, Mitterschütt 2

Gebühr: 65,00 EUR

● **Walking mit Gymnastik**

AV50-606

Rosi Stark-Bast

In diesem Kurs werden wir während des Gehens den Schulterbereich lockern und kräftigen. Für das Ganzkörpertraining legen wir kurze Intervallpausen ein. Bei den regelmäßigen Geheinheiten kann der Körper mühelos fit gehalten werden, das Herz- Kreislaufsystem wird angekurbelt und der Fitnesslevel gesteigert. Ein Stretching am Ende der Stunde entspannt unseren Körper. Mit Spaß und Freude in der Natur erreichen wir ein besseres Körpergefühl.

Mitzubringen/Materialien: Bequeme Kleidung und Schuhe, Getränk

Beginn: 30.09.2025 – 4x dienstags – 17.15 – 18.15 Uhr

Ort: Treffpunkt: Parkplatz TSV Nord

Gebühr: 34,50 EUR

● **Funktionsgymnastik Ganzkörpertraining**

Rosi Stark-Bast

AV50-607

Ein vielfältiges Übungsangebot bringt Ihren Körper in Schwung. Gleichzeitig verbessern Sie Ihre Beweglichkeit, können Verspannungen lösen oder Schmerzen reduzieren. Die Wirbelsäule wird dabei im Mittelpunkt stehen. Therabänder, Gummiringe und andere Trainingshilfen unterstützen die Arbeit zur Lockerung, Kräftigung und Ausdauer des gesamten Körpers. Den Abschluss der Stunden bilden Stretching- oder Entspannungsübungen.

Mitzubringen/Materialien: Sportkleidung, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk, evtl. Theraband

Beginn: 29.09.2025 – 15x montags – 17.15 – 18.15 Uhr

Ort: Grund- und Mittelschule Auf der Schanz, Auf der Schanz 28, 85049 Ingolstadt, Gymnastikraum, 1. Stock

Gebühr: 130,00 EUR

● **Schöne Mitte**

Körperliche und mentale Balance

Der Kurs ist auch für Menschen ohne sportliche Vorkenntnisse geeignet. Die Übungen sind einfach und effektiv sowie in den Alltag integrierbar. Ziele sind die Stärkung der Mitte (Rücken, Bauch und Beckenboden), eine bessere Haltung, Leichtigkeit im unteren Rücken und eine schlankere Taille. Der Kurs wird mit einer Achtsamkeitsübung oder einer energetischen Technik für innere Ausgeglichenheit abgerundet.

Mitzubringen/Materialien: Matte, großes Handtuch

Jelena Wiest

AV50-615

Beginn: 30.09.2025 – 8x dienstags – 17.30 – 18.30 Uhr

Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 4

Gebühr: 69,50 EUR

Jelena Wiest

AV50-617

Beginn: 02.12.2025 – 8x dienstags – 17.30 – 18.30 Uhr

Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 4

Gebühr: 69,50 EUR

● **Tanz dich fit!**

AV50-619

Sara Imhof, Fitness-Trainerin

Bei „Tanz dich fit!“ bewegen wir uns zu aktueller Popmusik & allem, was uns gefällt! Wir studieren kurze Choreographien ein und mischen Stilelemente aus Jazz Dance, Hip-Hop und Modern Dance. Getanzt wird ohne Partner, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen/Materialien: Sportkleidung, Turnschuhe, Getränk

Beginn: 22.10.2025 – 12x mittwochs – 17.45 – 19.15 Uhr

Kein Unterricht am 17.12.25.

Ort: vhs, Hallstraße 5, Saal EG, 85049 Ingolstadt

Gebühr: 156,00 EUR

● **Dehn dich fit!**

AV50-621

Stretching 1x1 – Dehnen und Kraft tanken
Sara Imhof, Fitness-Trainerin

Verspannungen ade! Zu schöner Musik führen wir sanfte Dehn- und Kräftigungsübungen auf der Isomatte aus. Das Ziel: mehr Beweglichkeit, Verklebungen der Faszien lösen & die Muskeln stärken. Das Stretching wird mit Atem- und Entspannungsübungen ergänzt. Schwierigkeitsgrad: einfach bis mittel. „Dehn dich fit!“ – für lockere Muskeln und mehr Flexibilität. Wichtig: Viele Bodenübungen auf der Matte.

Mitzubringen/Materialien: Isomatte, Sportkleidung, Getränk

Termine: mittwochs, 29.10., 26.11., 10.12.2025, 14.01., 04.02.2026

19.30 – 20.30 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Saal EG, 85049 Ingolstadt

Gebühr: 43,50 EUR



● Zumba® Fitness

Denise Denk

AV50-622

ZUMBA® fitness ist ein Tanz-Fitness Workout, das auf der Freude an der Bewegung zur Musik basiert. Der Mix aus lateinamerikanischer sowie internationaler Musik und Tanzstilen ergibt ein dynamisches, begeistertes und effektives Fitness-System. Rhythmen und Bewegungen verschiedener Intensität verschaffen ein abwechslungsreiches Workout, das dein gesamtes Herz-Kreislaufsystem trainiert und nebenbei auch noch ordentlich Kalorien verbrennt. Dank des einfachen Aufbaus ist ZUMBA fitness einfach für jeden geeignet.

Also Kopf aus und Partymodus an! Let's move to the beat!

Mitzubringen/Materialien: Sportschuhe, Handtuch, Getränk

Beginn: 02.10.2025 – 17x donnerstags – 19.00 – 20.00 Uhr
Der Termin vom 13.11. findet ausnahmsweise am Freitag, 14.11. statt.

Ort: GGSD Bildungsz., EG Bewegungsr.
Bei der Hollerstaude 19 Ingolstadt
Eingang des Schulgebäudes

Gebühr: 147,50 EUR

● Zumba®

Prisma Pedroza Flores

AV50-625

Zumba®-Fitness ist ein durch lateinamerikanische Tänze inspiriertes, hochintensives Herz-Kreislauf-Training. Man benötigt keinen Partner und keine Vorkenntnisse. Das Einzige, was wichtig ist, ist die Freude an der Bewegung und Spaß an der Musik. Wir tanzen einfache Schrittfolgen und leichte Choreografien. Durch ein intensives Intervall- und Widerstandstraining werden Herz und Kreislauf gestärkt, die Fettverbrennung angeregt und die Muskulatur aufgebaut.

Mitzubringen/Materialien: Sportkleidung, Handtücher, Getränk

Beginn: 08.10.2025 – 12x mittwochs – 18.30 – 19.30 Uhr

Ort: Grund- und Mittelschule Auf der Schanz,
Auf der Schanz 28, 85049 Ingolstadt, Turnhalle, EG

Gebühr: 104,00 EUR

● Pilates

Stärkung der Körpermitte
Marion Lang

AV50-631

Pilates ist ein effektives Ganzkörpertraining für jedes Alter. Im Unterschied zu anderen Gymnastikübungen kräftigt, dehnt und strafft Pilates nicht nur die Muskulatur, sondern verbessert auch Haltung, Beweglichkeit und Gleichgewicht. Das führt zu einer insgesamt schlankeren, muskulöseren Erscheinung. Keine Sprünge, Kein Laufen, Kein Ausdauertraining.

Mitzubringen/Materialien: Isomatte, Handtuch, Theraband (mittlere Stärke)

Beginn: 02.10.2025 – 14x donnerstags – 9.45 – 11.00 Uhr

Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt,
Zimmer 4

Gebühr: 151,50 EUR

● Pilates Basic

Christine Güntner, Pilates-Trainerin

AV50-632

Pilates Basic: Ein Body-Mind-Training für Gesundheit und Schönheit. Es stärkt den Rücken, lässt den Atem fließen, schult die Haltung, trainiert Konzentration, Koordination, Kraft und Ausdauer. Ein einzigartiges Work-Life-Balance Programm. Für Anfänger als auch für Tänzer und Sportbegeisterte.

Mitzubringen/Materialien: Matte, bequeme Kleidung, Socken, kleines Kissen

Beginn: 02.10.2025 – 10x donnerstags – 17.00 – 18.00 Uhr

Ort: Gehörlosenzentrum, Gymnastikraum UG,
Permoserstraße 82, Ingolstadt

Gebühr: 86,50 EUR

● Faszientraining – Das schonende Pilates für die Tiefenmuskulatur und Faszien

AV50-633

Für neue Gelenkigkeit und Schmerzfreiheit
Thomas Mitrovic

Pilates mit Thomas – speziell für Einsteiger und Menschen mit Einschränkungen. In diesem sanften Kurs trainierst du schonend alle Muskelgruppen, mit besonderem Fokus auf die tiefe Muskulatur und die Faszien. Die Übungen im Stehen, Liegen und an der Wand sind gelenkschonend und individuell anpassbar, sodass jeder in seinem Tempo mitmachen kann. Stärke deine Körpermitte, verbessere deine Beweglichkeit und spüre, wie du dich Schritt für Schritt wohler fühlst – ganz ohne Druck.

Mitzubringen/Materialien: Bequeme Kleidung, kleines Kissen, Decke, warme Socken, 2 Matten oder 1 dicke Matte

Beginn: 10.10.2025 – 8x freitags – 17.30 – 18.30 Uhr

Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt,
Zimmer 4

Gebühr: 69,50 EUR

● Rückenfit

Jelena Wiest

AV50-634

Der Kurs ist für Anfänger und auch Fortgeschrittene geeignet. Die Übungen sind einfach und effektiv, sowie in den Alltag integrierbar. Ziele sind die Stärkung der Rücken- und Bauchmuskulatur. Wir arbeiten u.a. auch an einer besseren Haltung und mobilisieren den Nacken-, Hals- und Schulterbereich. Die Stunde wird mit einer Dehnungs- bzw. einer Achtsamkeitsübung abgerundet.

Mitzubringen/Materialien: Isomatte, Theraband (mittlere Stärke), Handtuch

Beginn: 29.09.2025 – 10x montags – 18.30 – 19.30 Uhr

Ort: Grund- und Mittelschule Auf der Schanz,
Auf der Schanz 28, 85049 Ingolstadt, Gymnastikraum,
1. Stock

Gebühr: 86,50 EUR

● **Rückenfit**

AV50-635

Gerda Schemmerer
HP, Entspannungs-Therapeutin (ZfN), Übungsleiterin B/C

Wichtig, um den Rücken stabil, beweglich und schmerzfrei zu erhalten, sind Dreh- und Dehnungsübungen. Auch Kraft in der Bauchmuskulatur gehört zum gesunden Rücken dazu. Am Anfang machen wir ein kleines Aufwärmtraining und am Schluss eine kurze Entspannungsübung.

Mitzubringen/Materialien: Isomatte, Theraband (mittlere Stärke), Handtuch

Beginn: 29.09.2025 – 10x montags – 19.35 – 20.35 Uhr
Ort: Grund- und Mittelschule Auf der Schanz,
Auf der Schanz 28, 85049 Ingolstadt, Gymnastikraum,
1. Stock
Gebühr: 86,50 EUR

● **Rückentraining mit dem Spinefitter by SISSEL®**

AV50-636

Bettina Meier-Witty

Der SPINEFITTER BY SISSEL® ist ein innovatives Trainingsgerät und vielseitig einsetzbar bei Rückenschmerzen, Verspannungen in der Muskulatur und eingeschränkter Beweglichkeit. Durch ihn lassen sich Verspannungen lösen und die Gelenkbeweglichkeit der Wirbelsäule verbessern. Zudem wirkt sich das Training mit dem Spinefitter® ausgleichend auf das gesamte Energiesystem des Körpers aus. Während der Übungsstunde sollten die Teilnehmenden einige Zeit auf dem Rücken liegen können. Probieren Sie es doch einfach mal aus!

Die Geräte werden von der Kursleitung gestellt, hierfür werden 10 € Ausleihgebühr im Kurs abgerechnet. Das ausgeliehene Gerät steht nur für die Zeit in der Übungsstunde zur Verfügung.

Der Kurs ist nicht geeignet für Personen mit Osteoporose und Wirbelsäulenversteifungen.

Mitzubringen/Materialien: Handtuch, Getränk, Matte

Die Ausleihgebühren in Höhe von 10 € werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 08.10.2025 – 11x mittwochs – 16.30 – 17.20 Uhr
Kein Unterricht am 07.01.2026.
Ort: Gehörlosenzentrum, Gymnastikraum UG,
Permoserstraße 82, Ingolstadt
Gebühr: 79,50 EUR

● **Schmerzfrei Mobility nach Liebscher und Bracht**

AV50-638

Faszientraining
Bettina Meier-Witty

Bedingt durch unsere Lebensweise sitzen wir zu viel und die Bewegungen, die wir ausführen, sind oft einseitig. Die Folge können Muskelverkürzungen, Haltungsschäden und Unbeweglichkeit sein. Mit Hilfe der Bewegungslehre nach Liebscher und Bracht arbeiten wir mittels Engpassdehnung und Faszientraining an der ursprünglichen Beweglichkeit.

Mitzubringen/Materialien: Handtuch, Getränk, Faszienrolle groß und klein, Yoga-Gurt, Matte

Beginn: 08.10.2025 – 11x mittwochs – 17.30 – 18.30 Uhr
Kein Unterricht am 07.01.2026.
Ort: Gehörlosenzentrum, Gymnastikraum UG,
Permoserstraße 82, Ingolstadt
Gebühr: 95,50 EUR

● **Box dich fit**

AV50-639

Ganzkörperworkout, das Sie mit Kampfsportelementen zur Musik boxen lässt
Wolfgang Sonner

Intensives Ganzkörperworkout, das Sie zum Rhythmus der Musik boxen lässt und verschiedene Elemente von Kampfsportarten beinhaltet.

Sowohl für Sportanfänger als auch Fortgeschrittene geeignet, da man die Intensität des Fitnessprogramms direkt selbst beeinflussen kann und der Trainer verschiedene Varianten aufzeigt.

Mitzubringen/Materialien: Sportkleidung, Handtuch, Getränk, Sportmatte

Beginn: 29.09.2025 – 14x montags – 19.30 – 20.30 Uhr
Ort: Grund- und Mittelschule Oberhaunstadt, Bernd-Rosemeyer-Straße 1, 85055 Ingolstadt, Turnhalle
Gebühr: 121,50 EUR

● **Aikido (Anfängerkurs)**

AV50-640

Die friedliche Kampfkunst
Dr. Patrick David

In diesem Kurs wollen wir die ersten Schritte der faszinierenden Kampfkunst Aikido gemeinsam gehen. Aikido kommt gänzlich ohne zerstörerische Elemente und ohne Wettkampf aus. Ziel ist es wirkende Kräfte harmonisch zusammen zu führen und so den Konflikt zu beenden.

Mitzubringen/Materialien: Lange Sporthose, T-Shirt, Schlappen, Getränk

Beginn: 14.10.2025 – 6x dienstags – 19.30 – 21.00 Uhr
Ort: Judoräume des MTV, Friedhofstr. 4 1/2
(Gebäude Jugendherberge), Ingolstadt
Gebühr: 78,00 EUR

● **Auspowern mit Functional Fitness**

Fühlen Sie sich fit und leistungsstark? Möchten Sie sich auspowern oder Ihre Fitness auf ein neues Level bringen? Dann ist unser Intensivtraining genau das Richtige für Sie. In einer einzigen Trainingseinheit können Sie Ihre Ausdauer trainieren, sich kräftigen und einen größeren Bewegungsumfang erreichen. Die funktionellen Grundübungen, mit eigenem Körpergewicht basieren auf natürlichen Bewegungen des Körpers und sind daher sehr effizient.

Mitzubringen/Materialien: Sportbekleidung, Sportschuhe, Matte

Orsolya Kovacs

AV50-643

Beginn: 07.10.2025 – 13x dienstags – 11.30 – 12.30 Uhr
Kein Unterricht am 14.10. und 25.11.25.
am 21.10. von 11 – 12 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Rudolf-Koller-Saal, DG (2. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 112,50 EUR

Orsolya Kovacs

AV50-645

Beginn: 09.10.2025 – 14x donnerstags – 19.00 – 20.00 Uhr
Ort: Reuchlin-Gymnasium, Gymnasiumstraße 15,
Ingolstadt, Einfachturnhalle
Zugang über Oberer Graben, Glastüre
Gebühr: 121,50 EUR



● Fitness und Mobilität

AV50-647

Ein leichtes Fitnessprogramm mit Stretching für alle Altersgruppen, unabhängig von der Grundfitness
Orsolya Kovacs

Möchten Sie das Gefühl loswerden, dass Ihre Gelenke „eingeroestet“ sind? Dann kommen Sie zum Kurs und lassen uns gemeinsam Ihre Gelenke mobilisieren und Ihre Muskeln sowie Bänder dehnen. In diesem Kurs trainieren wir den gesamten Körper mit einem erfrischenden und stärkevollem Fitnessprogramm, das nicht überfordert, aber dennoch wirkungsvoll ist. Es bietet einen Ausgleich zum Arbeitsalltag oder einer bewegungsarmen Lebensweise. Erleben Sie Stärkung und Dehnung, die wieder in Bewegung bringt und für mehr Vitalität sorgt!

Mitzubringen/Materialien: Sportbekleidung, Yoga Matte, Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Beginn: 09.10.2025 – 14x donnerstags – 17.45 – 18.45 Uhr

Ort: Reuchlin-Gymnasium, Gymnasiumstraße 15, Ingolstadt, Einfachturnhalle
Zugang über Oberer Graben, Glastüre

Gebühr: 121,50 EUR

● Ganzkörper-Workout

AV50-649

Sandra Böhme

Ganzkörper – Workout ist ein effektives Kräftigungstraining für den ganzen Körper. Nicht nur Bauch, Beine und Po werden durch gezielte Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und zum Teil mit Hilfe von Hanteln gestrafft, sondern wir stärken auch Brust-, Rücken- und Armmuskulatur. Ein gezieltes Körpertraining für jedes Alter und jedes Können.

Mitzubringen/Materialien: Gymnastikmatte, Kleinhanteln, Sportkleidung, Handtuch, Getränk.

Beginn: 29.09.2025 – 15x montags – 18.00 – 19.00 Uhr

Ort: Kindertagesstätte „Grüne Insel“, Auf der Höhe 1, 85051 Ingolstadt

Gebühr: 130,00 EUR

● Mittelalterlicher Schwertkampf für Anfänger und Fortgeschrittene

Der Schwertkampf mit dem Langschwert („Ritterschwert“) ist eine mittelalterliche Kampfkunst aus dem 14. Jahrhundert, die sich immer größerer Beliebtheit erfreut.

In einem vielseitigen Training werden Schwerttechniken in Partnerübungen sicher geübt, so dass sie dann im freien Kämpfen kontrolliert angewendet werden können. Neben der körperlichen Fitness stehen beim Schwertkämpfen vor allem mentale Aspekte im Vordergrund. So ist wirklich gutes Fechten nur in einem Zustand innerer Ruhe und absoluter Präsenz möglich. Das überträgt sich auch in den Alltag und man bleibt in den täglichen Stresssituationen klar und handlungsfähig.

Geleitet wird der Kurs von Alexander Hollinger. Er lehrt den Schwertkampf seit 15 Jahren hauptberuflich. Seine Schule hat 2022 und 2024 den Titel des deutschen Meisters im Kampf mit dem Langschwert errungen. Die Schwerter werden gestellt.

Mitzubringen/Materialien: Hallenturnschuhe

Alexander Hollinger

AV50-653

Termin: Samstag, 11.10.2025, 10.00 – 13.15 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Rudolf-Koller-Saal, DG (2. Stock), 85049 Ingolstadt

Gebühr: 55,00 EUR

Alexander Hollinger

AV50-655

Termin: Samstag, 15.11.2025, 10.00 – 13.15 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Rudolf-Koller-Saal, DG (2. Stock), 85049 Ingolstadt

Gebühr: 55,00 EUR

Aquafitness und Schwimmen

● Fitmacher- Aquajogging + Aqua-Pilates + Gehirntraining

Der ideale Allround-Sport – Kondition gewinnen, Muskeln aufbauen, Fett verbrennen und Abnehmen

Für „neugierige“ Sportler und Genussläufer“.

Der Kurs bietet eine Mischung aus verschiedenen Laufformen, Gehirn-Faszientraining, Kräftigungs- und Dehnungsübungen.

Dazu kommen Übungen bei denen sie vor nicht alltägliche visuelle und koordinative Aufgaben gestellt werden. So entstehen neue Vernetzungen im Gehirn und es wird leistungsfähiger. Aqua-Pilates – Das Figurstyling für einen straffen Körper, starke Bauch- und Rückenmuskeln, Schulung der Tiefenmuskulatur und Atemtechnik. Vom Einstieg für Freizeitsportler bis zum attraktiven Angebot für Leistungssportler.

Mitzubringen/Materialien: Auftriebsgürtel (können aber für 2 € pro Kursstunde entliehen werden)

Der Sportbadeintritt ist nicht in der Kursgebühr inbegriffen.

Ursula Malysiak

AV50-810

Beginn: 27.09.2025 – 8x samstags – 11.00 – 11.45 Uhr

Ort: Sportbad Ingolstadt, Jahnstr. 5A, 85049 Ingolstadt

Gebühr: 72,00 EUR

Ursula Malysiak

AV50-812

Beginn: 06.12.2025 – 9x samstags – 11.00 – 11.45 Uhr

Ort: Sportbad Ingolstadt, Jahnstr. 5A, 85049 Ingolstadt

Gebühr: 81,00 EUR

Das gesamte Herbst-/Winterprogramm von September 2025 bis Februar 2026 finden Sie unter www.vhs-in-ei.de





Kultur und Kunst



Kultur erleben

● **Kulturelles Erleben für die Frau in Ingolstadt**

Monika Waizinger

AV60-001

Auch im Herbst sind wir Damen wieder im vielfältigen Kulturangebot von Ingolstadt unterwegs. Theater/Musikveranstaltungen, Kabarett oder spezielle Führungen, das abwechslungsreiche Programm wird sich ergeben.

Unsere bevorzugten „Kulturtage“ (5) sind Donnerstag oder Freitag (hauptsächlich Abendtermine), aber auch mal ein anderer Tag. Der Termin zur Auftaktveranstaltung wird rechtzeitig per Mail mitgeteilt. Zu den Kursgebühren kommen noch die jeweiligen Eintrittsgelder hinzu.

Die Kursleiterin freut sich auf eine neugierige, unternehmungslustige „Damenriege“ und besondere Kulturabende.

Da die Kursleiterin mit den Teilnehmerinnen zur weiteren Kursgestaltung Kontakt aufnehmen möchte, werden die Kontaktdaten an die Kursleitung weitergegeben.

WICHTIG! Termine und Uhrzeiten sind variabel und es finden unter Umständen nicht jede Woche Termine statt.

