



Programm

Herbst | Winter
2026/2027

Volkshochschule Eichstätt

Ausbildungs-
start
**1. September
2027**

Eine Ausbildung für heute. Und morgen.

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



Sparkasse
Ingolstadt Eichstätt

Sehr geehrte Mitbürgerinnen und Mitbürger, liebe Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer,

ob auf dem Tanzparkett, beim 3D-Druck oder rund um das Thema Sicherheit – auch in diesem Semester erwartet Sie eine große Bandbreite an Möglichkeiten, Neues auszuprobieren und Bekanntes zu vertiefen. Wer dabei nichts Passendes findet, hat vermutlich noch nicht weit genug geblättert.

Viele neue Kursleiterinnen und Kursleiter bringen frische Ideen in unser Programm. Gleichzeitig entwickeln auch langjährige Kursleitungen ihre Angebote weiter und erschließen neue Themen. So wächst unsere vhs – und mit ihr die Vielfalt des Programms.

Auch Themen, die uns als Gesellschaft bewegen, finden in diesem Semester verstärkt ihren Platz. Während der Kurs „Mental Health First Aid“ Grundlagen vermittelt, um psychische Belastungen frühzeitig zu erkennen und Betroffene anzusprechen, widmen wir uns auch dem Thema Künstliche Intelligenz. Als Kooperationspartner des „Roboversum, Festival für Zukunftskultur“ Ende Oktober sowie mit weiteren Kursen und Veranstaltungen laden wir dazu ein, Chancen und Möglichkeiten kennenzulernen, KI-Kompetenzen aufzubauen, jedoch auch einen kritischen Blick auf die Entwicklungen zu bewahren.

Das gesamte Angebot der vhs Ingolstadt-Eichstätt finden Sie wie gewohnt auf unserer Website.

Mein herzlicher Dank gilt allen Kursleiterinnen und Kursleitern sowie unseren Werbe- und Kooperationspartnern und Unterstützern, die dieses vielfältige Programm mit ihrem Engagement möglich machen.

Das Team der Volkshochschule sowie alle Kursleitungen freuen sich auf Ihren Besuch und ein inspirierendes Herbst- und Wintersemester.

Ihr



Josef Grienberger
Oberbürgermeister

Der Beirat der Volkshochschule Eichstätt

Dr. Jennifer Dobschenzki (KU Eichstätt-Ingolstadt, Stabsstelle Personalentwicklung und Weiterbildung), Wendelin Ferstl (Staatliche Berufsschule Eichstätt), Bettina Funk (Grundschule St. Walburg), Michael Geyer (Caritas-Kinderdorf Marienstein), Christian Graf (Mittelschule Eichstätt-Schottenau), Josef Grienberger (Vorsitzender, Oberbürgermeister, CSU), Monika von Hagen (Schule an der Altmühl), Monika Helmstreit (Maria-Ward-Realschule Eichstätt), Maria Lechner (Stadträtin, ÖDP), Alice Lüder (Montessori-Schule Eichstätt), Roswitha Meier (Hans-Weinberger-Akademie der AWO e.V.), Christof Neumayr (Gabrieli-Gymnasium), Franz Josef Neumayr (Grundschule Am Graben), Richard Nikol (Stadtrat, FW), Prof. Dr. Anita Pachner (KU Eichstätt-Ingolstadt, Professur für Lebenslanges Lernen), Hannah Rautenberg (Stadträtin, B90/GRÜNE), Birgit Schmidmeier (Stadträtin, CSU), Claus Schredl (Willibald-Gymnasium), Michael Simon (Knabenrealschule Rebdorf)



Das Wichtigste in Kürze

Kontakt

Volkshochschule Eichstätt
Kolpingstraße 1, 85072 Eichstätt
Telefon: 08421/6001-530
E-Mail: eichstaett@vhs-in-ei.de
Internet: www.vhs-in-ei.de

Das Team der vhs Eichstätt

Katrin Bartels
Projektmanagerin Drittmittel

Ruth Kaiser
Verbundmanagerin Marketing und
Kommunikation

Otto Neumeyer
vhs-Leiter
Programmbereiche: Integration, Gesellschaft,
Beruf und Digitales

Birgit Oliveira
hauptamtliche pädagogische Mitarbeiterin
Programmbereiche: Gesundheit, Sprachen,
Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE),
Kunst und Kultur, Junge vhs & Elternbildung

Jana Stock
Verwaltung, Anmeldung und Service

Wir sind für Sie erreichbar:

Mo.– Fr.: 09.00 bis 12.00 Uhr
Mo., Di., Do.: 14.00 bis 16.00 Uhr
Ferien: Mo.– Fr.: 09.00 bis 12.00 Uhr
01. – 31. August geschlossen.

Anmeldung

Anmeldungen sind persönlich, schriftlich, online
oder – für Stammkundinnen und Stammkunden
– auch telefonisch möglich.

Folgende Daten sind für eine Anmeldung wichtig:

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

Kurstornierung

Sie können bis eine Woche vor Kursbeginn den
Kurs stornieren (Ausnahme Prüfungen).
Es wird eine Bearbeitungsgebühr von 5,00 EUR
erhoben.

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

Bankverbindung

Sparkasse Ingolstadt-Eichstätt
IBAN: DE 35 7215 0000 0018 0144 49
BIC: BYLADEM1ING



Ermäßigung

Eine **Ermäßigung** der Kursgebühr (ab einer Gebühr von 10,00 EUR) erhalten folgende Personengruppen:

- 10 % für Inhaber der Ehrenamtskarte Ingolstadt oder Juleica
- 50 % für Personen, die das 25. Lebensjahr noch nicht vollendet haben und sich in Schul- ausbildung, Berufsausbildung oder im Studium befinden sowie für Bundesfreiwilligendienstleis- tende, Freiwilliges Soziales Jahr und Freiwilliges Ökologisches Jahr Leistende (nicht für Veran- staltungen im Bereich „Junge vhs“)
- 50 % für Inhaber des Ingolstadt-Passes, Emp- fänger von Bürgergeld, Wohngeld, Sozial- hilfe, BAföG, Asylbewerberleistungen oder Geringverdiener (analog zu den aktuell in Ingolstadt geltenden Bürgergeld-Sätzen – mit Einkommensnachweis)

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

Ermäßigungen sind nicht untereinander kombi- nierbar und erfolgen schriftlich vor Kursbeginn.

Damit Sie immer gut informiert sind:

Aktuelle Informationen und Änderungen zu Ihren Kursen senden wir Ihnen per E-Mail oder SMS. Bitte prüfen Sie Ihr E-Mail-Postfach regelmäßig.

Neuigkeiten und aktuelle Informationen finden Sie auch auf unserem Instagram-Kanal!



Impressum

vhs Ingolstadt-Eichstätt

vhs Eichstätt

Große Kreisstadt Eichstätt, KdöR

Marktplatz 11, 85072 Eichstätt

Vertreten durch:

Oberbürgermeister Josef Grienberger

Verantwortlich im Sinne des Presserechts:

Otto Neumeyer

vhs Eichstätt

Kolpingstraße 1, 85072 Eichstätt

eichstaett@vhs-in-ei.de

Bei der Erstellung einzelner Inhalte dieses Programmhefts kamen KI-gestützte Werkzeuge zum Einsatz. Redaktion und Endverantwortung liegen bei der Volkshochschule Eichstätt.

Foto im Titelbild: ©Stadt Eichstätt

Satz/Herstellung:

ITmedia GmbH, Stauffenbergstraße 2a

85051 Ingolstadt

Druck: kelly-druck, 93326 Abensberg



Vorträge, Filme und Veranstaltungen



Onlinekurse



Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE)



Gesellschaft

Recht und Finanzen
Sicherheit
Rund um Haus und Garten
Länder und Kulturen
Lebensart – Essen und Trinken
Lifestyle

24
24
25
25
28
30



Beruf und Digitales

Persönlichkeitsentwicklung
IT-Grundlagen
KI und Programmierung
Berufsleben

32
33
36
37



Sprachen

Deutsch
Englisch
Französisch
Italienisch
Spanisch
Gebärdensprache

41
41
42
43
45
46



Gesundheit

9

Gesundheitsbildung 48
Ernährung 49
Entspannung 52
Yoga 56
Gymnastik und Fitness 59
Erste Hilfe 69



Kultur und Kunst

17

Malen, Zeichnen und Illustration 74
Tanzen 76



Kreatives Gestalten 80
Bewegung und Ernährung 80
Angebote für Jugendliche 83
Elternbildung 84

Das Wichtigste in Kürze 4
Impressum 5

Hinweise zur Anmeldung:

Nutzen Sie die
Online-Anmeldung
www.vhs-in-ei.de

Stammkunden können sich
telefonisch anmelden:
08421 / 6001-530



Landkreis
Eichstätt

Wir suchen Ehrenamtliche für Familien im Landkreis Eichstätt

- Sie haben Mitgefühl und Verständnis für die Bedürfnisse von Babys, Kindern und Eltern
- Sie möchten ein bisschen von Ihrer Zeit verschenken, um mit Ihren Fähigkeiten, Hobbys und Erfahrungen Familien mit Kindern von 0 – 3 Jahren zu unterstützen
- Sie haben Lust auf Spielplatzbesuche und Ausflüge, zum Spielen, Backen, Vorlesen, Basteln, Werkeln, Kochen, Angeln ...

Bitte melden Sie sich bei uns.



08421 70-3024



koki@lra-ei.bayern.de



KoKi – Koordinierende Kinderschutzstelle

Landratsamt Eichstätt, DLZ Lenting ▪ Bahnhofstraße 16, 85101 Lenting ▪ KoKi@lra-ei.bayern.de



©2023 D.V. Frank Schumann (Fotograf)

Vorträge, Filme und Veranstaltungen



- **Gaming & E-Sport verstehen** **EX03-005**
Chancen und Risiken digitaler Spiele
Mitarbeitende des BayernLab

Gaming und E-Sport sind fester Teil der digitalen Welt. Der Vortrag gibt einen kompakten Überblick zu Chancen wie Teamfähigkeit und strategischem Denken. Gleichzeitig werden Risiken wie Kostenfallen, problematische Spielmechaniken, toxisches Verhalten und Suchtpotenzial verständlich erklärt. Die Zuhörenden lernen, digitale Spiele reflektiert zu nutzen und bewusste Entscheidungen zu treffen.

Termin: Montag, 28.09.2026, 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: BayernLab, Franz-Xaver-Platz 3, Eichstätt
Gebühr: kostenfrei

In Zusammenarbeit mit dem BayernLab Eichstätt

- **Drohnen: Grundlagen & Recht** **EX03-010**
Technik und Vorschriften kennen und verstehen
Mitarbeitende des BayernLab

Drohnen und Multikopter bieten vielfältige Einsatzmöglichkeiten im privaten und beruflichen Umfeld. Der Kurs vermittelt die technischen Grundlagen zu Aufbau, Steuerung und Funktionen verständlich und kompakt. Gleichzeitig lernen Teilnehmende die wichtigsten rechtlichen Regeln wie Registrierung, Flugzonen, Datenschutz und Sicherheit kennen. Ziel ist ein sicherer und gesetzeskonformer Umgang mit Drohnen.

Termin: Dienstag, 29.09.2026, 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: BayernLab, Franz-Xaver-Platz 3, Eichstätt
Gebühr: kostenfrei

In Zusammenarbeit mit dem BayernLab Eichstätt

- **Vorsorgevollmacht erteilen** **EX03-015**
Frühzeitig Vorsorge treffen
Julia Frey

Vorsorgevollmacht statt Betreuung: Erfahren Sie, wie Sie rechtzeitig vorsorgen und mit der Notfall- und Vorsorgemappe der Betreuungsstelle bestens vorbereitet sind.

Termin: Donnerstag, 22.10.2026, 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: LRA Eichstätt, Dienstleistungszentrum, Gundekarstr. 3, Eichstätt

Gebühr: kostenfrei

In Zusammenarbeit mit der Betreuungsstelle des Landratsamts Eichstätt

- **WUFF-Projekt: Unfallprävention Hund** **EX03-016**
Beate Tomulla

Hunden sicher begegnen: Mit einfachen Regeln Missverständnisse vermeiden und Konflikte lösen – anschaulich erklärt mit Filmaufnahmen, ganz ohne echten Hund. Kinder dürfen kostenlos mitkommen.

Termin: Montag, 02.11.2026, 19.30 – 21.30 Uhr
Ort: vhs-Mehrzweckraum II, Kolpingstraße 1, Eichstätt

Gebühr: 17,50 EUR
(einschl. 1 Kind bis 14 Jahre)

Sie haben Fragen zur Anmeldung?

Unser Team im Servicebüro hilft Ihnen gerne weiter:
telefonisch unter (08421) 6001-530 oder
per E-Mail: eichstaett@vhs-in-ei.de

Anzeige

3 x
in Eichstätt

Weißburger Straße 25
Tel. 08421/2608
www.schnellers-backstuben.de

Vielfältiges Brotsortiment
ausschließlich mit
hauseigenem Natursauerteig
gebacken,
große Auswahl an Kleingebäck,
feine Kuchen und Torten



● Tipps für pflegende Angehörige

EX03-020

Pflege & Beruf vereinbaren:
Rechte und Möglichkeiten
Mitarbeitende des Pflegestützpunktes Eichstätt

Die Vereinbarkeit von Beruf und Pflege stellt viele vor große Herausforderungen. Der Vortrag informiert kompakt über die Familienpflegezeit und zeigt, welche Ansprüche, Modelle und Finanzierungsmöglichkeiten bestehen. Teilnehmende erhalten einen klaren Überblick zu Antrag, Dauer und rechtlichen Rahmenbedingungen. Ziel ist es, berufliche Sicherheit zu stärken und fundierte Entscheidungen zu ermöglichen.

Termin: Montag, 09.11.2026, 18.00 – 20.00 Uhr

Ort: Pflegestützpunkt Eichstätt, Raum 2106,
1. OG, Gundekarstraße 3, Eichstätt

Gebühr: kostenfrei

In Zusammenarbeit mit dem Pflegestützpunkt Eichstätt

● Emotional kluge Kommunikation

EX03-025

Für Alltag, Erziehung und Beruf
Werner Bamberger-Philipp

Der Vortrag mit Workshop macht anhand eines praxiserprobten Denkmodells deutlich, wie und wodurch Sprache und Verhalten die Emotionen steuern. Sie lernen auf diese Weise, Gefahren in der Kommunikation frühzeitig zu erkennen, zu verhindern und mit Konflikten souverän umzugehen. Das erworbene Wissen wird auf typische Alltagssituationen aus den unterschiedlichsten Lebensbereichen übertragen. Geeignet für alle, die tägliche Konflikte und emotionale Krisen verhindern und so ihre kommunikative Kompetenz weiter stärken möchten.

Termine: Mittwoch, 25.11.2026, 19.00 – 20.30 Uhr
Mittwoch, 02.12.2026, 19.00 – 20.30 Uhr

Ort: Willibald-Gymnasium, Raum 005,
Schottenau 16, Eichstätt

Gebühr: 26,00 EUR

● Metropolis

EX03-100

Der Stummfilmklassiker von 1927
von DJs interpretiert

Der expressionistische Science-Fiction-Klassiker „Metropolis“ von Fritz Lang aus dem Jahr 1927 wird mit einer Einführung und einer zeitgenössischen musikalischen Interpretation präsentiert. Für den Live-Sound sorgen Enzo Eyeris, JoLo & mfgmona sowie grünpflanze, die einen neuen Zugang zu einem der einflussreichsten Stummfilme der Filmgeschichte eröffnen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Termin: Freitag, 30.10.2026, 19.00 – 22.00 Uhr

Ort: Altes Stadttheater Eichstätt, Festsaal

Gebühr: Eintritt 15,00 EUR
(Tagesticket für das Roboversum)

In Zusammenarbeit mit dem Roboversum, Festival für Zukunftskultur

Anzeige

Jetzt
Termin unter
termin.matt.de
vereinbaren

Besser Sehen und Hören mit MATT

Lassen Sie sich gerne beraten oder finden Sie unter
matt.de/angebote unsere aktuellen Angebote

Marktgasse 4 | 85072 Eichstätt
Tel.: 08421 6899839 | eichstaett@matt.de

MATT
optik • akustik

Optik Matt GmbH & Co. KG | Henkelstraße 1 | 93049 Regensburg | matt.de



© 2022 DW, Frank Schlemmer (Fotograf)

Onlinekurse



WISSEN LIVE

vhs.öffnet horizonte

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.



©Archäologische Staatssammlung
@archaeo_friedrich

STONEHENGE. Uralte Geheimnisse, neue Entdeckungen

Dr. Heiner Schwarzberg

Termin: Mi., 30.09.26 | 19:30 - 21:00 Uhr

Kursnummer: AX12-005

In Kooperation mit der Archäologischen Staatssammlung und der Staatlichen Museumsagentur Bayern.



@phrak

Die Abschottung der Welt: Als Juden vor verschlossenen Grenzen standen. 1933–1945

Dr. Susanne Heim

Termin: So., 18.10.26 | 19:30 - 21:00 Uhr

Kursnummer: AX12-015



@hwh

Der Wolf und die Deutschen: Konflikt oder Koexistenz?

Prof. Dr. Heribert Hofer

Termin: Mo., 05.10.26 | 19:30 - 21:00 Uhr

Kursnummer: AX12-007



@christoph.martini

Versunkene Welten: Ruinenstädte in der Antike von Troja bis Pompeji

Prof. Dr. Martin Zimmermann

Termin: So., 25.10.26 | 19:30 - 21:00 Uhr

Kursnummer: AX12-017

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Gerda Henkel Stiftung statt.



@muv21ab

Vertrauen in Wissenschaft - zwischen Expertise und Skepsis

Prof. Dr. Mike S. Schäfer

Termin: Di., 06.10.26 | 19:30 - 21:00 Uhr

Kursnummer: AX12-009

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech) statt.



@Ulrich.Blaich

Künstliche Intelligenz und Bildung – Lernen mit und lernen trotz KI

Prof. Dr. Ute Schmid

Termin: Mi., 28.10.26 | 19:30 - 21:00 Uhr

Kursnummer: AX12-019

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Bayerischen Forschungsinstitut für Digitale Transformation (bidt) statt.



@orvat

@peter.hessing

Deutsch-jüdische und israelische Literatur

Ein Gespräch

Prof. Dr. Jakob Hessing,

Dr. h.c. Michael Krüger

Termin: Mo., 12.10.26 | 19:30 - 21:00 Uhr

Kursnummer: AX12-011



@Jörgen.Schön

Veränderungsstress. Warum tun sich Gesellschaften mit Veränderungen so schwer?

Prof. Dr. Steffen Mau

Termin: Mo., 02.11.26 | 19:30 - 21:00 Uhr

Kursnummer: AX12-021



@clgrosse

Kohlendioxid als Rohstoff: Wie schließen wir den Kreislauf?

Prof. Dr.-Ing. Claus Daniel

Termin: Di., 13.10.26 | 19:30 - 21:00 Uhr

Kursnummer: AX12-013

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech) statt.



@Jochen.Tschöden

Gemeinsames und Kurioses unter den Sprachen Europas

Prof. Dr. Joachim Grzega

Termin: Mi., 04.11.26 | 19:30 - 21:00 Uhr

Kursnummer: AX12-023



Trump und die MAGA-Bewegung
Prof. Dr. Michael Hochgeschwender
Termin: So., 08.11.26 | 19:30 - 21:00 Uhr
Kursnummer: AX12-025



Gottes Zeit: Jüdische, christliche und pagane Zeitvorstellungen und Zeiterfahrungen in der Antike
Prof. Dr. Christoph Marksches
Termin: Fr., 04.12.26 | 19:30 - 21:00 Uhr
Kursnummer: AX12-039



Wie einfach kann ein lebendes System sein?
Prof. Dr. Petra Schwille
Termin: Di., 10.11.26 | 19:30 - 21:00 Uhr
Kursnummer: AX12-027
Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech) statt.



Die Bauern waren nicht überrascht. Pandemische Geschichte auf dem Lande: Das Beispiel Schweinepest
Prof. Dr. Frank Uekötter
Termin: Fr., 09.12.26 | 19:30 - 21:00 Uhr
Kursnummer: AX12-037



Franz Kafka und Prag
Dr. Reiner Stach
Termin: Do., 19.11.26 | 19:30 - 21:00 Uhr
Kursnummer: AX12-029



Rubens oder Rembrandt? Werke der Holländischen und Flämischen Malerei des Barock in der Alten Pinakothek
Dr. Mirjam Neumeister
Termin: Do., 10.12.26 | 19:30 - 21:00 Uhr
Kursnummer: AX12-041

Livestream aus der Alten Pinakothek, München.



Konrad Adenauer. Kanzler nach der Katastrophe
Prof. Dr. Norbert Frei
Termin: Di., 24.11.26 | 19:30 - 21:00 Uhr
Kursnummer: AX12-031



Die Bischofskirche von Ostia
Prof. Dr. Sabine Feist
Termin: So., 10.01.27 | 19:30 - 21:00 Uhr
Kursnummer: AX12-043



Kunst im Ohr – Ein Livestream für alle Sinne 4
Dr. Andrea Weniger, Claudia Böhme, Jochen Meister
Termin: Mi., 25.11.26 | 19:30 - 21:00 Uhr
Kursnummer: AX12-033



Schönheit der Astrophysik
Dr. Andreas Müller
Termin: Mi., 13.01.27 | 19:30 - 21:00 Uhr
Kursnummer: AX12-045



Not am Mann. Die Erfindung toxischer Männlichkeit
Eva Ladipo
Termin: So., 29.11.26 | 19:30 - 21:00 Uhr
Kursnummer: AX12-035



Die Frage von Krieg und Frieden im Völkerrecht
Prof. Dr. Dr. Claus Kreß
Termin: Mi., 20.01.27 | 19:30 - 21:00 Uhr
Kursnummer: AX12-047

Kooperationspartner:





Lernen lernen: weniger Stress im Schulalltag – Onlinekurs EX12-010

Ein Eltern-Kind-Kurs für Familien
der 4. bis 6. Klasse
Elisabeth Reiter

Sie möchten gemeinsam mit Ihrem Kind das Lernen gezielt verbessern und den Schulalltag entspannter gestalten? In diesem praxisnahen Eltern-Kind-Kurs erfahren Sie, wie Lernen im Gehirn funktioniert und wie nachhaltiges Lernen besser gelingen kann. Sie lernen einfache Methoden für Zeitmanagement, Organisation und strukturierte Lernplanung kennen. Dazu erhalten Sie praktische Lerntechniken für Mathe, Sprachen und Lernfächer, die sich leicht in den Familienalltag integrieren lassen. In fünf praxisorientierten Einheiten entwickeln Eltern und Kinder ein passendes Lernkonzept für zu Hause. Der Kurs passt für Familien, die Lernstress reduzieren und mehr Freude am Lernen entwickeln möchten.

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom.

Beginn: 10.11.2026 – 5x dienstags –
18.30 – 20.00 Uhr
Anmeldeschluss: 08.11.2026

Ort: Online: Zugangsdaten bei Anmeldung
Gebühr: 65,00 EUR

● Lesen beginnt vor dem Lesen – Onlinekurs

Die Bedeutung des Vorlesens für unsere Kinder

Wussten Sie, dass jeder fünfte Junge und jedes siebte Mädchen aktuell nicht richtig lesen und schreiben kann? Viele denken, das Lesenlernen beginne in der 1. Klasse der Grundschule. Doch tatsächlich fängt es viel früher an. Es gibt nämlich ein Lesenlernen vor dem Lesenlernen. In dieser Onlineveranstaltung erfahren Sie, wie wichtig das frühzeitige Einlesen durch Vorlesen für den Schrift-/Spracherwerb ist. Sie erhalten wertvolle Tipps und Anregungen, wie und vor allem wann Sie den Grundstein für die Lesekompetenz Ihres Kindes legen.

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom.

Birgit Oliveira

EX12-050

Termin: Mittwoch, 11.11.2026, 18.30 – 20.00 Uhr
Anmeldeschluss: 09.11.2026

Ort: Online: Zugangsdaten bei Anmeldung
Gebühr: kostenfrei

Birgit Oliveira

EX12-055

Termin: Mittwoch, 03.02.2027, 18.30 – 20.00 Uhr
Anmeldeschluss: 01.02.2027

Ort: Online: Zugangsdaten bei Anmeldung
Gebühr: kostenfrei



Kurse kennenlernen: *Lernen lernen: weniger Stress im Schulalltag – Onlinekurs*

Weniger Lernstress zu Hause – wie schaffen wir das?

Nachgefragt bei Kursleiterin Elisabeth Reiter

„Mein Motto lautet: „Lernen ist so viel mehr!“

*Für mich ist Lernen ein Weg, den Kinder nicht allein gehen müssen. Deshalb gestalte ich diesen Kurs **bewusst als Eltern-Kind-Workshop**. Eltern können wertvolle Lernbegleiter sein – wenn sie erkennen, wann ihr Kind Unterstützung braucht und wann es Freiraum benötigt, um eigene Erfahrungen zu sammeln. **Gemeinsam entwickeln wir Ideen und Strukturen**, die den oft stressigen Lernalltag entspannen und einen sicheren Rahmen schaffen, in dem **Lernen zwar anstrengend sein darf, aber auch Freude macht.**“*



● Handy aus – Kind an – Onlinekurs

Wie Bildschirmzeit die Entwicklung Ihres Kindes beeinflusst

In diesem interaktiven Onlinekurs reflektieren Sie Ihre eigene und die kindliche Bildschirmzeit im Alltag, beim Einschlafen, Essen oder Unterwegssein. Sie erfahren, wie „nur kurz aufs Handy schauen“, Bindung, Sprache, Stress und Selbstregulation von Geburt an beeinflusst. Mit praktischen Ideen für familientaugliche Medienregeln gewinnen Sie mehr Sensibilität und Klarheit für die Tragweite von Bildschirmzeit im Familienalltag.