Mitzubringen/Materialien: Terminkalender

Ort: Treffpunkt und 1. Termin (Anfang Oktober) wird von der Kursleiterin bekannt gegeben

Gebühr: 86,50 EUR

● **Schauspiel erleben: Ein praktischer Workshop**

für Anfänger und Fortgeschrittene
Nora Oeser

AV60-010

Dieser Workshop bietet einen praxisnahen Einblick in Schauspieltechniken aus dem professionellen Theater. Unter der Leitung von Nora Oeser (Theaterpraxis seit 2005, Studium der Theaterwissenschaft und Theaterdidaktik, Lehrkraft für Theater) werden verschiedene Methoden und Übungen erprobt.

Wie spiele ich eine Figur „heiß“ oder „kalt“? Wie viel Persönliches fließt in eine Rolle ein?

Durch gezielte Übungen lassen sich schauspielerische Fähigkeiten entdecken und weiterentwickeln. Dabei geht es nicht nur um Technik und Methodik, sondern auch um Ausdrucksstärke und die Freude am Spiel.

Kursinhalte:

- Aufwärmübungen zur Aktivierung von Körper und Stimme
- Übungen zur Raumwahrnehmung
- Sprach- und Sprechtraining
- Spielerische Gruppenübungen
- Kreativübungen zur Rollenentwicklung

Termin: Samstag, 18.10.2025, 13.00 – 16.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 1 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 26,00 EUR

Inklusives Angebot



Seminar: Theatererfahrung für alle – Schauspiel!

AV60-050

Kreativität und Ausdruck im Theater
EJF Hollerhaus gGmbH

Seminarinhalte:

In diesem interaktiven Seminar erfahren wir spielerisch durch gemeinsame Theaterarbeit viele spannende Dinge über das Schauspiel.

Auf verständliche Weise erweitern und vertiefen wir unser Theaterwissen und spielen selbst improvisiertes Theater.

Folgende Themen behandeln wir:

- Einführung in das Theater
- Theater als Ausdrucksform
- Schauspieltechniken zum Beispiel, wie können wir ohne Sprache agieren?
- Szenen- und Charakterentwicklung
- Wir freuen uns darauf mit Ihnen gemeinsam die faszinierende Welt des Theaters zu entdecken!

Zielgruppe:

Dieses Seminar richtet sich an Menschen mit und ohne Behinderung, die Interesse an Theater und Schauspiel haben und den Mut aufbringen mitzumachen. Es ist offen für alle, von Anfängern bis Fortgeschrittene. Alle Aktivitäten werden so gestaltet, dass sie für Menschen mit unterschiedlichen Fähigkeiten zugänglich sind.

Leitung:

Anna Ach, Theater- und Sozialpädagogin, B.A. Soziale Arbeit, Creative Performer

Psychologische Beraterin für Coaching

Eine Veranstaltung der Offenen Hilfen des Hollerhauses mit freundlicher Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.

Termine: Samstag, 07.02.2025, 10:00 – 12:00 Uhr

Samstag, 14.02.2025, 10:00 – 12:00 Uhr

Ort: Hollerhaus, Bei der Hollerstaude 17, 85049 Ingolstadt

Gebühr: 35,00 EUR

Sie können am gebuchten Kurs nicht teilnehmen?

Sie dürfen bis 1 Woche vor Kursbeginn von der Anmeldung zurücktreten.

Wir erheben 5 € Bearbeitungsgebühr.



Malen, Zeichnen und Illustration

NEU

Gesund mit Kunst

AV60-100

Künstlerische Betätigung zur Stärkung der geistigen und psychischen Gesundheit
Franziska Hartmann, M.A., Anke Naumann

Malen mit Pinseln und Händen auf großen Papierformaten mit hochwertigen leuchtenden Gouache-Farben. Der Schwerpunkt des kreativen Kurses „Gesund mit Kunst“ liegt im Prozess des aktiven schöpferischen Tuns. Beim Malen kommen die Teilnehmenden in Kontakt mit sich selbst, was den Weg zur eigenen individuellen Gesundheit ebnet. Die kunsttherapeutische Begleitung sorgt für die positiv wertschätzende und achtsame Atmosphäre in einer geschützten Gruppe. Dabei wird Entspannung, Selbstvertrauen, Selbstwirksamkeit und Selbstfürsorge gefördert.

In der Kursgebühr sind 5 € Materialkosten enthalten.

Mitzubringen/Materialien: Malkittel

Termine: Mittwoch, 08.10.2025, 17.30 – 19.30 Uhr
Mittwoch, 22.10.2025, 17.30 – 19.30 Uhr
Mittwoch, 12.11.2025, 17.30 – 19.30 Uhr
Mittwoch, 26.11.2025, 17.30 – 19.30 Uhr
Ort: Malatelier imTaji Zentrum, Manchinger Str. 114, Ingolstadt
Gebühr: 74,50 EUR



© Frank Schemmann

● Aquarellmalerei – Urlaubsansichten Hintergassen

AV60-102

Helite Tontsch-Schmid

Perspektive – Treppen
Auch für Anfänger geeignet

In diesem Kurs machen wir uns mit grundlegenden Techniken vertraut, mit denen du deinen Bildern eine dreidimensionale Wirkung verleihen kannst. Durch das Verständnis von Fluchtpunkt, Augenhöhe und Perspektive lernen wir, wie sich reizvolle Treppen in malerischen Hintergassen an attraktiven Urlaubsorten stimmig in die Bildkomposition einfügen lassen.

Mitzubringen/Materialien: Aquarellfarben, Pinsel verschiedene Größen, Aquarellpapier Skizzenblock, Wasserbehälter, Küchenpapier, Maskierstift (wenn vorhanden).

Keine Neuanschaffung nötig, Material kann von Dozenten für 4 €, je Sitzung, bezogen werden. Beinhaltet: 1x hochwertiges Aquarellpapier, benutzen von Pinsel und hochwertigen Aquarellfarben
Beginn: 30.09.2025 – 3x dienstags – 18.00 – 20.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 52,00 EUR

● Aquarellmalerei – Menschen im Aquarell

AV60-104

Helite Tontsch-Schmid

UWO Menschen und Karotten Menschen
Auch für Anfänger geeignet

Wie platziere ich Menschen in einer Landschaft? Worauf sollte ich bei den Größenverhältnissen achten? Und wie integriere ich die Schatten der Menschen, um dem Bild mehr Tiefe zu verleihen? Anhand von Figuren und ihren Schatten setzen wir uns mit dem Zusammenspiel von Licht und Schatten im Bild auseinander.

Mitzubringen/Materialien: Aquarellfarben, Pinsel verschiedene Größen, Aquarellpapier Skizzenblock, Wasserbehälter, Küchenpapier, Maskierstift (wenn vorhanden).

Keine Neuanschaffung nötig, Material kann von Dozenten für 4 €, je Sitzung, bezogen werden. Beinhaltet: 1x hochwertiges Aquarellpapier, benutzen von Pinsel und hochwertigen Aquarellfarben
Beginn: 21.10.2025 – 3x dienstags – 18.00 – 20.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 52,00 EUR

● Aquarellmalerei – Wald und Bäume

AV60-106

Helite Tontsch-Schmid

Vordergrund und Hintergrund
Auch für Anfänger geeignet

In ein Bild sollte man hineinschauen – das bedeutet, die Tiefe im Bild zu erkennen. Diese Tiefe können wir nur mit mehreren Schichten und Ebenen darstellen. Verschiedene Baumvariationen in unterschiedlichen Farben und Größen, die in verschiedene Richtungen wachsen, in unterschiedlichem Abstand zueinander sowie in abwechselnder Form und Tonwert setzen wir in diesem Kurs mit verschiedenen Techniken um. Jeder Baum hat seinen Schatten.

Mitzubringen/Materialien: Aquarellfarben, Pinsel verschiedene Größen, Aquarellpapier Skizzenblock, Wasserbehälter, Küchenpapier, Maskierstift (wenn vorhanden).

Keine Neuanschaffung nötig, Material kann von Dozenten für 4 €, je Sitzung, bezogen werden. Beinhaltet: 1x hochwertiges Aquarellpapier, benutzen von Pinsel und hochwertigen Aquarellfarben
Beginn: 18.11.2025 – 3x dienstags – 18.00 – 20.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 6 (1. Stock), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 52,00 EUR

● Aquarellmalerei – Weihnachtliche Stimmung

AV60-108

Helite Tontsch-Schmid

Verschiedene Aquarelltechniken – Weihnachtskarten
Auch für Anfänger geeignet

Wir machen uns mit verschiedenen Techniken vertraut: Nass-in-Nass, Trocken-auf-Nass, Lavieren, Lasieren, Spitzen, Kratzen und vieles mehr. Ob Amaryllis, Weihnachtssterne, Tannen, Tannenzapfen, Kerzen oder Weihnachtskugeln – all diese Motive setzen wir in unterschiedlichen Techniken auf Kleinformaten um.

Mitzubringen/Materialien: Aquarellfarben, Pinsel verschiedene Größen, Aquarellpapier Skizzenblock, Wasserbehälter, Küchenpapier, Maskierstift (wenn vorhanden).

Keine Neuanschaffung nötig, Material kann von Dozenten für 4 €, je Sitzung, bezogen werden. Beinhaltet: 1x hochwertiges Aquarellpapier, benutzen von Pinsel und hochwertigen Aquarellfarben
Beginn: 09.12.2025 – 2x dienstags – 18.00 – 20.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 6 (1. Stock), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 34,50 EUR



● Aquarellmalerei – Winterzauber

AV60-110

Helite Tontsch-Schmid

Das Weiß im Aquarell

Auch für Anfänger geeignet

Es schneit kräftig, Seen frieren zu, Eiszapfen hängen von den Dächern, Bäume sind mit Schnee beladen, Spuren finden sich im Schnee, winterliche Farben... All das werden wir künstlerisch umsetzen und tolle Winterbilder malen.

Mitzubringen/Materialien: Aquarellfarben, Pinsel verschiedene Größen, Aquarellpapier Skizzenblock, Wasserbehälter, Küchenpapier, Maskierstift (wenn vorhanden).

Keine Neuanschaffung nötig, Material kann von Dozenten für 4 €, je Sitzung, bezogen werden. Beinhaltet: 1x hochwertiges Aquarellpapier, benutzen von Pinsel und hochwertigen Aquarellfarben

Beginn: 20.01.2026 – 3x dienstags – 18.00 – 20.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 6 (1. Stock), 85049 Ingolstadt

Gebühr: 52,00 EUR

● Bob Ross Malkurs in Öl – Nordlichter

AV60-114

Claudia Höpp-Packebusch

Wie du dein eigenes Bild malen kannst, zeige ich dir. Anhand eines vorgegebenen Motivs lernst du Schritt für Schritt, wie diese einfache Nass-in-Nass Technik von Bob Ross funktioniert. Wir malen mit speziellen Ölfarben und Pinseln. Nur keine Scheu! Beim Malen mit der Bob Ross Nass-in-Nass Technik gibt es keine Fehler, höchstens glückliche Ausrutscher! Das Bild mit 40 x 50 cm gehört am Ende dir. Beachte später beim Transport nach Hause, dass es noch nass ist!

Mitzubringen/Materialien: Es werden alle Materialien gestellt gegen 45,00 EUR Materialgebühr. Die Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.

Brotzeit und Getränk.

Termin: Samstag, 29.11.2025, 10.00 – 16.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 1 (1. Stock), 85049 Ingolstadt

Gebühr: 52,00 EUR

● Bob Ross Malkurs in Öl – Landschaft

AV60-116

Claudia Höpp-Packebusch

Wie du dein eigenes Bild malen kannst, zeige ich dir. Anhand eines vorgegebenen Motives lernst du Schritt für Schritt, wie diese einfache Nass-in-Nass Technik funktioniert. Wir malen mit speziellen Ölfarben und Pinsel. Das Bild mit 40x50cm gehört am Ende dir. Achte beim Transport nach Hause darauf, dass es noch nass ist. Nur keine Scheu! Beim Malen mit der Bob Ross Nass-in-Nass Technik gibt es keine Fehler, höchstens glückliche Ausrutscher!

Mitzubringen/Materialien: Es werden alle Materialien gestellt gegen 45,00 EUR Materialgebühr. Die Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.

Brotzeit und Getränk.

Termin: Samstag, 13.12.2025, 9.00 – 15.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Saal EG, 85049 Ingolstadt

Gebühr: 52,00 EUR

● Alcohol Inks – Mixed Media Triptychon. Experimentelles Malerlebnis in Acryl & INKS

AV60-120

Silvana Klostermann

Eine spannende Malreise erwartet uns in den kommenden drei Terminen. Auf insgesamt drei Leinwänden erschaffen wir am Ende des Kurses ein Gesamtkunstwerk – eine Kombination aus Acrylfarben und Alcohol Inks. Experimentell bringen wir die Farben in abstrakte Kompositionen, kreieren faszinierende Strukturen und erzeugen eine einzigartige Atmosphäre.

Mitzubringen/Materialien: Tischabdeckung, Zewa, Fönstab o. Reifeföhn, Pinsel in gewünschter Stärke und Größe für da Arbeiten mit Acrylfarben, für jeden Kurstag eine separate Leinwand (30 x 40cm) Die Materialkosten 30,00 EUR für den kompletten Kurs werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 06.10.2025 – 3x montags – 18.00 – 21.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock), 85049 Ingolstadt

Gebühr: 78,00 EUR

● Alcohol Inks – Goldrausch auf Leinwand

AV60-122

Silvana Klostermann

Sie lieben es, wenn es glitzert und glänzt? Dann lassen Sie uns gemeinsam eine Leinwand zum Glanzstück verwandeln! Die Alcohol Inks mit ihrer Farbenmagie sind die perfekte Basis. Der krönende Abschluss wird die Blattgoldauflage sein, die unseren Arbeiten den perfekten glamourösen Touch verleiht.

Mitzubringen/Materialien: 1 Leinwand max. Größe 60x60cm (auch andere Formate möglich), Tischabdeckung, Zewa, Fönstab o. Reifeföhn Die Materialkosten 25,00 EUR werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Termin: Samstag, 25.10.2025, 10.00 – 16.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG), 85049 Ingolstadt

Gebühr: 52,00 EUR

● Alcohol Inks – Christbaumschmuck: einzigartige Christbaumkugel selbst gemacht

AV60-124

Silvana Klostermann

In diesem Kurs gestalten wir traumhaft schöne Christbaumkugeln mit Alcohol Inks – und wer mag, veredelt sie mit funkelndem Glitzer in Form von Kristalldekorstreifen. Jede Kugel wird zu einem einzigartigen Hingucker – sei es als stilvolle Tischdekoration, als festlicher Christbaumschmuck oder als liebevolles Geschenk.



© Silvana Klostermann

Die Materialgebühr beinhaltet bis zu fünf Kugel-Rohlinge. Weitere Kugeln können während des Kurses erworben werden.

Mitzubringen/Materialien: Tischabdeckung (Folien o.ä.) wer mag, eigene Dekoutensilien

Die Materialkosten 25,00 EUR werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Termin: Samstag, 29.11.2025, 10.00 – 13.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG), 85049 Ingolstadt

Gebühr: 26,00 EUR

● **Alcohol Inks – Schmuck Unikate – bezaubernder Schmuck selbst gemacht**

Silvana Klostermann

AV60-126

Sie mögen individuellen Schmuck, einen, den keiner hat? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie.

Wir nutzen die unendliche Vielfalt der Alcohol Inks und kreieren unsere Unikate. Die Materialien werden im Kurs gestellt. Ohrringe, Kettenanhänger, Ringe und Schlüsselanhänger in den verschiedensten Formen und Größen stehen uns zur Verfügung und sind je Teilnehmer individuell wählbar, ebenso alle zusätzlichen Materialien wie Blattgold, Glitzer und Glimmer.

Die Materialgebühr beinhaltet bis zu fünf Teile. Weitere Teile können während des Kurses erworben werden.

Mitzubringen/Materialien: Tischabdeckung, Zewas, Nagelschere
Die Materialkosten 25,00 EUR werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Termin: Samstag, 06.12.2025, 10.00 – 13.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 26,00 EUR



© Silvana Klostermann

● **Alcohol Inks – INKPOWER Malworkshop**

Für Anfänger geeignet
Silvana Klostermann

AV60-128

Hier ist die geballte INKPOWER. Wir starten in diesem Kurs mit der Einführung in die spannende Welt des Malmediums alcoholINKS. In jedem weiteren Termin erweitern wir unsere Techniken des Farbspektakels. Wir arbeiten an jedem Kurstag auf speziellem Papier mit den Tinten und teilweise Mixed Media. Verspielte Landschaften, abstrakte florale Strukturen und fantasievolle, tanzende Farben sind das Ziel dieses viertägigen Kurses. Lassen Sie sich inspirieren von der Farbmagie der Inks.

Mitzubringen/Materialien: Tischabdeckung, Zewas, Fönstab o. Reisefön

Die Materialkosten 30,00 EUR für den kompletten Kurs werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 10.01.2026 – 4x samstags – 9.00 – 12.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 104,00 EUR

● **Alcohol Inks – Faszination AlcoholINKS**

Silvana Klostermann

AV60-130

Farbmagie pur – das erwartet Sie in diesem Kurs! Hier kommen nicht nur die klassischen INKS zum Einsatz, sondern auch schimmernde Pearl-, Metallic- und Goldnuancen, die unsere kreative Reise in die Abstraktion perfekt abrunden. Sie haben Spaß am experimentellen Gestalten und lieben es, neue Malmedien auszuprobieren? Dann bist du hier genau richtig!

Mitzubringen/Materialien: Tischabdeckung, Zewas, Fönstab o. Reisefön

Die Materialkosten 15,00 EUR werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Termin: Freitag, 06.02.2026, 17.00 – 20.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 26,00 EUR

● **Alcohol Inks – Monochrome INKS Malerei**

AV60-132

Minimalismus in monochrom
Silvana Klostermann

Wie spektakulär die INKS ihre Wirkung entfalten, wenn man mit nur einer Farbe arbeitet, werden wir in diesem spannenden Kurs erleben. Wir falten und formen die INKS und lassen uns abstrakt inspirieren. Die Farbe fließt wie von alleine und hinterlässt subtile Strukturen und Nuancen.

Mitzubringen/Materialien: Tischabdeckung (Folie), Zewas, Fönstab o. Reisefön

Die Materialkosten 15,00 EUR werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Termin: Freitag, 13.02.2026, 17.00 – 20.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 26,00 EUR

● **Arbeitskreis Mischtechnik**

AV60-155

Kathleen Kornprobst

Es geht wieder los! Das neue Semester beginnt und wir setzen fort mit euren eigenen, selbständigen Arbeiten.

Kursinhalte:

- Bringt eure eigenen Themen mit, die euch inspirieren und motivieren.
- Nutzt die Materialien, die ihr bevorzugt, um eure kreativen Ideen umzusetzen.
- Wir legen weiterhin Schwerpunkte auf Farblehre, Formenlehre und Komposition, um eure technischen Fähigkeiten zu vertiefen.
- Experimentierfreude ist ausdrücklich erwünscht!

Neuaufnahmen sind nur nach Rücksprache mit der Kursleiterin vor der ersten Stunde möglich. Falls Sie Fragen haben, nehmen Sie bitte Kontakt mit der vhs auf.

Mitzubringen/Materialien: Pinsel, Arbeitskleidung und Malgründe (z.B. Leinwände, Malkarton, Papier, Acrylmalpapier und/oder -block... je nach gewünschter Materialwahl)

Beginn: 29.09.2025 – 10x montags – 18.30 – 21.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 1 (1. Stock), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 216,50 EUR

● **Acrylmalkurs surreale Welt des Miró**

AV60-160

Silvana Klostermann

Sicherlich hat jeder schon einmal einen echten Miró gesehen. Wir werden in diesem Malkurs unseren eigenen Miró malen. Welche Techniken und welcher Farbpalette sich Miró in seinen Arbeiten widmete, lernen wir kennen und setzen sie in unsere eigene Interpretation um. Gern können eigene Malutensilien und Acrylfarben verwendet werden.

Mitzubringen/Materialien: Tischabdeckung (Folie, o.ä.) eigene Pinsel und Spachtel, Abklebeband. Leinwand (50x50cm)

Die Materialkosten 15,00 EUR werden mit der Kursleitung abgerechnet. (Wer eigene Farben benutzt zahlt keine Materialgebühr.)

Termin: Samstag, 31.01.2026, 13.00 – 17.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 34,50 EUR



● **Malerische Wege zum eigenen Bild mit Acrylfarben**

AV60-162

Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.
Hanni Goldhardt

Entdecken Sie Ihre eigene Kreativität! Sie haben noch nie gemalt? Oder es ist schon eine Weile her, dass Sie zum Pinsel gegriffen haben, und nun möchten Sie wieder einsteigen? Oder sind schon Fortgeschrittene und möchten ein paar Stunden in entspannter Atmosphäre malerisch eine Idee auf Leinwand oder Papier umsetzen? Sie erfahren alles über Bildkomposition und Farbgestaltung und werden bei der Findung Ihres persönlichen künstlerischen Ausdrucks mit vielen technischen Tipps individuell begleitet. Sie können frei experimentieren oder arbeiten nach vorhandenen Vorlagen zu verschiedenen Themen wie Landschaft, Figur, Blumen, freie Malerei usw.. Sie können natürlich auch Ihr eigenes Wunschmotiv mitbringen.

Anfahrt zum Atelier nur mit dem PKW möglich.
Rückfragen über E-Mail: h.goldhardt@t-online.de

Mitzubringen/Materialien: 2–3 bespannte Leinwände (ca. 20x30, 30x40, gerne auch Großformate!), Acrylmalpinsel, Acrylmalfarben (lichter Ocker, Weiß, Schwarz, Ultramarinblau, Hellblau, Gelb, Grün, Siena gebrannt, Orange, Kadmiumrot);

Für den Arbeitsplatz

Küchenkrepprolle, Spachtel, Schwamm, Mallappen, großes Wasserglas, Pappteller oder ähnliches für Farben als Palette, Abdeckflies/Papier für den Malplatz, Malkleidung

Termin: Sonntag, 05.10.2025, 10.00 – 17.00 Uhr

Ort: Atelier „Kunst im Stall“, Hof 2 a,
85080 Rackertshofen-Gaimersheim

Gebühr: 60,50 EUR

● **Kreatives Malen mit Acrylfarben**

Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Entdecken Sie Ihre eigene Kreativität! „Kunst gibt nicht das Sichtbare wieder, sondern macht sichtbar.“ An Paul Klees Leitsatz orientieren wir uns. Unser Schwerpunkt liegt auf der Wahrnehmung von Formen und Farben. Eine realistische Darstellung ist nicht so wichtig, sondern die spielerische Erforschung von Form- und Farbverhältnissen und deren malerische Ausdrucksmöglichkeiten. Sie wählen einen Themenbereich aus, wie z.B. Landschaft, Blumen, Figuren oder freie Malerei. Die Dozentin vermittelt Ihnen sowohl neben den Grundlagen der Acrylmalerei und der bildnerischen Gestaltung auch viele weiterführende Techniken. Gerne können Sie Ihre eigenen Vorlagen oder Ideen zur malerischen Umsetzung mitbringen, weitere Anregungen werden von der Dozentin gestellt.

Anfahrt zum Atelier nur mit dem PKW möglich.
Rückfragen über E-Mail: h.goldhardt@t-online.de

Mitzubringen/Materialien:

Für Acrylmalerei: 2–3 bespannte Leinwände (ca. 20x30, 30x40, gerne auch Großformate!), Acrylmalpinsel, Acrylmalfarben (lichter Ocker, Weiß, Schwarz, Ultramarinblau, Hellblau, Gelb, Grün, Siena gebrannt, Orange, Kadmiumrot)

Für den Arbeitsplatz: Küchenkrepprolle, Spachtel, Schwamm, Mallappen, großes Wasserglas, Pappteller oder ähnliches für Farben als Palette, Alufolie, Abdeckflies/Papier für den Malplatz, Malkleidung

Hanni Goldhardt

AV60-164

Termin: Sonntag, 19.10.2025, 10.00 – 17.00 Uhr

Ort: Atelier „Kunst im Stall“, Hof 2 a,
85080 Rackertshofen-Gaimersheim

Gebühr: 60,50 EUR

Hanni Goldhardt

AV60-166

Termin: Sonntag, 25.01.2026, 10.00 – 17.00 Uhr

Ort: Atelier „Kunst im Stall“, Hof 2 a,
85080 Rackertshofen-Gaimersheim

Gebühr: 60,50 EUR

● **Pastellmalkurs: Herbstimpressionen mit Soft Pastellfarben**

AV60-170

Für Anfänger und Fortgeschrittene
Alena Rachinger

Im Kurs werden wir Schritt für Schritt Herbstmotive malen. Es wird erklärt, welche Farbtöne, Perspektiven und Motive wir auswählen. Farbharmonie, Soft Pastelltechnik, spezielle Effekte und Tipps werden gezeigt und geübt. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

In der Kursgebühr sind 20 € Materialkosten enthalten

Mitzubringen/Materialien: Arbeitskleidung (nach Wunsch)

Beginn: 02.10.2025 – 2x donnerstags – 18.00 – 21.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG), 85049 Ingolstadt

Gebühr: 72,00 EUR

● **Pastellmalkurs: Herbstblume mit Soft Pastellfarben**

AV60-172

Für Anfänger und Fortgeschrittene
Alena Rachinger

Im Kurs werden wir Schritt für Schritt Blumenmotive malen. Es wird erklärt, welche Farbtöne, Perspektive und Motiv wir auswählen. Farbharmonie, Soft Pastelltechnik, spezielle Effekte und Tipps werden gezeigt und geübt. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

In der Kursgebühr sind 20 € Materialkosten enthalten

Mitzubringen/Materialien: Arbeitskleidung (nach Wunsch)

Beginn: 07.10.2025 – 2x dienstags – 9.00 – 12.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG), 85049 Ingolstadt

Gebühr: 72,00 EUR

● **Pastellmalkurs: Workshop – Faszination Pastell**

AV60-174

Für Anfänger und Fortgeschrittene
Alena Rachinger

In diesem Kurs lernen Sie die Stimmung und das Licht in der Landschaft einzufangen. Von den wichtigen Grundlagen eines gelungenen Bildaufbaus bis hin zur Farbwahl und dem speziellen Papier mit Pastellen zeigt Ihnen die Kursleiterin, wie Sie Ihre Landschaften gekonnt in Szene setzen. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

In der Kursgebühr sind 15 € Materialkosten enthalten

Mitzubringen/Materialien: Arbeitskleidung (nach Wunsch)

Termin: Samstag, 11.10.2025, 12.00 – 18.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 6 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 67,00 EUR

● **Pastellmalkurs: Winterbilder mit Pastellkreide malen**

AV60-176

Für Anfänger und Fortgeschrittene
Alena Rachinger

Im Kurs werden wir Schritt für Schritt Wintermotive malen. Es wird erklärt, welche Farbtöne, Perspektiven und Motive wir auswählen. Farbharmonie, Soft Pastelltechnik, spezielle Effekte und Tipps werden gezeigt und geübt. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

In der Kursgebühr sind 30 € Materialkosten enthalten

Mitzubringen/Materialien: Arbeitskleidung (nach Wunsch)

Beginn: 02.12.2025 – 3x dienstags – 9.00 – 12.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG), 85049 Ingolstadt

Gebühr: 108,00 EUR

- **Pastellmalkurs: Workshop – „Malen wie die alten Meister“** AV60-178
Für Anfänger und Fortgeschrittene
Alena Rachinger

Machen Sie sich bereit, Ihre Kreativität auf eine Reise zu den alten Meistern mitzunehmen und erleben Sie die Freude des Malens. Farbharmone, Soft Pastelltechnik, spezielle Effekte und Tipps werden gezeigt und geübt. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

In der Kursgebühr sind 15 € Materialkosten enthalten
Mitzubringen/Materialien: Arbeitskleidung (nach Wunsch)
Termin: Samstag, 13.12.2025, 13.00 – 18.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 58,50 EUR

- **Pastellmalkurs: Workshop – Malen mit Pastellkreiden. Landschaften** AV60-179
Für Anfänger und Fortgeschrittene
Alena Rachinger

In diesem Kurs lernen Sie die Stimmung und das Licht in der Landschaft einzufangen. Von den wichtigen Grundlagen eines gelungenen Bildaufbaus bis hin zur Farbwahl und dem speziellen Papier mit Pastellen zeigt Ihnen Kursleiterin, wie Sie Ihre Landschaften gekonnt in Szene setzen. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

In der Kursgebühr sind 15 € Materialkosten enthalten
Mitzubringen/Materialien: Arbeitskleidung (nach Wunsch)
Termin: Samstag, 24.01.2026, 10.00 – 16.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 3 (1. Stock), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 67,00 EUR

- **In Bewegung SEIN und intuitiv MALEN** AV60-180
Nicole Lenk

Einfach SEIN DÜRFEN im Schütteln, Tanzen, Fließen, Ruhen und Malen, davon lassen wir uns an diesem Tag leiten, begleiten, bewegen und gestalten. Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig.

Mitzubringen/Materialien: Passende Kleidung, Isomatte, Decke, Getränk und Brotzeit mitbringen.
Die Materialkosten in Höhe von 20 € werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Termin: Samstag, 25.10.2025, 10.00 – 16.00 Uhr
Ort: Atelier EIGEN-ZEIT-RAUM, Am Pflanzbeet 6, 85049 Gerolfing
Gebühr: 52,00 EUR

- **Farbiges Tagesexperiment** AV60-182
Malen auf großem Blattformat an der Wand
Nicole Lenk

Tauchen Sie ein in die wunderschöne Welt der Farben und Formen und lassen Sie sich zum Experimentieren einladen. Wir arbeiten auf unterschiedlich großem Blattformat im Stehen an der Malwand. Mit leuchtenden Gouache Farben, Kleister, Spachteln, Pinseln oder mit den Händen dürfen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Als Hilfestellung werden wir mit verschiedenen Kreativtechniken experimentieren.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig. Lassen Sie sich farbig überraschen.
Mitzubringen/Materialien: Bitte passende Kleidung und Brotzeit mitbringen.
Die Materialkosten in Höhe von 30 € werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Termin: Samstag, 11.10.2025, 10.00 – 16.00 Uhr
Ort: Atelier EIGEN-ZEIT-RAUM, Am Pflanzbeet 6, 85049 Gerolfing
Gebühr: 52,00 EUR

- **Intuitives Malen mit Pastellfarben** AV60-184
Nicole Lenk

Bei diesem Kurs geht es um die Selbsterfahrung, den Stressabbau, die Freude am Gestalten und am intuitiven Malen. Beim Malen findet unser Inneres die Möglichkeit, sich zu zeigen, zu entfalten und auszudrücken. Im kreativen Schaffen kommen wir mit uns selbst in Kontakt. Wir lassen innere Bilder aufsteigen und bringen diese mit Pastellfarbe aufs Papier. Dabei geht es nicht um das perfekte Bild. Hier entstehen Bilder der Seele. Wir wählen intuitiv die Farbe und Form, die uns gut tut. Dabei gestaltet jeder ganz individuell, auf seine eigene Art. Der Kopf macht Pause – die Hände übernehmen.

Vorkenntnisse oder Begabungen sind nicht notwendig. Wir arbeiten mit Pastellkreide auf verschiedenen Papieren.
Mitzubringen/Materialien: Bitte passende Kleidung mitbringen.
Die Materialkosten in Höhe von 15 € werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Beginn: 14.10.2025 – 3x dienstags – 18.30 – 20.00 Uhr
Ort: Atelier EIGEN-ZEIT-RAUM, Am Pflanzbeet 6, 85049 Gerolfing
Gebühr: 39,00 EUR

- **Einfach mal malen** AV60-186
Malen auf großem Blattformat an der Wand
Nicole Lenk

Lassen Sie los und tauchen Sie ein in die wunderschöne Welt der Farben und Formen.

An diesen Abenden lade ich Sie ein, Ihre BUNTE Seite zu entdecken. Wir arbeiten auf großem Blattformat im Stehen an der Malwand, mit leuchtenden Gouache Farben, Spachteln, Pinseln oder den Händen. Lassen Sie Ihren Ideen freien Lauf. Als Hilfestellung werden Sie verschiedene Kreativtechniken kennenlernen.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig. Lassen Sie sich von Ihrer eigenen Kreativität überraschen.
Mitzubringen/Materialien: Bitte passende Kleidung mitbringen.
Die Materialkosten in Höhe von 30 € werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Beginn: 11.11.2025 – 6x dienstags – 18.30 – 20.00 Uhr
Ort: Atelier EIGEN-ZEIT-RAUM, Am Pflanzbeet 6, 85049 Gerolfing
Gebühr: 78,00 EUR

Besuchen Sie unsere Homepage www.vhs-in-ei.de

Dort finden Sie alle Kurse bis Februar 2026.



● Spielerisch kreativ sein

AV60-190

Ein intensives Malwochenende
Nicole Lenk

Kreative Kräfte wecken, spielerisch mit allen Sinnen einfach TUN und experimentieren: Das ist unser Ziel.

Dieser Kurs ist gefüllt mit verschiedenen gestalterischen Übungen mit Stiften, Kreiden, Pinseln und Farbe. Zwischendurch werden wir immer wieder innehalten und meditative Stille erleben. Die Phasen der Ruhe fördern die Offenheit und Achtsamkeit im eigenen Kreativ-SEIN.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig.

Mitzubringen/Materialien: Bitte passende Kleidung, Isomatte, Decke, Essen und Getränke mitbringen.

Die Materialkosten in Höhe von 40 € werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Termine: Freitag, 05.12.2025, 18.00 – 21.00 Uhr /
Samstag, 06.12.2025, 10.00 – 16.00 Uhr
Ort: Atelier EIGEN-ZEIT-RAUM, Am Pflanzbeet 6,
85049 Gerolfing
Gebühr: 78,00 EUR

● Der Baum – Ein märchenhaftes Malerlebnis mit Aquarellstiften

AV60-192

Nicole Lenk

Der Baum ist ein altes Symbol für das Leben und das Menschsein. Er ist individuell und doch Teil eines Ganzen. Seine Wurzeln geben ihm Halt und seine Krone wächst dem Himmel entgegen. Im Kurs hören Sie ein Märchen für Erwachsene, in dem es sich um einen Baum und dessen Wachstum handelt. Dazu gestalten wir mit Aquarellbuntstiften unseren eigenen, einzig-ART-igen Baum.

Keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

Freude am Tun, Aquarellstifte und Entspannung stehen im Mittelpunkt.

Mitzubringen/Materialien: Die Materialkosten in Höhe von 15 € werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Termin: Samstag, 17.01.2026, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort: Atelier EIGEN-ZEIT-RAUM, Am Pflanzbeet 6,
85049 Gerolfing
Gebühr: 26,00 EUR

Hinweise zur
Anmeldung:

Nutzen Sie die
online-Anmeldung
www.vhs-in-ei.de

Stammkunden
können sich
telefonisch
anmelden:
08 41/3 05 18 54



Handlettering und Kalligrafie

● „Happy Handlettering“

Kalligraphie für Anfänger und Fortgeschrittene

Mit viel Spaß erlernen Sie die Grundlagen des Handletterings. Damit ergeben sich jede Menge kreative Anwendungsmöglichkeiten, wie Kartengestaltung (auch für Weihnachten), Bilder, usw.

Mitzubringen/Materialien: Bleistift, Radiergummi, Lineal, Druckerpapier oder Schreibblock DIN A 4, Fineliner 0,1, bunte Filzstifte + 1x schwarz, Klarsichthülle, Brushpen schwarz, Aquarellblock klein ab 200g/m², kl. Sprühflasche (z.B. Parfümzerstäuber), Platzunterlage.



Thekla Maria Peschl

AV60-194

Termin: Samstag, 15.11.2025, 9.00 – 15.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 3 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 56,50 EUR

Thekla Maria Peschl

AV60-195

Termin: Samstag, 06.12.2025, 9.00 – 15.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 3 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 56,50 EUR

Thekla Maria Peschl

AV60-196

Termin: Samstag, 10.01.2026, 9.00 – 15.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 3 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 56,50 EUR

● Kalligrafie

AV60-198

Für Anfänger und erfahrene Schreiber
Claudia Höpp-Packebusch

Wenn du schöne Karten schreiben möchtest und deine Gefühle mit Federhalter und Tusche zu Papier bringen willst, dann ist ein Kalligrafiekurs genau das Richtige. Wir üben die Form und das flüssige Schreiben, wie das Alphabet in einer englischen Handschrift entsteht, bevor wir kalligrafisch gestaltete Seiten mit deinen Lieblingswörtern oder Zitaten entwerfen. Dazu verwenden wir verschiedene Papiere, bunte Tusche und Aquarellfarben zum Verschönern der Schriftbilder. Jede/r geht mit tollen Schriftbildern nach Hause.

Die Materialkosten in Höhe von 20,00 EUR (für Federhalter, Zeichenfeder, Tusche, Papier, Farben und Pinselnutzung) sind in der Kursgebühr enthalten.

Termin: Donnerstag, 23.10.2025, 9.00 – 13.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 54,50 EUR

Kreatives Gestalten

● Töpferwerkstatt

für Anfänger und Fortgeschrittene

In unserer Töpferei können Sie Ihre eigenen Ideen genauso umsetzen, wie aus zahlreichen Musterstücken Ihre Wunschobjekte aussuchen und selbst formen und glasieren. Es erwarten Sie verschiedene Tonsorten, zahlreiche Materialien und Werkzeuge sowie eine Auswahl an über 50 hochwertigen Streichglasuren und Engoben. In unserer Runde soll die Freude am kreativen Schaffen im Vordergrund stehen. Wir haben Zeit, um Ihre Ideen zu planen und die erforderlichen Techniken zu erarbeiten.



© Tanja Dollinger

Freuen Sie sich auf eine kreative, schöpferische und entspannende Zeit! Bei Fragen können Sie sich gerne unter t-dollinger@gmx.de melden.

Mitzubringen/Materialien: Die Materialkosten werden je nach Verbrauch im Kurs abgerechnet.

Tanja Dollinger

AV60-200

Termine: Freitag, 19.09.2025, 18.15 – 21.15 Uhr /
Freitag, 26.09.2025, 18.15 – 21.15 Uhr /
Freitag, 17.10.2025, 18.15 – 21.15 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U2 – Werkraum (UG),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 78,00 EUR

Tanja Dollinger

AV60-202

Termine: Freitag, 24.10.2025, 18.15 – 21.15 Uhr /
Freitag, 31.10.2025, 18.15 – 21.15 Uhr /
Freitag, 14.11.2025, 18.15 – 21.15 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U2 – Werkraum (UG),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 78,00 EUR

Tanja Dollinger

AV60-206

Termine: Freitag, 09.01.2026, 18.15 – 21.15 Uhr / Freitag,
23.01.2026, 18.15 – 21.15 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U2 – Werkraum (UG),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 52,00 EUR

NEU Terrazzo Workshop

Kreative Gießkeramik im Terrazzo Style
Franziska Hecker

AV60-250

In diesem Workshop lernst du, wie du mit farbigen Raysin-Flakes individuelle Deko-Objekte und praktische Alltagshelfer wie Untersetzer oder Tablettts herstellen kannst. Schritt für Schritt gestaltest du dein eigenes Terrazzo-Design – kreativ, modern und einzigartig. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. In der Kursgebühr sind 20 € Materialkosten bereits enthalten.



© Franziska Hecker

Termin: Donnerstag,
15.01.2026, 19.00 – 21.00 Uhr
Ort: Dekoschön Kreativatelier Ingolstadt, Eichenwaldstr. 59
– Direkt am Dorfplatz/Eingang um die Ecke
Gebühr: 37,50 EUR

● OBJEKTE aus Holz, Papier und Farbe AV60-299

Nicole Lenk

In diesem Kurs fertigen wir kreative, individuelle Objekte aus Holz, Transparentpapier Farbe und Kleister an. Ob als Licht-Objekt, Bild oder frei schwebend im Raum oder Garten, immer etwas Besonderes.

Mitzubringen/Materialien: Bitte passende Kleidung, Brotzeit und Getränk mitbringen.

Die Materialkosten in Höhe von 35 € werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Termin: Samstag, 22.11.2025, 10.00 – 16.00 Uhr
Ort: Atelier EIGEN-ZEIT-RAUM, Am Pflanzbeet 6,
85049 Gerolfing
Gebühr: 52,00 EUR

● Holzschnitzen – für Anfänger und Fortgeschrittene

- Kleine Holzkunde
- Schnitzwerkzeuge vorstellen
- Schleifen der Werkzeuge
- Haltevorrichtungen für die Werkstücke
- Einführung in das Kerbschnitzen (Verzierungen, Muster und Ornamente)
- Schriftenschneiden und Figurenschnitzen
- Schnitzen von „Profanen Figuren“, „Krippenfiguren“ usw. aus vorgefertigten Rohlingen oder aus einem Stück Holz
- Oberflächenbehandlung (Wachsen, Beizen, Colorieren)

Mitzubringen/Materialien: Bleistift, Lineal, Zirkel. Alle weiteren benötigten Materialien und Werkzeuge werden in der ersten Stunde besprochen und können über den Kursleiter bezogen werden.

Joachim Herbach

AV60-301

Beginn: 30.09.2025 – 11x dienstags – 18.30 – 21.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U2 – Werkraum (UG),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 238,50 EUR

Max Mayer

AV60-302

Beginn: 02.10.2025 – 11x donnerstags – 18.30 – 21.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U2 – Werkraum (UG),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 238,50 EUR



Beachten Sie unsere Online-Angebote auf Seite 18 bis 39.



NEU

Makramee Schlüsselanhänger – Workshop

Franziska Dieling

AV60-420

In diesem Workshop lernst du die grundlegenden Makramee-Knoten und knüpfst selbst einen Schlüsselanhänger, den du anschließend mit nach Hause nehmen kannst.

Workshop-Inhalte:

- Einführung in die Grundknoten: Du erlernst die Basis-Techniken des Makramee.
- Knüpfen von Schlüsselanhängern: Gemeinsam gestalten wir Schlüsselanhänger mit unterschiedlichen Mustern Schritt für Schritt.

In der Kursgebühr sind Materialkosten in Höhe von 10 € enthalten.

Mitzubringen/Materialien: Schere

Termin: Samstag, 18.10.2025, 9.00 – 12.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 1 (1. Stock), 85049 Ingolstadt

Gebühr: 36,00 EUR

© Franziska Dieling



NEU

Makramee Windlicht – Workshop

Franziska Dieling

AV60-424

In diesem Workshop lernst du die grundlegenden Makramee-Knoten und knüpfst selbst ein Windlicht, das Du anschließend mit nach Hause nehmen kannst.

Workshop-Inhalte:

- Einführung in die Grundknoten: Du erlernst die Basis-Techniken des Makramee.
- Knüpfen eines Windlichts: Gemeinsam gestalten wir ein Windlicht, Schritt für Schritt.

In der Kursgebühr sind Materialkosten in Höhe von 10 € enthalten.

Mitzubringen/Materialien: Schere; leeres Gurkenglas

Termin: Montag, 01.12.2025, 9.00 – 12.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG), 85049 Ingolstadt

Gebühr: 36,00 EUR



© Franziska Dieling

NEU

Makramee Wandbehang – Workshop

Franziska Dieling

AV60-422

In diesem Workshop erlernst du die grundlegenden Makramee-Knoten und knüpfst selbst einen Wandbehang, den du anschließend mit nach Hause nehmen kannst.

Workshop-Inhalte:

- Einführung in die Grundknoten: Du erlernst die Basis-Techniken des Makramee.
- Knüpfen eines Wandbehangs: Gemeinsam gestalten wir einen Wandbehang, Schritt für Schritt.

In der Kursgebühr sind Materialkosten in Höhe von 30 € enthalten.

Mitzubringen/Materialien:

Schere; Ast/Rundholz – Länge ca. 40 cm

Termine: Freitag, 21.11.2025, 15.00 – 18.00 Uhr / Samstag, 22.11.2025, 9.00 – 16.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 1 (1. Stock), 85049 Ingolstadt

Gebühr: 116,50 EUR

© Franziska Dieling



Herbstlicher Türkranz

Maria Woitsch

AV60-430

In diesem Kurs binden wir mit frischem Grün und herbstlichen Blumen/Trockenblumen einen Türkranz.

Bitte per E-Mail an maria.woitsch@gmx.de Bescheid geben, damit genug Bindematerial vorhanden ist. Kosten ca. 15,00 EUR.

Mitzubringen/Materialien:

Gartenschere, Grünmaterial falls vorhanden.

Materialkosten ca. 15,00 EUR.

Termin: Dienstag, 07.10.2025, 18.30 – 20.30 Uhr

Ort: Grund- und Mittelschule Auf der Schanz, Auf der Schanz 28, 85049 Ingolstadt, Werkraum I

Gebühr: 17,50 EUR



© Maria Woitsch



Weihnachtliches Tischbäumchen

AV60-432

Kreatives Gestalten in der Adventszeit
Maria Woitsch

In diesem Kurs gestalten Sie ein kleines weihnachtliches Tischbäumchen aus künstlichem Grün und ergänzen es mit zusätzlichen Zweigen, damit es natürlicher wirkt. Geschmückt wird der Baum mit selbstgebastelten Perlensternen und weiteren Miniaturdekorationen wie Anhängern, Kerzen und Kugeln. Hinweis: Die Materialkosten (Baum und Deko) sind mit der Kursleitung abzusprechen. Für genauere Informationen wenden Sie sich gerne an die Kursleiterin Frau Woitsch (08456 5793, maria.woitsch@gmx.de)



© Maria Woitsch

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial, Zange, Schere
Beginn: 10.11.2025 – 2x montags – 18.30 – 20.30 Uhr
Anmeldeschluss: 25.10.2025
Ort: Grund- und Mittelschule Auf der Schanz,
Auf der Schanz 28, 85049 Ingolstadt, Werkraum I
Gebühr: 34,50 EUR

Flechtwerke aus Weiden: Weidenengel

Wir flechten aus Weide herzige Weidenengel. Es werden mindestens vier Weidenengel hergestellt. Der Kurs ist sehr gut für Flechtanfänger, als auch für Flechterfahrene geeignet.