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom.

Ort: Online: Zugangsdaten bei Anmeldung
Gebühr: kostenfrei

Birgit Oliveira

EX12-070

Termin: Mittwoch, 25.11.2026, 18.30 – 20.00 Uhr
Anmeldeschluss: 23.11.2026

Birgit Oliveira

EX12-075

Termin: Mittwoch, 20.01.2027, 18.30 – 20.00 Uhr
Anmeldeschluss: 18.01.2027

NEU

Emotionen über den Atem regulieren – Onlinekurs **EX12-300**

Atemtechnik für mehr innere Balance und Wohlbefinden

Anika Grüneberg

Atmung beeinflusst, wie Sie fühlen, denken und auf Belastung reagieren. In diesem Workshop erfahren Teilnehmende, wie Atemmuster, Emotionen und Wohlbefinden zusammenhängen. Einfache Atemtechniken unterstützen dabei, innere Unruhe zu lösen, bewusster mit Anspannung umzugehen und mehr Leichtigkeit im Alltag zu entwickeln. Kurze Wissensimpulse und praktische Übungen zeigen, wie bewusste Atmung Ruhe, Stabilität und Körperwahrnehmung fördern kann. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom.

Beginn: Dienstag, 19.01.2027, 18.00 – 20.00 Uhr
Dienstag, 02.02.2027, 18.00 – 20.00 Uhr
Anmeldeschluss: 17.01.2027

Ort: Online: Zugangsdaten bei Anmeldung

Gebühr: 34,50 EUR

Kurzfristig Interesse?

Fragen Sie nach freien Plätzen während unserer Öffnungszeiten telefonisch oder per E-Mail, auch wenn der Anmeldeschluss bereits verstrichen ist.

Anzeige

Wir machen
Sie



Dom-Apotheke
NATÜRLICH - GESUND
für Beruf, Freizeit und VHS!

Domplatz 16 Tel. 08421 / 1520
85072 Eichstätt Fax 08421 / 80124

www.dom-apotheke-eichstaett.de thomas.fentner@dom-apotheke-eichstaett.de



Innere Stärke aktivieren – Onlinekurs **EX12-320**

Resilienz und Gelassenheit im
Alltag fördern

Anika Grüneberg

In diesem Kurs lernen Teilnehmende eine Methode aus dem Emotionscoaching kennen, um in belastenden Situationen bewusster und gelassener zu reagieren. Über eine angeleitete Gedankenreise werden innere Ressourcen wie Sicherheit, Stolz, Dankbarkeit und Freude gestärkt. Der Kurs zeigt, wie innere Bilder, Gefühle und Stress zusammenhängen. Für alle, die ihre Resilienz fördern und neue Impulse für mehr mentale Balance im Alltag suchen.

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom.

Termin: Donnerstag, 22.10.2026,
18.30 – 20.30 Uhr

Anmeldeschluss: 19.10.2026

Ort: Online: Zugangsdaten bei Anmeldung

Gebühr: 17,50 EUR



Gelassener durch den Alltag – Onlinekurs **EX12-330**

Stressbewältigung durch Achtsamkeit
in 8 Wochen

Katharina Ogilvie

Dauerstress, ständige Erreichbarkeit und digitale Reizüberflutung bringen viele Menschen an ihre Grenzen. In diesem Onlinekurs lernen Teilnehmende, ihr Nervensystem besser zu verstehen, Stress frühzeitig zu erkennen und mit Achtsamkeit, Selbstfürsorge sowie Entspannungstechniken mehr innere Ruhe und Stabilität zu entwickeln. Meditationen, sanfte Körperübungen und praxisnahe Impulse unterstützen den Alltag. Die Zertifizierung als Präventionskurs nach § 20 SGB V ist beantragt. Bitte halten Sie vorab Rücksprache mit der vhs und Ihrer Krankenkasse.

Beginn: 12.10.2026 – 8x montags –
18.30 – 19.30 Uhr

Anmeldeschluss: 08.10.2026

Ort: Online: Zugangsdaten bei Anmeldung

Gebühr: 130,00 EUR

Anzeige

Semmler
Munitionsbergungs GmbH

**Du suchst 'nen
Bombenjob?**

**Dann komm
zu Semmler!**

Jetzt QR-Code
scannen und
mehr erfahren

Semmler Munitionsbergungs GmbH
Egelsee 27, 93354 Siegenburg | +49 9444 870 77 - 0 | mail@munitionsbergung-semmler.de

www.munitionsbergung-semmler.de



Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE)

Nachhaltigkeit



Einmachen wie zu Omas Zeiten – Vorräte selbst herstellen EX19-010

Traditionelle Vorratshaltung für Obst,
Gemüse und eigene Vorräte
Barbara Achhammer

Einmachen wie zu Omas Zeiten: In diesem Kurs lernen Teilnehmende klassische Methoden zum Haltbarmachen von Obst und Gemüse kennen. Gemeinsam entstehen Marmeladen, Säfte und eingekochte Vorräte aus biologischem Eigenanbau. Der Kurs zeigt praxisnah, wie Einkochen, Einwecken, Heißabfüllen und Blanchieren funktionieren und worauf es bei sauberer Vorbereitung und sicheren Gläsern ankommt. Alle hergestellten Produkte können mit nach Hause genommen werden. In der Kursgebühr sind 18,00 EUR Materialkosten enthalten.

Mitzubringen/Materialien: 8 Schraubgläser in verschiedenen Größen, Schürze, Geschirrtuch, Spültuch

Termin: Freitag, 02.10.2026, 18.00 – 21.00 Uhr

Ort: Staatl. Berufsschule Eichstätt, Lehrküche,
Ebene 3, Burgstraße 22, Eichstätt

Gebühr: 44,00 EUR

● Naturkosmetik herstellen – nachhaltige Pflege selbst machen EX19-015

Für Einsteiger/-innen – einfache Rezepte für
Alltag, Haushalt und bewussten Konsum
Sabine Metter

Stellen Sie Naturkosmetik selbst her und gewinnen Sie Sicherheit im Umgang mit natürlichen Rohstoffen. Sie lernen einfache Rezepte für Deo, Lippenpflege, feste Creme, Peeling und Flüssigseife kennen und setzen diese direkt um. Verarbeitet werden Zutaten wie Bienenwachs, pflanzliche Öle und Kräuter. Der Kurs zeigt, wie Pflegeprodukte verständlich, kostengünstig und ohne Mikroplastik entstehen. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Geeignet für Teilnehmende ab 12 Jahren. In der Kursgebühr sind 5,00 EUR Materialkosten enthalten.

Mitzubringen/Materialien: Schraubgläser, altes Handtuch

Termin: Freitag, 09.10.2026, 18.00 – 21.00 Uhr

Ort: Staatl. Berufsschule Eichstätt, Lehrküche,
Ebene 3, Burgstraße 22, Eichstätt

Gebühr: 31,00 EUR

● Naturkosmetik selber machen EX19-020

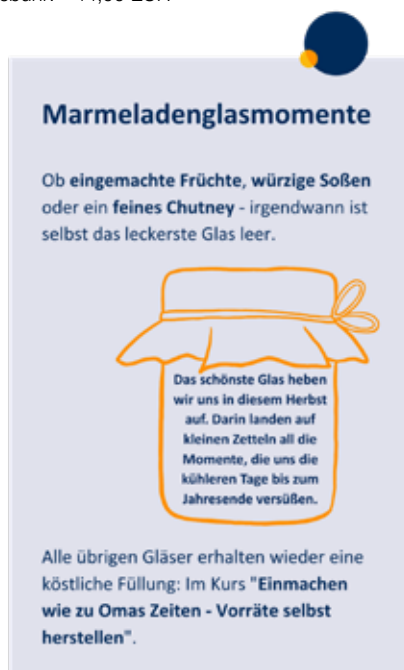
Natürliche Lippenpflege für den Alltag
und als Geschenkidee
Julia Lautenschlager

Die Auswahl an Lippenpflegeprodukten ist groß – doch nicht alle Inhaltsstoffe überzeugen. In diesem Kurs stellen Teilnehmende eigene Lippenpflegestifte aus natürlichen Zutaten her. Schritt für Schritt entsteht eine natürliche Lippenpflege für den Alltag oder als persönliches Geschenk. Der Kurs eignet sich für alle, die Kosmetik bewusster auswählen und einfache Rezepte für Naturkosmetik kennenlernen möchten. Die Kursgebühr beinhaltet Materialkosten von 5,00 EUR pro Person.

Termin: Mittwoch, 28.10.2026, 19.00 – 20.30 Uhr

Ort: Staatl. Berufsschule Eichstätt, Lehrküche,
Ebene 3, Burgstraße 22, Eichstätt

Gebühr: 18,00 EUR





Winterhandveredelung – Obstbäume selbst veredeln EX19-030

Obstbaumveredelung verstehen und ein eigenes Bäumchen mitnehmen
Franz Heuberger

Die Winterhandveredelung ist eine bewährte Veredelungsform für Obstbäume. In diesem Kurs lernen Teilnehmende die Grundlagen der Obstbaumveredelung kennen: Welche Unterlagen passen, wie Edelreiser vorbereitet werden und worauf es bei einem sauberen Schnitt und der Verbindung ankommt. Nach dem Theorieteil wird die Winterhandveredelung praktisch umgesetzt. Unterlagen und Edelreiser werden gestellt, eigene Edelreiser können mitgebracht werden. So verbindet der Kurs fundiertes Wissen mit direkter Anwendung. Am Ende nimmt jeder ein selbst veredeltes Obstbäumchen mit nach Hause. In der Kursgebühr sind 10,00 EUR Materialkosten enthalten.

Termin: Samstag, 20.02.2027, 13.00 – 16.00 Uhr
Ort: vhs-Mehrzweckraum III, Kolpingstraße 1, Eichstätt

Gebühr: 36,00 EUR



Motorsägenkurs

Theorie und Praxis
Georg Semmler

EX19-050

Der Motorsägenkurs vermittelt Grundlagen für den sicheren Umgang mit der Motorsäge. Am ersten Kurstag stehen Arbeitssicherheit, Schnitttechnik, Geräteaufbau und Motorsägenkunde im Mittelpunkt. Am zweiten Tag setzen die Teilnehmenden das Gelernte direkt in der Praxis um: Jeder spricht selbst einen Baum an und führt Fällarbeiten unter Anleitung durch. Voraussetzung für die Teilnahme ist eine vollständige Schutzausrüstung mit Schnittschutzhose, Schnittschuttschuhen, Schutzhelm, Arbeitshandschuhen sowie eine eigene Motorsäge.

Mitzubringen/Materialien: Motorsäge und Schutzausrüstung

Termine: Freitag, 30.10.2026, 15.00 – 20.00 Uhr
Samstag, 31.10.2026, 9.00 – 16.00 Uhr

Ort: Forstbetriebsgemeinschaft Eichstätt,
Stadtweg 11, Preith

Gebühr: 135,00 EUR



Wildkatzen im Landkreis Eichstätt – Exkursion EX19-100

Wie Wildkatzen in den Jurawäldern wieder heimisch werden
Willi Reinbold

Die Wildkatze ist zurück im Landkreis Eichstätt. Bei dieser Exkursion erfahren Teilnehmende, wie Wildkatzen leben, warum sie selten zu sehen sind und wie Fachleute sie von Hauskatzen unterscheiden. Suchaktionen und genetische Untersuchungen zeigen: In den Wäldern des Juras haben Wildkatzen wieder ein Zuhause gefunden. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Termin: Samstag, 19.09.2026, 16.00 – 18.00 Uhr

Ort: Parkplatz Waldwichtelweg, Hofstetten

Gebühr: kostenfrei

In Zusammenarbeit mit dem Landesbund für Vogel- und Naturschutz in Bayern e.V. und dem Bund Naturschutz in Bayern e.V. (Kreisgruppe Eichstätt)



Artenvielfalt in der Flur – Wandel erkennen und verstehen EX19-105

Radexkursion rund um Böhmfeld
Gerhard Halsner

Auf dieser Fahrradtour wird die Flur rund um Böhmfeld erkundet. An ausgewählten Stationen zeigt sich, wie sich Landschaft, Nutzung und Bewirtschaftung verändert haben. Erinnerungen älterer Generationen machen den Wandel anschaulich. Teilnehmende erfahren, welche Folgen diese Veränderungen für Artenvielfalt, Lebensräume und Natur vor Ort haben. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.
Termin: Sonntag, 04.10.2026, 14.00 – 16.00 Uhr
Ort: Dorfplatz, Böhmfeld
Gebühr: kostenfrei

In Zusammenarbeit mit dem Bund Naturschutz in Bayern e.V. (Kreisgruppe Eichstätt)



Die Eiche – Waldexkursion EX19-110

Lebensraum entdecken
Katharina Schneider

Diese Waldführung zeigt die Eiche als wichtigen Lebensraum. Teilnehmende entdecken Spuren von Eichhörnchen, Eichelhäher und Specht und erfahren, wie Tiere den Wald mitgestalten. Auch Fledermäuse, Käfer, Pilze und Totholz rücken in den Blick. Anschauliche Aktionen machen sichtbar, warum die Eiche für Artenvielfalt, Waldökologie und Naturschutz so bedeutend ist. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Termin: Sonntag, 11.10.2026, 14.00 – 16.30 Uhr
Ort: Sportplatz, Hitzhofen
Gebühr: kostenfrei

In Zusammenarbeit mit dem Bund Naturschutz in Bayern e.V. (Kreisgruppe Eichstätt)

Noch mehr entdecken:

Das gesamte Kursangebot der
vhs Ingolstadt-Eichstätt finden Sie unter
www.vhs-in-ei.de



Die Farben des Herbstes – Waldexkursion EX19-115

Wie Bäume und Sträucher ihre Farben verändern und warum jeder Herbst anders aussieht
Johann Beck

Bei dieser geführten Herbstwanderung entdecken Teilnehmende, warum sich Blätter jedes Jahr neu färben. Im Mittelpunkt stehen Bäume, Sträucher und die natürlichen Prozesse der Herbstfärbung. Anschaulich wird erklärt, weshalb Arten unterschiedlich reagieren und warum selbst gleiche Gehölze verschiedene Farben zeigen. Geeignet für alle, die Natur, Wald und Pflanzen besser verstehen möchten. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Termin: Samstag, 17.10.2026, 14.30 – 16.30 Uhr
Ort: Parkplatz Bahnhof Dollnstein,
Bahnhofstr. 18, Dollnstein
Gebühr: kostenfrei

In Zusammenarbeit mit dem Bund Naturschutz in Bayern e.V. (Kreisgruppe Eichstätt)



Der Wald im Klimawandel – Wie steht es um unsere Bäume? EX19-120

Aktuelle Entwicklungen verstehen
Ernst Geyer

Trockenheit, Hitze und Schädlinge setzen unseren Wäldern zunehmend zu. Lange galten Wälder als verlässliche CO₂-Speicher und wichtiger Klimaschützer. Doch wie verändert der Klimawandel unsere Bäume und Waldlandschaften heute? Der Vortrag zeigt anschaulich, welche Folgen bereits sichtbar sind, warum manche Baumarten besonders betroffen sind und wie sich Wälder an neue Bedingungen anpassen können. Für alle, die Klima, Umwelt und die Zukunft unserer Wälder besser verstehen möchten. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Termin: Mittwoch, 11.11.2026, 19.00 – 21.00 Uhr
Ort: Gasthaus Beckerwirt, Hauptstr. 15,
Böhmfeld
Gebühr: kostenfrei

In Zusammenarbeit mit dem Bund Naturschutz in Bayern e.V. (Kreisgruppe Eichstätt)



● Pilze und Schwammerl im Wald

EX19-125

Exkursion zur Biologie der Pilze ohne Sammeln und Bestimmen
Christina Staudigl

● Naturwanderung zum Jahresende

EX19-130

Pflanzen, Tiere und Landschaft am Berghang südlich der B13 entdecken
Johann Beck

Pilze sind weit mehr als essbar oder giftig. Auf einem Rundweg durch den Wald lernen Teilnehmende die wichtige Rolle von Pilzen im Ökosystem kennen. Auch wenn keine Fruchtkörper zu sehen sind, wirken Pilze im Boden weiter. Verständlich wird erklärt, wie Pilze leben, sich fortpflanzen und warum feuchte Winter echte Pilzzeit sind.

Mitzubringen/Materialien: warme wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk

Termin: Sonntag, 15.11.2026, 14.00 – 16.00 Uhr

Ort: Walderlebniszentrum Schernfeld,
Erzweg 51, Schernfeld,
Treffpunkt Verwaltungsgebäude

Gebühr: kostenfrei

In Zusammenarbeit mit dem Bund Naturschutz in Bayern e.V. (Kreisgruppe Eichstätt)

Diese geführte Wanderung führt auf teils anspruchsvollen Wegen durch den bewaldeten Hang Richtung Ingolstadt. Teilnehmende entdecken botanische und zoologische Besonderheiten und erfahren, wie kleine Trockentäler die Landschaft prägen. Geeignet für alle, die Natur, Bewegung und regionale Landschaftsgeschichte verbinden möchten. Gutes Schuhwerk und Trittsicherheit erforderlich. Bei vereisten Wegen entfällt die Wanderung. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Mitzubringen/Materialien: warme wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk

Termin: Donnerstag, 31.12.2026, 14.00 – 16.30 Uhr

Ort: Parkbucht an der B13 (stadtauswärts),
Einfahrt zum Salesanium Rosental,
Rosental 1, Eichstätt

Gebühr: kostenfrei

In Zusammenarbeit mit dem Bund Naturschutz in Bayern e.V. (Kreisgruppe Eichstätt)

Anzeige

now

**Medikamente
bei uns bestellt.
Von uns geliefert.**

MARTIN SPITALSTADT APOTHEKE
GABRIELI Apotheke

**Lieferung
noch am
selben Tag**

medi-now.de
Unsere neue Online-Bestellplattform.

IN UND UM EICHSTÄTT

NACHHALTIGKEIT

LEBEN

Das Netzwerk „Lernorte für Nachhaltigkeit“ verbindet ganz unterschiedliche Bildungsorte und -angebote miteinander – vom Forschungswald über den Phänologischen Garten, das Walderlebniszentrum und den Obstwald bis hin zu Auenzentrum und Kapuzinergarten. Alle beteiligten Akteure leisten einen wichtigen Beitrag zu einer nachhaltigen Zukunft und bieten vielfältige Möglichkeiten für Teilhabe und Engagement. Sie wollen Mut machen, bestehende Denkweisen zu hinterfragen und Veränderung zu wagen.

Entdecken Sie unser vielseitiges Angebot und bringen Sie sich aktiv ein!



www.ku.de/lernorte-nachhaltigkeit

LERNORTE FÜR NACHHALTIGKEIT

vhs Volkshochschule
Ingolstadt-Eichstätt

Landkreis Eichstätt

Naturpark Altmühltal

JURA MUSEUM

KU Nachhaltigkeit Green Office

fairEIN
Neuhang/Danau

Auenzentrum
Neuhang/Danau

International Phenological Gardens of Europe

Stadtpark Bamberg

KAPUZINERGARTEN EDEN

Walderlebniszentrum Schernfeld

Koordiniert durch

KATHOLISCHE UNIVERSITÄT EICHSTÄTT-INGOLSTADT

Mensch in Bewegung

Innovative Hochschule

Gefördert durch:
Bundesministerium für Forschung, Science und Kunst

Österreichische Universitätskonferenz



Weitere spannende Veranstaltungen rund um aktuelle gesellschaftliche Entwicklungen finden Sie jederzeit online und, ab Oktober, im neuen Winterprogramm der KU.

www.ku.de/wissen-teilen



Recht und Finanzen · Sicherheit · Rund um Haus und Garten ·
Länder und Kulturen · Lebensart - Essen und Trinken · Lifestyle

Gesellschaft



Recht und Finanzen Sicherheit

● Immobiliensteuern optimieren: Abschreibung & Verkauf EX21-200

Für Eigentümer und Investoren –
Steuerlast senken, Gewinne planen
Georg Josef Götz

Erlernen Sie, wie sich vermietete Immobilien steuerlich effizient gestalten lassen. Im Fokus stehen Abschreibungsvorschriften, Kaufpreisaufteilung und Finanzierungsstrukturen. Sie verstehen, wie sich Steuerlast reduzieren und Veräußerungsgewinne langfristig steuerfrei realisieren lassen. Aktuelle Steuerregeln und geplante Änderungen bis 2027 werden praxisnah erklärt. Geeignet für Einsteiger und Fortgeschrittene mit Interesse an Immobilien und Steuern.

Termin: Mittwoch, 30.09.2026, 19.00 – 20.30 Uhr
Ort: Willibald-Gymnasium, Raum 005,
Schottenau 16, Eichstätt
Gebühr: 13,00 EUR

● Finanzworkshop: Geld verstehen & sicher entscheiden EX21-225

Für Erwachsene – Grundlagen zu Versicherung,
Rente und Geldanlage
Astrid von Perponcher

Erwerben Sie fundiertes Basiswissen zu Versicherungen, Sozial- und Rentensystem sowie Geldanlage. Verstehen Sie Anlagestrategien und die Vermögensformel, erkennen Sie typische Fallstricke und treffen Sie fundierte Finanzentscheidungen. Der Kurs bietet klare Orientierung für alle, die ihre Finanzen strukturiert planen und eigenständig bessere Entscheidungen treffen möchten. Geeignet ohne Vorkenntnisse.

Mitzubringen/Materialien: Ein Skript kann gegen 6,00 EUR von der Kursleitung bezogen werden.

Termin: Samstag, 14.11.2026, 10.00 – 17.00 Uhr
Ort: vhs-Mehrzweckraum III, Kolpingstraße 1,
Eichstätt
Gebühr: 60,50 EUR

NEU Krisenvorsorge: Sicherheit bei Stromausfall und Notlagen EX21-250

Grundlagen Katastrophenschutz und
praktische Notfallvorsorge
Florian Niesl

Dieser Kurs vermittelt verständlich, wie Sie sich auf Krisensituationen vorbereiten. Sie lernen Risiken, Warnsysteme und richtiges Verhalten bei Stromausfall, Naturereignissen und Notlagen kennen. Zudem erhalten Sie klare Tipps zur persönlichen Notfallvorsorge sowie zur Unterstützung im Umfeld. Für alle, die Sicherheit gewinnen und im Ernstfall handlungsfähig bleiben möchten.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Termin: Mittwoch, 28.10.2026, 18.30 – 20.30 Uhr
Ort: Willibald-Gymnasium, Raum 005,
Schottenau 16, Eichstätt
Gebühr: 17,50 EUR

NEU Brandschutzhelfer: richtig handeln im Brandfall EX21-255

Für Betrieb und Alltag –
Gefahren erkennen und sicher reagieren
Florian Niesl

Diese praxisnahe Brandschutzhelferausbildung vermittelt Grundlagen des Brandschutzes, das Erkennen von Brandrisiken und sicheres Verhalten im Ernstfall. Teilnehmende üben den richtigen Umgang mit Feuerlöschern und stärken ihre Handlungssicherheit im Betrieb. Der Kurs eignet sich für Beschäftigte, die Aufgaben im Brandschutz übernehmen sollen. Nach erfolgreicher Teilnahme erhalten Teilnehmende ein Zertifikat als Brandschutzhelfer.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Termin: Samstag, 21.11.2026, 9.00 – 12.00 Uhr
Ort: vhs-Mehrzweckraum III, Kolpingstraße 1,
Eichstätt
Gebühr: 79,00 EUR

Rund um Haus und Garten

● Bauen im Altmühltal EX21-300

Für Bauherren – nachhaltig planen,
Kosten senken, regional bauen
Paulus Eckerle

Erfahren Sie, wie energieeffizientes Bauen ohne Technikflut gelingt. Im Fokus stehen kluge Planung, regionale Bauweise und wirtschaftliche Lösungen für Neubau und Sanierung. Sie lernen, wie sich Baukosten reduzieren und Gebäude nachhaltig gestalten lassen. Der Kurs bietet praxisnahes Wissen für alle, die im Altmühltal zukunftsfähig bauen oder sanieren möchten. Geeignet für Einsteiger und Bauinteressierte.

Termin: Dienstag, 27.10.2026, 19.00 – 21.30 Uhr

Ort: Willibald-Gymnasium, Raum 005,
Schottenau 16, Eichstätt

Gebühr: 21,50 EUR

● Haus bauen: Planung für Neubau und Umbau EX21-305

Vom Wohnwunsch zum tragfähigen
Baukonzept
Simone Buchner

Ob Neubau oder Umbau: Dieser Kurs zeigt, wie aus ersten Ideen ein gut geplantes Haus wird. Sie klären Wünsche, Raumkonzepte, Grundstücksfragen, Gestaltung, Energieeffizienz, Baukonstruktion und Haustechnik. Auch Finanzierung, Förderung sowie die Wahl von Architekt, Bauträger oder Fachplaner werden verständlich eingeordnet. Für alle, die ihr Bauvorhaben sicher vorbereiten möchten.

Mitzubringen/Materialien: Ein Skript kann gegen 5,00 EUR von der Kursleitung bezogen werden.

Termin: Samstag, 21.11.2026, 9.30 – 18.00 Uhr

Ort: vhs-Mehrzweckraum II, Kolpingstraße 1,
Eichstätt

Gebühr: 73,50 EUR

Länder und Kulturen

● Die Universitätsbibliothek Eichstätt-Ingolstadt

Für alle Interessierten –
Einblicke in Zentralbibliothek und Magazin

40 Jahre jung: eine moderne Bibliothek in preisgekrönter Architektur. Die Zentralbibliothek in Eichstätt steht nicht nur Universitätsangehörigen, sondern allen interessierten Menschen der Region offen. Erleben Sie bei dieser einstündigen Führung die wegweisende Bibliotheksarchitektur vom „Baumeister der Demokratie“ Günter Behnisch (Olympiazentrum München). Außerdem: „Eystettensien“ – Bücher aus und über die Geschichte Eichstatts sowie ein Blick hinter die Kulissen in das Zentralmagazin.

Ort: Treffpunkt: Zentralbibliothek der
KU Eichstätt-Ingolstadt,
Universitätsallee 1, Eichstätt

Gebühr: kostenfrei

Dr. Gernot Lorenz EX21-350

Termin: Dienstag, 06.10.2026, 18.00 – 19.00 Uhr

Dr. Gernot Lorenz EX21-351

Termin: Donnerstag, 21.01.2027,
18.00 – 19.00 Uhr

In Zusammenarbeit mit der Universitätsbibliothek Eichstätt-Ingolstadt

Anzeige





Die „Thingstätte“ bei Eichstätt: Geschichte vor Ort entdecken

EX21-354

Führung zu NS-Architektur,
Baugeschichte und regionalen Spuren
Johann Kraus, Johann Beck

Die Führung beleuchtet die sog. „Thingstätte“ aus den 1930er Jahren im historischen Kontext. Vor Ort werden Bauweise, Nutzung und ideologischer Hintergrund verständlich eingeordnet. Ergänzend erfolgt eine Spurensuche zum Hotel Café Schönblick sowie zum „Hohen Kreuz“, einem Feldkreuz, das durch SA-Männer entfernt werden sollte. Diese Geschichte soll anhand von Gerichtsakten rekonstruiert werden. Der Rundgang richtet sich an historisch Interessierte, die regionale Geschichte kritisch einordnen möchten.

Termin: Samstag, 10.10.2026, 10.00 – 11.30 Uhr

Ort: Treffpunkt: Parkplatz an der B13
unterhalb des Hotels Schönblick

Gebühr: kostenfrei

● Caritas-Kinderdorf Marienstein: Führung

EX21-355

Einblicke in Geschichte, Betreuung
und soziale Arbeit
Brigitte Radeljic-Jakic

Bei dieser Führung durch das Caritas-Kinderdorf Marienstein erhalten Teilnehmende Einblicke in die Geschichte der Einrichtung, ihre Betreuungsangebote und den Alltag vor Ort. Im Mittelpunkt stehen die Aufgaben der Kinder- und Jugendhilfe sowie aktuelle Herausforderungen, mit denen die Einrichtung konfrontiert ist. Die Führung bietet verständliche Orientierung für alle, die soziale Arbeit in der Region näher kennenlernen möchten.

Termin: Sonntag, 11.10.2026, 14.30 – 16.00 Uhr

Ort: Eingang Kinderdorf Marienstein,
Kinderdorfstraße 6, Eichstätt

Gebühr: kostenfrei

● Architekturführung Eichstätt: Moderne Bauten entdecken EX21-360

Stadtspaziergang für Architekturinteressierte –
Hintergründe und Konzepte
Harald Noe

Dieser Spaziergang führt zu fünf Gebäuden moderner Architektur in Eichstätt. Sie erfahren, was diese Bauten prägt und welche architektonischen Ideen dahinterstehen. Der Rundgang verbindet zentrale Orte wie Marktplatz, Pfahlstraße, Bahnhofsvorplatz und Universitätsgebäude. Für alle, die Stadtbild, Architekturkonzepte und Entwicklungen verständlich einordnen möchten.

Termin: Samstag, 17.10.2026, 10.00 – 13.00 Uhr

Ort: Treffpunkt: Rathaus Eichstätt,
Marktplatz 11, Eichstätt

Gebühr: kostenfrei



● Unterwegs im Weinberg EX21-400

Historische Weingärten in Eichstätt –
eine Exkursion
Dr. Elena Reinhard-Kovaleva

Entdecken Sie auf einer Exkursion die Spuren des historischen Weinbaus in Eichstätt. Oberhalb der Abtei St. Walburg wandern Sie zu einem restaurierten Weinberg am Kugelberg. Anmeldung und Gebühr direkt über den Veranstalter www.naturpark-altmuehlthal.de oder 08421 9876-0.

Termin: Sonntag, 27.09.2026, 10.30 – 12.00 Uhr

Ort: Treffpunkt: Informationszentrum
Naturpark Altmühltal, Notre Dame 1,
Eichstätt

Gebühr: Erwachsene 5,00 EUR,
(Kinder in Begleitung frei)

In Zusammenarbeit mit dem Informationszentrum
Naturpark Altmühltal



● Auf den Spuren der Steinbrecher

EX21-405

Erlebniswanderung zu alten, verlassenen Steinbrüchen
Adi Metz

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Altmühltals! Auf alten Steinbrecherwegen in Mörsnsheim und Solnhofen entdecken Sie die Geschichte des Plattenkalkabbaus hautnah. Stumme Zeugen vergangener Zeiten erzählen vom harten Alltag der Steinbrecher. Natur, Geologie und Kulturgeschichte verschmelzen zu einem unvergesslichen Erlebnis voller Entdeckungen. Anmeldung und Gebühr direkt über den Veranstalter www.naturpark-altmuehlal.de oder 08421 9876-0.

Termin: Samstag, 03.10.2026, 10.00 – 13.00 Uhr
Ort: Parkplatz Gasthaus „Schnorgackl“, Am Maxberg 2, Mörsnsheim

Gebühr: Erwachsene 5,00 EUR,
(Kinder in Begleitung frei)

In Zusammenarbeit mit dem Informationszentrum Naturpark Altmühltal

● Kastell Pfünz – Castra Vetoniana

EX21-410

Familien-Erlebnisführung am Weltkulturerbe
Gerhard Finsterer

Das Römerkastell Vetoniana in Pfünz zeigt anschaulich das Leben in der römischen Provinz Rätien. Teilnehmende erhalten Einblicke in Militär, Alltag und Infrastruktur von Soldaten und Zivilbevölkerung. Themen wie Straßenbau, Thermen, Religion und Bestattungskultur machen Geschichte greifbar. Der Rundgang vermittelt fundiertes Wissen zur regionalen Archäologie und stärkt das historische Verständnis. Anmeldung und Gebühr direkt über den Veranstalter www.naturpark-altmuehlal.de oder 08421 9876-0.

Termin: Sonntag, 25.10.2026, 15.00 – 16.30 Uhr
Ort: Treffpunkt: Pfünz, Parkplatz Römerkastell, Römersteig

Gebühr: Erwachsene 4,00 EUR,
(Kinder in Begleitung frei)

In Zusammenarbeit mit dem Informationszentrum Naturpark Altmühltal und dem Tourismusverein Walting e.V.

● Hänsel und Gretel fahren in den Wald

EX21-415

Die etwas andere Radexkursion
Gerhard Finsterer

Auf einer 20 km langen Radexkursion durch den Schweinspark bietet sich ein Blick in den Lebensraum Wirtschaftswald. Themen sind Waldbewirtschaftung, Klimawandel, die Vielfalt von Fauna und Flora sowie die Lebensweise und der Einfluss großer Beutegreifer auf das Ökosystem. Höhenmeter ca. 450 m. Anmeldung und Gebühr direkt über den Veranstalter www.naturpark-altmuehlal.de oder 08421 9876-0.

Termin: Samstag, 10.10.2026, 14.00 – 17.30 Uhr
Ort: Eichstätt Bahnhof (Fernbahnhof), Bahnhofstraße 6, Eichstätt

Gebühr: 5,00 EUR

In Zusammenarbeit mit dem Informationszentrum Naturpark Altmühltal

● Wanderung zum Galgenberg bei Wellheim

EX21-420

Eine aktive Auszeit in der Natur mit Geschichte
Gerhard Finsterer

Die Wanderung rund um den Galgenberg bei Wellheim verbindet Bewegung mit spannender Regionalgeschichte. Teilnehmende entdecken Natur, Felsformationen und historische Spuren von der Bronzezeit bis ins Mittelalter. Stationen wie die Schutterquelle, den Dohlenfelsen und die Burgruine Adlerstein machen Landschaft und Vergangenheit erlebbar. Ideal für alle, die Naturerlebnis mit Wissen verbinden und aktiv abschalten möchten. Anmeldung und Gebühr direkt über den Veranstalter www.naturpark-altmuehlal.de oder 08421 9876-0.

Mitzubringen/Materialien: gutes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung

Termin: Samstag, 17.10.2026, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort: Treffpunkt: Konstein, Parkplatz am Naturfreundehaus, Aicha 12

Gebühr: Erwachsene 5,00 EUR,
(Kinder in Begleitung frei)

In Zusammenarbeit mit dem Informationszentrum Naturpark Altmühltal



Lebensart – Essen und Trinken



Kürbis kochen: Suppe, Chutney & Pickles **EX21-500**

Kochkurs für kreative Herbstküche und kleine Geschenke
Heike Herrle

Entdecken Sie die Vielfalt von Kürbis in der Küche. Im Kurs entstehen aromatische Suppen, würziges Chutney, eingelegte Pickles und süße Überraschungen. Sie lernen einfache Techniken zum Kochen, Einlegen und Abschmecken kennen. Ideal für alle, die saisonale Kürbisrezepte ausprobieren, kleine Gaumenfreuden verschenken oder selbst genießen möchten. In der Kursgebühr sind 19,00 EUR für Lebensmittel enthalten.

Mitzubringen/Materialien: Schraubdeckelgläser, geeignete Behältnisse zum Transport von Suppen und Desserts

Termin: Donnerstag, 08.10.2026,
18.00 – 21.00 Uhr

Ort: Staatl. Berufsschule Eichstätt, Lehrküche,
Ebene 3, Burgstraße 22, Eichstätt

Gebühr: 45,00 EUR



Indisch kochen: 3-Gänge-Menü & Gewürze

Authentische indische Küche erleben

Entdecken Sie die Vielfalt der indischen Küche im praxisnahen Kochkurs. Sie bereiten ein 3-Gänge-Menü zu: knusprige Onion Bajji, Butter Chicken Masala mit Basmati-Reis und ein süßes Dessert. Sie lernen typische Zubereitungstechniken kennen und Gewürze gezielt einzusetzen. Ideal für alle, die indische Rezepte selbst kochen und neue Aromen entdecken möchten. In der Kursgebühr sind 19,00 EUR für Lebensmittel enthalten.

Ort: Staatl. Berufsschule Eichstätt, Lehrküche,
Ebene 3, Burgstraße 22, Eichstätt

Gebühr: 53,50 EUR

Sumitha Doosa

EX21-506

Termin: Sonntag, 18.10.2026, 10.00 – 14.00 Uhr

Sumitha Doosa

EX21-507

Termin: Sonntag, 24.01.2027, 10.00 – 14.00 Uhr



Vegetarisch indisch kochen – einfache Rezepte

Authentische Küche mit Zutaten aus dem Supermarkt

Vegetarische indische Küche, die sich alltagstauglich umsetzen lässt. Sie bereiten mehrere authentische Gerichte zu und lernen typische Gewürze sowie einfache Kochtechniken kennen. Alle Zutaten sind leicht erhältlich. So gelingt es, schnelle, aromatische Speisen zuhause zu kochen. Ein Rezeptheft unterstützt beim Nachkochen und Festigen der Grundlagen. Geeignet ohne Vorkenntnisse. In der Kursgebühr sind 19,00 EUR für Lebensmittel enthalten.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial, Schürze, Spültuch, Geschirrtücher, Spülschwamm, Vorratsdosen, Getränke

Ort: Staatl. Berufsschule Eichstätt, Lehrküche,
Ebene 3, Burgstraße 22, Eichstätt

Gebühr: 53,50 EUR

Apoorva Suresh

EX21-508

Termin: Donnerstag, 01.10.2026,
17.00 – 21.00 Uhr

Apoorva Suresh

EX21-509

Termin: Sonntag, 28.02.2027, 17.00 – 21.00 Uhr

Anzeige





● **Sushi-Kurs für Anfänger/-innen – einfach selbst rollen** EX21-510

Vegetarische Sushi & Sushi mit geräuchertem Fisch
Martina Fritz

Lernen Sie, Sushi einfach selbst zuzubereiten. Sie rollen klassische Maki mit vegetarischer Füllung und geräuchertem Fisch aus heimischen Zutaten. Der Kurs zeigt Grundtechniken, Reiszubereitung und das richtige Formen. So entstehen leichte, bekömmliche Gerichte, die zu Hause gelingen. Ideal für alle ohne Vorkenntnisse, die japanische Küche alltagstauglich entdecken möchten. In der Kursgebühr sind 19,00 EUR für Lebensmittel enthalten.

Mitzubringen/Materialien: Schürze, Geschirrtuch, Spültuch, Topflappen, Schreibmaterial, Vorratsbehälter

Termine: Montag, 05.10.2026, 18.30 – 21.30 Uhr

Montag, 26.10.2026, 18.30 – 21.30 Uhr

Ort: Staatl. Berufsschule Eichstätt, Lehrküche, Ebene 3, Burgstraße 22, Eichstätt

Gebühr: 71,00 EUR

NEU **Fränkisch kochen – regionale Klassiker neu entdecken** EX21-520

Traditionelle Rezepte aus Franken & dem Altmühltal
Tobias Kirschner

Die Küche Frankens ist vielfältig. Sie bereiten herzhaftes Spezialitäten wie „Bauchstercherla“, „Saure Zipfel“ und „Bumberskraut“, aber auch süße Gerichte wie „Versoffene Jungfern“ oder „Scheiterhaufen“ zu und lernen, traditionelle Zubereitung einfach umzusetzen. Der Kurs bringt regionale Küche zurück in den Alltag und zeigt, wie bekannte Gerichte zu Hause gelingen. Ideal für alle, die bodenständige Küche neu entdecken möchten. In der Kursgebühr sind 19,00 EUR für Lebensmittel enthalten.

Mitzubringen/Materialien: Schürze, Geschirrtuch, Spültuch, Topflappen, Schreibmaterial, Vorratsbehälter, Getränk

Termin: Freitag, 13.11.2026, 18.00 – 22.30 Uhr

Ort: Staatl. Berufsschule Eichstätt, Lehrküche, Ebene 3, Burgstraße 22, Eichstätt

Gebühr: 58,00 EUR

NEU **Die vegetarische Küche Italiens** EX21-515

Saisonale Küche von der Halbinsel
Tobias Kirschner

Von Apulien bis zum Trentino gibt es eine Vielfalt an fleischlosen Gerichten zu entdecken. Sie kochen Vorspeisen, Pasta, Hauptgerichte mit Beilagen und ein Dessert – überwiegend mit saisonalen Zutaten. Der Kurs vermittelt einfache Techniken für alltagstaugliche Rezepte mit viel Geschmack. Ideal für Einsteiger ohne Vorkenntnisse. In der Kursgebühr sind 19,00 EUR für Lebensmittel enthalten.

Mitzubringen/Materialien: Schürze, Geschirrtuch, Spültuch, Topflappen, Schreibmaterial, Vorratsbehälter, Getränk

Termin: Freitag, 30.10.2026, 18.00 – 22.30 Uhr

Ort: Staatl. Berufsschule Eichstätt, Lehrküche, Ebene 3, Burgstraße 22, Eichstätt

Gebühr: 58,00 EUR

Kurs EX21-520

vhsSchlau...

Welches dieser Gerichte gehört zu den süßen Spezialitäten Frankens?

A) Bumberskraut

B) Versoffene Jungfern

C) Bauchstercherla

Die korrekte Antwort und weitere spannende Kurse bei denen es heißt: „Selbermachen!“, findest du im Programmbereich Gesundheit unter „Ernährung“.



Suppenküche – Soulfood für jede Jahreszeit EX21-525

Klassische & internationale Suppen
Tobias Kirschner

Entdecken Sie vielseitige Suppenrezepte von regional bis international. Sie kochen traditionelle Klassiker und neue Varianten mit einfachen Zutaten. Der Kurs zeigt grundlegende Techniken für aromatische, wärmende Gerichte im Alltag. Ideal für alle – auch ohne Vorkenntnisse, die schnell abwechslungsreiche Suppen selbst zubereiten möchten. In der Kursgebühr sind 19,00 EUR für Lebensmittel enthalten.

Mitzubringen/Materialien: Schürze, Geschirrtuch, Spültuch, Topflappen, Schreibmaterial, Vorratsbehälter, Getränk

Termin: Donnerstag, 19.11.2026,
18.30 – 22.30 Uhr

Ort: Staatl. Berufsschule Eichstätt, Lehrküche,
Ebene 3, Burgstraße 22, Eichstätt

Gebühr: 53,50 EUR



Indische Teestunde – Masala Chai & Snacks EX21-526

Indische Küche erleben und genießen
Apoorva Suresh

Im Kurs bereiten Teilnehmende klassischen Gewürztee nach traditioneller Art zu und kochen einfache indische Rezepte. Sie lernen typische Zutaten, Zubereitung und Aromen kennen und erweitern Ihre Kochpraxis. Ideal für alle, die die indische Küche ausprobieren und in entspannter Atmosphäre gemeinsam genießen möchten. In der Kursgebühr sind 19,00 EUR für Lebensmittel enthalten.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial, Schürze, Spültuch, Geschirrtücher, Spülschwamm, Vorratsdosen, Getränke

Termin: Samstag, 21.11.2026, 14.00 – 17.00 Uhr

Ort: Staatl. Berufsschule Eichstätt, Lehrküche,
Ebene 3, Burgstraße 22, Eichstätt

Gebühr: 45,00 EUR

Asiatische Küche – frisch & aromatisch kochen EX21-530

Vielfältige Rezepte aus Fernost
Sri Yuni Gani, Tobias Kirschner

Die Küche Asiens steht für frische, würzige und aromatische Gerichte. Sie kochen abwechslungsreiche Rezepte aus verschiedenen Ländern Asiens und lernen typische Zutaten sowie einfache Zubereitung kennen. So gelingen vielseitige Gerichte auch zuhause. Geeignet ohne Vorkenntnisse. In der Kursgebühr sind 19,00 EUR für Lebensmittel enthalten.

Mitzubringen/Materialien: Schürze, Geschirrtuch, Spültuch, Topflappen, Schreibmaterial, Vorratsbehälter

Termin: Donnerstag, 03.12.2026,
18.30 – 22.00 Uhr

Ort: Staatl. Berufsschule Eichstätt, Lehrküche,
Ebene 3, Burgstraße 22, Eichstätt

Gebühr: 49,50 EUR

Lifestyle

Räucherworkshop Raunächte – Tradition verstehen EX21-700

Räuchern mit Kräutern, Harzen und Hölzern
Julia Lautenschlager

Entdecken Sie die Raunächte und ihren volkskundlichen Hintergrund. Sie lernen, wie mit Kräutern, Harzen und Hölzern geräuchert wird und welche Bedeutung diese Tradition hat. Der Kurs vermittelt Grundlagen und praktische Anwendung für zu Hause. Geeignet für alle ohne Vorkenntnisse, die Brauchtum bewusst erleben und umsetzen möchten.

Termin: Dienstag, 01.12.2026, 19.00 – 20.30 Uhr

Ort: vhs-Mehrzweckraum II, Kolpingstraße 1,
Eichstätt

Gebühr: 13,00 EUR



Besuchen Sie uns
auf Instagram –
[vhs.eichstaett](https://www.instagram.com/vhs.eichstaett)



© 2022 DWI Frank Schlemmer (Fotograf)

Persönlichkeitsentwicklung · IT-Grundlagen ·
KI und Programmierung · Berufsleben

Beruf und Digitales



Persönlichkeits- entwicklung



Antike Rhetorik für Beruf und Auftritt **EX30-001**

Klar sprechen, überzeugend
argumentieren, sicher präsentieren
Moritz Dummert

Dieser Kurs zeigt, wie klassische Rhetorik auch heute Kommunikation im Beruf stärkt. Teilnehmende lernen den Aufbau einer überzeugenden Rede kennen: exordium, narratio, argumentatio, refutatio und peroratio. Mit praktischen Übungen verbessern Sie Struktur, Ausdruck und Wirkung für Präsentationen, Gespräche und berufliche Auftritte.

Termin: Mittwoch, 07.10.2026, 18.00 – 20.00 Uhr

Ort: Willibald-Gymnasium, Raum 005,
Eichstätt

Gebühr: 17,50 EUR

● Stimme stärken und klar sprechen **EX30-003**

Stimmtraining für Beruf, Alltag und Präsentation
Andrea Holl

Eine klare, belastbare Stimme verbessert Wirkung und Auftreten in Alltag und Beruf. Der Kurs vermittelt praxisnahes Stimmtraining mit Übungen zu Atmung, Haltung und Sprechweise. Teilnehmende lernen, die Stimme gezielt einzusetzen, Überlastung zu vermeiden und verständlich zu sprechen. Geeignet für alle, die viel sprechen oder sicherer auftreten möchten. Ideal für Büro, Beratung, Unterricht oder Präsentation.

Mitzubringen/Materialien: leere PET-Flasche

Termin: Mittwoch, 14.10.2026, 19.00 – 21.00 Uhr

Ort: Willibald-Gymnasium, Raum 005,
Eichstätt

Gebühr: 17,50 EUR



Resilienz im Beruf stärken

EX30-004

Mentale Stärke für Alltag, Arbeit und
Karriere
Annette Lechtken

Resilienz hilft, berufliche und private Herausforderungen klarer, ruhiger und handlungsfähiger zu meistern. In diesem Workshop lernen Teilnehmende die sieben Schlüssel der Resilienz kennen und reflektieren eigene mentale und soziale Ressourcen. Praktische Übungen zeigen, wie Selbstwirksamkeit, innere Stabilität und lösungsorientiertes Denken im Alltag gestärkt werden können.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Termin: Samstag, 17.10.2026, 9.30 – 17.00 Uhr

Ort: vhs-Mehrzweckraum II, Kolpingstraße 1,
Eichstätt

Gebühr: 65,00 EUR

● Schauspieltraining für den Beruf **EX30-005**

Kommunikation, Auftreten und Teamwork
stärken
Nora Oeser

Mit Methoden aus dem Schauspiel verbessern Teilnehmende Ausdruck, Körpersprache und Präsenz. Praktische Übungen fördern klares Auftreten, sichere Kommunikation und authentische Wirkung im Berufsalltag. Ideal für alle, die in Meetings, Präsentationen oder im Team überzeugender auftreten möchten.

Termin: Samstag, 05.12.2026, 14.00 – 18.00 Uhr

Ort: vhs-Mehrzweckraum I, Kolpingstraße 1,
Eichstätt

Gebühr: 34,50 EUR

In wenigen Klicks
rund um die Uhr
zum Wunschkurs:

Melden Sie sich
bequem online unter
www.vhs-in-ei.de
an.



NEU

Spontan reden im Beruf EX30-006

Stegreifrede trainieren für Meetings,
Feiern und Alltag
Thomas Hoffmann

Sicher sprechen, auch ohne lange Vorbereitung:
In diesem zweiteiligen Kurs lernen Teilnehmende,
spontane Reden klar aufzubauen, unerwartete
Fragen souverän zu beantworten und eigene Bot-
schaften auf den Punkt zu bringen. Teil 1 vermittelt
Grundlagen, Strategien und erste Übungen. Teil 2
bietet praxisnahes Training mit Feedback. Geeignet
für Beruf, Ehrenamt und private Anlässe.

Mitzubringen/Materialien: Schreibzeug

Termine: Dienstag, 01.12.2026, 17.00 – 20.00 Uhr
Dienstag, 08.12.2026, 17.00 – 20.00 Uhr

Ort: Willibald-Gymnasium, Raum 005,
Eichstätt

Gebühr: 52,00 EUR

NEU

Elevator Pitch im Beruf EX30-007

Kurzpräsentation für Bewerbung,
Netzwerk und Karriere
Thomas Hoffmann

Der Begriff Elevator Pitch kommt aus der Idee, ein
Anliegen während einer kurzen Aufzugsfahrt über-
zeugend zu erklären. In diesem Workshop lernen
Teilnehmende, berufliche Ziele, Projekte oder Ideen
in wenigen Sätzen klar und wirkungsvoll zu präsen-
tieren. Sie entwickeln einen eigenen Elevator Pitch,
üben den sicheren Auftritt und erhalten Feedback
zu Aufbau, Sprache und Wirkung.

Mitzubringen/Materialien: Schreibzeug

Termin: Samstag, 23.01.2027, 11.00 – 17.00 Uhr
Ort: vhs-Mehrzweckraum II, Kolpingstraße 1,
Eichstätt

Gebühr: 52,00 EUR

IT-Grundlagen

● Microsoft Word & Excel Grundlagen – sicher im Büro arbeiten EX30-020

Einsteigerkurs für Office Basics und berufliche
Anwendung
Andreas Anker

Dieser Kurs vermittelt die Grundlagen von Micro-
soft Word und Excel kompakt und praxisnah. Teil-
nehmende lernen, Texte professionell zu erstellen,
Tabellen zu nutzen und einfache Auswertungen
umzusetzen. Ideal für Einsteiger ohne Vorkennt-
nisse. Der Kurs stärkt digitale Kompetenzen und
erleichtert den Einstieg in Büroarbeit, Verwaltung
und Organisation. Perfekt für Beruf, Wiedereinstieg
oder Weiterbildung.

Termine: Montag, 09.11.2026, 17.30 – 20.00 Uhr
Montag, 16.11.2026, 17.30 – 20.00 Uhr

Ort: AltmuehlNet (Schulungsraum),
Kolpingstraße 1, Eichstätt

Gebühr: 43,50 EUR, (39,50 EUR für Mitglieder
des AltmuehlNet)

In Zusammenarbeit mit dem AltmuehlNet – Bürger-
netzverein Altmühlthal e.V.



Kurse kennenlernen:
*Schauspieltraining für
den Beruf*

**Übung für
den Alltag**
von Kursleiterin Nora Oeser

Um eloquent zu wirken, sind Kreativität und Fantasie
unumgänglich - ein Schauspieler, der später überzeugend
vor dem Publikum steht, bekommt als Grundlage
zunächst Übungen für Fantasie und Einfallsreichtum -
dies ist auf alle Situationen vor Publikum anwendbar.