Mitzubringen/Materialien:
scharfe Gartenschere
Die Materialkosten in Höhe von ca. 15 € werden mit der Kursleitung abgerechnet.



© Gerhard Athes

Gerhard Athes **AV60-440**
Termin: Freitag, 21.11.2025, 17.00 – 20.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Saal EG, 85049 Ingolstadt
Gebühr: 26,00 EUR

Gerhard Athes **AV60-441**
Termin: Samstag, 22.11.2025, 10.00 – 13.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Saal EG, 85049 Ingolstadt
Gebühr: 26,00 EUR

Flechtwerke aus Weiden: Windlichter

AV60-442

Gerhard Athes

Wir flechten aus Weide Windlichter, die auf der Terrasse, im Garten, auf dem Balkon oder auch in der Wohnung abends für eine behagliche Stimmung sorgen. Als Lichtquelle kann ein Teelicht oder auch eine Kerze eingesetzt werden. Es werden mindestens vier Windlichter hergestellt. Der Kurs ist sehr gut für Flechtanfänger wie auch für Flechterfahrene geeignet.

Mitzubringen/Materialien: scharfe Gartenschere
Die Materialkosten in Höhe von ca. 15 € werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Termin: Freitag, 09.01.2026, 17.00 – 20.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Saal EG, 85049 Ingolstadt
Gebühr: 26,00 EUR



© Gerhard Athes

Flechtwerke aus Weiden: Weidenlaterne

AV60-443

Gerhard Athes

Wir flechten aus Weide eine ansehnliche Weidenlaterne mit einem Sternboden. Die Weidenlaterne wird mit einem Weckglas ausgestattet und kann auf Füßen abgestellt oder am Henkel aufgehängt werden. Als Lichtquelle passt eine Kerze oder eine LED-Lichterkette. Es werden zwei Weidenlaterne erstellt. Der Kurs ist für Flechtanfänger wie auch für Flechterfahrene geeignet.

Mitzubringen/Materialien: scharfe Gartenschere
Die Materialkosten in Höhe von ca. 15 € werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Termin: Samstag, 10.01.2026, 10.00 – 14.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Saal EG, 85049 Ingolstadt
Gebühr: 34,50 EUR



© Gerhard Athes



● Flechtwerke aus Weiden: Gartenfackel AV60-444

Gerhard Athes

Wir flechten aus Weide elegante Gartenfackeln, die auf der Terrasse oder im Garten, abends für eine gemütliche Atmosphäre sorgen. Als Lichtquelle kann ein Teelicht oder auch eine Kerze eingesetzt werden. Es werden mindestens drei Gartenfackeln hergestellt. Der Kurs ist sehr gut für Flechtanfänger, aber auch für Flechterfahrene geeignet.

Mitzubringen/Materialien:

scharfe Gartenschere

Die Materialkosten in Höhe von ca.

15 € werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Termin: Freitag, 23.01.2026, 17.00 – 20.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Saal EG, 85049 Ingolstadt

Gebühr: 26,00 EUR



© Gerhard Athes

● Flechtwerke aus Weiden: Osterkörbchen AV60-445

Gerhard Athes

Wir flechten aus Weide ein dekoratives Osterkörbchen, dabei werden einige Grundtechniken für das Korbflechten erlernt und eingeübt. Der Kurs ist bedingt für Flechtanfänger geeignet, etwas Flechterfahrung ist von Vorteil.

Mitzubringen/Materialien:

scharfe Gartenschere

Die Materialkosten in Höhe von ca. 15 € werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Termin: Samstag, 24.01.2026, 10.00 – 14.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Saal EG, 85049 Ingolstadt

Gebühr: 34,50 EUR



© Gerhard Athes

● Sternvariationen AV60-454

Dorette Roß

Ob als festliche Deko, zum Verzieren von Geschenken oder auch als Fingertraining – in diesem Kurs falten wir gemeinsam vier verschiedene, wunderschöne Sterne aus Papier.

In der Kursgebühr sind Materialkosten in Höhe von 3 € enthalten.

Mitzubringen/Materialien:

Bleistift, Schere, Lineal, Bastelkleber

Termin: Freitag, 14.11.2025, 18.30 – 21.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG), 85049 Ingolstadt

Gebühr: 24,50 EUR



© Dorette Roß

● Verpacken von Geschenken AV60-456

Dorette Roß

Zeig dem Beschenkten, wie wichtig er oder sie für dich ist und verpacke Geschenke oder Gutscheine besonders liebevoll. Zusammen gestalten wir drei Varianten.

Geschenke zum Verpacken, wie z.B. Buch/CD/Gutscheine können mitgebracht werden.

Sollten diese unförmig (d.h. nicht rechteckig/quadratisch) sein, am besten einen passenden Karton für das Geschenk mitbringen, den wir verpacken können.

In der Kursgebühr sind Materialkosten in Höhe von 5 € enthalten.

Mitzubringen/Materialien:

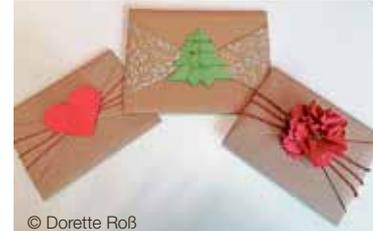
Schere

Termin: Mittwoch, 17.12.2025, 18.30 – 21.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock),

85049 Ingolstadt

Gebühr: 26,50 EUR



© Dorette Roß

● Schmetterlingsherz zum Valentinstag AV60-458

Dorette Roß

Auf einem Keilrahmen lassen wir unzählige Schmetterlinge fliegen, die ein Herz entstehen lassen. Verschenkt es doch an jemanden, dem euer Herz zufliegt.

In der Kursgebühr sind Materialkosten in Höhe von 3 € enthalten.

Mitzubringen/Materialien:

Keilrahmen 40 x 40 cm, Tonzeichenpapier in

der Stärke 130g/m² in den

gewünschten Farben (ca. 4 Farben)

zum Ausstanzen der Schmetterlinge

(insgesamt mind. 8 A4-Blätter), Bastelkleber

Termin: Samstag, 07.02.2026, 10.00 – 12.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG), 85049 Ingolstadt

Gebühr: 20,50 EUR



© Dorette Roß

Kreativ-Nähstudio

BERNINA - Nähmaschinen

Verkauf – Beratung

► Patchworkkurse

► Kreativnähkurse

Baumwollstoffe und umfangreiches Nähzubehör

Näh- und Quiltgarne – Knöpfe – Reißverschlüsse uvm.

Angelika Satzinger, Schlehensteinstr. 8, 85092 Kösching

Tel: 08456-6959, e-Mail: angelika.satzinger@online.de

Infos auch unter: www.patchwork-minilaedchen.de

● **Waldhexe mit Accessoires – Trockenfilzen**

AV60-460

Kathrin Jessen, Päd. Ergänzungskraft/Dipl.-Ing.

Das Naturmaterial Wolle lädt ein, sich vielfältig und kreativ auszutoben. Mit Fingerfertigkeit, der Filznadel und der Kreativität jedes Einzelnen gestalten und filzen wir eine Waldhexe, die mit ihren Accessoires wie dem Besen das Zuhause oder einen anderen Ort in hängender Weise schmücken wird. Details wie die Frisur, die Kleidung und Hut gestalten wir je nach Belieben und Zeitfortschritt an den beiden Kurstagen. Teilnehmen kann jeder, egal ob mit oder ohne Filzerfahrung. Feine Fingerfertigkeit ist von Vorteil.

In der Kursgebühr sind Materialkosten in Höhe von 5 € enthalten.

Beginn: 09.10.2025 – 2x donnerstags – 8.30 – 11.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 57,00 EUR

● **Snowboard- oder Skifahrer/-in – Trockenfilzen**

AV60-466

Kathrin Jessen, Päd. Ergänzungskraft/Dipl.-Ing.

Das Naturmaterial Wolle lädt ein, sich vielfältig und kreativ auszutoben. Mit Fingerfertigkeit, der Filznadel und der Kreativität jedes Einzelnen gestalten und filzen wir eine Snowboard- bzw. Skifahrerfigur, die das Zuhause oder einen anderen Ort schmücken wird. Der Kurs streckt sich über zwei Abende, an denen die Figur und die Winteraccessoires detailliert je nach Zeitfortschritt gestaltet werden. Teilnehmen kann jeder, egal ob mit oder ohne Filzerfahrung. Fingerfertigkeit und Vorliebe für Details sind von Vorteil.

In der Kursgebühr sind Materialkosten in Höhe von 7€ enthalten.

Beginn: 21.01.2026 – 2x mittwochs – 18.00 – 21.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 59,00 EUR

● **Bulli – Trockenfilzen**

AV60-462

Kathrin Jessen, Päd. Ergänzungskraft/Dipl.-Ing.

Ob als Dekoration zu Hause, für die Reise im Auto oder beim Campen: Wir filzen einen kleinen Bus aus Wolle zum Aufhängen oder auch Hinstellen. Mit dem Naturmaterial Wolle kann sich jeder Teilnehmer kreativ auszutoben und seinen eigenen Bulli gestalten.

Teilnehmen kann jeder, egal ob mit oder ohne Filzerfahrung.

In der Kursgebühr sind Materialkosten in Höhe von 5€ enthalten.

Termin: Mittwoch, 12.11.2025, 18.30 – 21.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 26,50 EUR

● **Weihnachtswichtel – Trockenfilzen**

AV60-464

Kathrin Jessen, Päd. Ergänzungskraft/Dipl.-Ing.

Mit dem Naturmaterial Wolle und der Filznadel kreieren wir einen oder mehrere Weihnachtswichtel als Dekoration für die Weihnachts- bzw. Winterzeit. Besonders Einsteiger beim Filzen lernen hier das Trocken- bzw. Nadelfilzen von der Pike auf kennen und üben sich gleichzeitig in ihrer gestalterischen Fähigkeit. Teilnehmen kann jeder, egal ob mit oder ohne Filzerfahrung.

In der Kursgebühr sind Materialkosten in Höhe von 5€ enthalten.

Termin: Mittwoch, 26.11.2025, 17.30 – 20.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 26,50 EUR



Hinweise zur Anmeldung:

Nutzen Sie die online-Anmeldung www.vhs-in-ei.de

Stammkunden können sich telefonisch anmelden: **0841/305 1854**




RIESIGE AUSWAHL AUF 250 m²

Nähmaschinen - Stoffe - Knöpfe
Kurzwaren - Reißverschlüsse
Schnittmuster - Nähkurse
Reparaturen
www.naehzentrum-haimerl.de



ERLAGSTR. 32 | INGOLSTADT | TEL. 0841-94 03 15 | Mo-Fr 9-13h u. 14-18h Sa 10-16h



Nähen

● Anfänger Nähkurs

Du möchtest gerne das schönste Hobby erlernen – das Nähen? Dann bist du genau richtig in diesem Kurs. Wir beginnen von ganz vorne, z.B. beim Einfädeln oder wo du auch Hilfe brauchst. Im Anfänger Nähkurs beginnen wir mit leichten Projekten.

Für Fragen stehe ich gerne unter nahtreff1@gmail.com zur Verfügung.

Mitzubringen/Materialien: Nähmaschine, Nähmaschinennadeln, Stecknadeln, Handmaß, Maßband, Kreide oder Markierstift, Stoffschere, Fadenschere, Garn, 1/2 Meter Baumwollstoff oder Canvas, 1/2 Meter Wachstuch – Tischdecke, ca. 200g Sand und kleine Beutel (Gefrierbeutel)

Sandra Braun **AV60-500**
Beginn: 01.10.2025 – 5x mittwochs – 18.00 – 21.00 Uhr
Ort: Gehörlosenzentrum, Seminarraum 1. OG, Permoserstraße 82, Ingolstadt
Gebühr: 130,00 EUR

Sandra Braun **AV60-504**
Beginn: 14.01.2026 – 5x mittwochs – 18.00 – 21.00 Uhr
Ort: Gehörlosenzentrum, Seminarraum 1. OG, Permoserstraße 82, Ingolstadt
Gebühr: 130,00 EUR

● Anfänger Nähkurs auch mit der Overlock

Sandra Braun

AV60-502

Du bist Nähanfänger und möchtest das Nähen lernen, auch gezielt an der Overlock? Dann ist dieser Kurs genau richtig für dich. Eine Overlock kann nämlich auch viel mehr als nur einen Stich. In meinem Kurs zeige ich dir viele Tipps und Tricks, was eine Overlock so alles kann. Für Fragen stehe ich gerne unter nahtreff1@gmail.com zur Verfügung.

Mitzubringen/Materialien: Nähmaschine/Overlock, Nähmaschinennadeln, Stecknadeln, Handmaß, Maßband, Kreide oder Markierstift, Stoffschere, Fadenschere, Garn, 1/2 Meter Baumwollstoff oder Canvas, 1/2 Meter Wachstuch – Tischdecke, ca. 200g Sand und kleine Beutel (Gefrierbeutel)

Beginn: 26.11.2025 – 5x mittwochs – 18.00 – 21.00 Uhr
Ort: Gehörlosenzentrum, Seminarraum 1. OG, Permoserstraße 82, Ingolstadt
Gebühr: 110,00 EUR

● Puppen-Nähstübchen

Puppe nach Waldorfart und ein Kleid
Tatjana Großhauser

AV60-530

Ihre Puppe, Ihre Seelenbegleiterin, wenn nicht für Sie selbst, dann für Ihr Kind oder Enkelkind.

Wir nähen eine circa 40 cm große Puppe. Im Kurs stopfen wir die Körperteile, fertigen den Kopf an, häkeln die Perücke und bemalen das Gesicht.

Nebenbei schneiden wir für die Puppe ein schönes Kleid.

Mitzubringen/Materialien: Stoffschere, 30,00 EUR für Materialset.

Beginn: 22.10.2025 – 5x mittwochs – 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 6 (1. Stock), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 65,00 EUR

● Nähen von Damen- und Kinderbekleidung

Nähen macht Spaß! Nach der Modellbesprechung wird der Schnitt passend für Ihre Figur abgeändert. Danach schneiden Sie das Kleidungsstück zu und bereiten es zur ersten Anprobe vor. Anschließend wird es weiterverarbeitet, es folgt eine weitere Anprobe, danach nähen Sie Ihr Werkstück fertig. Da in einer kleinen Gruppe gearbeitet wird, ist der Kurs auch für Anfänger geeignet. Es können auch Änderungen an Ihrer Bekleidung durchgeführt werden. Vorab können Fragen telefonisch unter 0841/480528 geklärt werden.

Mitzubringen/Materialien: Nähmaschine (falls vorhanden), Schere, Maßband, Nähadeln, Stecknadeln, Nähfaden, Schneiderkreide, Schnittmuster oder fertigen Schnitt, Stoffe

Maria Graf **AV60-520**
Beginn: 10.10.2025 – 4x freitags – 9.00 – 12.00 Uhr
Ort: Schneiderwerkstatt Graf, Kapellenstraße 3, 85049 Ingolstadt-Gerolfing
Gebühr: 116,00 EUR

Maria Graf **AV60-522**
Beginn: 14.11.2025 – 4x freitags – 9.00 – 12.00 Uhr
Ort: Schneiderwerkstatt Graf, Kapellenstraße 3, 85049 Ingolstadt-Gerolfing
Gebühr: 116,00 EUR

Maria Graf **AV60-524**
Beginn: 09.01.2026 – 4x freitags – 9.00 – 12.00 Uhr
Ort: Schneiderwerkstatt Graf, Kapellenstraße 3, 85049 Ingolstadt-Gerolfing
Gebühr: 116,00 EUR

Weitere Nähkurse finden Sie auch im Bereich Junge vhs (S. 135) sowie in der Außenstelle Wettstetten (S. 147)

Fotografie

NEU Bildbearbeitung mit Adobe Lightroom

Einsteiger
Ottmar Baumer

AV60-600

In dieser Weiterbildung lernen Sie die Grundlagen der Version von Adobe Lightroom kennen – ideal für alle, die ihre Fotos professionell bearbeiten und organisieren möchten, ohne sich mit komplizierten Programmen auseinandersetzen zu müssen.

Diese Schulung eignet sich ideal für Fotografierende, die das Beste aus ihren Bildern herausholen wollen.

Inhalte der beiden Abende:

- Unterschied zwischen Lightroom und Lightroom Classic
- Oberflächen und Funktionen (Desktop & mobil)
- Fotos importieren, organisieren und bewerten
- Grundlegende Bearbeitung: Belichtung, Farbe, Zuschnitt, Perspektive
- Kreative Werkzeuge: Filter, Retusche, Farblooks und Standard-Presets

Mitzubringen/Materialien: eigener Laptop mit vorinstalliertem Adobe Lightroom (Testversion)

Termine: Dienstag, 14.10.2025, 18.00 – 19.30 Uhr
Donnerstag, 16.10.2025, 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule I, Adolf-Kolping-Straße 11, 85049 Ingolstadt, (Neubau), Zi. P114 (1. OG)
Gebühr: 26,00 EUR

● **Scharf – Sinn: wahrnehmen – sehen – fotografieren (Kurs 1)** AV60-605
Christian Link

In diesem Workshop erfahren Sie, worauf es beim Fotografieren wirklich ankommt: auf den Schritt vor der Aufnahme und darauf, was das Foto zu einem Bild macht. Wir beschäftigen uns mit dem Medium Fotografie, der menschlichen Wahrnehmung sowie der gezielten Umsetzung zu einem guten Bildergebnis. Sehgewohnheiten werden hinterfragt, der Blick wird geschärft. Am ersten Kursabend werden Motive gemeinsam auf Bildfehler und Bildstörungen analysiert. Am Folgetag erweitern wir das Thema und werden bei trockenem Wetter gemeinsam auf Exkursion gehen, um das Gelernte umzusetzen. Fotografische Grundkenntnisse sind von Vorteil.

Termine: Freitag, 10.10.2025, 18.30 – 20.00 Uhr,
Samstag, 11.10.2025, 10.00 – 16.30 Uhr
Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt,
Zimmer 1
Gebühr: 69,50 EUR

● **Scharf – Sinn: wahrnehmen – sehen – fotografieren (Kurs 2)** AV60-607
Kurs 2 – aufbauend auf Kurs 1
Christian Link

In diesem weiterführenden Aufbau-Workshop erarbeiten wir noch intensiver, worauf es beim Fotografieren wirklich ankommt. Sehen lernen! Und der Schritt, bevor das Aufnahmemedium in die Hand genommen wird. Wir beschäftigen uns mit Fraktalen und Artefakten in Fotografien sowie der gezielten Umsetzung zu besseren Bildern. Am ersten Kursabend werden Motive gemeinsam auf Bildfehler und Bildstörungen analysiert. Am Folgetag erweitern wir das Thema und werden bei trockenem Wetter gemeinsam auf Exkursion gehen, um das Gelernte umzusetzen.



© Christian Link

Fotografische Grundkenntnisse sind von Vorteil.
Termine: Freitag, 14.11.2025, 18.30 – 20.00 Uhr
Samstag, 15.11.2025, 10.00 – 16.30 Uhr
Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt,
Zimmer 1
Gebühr: 69,50 EUR

Literatur und Schreiben

● **Von Landvermessern und Bürokraten: Franz Kafka** AV60-710
Dr. Brigitte König

Von „undurchsichtiger Klarheit“ wird mitunter gesprochen, um die Schreibweise des großen Prager Schriftstellers Franz Kafka zu charakterisieren, denn in glasklare Prosa kleidet er die unerklärlichsten, beklemmenden und geheimnisvollsten Inhalte ein. Der Leser/die Leserin verirrt sich in seinen Werken wie in einem weglosen Gelände; die hinter der Oberfläche der Texte lauenden Aussagen fordern zu immer neuen Interpretationen heraus. Gleichzeitig scheint humoreske Komik auf, die zum Lachen führt, das allerdings oft im Halse stecken bleibt. Wir nähern uns Kafka, indem wir seinen Roman „Das Schloss“ lesen, aber auch Blicke auf andere Texte werfen.

Mitbringen/Materialien: Franz Kafka, Das Schloss, Suhrkamp Verlag, TB

Beginn: 29.09.2025 – 10x montags – 17.00 – 18.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 5 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 130,00 EUR

● **Lesekreis und Gespräche über Literatur** AV60-725
Nora Oeser

Wir treffen uns 14-tägig, um uns über ein Buch auszutauschen. Das Buch bestimmen wir beim ersten Termin – gerne können Vorschläge mitgebracht werden. Zusammen wollen wir denken, sprechen, philosophieren, Querverweise zu anderen Büchern oder Medien ziehen und unsere eigene Erfahrung im Spiegel des Werks austauschen.

Bereits gelesene Bücher:

- Frankenstein (Mary Shelley)
- Schuld (Ferdinand von Schirach)
- Der Alchimist (Paulo Coelho)

Termine: dienstags, 07.10., 21.10., 18.11., 02.12, 16.12.25,
13.01.2026, 19.00 – 20.30 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule I, Adolf-Kolping-Straße 11,
85049 Ingolstadt, (Neubau), Zi. P121 (1. OG)
Gebühr: 78,00 EUR

MUSIKHAUS
KORNPROBST
MUSIKSCHULE

Eigene Reparaturwerkstatt
Fachberatung
Professionelle
Instrumentalausbildung

Probier's doch mal: 4x30 Min. Einzelunterricht nur € 49,00

Musikhaus/Musikschule Kornprobst
Manggasse 1 | 85049 Ingolstadt | Tel. 0841/35890 | www.Musikhaus-Kornprobst.de



NEU Kreatives Schreiben

Schreiben in der Gruppe als positive Erfahrung
Wolfgang Wittmann

AV60-700



Wir werden in drei Sitzungen zu je 120 Minuten einen Einstieg in unser persönliches Schreiben finden. Dazu schreiben wir nach verschiedenen Schreibansätzen, auch mit biographischem Bezug. Wir lesen die entstandenen Texte in der Gruppe vor und sprechen gemeinsam über unser Schreiben. Wir arbeiten mit einfachen und mit komplexeren Schreibansätzen. Geplant sind auch Texte, die im Miteinander entstehen. Der Kurs hat nicht das Ziel, Anleitungen zu geben, wie man möglichst effektvolle oder spannende Geschichten plant. Vielmehr geht es darum, zu vermitteln, dass Schreiben eine schöne Erfahrung sein kann.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Beginn: 07.10.2025 – 3x dienstags – 18.30 – 20.30 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 6 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 52,00 EUR

● Kreatives Schreiben – Workshop

Für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahre
Erich Pfefferlen

AV60-715

Der Schreibkurs von Erich Pfefferlen richtet sich sowohl an Jugendliche als auch an Erwachsene, die gerne fachkundige Anreize zum Schreiben bekommen möchten und auch zur Überwindung von Schreibblockaden. In dem Kurs soll die Lust darauf geweckt werden zu schreiben, eigene Ausdrucksmöglichkeiten zu entdecken, Techniken literarischen Handwerks spielend zu erproben. Der Kursleiter kann dabei auf seinen reichen Erfahrungsschatz als Schriftsteller und Pädagoge zurückgreifen, auf alle Kursteilnehmer individuell eingehen sowie Techniken der Kreativität zur Sprache bringen, die jeder gewinnbringend nutzen kann.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Termin: Samstag, 22.11.2025, 9.00 – 12.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 26,00 EUR

● Im Rhythmus der Conga

AV60-808

Sandra-Isabel Knobloch, Staatl. gepr. Leiterin f. Populärmusik

Ein Kurs für rhythmusbegeisterte Einsteiger, die den warmen Klang der Congas kennen lernen möchten, und für alle „Wiederholungstäter“, die Freude am Trommeln haben und ihr Rhythmusgefühl verbessern wollen. Dabei steht der Spaß am Zusammenspiel im Vordergrund. Wir beschäftigen uns mit multikulturellen Grooves und mit den verschiedenen Spieltechniken der Conga.