**Eine ganz einfache Übung, die jeder im Alltag einbauen
kann:** Überlegen Sie unterwegs Schlagzeilen auf
Titelblättern von Zeitungen oder Magazinen oder im
Internet (ohne den dazugehörigen Artikel zu lesen!) und
überlegen Sie auf dem Weg zur Arbeit oder anderen
Terminen, was wohl dahinter stecken könnte. Je
ausgeschmückter die Geschichte ist, die Ihnen einfällt,
desto besser - Sie werden merken, dass Ihnen immer
schneller und schneller Geschichten und Formulierungen
einfallen. Dies **trainiert nicht zuletzt die Schlagfertigkeit
und die Ausdrucksfähigkeit**, wenn man etwa
unerwartete Fragen beantworten muss."



● **Computerkurs für Seniorinnen und Senioren – von Senioren** EX30-025

Einfacher Einstieg in PC-Grundlagen ohne Vorkenntnisse
Johann Tiefel

Teilnehmende lernen Schritt für Schritt den Umgang mit Computer, Tastatur und Maus. Gezeigt wird, wie Texte erstellt, Informationen online recherchiert und digitale Angebote genutzt werden. Der Kurs von Senioren für Senioren richtet sich an absolute Anfänger und ermöglicht einen verständlichen, praxisnahen Einstieg in die digitale Welt.

Termin: 2 x dienstags und 2 x donnerstags,
9.00 – 10.30 Uhr
ab 10.11.2026

Ort: AltmuehlNet (Schulungsraum),
Kolpingstraße 1, Eichstätt

Gebühr: 52,00 EUR, (46,80 EUR für Mitglieder des AltmuehlNet)

In Zusammenarbeit mit dem AltmuehlNet – Bürger-
netzverein Altmühltal e.V.

● **Computerkurs für Seniorinnen und Senioren – von Senioren** EX30-030

Einfacher Einstieg in PC-Grundlagen mit Grundkenntnissen
Johann Tiefel

Praxisnaher Computerkurs für Seniorinnen und Senioren – von Senioren. Sie lernen ohne Stress den sicheren Umgang mit Word, Excel, Irfan-View und der Internetsuche. Grundkenntnisse im Umgang mit Maus und Tastatur reichen aus. Eigene Fragen und Wünsche werden flexibel aufgegriffen.

Beginn: 2x dienstags, 2x donnerstags
9.00 – 10.30 Uhr
ab 01.12.2026

Ort: AltmuehlNet (Schulungsraum),
Kolpingstraße 1, Eichstätt

Gebühr: 52,00 EUR, (46,80 EUR für Mitglieder des AltmuehlNet)

In Zusammenarbeit mit dem AltmuehlNet – Bürger-
netzverein Altmühltal e.V.

● **CAD für 3D-Druck: Eigene Modelle konstruieren statt herunterladen**

Einsteigerkurs für Erwachsene mit PC-Grundlagen – Ideen umsetzen für Beruf & Praxis

Erstellen Sie eigene 3D-Modelle, statt fertige Dateien zu nutzen. Der Kurs vermittelt die Grundlagen der CAD-Konstruktion für den 3D-Druck. Sie lernen, Formen zu entwickeln, Maße präzise festzulegen und Modelle druckfähig zu optimieren. Ideal für Einsteiger ohne Vorkenntnisse. Der Kurs stärkt digitale Kompetenzen und eröffnet neue Möglichkeiten in Technik, Design und beruflicher Anwendung.

Ort: BayernLab, Franz-Xaver-Platz 3, Eichstätt
Gebühr: kostenfrei

Mitarbeitende des BayernLab **EX30-035**

Termin: Donnerstag, 19.11.2026, 17.00 – 21.00 Uhr

Mitarbeitende des BayernLab **EX30-036**

Termin: Dienstag, 26.01.2027, 17.00 – 21.00 Uhr

In Zusammenarbeit mit dem BayernLab Eichstätt

● **3D-Druck-Workshop** EX30-040

Grundlagen, Drucktechniken und Slicer für Einsteiger
Mitarbeitende des BayernLab

Von der Idee zum gedruckten Objekt: Dieser 3D-Druck-Workshop zeigt praxisnah, wie 3D-Druck funktioniert. Teilnehmende lernen FDM- und Resin-Druck kennen, verstehen wichtige Druckermodelle und bereiten ein 3D-Modell mit einem Slicer für den Druck vor. Ideal für alle ohne Vorkenntnisse, die 3D-Druck im Beruf, für Projekte oder zur Weiterbildung nutzen möchten.

Termin: Donnerstag, 12.11.2026,
17.00 – 18.00 Uhr

Ort: BayernLab, Franz-Xaver-Platz 3, Eichstätt
Gebühr: kostenfrei

In Zusammenarbeit mit dem BayernLab Eichstätt



● Parken per App: Parkster einfach erklärt

Smartphone-Kurs für bargeldloses,
digitales Parken

Parkgebühren bequem mit dem Smartphone bezahlen: In diesem Kurs lernen Teilnehmende Schritt für Schritt, wie das Handy-Ticket mit Parkster funktioniert. Sie erfahren, wie die App eingerichtet wird, wie Parkzeiten gestartet und beendet werden und worauf beim digitalen Parken zu achten ist. Ideal für alle, die kontaktlos, bargeldlos und sicher parken möchten.

Mitzubringen/Materialien: eigenes Smartphone

Ort: BayernLab, Franz-Xaver-Platz 3, Eichstätt
Gebühr: kostenfrei

Mitarbeitende des BayernLab **EX30-045**
Termin: Mittwoch, 14.10.2026, 10.00 – 11.00 Uhr

Mitarbeitende des BayernLab **EX30-050**
Termin: Dienstag, 24.11.2026, 17.00 – 18.00 Uhr

In Zusammenarbeit mit dem BayernLab Eichstätt

● BayernAtlas online nutzen

Digitale Karten, Luftbilder und Planung für
Alltag und Beruf

Der BayernAtlas bietet amtliche Karten, Luftbilder, Flurkarte, historische Karten sowie 3D-Gelände- und Gebäudedaten für ganz Bayern. Teilnehmende lernen die wichtigsten Funktionen kennen: suchen, navigieren, messen, Karten vergleichen und Anfahrtspläne nutzen. Ideal für Privatnutzung, Büro, Planung, Immobilien und Vereine.

Ort: BayernLab, Franz-Xaver-Platz 3, Eichstätt
Gebühr: kostenfrei

Mitarbeitende des BayernLab **EX30-055**
Termin: Freitag, 23.10.2026, 10.00 – 12.00 Uhr

Mitarbeitende des BayernLab **EX30-060**
Termin: Montag, 16.11.2026, 18.00 – 20.00 Uhr

In Zusammenarbeit mit dem BayernLab Eichstätt

Anzeige

*Die Gemeinde Schernfeld bedankt
sich bei der Volkshochschule Eichstätt
für ihr großes Engagement und
wünscht weiterhin viel Erfolg.*

Gemeinde Schernfeld
Gundekarstraße 7a
85072 Eichstätt
www.gemeinde-schernfeld.de





● BayernLab Eichstätt erleben

Digitalisierung verstehen für Beruf & Alltag

Das BayernLab Eichstätt zeigt digitale Trends praxisnah und verständlich. Teilnehmende entdecken bei einer Führung aktuelle IT-Themen, Anwendungen und Technologien zum Anfassen und Ausprobieren. Die Ausstellung vermittelt Grundlagen der Digitalisierung und gibt Orientierung für Beruf, Schule, Verwaltung und Wirtschaft. Ideal für alle, die digitale Kompetenzen aufbauen und Entwicklungen besser einordnen möchten.

Ort: BayernLab, Franz-Xaver-Platz 3, Eichstätt

Gebühr: kostenfrei

Mitarbeitende des BayernLab

EX30-065

Termin: Freitag, 20.11.2026, 10.00 – 11.30 Uhr

Mitarbeitende des BayernLab

EX30-070

Termin: Mittwoch, 13.01.2027, 10.00 – 11.30 Uhr

In Zusammenarbeit mit dem BayernLab Eichstätt

KI und Programmierung

● Einführung in die Künstliche Intelligenz

EX30-074

Was Künstliche Intelligenz heute schon kann und was nicht

Bastian Hiller

Künstliche Intelligenz verändert in rasantem Tempo, wie wir arbeiten, kommunizieren und Informationen aufbereiten. Dieser Kurs bietet einen verständlichen Überblick über die wichtigsten KI-Anwendungen der Gegenwart – ohne Vorkenntnisse und ohne Fachsprache.

In zwei kompakten Stunden erfahren Sie, was hinter Begriffen wie Sprachmodell, Bildgenerierung oder KI-Assistent steckt. Anhand praktischer Beispiele probieren wir gemeinsam aus, was diese Werkzeuge heute bereits leisten können – und wo ihre Grenzen liegen.

Die Themen im Überblick:

- Wie funktionieren Sprachmodelle wie ChatGPT oder Claude?
- Texte verfassen und überarbeiten mit KI-Unterstützung
- Code und Tabellen erstellen lassen – auch ohne Programmierkenntnisse
- Bilder, Videos und Musik generieren
- Sprach- und Übersetzungsdienste nutzen
- Chancen, Risiken und kritischer Umgang mit KI

Mitzubringen/Materialien: eigenen Laptop oder Tablet

Termin: Dienstag, 06.10.2026, 19.00 – 21.00 Uhr

Ort: vhs-Mehrzweckraum III, Kolpingstraße 1, Eichstätt

Gebühr: 17,50 EUR



Fake News & KI erkennen

EX30-075

Medienkompetenz stärken für Beruf und Alltag

Mitarbeitende des BayernLab

Mit KI erstellte, täuschend echte Bilder, Videos und Nachrichten erschweren die Bewertung von Informationen. Teilnehmende lernen, manipulierte Inhalte, Fake News und digitale Betrugsmaschinen sicher zu erkennen. Der Kurs vermittelt Grundlagen zu KI, Desinformation und Prüftechniken für den Alltag. Ideal für alle, die Medienkompetenz ausbauen und Risiken im beruflichen und privaten Umfeld besser einschätzen möchten.

Termin: Mittwoch, 07.10.2026, 17.00 – 18.00 Uhr

Ort: BayernLab, Franz-Xaver-Platz 3, Eichstätt

Gebühr: kostenfrei

In Zusammenarbeit mit dem BayernLab Eichstätt

● KI-Bildgenerierung: Ideen visualisieren

EX30-076

Für kreative Projekte im Bereich Wohnen, Garten, Design und Alltag
Andreas Dannemann

Eigene Ideen sichtbar machen: In diesem Kurs lernen Teilnehmende, mit KI-Bildgenerierung aus ersten Gedanken stimmige Bilder zu entwickeln. Schritt für Schritt entstehen Varianten, die verfeinert und zu einem individuellen Entwurf ausgearbeitet werden. Geeignet für Wohnraum, Garten, Design oder



freie Ideen. Zeichnerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Mit kurzem Ausblick auf KI-gestützte Videos.

Mitzubringen/Materialien: eigenen Laptop oder Tablet

Beginn: 14.10.2026 – 3x mittwochs –
19.00 – 21.00 Uhr

Ort: vhs-Mehrzweckraum III, Kolpingstraße 1,
Eichstätt

Gebühr: 52,00 EUR

NEU Filterblasen & Algorithmen verstehen **EX30-080**

Digitale Beeinflussung erkennen
und sicher entscheiden
Mitarbeitende des BayernLab

Algorithmen prägen Nachrichten, Social Media, Streaming und Online-Shopping. Der Kurs erklärt verständlich, wie Filterblasen entstehen, wie digitale Manipulation funktioniert und woran sie im Alltag erkennbar ist. Teilnehmende lernen praktische Strategien für mehr Medienkompetenz, bewusste Entscheidungen sowie einen souveränen Umgang mit digitalen Angeboten.

Termin: Mittwoch, 25.11.2026, 17.00 – 18.00 Uhr

Ort: BayernLab, Franz-Xaver-Platz 3, Eichstätt

Gebühr: kostenfrei

In Zusammenarbeit mit dem BayernLab Eichstätt

Berufsleben

● **Bewerbungstraining: Lebenslauf & Anschreiben optimieren** **EX30-100**

Erfolgreich bewerben mit professionellen
Unterlagen
Sophia Fandrich

Überzeugende Bewerbungsunterlagen entscheiden über den nächsten Karriereschritt. Der Kurs zeigt, worauf Personalverantwortliche achten und wie Lebenslauf und Anschreiben klar, strukturiert und wirkungsvoll gestaltet werden. Teilnehmende erkennen typische Fehler und verbessern ihre Unterlagen gezielt. Eigene Bewerbungen können eingebracht und direkt praxisnah optimiert werden.

Mitzubringen/Materialien: eigene Bewerbungsunterlagen, wenn vorhanden (für persönliches Feedback)

Termin: Samstag, 10.10.2026, 10.00 – 14.00 Uhr

Ort: vhs-Mehrzweckraum II, Kolpingstraße 1,
Eichstätt

Gebühr: 34,50 EUR

NEU Erfolgreich ins Vorstellungsgespräch **EX30-105**

Mehr Erfolg im Bewerbungsprozess
Sophia Fandrich

Ein überzeugendes Vorstellungsgespräch entscheidet über den Job. Der Kurs zeigt, wie Teilnehmende sich gezielt vorbereiten, typische Fragen souverän beantworten und im Gespräch klar auftreten. Sie lernen, eigene Stärken präzise zu formulieren, mit Nervosität umzugehen und auch in schwierigen Situationen professionell zu reagieren. Praktische Übungen stärken die Sicherheit für den nächsten Karriereschritt.

Termin: Samstag, 24.10.2026, 10.00 – 14.00 Uhr

Ort: vhs-Mehrzweckraum II, Kolpingstraße 1,
Eichstätt

Gebühr: 34,50 EUR

NEU Berufliche Neuorientierung **EX30-110**

Neue Karrierewege finden und gezielt den
nächsten Schritt planen
Sophia Fandrich

Berufliche Umbrüche erfordern klare Orientierung und neue Strategien. Der Kurs unterstützt Teilnehmende dabei, Stärken, Interessen und Kompetenzen zu analysieren und passende berufliche Alternativen zu entwickeln. Sie erarbeiten konkrete Ziele und realistische nächste Schritte für den Karrierewechsel. Praxisnaher Austausch hilft, fundierte Entscheidungen für die berufliche Zukunft zu treffen.

Termin: Samstag, 14.11.2026, 10.00 – 17.00 Uhr

Ort: vhs-Mehrzweckraum II, Kolpingstraße 1,
Eichstätt

Gebühr: 60,50 EUR



Landkreis
Eichstätt

Dein Job beim Landratsamt Viele Vorteile genießen

- **Flexible Arbeitszeiten:** Gleitzeit-/Teilzeitmodelle nach Bedarf.
- **Finanzielle Vorteile:** Altersvorsorge, VL & mehr Extras.
- **Weiterentwicklung:** Wachsen und beruflich vorankommen.
- **Teamkultur:** Familiäres Miteinander und gemeinsame Events.
- **Gesundheitsangebote:** Modernes Gesundheitsmanagement.
- **Sicherer Arbeitsplatz:** Krisenfest und zukunftsorientiert.
- **Homeoffice:** Flexibel auch von zu Hause arbeiten.
- **Unterstützung:** Professionelles Onboarding von Anfang an.



08421 70-1047



www.landkreis-eichstaett.de/karriere



[eichstaett.karriere](https://www.instagram.com/eichstaett.karriere)

Jetzt bewerben!





Deutsch · Englisch · Französisch · Italienisch · Spanisch
Gebärdensprache

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



Deutsch

● Deutsch A1.1

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: Schritte plus neu 1
(ISBN 978-3-19-301081-0) Hueber Verlag
Das Lehrbuch bitte erst nach dem ersten Kurstag besorgen.

Ort: vhs-Mehrzweckraum III, Kolpingstraße 1, Eichstätt

Tashila Arachichilage **EX40-001**

Termine: 9x samstags, 10.10./17.10./24.10./
31.10./21.11./28.11./05.12./12.12./
19.12.2026, 16.00 – 17.30 Uhr

Gebühr: 99,00 EUR

Tashila Arachichilage **EX40-003**

Termine: 5x samstags, 16.01./23.01./30.01./
06.02./20.02.2027, 16.00 – 17.30 Uhr

Gebühr: 55,00 EUR

● Deutsch A1.2

Für fortgeschrittene Anfänger

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: Schritte plus neu 1
(ISBN 978-3-19-301081-0) Hueber Verlag
Das Lehrbuch bitte erst nach dem ersten Kurstag besorgen.

Ort: vhs-Mehrzweckraum III, Kolpingstraße 1, Eichstätt

Tashila Arachichilage **EX40-002**

Termine: 9x samstags, 10.10./17.10./24.10./
31.10./21.11./28.11./05.12./12.12./
19.12.2026, 17.45 – 19.15 Uhr

Gebühr: 99,00 EUR

Tashila Arachichilage **EX40-004**

Termine: 5x samstags, 16.01./23.01./30.01./
06.02./20.02.2027, 17.45 – 19.15 Uhr

Gebühr: 55,00 EUR

Englisch

● Englisch A1.1 ab Lektion 1

EX41-001

Für Anfänger und Wiedereinsteiger

Tashila Arachichilage

Wir entdecken gemeinsam die englische Sprache und ihre Kultur.

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: Go for it A1 ab Unit 1
(ISBN 978-3-19-102938-8)
Bitte das Lehrbuch erst nach dem ersten Kurstag besorgen.

Beginn: 29.09.2026 – 15x dienstags –
17.30 – 19.00 Uhr

Ort: Willibald-Gymnasium, Eichstätt,
Raum 006

Gebühr: 165,00 EUR





● Englisch A2.1 ab Lektion 1

EX41-005

Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen
Pauline Reger-Rivera

Vertiefen Sie Ihr Englisch auf A2-Niveau. Im Kurs stehen freies Sprechen und aktive Kommunikation im Mittelpunkt. Sie erweitern Wortschatz und Grammatik und wenden Englisch direkt in Alltagssituationen an. Themen aus Kultur und Leben englischsprachiger Länder bringen Abwechslung und Praxisnähe. Geeignet für Teilnehmende mit Vorkenntnissen, die flüssiger sprechen und sicherer verstehen möchten.

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: Go for it A2
ISBN: 978-3-19-102939-5

Das Lehrbuch bitte erst nach dem ersten Kurstag besorgen.

Beginn: 29.09.2026 – 14x dienstags –
17.00 – 18.30 Uhr

Ort: Willibald-Gymnasium, Eichstätt,
Raum 010

Gebühr: 154,00 EUR

● Englisch Konversation ab B2

EX41-010

Don't just speak – communicate!
Pauline Reger-Rivera

In this course, we discuss a variety of topics, usually taken from magazines, but also from podcasts or videos. We talk about travel reports, short stories and the latest news. Along the way, we'll discover new vocabulary, useful expressions and have fun with interactive language games.

Beginn: 29.09.2026 – 14x dienstags –
18.30 – 20.00 Uhr

Ort: Willibald-Gymnasium, Eichstätt,
Raum 010

Gebühr: 154,00 EUR

Wissen teilen macht Freude:

Werden Sie Kursleiterin oder Kursleiter an Ihrer vhs.
Wenden Sie sich an vhs-Leiter Otto Neumeyer
unter eichstaett@vhs-in-ei.de

Französisch

● Französisch A1.1 ab Lektion 6

EX42-010

Für Anfänger und Wiedereinsteiger
Dr. Clara-Elisabeth Vasseur

Mit ersten Grundkenntnissen frischen Sie Ihr Französisch in entspannter Atmosphäre auf und bauen es gezielt aus. Der Kurs verbindet das Lernen mit dem Lehrbuch mit freiem, alltagsnahem Üben. Wortschatz und einfache Gespräche werden praxisnah gefestigt. Sie lernen ohne Zeitdruck und vertiefen Inhalte flexibel zu Hause. Geeignet für Teilnehmende, die gelassen wieder einsteigen und mehr Sicherheit im einfachen Sprechen gewinnen möchten.

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: Chapeau !
A1 und Arbeitsbuch

ISBN-10 3191834346 oder
ISBN-13 978-3191834340

Kurs- und Übungsbuch bitte erst nach dem ersten Abend beschaffen.

Termine: 7x dienstags, 06.10./20.10./17.11./
01.12./15.12.2026, 12.01./26.01.2027,
18.30 – 20.00 Uhr

Ort: Willibald-Gymnasium, Eichstätt,
Raum 011

Gebühr: 77,00 EUR

● Französisch Konversation ab B2

EX42-020

Appliquer des connaissances avancées
Caterina Tomei

Vous avez déjà de solides connaissances de la langue française et vous souhaitez améliorer votre expression orale ? Dans ce cours, avec le support de matériel audiovisuel et de textes, nous renforçons les points-clés du niveau B2 en traitant différentes thématiques (actualité, art, société, littérature etc.).

Beginn: 13.10.2026 – 12x dienstags –
19.10 – 20.10 Uhr

Ort: Willibald-Gymnasium, Eichstätt,
Raum 008

Gebühr: 88,00 EUR

Italienisch

● Italienisch A2.1 ab Lektion 4

EX43-010

Für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen
Caterina Tomei

Die Teilnehmenden beschäftigen sich in diesem Abschnitt des Kurses mit aktuellen Themen und alltäglichen Situationen. Die wichtigen Zeitformen wie passato prossimo und imperfetto werden wiederholt und neue werden eingeführt (Imperativ, Futur).

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: Chiaro!

Nuova edizione A2

(ISBN 978-3-19-275449-4)

Das Lehrbuch bitte erst nach dem ersten Kurstag besorgen.

Beginn: 14.10.2026 – 11x mittwochs –
19.10 – 20.40 Uhr

Ort: Willibald-Gymnasium, Eichstätt,
Raum 011

Gebühr: 121,00 EUR

● Italiano Conversazione B2-C1

EX43-012

Für Fortgeschrittene
Caterina Tomei

Avete già una buona conoscenza della lingua italiana, sapete usare i congiuntivi e volete migliorare il vostro livello linguistico? Un corso di conversazione potrebbe fare per voi. Per conoscere ancora meglio l'Italia e approfondire le vostre conoscenze della lingua italiana, tratteremo argomenti di attualità, cultura, storia recente. Il tutto con supporti audiovisivi, articoli e brani letterari.

Beginn: 13.10.2026 – 12x dienstags –
18.00 – 19.00 Uhr

Ort: Willibald-Gymnasium, Eichstätt,
Raum 008

Gebühr: 88,00 EUR

Anzeige

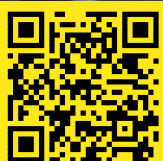


ROBOVERSUM
Festival für Zukunftskultur
30. UND 31. OKTOBER 2026
ALTES STADTTHEATER EI



METROPOLIS
30. Oktober | 19 Uhr
Altes Stadttheater

pixeldrei.de/roboversum



interpretiert von den DJs
Enzo Eyeris
JoLo & mfgmona
grünpflanze



● Italienisch B1.1 ab Lektion 3

EX43-015

Für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen
Juliane Bauer

Der Kurs führt in den italienischen congiuntivo ein und erschließt seine zentralen Anwendungsbereiche. Teilnehmende vertiefen ihre Grammatik, erweitern ihren Wortschatz und gewinnen mehr Sicherheit im freien Sprechen. Viel Raum für mündliche Aktivitäten und Austausch fördert die aktive Anwendung. Kurzfilme bringen zusätzliche Impulse und Einblicke in die italienische Alltagskultur.

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: Dieci B1, (ISBN 978-3-19-025647-1)

Das Lehrbuch bitte erst nach dem ersten Kurstag besorgen.

Beginn: 30.09.2026 – 14x mittwochs –
17.30 – 19.00 Uhr

Ort: Willibald-Gymnasium, Eichstätt,
Raum 010

Gebühr: 154,00 EUR

● Italienisch B1.2 ab Lektion 8

EX43-020

Für Teilnehmende mit fortgeschrittenen
Grundkenntnissen
Caterina Tomei

Die Teilnehmenden erfahren Neues rund um kulturellen Themen wie Kino, Bücher und Dialekte. Sie erweitern ihre grammatischen Kenntnisse z.B. Bedingungssätze und neue Zeitformen wie trapassato prossimo und passato remoto.

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione B1 ISBN 978-3-19-045467-9
Das Lehrbuch bitte erst nach dem ersten Kurstag besorgen.

Beginn: 14.10.2026 – 11x mittwochs –
18.00 – 19.00 Uhr

Ort: Willibald-Gymnasium, Eichstätt,
Raum 011

Gebühr: 80,50 EUR

● Italienisch B2.2 ab Lektion 5

EX43-025

Für Fortgeschrittene zur Vertiefung
Juliane Bauer

Vertieft werden anspruchsvolle Strukturen wie der congiuntivo in Bedingungssätzen und nach Konjunktionen. Der Wortschatz erweitert sich vielseitig für Alltag, Reise und Austausch. Im Mittelpunkt steht die aktive Anwendung dieser klangvollen Sprache in freiem Austausch und gezielten Übungen. Kurzfilme fördern das Hörverstehen und bieten authentische Einblicke. Geeignet für Teilnehmende, die ihr Italienisch präziser und sicher einsetzen möchten.

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: Dieci B2 ISBN (978-3-19-055476-8)

Das Lehrbuch bitte erst nach dem ersten Termin besorgen.

Beginn: 30.09.2026 – 14x mittwochs –
19.15 – 20.45 Uhr

Ort: Willibald-Gymnasium, Eichstätt,
Raum 008

Gebühr: 154,00 EUR



Spanisch

● Spanisch A1.1 ab Lektion 1

EX44-005

Für Anfänger und Wiedereinsteiger
Zelma Gomez-Kammerbauer

Entdecken Sie die spanischsprachige Welt anhand alltagsnaher Themen und abwechslungsreicher Übungen. Der Anfängerkurs vermittelt Schritt für Schritt die wichtigsten Grundlagen wie Aussprache, Wortschatz und einfache Grammatik. Ziel ist es, erste Sätze zu verstehen und sich in typischen Situationen zurechtzufinden. Geeignet für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse sowie für Wiedereinsteiger, die strukturiert neu beginnen möchten.

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag, (ISBN 978-3-12-514676-1)
Das Lehrbuch bitte erst nach dem ersten Kurstag besorgen.

Beginn: 06.10.2026 – 14x dienstags –
17.15 – 18.45 Uhr

Ort: Willibald-Gymnasium, Eichstätt,
Raum 007

Gebühr: 154,00 EUR

● Spanisch A2.1 ab Lektion 5

EX44-010

Für Teilnehmende mit sicheren A1-Kenntnissen
Zelma Gomez-Kammerbauer

Vertiefen Sie Ihre Spanischkenntnisse auf A2-Niveau. Der Kurs stärkt schriftliche und mündliche Kommunikation, erweitert gezielt Wortschatz und Grammatik und festigt vorhandene Grundlagen. Praxisnahe Übungen fördern das sichere Anwenden im Alltag. Gleichzeitig erhalten Teilnehmende Einblicke in Kultur, Land und Leute der spanischsprachigen Welt. Geeignet für alle mit sicheren A1-Kenntnissen, die strukturiert weiterlernen und sich klarer ausdrücken möchten.

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, Klett Verlag, (ISBN 978-3-12-514682-2)
Das Lehrbuch bitte erst nach dem ersten Kurstag besorgen.

Beginn: 06.10.2026 – 14x dienstags –
19.00 – 20.30 Uhr

Ort: Willibald-Gymnasium, Eichstätt,
Raum 007

Gebühr: 154,00 EUR

● Spanisch A2.2 ab Lektion 8

EX44-015

Für Teilnehmende mit sicheren A1-Kenntnissen
Zelma Gomez-Kammerbauer

Vertiefen Sie weiter Ihre Sprachkenntnisse auf A2-Niveau. Der Kurs stärkt schriftliche und mündliche Kommunikation, erweitert gezielt Wortschatz und Grammatik und festigt vorhandene Grundlagen. Praxisnahe Übungen fördern das sichere Anwenden im Alltag. Gleichzeitig erhalten Teilnehmende Einblicke in Kultur, Land und Leute der spanischsprachigen Welt. Geeignet für alle mit sicheren A1-Kenntnissen, die strukturiert weiterlernen und sich klarer ausdrücken möchten.

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, Klett Verlag, (ISBN: 978-3-12-514682-2)
Das Lehrbuch erst nach dem ersten Kurstag besorgen.
Beginn: 05.10.2026 – 14x montags –
18.30 – 19.30 Uhr

Ort: Willibald-Gymnasium, Eichstätt,
Raum 007

Gebühr: 102,50 EUR

● Spanisch B1.2 ab Lektion 10

EX44-020

Für Fortgeschrittene
Beatrix Dombrowski

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit fortgeschrittenen Kenntnissen, die ihre Sprachkompetenz gezielt ausbauen möchten. Im Fokus stehen flüssiges Sprechen, differenzierter Ausdruck und die Vertiefung komplexerer Grammatikstrukturen. Anhand aktueller Themen und praxisnaher Übungen wird der Wortschatz erweitert und das Hör- und Leseverstehen gestärkt. Der Kurs bietet Raum für Austausch, Diskussion und Anwendung in realistischen Kommunikationssituationen. Ideal zur Festigung und Weiterentwicklung auf dem Weg zu sicherem Spanisch im Alltag und Beruf.

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: Con gusto B2 nuevo (ISBN 978-3-12-514688-4)
Das Lehrbuch erst nach dem ersten Kurstag besorgen.

Beginn: 01.10.2026 – 15x donnerstags –
18.00 – 19.30 Uhr

Ort: Staatl. Berufsschule Eichstätt,
Burgstraße 22, Raum 4.311

Gebühr: 165,00 EUR



● Spanisch Konversation B1-B2

EX44-030

Für fortgeschrittene Teilnehmende
Zelma Gomez-Kammerbauer

Aktuelle Themen aus Gesellschaft, Kultur und Medien stehen im Mittelpunkt. Der Kurs stärkt freies Sprechen, Hörverstehen und Wortschatz auf B1-B2-Niveau. Diskussionen fördern Argumentation und Meinungsvielfalt. Grammatik wird gezielt aufgefrischt und angewendet. Abwechslungsreiche Materialien sorgen für praxisnahes Lernen und lebendige Kommunikation. Geeignet für Teilnehmende mit soliden Mittelstufenkenntnissen.

Beginn: 05.10.2026 – 10x montags –
19.45 – 20.45 Uhr

Ort: Willibald-Gymnasium, Eichstätt,
Raum 007

Gebühr: 73,50 EUR

Gebärdensprache

● Gebärdensprache

EX45-100

Schnupperkurs für Anfänger
Bettina Schmidt

Dieser Schnupperkurs führt leicht verständlich in die Gebärdensprache ein. Teilnehmende lernen erste natürliche Gebärden, das Fingeralphabet und Grundzüge der visuellen Kommunikation. Der Kurs vermittelt, wie Verständigung ohne gesprochene Worte gelingt und worauf im Kontakt mit Gehörlosen geachtet werden kann.

Beginn: 07.10.2026 – 3x mittwochs –
18.00 – 19.30 Uhr

Ort: Willibald-Gymnasium, Raum 005

Gebühr: 33,00 EUR

Anzeige

Einmal heyOBI, IMMER IM VORTEIL.

- 1% Sofortrabatt* ► Coupons für Aktionen ► Einkaufsliste
- Verfügbarkeitscheck ► Digitaler Kassenbon ► Preischecker
- Pflanzenpflegekalender ► u.v.m.



Jetzt heyOBI App downloaden
und registrieren!



OBI

Alles machbar.

OBI Eichstätt | Sollnau 38 | Tel.: (0 84 21) 97 16-0
markt064@obi.de | Mo.-Fr. 8-19 Uhr, Sa. 8-18 Uhr

*1% Rabatt bei jedem Einkauf in teilnehmenden OBI Märkten und im OBI Online-Shop für alle registrierten heyOBI App-Nutzer. Vollständige Bedingungen unter obi.de/heyobi-karte



Gesundheitsbildung · Ernährung · Entspannung · Yoga ·
Gymnastik und Fitness · Erste Hilfe

Gesundheit



Gesundheits- bildung



Kräuterwerkstatt: Kräuterprodukte selbst herstellen

EX50-003

Öle, Essige, Salze und Salben aus Kräutern
Barbara Achhammer

In dieser Kräuterwerkstatt verarbeiten Sie frische Kräuter zu aromatischen und natürlichen Produkten für Küche und Alltag. Gemeinsam entstehen Kräuteröle, Essige, Kräutersalze, Tinkturen, Salben und Bodylotion. Dabei erfahren Sie Wissenswertes über Inhaltsstoffe, Verwendung und Herstellung. Alle Produkte werden praktisch zubereitet und können anschließend mit nach Hause genommen werden. In der Kursgebühr sind 18,00 EUR Materialkosten enthalten.

Mitzubringen/Materialien: je 4 kleine und mittelgroße Schraubgläser, Schürze, Geschirrtuch, Spültuch

Termin: Dienstag, 06.10.2026, 18.00 – 21.00 Uhr

Ort: Staatl. Berufsschule Eichstätt, Lehrküche,
Ebene 3, Burgstraße 22, Eichstätt

Gebühr: 44,00 EUR



Immunsystem stärken für die Erkältungszeit

EX50-006

Ernährung, Vitamine und Prävention
im Winter
Ute Micko

Der Vortrag zeigt, wie das Immunsystem in der Erkältungszeit gezielt unterstützt werden kann. Im Fokus stehen Ernährung, Vitamine, Mineralstoffe und der sinnvolle Umgang mit Nahrungsergänzung im Winter. Praxisnahe Beispiele aus Alltag und Küche vermitteln einfache, umsetzbare Strategien zur Prävention. Geeignet für alle, die ihre Abwehrkräfte bewusst stärken und gut vorbereitet durch die kalte Jahreszeit gehen möchten.

Termin: Montag, 19.10.2026, 18.30 – 20.00 Uhr

Ort: Willibald-Gymnasium, Raum 005,
Eichstätt

Gebühr: 13,00 EUR



Wurzeln heimischer Heilpflanzen

EX50-010

Sammeln, verarbeiten und natürlich nutzen
Barbara Achhammer

Wurzeln von Löwenzahn, Beinwell, Meerrettich, Brennnessel und Baldrian stecken voller Pflanzenstoffe und lassen sich vielseitig verarbeiten. In diesem Praxiskurs lernen Teilnehmende, heimische Wurzeln fachgerecht zu sammeln, vorzubereiten und für einfache Hausmittel zu nutzen. Gemeinsam entstehen Salben, Tinkturen und Oxymel. Außerdem erhalten Sie Einblicke in das Räuchern mit Wurzeln. Die hergestellten Produkte nehmen Sie mit nach Hause. In der Kursgebühr sind 18,00 EUR Materialkosten enthalten.

Mitzubringen/Materialien: kleine Schraubgläser, Schürze, Geschirrtuch, Spültuch

Termin: Dienstag, 10.11.2026, 18.00 – 21.00 Uhr

Ort: Staatl. Berufsschule Eichstätt, Lehrküche,
Ebene 3, Burgstraße 22, Eichstätt

Gebühr: 44,00 EUR



Ingwer – Arzneipflanze 2026

EX50-014

Wirkung und Anwendung im Alltag
Ute Micko

Dieser Vortrag zeigt Ingwer über Küche und Tee hinaus. Vermittelt wird, wann Ingwer wirksam ist, wie er gezielt eingesetzt wird und worauf es in der Anwendung ankommt. Teilnehmende erhalten alltagstaugliches Wissen zur richtigen Zubereitung, sinnvollen Dosierung und bewährten Anwendungen wie Ingwer-Wickeln. Ein Fokus liegt auf typischen Fehlern: Wann Ingwer keine Wirkung zeigt, wann Vorsicht geboten ist und wie Qualität realistisch eingeschätzt wird. Geeignet für alle, die Ingwer fundiert und unkompliziert im Alltag nutzen möchten.

Termin: Mittwoch, 11.11.2026, 18.30 – 20.15 Uhr

Ort: Willibald-Gymnasium, Raum 005,
Eichstätt

Gebühr: 15,00 EUR



● Wechseljahre verstehen

EX50-020

Wechselnde Zeiten ab Mitte 30
Corinna Pawelek

Spätestens mit Beginn der Wechseljahre – oft schon ab Ende 30 – wird spürbar, dass sich der Körper verändert. Wechselnde Zeiten bringen viele Fragen mit sich: Was passiert im Körper? Wann beginnen die Wechseljahre? Wie lassen sich Beschwerden einordnen? Dieser Workshop vermittelt verständlich die biologischen Zusammenhänge sowie die Bedeutung der Wechseljahre. Er zeigt Möglichkeiten zur Prävention, zur Linderung von Beschwerden und zum Umgang mit belastendem Stress- und Leistungsdruck. Praktische, alltagstaugliche Strategien unterstützen dabei, diese Lebensphase bewusst zu gestalten und die Chancen der Zeit danach zu entdecken.

Mitzubringen/Materialien: bequeme Kleidung, Yogamatte oder Sitzkissen, Decke, Schreibzeug, Getränk

Termin: Freitag, 23.10.2026, 18.00 – 20.15 Uhr

Ort: vhs-Mehrzweckraum I, Kolpingstraße 1, Eichstätt

Gebühr: 19,50 EUR

Ernährung

NEU

Übergewicht behandeln: Wege zurück zu mehr Gesundheit

EX50-042

Ein Vortrag zu BMI, Therapie,
Adipositas-OP und Abnehmen
Dr. Christian Reetz

Übergewicht und Adipositas erhöhen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck und Fettstoffwechselstörungen. Der Vortrag zeigt, welche Behandlung bei starkem Übergewicht sinnvoll sein kann – von konservativen Maßnahmen mit Ernährung, Bewegung und medizinischer Begleitung bis zur Adipositas-OP. Ebenso wird erläutert, ab welchem BMI welche Therapieschritte empfohlen werden und wie sich der Alltag nach einer Behandlung verändern kann. Geeignet für alle, die sich fundiert über moderne Adipositas-Therapie informieren möchten.

Termin: Dienstag, 06.10.2026, 18.00 – 19.30 Uhr

Ort: Spethscher Hof, Tagungsraum 2. OG,
Ostenstr. 31a, Eichstätt

Gebühr: kostenfrei

In Zusammenarbeit mit den Kliniken im Naturpark
Altmühltal

Anzeige





Darmgesundheit verstehen

EX50-043

Verdauung, Schluckstörung, Verstopfung:
Ursachen und Therapie
Joachim Christ

Wenn Schlucken schwerfällt, der Magen träge arbeitet oder chronische Verstopfung belastet, kann eine Motilitätsstörung des Verdauungstrakts dahinterstecken. Der Vortrag vermittelt verständlich, wie Bewegungsabläufe in Speiseröhre, Magen und Darm funktionieren, woran Störungen erkennbar sind und welche modernen Diagnose- und Therapiemöglichkeiten heute eingesetzt werden. Ideal für alle, die sich fundiert über Darmgesundheit, Verdauungsbeschwerden und Behandlungsmöglichkeiten informieren möchten.

Termin: Dienstag, 03.11.2026, 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: Spethscher Hof, Tagungsraum 2. OG,
Ostenstr. 31a, Eichstätt
Gebühr: kostenfrei

In Zusammenarbeit mit den Kliniken im Naturpark Altmühltal



Diabetes verstehen: Gefäßschutz und neue Therapieansätze

EX50-044

Ein Vortrag zu Blutzucker, HbA1c und modernen Diabetes-Therapien
Prof. Dr. Alexander Hansen

Hohe Blutzuckerwerte können Blutgefäße und Nerven langfristig belasten. Der Vortrag zeigt, warum eine frühe, gezielte Diabetes-Therapie wichtig ist und welche modernen Behandlungsansätze heute im Fokus stehen. Im Mittelpunkt stehen Blutzucker, HbA1c, Gefäßschutz und die Vorbeugung von Folgeerkrankungen. Geeignet für alle, die sich kompakt und verständlich über Diabetes, Prävention und aktuelle Therapieoptionen informieren möchten.

Termin: Dienstag, 01.12.2026, 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: Spethscher Hof, Tagungsraum 2. OG,
Ostenstr. 31a, Eichstätt
Gebühr: kostenfrei

In Zusammenarbeit mit den Kliniken im Naturpark Altmühltal



Basenfasten – sanft entlasten

EX50-050

Ernährung, Fasten und Stoffwechsel im Alltag verstehen
Elke Zanker

Basenfasten ist eine milde Form des Fastens, bei der Essen erlaubt bleibt. Im Fokus steht eine basenreiche Ernährung, die den Stoffwechsel entlastet und neue Energie im Alltag unterstützen kann. Beschwerden wie Müdigkeit, Antriebslosigkeit oder Erschöpfung werden im Zusammenhang mit Ernährung und Lebensstil verständlich eingeordnet. Der Vortrag zeigt, wie Basenfasten praktisch umgesetzt wird und welche Rolle Alltag, Stress und Essgewohnheiten spielen. Geeignet für alle, die Ernährung bewusst reflektieren und neue Ansätze ausprobieren möchten.

Termin: Mittwoch, 30.09.2026, 19.00 – 21.00 Uhr
Ort: Willibald-Gymnasium, Raum 005,
Eichstätt
Gebühr: 17,50 EUR



Zutatenliste verstehen – gesunde Ernährung im Alltag

Inhaltsstoffe in Lebensmitteln erkennen und Gesundheit schützen

Verpackte Lebensmittel wirken oft gesund – die Zutatenliste zeigt den tatsächlichen Inhalt. Der Kurs vermittelt, wie Inhaltsstoffe, Zusatzstoffe, versteckter Zucker und Fette in Lebensmitteln erkannt und verstanden werden. Sie lernen, was eine ausgewogene Ernährung unterstützt und welche Bestandteile im Alltag besser vermieden werden. Angaben wie „bio“, „vegan“ oder „zuckerfrei“ werden verständlich erklärt. Geeignet für alle, die Lebensmittel bewusster auswählen und ihre Gesundheit aktiv stärken möchten.

Ort: Willibald-Gymnasium, Raum 005,
Eichstätt
Gebühr: kostenfrei

Jessica Samstag
Termin: Montag, 05.10.2026, 17.00 – 19.00 Uhr

Jessica Samstag
Termin: Montag, 11.01.2027, 17.00 – 19.00 Uhr



NEU Fermentieren lernen

Gemüse natürlich haltbar machen –
für Alltag, Küche und Darmbewusstsein

Fermentation macht Gemüse auf natürliche Weise haltbar – ohne Zusatzstoffe und ohne Erhitzen. In diesem Kurs lernen Teilnehmende die Grundlagen der Fermentation kennen und setzen einfache Methoden direkt praktisch um. Sie erfahren, welche Lebensmittel geeignet sind, worauf es bei Hygiene, Salzgehalt und Lagerung ankommt und wie fermentiertes Gemüse zu Hause sicher gelingt. Ideal für alle, die Vorräte selbst herstellen und bewusster essen möchten. In der Kursgebühr sind 15,00 EUR Materialkosten enthalten.

Mitzubringen/Materialien: mind. 2 Weck-Gläser, Schürze, Geschirrtuch, Spültuch

Ort: Staatl. Berufsschule Eichstätt, Lehrküche,
Ebene 3, Burgstraße 22, Eichstätt

Gebühr: 41,00 EUR

Barbara Achhammer

EX50-070

Termin: Freitag, 16.10.2026, 18.00 – 21.00 Uhr

Barbara Achhammer

EX50-095

Termin: Samstag, 16.01.2027, 10.00 – 13.00 Uhr

● Meal Prep im Alltag

EX50-080

Vorkochen, Zeit sparen, gesund essen
Alexandra Sparaga

Meal Prep erleichtert den Alltag: Mit Planung, einfachen Rezepten und gezielter Vorbereitung bringen Sie Struktur in Ihren Speiseplan und unterstützen eine ausgewogene Ernährung. An zwei Terminen bereiten Sie Frühstück, Süßes sowie herzhafte Gerichte und Snacks zu, die sich gut lagern und flexibel kombinieren lassen. Sie erhalten Tipps zu Wochenplanung, Vorkochen und Aufbewahrung. Ideal für Berufstätige mit wenig Zeit. In der Kursgebühr sind 35,00 EUR für Lebensmittel enthalten.

Termin 1: Frühstück & Süßes

Termin 2: herzhafte Gerichte & Snacks

Mitzubringen/Materialien: Kochschürze, Schreibsachen, gut verschließbare Behälter, Getränke

Beginn: 16.11.2026 – 2x montags –
18.30 – 21.00 Uhr

Ort: Staatl. Berufsschule Eichstätt, Lehrküche,
Ebene 3, Burgstraße 22, Eichstätt

Gebühr: 78,50 EUR

● Oxymel selber machen

EX50-092

Die natürliche Kraft des Sauerhönigs
Julia Lautenschlager

Oxymel ist ein traditionelles Kräuterelixier aus Honig, Essig und Kräutern. Im Workshop entstehen aromatische Elixiere mit Wildkräutern, während Sie Wissenswertes zu Anwendung, Wirkung und Zubereitung erfahren. In der Kursgebühr sind 5,00 EUR für Lebensmittel enthalten.

Mitzubringen/Materialien: 2 Gläser mit Schraubverschluss (z.B. Marmeladenglas), Schneidbrett, scharfes Messer

Termin: Mittwoch, 25.11.2026, 19.00 – 20.30 Uhr

Ort: Staatl. Berufsschule Eichstätt, Lehrküche,
Ebene 3, Burgstraße 22, Eichstätt

Gebühr: 18,00 EUR

NEU Antientzündliche Ernährung und Fasten bei Schmerzen

EX50-100

Rücken, Gelenke und Stoffwechsel
gezielt unterstützen
Ute Micko

Rücken- und Gelenkschmerzen haben oft mehr Ursachen als reine Abnutzung oder Verspannung. Auch Stoffwechselprozesse und die Regulation im Körper spielen eine wichtige Rolle. Der Vortrag zeigt, wie Fastenphasen den Stoffwechsel beeinflussen und wie eine antientzündliche Ernährung zur Entlastung beitragen kann. Aktuelle Erkenntnisse aus der Forschung werden verständlich eingeordnet. Teilnehmende erhalten konkrete Ansätze für den Alltag, lernen geeignete antientzündliche Lebensmittel kennen und erfahren, welche Ernährung den Aufbau und die Funktion von Muskeln und Gelenken unterstützen kann. Geeignet für alle, die Beschwerden besser verstehen und Ernährung gezielt nutzen möchten.

Termin: Dienstag, 26.01.2027, 18.30 – 20.15 Uhr

Ort: Willibald-Gymnasium, Raum 005,
Eichstätt

Gebühr: 15,00 EUR

Richtige Antwort zur Quizfrage zu Kurs EX21-520 : B)
Der ungewöhnliche Name sorgt oft für Schmunzeln:
"Versoffene Jungfern" sind eine traditionelle französische
Süßspeise. Dahinter verbirgt sich ein süßes Gebäck, das
mit einer Weinsauce serviert oder darin gegart wird.



Fettstoffwechsel aktivieren

EX50-150

Ernährung und Bewegung für ein aktives Körpergefühl
Andreas Herdt

Wie arbeiten Stoffwechsel, Ernährung und Bewegung zusammen? Dieser Kurs vermittelt verständliches Wissen rund um Fettstoffwechsel, Essverhalten und aktive Alltagsroutinen. Kleine Bewegungseinheiten zeigen, wie Muskelaktivität den Energieverbrauch unterstützt. Teilnehmende erhalten praktische Impulse, um Diätfallen zu erkennen und den eigenen Lebensstil bewusster zu gestalten. Für alle, die Gewicht, Bewegung und Ernährung alltags-tauglich angehen möchten.

Mitzubringen/Materialien: Schreibzeug, bequeme Kleidung, Sportschuhe

Termine: 4x samstags, 16.01./23.01./06.02./20.02.2027, 11.00 – 12.45 Uhr

Ort: vhs-Mehrzweckraum I, Kolpingstraße 1, Eichstätt

Gebühr: 60,50 EUR



Waldweg zum Glück

EX50-215

Spaziergang für Resilienz und Optimismus
Claudia Frensch-Rosenow

Im Wald zur Ruhe kommen, Kraft tanken und den Blick auf das Positive stärken: Bei diesem Resilienz-Spaziergang verbinden Teilnehmende achtsame Übungen mit leichter Bewegung in der Natur. Der Kurs zeigt einfache Wege, Glücksmomente bewusster wahrzunehmen und innere Stärke im Alltag zu fördern. Die Strecke umfasst ca. 3 km mit möglichen leichten Steigungen. Durchschnittliche Kondition genügt. Findet bei jedem Wetter statt, außer bei Unwetterwarnung (Sturm, Gewitter). Bitte keine Hunde mitbringen.

Mitzubringen/Materialien: festes Schuhwerk, Regenjacke, Sitzgelegenheit, Getränk

Termin: Samstag, 17.10.2026, 14.00 – 16.00 Uhr

Ort: Treffpunkt: Parkplatz am Salesianum, Rosental 1, Eichstätt

Gebühr: 17,50 EUR



Breathwork-Atemtechnik für Ruhe und Fokus

Stressabbau und Körperwahrnehmung

Der Kurs führt in die Methode des verbundenen Atmens ein. Mit gezielten Atemübungen lernen Sie, die eigene Atmung bewusst zu steuern, den Geist zu beruhigen und die Wahrnehmung für den Körper zu stärken. Breathwork unterstützt dabei, Stress zu reduzieren, innere Unruhe auszugleichen und mehr Klarheit im Alltag zu entwickeln. Geeignet für Einsteiger und Teilnehmende mit Erfahrung in Atemtechniken. Bitte etwa 1,5 Stunden vor dem Termin nichts essen. Für Schwangere ist der Kurs nicht geeignet.

Mitzubringen/Materialien: Yogamatte, Kissen, bequeme Kleidung, Decke, Getränk

Ort: Grundschule St. Walburg, Gymnastikraum, 3. Stock, Walburgiberg 4, Eichstätt

Gebühr: 39,00 EUR

Jessica Samstag

EX50-220

Termine: 3x donnerstags, 08.10./22.10./29.10.2026, 17.15 - 18.45 Uhr

Jessica Samstag

EX50-221

Beginn: 14.01.2027 – 3x donnerstags – 17.15 – 18.45 Uhr

Entspannung



After Work-Waldbaden

EX50-210

Gut gegen Kopfkino
Jürgen Müller

Waldbaden hilft, zur Ruhe zu kommen und das Kopfkino leiser werden zu lassen. Bei langsamen Spaziergängen, einfachen Achtsamkeitsübungen und bewusstem Wahrnehmen erleben die Teilnehmenden den Wald als wohltuenden Raum für Entspannung, Naturerleben und Wohlbefinden. Geeignet für alle, die Abstand vom Alltag suchen und ohne Vorkenntnisse achtsam draußen sein möchten. Findet bei jedem Wetter statt, außer bei Unwetterwarnung (Sturm, Gewitter). Bitte keine Hunde mitbringen.