Mitzubringen/Materialien: Instrumente werden gestellt

Termin: Samstag, 24.01.2026, 10.00 – 13.00 Uhr

Ort: Städt. Sing- und Musikschule, Turm Baur,
Brückenkopf 3, EG,Zi. 4/5

Gebühr: 26,00 EUR

● Ukulele – leicht gemacht!

Stellt es nicht den Höhepunkt jeder Party dar, wenn altbekannte Lieder und Hits angestimmt werden und alle singen mit. Nur wer spielt dazu? Triangelspieler und Posaunisten haben einen schweren Stand. Mit einer Ukulele dagegen haben Sie künftig ein handliches Instrument in der Tasche, mit dem Sie von „Marmor, Stein und Eisen bricht“ bis „Highway To Hell“ alles spielen können, was Ihre Zuhörer wünschen. Selbst als Anfänger können Sie mit nur drei leicht erlernbaren Griffen bei „Johnny B. Goode“ losrocken wie ein Alter, denn die handelsübliche Ukulele hat nur vier Saiten und die sind viel leichter zu zähmen als die sechs Saiten einer Gitarre. In diesem Seminar werden wir uns mit den Grundlagen der Ukulele vertraut machen, sie stimmen (sonst klingt's nach nix) und die ersten Griffe erlernen, um schließlich zu rocken, dass der Dachstuhl wackelt!

Mitzubringen/Materialien: Ukulele, Schreibzeug, Handy zum Aufnehmen der Songs

Jürgen Neumann

AV60-800

Termin: Samstag, 22.11.2025, 9.30 – 12.30 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Rudolf-Koller-Saal, DG (2. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 26,00 EUR

Jürgen Neumann

AV60-802

Termin: Samstag, 31.01.2026, 9.30 – 12.30 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Rudolf-Koller-Saal, DG (2. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 26,00 EUR

Musik

● Beat the Box – Im Rhythmus der Cajón

AV60-806

Das perfekte Percussion-Instrument
Sandra-Isabel Knobloch, Staatl. gepr. Leiterin f. Populärmusik

Einfache Grooves für Songbegleitung und Ensemblespiel
Egal, ob Musizieren am Lagerfeuer, Begleiten eines Chores oder einfach nur zu Hause zur Lieblingsmusik dazu spielen: das Cajón ist als vielseitige Ensemble-Trommel oder akustischer Schlagzeug-Ersatz einfach das perfekte Percussion-Instrument. Wir beschäftigen uns mit den wichtigsten Spieltechniken und lernen die vielseitige Holzbox und ihren Einsatz in traditionellen und modernen Rhythmen näher kennen.

Mitzubringen/Materialien: Instrumente werden gestellt

Termin: Samstag, 17.01.2026, 10.00 – 13.00 Uhr

Ort: Städt. Sing- und Musikschule, Turm Baur,
Brückenkopf 3, EG,Zi. 4/5

Gebühr: 26,00 EUR

● **Gitarre, Zither, Hackbrett,
Stubenmusik und Gitarrenbegleitung** AV60-809
Petra Bundschuh, Maria See

Gitarrenbegleitung einfach können:
Einsteigerkurs für alle, die in wenigen Wochen jede Menge Songs spielen wollen.

Gitarre, Zither, Hackbrett, Stubenmusik:
Instrumentalkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Der Unterricht findet in der Regel Dienstagabend (Ausnahmen Montagabend) statt. Die genaue Einteilung nehmen die Dozentinnen am Einteilungsabend vor. Erst danach erfolgt die Bestätigung durch die vhs.

Alle Interessenten für die o.g. Kurse kommen bitte zum Einteilungsabend am Montag, 29.09.2025. Nach der Einteilung beginnt der jeweilige Kurs am Dienstag, den 30.09.2025 oder Montag, den 06.10.2025. Die Zeiten werden beim Einteilungsabend mitgeteilt. Die Gebühr pro Person und Kurs liegt bei 67,00 EUR.

Mitzubringen/Materialien: Instrumente
Termin: Montag, 29.09.2025, 19.30 – 21.00 Uhr
Ort: Grundschule Zuchering, Seeweg 7, 85051 Ingolstadt, Osteingang, Raum BO. 08, Zugang über „Am Sportcenter“
Gebühr: Der Einteilungsabend ist kostenlos.

**NEU Goldene Stimmen –
Die Singgruppe für Ältere** AV60-820
Musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Nora Oeser

In einer entspannten und herzlichen Atmosphäre, in der jeder willkommen ist, steht die Freude am gemeinsamen Singen im Mittelpunkt – ganz ohne Leistungsdruck. Der Kurs bietet eine wunderbare Gelegenheit, die eigene Stimme (neu) zu entdecken und das persönliche Wohlbefinden zu stärken. Singen ist Balsam für den Körper und ein wirksames Gedächtnistraining, das fröhlich macht und persönlich bereichert. Zugleich kann es, ganz ohne Leistungsdruck, Stress abbauen und die Stimmung heben.



Gemeinsam erleben wir musikalische Freude und ein starkes Gefühl der Zugehörigkeit – denn jede Stimme zählt, auch Ihre! Liederwünsche können beim ersten Treffen gesammelt bzw. abgegeben werden.

Beginn: 11.11.2025 – 8x dienstags – 9.00 – 10.30 Uhr
Kein Unterricht am 25.11.25.
Ort: vhs, Hallstraße 5, Rudolf-Koller-Saal, DG (2. Stock), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 48,00 EUR

Tanzen

● **Discofox Figuren 1** AV60-903
Gerald Brändle, Manuela Brändle

Dieser Kurs eignet sich für Menschen, die nur den Grundschrift beherrschen und diesen mit einigen Figuren erweitern möchten. Wir zeigen Ihnen leichte Figuren und Kombinationen, mit denen Sie viel Spaß auf der Tanzfläche haben können. Leicht zu lernen, gut zu führen, ein Hingucker für alle.

Bitte paarweise anmelden! Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse.

Mitzubringen/Materialien: Getränk
Beginn: 11.10.2025 – 2x samstags – 15.30 – 17.00 Uhr
1. Termin Rudolf-Koller-Saal 2. OG; 2. Termin Saal EG
Ort: vhs, Hallstraße 5, Rudolf-Koller-Saal, DG (2. Stock), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 38,00 EUR

● **Original Italofox Grundkurs** AV60-905
Gerald Brändle, Manuela Brändle

Der Original Italofox ist ein Allroundtanz und passt auf die unterschiedlichsten Musikrichtungen. Genau richtig für diejenigen, die keine 10 verschiedenen Tänze lernen möchten, um auf der Tanzfläche voll mitmischen zu können. In diesem Kurs erlernen Sie den Original Italofox Grundschrift und schon die ersten 3 bis 4 Figuren (nicht zu verwechseln mit Disco-Charles oder Tripplefox wie in Videoportalen verbreitet). Die Anmeldung ist nur paarweise möglich.

Mitzubringen/Materialien: Getränk
Beginn: 13.12.2025 – 2x samstags – 15.30 – 17.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Rudolf-Koller-Saal, DG (2. Stock), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 38,00 EUR

● **Orientalischer Tanz – Grundkurs** AV60-915
Centa Lotterschmid

Lassen Sie sich von den verschiedenen Grundschriften und den rhythmischen Tanztechniken mitreißen: die perfekte Verbindung von Spaß am Tanzen und Erkunden der orientalischen Tanzkunst. Regelmäßiges Training bewirkt eine bessere Körperhaltung und mehr Beweglichkeit. Dieser Kurs wendet sich an Anfänger und Teilnehmer mit geringer Erfahrung im Bauchtanz.

Mitzubringen/Materialien: Gymnastikschuhe, ein großes Tuch für die Hüfte, Decke
Beginn: 30.09.2025 – 10x dienstags – 19.00 – 20.00 Uhr
Ort: Stadteiltreff Konradviertel, Oberer Taubentalweg 65, Raum 1/2, 85055 Ingolstadt
Gebühr: 86,50 EUR

● **Linedance** AV60-917
Erika Späthling, Horst Späthling

In diesem Kurs unterrichten wir Grundschriften und einfache Tänze, die für alle Interessierten erlernbar sind. Die Unterrichtseinheiten finden hauptsächlich zu Countrymusik statt. Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger als auch Geübte geeignet.

Beginn: 29.09.2025 - 12x montags - 19.00 - 20.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Rudolf-Koller-Saal, DG (2. Stock), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 156,00 EUR



● Internationale Tanzfolklore

Gudrun Stockmann

AV60-921

Haben Sie Lust, mitreißende Tänze aus aller Welt kennenzulernen? Tänze für Jung und Alt! Tanzen lenkt durch die Konzentration auf die Schrittfolgen die Gedanken von Alltagsproblemen ab. Es hebt die Stimmung und fördert soziale Beziehungen. Es werden einfache und mittelschwere Tänze mit ihren typischen Bewegungselementen gelehrt. Tänze aus Rumänien, Bulgarien, Mazedonien, Griechenland, Ungarn, Armenien, usw. Jeder kann mitmachen!

Mitzubringen/Materialien: Tanzschuhe mit Ledersohle

Beginn: 29.09.2025 – 12x montags – 10.00 – 11.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Rudolf-Koller-Saal, DG (2. Stock), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 156,00 EUR

● Afrobrasil Tanz

Der Afro-Brasilianische Tanz entspringt dem ursprünglichen Tanz der afrikanischen Ureinwohner mit kraftvollen und sehr erdigen Rhythmen. Leidenschaftlich. Mitreißend. Voller Leichtigkeit & Lebensfreude. Entdecke dein Tanz-Potenzial – Im Rhythmus der Gefühle – Das Leben tanzen mit allen Sinnen – Lebenslust in Bewegung umgesetzt – Im Kreis. Einzel. In der Gruppe – Traditionell, ursprünglich – Verbinden von kreativen Bewegungen.

Sabine Mößner

AV60-925

Beginn: 10.10.2025 – 4x freitags – 18.30 – 19.45 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Saal EG, 85049 Ingolstadt
Gebühr: 43,50 EUR

Sabine Mößner

AV60-926

Beginn: 09.01.2026 – 4x freitags – 18.30 – 19.45 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Rudolf-Koller-Saal, DG (2. Stock), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 43,50 EUR



Brasilianischer Tanz – Workshop

AV60-927

Ganzkörper-Workout für Frauen ab 40+
Francisca Gruteser

Brasilianischer Tanz ist so vielfältig wie das Land groß ist. Ob Samba, Pagode, Afrobrasil, Axé, Frevo, Forró, Lambada oder Carimbó, die alle ihre eigenen einzigartigen Rhythmen und Bewegungen mitbringen. Basics und Schritte werden genau erklärt, geübt und kombiniert. Egal, ob du Anfänger oder bereits erfahrende bist, dieser Workshop bietet für jeden etwas und verbesserst deine Körperliche Fitness, Koordination und Flexibilität. Die Rhythmischen Bewegungen fördern die Durchblutung und stärken das Herz-Kreislauf-System. Lass dich von der Energie der brasilianischen Musik mitreißen und entdecke die Freude am Tanzen.

Mitzubringen/Materialien: Leichte Schläppchen oder Turnschuhe und bequeme Tanzkleidung,

Getränk

Termin: Samstag, 15.11.2025, 14.00 – 15.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Rudolf-Koller-Saal, DG (2. Stock), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 13,00 EUR



© Francisca Gruteser



Latino Dance Mix – Workshop

AV60-929

Ladystyle
Francisca Gruteser

Atemberaubend feminin, fetzig und temperamentvoll!

Mitreißende Latino-Rhythmen treiben den Puls Höhe und befeuern die Lebensfreude. Wir lernen Salsa, Bachata und Merengue. Basics und Schritte werden genau erklärt, geübt und kombiniert. Hier purzeln die Pfunde und der Faktor Spaß ist garantiert. Der Kurse ist besonderes für Frauen geeignet, die sich sportlichen Einstieg ohne Leistungsdruck wünschen.

Mitzubringen/Materialien: Leichte Schläppchen oder Turnschuhe und bequeme Tanzkleidung,

Getränk

Termin: Samstag, 15.11.2025, 15.45 – 17.15 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Rudolf-Koller-Saal, DG (2. Stock), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 13,00 EUR



© Loredana La Rocca

 **junge vhs**

Elternbildung

● Tipps für einen erfolgreichen Schulbeginn in der 1. Klasse AV69-002

Anregungen für das Lesen und Schreiben
Barbara Croissant-Betz, StR i. R.

An diesem Abend erhalten Sie einen Einblick in den Schriftspracherwerb und lernen vorbereitende Übungen kennen. Wir betrachten Fibeln und Arbeitshefte, sprechen über die Druckschrift und darüber, wie Hürden im Leseschreibprozess erfolgreich gemeistert werden können.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial
Termin: Dienstag, 28.10.2025, 18.00 – 19.45 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 15,00 EUR

● Tipps für ein erfolgreiches Schuljahr in der 2. Klasse AV69-003

Kinder erfolgreich begleiten
Barbara Croissant-Betz, StR i. R.

An diesem Abend erhalten Sie einen Einblick in den mathematischen Lernprozess im Lernbereich Zahlen und Operationen mit dem Schwerpunkt der Erweiterung des Zahlenraums bis 100. Im Fach Deutsch klären wir Fragen zur verbundenen Schrift (Schreibschrift) und sprechen über die Rechtschreibung im 2. Schuljahr.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial
Termin: Donnerstag, 30.10.2025, 18.00 – 19.45 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 15,00 EUR

● Schützen Sie Ihr Kind vor sexualisierter Gewalt! AV69-005

Präventive Erziehung im Alltag – Informationen für Eltern
Bettina Thurner, Dipl. Soz.Päd. (FH) – Wirbelwind e.V.

Im Vortrag werden wir über ein sensibles und präventives Erziehungsverhalten im Alltag sprechen. Dabei werden wir Ihnen wichtige Grundsätze der Prävention vorstellen, wie z. B. „Mein Körper gehört mir“, „Ich darf mir Hilfe holen“ oder „Meine Gefühle sind richtig“.

Dieser Kurs findet in Kooperation mit Wirbelwind Ingolstadt e.V. statt.
Termin: Dienstag, 20.01.2026, 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 13,00 EUR

Fremdsprachen

● Englisch mit Spaß (11 bis 15 Jahre) AV69-010

für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
Yulia Kolpakova

In diesem Kurs steht der Spaß im Vordergrund. Durch coole Spiele, spannende Rollenspiele und kreative Gruppenprojekte könnt ihr eure Englischkenntnisse verbessern. Egal, ob für den Alltag oder die Schule – hier lernt ihr, wie ihr sicherer und flüssiger Englisch sprechen könnt. Mit lustigen und interaktiven Aktivitäten erweitert ihr euren Wortschatz, übt das freie Sprechen und festigt euer Grammatik-Wissen, ohne dass es sich wie klassischer Unterricht anfühlt.

Mitzubringen/Materialien: Heft, Schreibmaterial
Beginn: 10.10.2025 – 15x freitags – 15.30 – 17.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 2 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 165,00 EUR

Gesellschaft und Zusammenleben

● Ist Pupsen eigentlich peinlich? (7 bis 10 Jahre)

Benimm-Tipps und Restaurant-Knigge für Kids

Von Kindern wird heutzutage viel gefordert. Gutes Benehmen in der Öffentlichkeit, „Bitte“, „Danke“ und Tischmanieren müssen erlernt werden – gemäß dem Sprichwort: „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr“. Auf spielerische Art lernen die Kids das ABC zeitgemäßer Umgangsformen. Das Thema „Benehmen bei Tisch“ wird bei einem 3-Gänge-Menü kindgerecht trainiert und in einem Quiz vertieft.

Seminarinhalte sind:

- Moderne Umgangsformen
- Grüßen, Begrüßen und sich Vorstellen
- vom Duzen und Siezen
- Zauberwörter mit großer Wirkung
- Niesen, Händewaschen und Co.
- Wie benehme ich mich bei Tisch? Besteck und Serviette

Außerdem erhalten die Kids eine Benimm-Fibel sowie eine Urkunde über die Teilnahme am Seminar.

Mitzubringen/Materialien: Schreibstifte
25 € (für 3-Gang-Menü inklusive Tischgetränk) werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet. Bitte bei der Kursanmeldung auf entsprechende Essenswünsche (Vegetarier, Unverträglichkeiten) hinweisen.

Sabine Reith AV69-012

Termin: Samstag, 15.11.2025, 10.00 – 13.00 Uhr
Ort: Hotel Domizil, Feldkirchener Straße 69,
85055 Ingolstadt
Gebühr: 26,00 EUR

Sabine Reith AV69-012A

Termin: Samstag, 17.01.2026, 10.00 – 13.00 Uhr
Ort: Hotel Domizil, Feldkirchener Straße 69,
85055 Ingolstadt
Gebühr: 26,00 EUR

Besuchen Sie uns im Internet:
www.vhs-in-ei.de

Sie können unsere Kurse auch online buchen.

● Ist Pupsen eigentlich peinlich? (11 bis 13 Jahre)

Benimm-Tipps und Restaurant-Knigge für Kids

Von Kindern wird heutzutage viel gefordert. Gutes Benehmen in der Öffentlichkeit, „Bitte“, „Danke“ und Tischmanieren müssen erlernt werden – gemäß dem Sprichwort: „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr“. Auf spielerische Art lernen die Kids das ABC zeitgemäßer Umgangsformen. Das Thema „Benehmen bei Tisch“ wird bei einem 3-Gänge-Menü kindgerecht trainiert und in einem Quiz vertieft. Seminarinhalte sind:

- Moderne Umgangsformen
- Grüßen, Begrüßen und sich Vorstellen
- vom Duzen und Siezen
- Zauberwörter mit großer Wirkung
- Niesen, Händewaschen und Co.
- Wie benehme ich mich bei Tisch? Besteck und Serviette

Außerdem erhalten die Kids eine Benimm-Fibel sowie eine Urkunde über die Teilnahme am Seminar.

Mitzubringen/Materialien: Schreibstifte

25 € (für 3-Gang-Menü inklusive Tischgetränk) werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet. Bitte bei der Kursanmeldung auf entsprechende Essenswünsche (Vegetarier, Unverträglichkeiten) hinweisen.

Sabine Reith

AV69-013

Termin: Samstag, 29.11.2025, 10.00 – 13.00 Uhr
Ort: Hotel Domizil, Feldkirchener Straße 69,
85055 Ingolstadt
Gebühr: 26,00 EUR

Sabine Reith

AV69-013A

Termin: Samstag, 31.01.2026, 10.00 – 13.00 Uhr
Ort: Hotel Domizil, Feldkirchener Straße 69,
85055 Ingolstadt
Gebühr: 26,00 EUR

Kreatives Gestalten

● Improvisationstheater und Theaterübungen für Kinder (8 bis 12 Jahre)

Inhalt dieses Kurses ist es, dass wir zusammen einen Nachmittag lang Übungen und Spiele aus der Theaterpädagogik und dem Schauspiel machen. Diese Übungen machen nicht nur sehr viel Spaß, sondern schulen gleichzeitig sogenannte Soft Skills, also etwa Eigen- bzw. Fremdwahrnehmung sowie soziale und personale Kompetenzen. Es ist keine Vorerfahrung notwendig.

Mitzubringen/Materialien: Kleidung, in der du dich wohlfühlst.

Nora Oeser

AV69-015

Termin: Samstag, 25.10.2025, 10.00 – 13.00 Uhr
Ort: vhs, Kino (UG), Hallstr. 5, 85049 Ingolstadt
Gebühr: 26,00 EUR

Nora Oeser

AV69-017

Termin: Samstag, 24.01.2026, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort: vhs, Kino (UG), Hallstr. 5, 85049 Ingolstadt
Gebühr: 26,00 EUR

● Kindertöpferei „Burg“ für Kinder (ab 8 Jahren)

AV69-020

Tanja Dollinger

Gemeinsam werden wir aus weißem Ton eine Burgansicht gestalten – mit einer Burgmauer auf der Rückseite und einer Bodenplatte entsteht so ein besonderes Windlicht. Das Besondere daran ist, dass die Burg nicht nur durch eine Kerze beleuchtet werden kann, sondern auch Wunderkerzen für ein kleines Mini-Feuerwerk eingesteckt werden können. Bei Fragen können Sie sich gerne unter t-dollinger@gmx.de an die Dozentin wenden.

Mitzubringen/Materialien: Die Materialkosten betragen 12 € und werden am 1. Kurstag direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

Termine: Samstag, 29.11.2025, 8.30 – 10.00 Uhr / Samstag,
13.12.2025, 8.30 – 10.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U2 – Werkraum (UG),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 26,00 EUR

● Kreativwerkstatt „Häuser-Tablett“ für Erwachsene und Kinder (ab 5 Jahren)

AV69-021

Tanja Dollinger

Für viele Kinder gibt es nichts Schöneres, als gemeinsam mit einem Elternteil oder einem anderen geliebten Erwachsenen Zeit zu verbringen. Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, zusammen mit Ihrem Kind kreativ mit dem Naturmaterial Ton zu arbeiten und verschiedene Techniken kennen zu lernen.

Wir arbeiten heute an einem Tablett aus Ton – die Seitenwände gestalten wir mit ganz unterschiedlichen Häusern. Auch können Gräser und Blätter zur Oberflächengestaltung eingedrückt werden. Im zweiten Teil werden wir unsere Kunstwerke dann mit Glasur bemalen. Die fertigen Werkstücke können sowohl bepflanzt, beleuchtet oder zur Aufbewahrung kleiner Utensilien verwendet werden.

Bei Fragen an die Dozentin können Sie sich gerne unter t-dollinger@gmx.de bei ihr melden.

Wichtige Informationen: Die Anmeldung ist nur gemeinsam (1 Erwachsener und 1 Kind) möglich, muss jedoch für jede Person einzeln erfolgen. Die Kursgebühr gilt pro Person.

Mitzubringen/Materialien: Die Materialkosten werden je nach Verbrauch im Kurs abgerechnet.

Termine: Samstag, 29.11.2025, 10.30 – 12.30 Uhr /
Samstag, 13.12.2025, 10.30 – 12.30 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U2 – Werkraum (UG),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 34,50 EUR

Wichtige Information:

Bitte melden Sie bei allen Kinder- und Jugendkursen nicht sich selbst, sondern Ihr Kind mit vollständigem Namen, Adresse und Geburtsdatum an (Website, Formular).

Wir bitten Sie darum, die Kinder rechtzeitig zum Kurs zu bringen, pünktlich wieder abzuholen und ggf. die entsprechende Zeit zum Umziehen oder Aufräumen mit einzuplanen.

Danke!

● **Schüttelkarten und 3D-Tannenbäume**
(7 bis 12 Jahre)

AV69-025

Dorette Roß

Habt ihr Lust auf Glitzer, Papier und jede Menge Weihnachtszauber? Dann kommt doch zu uns zum Weihnachtskarten-Basteln. Gemeinsam gestalten wir liebevolle Schüttelkarten sowie 3D-Tannenbäume auf Karten für eure Familie oder eure Freunde. Aber Vorsicht, denn insbesondere Schüttelkarten können so richtig süchtig machen auf Mehr!

In der Kursgebühr sind bereits 7 € Materialkosten für 5 Klappkarten mit Umschlägen und Bastelzubehör enthalten.

Mitzubringen/Materialien: Schere, dem Alter entsprechend.

Termin: Samstag, 22.11.2025, 10.00 – 12.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 3 (1. Stock),

85049 Ingolstadt

Gebühr: 24,50 EUR



© Dorette Roß

● **Schneemann-Futterstation für Vögel**
(7 bis 12 Jahre)

AV69-026

Dorette Roß

Wir erschaffen einen Schneemann, der nicht schmilzt und an dem sich die Vögel ihr Futter holen können. Wer keinen Meisenknödel aufhängen möchte, kann sich auch einfach so an dem schönen, lustigen Schneemann erfreuen.

In der Kursgebühr sind 20 € Materialkosten enthalten.

Mitzubringen/Materialien:

Schere, Föhn, Schürze bzw. Kleidung, die schmutzig werden darf

Termin: Samstag,
17.01.2026,
10.00 – 12.30 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5,
Zimmer 3 (1. Stock), 85049 Ingolstadt

Gebühr: 41,50 EUR



© Dorette Roß

● **Kreatives Wollbild – Nassfilzen für Kinder**
(ab 6 Jahren)

AV69-030

Kathrin Jessen, Päd. Ergänzungskraft/Dipl.-Ing.

Mit Wasser, Seife und Wolle filzen wir ein individuelles Bild, das eine Landschaft, Blumen, Lieblingstiere, etc. darstellt. Viele Kinder lieben die meditative und gleichzeitig kreative Beschäftigung des Nassfilzens, bei der es viel schäumt und sie mit ihren eigenen Händen etwas Neues schaffen können. Mit viel Spaß entsteht so ein eigens gestaltetes Bild wie aus Wolle gemalt. Es ist keine Filzerfahrung notwendig.

Die Materialkosten in Höhe von 5 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Mitzubringen/Materialien: 2 große Handtücher und eine Tüte bzw. ein Behälter für das nasse Objekt

Termin: Mittwoch, 08.10.2025, 15.30 – 18.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U2 – Werkraum (UG),

85049 Ingolstadt

Gebühr: 26,50 EUR

● **Zauberstab – Trockenfilzen für Kinder**
(ab 6 Jahren)

AV69-031

Kathrin Jessen, Päd. Ergänzungskraft/Dipl.-Ing.

Wir filzen und gestalten mit dem Naturmaterial Wolle und weiteren Utensilien einen Zauberstab. Mit der bunten Wolle und einer Ausstechform fühlt sich jedes Kind inspiriert, gezielt einen Stern zu filzen und mit weiteren Bastelmaterialien seinen eigenen Zauberstab zu kreieren.

Die Materialkosten in Höhe von 5 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Termin: Mittwoch, 12.11.2025, 15.30 – 18.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG), 85049 Ingolstadt

Gebühr: 26,50 EUR

● **Schneemann – Trockenfilzen für (Groß-) Eltern und Kind**
(ab 6 Jahren)

AV69-032

Kathrin Jessen, Päd. Ergänzungskraft/Dipl.-Ing.

Wir filzen und gestalten mit dem Naturmaterial Wolle einen Schneemann. Mit der Wolle und der Filznadel fühlt sich jedes Kind und auch jeder Erwachsene inspiriert, seinen individuellen Schneemann zu gestalten. Je nach Zeitfortschritt bekommt dieser noch Gesicht, Hut und Accessoires dazu. Es ist keine Filzerfahrung notwendig. Sowohl jeder Erwachsene, wie auch jedes Kind filzt einen eigenen Schneemann, wobei das Kind von der Begleitperson unterstützt wird.

Die Gebühr gilt pro Person.

Die Materialkosten in Höhe von 5 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Termin: Mittwoch, 28.01.2026, 15.00 – 17.30 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG), 85049 Ingolstadt

Gebühr: 26,50 EUR

Detaillierte Informationen zu den Kursen sowie weitere Kursangebote finden Sie unter www.vhs-in-ei.de

● **Nähkids: Halloweenbeutel (ab 8 Jahren) AV69-035**

Barbara Escherle

Wir nähen einen Halloweenbeutel aus Baumwollstoff, der viel Platz für Süßigkeiten hat. In den großen Mund gibt sicher jeder gerne nur Gutes – aber Vorsicht: Es werden auch scharfe Zähne eingearbeitet. Der Kurs beinhaltet das Üben an der Nähmaschine, die Stoffauswahl, das Zuschneiden und das Erstellen des Objekts.

Mitzubringen/Materialien: Die Materialkosten von 6 € werden mit der Kursleitung abgerechnet. Nähmaschinen werden gestellt.

Termin: Freitag,
24.10.2025,
14.30 – 17.15 Uhr
Ort: Atelier Escherle,
Regensburger
Straße 75A,
85055 Ingolstadt
Gebühr: 24,00 EUR



© Barbara Escherle

● **Nähkids: Stehmäppchen (ab 9 Jahren) AV69-036**

Barbara Escherle

Wir nähen ein Mäppchen für Stifte & Co. Bei diesem Mäppchen ist der Inhalt immer sichtbar und griffbereit. Geschlossen wird das praktische Utensil mit einem Reißverschluss. Aus verschiedenfarbigen Baumwollstoffen kann gewählt werden.

Der Kurs beinhaltet das Üben an der Nähmaschine, die Stoffauswahl, das Zuschneiden und das Erstellen des Objekts.

Mitzubringen/Materialien: Die Materialkosten von 3 € werden mit der Kursleitung abgerechnet. Nähmaschinen werden gestellt.

Termin: Mittwoch, 19.11.2025, 14.30 – 17.15 Uhr
Ort: Atelier Escherle, Regensburger Straße 75A,
85055 Ingolstadt
Gebühr: 24,00 EUR



© Barbara Escherle

● **Puppen-Nähstube für (Groß-) Eltern und Kind (8 bis 12 Jahre) AV69-037**

Stoffpuppe nähen nach Waldorf-Art
Tatjana Großhauser

In diesem Kurs kannst du mit deinen Eltern oder Großeltern gemeinsam eine Stoffpuppe herstellen. Wir nähen aus Schafwolle eine circa 30 cm große Puppe nach Waldorf-Art. Die Körperteile werden gestopft, der Kopf wird gefilzt und das Gesicht wird bemalt. Schon ist sie fertig: Deine eigene, ganz spezielle und selbstgenähte Puppe! Das wird dir bestimmt viel Spaß machen und euch beiden lange in schöner Erinnerung bleiben.

In der Kursgebühr sind Materialkosten in Höhe von 25 € (für eine Puppe) bereits enthalten.

Wichtige Informationen: Die Anmeldung ist nur gemeinsam (1 Erwachsener und 1 Kind) möglich. Die Kursgebühr gilt pro Paar.

Mitzubringen/Materialien: Stoffschere
Beginn: 17.01.2026 – 2x samstags – 10.00 – 14.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 120,00 EUR

● **Malen macht Spaß (ab 6 Jahren) AV69-039**

Wendeline Nedl, Kunstmalerin

Malen ist eine tolle Herausforderung, um euer kreatives Potenzial zu entfalten und macht gleichzeitig unwahrscheinlich Spaß. Ihr lernt die Kunst von Licht und Schatten kennen und mit verschiedenen Materialien und Techniken umzugehen. Dabei könnt ihr euren ganz eigenen Zeichenstil entwickeln. Gemalt wird auf Leinwand mit Acrylfarben sowie mit Kreide und Bleistiften.

Mitzubringen/Materialien: Leinwand (beliebig, optimal ist 40 x 50), Pinsel, Acrylfarben, Malblock (Größe egal), Bleistifte, Radiergummi, Wasserbecher, Kreide

Es können die Utensilien verwendet werden, die Ihr Kind auch für den Malunterricht in der Schule braucht.

Beginn: 16.10.2025 – 5x donnerstags – 17.00 – 19.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 86,50 EUR

Wichtige Information:

Bitte melden Sie bei allen Kinder- und Jugendkursen nicht sich selbst, sondern Ihr Kind mit vollständigem Namen, Adresse und Geburtsdatum an (Website, Formular).

Wir bitten Sie darum, die Kinder rechtzeitig zum Kurs zu bringen, pünktlich wieder abzuholen und ggf. die entsprechende Zeit zum Umziehen oder Aufräumen mit einzuplanen.

Danke!

● Der Buntspecht – Malkurs (6 bis 12 Jahre)

Helite Tontsch-Schmid

AV69-040

Der Buntspecht zimmert seine Höhle in Baumrinden. Sein markantes Klopfen signalisiert, dass er gerade auf Futtersuche ist. Sein Gefieder hat eine typische schwarz-weiß-rote Färbung. All dieses wollen wir in unseren Bildern wiedergeben und vielleicht sollte auch der Wurm im Schnabel nicht fehlen.

In der Kursgebühr sind 7 € Materialkosten (für 1 Passepartout, Aquarellpapier, Aquarellfarben, Pinsel) bereits enthalten.

Mitzubringen/Materialien: Wasserbehälter, Küchenrolle, Tischabdeckung (alte Zeitung), ältere Kleidung.

Termin: Freitag, 10.10.2025, 15.30 – 17.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG), 85049 Ingolstadt

Gebühr: 20,00 EUR

● Der bunte Heißluftballon – Malkurs (6 bis 12 Jahre)

Helite Tontsch-Schmid

AV69-041

Wir lassen einen Heißluftballon über einen schönen blauen Himmel mit Lämmerwolken schweben. Was hängt da wohl an dem Ballon?... Den Korb und auch jemanden da drin wollen wir zuerst zeichnen und dann malen. Jeder darf selbst die Farben seines Luftballons bestimmen, ob Streifen oder Punkte oder vielleicht eine einzige Farbe. Mit meiner Hilfe werden wir ganz schöne und interessante Bilder fertigstellen.

In der Kursgebühr sind 7 € Materialkosten (für 1 Passepartout, Aquarellpapier, Aquarellfarben, Pinsel) bereits enthalten.

Mitzubringen/Materialien: Wasserbehälter, Küchenrolle, Tischabdeckung (alte Zeitung), ältere Kleidung.

Termin: Freitag, 21.11.2025, 15.30 – 17.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG), 85049 Ingolstadt

Gebühr: 20,00 EUR

● Weihnachtskerzen – Malkurs (6 bis 12 Jahre)

Helite Tontsch-Schmid

AV69-042

Besinnliche Stimmung und Vorfreude auf Weihnachten wollen wir mit unseren Kerzen zaubern. Welche Farben haben die Kerzen? Wie viele Kerzen sind auf einem Adventskranz? All diese Fragen werden wir in unserem Bild beantworten. Mit Abdeckflüssigkeit und Kerzenwachs werden wir unsere Kerzen vorzeichnen und dann schöne Bilder darüber malen. Zum Schluss wird es ein schönes weihnachtliches Bild.

In der Kursgebühr sind 7 € Materialkosten (für 1 Passepartout, Aquarellpapier, Aquarellfarben, Pinsel) bereits enthalten.

Mitzubringen/Materialien: Wasserbehälter, Küchenrolle, Tischabdeckung (alte Zeitung), ältere Kleidung.

Termin: Freitag, 12.12.2025, 15.30 – 17.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG), 85049 Ingolstadt

Gebühr: 20,00 EUR

● Der Hase im Schnee – Malkurs (6 bis 12 Jahre)

Helite Tontsch-Schmid

AV69-043

Auf der Futtersuche springt unser Hase über die Schneefelder und hinterlässt seine Spuren im Schnee. Jedes Tier hinterlässt andere Spuren und deswegen müssen wir unsere Hasenspuren ganz schön und richtig künstlerisch umsetzen. Mit viel Spaß lassen wir es dann schneien. In der Kursgebühr sind 7 € Materialkosten (für 1 Passepartout, Aquarellpapier, Aquarellfarben, Pinsel) bereits enthalten.

Mitzubringen/Materialien: Wasserbehälter, Küchenrolle, Tischabdeckung (alte Zeitung), ältere Kleidung.

Termin: Freitag, 16.01.2026, 15.30 – 17.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG), 85049 Ingolstadt

Gebühr: 20,00 EUR

● Die Schiffe – Malkurs (6 bis 12 Jahre)

Helite Tontsch-Schmid

AV69-044

Viele bunte Segelschiffe auf dem Meer wollen wir malen. Die großen Schiffe vorne und die kleinen hinten am Horizont. Jeder darf selbst entscheiden, wie viele Schiffe er malen will. Zum Schluss werden wir noch interessante Wellen malen, so dass jeder auf sein Bild stolz sein wird.

In der Kursgebühr sind 7 € Materialkosten (für 1 Passepartout, Aquarellpapier, Aquarellfarben, Pinsel) bereits enthalten.

Mitzubringen/Materialien: Wasserbehälter, Küchenrolle, Tischabdeckung (alte Zeitung), ältere Kleidung.

Termin: Freitag, 06.02.2026, 15.30 – 17.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 20,00 EUR

● Malen wie Miró – Aquarellmalkurs (ab 6 Jahren)

Silvana Klostermann

AV69-045

Lass uns in die surreale Welt des großen Künstlers Joan Miró eintauchen und genauso wundervolle Kunstwerke erarbeiten. Mit viel Spaß an Formen und Farben werden wir ein tolles eigenes Kunstwerk mit Aquarellfarben zaubern.

Mitzubringen/Materialien: Tischabdeckung, Malkittel, Zewa, evtl. eigene Pinsel

Die Materialkosten von 10 € werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Termin: Dienstag, 28.10.2025, 16.00 – 18.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 6 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 17,50 EUR

● Mal-Expedition ins Reich deiner Fantasie (ab 6 Jahren)

Silvana Klostermann

AV69-046

In diesem 3-teiligen Mal-Workshop wollen wir uns mit unserer Fantasie und den leuchtenden Farben beschäftigen. Dazu werden wir mit verschiedenen Malmitteln arbeiten und erfahren, dass man nicht immer einen Pinsel benötigt, um Farben aufzutragen.

Lasse deiner Fantasie freien Lauf und mach zauberhafte Kunst mit uns.

Mitzubringen/Materialien: Tischabdeckung und Küchenrolle.

Bitte zieht Kleidung an, die schmutzig werden darf!

Die Materialkosten von 25 € werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 03.12.2025 – 3x mittwochs – 16.00 – 19.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG), 85049 Ingolstadt

Gebühr: 78,00 EUR

● Doodlen statt Daddeln – Aquarellmalkurs (ab 6 Jahren)

AV69-047

Silvana Klostermann

Ja, es gibt sie, die Welt fern ab von Handy und PlayStation. Wie viel Spaß du haben kannst, zeige ich dir in diesem Kurs. Wir erstellen mit Fineliner und Stiften coole Muster, die sich wie von Zauberhand selbst erweitern. Mit unserer Fantasie gestalten wir Linien zu tollen Formen, die wir dann mit Aquarellfarben ordentlich aufpeppen. Das kannst du auch wunderbar zum Stressabbau nutzen. Probiere aus und komm' doodlen!

Gerne können auch eigene Malutensilien benutzt werden.

Mitzubringen/Materialien: Tischabdeckung und Küchenrolle.

Bitte zieht Kleidung an, die schmutzig werden darf.

Die Materialkosten von 10 € werden mit der Kursleitung abgerechnet

Termin: Freitag, 09.01.2026, 16.00 – 18.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG), 85049 Ingolstadt

Gebühr: 17,50 EUR

● Double Bubble – Teamwork & Spaß für Erwachsene und Kinder (6 bis 10 Jahre)

Zusammen macht alles viel mehr Spaß. Auch das Malen. In diesem Kurs geht es um Teamwork. Im 2er Team (1 Erwachsener + 1 Kind) werden Sie ein kunstvolles Meisterwerk in leuchtenden Farben gestalten. Lassen Sie sich überraschen, wie kreativ und einfach ein großartiges Bild entsteht. Wir arbeiten auf Spezialpapier mit grandiosen INKS und Markern.

Wichtige Informationen: Die Anmeldung ist nur gemeinsam (1 Erwachsener und 1 Kind) möglich, muss jedoch für jede Person einzeln erfolgen. Die Kursgebühr gilt pro Person.

Mitzubringen/Materialien: Tischabdeckung (Folie, o. ä.), Lockenstab ohne Düse, alternativ Reifeföhn, Küchenrolle

Die Materialkosten je Team von 15 € werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Silvana Klostermann

AV69-048

Termin: Samstag, 29.11.2025, 14.00 – 17.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Saal EG, 85049 Ingolstadt

Gebühr: 26,00 EUR

Silvana Klostermann

AV69-048A

Termin: Freitag, 16.01.2026, 16.00 – 19.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Saal EG, 85049 Ingolstadt

Gebühr: 26,00 EUR

● Kinder-Inken (ab 6 Jahren)

Malspaß mit Tinten

Wow, wie schön bunt ist doch die Welt! Mit diesen Farben haben Kinder sehr viel Spaß und tolle Dinge entstehen wie von selbst.

Wir arbeiten auf speziellem Yupo Papier und lassen uns von dem Farbspektakel inspirieren. Lasst euch überraschen, wie toll Kunst sein kann.

Mitzubringen/Materialien: Tischabdeckung (Folie, Zewa), Föhnstab o. Reifeföhn.

Die Materialkosten von 25 € werden mit der Kursleitung abgerechnet

Silvana Klostermann

AV69-049

Beginn: 10.11.2025 – 3x montags – 15.45 – 17.45 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG), 85049 Ingolstadt

Gebühr: 52,00 EUR

Silvana Klostermann

AV69-050

Beginn: 12.01.2026 – 3x montags – 16.00 – 18.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG), 85049 Ingolstadt

Gebühr: 52,00 EUR

● Kreatives Lettering – Halloween Edition (ab 7 Jahren)

AV69-052

Franziska Hecker

Gestalte kreative Halloween-Projekte und stimme dich auf den gruseligen Tag ein. Wir belettern Kürbisse, einen Sammelbeutel für Süßigkeiten sowie einen Becher.

In der Kursgebühr sind 12 € Materialkosten bereits enthalten.

Mitzubringen/Materialien: Kürbis, Sammelbeutel aus Stoff, Kunststoffbecher oder Glas

Termin: Freitag, 24.10.2025, 16.00 – 17.30 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 3 (1. Stock), 85049 Ingolstadt

Gebühr: 25,00 EUR



© Franziska Hecker

● Kreatives Lettering (ab 7 Jahren)

AV69-053

X-mas Edition

Franziska Hecker

Wir gestalten kreative Handlettering Projekte passend zum Thema Weihnachten. Gemeinsam belettern wir Christbaumkugeln, ein Nikolaussäckchen und gestalten zauberhafte Weihnachtskarten. In der Kursgebühr sind 12 € Materialkosten bereits enthalten.

Termin: Samstag, 29.11.2025, 10.00 – 11.30 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 3 (1. Stock), 85049 Ingolstadt

Gebühr: 25,00 EUR

NEU ● Weihnachtliche Kerzenhalter (ab 8 Jahren)

AV69-054

Kerzenständer aus Gießkeramik & Kerzen bemalen

Franziska Hecker

In diesem Kurs gießen wir Kerzenständer aus trendiger Gießkeramik. Eine große Auswahl an Gießformen steht dir hier zur Verfügung. Während der Trocknungszeit gestalten wir weihnachtliche Kerzen.

In der Kursgebühr sind 16 € Materialkosten bereits enthalten.

Termin: Samstag, 13.12.2025, 10.00 – 11.30 Uhr

Ort: Dekoschön Kreativatelier Ingolstadt, Eichenwaldstr. 59
Direkt am Dorfplatz/Eingang um die Ecke

Gebühr: 29,00 EUR

Entspannung

● Eltern-Kind-Yoga (2 bis 5 Jahre)

Eine gemeinsame Reise der Verbundenheit und Entspannung

Dieser Yoga-Kurs ist für Eltern und Kinder im Vorschulalter konzipiert, um ihnen die einzigartige Gelegenheit zu geben, ihre tiefe Bindung weiter zu stärken und gemeinsam die wohltuenden Vorteile des Yoga zu erleben. Die Yoga-Übungen und Achtsamkeitspraktiken erfolgen deshalb spielerisch und sind speziell auf die Bedürfnisse von Kleinkindern und ihren Eltern zugeschnitten.

Gemeinsam werden wir durch lustige Geschichten, Spiele und Lieder in eine Welt der Bewegung, Entdeckung und Kreativität eintauchen. Dabei werden wir die kindliche Fantasie und Neugier nutzen, um Yoga-Posen spielerisch zu erkunden und die körperliche Koordination sowie das Gleichgewicht zu fördern. Während wir gemeinsam atmen, lachen und entspannen, stärken wir nicht nur die Beziehung zwischen Eltern und Kindern, sondern schaffen auch einen Raum der Ruhe und Geborgenheit, der es ermöglicht, Stress abzubauen und das Wohlbefinden zu steigern.

Wichtige Informationen: Die Anmeldung ist nur gemeinsam (1 Erwachsener und mind. 1 Kind) möglich, muss jedoch für jede Person einzeln erfolgen.

Die Gebühren für ein weiteres Kind liegen bei 23 Euro.