Mitzubringen/Materialien: festes Schuhwerk, Regenjacke, Sitzgelegenheit, Getränk

Termin: Mittwoch, 07.10.2026, 17.00 – 18.30 Uhr

Ort: Treffpunkt: Parkplatz am Salesianum, Rosental 1, Eichstätt

Gebühr: 13,00 EUR



**NEU Tiefenentspannung mit
Klangschalen und Atem EX50-240**

Entspannungskurs für Erwachsene
zur Stressreduktion und Regeneration
Jessica Samstag, Manuela Krause

Dieser neue Kurs verbindet Klangschalen, Gong und Atemübungen zu einem wirksamen Entspannungstraining. Teilnehmende erfahren, wie bewusste Atmung und Klangreisen helfen, Stress zu reduzieren und das Nervensystem zu beruhigen. Die Kombination unterstützt Regeneration, fördert die Körperwahrnehmung und stärkt die innere Balance im Alltag. Geeignet für Erwachsene ohne Vorkenntnisse, die gezielt Entspannung suchen. Bitte etwa 1,5 Stunden vor dem Kurs nichts essen. Für Schwangere nicht geeignet.

Mitzubringen/Materialien: bequeme Kleidung,
Yogamatte, Decke, Kissen

Beginn: 14.10.2026 – 5x mittwochs –
19.00 – 20.30 Uhr

Ort: Evang. Gemeindehaus, Großer Saal,
Leonrodplatz 2, Eichstätt

Gebühr: 65,00 EUR

NEU Klang erleben – Ruhe finden

Entspannung mit Klangschalen, Gong und
Achtsamkeit

Sanfte Klänge von Klangschalen und Gong laden ein, zur Ruhe zu kommen und den Alltag bewusst zu unterbrechen. In achtsamen Übungen, Klangmeditationen und Klangreisen erleben Teilnehmende, wie Töne, Schwingungen und Stille die Wahrnehmung vertiefen können. Der Kurs eignet sich für alle, die Entspannung, Achtsamkeit und eine ruhige Auszeit suchen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen/Materialien: Matte, Decke, Kissen,
warme Socken

Ort: vhs-Mehrzweckraum I, Kolpingstraße 1,
Eichstätt

Gebühr: 8,50 EUR

Manuela Krause **EX50-242**

Termin: Sonntag, 25.10.2026, 19.00 – 20.00 Uhr

Manuela Krause **EX50-243**

Termin: Sonntag, 22.11.2026, 19.00 – 20.00 Uhr

Manuela Krause **EX50-244**

Termin: Sonntag, 24.01.2027, 19.00 – 20.00 Uhr

**Autogenes Training
(nach J. H. Schultz)**

EX50-260

Die Kunst der Selbstentspannung
Thomas Mitrovic

Autogenes Training ist eine bewährte Methode, um Stress abzubauen, innere Ruhe zu finden und körperliches Wohlbefinden zu fördern. Durch einfache Übungen lernen Sie, Ihren Körper gezielt zu entspannen und Ihren Geist zu beruhigen.

Die Vorteile reichen von besserer Stressbewältigung und Konzentration bis hin zur Linderung von Beschwerden wie Kopfschmerzen, Muskelverspannungen oder Schlafstörungen. Aktivieren Sie Ihre inneren Ressourcen und erleben Sie die transformative Kraft der Selbstentspannung. Erlernen Sie in diesem Kurs die Grundlagen des Autogenen Trainings und entdecken Sie eine neue Qualität von Gelassenheit und Wohlbefinden.

Mitzubringen/Materialien: Decke, Kissen,
Isomatte, warme Socken

Beginn: 05.10.2026 – 8x montags –
17.30 – 18.30 Uhr

Ort: vhs-Mehrzweckraum I, Kolpingstraße 1,
Eichstätt

Gebühr: 69,50 EUR

Anzeige

**MALERMEISTERBETRIEB
MEIER**

NICHT JEDER IST EIN PICASSO.
WIR MACHEN DAS FÜR SIE.

Fassadengestaltung • Innengestaltung • Kreativtechniken
Verputzarbeiten • Tapezieren • Wandtattoos • Farbenverkauf

Malermeisterin Evi Meier | Neuburger Str. 45 | 85128 Nassenfels
Tel.: 0 84 24 / 15 04 | www.malermeister-meier.de



● Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PME)

Stress abbauen, Ruhe finden, Entspannung lernen

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist eine bewährte Entspannungsmethode, die leicht zu lernen ist. Durch bewusstes Anspannen und Loslassen einzelner Muskelgruppen kann körperliche und mentale Anspannung nachlassen. Der Kurs vermittelt einfache Übungen für mehr Ruhe, Körperbewusstsein und Gelassenheit im Alltag. Auch bei innerer Unruhe oder Schlafproblemen kann PME eine hilfreiche Methode zur Entspannung sein. Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse geeignet.

Mitzubringen/Materialien: bequeme Kleidung, Decke, Kissen, Isomatte, warme Socken

Ort: vhs-Mehrzweckraum I, Kolpingstraße 1, Eichstätt

Elisa Dietze

EX50-266

Beginn: 05.10.2026 – 6x montags –
19.00 – 20.00 Uhr

Gebühr: 52,00 EUR

Elisa Dietze

EX50-267

Beginn: 11.01.2027 – 5x montags –
19.00 – 20.00 Uhr

Gebühr: 43,50 EUR

● Meditativer Tanz – Schnupperkurs

EX50-269

Einfache Kreistänze für Bewegung, Entspannung und Balance
Christine Fuchs

Meditativer Tanz verbindet einfache Schrittfolgen mit Musik, Bewegung und bewusster Wahrnehmung. Getanzt wird meist im Kreis – ruhig, fließend oder lebendig. Die Tänze orientieren sich an Jahreszeiten, Natur und Alltagsthemen und werden Schritt für Schritt angeleitet. Ergänzende Atem- und Körperübungen unterstützen Entspannung, Körpergefühl und innere Balance. Der Kurs eignet sich für Erwachsene, die Bewegung ohne Leistungsdruck suchen. Tanzkenntnisse sind nicht erforderlich. Freude an Musik und Bewegung genügt.

Mitzubringen/Materialien: bequeme Kleidung, zum Tanzen geeignete Schuhe oder Socken

Termine: 5x montags, 12.10./09.11./07.12.2026,
11.01./15.02.2027, 18.00 – 19.30 Uhr

Ort: Grundschule St. Walburg, Mehrzweckraum, Walburgiberg 4, Eichstätt

Gebühr: 65,00 EUR

● Qi Gong

Entspannung, Beweglichkeit und Prävention

Qi Gong kombiniert ruhige, fließende Bewegungen mit bewusster Atmung und Entspannung. Lockernde und stärkende Übungen fördern Beweglichkeit, Körperwahrnehmung und Stressabbau. Gleichzeitig unterstützt das Training die Regeneration und bringt mehr Ruhe in den Alltag. Geeignet für Teilnehmende, die ihre Gesundheit aktiv stärken wollen und einen sanften Ausgleich zum Alltag suchen.

Mitzubringen/Materialien: bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe, Isomatte, Decke für Ruhearbeit

Ort: vhs-Mehrzweckraum I, Kolpingstraße 1, Eichstätt

Heike Herrle

EX50-270

Beginn: 07.10.2026 – 9x mittwochs –
18.00 – 19.15 Uhr

Gebühr: 97,50 EUR

Heike Herrle

EX50-271

Beginn: 13.01.2027 – 5x mittwochs –
18.00 – 19.15 Uhr

Gebühr: 54,00 EUR

● Qi Gong bei Krebs – sanfte Bewegung und Stabilität

Für Teilnehmende in Therapie oder Nachsorge

Dieser Kurs unterstützt Sie mit ruhigen, fließenden Bewegungen, Atemübungen und Achtsamkeit im Umgang mit körperlicher Belastung. Sie stärken Ihre Körperwahrnehmung, fördern Beweglichkeit und finden Wege zu mehr Ruhe im Alltag. Geübt wird im Sitzen, Stehen und Gehen – angepasst an Ihre Tagesform. Einfache Entspannungs- und Selbstmassageübungen ergänzen das Programm. Geeignet für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Fokus: Stabilität, sanfte Aktivierung und Selbstfürsorge.



Mitzubringen/Materialien: bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe, Isomatte, Decke für Ruhearbeit
 Ort: vhs-Mehrzweckraum I, Kolpingstraße 1, Eichstätt

Heike Herrle

EX50-275

Beginn: 07.10.2026 – 9x mittwochs – 16.30 – 17.45 Uhr

Gebühr: 97,50 EUR

Heike Herrle

EX50-276

Beginn: 13.01.2027 – 5x mittwochs – 16.30 – 17.45 Uhr

Gebühr: 54,00 EUR

● **Taiji Quan – 10 Meditationen vom Berg Wudang**

EX50-280

Traditionelle Übungsreihe für Beweglichkeit und innere Ruhe

Li Portenlänger

Der Berg Wudang in Zentralchina gilt als Ursprungsort des Taiji Quan. In diesem Kurs lernen Sie die Übungsreihe „10 Meditationen vom Wudang-Berg“ kennen. Die fließenden Bewegungen werden im Stehen ausgeführt und verbinden Körperhaltung, Atmung und Achtsamkeit. Die Übungen fördern Beweglichkeit, Körperwahrnehmung und Ruhe und eignen sich für alle, die Taiji Quan kennenlernen oder ihre Praxis vertiefen möchten.

Beginn: 30.09.2026 – 8x mittwochs – 19.00 – 20.00 Uhr

Ort: Grundschule St. Walburg, Turnhalle, Walburgiberg 4, Eichstätt

Gebühr: 69,50 EUR

● **Stress reduzieren in Beruf und Alltag**

EX50-310

Eine ganzheitliche Stressbewältigung
 Isolde Wiechmann-Böhm

Dieser Kurs vermittelt wirksame Strategien zur Stressbewältigung im Alltag. Sie erkennen persönliche Stressauslöser und entwickeln konkrete Wege, um Belastungen gezielt zu reduzieren. Praxisnahe Übungen zu Entspannung, Achtsamkeit und Selbstorganisation unterstützen mehr Ruhe und Klarheit im Tagesablauf. Geeignet für alle, die sich in Beruf oder Privatleben häufig gestresst fühlen und nachhaltig gegensteuern möchten. Ein Tag der Achtsamkeit vertieft die Kursinhalte.

Mitzubringen/Materialien: Yogamatte, Decke, Schreibutensilien, Getränk

Beginn: 29.09.2026 - 9x dienstags, 1x samstags (Tag der Achtsamkeit am 28.11.2026)
 dienstags 18.30 – 20.00 Uhr
 Samstag 10.00 – 14.00 Uhr

Ort: Grundschule St. Walburg, Gymnastikraum, 3. Stock, Walburgiberg 4, Eichstätt

Gebühr: 151,50 EUR

Isolde Wiechmann-Böhm

„Stress, Leistungsdruck, gesellschaftliche Veränderungen und Krisen belasten viele Menschen. Deshalb ist es wichtig, psychische Gesundheit genauso ernst zu nehmen wie körperliche Gesundheit. Wer weiß, wie man Anzeichen erkennt und richtig reagiert, kann im richtigen Moment einen entscheidenden Unterschied machen. Als Kursleiterin möchte ich dieses Wissen verständlich, praxisnah und mit Herz vermitteln, ohne große Hürden – denn manchmal reichen ein offenes Ohr, ein vertrauensvolles Gespräch und die richtigen ersten Schritte, um jemandem neue Hoffnung zu geben.“

Den Erfahrungsschatz aus 22 Berufsjahren im Sozialpsychiatrischen Dienst sowie sechs Jahren im Einsatzteam des Psychiatrischen Krisendienstes in der Region 10 bringt die Eichstätterin seit 2025 in ihre Kurse an der vhs ein.





Mental Health First Aid EX50-315

Erste Hilfe leisten bei psychischen Krisen
Isolde Wiechmann-Böhm

Wenn Menschen im Umfeld psychisch belastet sind oder in eine Krise geraten, entsteht oft Unsicherheit: Wie ansprechen? Was hilft? Der 2-teilige Kurs vermittelt Grundlagen zu psychischen Belastungen, Depression, Angst und Sucht. Teilnehmende lernen, Warnsignale zu erkennen, Gespräche sensibel zu führen und Betroffene angemessen zu unterstützen. Für Alltag, Familie, Beruf, Pflege und Ehrenamt.

Mitzubringen/Materialien: Schreibzeug

Beginn: 16.01.2027 – 2x samstags –
10.00 – 14.00 Uhr

Ort: vhs-Mehrzweckraum III, Kolpingstraße 1,
Eichstätt

Gebühr: 69,50 EUR

● Innere Stärke aktivieren EX50-330

Stressregulation mit Ressourcen und Emotionen
Anika Grüneberg

Dieser Workshop zeigt eine einfache Methode aus dem Emotionscoaching, um in belastenden Situationen bewusster und gelassener zu reagieren. Über eine angeleitete Gedankenreise aktivieren Teilnehmende innere Ressourcen wie Sicherheit, Freude, Dankbarkeit und Stolz. Sie erfahren, wie Emotionen und Stress zusammenhängen und wie stärkende innere Bilder im Alltag unterstützen können. Für Erwachsene, die neue Impulse für Resilienz und Selbstregulation suchen.

Termin: Donnerstag, 28.01.2027,
18.30 – 20.30 Uhr

Ort: Willibald-Gymnasium, Raum 006,
Schottenau 16, Eichstätt

Gebühr: 17,50 EUR

Sie haben Fragen zur Anmeldung?

Unser Team im Servicebüro hilft Ihnen gerne weiter:
telefonisch unter (08421) 6001-530 oder
per E-Mail: eichstaett@vhs-in-ei.de

Yoga

● Ashtanga Yoga

EX50-405

Der achtfache Pfad: Bewegung, Atem,
Konzentration

Norbert Krappmann

Im Mittelpunkt steht die erste Serie des Ashtanga Yoga: eine dynamische Abfolge von Bewegungen im Einklang mit der Atmung. Ergänzt wird die Praxis durch Atemübungen, Meditation und Entspannung aus verschiedenen Yogatraditionen. Der Kurs stärkt Beweglichkeit, fördert Fokus und unterstützt ein besseres Körpergefühl. Geeignet für Einsteiger und Fortgeschrittene.

Termine: 11x mittwochs, 14.10./21.10./28.10./
11.11./02.12./09.12./16.12.2026, 13.01./
20.01./27.01./03.02.2027
17.30 – 19.00 Uhr

Ort: Grundschule St. Walburg, Gymnastik-
raum, 3. Stock, Walburgiberg 4, Eichstätt

Gebühr: 143,00 EUR

● Sanftes Yoga

Ihre Auszeit für Körper und Geist

Sanftes Yoga kombiniert achtsame Bewegungen, Atem und Entspannung zu einer wohltuenden Praxis. Fließende Übungen fördern Beweglichkeit, stärken den Körper und unterstützen gezielten Stressabbau im Alltag. Der Kurs eignet sich für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse sowie für Wieder-einsteiger, die eine ruhige und effektive Yoga-Praxis suchen. Ideal zur Förderung von Körperbewusstsein und innerer Balance.

Mitzubringen/Materialien: bequeme Kleidung,
Isomatte, Decke, warme Socken, kleines Kissen

Ort: Grundschule St. Walburg, Gymnastik-
raum, 3. Stock, Walburgiberg 4, Eichstätt

Valeerut Riss

EX50-410

Beginn: 28.09.2026 – 11x montags –
17.30 – 18.30 Uhr

Gebühr: 95,50 EUR

Valeerut Riss

EX50-411

Beginn: 11.01.2027 – 5x montags –
17.30 – 18.30 Uhr

Gebühr: 43,50 EUR



● Power-Yoga

Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit steigern

Dieses dynamische Fitness-Yoga verbindet intensives Yoga-Training mit effektiven Fitnessübungen. Dynamische Abläufe steigern Kraft, Stabilität und Ausdauer und bringen den Kreislauf in Schwung. Die Intensität ist anpassbar, setzt jedoch eine gute Grundfitness voraus. Ideal für Teilnehmende, die ein forderndes Yoga-Workout ohne spirituellen Fokus suchen und ihre Leistungsfähigkeit gezielt verbessern möchten.

Mitzubringen/Materialien: bequeme Kleidung, Yogamatte, Getränk

Ort: Grundschule St. Walburg, Gymnastikraum, 3. Stock, Walburgiberg 4, Eichstätt



Valeerut Riss

EX50-415

Beginn: 28.09.2026 – 11x montags –
18.45 – 19.45 Uhr

Gebühr: 95,50 EUR

Valeerut Riss

EX50-416

Beginn: 11.01.2027 – 5x montags –
18.45 – 19.45 Uhr

Gebühr: 43,50 EUR

● Yoga und Freude

Achtsames Yoga für Balance, Beweglichkeit und Wohlbefinden

Yoga stärkt Körperwahrnehmung, Beweglichkeit und Konzentration. Die achtsame Praxis unterstützt die Teilnehmenden dabei, mehr Sicherheit, Ruhe und Verbundenheit zu erleben und mit sich selbst

in liebevollen Kontakt zu kommen. Der Kurs eignet sich für Einsteiger und Geübte, da die Intensität individuell angepasst werden kann.

Mitzubringen/Materialien: Matte, Decke, bequeme Kleidung

Ort: Evang. Gemeindehaus, Großer Saal, Leonrodplatz 2, Eichstätt

Paula Vollnhals

EX50-420

Beginn: 01.10.2026 – 10x donnerstags –
18.00 – 19.00 Uhr

Gebühr: 86,50 EUR

Paula Vollnhals

EX50-421

Beginn: 14.01.2027 – 5x donnerstags –
18.00 – 19.00 Uhr

Gebühr: 43,50 EUR

Anzeige

Eichstätt Tanzsportclub

info@etc-eichstaett.de
www.etc-eichstaett.de

Hip-Hop
Kindertanz
Contemporary
Line Dance
Paartanz



● Hatha-Yoga

Beweglichkeit, Kraft und Entspannung im Alltag

Hatha-Yoga verbindet klassische Yoga-Übungen mit bewusster Atmung und fördert Beweglichkeit, Stabilität und Konzentration. Ruhige Abläufe stärken die Muskulatur und verbessern die Körperwahrnehmung. Der Kurs eignet sich für Einsteiger und Geübte, da Intensität und Tempo angepasst werden können. Ideal für Teilnehmende, die ein ausgewogenes Yoga-Training suchen und mehr Ruhe und Balance in den Alltag bringen möchten.

Mitzubringen/Materialien: bequeme Kleidung, Isomatte, Decke, warme Socken, kleines Kissen

Ort: vhs-Mehrzweckraum I, Kolpingstraße 1, Eichstätt

Walburga Stößl

EX50-430

Beginn: 01.10.2026 – 10x donnerstags –
9.30 – 10.30 Uhr

Gebühr: 86,50 EUR

Walburga Stößl

EX50-431

Beginn: 14.01.2027 – 5x donnerstags –
9.30 – 10.30 Uhr

Gebühr: 43,50 EUR

● Yoga

Beweglichkeit, Entspannung und Prävention

Yoga verbindet Körper, Atmung und Entspannung in einem ganzheitlichen Training. Körperübungen stärken Beweglichkeit, Gleichgewicht und Koordination. Atemübungen fördern eine bewusste Atmung, Tiefenentspannung, bringen Ruhe und Balance. Der Kurs wirkt präventiv und unterstützt die Körperwahrnehmung. Geeignet für Anfänger und Geübte, die Yoga vielseitig erleben möchten.

Mitzubringen/Materialien: Matte, Decke, Sitzkissen, bequeme Kleidung

Ort: Altes Stadttheater Eichstätt, Holbeinsaal

Dorothea Klein

EX50-435

Termine: 10x montags, 28.09./12.10./19.10./
26.10./09.11./16.11./23.11./30.11./
07.12./14.12.2026
18.00 – 19.00 Uhr

Gebühr: 86,50 EUR

Dorothea Klein

EX50-437

Termine: 10x montags, 28.09./12.10./19.10./
26.10./09.11./16.11./23.11./30.11./
07.12./14.12.2026
19.15 – 20.15 Uhr

Gebühr: 86,50 EUR

Dorothea Klein

EX50-436

Beginn: 11.01.2027 – 5x montags –
18.00 – 19.00 Uhr

Gebühr: 43,50 EUR

Dorothea Klein

EX50-438

Beginn: 11.01.2027 – 5x montags –
19.15 – 20.15 Uhr

Gebühr: 43,50 EUR

● Yin Yoga

EX50-440

Dehnung, Entspannung, Beweglichkeit
Christine Fuchs

Yin Yoga ist ein ruhiger Yogakurs mit lang gehaltenen Positionen und bewusstem Atmen. Die sanfte Praxis unterstützt Beweglichkeit, Körperwahrnehmung und Entspannung im Alltag. Im Mittelpunkt stehen Dehnung, Ruhe und achtsames Üben ohne Leistungsdruck. Der Kurs eignet sich für Teilnehmende, die Stress abbauen möchten, einen Ausgleich zu aktiven Belastungen suchen oder Yoga ruhig kennenlernen möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen/Materialien: bequeme und warme Kleidung, Yogamatte, Decke, Kissen

Termine: 4x freitags, 23.10./20.11./11.12.2026,
22.01.2027
10.00 – 11.30 Uhr

Ort: vhs-Mehrzweckraum I, Kolpingstraße 1, Eichstätt

Gebühr: 52,00 EUR

Weiterbildung nach Maß:

Seminare und Workshops individuell für Ihr Unternehmen. Ihr Ansprechpartner: Otto Neumeyer
(otto.neumeyer@vhs-in-ei.de)



● Augen-Yoga

EX50-450

Sanfte Übungen für entspanntes Sehen
Josefine Schrittenlocher

Augen-Yoga verbindet einfache Übungen für die Augen mit sanften Bewegungen für Nacken, Schultern und Kiefer. Der Kurs fördert Entspannung, Konzentration und eine bewusste Körperwahrnehmung. Gezieltes Fokussieren und kleine Übungsfolgen können den Alltag am Bildschirm angenehm ausgleichen. Eine ruhige Tiefenentspannung rundet den Kurs ab. Geeignet für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Mitzubringen/Materialien: bequeme Kleidung, Socken

Termin: Dienstag, 20.10.2026, 18.30 – 20.30 Uhr

Ort: Yogazentrum Nassenfels,
Speckmühlweg 17, Nassenfels

Gebühr: 17,50 EUR



Gymnastik und Fitness

NEU

Feierabend-Fitness

Abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit Musik
Verena Sandner

Mit Musik, guter Stimmung und abwechslungsreichen Übungen kommt der ganze Körper in Bewegung. Dynamische Zirkel, funktionelles Training sowie Einheiten mit Widerstandsbändern und Kleingeräten trainieren Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Neue Trainingsimpulse sorgen für Abwechslung, ein entspannter Stretch rundet jede Einheit ab. Alle Übungen lassen sich an das persönliche Fitnesslevel anpassen. Die lizenzierte Übungsleiterin begleitet Einsteiger, Wiedereinsteiger und alle, die in lockerer Atmosphäre aktiv trainieren möchten, fachkundig und motivierend.

Mitzubringen/Materialien: Matte, Handtuch

Ort: Grundschule Am Graben, Turnhalle,
Eichstätt

Verena Sandner

EX50-505

Beginn: 28.09.2026 – 11x montags –
18.30 – 20.00 Uhr

Gebühr: 143,00 EUR

Verena Sandner

EX50-506

Beginn: 11.01.2027 – 5x montags –
18.30 – 20.00 Uhr

Gebühr: 65,00 EUR

Anzeige

Braugasthof Trompete

AUSGEZEICHNETE
BAYERISCHE
KÜCHE

gut essen

gut essen

gut feiern

gut schlafen

fon: 08421/98170 | www.braugasthof-trompete.de | wir freuen uns auf Sie!



● Faszientraining im Hofgarten

EX50-507

Schnupperkurs für Anfänger und mehr
Beweglichkeit
Thomas Mitrovic

Faszientraining bringt den Körper sanft in Bewegung. In diesem kurzen Schnupperkurs im Hofgarten lernen Teilnehmende einfache Übungen kennen, die Faszien mobilisieren, dehnen und lockern. Der Kurs verbindet dynamische Dehnungen, funktionelle Bewegungen und achtsame Körperwahrnehmung. Ideal für Anfänger ohne Vorkenntnisse, die Faszientraining ausprobieren, Beweglichkeit fördern und neue Impulse für den Alltag mitnehmen möchten.

Mitzubringen/Materialien: wetterangepasste bequeme Kleidung, Isomatte, großes und kleines Handtuch, Getränk

Beginn: 05.10.2026 – 4x montags –
15.30 – 16.30 Uhr

Ort: Hofgarten Treffpunkt Muschelpavillon,
Ostenstraße 24, Eichstätt

Gebühr: 34,50 EUR

● Faszientraining für Anfänger

EX50-508

Mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden
Thomas Mitrovic

Faszien sind feine, netzartige Bindegewebsstrukturen, die Muskeln, Organe und Knochen umhüllen und so für Stabilität, Beweglichkeit und Körpergefühl sorgen. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Faszientrainings kennen und entdecken die Vorteile dieser effektiven Methode. Durch gezielte Übungen mobilisieren, dehnen und stärken Sie Ihre Faszien. Erleben Sie, wie Sie Ihre Beweglichkeit verbessern, Schmerzen lindern und Ihre Leistungsfähigkeit steigern können. Mit einem Mix aus dynamischen Dehnungen, sanften Massagen und funktionellem Training bringen Sie Ihren Körper in Balance und fördern Ihr Wohlbefinden – ob für sportliche Ziele oder einen beschwerdefreien Alltag.

Mitzubringen/Materialien: Isomatte, großes und kleines Handtuch, Socken, Getränk

Beginn: 07.12.2026 – 7x montags –
17.30 – 18.30 Uhr

Ort: vhs-Mehrzweckraum I, Kolpingstraße 1,
Eichstätt

Gebühr: 60,50 EUR

● I don't like Mondays...

EX50-510

Cornelia Schmucker

...wir schon! Bei einem flotten Workout mit verschiedenen Kleingeräten starten wir gut gelaunt in die neue Woche.