Mitzubringen/Materialien: Yogamatte, großes Handtuch, Socken, Getränk

Thomas Mitrovic **AV69-066**
 Beginn: 10.10.2025 – 4x freitags – 16.00 – 17.00 Uhr
 Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 4
 Gebühr: 52,00 EUR, Gebühr für 1 Erw. und 1 Kind

Thomas Mitrovic **AV69-066A**
 Beginn: 14.11.2025 – 4x freitags – 16.00 – 17.00 Uhr
 Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 4
 Gebühr: 52,00 EUR, Gebühr für 1 Erw. und 1 Kind

Thomas Mitrovic **AV69-066B**
 Beginn: 16.01.2026 – 4x freitags – 16.00 – 17.00 Uhr
 Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 4
 Gebühr: 52,00 EUR, Gebühr für 1 Erw. und 1 Kind

Wassergewöhnung und Schwimmen

Wir bitten Sie darum, die Kinder rechtzeitig zum Kurs zu bringen, pünktlich wieder abzuholen und die entsprechende Zeit zum Umziehen oder Aufräumen mit einzuplanen.

Setzen Sie sich bitte für die Anmeldung unter ingolstadt@vhs-in-ei.de mit uns in Verbindung.

● Wassergewöhnung und Schwimmgrundlagen (ab 4 Jahren) **AV69-070**

als Vorbereitung für das Erlernen erster Schwimmübungen
 Sophia Mosandl, Dipl. Finanzwirtin (FH)

Ziel des Kurses ist vorrangig eine gute Wassergewöhnung als Vorbereitung für das Erlernen erster Schwimmübungen. Das Hauptaugenmerk liegt somit auf den Grundfertigkeiten des Schwimmens (Gleiten, Tauchen, Springen), um so das Vertrauen zum Element Wasser zu schaffen – die Grundvoraussetzung, um sicheres Schwimmen zu erlernen. Die Kinder lernen Arm- und Beinbewegungen des Brustschwimmens.

Bitte beachten Sie: Es muss eine erwachsene Begleitperson anwesend sein und bei Bedarf mit ins Wasser.

Mitzubringen/Materialien: Schwimmsachen, Badeschuhe, ggf. Schwimmbrille, Getränk

Beginn: ab 29.09.2025 – 8 Termine
 montags und freitags, 16.45 - 17.30 Uhr
 Ort: Christoph-Kolumbus-Grundschule, Ungernerstraße 11, 85057 Ingolstadt, Schwimmbad, Zugang über Richard-Wagner-Straße
 Gebühr: 52,00 EUR

● Schwimmgrundlagen – Teil 1 (ab 5 Jahren) **AV69-073**

nur für Kinder, die bereits gut ans Wasser gewöhnt sind
 Klaus-Peter Tamm, Dipl.-Mathematiker (Univ.),
 Ausbilder (Wasserwacht)

Voraussetzungen: Ihr Kind ist bereits gut ans Wasser gewöhnt und beherrscht grundlegende Schwimmübungen (mit Hilfsmitteln). Es sollte nach Möglichkeit auch schon keine Angst mehr davor haben unterzutauchen, wenn es festen Boden unter den Füßen hat.

Die Kinder können in diesem Kurs auf dem Erlernten aufbauen und es festigen. Sie üben vor allem die Koordination der unterschiedlichen Arm- und Beinbewegung als Vorbereitung auf das Brustschwimmen, um so die richtige Technik behutsam zu erlernen und zu verinnerlichen. Auf diese Weise gewinnen sie nicht nur mehr Sicherheit und Selbstvertrauen, sondern steigern gleichzeitig ihre Ausdauer und ihre Kraft.

Bitte beachten Sie:

Das Betreten des Schulgeländes ist erst ab 16.30 Uhr gestattet. Gutscheine für die Seepferdchen-Kurse, die über den Kindergarten und/oder die Schule ausgegeben werden, können bei diesem Kurs nicht eingelöst werden.

Mitzubringen/Materialien: Schwimmsachen, Badeschuhe, ggf. Bademütze und Schwimmbrille, Getränk

Beginn: ab 10.11.2025 - 10 Termine
 montags und freitags, 16.45 - 17.30 Uhr
 Ort: Christoph-Kolumbus-Grundschule, Ungernerstraße 11, 85057 Ingolstadt, Schwimmbad, Zugang über Richard-Wagner-Straße
 Gebühr: 65,00 EUR

Sie können am gebuchten Kurs nicht teilnehmen?

Sie dürfen bis 1 Woche vor Kursbeginn von der Anmeldung zurücktreten.

Wir erheben 5 € Bearbeitungsgebühr.

● **Schwimmen für Anfänger/innen – Teil 2 (ab 6 Jahren)** **AV69-074**

nur für Kinder mit Vorkenntnissen, die sich schon trauen unterzutauchen, wenn sie festen Boden unter den Füßen haben
Klaus-Peter Tamm, Dipl.-Mathematiker (Univ.),
Ausbilder (Wasserwacht)

Voraussetzungen: Ihr Kind hat entweder den Kurs „Schwimmen für Anfänger – Teil 1“ bereits absolviert oder beherrscht bereits grundlegende Schwimmübungen (mit Hilfsmitteln) und hat keine Angst unterzutauchen, wenn es festen Boden unter den Füßen hat.

Hauptaugenmerk liegt auf der weiteren Verbesserung der Technik beim Brustschwimmen und der Steigerung von Ausdauer und Kraft. Ziel des Kurses ist es, den Kindern so die notwendigen Fertigkeiten und Kenntnisse, aber auch die Selbstsicherheit für das spätere Absolvieren des „Seepferdchen“ – Abzeichens zu vermitteln.

Bitte beachten:

Gutscheine für die Seepferdchen-Kurse, die über den Kindergarten und/oder die Schule ausgegeben werden, können bei diesem Kurs nicht eingelöst werden.

Mitzubringen/Materialien: Schwimmsachen, Badeschuhe, ggf. Bademütze und Schwimmbrille, Getränk

Beginn: ab 10.11.2025 - 10 Termine
montags und freitags, 17.30 - 18.15 Uhr

Ort: Christoph-Kolumbus-Grundschule,
Ungernederstraße 11, 85057 Ingolstadt, Schwimmbad,
Zugang über Richard-Wagner-Straße

Gebühr: 65,00 EUR

● **Schwimmen für Fortgeschrittene (ab 6 Jahren)** **AV69-076**

Folgekurs von „Schwimmen für Anfänger – Teil 2“
Sophia Mosandl, Dipl. Finanzwirtin (FH)

Nur für Kinder, die bereits Brustschwimmen können. Wir verbessern das Brustschwimmen und erlernen das Rückenschwimmen.

Mitzubringen/Materialien: Schwimmsachen, Badeschuhe, ggf. Schwimmbrille, Getränk

Beginn: ab 29.09.2025 - 8 Termine
montags und freitags, 17.30 - 18.15 Uhr

Ort: Christoph-Kolumbus-Grundschule,
Ungernederstraße 11, 85057 Ingolstadt, Schwimmbad,
Zugang über Richard-Wagner-Straße

Gebühr: 52,00 EUR

Ernährung

● **Familienkost nach dem 1. Lebensjahr (Eltern-Kind-Kochkurs)**

einfache Gerichte gemeinsam zubereitet

Können denn Kleinkinder im Alter von 2 bis 3 Jahren in der Küche schon mithelfen? Viele Eltern scheuen davor zurück, Kinder in die Küche zu lassen, doch durch das Mithelfen können Kleinkinder vieles lernen und bekommen einen anderen Bezug zu Lebensmitteln.

Die Grundlagen der Ernährung werden auf der Basis der Ernährungspyramide vermittelt. Gemeinsam mit Ihrem Kind bereiten Sie einfache, kleine Gerichte zu, die das Geschmacksspektrum erweitern können. Bitte nur die erwachsene Person anmelden.

Dieser Kurs findet in Kooperation mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Ingolstadt statt und ist kostenlos.

Weitere Informationen zum Kurs unter:

www.aelf-in.bayern.de/ernaehrung/familie

Mitzubringen/Materialien: Schürze, Geschirrtuch, Behälter, evtl. Kindermesser

Stefanie Haslauer

AV69-090

Termin: Samstag, 11.10.2025, 9.30 – 12.00 Uhr

Ort: Lehrküche, Landwirtschaftsschule,
Auf der Schanz 43a, Ingolstadt

Gebühr: Teilnahme kostenlos

Stefanie Haslauer

AV69-090A

Termin: Samstag, 18.10.2025, 9.30 – 12.00 Uhr

Ort: Lehrküche, Landwirtschaftsschule,
Auf der Schanz 43a, Ingolstadt

Gebühr: Teilnahme kostenlos

Angebote für Jugendliche und junge Erwachsene

Kreativität

NEU **Improvisationstheater und Theaterübungen für Jugendliche (13 bis 16 Jahre)** **AV69-105**

Nora Oeser

Inhalt dieses Kurses ist es, dass wir zusammen einen Nachmittag lang Übungen und Spiele aus der Theaterpädagogik und dem Schauspiel machen. Diese Übungen machen nicht nur sehr viel Spaß, sondern schulen gleichzeitig sogenannte Soft Skills, also etwa Eigen- bzw. Fremdwahrnehmung sowie soziale und personale Kompetenzen. Es ist keine Vorerfahrung notwendig.

Mitzubringen/Materialien: Kleidung, in der du dich wohlfühlst.

Termin: Samstag, 25.10.2025, 15.30 – 18.00 Uhr

Ort: vhs, Kino (JG), Hallstr. 5, 85049 Ingolstadt

Gebühr: 21,50 EUR



DEMIR

KERAMIK & STEIN

- Keramikfliesen & Naturstein
- Treppen & Fensterbänke
- Küchenarbeitsplatten
- Galabau



09145 602-0
info@demir-keramik.com
www.demir-keramik.com

Hauptsitz: Solnhofen / Niederlassung: Ingolstadt - Interpark



Außenstellen

Außenstelle Gaimersheim

Anmeldung und Information:

Frau Walburga Bauer
 Gemeindeverwaltung Gaimersheim
 Marktplatz 3
 85080 Gaimersheim
 Telefon: 08458/324437
 Fax: 08458/3244437 oder 08458/324413
 E-Mail: vhs@gaimersheim.de
 Öffnungszeiten: Montag bis Freitag, 07.30 bis 12.00 Uhr

Junge vhs

● Yoga für Kinder (4 bis 7 Jahre) AV80-001

Pia Riedlmeier

Yoga ist für alle da! Beim Yoga geht es nicht um Leistung, sondern darum, zur Ruhe zu kommen und sich zu entspannen.

Mithilfe von Fantasiereisen und Geschichten werden die Kinder spielerisch in die verschiedenen Asanas (Haltungen) geführt. Dabei werden ihre Fantasie, Kreativität, Gleichgewichtssinn und Motorik gefördert. Auch das Selbstbewusstsein wird gestärkt. Die Kinder lernen durch gezielte Atemübungen zu entspannen. Ruhe erfasst den Körper. Gleichzeitig wird aber auch der Spaß an Bewegung nicht zu kurz kommen.

Mitzubringen/Materialien: Bequeme Sportkleidung, Yogamatte, Socken, Getränk, leichte Decke

Beginn: 24.10.2025 – 8x freitags – 16.00 – 17.00 Uhr
 Kein Unterricht am 19.12.2025.

Ort: Haus für Kinder Rubezahl, Keplerstraße 9,
 85080 Gaimersheim

Gebühr: 69,50 EUR

Fremdsprachen

Eine ausführliche Erläuterung der Niveaustufen und der jeweils vorausgesetzten Kenntnisse finden Sie zu Beginn des Sprachenteils in unserem Katalog und im Internet unter:

<https://www.vhs-in-ei.de/kurse/sprachen/>

Wenn Sie sich nicht sicher sein sollten, wie gut Ihre Kenntnisse aktuell sind und ob sie für den Besuch des gewünschten Kurses ausreichen, nutzen Sie bitte den Online-Einstufungstest unter:

<https://www.vhs-in-ei.de/kurse/sprachen/>

● Italienisch B1.1, ab Lektion 5 AV80-005

für Teilnehmende mit sicheren Grundkenntnissen
 Giovanna Marelli

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch:

Con piacere nuovo B1, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525212-7

Beginn: 07.10.2025 – 12x dienstags – 18.00 – 19.30 Uhr

Ort: Mittelschule Gaimersheim, Martin-Ludwig-Straße 7,
 Klassenraum

Gebühr: 132,00 EUR

● Italienisch Konversation B1 AV80-006

für Teilnehmende mit sicheren Grundkenntnissen
 Anna Benini

Voraussetzung: Allegro A2, Con piacere A2, Azzurro A1/A2 o.ä. Lehrbuch abgeschlossen. Parliamo e seguiamo il libro, miglioriamo il vocabolario e scopriamo l'Italia.

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch:

I come Italia, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-515183-3

Beginn: 01.10.2025 – 15x mittwochs – 19.00 – 20.30 Uhr

Ort: Mittelschule Gaimersheim, Martin-Ludwig-Straße 7,
 Klassenraum

Gebühr: 165,00 EUR

Kreatives Gestalten

● Zeichen- und Malkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Sie können sowohl als Anfänger als auch als Fortgeschrittene durch die persönliche Betreuung seitens der Dozentin Ihr zeichnerisches Können verbessern und Ihre Kreativität entfalten. Unsere Themen sind Blumen, Stilleben sowie Porträts und Tiere. Sie werden auf Wunsch der Teilnehmenden mittels Bleistift, Zeichenkohle, Tusche und Feder, Pastellkreide oder Aquarellfarbe umgesetzt.

Mitzubringen/Materialien: Skizzenblock (mind. 110 g), Bleistifte H, HB, 4B, 8B

Auf Wunsch: hochwertige Farbstifte, Tusche, Federhalter, Feder, Zeichenkohlestücke, -stift, Aquarellblock (300 g) Hahnenmühle, Aquarellfarbe (Schminke oder Windsor-Newton), Pinsel, Pastellkreide (staubig)

Renate Endler AV80-010

Beginn: 29.09.2025 – 10x montags – 9.30 – 11.00 Uhr

Ort: Renate Endler, Hitzhofener Straße 29a,
 85080 Gaimersheim

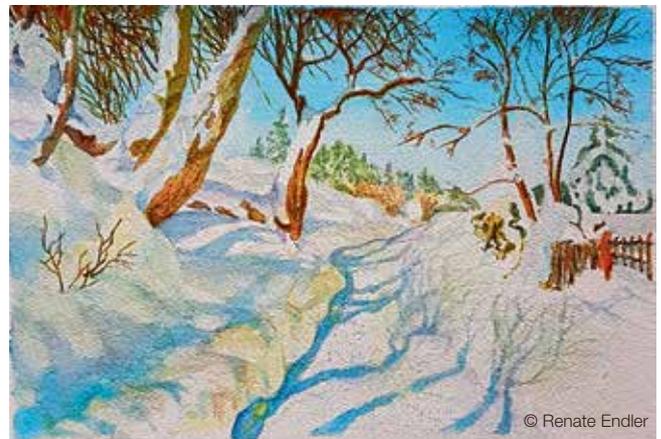
Gebühr: 130,00 EUR

Renate Endler AV80-011

Beginn: 29.09.2025 – 10x montags – 18.00 – 19.30 Uhr

Ort: Renate Endler, Hitzhofener Straße 29a,
 85080 Gaimersheim

Gebühr: 130,00 EUR



● Aquarell – Techniken und Bildaufbau AV80-012

Gabriele Kuschill

Wie fange ich das Wesentliche eines Motivs im Aquarell ein? Wie bringe ich Licht in ein Bild? Was kann ich tun, um die Bildaussage zu fördern und was darf ich vernachlässigen? Mit Unterstützung der Dozentin werden all diese Fragen nicht nur besprochen, sondern beantwortet und in die Praxis umgesetzt.

Mitzubringen/Materialien: Aquarellblock, Aquarellfarben, Wasserbehälter, Lappen oder Papiertücher, verschiedene Aquarellpinsel
 Beginn: 01.10.2025 – 8x mittwochs – 19.00 – 21.00 Uhr
 Ort: Mittelschule Gaimersheim, Martin-Ludwig-Str. 7, EG
 Werkraum 2
 Gebühr: 138,50 EUR

● Holzschnitzen für Anfänger und Fortgeschrittene AV80-015

Herbert Hackel, Dipl.-Ing. (FH)

Einführung in Theorie und Praxis:

- Holzkunde, Werkzeuge, Verfahren, Oberflächenbehandlung
- Schleifen von Werkzeugen und Hilfe bei der Beschaffung
- Kerbschnitzen, Schriften, Ornamente und Figureschnitzen
- Kreative Bearbeitung und Gestaltung eigener Entwürfe
- Informationsaustausch unter den Kursteilnehmenden
- Entfaltung und Förderung der eigenen Kreativität

Mitzubringen/Materialien: Bleistift und Lineal, Schnitzmesser, wenn vorhanden
 Beginn: 01.10.2025 – 15x mittwochs – 18.00 – 20.30 Uhr
 Ort: Mittelschule Gaimersheim, Martin-Ludwig-Straße 7, Werkraum EG rechts, Anbau vor Schulgebäude
 Gebühr: 325,00 EUR

● Früchte und Tiere in Holz – Kreativwerkstatt für Erwachsene und Kinder (ab 8 Jahren) AV80-016

Konrad Risch, Dipl. Bildhauer

An einem Holzstück – Pappel oder Lindenholz – wird der Umgang mit Säge, Bildhauer-Eisen und Raspel vermittelt.

Material abnehmen, eine Form ausarbeiten, Oberflächenstrukturen finden – „bildhauern“.

Für interessierte Kinder und Erwachsene, die das Material Holz und die bildhauerische Bearbeitung kennenlernen möchten.

Die Anmeldung erfolgt paarweise: 1 Erwachsener + 1 Kind
 Die Gebühr ist pro Paar berechnet.

Mitzubringen/Materialien: Die Materialkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 10.10.2025 – 3x freitags – 18.00 – 19.30 Uhr
 Ort: Mittelschule Gaimersheim, Martin-Ludwig-Straße 7, Werkraum EG rechts, Anbau vor Schulgebäude
 Gebühr: 58,50 EUR



© Konrad Risch

NEU Küchenhelfer aus Holz AV80-017

Handwerkliches für Hobbyköche und Holzliebhaber
 Konrad Risch, Dipl. Bildhauer

Entdecken Sie die faszinierende Welt des Holzhandwerks und gestalten Sie Ihre eigenen Küchenhelfer! In diesem praxisorientierten Kurs lernen Sie, wie Sie aus Holz nützliche und ästhetische Küchenutensilien herstellen können. Dieser Kurs richtet sich an Laien, interessierte Holz-Handwerker und Kochkünstler, die den Umgang mit dem Zieheisen, Schnitzseisen und verschiedenen Hobeln auf der Schnitzbank erlernen möchten. Ob Buttermesser, Sauerteig-Wender, Salatbesteck, Nudelheber oder Salz-Portionierer – hier entstehen Küchenhelfer, die funktional sind und Ihre ganz persönliche Handschrift tragen!



© Konrad Risch

Mitzubringen/Materialien: strapazierfähige Kleidung
 Die Materialkosten werden gemäß Verbrauch mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 14.11.2025 – 2x freitags – 18.00 – 19.30 Uhr
 Ort: Mittelschule Gaimersheim, Martin-Ludwig-Straße 7, Werkraum EG rechts, Anbau vor Schulgebäude
 Gebühr: 26,00 EUR

● Rankhilfen im Garten AV80-018

Holzarbeiten an der Schnitzbank
 Konrad Risch, Dipl. Bildhauer

An der Schnitzbank werden wir mit dem Zieheisen verschiedene Rankhilfen für den Garten anfertigen.

Für interessierte Erwachsene, die das Material Holz und die Arbeit an der Schnitzbank mit dem Zugeisen kennenlernen möchten.

Mitzubringen/Materialien: strapazierfähige Kleidung
 Die Materialkosten werden gemäß Verbrauch mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 30.01.2026 – 2x freitags – 18.00 – 19.30 Uhr
 Ort: Mittelschule Gaimersheim, Martin-Ludwig-Straße 7, Werkraum EG rechts, Anbau vor Schulgebäude
 Gebühr: 26,00 EUR

Tanzen

NEU Linedance AV80-019

Erika Späthling, Horst Späthling

In diesem Kurs unterrichten wir Grundsätze und einfache Tänze, die für alle Interessierten erlernbar sind. Die Unterrichtseinheiten finden hauptsächlich zu Countrymusik statt. Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger als auch Geübte geeignet.

Beginn: 02.10.2025 – 12x donnerstags – 19.00 – 20.30 Uhr
 Ort: Mittelschule Gaimersheim, Martin-Ludwig-Straße 7, Kleine Aula im EG
 Gebühr: 156,00 EUR

Gesundheit

● Aerobic für Anfänger

Das Revival zum Trendsport der 80er und 90er Jahre

Gute-Laune-Musik und einfache Choreografien, die Spaß machen. Aerobic fördert die Ausdauer und die Koordination, dabei kann jeder mitmachen und durch kleine Variationen die Stunde einfach an das eigene individuelle Fitnesslevel anpassen. Natürlich sind das Warm-Up und Cool-Down in der Stunde ebenfalls enthalten.

Mitzubringen/Materialien: Getränk, Sportkleidung und Hallenschuhe, Yogamatte, falls vorhanden

Simone Schneider, Fitness-Trainerin **AV80-020**

Beginn: 02.10.2025 – 8x donnerstags – 18.15 – 19.15 Uhr
Ort: Kinderhort, Kapellenweg 1A, 85080 Gaimersheim
Gebühr: 69,50 EUR

Simone Schneider, Fitness-Trainerin **AV80-021**

Beginn: 02.10.2025 – 8x donnerstags – 19.30 – 20.30 Uhr
Ort: Kinderhort, Kapellenweg 1A, 85080 Gaimersheim
Gebühr: 69,50 EUR

● Yoga trifft Qigong

AV80-022

Durch Bewegung zu mehr innerer Ruhe
Sonja Rezek

In dieser Kurseinheit widmen wir uns den kräftigenden Haltungen des Yoga und integrieren dabei die fließenden Bewegungen des Qigong. Dabei findet ein Wechsel zwischen Übungen am Boden auf der Matte und Übungen im Stehen statt. Der Körper erfährt einerseits Stabilisation, aber auch eine sanfte Mobilisation aller Gelenke und kommt zur inneren Ruhe.

Qigong-Übungen sind leicht erlernbare Körperübungen, die ideal geeignet sind, um zur aktiven Entspannung im Alltag angewandt zu werden.