Mitzubringen/Materialien: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk

Beginn: 28.09.2026 – 10x montags –
8.30 – 9.30 Uhr

Ort: vhs-Mehrzweckraum I, Kolpingstraße 1,
Eichstätt

Gebühr: 86,50 EUR

● Aktiv und fit – Ganzkörpergymnastik

Kräftigung, Stabilität und Körperwahrnehmung

Ganzkörpergymnastik für mehr Kraft, Stabilität und Beweglichkeit – mit Balance Pad, Pilates-Ring, Staby, Hanteln und Flow Tonic trainieren Teilnehmende den ganzen Körper abwechslungsreich und alltagsnah. Übungen zur Körperwahrnehmung und Entspannung runden das Training ab. Der Kurs eignet sich für alle, die ihre Fitness stärken und beweglich bleiben möchten.

Ort: Städt. Sportzentrum/DJK,
Gymnastikraum, Schottenau 24, Eichstätt

Gudrun Eigenmann

EX50-515

Beginn: 28.09.2026 – 11x montags –
9.30 – 10.30 Uhr

Gebühr: 95,50 EUR

Gudrun Eigenmann

EX50-516

Beginn: 11.01.2027 – 5x montags –
9.30 – 10.30 Uhr

Gebühr: 43,50 EUR

Schon Stammkunde?

Dann können Sie
unsere Kurse auch
telefonisch buchen:
(08421) 6001-530



● Total Body Workout

EX50-525

Ganzkörpertraining für Ausdauer, Kraft und Fettverbrennung
Bettina Wittmann

Total Body Workout verbindet Aerobic, Cardio-training und gezielte Kräftigung zu einem abwechslungsreichen Fitnesskurs. Trainiert werden Bauch, Beine, Po und Rücken, ergänzt durch Übungen mit Kleingeräten wie Thera-Band, Hanteln oder Balancekissen. Das Ganzkörpertraining verbessert Ausdauer, Kraft und Koordination und eignet sich auch für Anfänger. Ideal für Teilnehmende, die sich auspowern, Kalorien verbrennen und mit Spaß aktiv werden möchten.

Mitzubringen/Materialien: Matte, Turnschuhe, Getränk

Beginn: 28.09.2026 – 14x montags –
18.00 – 19.00 Uhr

Ort: Grundschule St. Walburg, Gymnastik-
raum, 3. Stock, Walburgiberg 4, Eichstätt

Gebühr: 121,50 EUR

● HIITup! Intervalltraining

EX50-535

High Intensity Intervall Training für Ausdauer und Kraft
Bettina Wittmann

Geübt wird im Wechsel aus fordernden, intensiven und lockereren Intervallen. Kurz, knackig und extrem effektiv! Die Trainingszeit vergeht durch die Abwechslung, die kreativen Übungskombinationen und die energiegeladene Musik wie im Flug. Geeignet für Teilnehmende mit guter Grundfitness – ein Fitnesskurs für Frauen und Männer.

Mitzubringen/Materialien: Matte, Turnschuhe, Getränk

Beginn: 28.09.2026 – 14x montags –
19.00 – 20.00 Uhr

Ort: Grundschule St. Walburg, Gymnastik-
raum, 3. Stock, Walburgiberg 4, Eichstätt

Gebühr: 121,50 EUR

● Fitness für jede(n)

Allgemeines gesundheitsorientiertes Ausdauer-, Kraft- und Beweglichkeitstraining

Ort: Staatl. Berufsschule Eichstätt,
Burgstraße 22, Turnhalle

Anne Westphal

EX50-560

Beginn: 29.09.2026 – 11x dienstags –
19.00 – 20.00 Uhr

Gebühr: 95,50 EUR, für Nicht-Mitglieder des
SV Marienstein

Anne Westphal

EX50-561

Beginn: 12.01.2027 – 5x dienstags –
19.00 – 20.00 Uhr

Gebühr: 43,50 EUR, für Nicht-Mitglieder des
SV Marienstein

In Zusammenarbeit mit dem SV Marienstein

● Bauch, Beine, Po

Cornelia Schmucker

EX50-565

Beginn: 30.09.2026 – 10x mittwochs –
18.00 – 19.00 Uhr

Ort: Grundschule Am Graben, Turnhalle,
Eichstätt

Gebühr: 86,50 EUR, für Nicht-Mitglieder des
SV Marienstein

Cornelia Schmucker

EX50-566

Beginn: 13.01.2027 – 5x mittwochs –
18.00 – 19.00 Uhr

Ort: Grundschule Am Graben, Turnhalle,
Eichstätt

Gebühr: 43,50 EUR, für Nicht-Mitglieder des
SV Marienstein

In Zusammenarbeit mit dem SV Marienstein

Das gesamte
Herbst-/Winterprogramm von
September 2026 bis Februar 2027 finden
Sie unter www.vhs-in-ei.de



● Fit und in Form

Das Training kombiniert Cardiotraining zur Verbesserung der Ausdauer und Fettverbrennung, Kräftigungsübungen für eine gute Haltung und straffe Figur sowie Dehn- und Entspannungsübungen für bessere Beweglichkeit und innere Ruhe. Alle sechs Wochen wechseln die Elemente, z. B. Zirkeltraining, TaeBo, Stretching oder Cross-Fitness.

Mitzubringen/Materialien: Matte, Getränk

Ort: Grundschole Am Graben, Turnhalle, Eichstätt

Lili Konschuh

EX50-568

Beginn: 30.09.2026 – 10x mittwochs –
19.00 – 20.00 Uhr

Gebühr: 86,50 EUR, für Nicht-Mitglieder des
SV Marienstein

Lili Konschuh

EX50-569

Beginn: 13.01.2027 – 5x mittwochs –
19.00 – 20.00 Uhr

Gebühr: 43,50 EUR, für Nicht-Mitglieder des
SV Marienstein

In Zusammenarbeit mit dem SV Marienstein

● Funktionelles Ganzkörper-Workout mit TRX-Bändern

Ein intensives Workout im Zirkel; u. a. mit dem Schlingentrainer (TRX-Bändern).

Ort: Realschule Rebendorf, Turnhalle, Eichstätt

Florian Schöpfel

EX50-570

Beginn: 01.10.2026 – 11x donnerstags –
18.00 – 19.00 Uhr

Gebühr: 95,50 EUR, für Nicht-Mitglieder des
SV Marienstein

Florian Schöpfel

EX50-571

Beginn: 14.01.2027 – 5x donnerstags –
18.00 – 19.00 Uhr

Gebühr: 43,50 EUR, für Nicht-Mitglieder des
SV Marienstein

In Zusammenarbeit mit dem SV Marienstein

● Bewegen statt schonen

Für Frauen und Männer ab 60 Jahren

Gesundheitssportangebot vor allem für Wiedereinsteiger/-innen. Sie verbessern ihre Beweglichkeit, lernen Entspannung und kräftigen ihre Muskulatur. Es werden verschiedene Kleingeräte eingesetzt. Auch für Personen mit Knieproblemen geeignet (Sitzgelegenheit). Ausgezeichnet mit dem Gütesiegel „Sport pro Gesundheit“

Mitzubringen/Materialien: Matte, Handtuch, Turnschuhe

Ort: Realschule Rebendorf, Turnhalle, Eichstätt

Lilo Adlkofer, Heinz Jergius

EX50-575

Beginn: 02.10.2026 – 11x freitags –
16.30 – 17.20 Uhr

Gebühr: 79,50 EUR, für Nicht-Mitglieder des
SV Marienstein

Lilo Adlkofer, Heinz Jergius

EX50-576

Beginn: 15.01.2027 – 5x freitags –
16.30 – 17.20 Uhr

Gebühr: 36,00 EUR, für Nicht-Mitglieder des
SV Marienstein

In Zusammenarbeit mit dem SV Marienstein

● Rücken in Balance mit dem Balance Pad

Für Frauen und Männer

Mit dem Balance Pad als Trainingsgerät wird bis zu den tiefsten Muskelschichten trainiert und Muskeldysbalancen ausgeglichen. Es wird aber auch mit anderen Kleingeräten trainiert.

Mitzubringen/Materialien: Gymnastikmatte, kleines Handtuch, Socken, Jogging- oder Trainingsanzug

Ort: Realschule Rebendorf, Turnhalle, Eichstätt

Lilo Adlkofer, Anne Westphal

EX50-578

Beginn: 02.10.2026 – 11x freitags –
17.30 – 18.30 Uhr

Gebühr: 95,50 EUR, für Nicht-Mitglieder des
SV Marienstein



Lilo Adlkofer, Anne Westphal

EX50-579

● Winterfitness

Beginn: 15.01.2027 – 5x freitags –

17.30 – 18.30 Uhr

Gebühr: 43,50 EUR, für Nicht-Mitglieder des
SV Marienstein

In Zusammenarbeit mit dem SV Marienstein

● Total Body Workout

Der Kurs bietet ein abwechslungsreiches und schweißtreibendes Workout für den gesamten Körper mit dem Schwerpunkt Kraft-Ausdauer.

Bauch, Beine, Gesäß, Rücken sowie Arme und Schultern werden trainiert. Sie arbeiten mit dem eigenen Körpergewicht sowie mit Zusatzgeräten (z.B. Hanteln, Redondobälle u.v.m.).

Mitzubringen/Materialien: Matte, Getränk

Ort: Realschule Rebdorf, Turnhalle, Eichstätt

Anne Westphal, Anna Knauer, Astrid Rosenwirth

EX50-580

Beginn: 02.10.2026 – 11x freitags –

18.30 – 19.30 Uhr

Gebühr: 95,50 EUR, für Nicht-Mitglieder des
SV Marienstein

Anne Westphal, Anna Knauer, Astrid Rosenwirth

EX50-581

Beginn: 15.01.2027 – 5x freitags –

18.30 – 19.30 Uhr

Gebühr: 43,50 EUR, für Nicht-Mitglieder des
SV Marienstein

In Zusammenarbeit mit dem SV Marienstein

Ein Indoor-Training gegen den Winterblues. Meist mit Hilfe des eigenen Körpergewichts, mit ein bisschen HIIT (High Intensity Interval Training) lässt sich die Stimmung auch im Winter aufrechterhalten.

Ort: Schulzentrum Schottenau, Turnhalle,
Eichstätt

N.N.

EX50-585

Beginn: 07.10.2026 – 9x mittwochs –

19.00 – 20.00 Uhr

Gebühr: 78,00 EUR, für Nicht-Mitglieder des
SV Marienstein und des Alpenverein
Eichstätt

N.N.

EX50-586

Beginn: 13.01.2027 – 5x mittwochs –

19.00 – 20.00 Uhr

Gebühr: 43,50 EUR, für Nicht-Mitglieder des
SV Marienstein und des Alpenverein
Eichstätt

In Zusammenarbeit mit dem SV Marienstein und
dem Alpenverein Eichstätt

Anzeige



Schule für künstlerischen Tanz

Entspannung
Bewegung
Faszienarbeit
Rebalancing
Julia Koderer
0152.01763452



Ballettschule Eichstätt
Rebdorfer Straße 56
www.ballettschule-eichstaett.de
0170.7310708

Kinderballett · Zeitgenössischer Tanz
Ballett für Erwachsene



● Bodyfit – Ganzkörpertraining

Bauch Beine Po, Ausdauer und Kraft

Abwechslungsreiches Ganzkörpertraining ohne Choreografie. Ein motivierender Ausdaueranteil trifft auf ein effektives Workout zur Kräftigung der Muskulatur. Im Fokus stehen Bauch, Beine und Po sowie funktionelle Übungen für den gesamten Körper. Der Kurs eignet sich für Teilnehmende, die ihre Fitness, Ausdauer und Muskelkraft gezielt verbessern möchten.

Mitzubringen/Materialien: Handtuch, Isomatte
Ort: Grundschule St. Walburg, Gymnastikraum, 3. Stock, Walburgiberg 4, Eichstätt

Brigitte Hardt **EX50-590**

Beginn: 30.09.2026 – 10x mittwochs –
18.00 – 19.00 Uhr

Gebühr: 86,50 EUR

Brigitte Hardt **EX50-591**

Beginn: 13.01.2027 – 4x mittwochs –
18.00 – 19.00 Uhr

Gebühr: 34,50 EUR

● Pilates – Basiskurs **EX50-600**

Für Neugierige und Wiedereinsteiger
Monika Cogoini

Pilates zeichnet sich aus durch exakte, langsame und doch sportliche Übungsausführung, sowie einen großen Variationsreichtum an vorbereitenden Pre-Pilates und Pilates-Übungen. Es ist ein gelenkschonendes und effektives Ganzkörpertraining, das in jedem Alter erlernt und praktiziert werden kann. Pilates ist sanft aber herausfordernd und kann nach Bedarf angepasst werden. Zudem stärkt Pilates nicht nur die tiefe Stütz- und oberflächliche Körpermuskulatur, sondern es hält auch den Geist wach und fit.

Mitzubringen/Materialien: Matte, großes Handtuch, (Anti-Rutsch-)Socken, Getränk

Beginn: 29.09.2026 – 11x dienstags –
17.30 – 18.40 Uhr

Ort: vhs-Mehrzweckraum I, Kolpingstraße 1, Eichstätt

Gebühr: 111,50 EUR

● Pilates

Fortgeschrittene Einsteiger bis Mittelstufe

Der Pilates-Kurs baut auf ersten Erfahrungen auf und vertieft das Training von Beckenboden und Tiefenmuskulatur. Ziele sind eine stabile Mitte, bessere Haltung und mehr Kraft. Intensivere Übungen, neue Varianten und koordinative Anforderungen fordern Gleichgewicht und Körperkontrolle. Klein-geräte sorgen für Abwechslung und ein vielseitiges Pilates-Training.

Mitzubringen/Materialien: Matte, großes Handtuch, (Anti-Rutsch-)Socken, Getränk

Ort: vhs-Mehrzweckraum I, Kolpingstraße 1, Eichstätt

Monika Cogoini **EX50-605**

Beginn: 29.09.2026 – 11x dienstags –
18.45 – 19.55 Uhr

Gebühr: 111,50 EUR

Monika Cogoini **EX50-606**

Beginn: 12.01.2027 – 5x dienstags –
18.45 – 19.55 Uhr

Gebühr: 50,50 EUR

● Aikido entdecken

Japanische Kampfkunst für Bewegung,
Gelassenheit und Selbstvertrauen

Aikido ist eine moderne japanische Kampfkunst, die fließende Bewegungen, Aufmerksamkeit und gegenseitigen Respekt verbindet. Statt Kraft gegen Kraft einzusetzen, lernen Teilnehmende Angriffe durch geschickte Körperbewegungen aufzunehmen und umzulenken. Das Training fördert Koordination, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Körperwahrnehmung sowie Konzentration und Selbstvertrauen. Der Kurs bietet einen praxisnahen Einblick in die Grundlagen des Aikido und die Möglichkeit, diese vielseitige Kampfkunst in angenehmer Atmosphäre kennenzulernen. Geeignet für Erwachsene jeden Alters, auch ohne Vorkenntnisse. Trainiert wird barfuß.

Mitzubringen/Materialien: bequeme Sportkleidung mit langer Hose

Ort: Städt. Sportzentrum/DJK, Judohalle

Gebühr: 65,00 EUR, für Nicht-Mitglieder der DJK Eichstätt



Dr. Peter Eisele

EX50-620

Beginn: 30.09.2026 – 5x mittwochs –
19.30 – 21.00 Uhr

Dr. Peter Eisele

EX50-621

Beginn: 13.01.2027 – 5x mittwochs –
19.30 – 21.00 Uhr

In Zusammenarbeit mit der DJK Eichstätt

● **Dance Fitness**

EX50-625

Fitnesskurs mit Musik für Ausdauer und
Koordination
Ingrid Gmelch

Dance Fitness verbindet einfache Tanzschritte mit internationalen und lateinamerikanischen Rhythmen. Das dynamische Ganzkörpertraining fördert Ausdauer, Koordination und unterstützt die Fettverbrennung. Im Fokus stehen Bewegung, Musik und ein motivierendes Training ohne Choreografie-Druck. Geeignet für Teilnehmende mit Rhythmusgefühl, die sich gerne auspowern und Fitness mit Tanz verbinden möchten.

Mitzubringen/Materialien: Sportkleidung,
Turn-/Tanzschuhe, Getränk

Beginn: 01.10.2026 – 11x donnerstags –
17.30 – 18.30 Uhr

Ort: Grundschule Am Graben (Turnhalle),
Eichstätt

Gebühr: 95,50 EUR

● **Fitness-Specials**

Wirbelsäulengymnastik

Rückentraining für Haltung und Beweglichkeit

Wirbelsäulengymnastik stärkt Rücken, Bauch und Rumpf und unterstützt eine bessere Körperhaltung. Kräftigungs- und Dehnübungen fördern Beweglichkeit, Körperwahrnehmung und muskuläre Balance. Der Kurs eignet sich für Teilnehmende ohne akute Beschwerden, für Einsteiger in den Gesundheitssport und für alle, die nach einer Behandlung weiter aktiv bleiben möchten.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite.

Mitzubringen/Materialien: bequeme Kleidung

Ort: vhs-Mehrzweckraum I, Kolpingstraße 1,
Eichstätt

Anja Bayer

EX50-630

Beginn: 01.10.2026 – 10x donnerstags –
16.15 – 17.15 Uhr

Gebühr: 86,50 EUR

Anja Bayer

EX50-631

Beginn: 01.10.2026 – 10x donnerstags –
17.30 – 18.30 Uhr

Gebühr: 86,50 EUR

NEU **Sanftes Rücken- und Balancetraining**

EX50-635

Spinefitter by Sissel® für Rücken,
Mobilität und Stabilität
Monika Cogoini

Sanftes Rückentraining mit dem Spinefitter® stärkt die Muskulatur entlang der Wirbelsäule und fördert Beweglichkeit sowie Körperhaltung. Die instabile Auflage aktiviert die stabilisierende Tiefenmuskulatur und unterstützt Gleichgewicht und Koordination. Übungen in Rückenlage verbinden Mobilisation, Entspannung und Kräftigung. Geeignet für Einsteiger ohne Vorkenntnisse. Nicht geeignet bei Wirbelsäulenversteifung, fortgeschrittener Osteoporose oder Schwangerschaft. Während der Übungsstunde stehen Leihgeräte zur Verfügung. Die einmalige Leihgebühr beträgt 10,00 EUR und wird in bar vor Ort mit der Kursleitung abgerechnet.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website.

Mitzubringen/Materialien: Spinefitter falls vorhanden, Matte, großes Handtuch, (Anti-Rutsch-) Socken, Getränk

Beginn: 10.11.2026 – 6x dienstags –
20.00 – 21.00 Uhr

Ort: vhs-Mehrzweckraum I, Kolpingstraße 1,
Eichstätt

Gebühr: 52,00 EUR

Tipp: Nutzen Sie die
Suchfunktion auf unserer Website,
um passende Kurse schnell zu finden.



Kraft-Wechsel: Fitness für Frauen

Krafttraining in den Wechseljahren für Beckenboden und Entspannung

Wechseljahre verändern den Körper – dieses Training nimmt genau das auf. Im Mittelpunkt stehen kraftvolle Übungen für Muskeln, Beckenboden und Körpermitte. Sie trainieren gezielt, alltagstauglich und mit Blick auf die besonderen Anforderungen dieser Lebensphase. Aktive Phasen wechseln mit Entspannung, damit Kraft und Ausgleich zusammenkommen. So wird aus Hitzepower neue Bewegungsenergie. Der Kurs ist mehr als Sport: Er verbindet Krafttraining, Körperwahrnehmung und Entlastung zu einem Fitnessangebot für Frauen, die mit Kraft, Beweglichkeit und Freude durch die Wechseljahre gehen möchten.

Mitzubringen/Materialien: Yogamatte

Ort: Schule St. Walburg (Turnhalle), Eichstätt

Linda Richter

EX50-645

Beginn: 10.11.2026 – 6x dienstags –
18.00 – 19.00 Uhr

Gebühr: 52,00 EUR

Linda Richter

EX50-646

Beginn: 12.01.2027 – 5x dienstags –
18.00 – 19.00 Uhr

Gebühr: 43,50 EUR



Seniorengymnastik

Erleben Sie beim BRK-Bewegungsprogramm Gymnastik unter fachkundiger Anleitung abwechslungsreiche Übungen, die Kraft, Beweglichkeit und Koordination mobilisieren – offen für alle Interessierten. Info und Anmeldung über das BRK Eichstätt unter 08421 9757-13 (Frau Hönig).

Mitzubringen/Materialien: Turnschuhe oder stabiles, festes Schuhwerk

Romana Kretschmeier

EX50-650

Beginn: 01.10.2026 – 16x donnerstags –
14.30 – 15.30 Uhr

Ort: BRK Eichstätt, Grabmannstraße 2,
Eichstätt

Gebühr: 40,00 EUR (Halbjahresbeitrag)

Romana Kretschmeier

EX50-651

Beginn: 30.09.2026 – 16x mittwochs –
15.30 – 16.30 Uhr

Ort: Feuerwehrhaus Pfalzpaint,
Mittelwiese 18, Pfalzpaint

Gebühr: 10,00 EUR (Monatsbeitrag)

Romana Kretschmeier

EX50-652

Beginn: 30.09.2026 – 16x mittwochs –
17.00 – 18.00 Uhr

Ort: Feuerwehrhaus Pfalzpaint,
Mittelwiese 18, Pfalzpaint

Gebühr: 10,00 EUR (Monatsbeitrag)

Romana Kretschmeier

EX50-653

Beginn: 01.10.2026 – 16x donnerstags –
16.00 – 17.00 Uhr

Ort: Pfarrtreff Moierhof, Waltinger Str. 1, Pfünz

Gebühr: 10,00 EUR (Monatsbeitrag)

In Zusammenarbeit mit dem Bayerischen Roten Kreuz, Eichstätt



● Seniorengymnastik

Rosemarie Ablaßmeier

EX50-660

Zu dieser seniorengerechten Gymnastik in einer fröhlichen Gruppe sind alle eingeladen, die auch im Alter noch fit sein wollen. Durch gezielte Übungen werden Kraft, Ausdauer, Koordination und unser Herz-Kreislauf-System gestärkt. Wir trainieren unseren Gleichgewichtssinn für Stabilität und Balance und setzen Impulse für unser Gehirn. Neues hält uns jung und vital.

Mitzubringen/Materialien: Turnschuhe, Jogging- oder Trainingsanzug

Beginn: 28.09.2026 – 15x montags –
17.00 – 18.00 Uhr

Ort: Schule St. Walburg (Turnhalle), Eichstätt

Gebühr: 130,00 EUR



● Boule – Schnellkurs für Einsteiger/innen

Uwe Horlacher

EX50-705

Ein kompakter Einstieg ins Boulespiel: Der Kurs vermittelt Grundbegriffe, einfache Techniken und grundlegende Regeln. Boule wird klar und anschaulich erklärt, sodass das Spiel anschließend sicher umgesetzt werden kann. Ein Abend voller unkompliziertem Ausprobierens und spielerischem Lernen.

Termin: Mittwoch, 30.09.2026, 16.30 – 19.00 Uhr

Ort: Hofgarten, Treffpunkt Muschelpavillon,
Ostenstraße 24, Eichstätt

Gebühr: 21,50 EUR

● Schnupperkurs – Handball ab 15 Jahren

Für Anfänger, Wiedereinsteiger und Aktive

Die Teilnehmenden erlernen die Grundlagen des Spiels: Passen, Werfen und Fangen. Je nach Erfahrung reicht das Programm von Grundübungen bis zum gemeinsamen Spiel. Die gemeinsame Freude am Bewegen und Spielen steht im Vordergrund. Perfekt zum Einsteigen, Ausprobieren und Vertiefen.

Mitzubringen/Materialien: Hallenschuhe, Sportkleidung, Getränk

Ort: DJK Eichstätt, Schottenau 24, Eichstätt

Mitglieder der DJK Eichstätt,
Abteilung Handball

EX50-710

Beginn: 05.10.2026 – 10x montags –
20.30 – 22.00 Uhr

Gebühr: 130,00 EUR, für Nicht-Mitglieder der
DJK Eichstätt

Mitglieder der DJK Eichstätt,
Abteilung Handball

EX50-711

Beginn: 11.01.2027 – 5x montags –
20.30 – 22.00 Uhr

Gebühr: 65,00 EUR, für Nicht-Mitglieder der
DJK Eichstätt

In Zusammenarbeit mit der DJK Eichstätt

Mehr entdecken:

Weitere Kurse für Jugendliche, aber auch Kurse für (Groß-)Eltern und Kinder finden Sie im *Bereich Junge vhs*.



NEU

Fit für den Silvesterlauf EX50-720

Lauftraining lernen und Ausdauer aufbauen
Ludwig Bittl

Dieser Lauftreff bereitet Teilnehmende gezielt auf einen Silvesterlauf in der Region vor. Unter Anleitung eines erfahrenen Marathonläufers lernen Sie, wie Lauftraining sinnvoll aufgebaut wird, welches Tempo passt und worauf bei Lauftechnik, Belastung, Stretching und Regeneration zu achten ist. Lockere Laufeinheiten helfen, Ausdauer aufzubauen und regelmäßig in Bewegung zu kommen. Der Kurs eignet sich für Teilnehmende, die ihre Kondition verbessern und gut vorbereitet starten möchten. Sportliche Höchstleistung steht nicht im Vordergrund.

Mitzubringen/Materialien: wetterangepasste

Laufkleidung, evtl. Stirnlampe

Beginn: 07.10.2026 – 9x mittwochs –
18.00 – 19.30 Uhr

Ort: Treffpunkt Parkplatz Leonrodplatz,
Eichstätt

Gebühr: 117,00 EUR

NEU

Vollmondlauf in Eichstätt

Lauftechnik, Ausdauer und Naturerlebnis
am Abend

Eichstätt bei Vollmond erleben: Dieser angeleitete Lauftreff verbindet gemütliches Laufen mit Gehpausen, einfacher Lauftechnik und bewusster Körperwahrnehmung. Die Strecke wird je nach Witterung gewählt, zum Beispiel Richtung Figurenfeld oder Frauenberg. Teilnehmende lernen, ein passendes Tempo zu finden, ihre Ausdauer zu stärken und sich sicher in der Abenddämmerung zu bewegen. Geeignet für alle mit Grundkondition, die gerne draußen aktiv sind und die besondere Vollmondstimmung bewusst erleben möchten.