Mitzubringen/Materialien: Yogamatte, Decke, 2 Yogablöcke

Beginn: 30.09.2025 – 10x dienstags – 9.30 – 10.45 Uhr
Ort: Kinderhort, Kapellenweg 1A, 85080 Gaimersheim
Gebühr: 108,50 EUR

● Hatha Yoga für die Wirbelsäule

für Anfänger und Fortgeschrittene

- Asanas für eine gute Körperhaltung
- Dehnungs- bzw. Kräftigungsübungen insbesondere für die Rumpfmuskulatur
- Entspannungs- und Atemübungen

Mitzubringen/Materialien: bequeme Kleidung, Übungsmatte

Anita Haas **AV80-024**

Beginn: 07.10.2025 – 8x Dienstag – 17.10 – 17.40 Uhr
Ort: Kinderhort, Kapellenweg 1A, 85080 Gaimersheim
Gebühr: 34,50 EUR

Anita Haas **AV80-025**

Beginn: 07.10.2025 – 8x dienstags – 17.50 – 18.20 Uhr
Ort: Kinderhort, Kapellenweg 1A, 85080 Gaimersheim
Gebühr: 34,50 EUR

Anita Haas **AV80-026**

Beginn: 07.10.2025 – 8x dienstags – 18.30 – 19.00 Uhr
Ort: Kinderhort, Kapellenweg 1A, 85080 Gaimersheim
Gebühr: 34,50 EUR

● Yoga im Herbst und Winter

Die Kälte bringt oft die Schwachstellen unseres Körpers zum Vorschein. In diesem Kurs stärken wir ihn deshalb für den Winter einerseits mit kraftvollen Haltungen (Asanas) und beruhigen bzw. entlasten ihn andererseits mit Atemübungen (Pranayama) und Entspannungsübungen sowie mit Meditation.

Mitzubringen/Materialien: warme Decke, Socken, Kissen, 2 Yogablöcke, falls vorhanden Yogagurt

Erika Bauer **AV80-027**

Beginn: 29.09.2025 – 14x montags – 18.00 – 19.15 Uhr
Ort: Kinderhort, Kapellenweg 1A, 85080 Gaimersheim
Gebühr: 151,50 EUR

Erika Bauer **AV80-028**

Beginn: 29.09.2025 – 14x montags – 19.30 – 20.45 Uhr
Ort: Kinderhort, Kapellenweg 1A, 85080 Gaimersheim
Gebühr: 151,50 EUR

Erika Bauer **AV80-029**

Beginn: 01.10.2025 – 14x mittwochs – 18.00 – 19.15 Uhr
Kein Unterricht am 7.1.2026
Ort: Kinderhort, Kapellenweg 1A, 85080 Gaimersheim
Gebühr: 151,50 EUR

Erika Bauer **AV80-030**

Beginn: 01.10.2025 – 14x mittwochs – 19.30 – 20.45 Uhr
Kein Unterricht am 7.1.2026
Ort: Kinderhort, Kapellenweg 1A, 85080 Gaimersheim
Gebühr: 151,50 EUR

Besuchen Sie
unsere Homepage
www.vhs-in-ei.de

Dort finden Sie alle Kurse
bis Februar 2026.



Außenstelle Großmehring

Anmeldung und Information:

Frau Katharina Kloiber
 Gemeindeverwaltung Großmehring
 Marienplatz 10
 85098 Großmehring
 Telefon: 084 07/92 94-31
 Fax: 084 07/92 94-10
 E-Mail: katharina.kloiber@grossmehring.de
 Internet: www.grossmehring.de

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag, 08.00 bis 12.00 Uhr,
 Montag, 15.30 bis 17.00 Uhr und
 Donnerstag, 15.30 bis 17.30 Uhr

Junge vhs

● Malen macht Spaß! (für Kinder ab 6 Jahren)

AV81-001

Wendeline Nedl, Kunstmalerin

Malen ist eine tolle Herausforderung, um euer kreatives Potenzial zu entfalten und macht gleichzeitig unwahrscheinlich Spaß. Ihr lernt die Kunst von Licht und Schatten kennen und mit verschiedenen Materialien und Techniken umzugehen. Dabei könnt ihr euren ganz eigenen Zeichenstil entwickeln. Gemalt wird auf Leinwand mit Acrylfarben sowie mit Kreide und Bleistiften.

Mitzubringen/Materialien: Leinwand (beliebig, optimal ist 40 x 50), Pinsel, Acrylfarben, Malblock (Größe egal), Bleistifte, Radiergummi, Wasserbecher, Kreide

Es können die Utensilien verwendet werden, die Ihr Kind auch für den Malunterricht in der Schule braucht.

Beginn: 17.10.2025 – 5x freitags – 16.00 – 18.00 Uhr
 Ort: Grund- und Mittelschule Großmehring, Schulstr. 24,
 Zugang über die Mozartstraße, EG, Werkraum 1, Zi. 45
 Gebühr: 86,50 EUR

Gesundheit

● Yoga am Abend

AV81-015

Ruhiges Yoga für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse
 Martin Vogel

Sanftes Yoga mit ruhiger Abfolge der einzelnen Körperhaltungen (Asanas) und bewusster, achtsamer Atmung (Pranayama).

Mitzubringen/Materialien: bequeme Kleidung, Yogamatte, Sitzkissen, evtl. Decke

Beginn: 21.10.2025 – 12x dienstags – 18.30 – 19.45 Uhr
 Ort: Grund- und Mittelschule Großmehring, Schulstr. 24,
 Zugang über die Mozartstraße, Musikraum
 Gebühr: 130,00 EUR

● Qigong

Durch sanfte Bewegung wohlfühlen

Qigong ist eine alte chinesische Bewegungslehre mit leicht erlernbaren, sanften und doch dynamischen Übungen. Diese fördern Beweglichkeit und Atmung und bringen Entspannung und Ausgeglichenheit. Die Übungen können im Sitzen und Stehen unabhängig vom Alter und von der körperlichen Verfassung durchgeführt werden.

Mitzubringen/Materialien: Bequeme Kleidung, rutschfeste Schuhe oder Socken

Emma Maria Lefmann, Qigong-Lehrerin

AV81-017

Beginn: 01.10.2025 – 10x mittwochs – 17.00 – 18.00 Uhr
 Ort: Brentanostr. 2, 85098 Großmehring
 Gebühr: 86,50 EUR

Emma Maria Lefmann, Qigong-Lehrerin

AV81-018

Beginn: 01.10.2025 – 10x mittwochs – 18.15 – 19.15 Uhr
 Ort: Brentanostr. 2, 85098 Großmehring
 Gebühr: 86,50 EUR

Wichtige Information:

Bitte melden Sie bei allen Kinder- und Jugendkursen nicht sich selbst, sondern Ihr Kind mit vollständigem Namen, Adresse und Geburtsdatum an (Website, Formular).

Wir bitten Sie darum, die Kinder rechtzeitig zum Kurs zu bringen, pünktlich wieder abzuholen und ggf. die entsprechende Zeit zum Umziehen oder Aufräumen mit einzuplanen.

Danke!



Unser
 Angebot –
 Ihr Gewinn



Außenstelle Kösching

Anmeldung und Information:

Gemeindeverwaltung Kösching
 Marktplatz 1
 85092 Kösching
 Telefon: 08456/9891-0
 E-Mail: info@markt-koesching.de

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag 07.30 Uhr bis 12.00 Uhr
 Montag 15.00 Uhr bis 17.00 Uhr und
 Donnerstag 15.00 Uhr bis 18.00 Uhr

● Workshop Pastell

Michaela Schmitt

AV82-012

Sie sind neugierig auf Pastellkreiden und begeistert von der Leuchtkraft der Farben? Oder sind schon erfahren und wünschen sich neue Anregungen? Sie suchen Informationen, welches Material sich anzuschaffen lohnt, wie man ein Bild beginnt, welche Arbeitsschritte sinnvoll sind...? Dies werden wir an diesem Kurstag gemeinsam erkunden. Wir malen zwei Bilder mit einer Schritt-für-Schritt-Anleitung und lernen dabei die wichtigsten Pastell-Techniken und -Materialien kennen. In der Kursgebühr sind bereits 30 € Materialkosten enthalten.

Mitzubringen/Materialien: Unempfindliche Kleidung
 Termin: Samstag, 22.11.2025, 9.00 – 17.00 Uhr
 Ort: Kloster Kösching, großer Saal, EG
 (Eingang: Fleischgasse, südlich des Rathauses)
 Gebühr: 99,50 EUR

Kreatives Gestalten

● Faszination Aquarell

AV82-010

Fortsetzungskurs
 Michaela Schmitt

Die Vielfalt der Aquarell-Malerei wird uns auch in diesem Semester beschäftigen. Jeder Kurstag umfasst eine Besprechung, bei der auf die Besonderheiten des jeweiligen Motivs (z.B. Stilleben, Landschaft, Blumen...) eingegangen wird und die freie Arbeit am Motiv unter Anleitung; bei Bedarf ergänzt durch Übungen zur Technik und zur Bildgestaltung.

Mitzubringen/Materialien: Aquarellfarbkasten, Aquarellpapier (mindestens 30 x 40 cm), je ein dünner und ein dicker Rundhaarpinsel, Wassergefäß, Bleistift, Radiergummi, Zeichenpapier

Die Materialkosten von 4 € werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Termine: Freitag, 26.09.2025, 9.00 – 12.00 Uhr /
 Freitag, 21.11.2025, 9.00 – 12.00 Uhr /
 Freitag, 05.12.2025, 9.00 – 12.00 Uhr

Ort: Kloster Kösching, großer Saal, EG
 (Eingang: Fleischgasse, südlich des Rathauses)

Gebühr: 78,00 EUR

● Lust auf Aquarell

AV82-011

Michaela Schmitt

Sie wollten immer schon Aquarell-Malen ausprobieren? Oder möchten Ihre Kenntnisse in einer netten Gruppe erweitern? Auch wenn Sie keine Vorkenntnisse haben: Wenn Sie Freude am Malen und Dazulernen haben, sind Sie herzlich willkommen!

Schritt für Schritt und zum Mitmachen zeige ich die Entstehung eines Bildes. Dabei klären wir auch Fragen, wie zum Beispiel: Worauf muss ich bei der Vorzeichnung achten? Wie bekommt das Bild Räumlichkeit und Tiefe? Wie werden die Farben leuchtend und harmonisch?

Wir beginnen mit einfachen Motiven. Auch Teilnehmerwünsche zu den Bildthemen sind herzlich willkommen.

Mitzubringen/Materialien: Aquarellfarbkasten, Aquarellpapier (mindestens 30 x 40 cm), je ein dünner und ein dicker Rundhaarpinsel, Wassergefäß, Bleistift, Radiergummi, Zeichenpapier

4 € Kopiergeld/Materialkosten werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

Termine: Freitag, 10.10.2025, 9.00 – 12.00 Uhr /
 Freitag, 28.11.2025, 9.00 – 12.00 Uhr /
 Freitag, 23.01.2026, 9.00 – 12.00 Uhr

Ort: Kloster Kösching, großer Saal, EG
 (Eingang: Fleischgasse, südlich des Rathauses)

Gebühr: 78,00 EUR

● Fröhliche Weihnachtskarten-Werkstatt AV82-014

Michaela Schmitt

Pastell, Aquarell, Druck, Collage, Kalligrafie! Wir gestalten unsere Weihnachtskarten mit diesen wundervollen und spannenden Techniken und können so unseren Lieben einen ganz besonderen persönlichen Gruß schicken. Die Techniken sind einfach und die kreativen Möglichkeiten unendlich. Ich bringe die Materialien mit und stelle verschiedene Techniken vor. Sie entscheiden, ob Sie lieber die bewährten Vorlagen nacharbeiten oder sich davon zu eigenen Arbeiten inspirieren lassen. Zum Schluss zeige ich Ihnen, wie Sie die Motive digital bearbeiten und z. B. über WhatsApp teilen können.

In der Kursgebühr sind 12 € Materialkosten enthalten.

Mitzubringen/Materialien: unempfindliche Kleidung
 Termin: Freitag, 28.11.2025, 16.00 – 18.30 Uhr
 Ort: Kloster Kösching, großer Saal, EG
 (Eingang: Fleischgasse, südlich des Rathauses)
 Gebühr: 33,50 EUR

Gesundheit

● Hatha-Yoga – stärken, dehnen und entspannen

für Anfänger geeignet
 Uwe Nikolaus

AV82-025

Der Kurs verbindet klassische Yoga Asanas (Körperhaltungen) zur Stärkung und Dehnung mit Bewegungen, die teils aktivierend teils entspannend wirken. Ergänzt wird die Yoga Praxis durch vitalisierende Atemübungen.

Mitzubringen/Materialien: Bequeme Kleidung, warme Socken, Yoga-Matte und bei Bedarf ein Sitzkissen

Beginn: 07.10.2025 – 10x dienstags – 20.00 – 21.00 Uhr
 Ort: Yogaraum, Praxis Lösungswege, Marktplatz 9e (4.St.),
 85092 Kösching
 Gebühr: 86,50 EUR

● Waldbaden – Eintauchen in den Herbstwald

Wohltat für Körper, Geist und Seele

Was ist Waldbaden? – „Eintauchen“ in die Atmosphäre des Waldes – Die Natur mit allen Sinnen wahrnehmen (Geräusche, Formen, Farben, Gerüche, etc.), sich mit der Natur verbinden und Gutes für sich tun. Ganz langsam streifen wir leise durch den Herbstwald und halten inne. Dabei werden durch Atem-, Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen unsere Sinne aktiviert. Mit einer gemütlichen Tee-Rast und Solo-Zeit stärken wir uns für den Alltag.

Bitte beachten Sie: Das Waldbaden findet bei jedem Wetter statt – außer bei Sturm- und Gewitterwarnung!

Leider dürfen unsere vierbeinigen Freunde nicht mitkommen.

Mitzubringen/Materialien: passende Kleidung (abhängig von der Witterung), festes Schuhwerk, Sitzkissen

Susanne Kopp, Leiterin Waldbaden, Wellness-Therapeutin **AV82-030**

Termin: Samstag, 27.09.2025, 13.00 – 16.00 Uhr
 Ort: Treffpunkt: Parkplatz rechts Köschinger Straße/
 Sandweg (Verbindungsstraße Kösching-Köschinger
 Waldhaus) Koordinaten (48.8560942,11.5166850)
 Gebühr: 26,00 EUR

Susanne Kopp, Leiterin Waldbaden, Wellness-Therapeutin **AV82-031**

Termin: Samstag, 18.10.2025, 13.00 – 16.00 Uhr
 Ort: Treffpunkt: Parkplatz rechts Köschinger Straße/
 Sandweg (Verbindungsstraße Kösching-Köschinger
 Waldhaus) Koordinaten (48.8560942,11.5166850)
 Gebühr: 26,00 EUR

Außenstelle Lenting

Anmeldung und Information:

Frau Petra Brandl
 Gemeindeverwaltung Lenting
 Rathausplatz 1
 85101 Lenting
 Telefon: 08456/92 95 30
 Fax: 08456/92 95 40
 E-Mail: petra.brandl@lenting.de

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag, 08.00 Uhr bis 12.00 Uhr,
 Montag und Dienstag, 14.00 Uhr bis 15.30 Uhr und
 Donnerstag, 14.00 Uhr bis 17.30 Uhr

Kursort: Grund- und Mittelschule Lenting, Ernst-Rauwolf-Str. 1, soweit nichts anderes angegeben. Der Eingang zu den Unterrichtsräumen erfolgt über den Pausenhof. An Tagen mit schulischen Veranstaltungen muss der vhs-Kurs entfallen. Der entsprechende Kursabend wird dann zu einem späteren Zeitpunkt nachgeholt.

Fremdsprachen

Eine ausführliche Erläuterung der Niveaustufen und der jeweils vorausgesetzten Kenntnisse finden Sie zu Beginn des Sprachenteils in unserem Katalog und im Internet unter:

<https://www.vhs-in-ei.de/kurse/sprachen/>

Wenn Sie sich nicht sicher sein sollten, wie gut Ihre Kenntnisse aktuell sind und ob sie für den Besuch des gewünschten Kurses ausreichen, nutzen Sie bitte den Online-Einstufungstest unter:

<https://www.vhs-in-ei.de/kurse/sprachen/>

● Spanisch A2.1, ab Lektion 4

AV83-010

für Teilnehmende mit Grundkenntnissen
 Elizabeth Heide Freude

Mitzubringen/Materialien:

Kurs- und Arbeitsbuch:
 Perspectivas A2 contigo, Cornelsen Verlag
 ISBN 978-3-06-120935-3
 Beginn: 08.10.2025 – 15x mittwochs – 18.00 – 19.30 Uhr
 Ort: Grund- und Mittelschule Lenting, Ernst-Rauwolf-Str.1,
 Klassenraum
 Gebühr: 165,00 EUR

Sie wollen
 selbst als
 Kursleiter/-in
 tätig werden?

Die vhs freut sich über
 Ihre Anregungen bzw. Ihre
 Bewerbung als Kursleiter/-in!

Wenden Sie sich an die
 vhs-Leitung:
 Dr. Petra Neumann
 Tel. 0841/305-1854
 petra.neumann@ingolstadt.de
 www.vhs-in-ei.de



Außenstelle Wettstetten

Anmeldung und Information:

Frau Helena Schön
 Gemeindeverwaltung Wettstetten
 Kirchplatz 10
 85139 Wettstetten
 Telefon: 0841/99436-15
 Fax: 0841/99436-715
 E-Mail: helena.schoen@wettstetten.de

Öffnungszeiten:

Montag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag,
 7.30 bis 12.30 Uhr (Dienstag geschlossen),
 Montag, 15.00 bis 17.00 Uhr und
 Mittwoch, 14.00 bis 18.00 Uhr

Kursort: Neuer Jugendhort Wettstetten, Echenzeller Str. 11c,
 soweit nichts anderes angegeben ist.

● Das eigene Dirndl nähen AV85-006

nur für Teilnehmende, die bereits erfahren im Umgang mit einer Nähmaschine sind
 Sandra Braun

Sie möchten gerne Ihr eigenes Dirndl nähen und dazu die gewünschten Stoffe selbst zusammenstellen? Es werden mehrere verschiedene Schnittmuster zur Verfügung gestellt: Klassische Dirndl, Schneewittchen-Dirndl mit Stehkragen, Dirndl mit Herzausschnitt u. ä. Natürlich gibt es für alle Modelle die passenden Schürzen und Blusen dazu. So wird das Dirndl im Kurs perfekt auf Sie abgestimmt.

Wichtig: Bitte nehmen Sie wegen der Materialliste unbedingt rechtzeitig vor Kursbeginn mit mir Kontakt auf unter naehtreff1@gmail.com

Mitzubringen/Materialien: Nähmaschine/Overlock, Stoffschere, Fadenschere, Stecknadel, Klammern, Maßband, Metermaß, Kreide, Nähmaschinen Nadeln, passendes Garn usw.

Beginn: 04.10.2025 – 3x samstags – 10.00 – 17.00 Uhr

Ort: Jugendtreff Wettstetten, Echenzeller Str. 11c,
 85139 Wettstetten

Gebühr: 182,00 EUR

NEU Schnitterstellung AV85-007

für Teilnehmende mit einfachen Nähkenntnissen
 Sandra Braun

Sie möchten gerne Ihren eigenen Grundschnitt erstellen – z. B. für ein T-Shirt, eine Hose oder einen Rock? In diesem Kurs lernen Sie, wie man einen Schnitt erstellt und ihn zeichnet. Der Schnitt wird auf Probe genäht, ggf. werden weitere Änderungen daran vorgenommen. Voraussetzungen dafür sind einfache Nähkenntnisse (z. B. T-Shirt nähen).

Wichtig: Bitte nehmen Sie wegen der Materialliste unbedingt rechtzeitig vor Kursbeginn mit mir Kontakt auf unter naehtreff1@gmail.com

Mitzubringen/Materialien: Papier zum Zeichnen, Maler Abdeckpapier (Rolle braunes Papier), Geodreieck groß, Schneiderwinkel, Bleistift, Radiergummi, Spitzer, Buntstifte, Stabilos, Taschenrechner, Probestoff sowie Nähmaschine ab dem 2. Kurstag

Beginn: 25.10.2025 – 3x samstags – 10.00 – 17.00 Uhr

Ort: Jugendtreff Wettstetten, Echenzeller Str. 11c,
 85139 Wettstetten

Gebühr: 182,00 EUR

● Dessous und Slip nähen AV85-008

Für Anfänger geeignet, die mit der Nähmaschine umgehen können
 Sandra Braun

Sie möchten gerne Ihre eigene Unterwäsche nähen, z. B. Dessous mit Slip? Wir werden Dessous für verschiedene Größen anfertigen – mit oder ohne Bügel. Diese werden gut angepasst, damit sie später wirklich den perfekten Halt bieten.

Wichtig: Bitte nehmen Sie unbedingt vor Kursbeginn wegen der Materialliste und dem Modell mit mir Kontakt auf unter naehtreff1@gmail.com

Mitzubringen/Materialien: Materialliste bitte individuell bei der Kursleitung erfragen.

Beginn: 06.12.2025 – 3x samstags – 10.00 – 17.00 Uhr

Ort: Jugendtreff Wettstetten, Echenzeller Str. 11c,
 85139 Wettstetten

Gebühr: 182,00 EUR

● Freies Nähprojekt – auch für Anfänger/innen AV85-009

Sandra Braun

Sie möchten gerne etwas nähen, schaffen das aber nicht ohne Anleitung oder Unterstützung? Sie haben schon ein Objekt begonnen, das Sie gerne fertigstellen wollen, wissen aber nicht, wie?

Dann kommen Sie in diesen Kurs, bringen Sie alles mit und wir gehen Ihr Projekt gemeinsam an!

Wichtig: Bitte nehmen Sie wegen der Materialliste und bei Fragen unbedingt rechtzeitig vor Kursbeginn mit mir Kontakt auf unter naehtreff1@gmail.com

Mitzubringen/Materialien: Materialliste bitte individuell bei der Kursleitung erfragen.

Beginn: 10.01.2026 – 3x samstags – 10.00 – 17.00 Uhr

Ort: Jugendtreff Wettstetten, Echenzeller Str. 11c,
 85139 Wettstetten

Gebühr: 182,00 EUR

Gesundheit

● Qigong AV85-012

Birgit Seitz

Übersetzt bedeutet Qigong „Arbeiten mit der Lebensenergie“. Nutzen Sie diese über 2.000 Jahre alte fernöstliche Weisheit, um Ruhe und Entspannung in Ihren Alltag einfließen zu lassen und innere Kraft, Energie, Wohlbefinden und Lebensfreude zu spüren.

Mitzubringen/Materialien: bequeme Kleidung, rutschfeste dicke Socken oder Hallenturnschuhe mit dünner Sohle

Beginn: 01.10.2025 – 10x mittwochs – 9.00 – 10.00 Uhr

kein Unterricht am 26.11. und 3.12.2025

Ort: Mehrzweckhalle, Am Sportplatz 9, 85139 Wettstetten

Gebühr: 86,50 EUR



Mit Erfolg zur mittleren Reife!

**Übertritt aus der 4., 5., 6., 7., 8. oder 9. Klasse
aller Schularten in völlig neue Einstiegsklassen!**

JETZT NEU!

Übertritt auch aus der 4. Klasse!

Private Wirtschaftsschule Ingolstadt
modern - praxisnah - digital



NEU! Maffeistraße 4 • 85053 Ingolstadt
Telefon: 0841 966 91-0 • Homepage: ws-in.de