Mitzubringen/Materialien: wetterangepasste
Laufkleidung, Stirnlampe

Ort: Treffpunkt Volksfestparkplatz,
Bushäuschen Schottenau, Eichstätt

Gebühr: kostenfrei

Ludwig Bittl

EX50-725

Termin: Montag, 26.10.2026, 19.00 – 21.00 Uhr

Ludwig Bittl

EX50-726

Termin: Freitag, 22.01.2027, 19.00 – 21.00 Uhr





Erste Hilfe

● Erste-Hilfe-Kurs

Die Malteser bereiten Sie praxisnah auf Notfälle vor – ob als Führerscheinbewerber/-in, Jugendgruppenleiter/-in, Betriebsshelfer/-in, Trainer/-in, Medizin-studierende, Lehrkraft, Auszubildende/-r mit Erste-Hilfe-Pflicht oder einfach, weil Sie helfen möchten. Seit 2009 lehren wir auch den Umgang mit auto-matisierten externen Defibrillatoren (AED) gemäß BG-Grundsätzen (BGG 948). Unsere Schulungen sind von der Berufsgenossenschaft anerkannt und erfüllen alle gesetzlichen Vorgaben. Im Erste-Hilfe-Grundlehrgang lernen Sie Grundlagen, Gefahren-einschätzung und Maßnahmen – praxisnah, modern und mit pädagogisch qualifizierten Ausbildenden, damit Sie im Notfall sicher handeln. Anmeldung über www.malteser.de/erste-hilfe

Mitzubringen/Materialien: Verpflegung, Getränk

Ort: Malteser Dienststelle Eichstätt,
Bahnhofplatz 18, Eichstätt

Gebühr: 65,00 EUR

Ausbildende des MHD Eichstätt **EX50-805**

Termin: Samstag, 14.11.2026, 9.00 – 17.00 Uhr

Ausbildende des MHD Eichstätt **EX50-806**

Termin: Samstag, 16.01.2027, 9.00 – 17.00 Uhr

In Zusammenarbeit mit dem Malteser Hilfsdienst e. V., Eichstätt

● Erste Hilfe – Kompetenz im Notfall

Diese Bildungsmaßnahme richtet sich an Führer-scheinanwärter/-innen aller Klassen, Betriebserst-helfer/-innen (DGUV Grundsatz 304-001), Medizin-studierende, Sport- und Übungsleiter/-innen sowie interessierte Privatpersonen. Sie lernen, Notfallmaß-nahmen gemäß anerkannten Leitlinien symptom-orientiert anzuwenden. Im Kurs entwickeln Sie Ihre Handlungskompetenz durch praxisnahe Übungen und den Austausch eigener Erfahrungen. So sind Sie befähigt, in Notsituationen effektive Erste-Hilfe-Maßnahmen unter Berücksichtigung psychischer Betreuung und des Eigenschutzes durchzuführen. Teamarbeit steht im Mittelpunkt: Gemeinsam erar-

beiten und üben Sie einfache, praxisnahe Lösungs-ansätze anhand unterschiedlicher Fallbeispiele. Anmeldung über BRK Eichstätt 08421 9757-0 oder www.kveichstaett.brk.de

Ort: BRK Eichstätt, Grabmannstraße 2,
Eichstätt

Gebühr: 65,00 EUR

Ausbildende des BRK Eichstätt **EX50-815**

Termin: Dienstag, 29.09.2026, 9.00 – 17.00 Uhr

Ausbildende des BRK Eichstätt **EX50-816**

Termin: Dienstag, 06.10.2026, 9.00 – 17.00 Uhr

Ausbildende des BRK Eichstätt **EX50-817**

Termin: Dienstag, 20.10.2026, 9.00 – 17.00 Uhr

Ausbildende des BRK Eichstätt **EX50-818**

Termin: Samstag, 24.10.2026, 9.00 – 17.00 Uhr

Ausbildende des BRK Eichstätt **EX50-819**

Termin: Mittwoch, 11.11.2026, 9.00 – 17.00 Uhr

Ausbildende des BRK Eichstätt **EX50-820**

Termin: Samstag, 14.11.2026, 9.00 – 17.00 Uhr

Ausbildende des BRK Eichstätt **EX50-821**

Termin: Dienstag, 17.11.2026, 9.00 – 17.00 Uhr

Ausbildende des BRK Eichstätt **EX50-822**

Termin: Mittwoch, 09.12.2026, 9.00 – 17.00 Uhr

Ausbildende des BRK Eichstätt **EX50-823**

Termin: Samstag, 12.12.2026, 9.00 – 17.00 Uhr

Ausbildende des BRK Eichstätt **EX50-824**

Termin: Samstag, 23.01.2027, 9.00 – 17.00 Uhr

In Zusammenarbeit mit dem Bayerischen Roten Kreuz, Kreisverband Eichstätt



● Erste Hilfe am Kind

Für alle Interessierten

Diese Bildungsmaßnahme richtet sich an Kindergärten, Kindertagesstätten, Grundschulen und Eltern. Die Teilnehmenden lernen, Notfallmaßnahmen nach anerkannten Leitlinien symptomorientiert anzuwenden. Durch praktische Übungen und Erfahrungsaustausch erwerben sie Sicherheit im Handeln. Inhalte sind u. a. Eigenschutz, Absichern von Unfallstellen, Notruf 112, Unfallprävention, kindliche Psyche, Betreuungsmaßnahmen, Versorgung von Wunden und Verletzungen, Erkennen akuter Erkrankungen, Erste Hilfe bei Bewusstlosigkeit sowie Maßnahmen bei Kreislaufstillstand von Erwachsenen, Kindern und Säuglingen (inkl. AED-Einsatz).

Anmeldung über BRK Eichstätt 08421 9757-0 oder www.kveichstaett.brk.de

Ort: BRK Eichstätt, Grabmannstraße 2, Eichstätt

Gebühr: 65,00 EUR

Ausbildende des BRK Eichstätt **EX50-830**

Termin: Samstag, 17.10.2026, 9.00 – 17.00 Uhr

Ausbildende des BRK Eichstätt **EX50-831**

Termin: Samstag, 28.11.2026, 9.00 – 17.00 Uhr

In Zusammenarbeit mit dem Bayerischen Roten Kreuz, Kreisverband Eichstätt

Anzeigen

über
20 JAHRE

- Fahrzeug Teil- und Komplettlackierung
- Unfallinstandsetzung und Schadensregulierung mit Versicherung
- Wassertransferdruck
- Oldtimer- und Flip-Flop-Lackierung

autolackierung
WIEDMANN



85132 Schernfeld/Wegscheid – Postweg 8 – Tel. 08421/900590 – info@wiedmannautolack.de – www.wiedmannautolack.de



**Generalagentur
Günther Steidl**



● Erste Hilfe bei Kindernotfällen – Blitzkurs

KiNo-Blitz!

Für (werdende) Eltern und Großeltern wurde ein neuer kompakter Kurs entwickelt, um ihr Erste-Hilfe-Wissen aufzufrischen. Das Konzept umfasst lebensrettende Sofortmaßnahmen sowie den richtigen Umgang mit Verschlucken, Krampfanfällen, Vergiftungen oder Verätzungen, Hitzschlag, Pseudokrupp, Asthma, Allergien und Blutungen. Anmeldung über www.malteser.de/erste-hilfe

Mitzubringen/Materialien: Verpflegung, Getränk

Ort: Malteser Dienststelle Eichstätt,
Bahnhofplatz 18, Eichstätt

Gebühr: 45,00 EUR

Ausbildende des MHD Eichstätt **EX50-840**

Termin: Freitag, 16.10.2026, 18.00 – 21.15 Uhr

Ausbildende des MHD Eichstätt **EX50-841**

Termin: Dienstag, 26.01.2027, 18.00 – 21.15 Uhr

In Zusammenarbeit mit dem Malteser Hilfsdienst e. V., Eichstätt

● Erste-Hilfe-Kompaktkurs für Senioren

Zum Helfen ist man nie zu alt

Unter diesem Motto erleben Seniorinnen und Senioren in nur drei Stunden einen kompakten, praxisorientierten Kurs. Sie üben die stabile Seitenlage, das Anlegen von Druckverbänden und Herz-Lungen-Wiederbelebung und lernen darüber hinaus, wie man im Ernstfall bei Herzinfarkt, Schlaganfall, diabetischen Notfällen, Asthma- sowie Krampfanfällen und weiteren kritischen Situationen richtig handelt. Anmeldung über www.malteser.de/erste-hilfe

Mitzubringen/Materialien: Verpflegung, Getränk

Ort: Malteser Dienststelle Eichstätt,
Bahnhofplatz 18, Eichstätt

Gebühr: 40,00 EUR

Ausbildende des MHD Eichstätt **EX50-850**

Termin: Montag, 28.09.2026, 9.00 – 12.00 Uhr

Ausbildende des MHD Eichstätt **EX50-851**

Termin: Mittwoch, 03.02.2027, 13.00 – 16.00 Uhr

In Zusammenarbeit mit dem Malteser Hilfsdienst e. V., Eichstätt

Anzeige

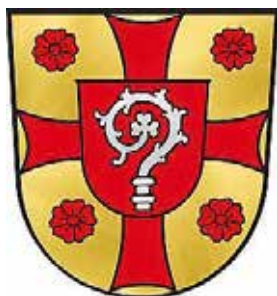



DIE ALLIANZ ZAHNZUSATZVERSICHERUNG

Weil Ihr Lächeln mehr als ein :-) ist.

Tanja Bittl
 Allianz Generalvertretung
 Ingolstädter Str. 6 a
 85072 Eichstätt
 ☎ 0 84 21.9 35 79 18
 📞 0 84 21.9 35 79 18
 ✉ agentur.bittl@allianz.de

ALLIANZ-BITTL.DE



Gemeinde Adelschlag

Bahnhofstr. 7, 85111 Adelschlag

Tel.: 08424/ 89 11 0

Fax: 08424/ 89 11 55

E-Mail: poststelle@nassenfels.de

Informationen auch unter
www.adelschlag.de



GEMEINDE WALTING

Ihre Wohlfühlgemeinde im schönen Altmühltal



Gundekarstraße 7a | 85072 Eichstätt | Tel. 08421 97400 | tourismus@walting.de | tourismus.walting.com



Malen, Zeichnen und Illustration · Tanzen

Kultur und Kunst



Malen, Zeichnen und Illustration

● Malwerkstatt für Erwachsene und Jugendliche

Ausprobieren und Lernen

Experimentieren, ausprobieren, entdecken! Unter Anleitung entstehen mit Aquarell, Acryl, Pastell oder Mischtechnik individuelle Werke – von klein bis groß. Material ist vorhanden und wird nach Verbrauch berechnet.

Mitzubringen/Materialien: komplettes Material vorhanden

Ort: Atelier-allesgemalt.de, Webergasse 1, Eichstätt

Gebühr: 69,50 EUR, (zzgl. Materialkosten; im Namen und auf Rechnung der Kursleitung – bar vor Ort)

Susanne Olzem

EX60-010

Beginn: 15.11.2026 – 2x sonntags –
13.00 – 17.00 Uhr

Susanne Olzem

EX60-012

Beginn: 17.01.2027 – 2x sonntags –
13.00 – 17.00 Uhr



Flaschenhülle aus Wolle selbst gestalten mit Nassfilzen **EX60-060**

Ohne Vorkenntnisse inkl. Glasflasche
Kathrin Jessen

In diesem Kurs gestalten Sie mit Nassfilzen eine individuelle Flaschenhülle aus Wolle. Die farbenfrohe Hülle schützt die enthaltene 0,4-Liter-Weithals-Glas-trinkflasche beim Transport und macht sie zu einem besonderen Begleiter für Alltag, Büro oder Ausflug. Sie lernen die Grundtechnik des Nassfilzens kennen und setzen eigene Farbideen um. Der Kurs ist auch ohne Vorkenntnisse geeignet. Die Materialkosten von 10,00 EUR inklusive hochwertiger Glastrinkflasche sind in der Kursgebühr enthalten.

Mitzubringen/Materialien: zwei große Handtücher, Tüte oder Tasche für nasses Filzobjekt

Termin: Montag, 12.10.2026, 17.30 – 20.30 Uhr
Ort: vhs-Mehrzweckraum II, Kolpingstraße 1, Eichstätt

Gebühr: 36,00 EUR



Adventsbuch gestalten – Junk Journal aus Papiertüten

EX60-070

Kreative Papiergestaltung für
Erinnerungen, Fotos und Rezepte
Sonja Dopierala

In diesem Kurs entsteht ein individuelles Adventsbuch im Junk Journal-Stil. Aus einfachen Papiertüten gestalten Sie das Cover und verzieren es mit Papierresten, alten Buchseiten, Stoffen und kleinen Details. Schritt für Schritt lernen Sie einfache Techniken zum Binden, Dekorieren und Zusammenstellen. Das fertige Erinnerungsbuch eignet sich als Tagebuch, Foto- oder Rezeptbuch und bietet Raum für persönliche Adventsmomente. Geeignet für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse. Die Materialkosten zwischen 5,00 EUR und 10,00 EUR werden nach Verbrauch vor Ort mit der Kursleitung abgerechnet.

Mitzubringen/Materialien: Papierschneidemaschine, Schere, Falzbein, Metall-Lineal (falls vorhanden)

Termine: Samstag, 24.10.2026, 9.00 – 12.00 Uhr
Sonntag, 25.10.2026, 9.00 – 12.00 Uhr

Ort: vhs-Mehrzweckraum II, Kolpingstraße 1, Eichstätt

Gebühr: 52,00 EUR

● Mosaik gestalten – Glaskunst Schritt für Schritt **EX60-080**

Stein für Stein ein persönliches Kunstwerk gestalten
Isolde Wiechmann-Böhm

Aus farbigen Glasmosaik-Steinen entsteht ein persönliches Kunstwerk: eine kleine Schale, ein Übertopf, ein Türschild oder ein Holzrahmenbild. Teilnehmende lernen die Grundlagen der Mosaikgestaltung, den sicheren Umgang mit Material und Werkzeug sowie einfache Schritte von der Idee bis zum fertigen Objekt. Vorhandene Vorlagen geben Orientierung, eigene Motive sind möglich. Werkzeug und Material stehen bereit.

Mitzubringen/Materialien: Arbeitskleidung, für Samstag eine persönliche Brotzeit

Termine: Freitag, 13.11.2026, 17.00 – 20.00 Uhr
Samstag, 14.11.2026, 10.00 – 17.00 Uhr

Ort: Atelier Wiechmann, Rebendorfer Str. 92, Eichstätt



Gebühr: 86,50 EUR, (zzgl. Materialkosten;
im Namen und auf Rechnung der
Kursleitung – bar vor Ort)

NEU **Aquarell mit Pigmentpulver –
Weihnachtskarten
gestalten** **EX60-090**
Festliche Karten und Geschenkanhänger
mit besonderen Farbeffekten
Sonja Dopierala

In diesem Kurs entdecken Teilnehmende die faszinierende Wirkung von Pigmentpulver in Verbindung mit Aquarellmalerei. Mit Wasser, Farbe und feinen Pigmenten entstehen individuelle Weihnachtskarten, Geschenkanhänger und kleine Kunstwerke. Der Kurs lädt zum Experimentieren mit Farbverläufen, Strukturen und stimmungsvollen Motiven ein. Geeignet für Anfänger und alle, die neue Aquarelltechniken kennenlernen möchten.

Mitzubringen/Materialien: Papierschneidemaschine, Schere, Falzbein, Lineal, kleiner Keilrahmen (falls vorhanden)

Termin: Dienstag, 08.12.2026, 18.00 – 21.00 Uhr
Ort: vhs-Mehrzweckraum II, Kolpingstraße 1, Eichstätt

Gebühr: 26,00 EUR, (zzgl. 5,00 – 10,00 EUR
Materialkosten; im Namen und auf
Rechnung der Kursleitung – bar vor Ort)

NEU **Weihnachtswichtel
filzen** **EX60-095**
Trockenfilzen mit Wolle – für Einsteiger
Kathrin Jessen

Mit Wolle und Filznadel gestalten Sie einen oder mehrere Weihnachtswichtel als stimmungsvolle Dekoration für Advent, Weihnachten und Winterzeit. Dabei lernen Sie die Grundlagen des Trockenfilzens Schritt für Schritt kennen und probieren aus, wie aus Naturmaterial eine kleine Figur entsteht. Der Kurs eignet sich für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse ebenso wie für alle, die ihre Filzerfahrung auffrischen möchten. Materialkosten in Höhe von 5,00 EUR sind in der Kursgebühr enthalten.

Termin: Freitag, 11.12.2026, 18.00 – 20.30 Uhr
Ort: vhs-Mehrzweckraum III, Kolpingstraße 1, Eichstätt

Gebühr: 26,50 EUR

NEU **Kleine Filzgeschenke – kreativ
mit Wolle gestalten** **EX60-100**
Einfache Filzideen für persönliche
Geschenke und dekorative Kleinigkeiten
Sabine Metter

Aus Schafwolle, Wasser und Seife entstehen kleine Filzarbeiten zum Verschenken oder Dekorieren. Teilnehmende lernen die Grundtechnik des Nassfilzens kennen und formen einfache Flächen, Kugeln oder Schnüre. Daraus entwickeln sie kleine, individuelle Werkstücke. Der Kurs ist geeignet für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Materialkosten in Höhe von 5,00 EUR sind in der Kursgebühr enthalten.

Mitzubringen/Materialien: altes Handtuch

Termin: Donnerstag, 17.12.2026,
18.00 – 21.00 Uhr

Ort: Staatl. Berufsschule Eichstätt,
Burgstraße 22, Raum 3.310

Gebühr: 31,00 EUR

NEU **Kreativdruck mit Gelplatte –
Designpapiere
selbst gestalten** **EX60-110**
Papierkunst für Karten, Anhänger
und kreative Projekte
Sonja Dopierala

Im Kurs lernen Teilnehmende die vielseitige Technik des Druckens mit der Gel-Druckplatte kennen. Mit Farbe, Schablonen und unterschiedlichen Materialien entstehen individuelle Muster, Strukturen und Unikate auf Papier. Schritt für Schritt gestalten Teilnehmende eigene Designpapiere für Karten, Geschenkanhänger, Collagen oder andere kreative Projekte. Der Kurs eignet sich für Anfänger ohne Vorkenntnisse.

Mitzubringen/Materialien: verschiedene Pinsel
und Acrylfarben (falls vorhanden)

Termin: Donnerstag, 14.01.2027,
18.00 – 21.00 Uhr

Ort: vhs-Mehrzweckraum II, Kolpingstraße 1, Eichstätt

Gebühr: 26,00 EUR, (zzgl. 5,00 – 10,00 EUR
Materialkosten; im Namen und auf
Rechnung der Kursleitung – bar vor Ort)



Tanzen



Fit für den Ball – Tanzkurs für Paare

EX60-610

Walzer, Discofox und Cha-Cha-Cha
für Hochzeit, Ball und mehr
Anna Duden

Walzer, Discofox und Cha-Cha-Cha: Dieser Tanzkurs vermittelt die wichtigsten Grundschrirte und erste einfache Figuren für Ball, Hochzeit und andere festliche Anlässe. Teilnehmende üben praxisnah, sich sicherer und entspannter auf dem Tanzparkett zu bewegen. Geeignet für Paare, die ohne Vorkenntnisse starten oder vorhandene Grundlagen auffrischen möchten. Teilnahme nur paarweise möglich.

Mitzubringen/Materialien: saubere Schuhe mit glatter und nicht abfärbender Sohle

Beginn: 15.11.2026 – 3x sonntags –
16.30 – 18.00 Uhr

Ort: Tanzsaal des ETC, 1. OG, Sollnau 32,
Eichstätt

Gebühr: 39,00 EUR

In Zusammenarbeit mit dem ETC (Eichstätt Tanzsportclub e. V.)

● Grundkurs Salsa

EX60-620

Musik, Rhythmus und Bewegung
Andreas Urban

Salsa-Grundschrirte, Rhythmusgefühl und erste Figuren sorgen für rasche Tanzerfolge und pure Lebensfreude. Teilnahme nur paarweise möglich.

Mitzubringen/Materialien: saubere Schuhe mit glatter und nicht abfärbender Sohle

Beginn: 07.11.2026 – 4x samstags –
9.30 – 11.00 Uhr

Ort: Tanzsaal des ETC, 1. OG, Sollnau 32,
Eichstätt

Gebühr: 52,00 EUR

In Zusammenarbeit mit dem ETC (Eichstätt Tanzsportclub e. V.)

● Schnupperkurs Orientalischer Tanz

EX60-640

Beweglichkeit, Eleganz und Freude
am Tanzen entdecken
Sabine Bittlmayer

Lassen Sie sich von der Magie des orientalischen Tanzes verzaubern! In diesem Schnupperkurs erfahren Sie, wie Bauchtanz Ihre Beweglichkeit fördert, Ihre Haltung verbessert und Freude an der Bewegung schenkt. In entspannter und inspirierender Atmosphäre lernen Sie die Grundlagen dieses faszinierenden Tanzes. Ideal für alle, auch ohne Vorkenntnisse.

Mitzubringen/Materialien: bequeme, sportliche Kleidung

Beginn: 07.10.2026 – 5x mittwochs –
20.00 – 21.00 Uhr

Ort: vhs-Mehrzweckraum I, Kolpingstraße 1,
Eichstätt

Gebühr: 43,50 EUR



Musik an, Alltag aus:

Ob Walzer für die Ballsaison, Line Dance oder einfach Tanzen im Moment - bei unseren Kursen geht es nicht nur um Schritre und Technik.

Vorkenntnisse? Brauchen Sie in vielen Kursen nicht. Wichtig ist die Lust, etwas Neues auszuprobieren. Gemeinsam kommen Sie Schritt für Schritt in Bewegung, lernen andere Menschen kennen und merken oft ganz nebenbei, wie gut Tanzen Körper und Kopf tut. Ein fester Termin in der Woche, Musik und Bewegung - manchmal braucht es gar nicht mehr für einen gelungenen Abend.

Wer die Freude am Tanzen mit seinen Kindern oder Enkeln teilen möchte, findet in der Jungen vhs mit dem Kurs "Orientalischer Tanz für Kinder und Erwachsene (EX69-300)" ein gemeinsames Angebot für Groß und Klein.



● Country Line Dance

Für Fortgeschrittene

Zu klassischer Countrymusik üben Teilnehmende neue Choreografien ein und festigen bekannte Schrittfolgen. Der Kurs richtet sich an Fortgeschrittene, die ihr Repertoire erweitern, Taktgefühl stärken und mehr Sicherheit in Bewegungsabläufen gewinnen möchten.

Mitzubringen/Materialien: saubere Sportschuhe mit heller Sohle, Getränk

Erna Pöringer

EX60-650

Beginn: 01.10.2026 – 11x donnerstags –
18.45 – 20.00 Uhr

Ort: vhs-Mehrzweckraum I, Kolpingstraße 1,
Eichstätt

Gebühr: 119,00 EUR

Erna Pöringer

EX60-651

Beginn: 14.01.2027 – 5x donnerstags –
18.45 – 20.00 Uhr

Ort: vhs-Mehrzweckraum I, Kolpingstraße 1,
Eichstätt

Gebühr: 54,00 EUR

● Country Line Dance

Für Anfänger/-innen

Country Line Dance verbindet Bewegung, Musik und Gemeinschaft. Teilnehmende lernen die wichtigsten Grundschrte und tanzen einfache Choreografien in Linien neben- und hintereinander. Ein Tanzpartner ist nicht nötig: Die Gruppe trägt den Rhythmus. Der Kurs eignet sich für alle, die Countrymusik mögen, Freude an Bewegung haben und unkompliziert ins Line Dance einsteigen möchten.

Mitzubringen/Materialien: saubere Sportschuhe mit heller Sohle, Getränk

Erna Pöringer

EX60-652

Beginn: 01.10.2026 – 11x donnerstags –
20.00 – 21.15 Uhr

Ort: vhs-Mehrzweckraum I, Kolpingstraße 1,
Eichstätt

Gebühr: 119,00 EUR

Erna Pöringer

EX60-653

Beginn: 14.01.2027 – 5x donnerstags –
20.00 – 21.15 Uhr

Ort: vhs-Mehrzweckraum I, Kolpingstraße 1,
Eichstätt

Gebühr: 54,00 EUR

● Contactimprovisation erleben – Tanz im Moment

EX60-670

Improvisation, Achtsamkeit und
Bewegungsfreude
Johanna Hillebrand

Contactimprovisation verbindet Tanz, Berührung und Improvisation. Ohne feste Schritte entstehen Bewegungen aus dem Moment: rollend, lehnd, führend, folgend. Übungen zur Körperwahrnehmung, Balance und Dynamik bereiten auf den freien Tanz vor. Teilnehmende lernen Basistechniken kennen und probieren sie direkt aus. Der Kurs eignet sich für Anfänger und Neugierige, die Freude an Bewegung und nonverbaalem Austausch haben.

Beginn: 13.11.2026 – 5x freitags –
18.30 – 20.30 Uhr

Ort: vhs-Mehrzweckraum I, Kolpingstraße 1,
Eichstätt

Gebühr: 86,50 EUR

Anzeige



SEIBOLD+SEIBOLD
Architekten und Ingenieure

Hightech für die Forschung

regineering formt sich aus den Worten research und engineering. Wir sind ein Ingenieurbüro und verstehen uns als Partner und Dienstleister von Forschung und Wissenschaft. Wir bauen die Anlagen und Geräte, die die Wissenschaft dazu braucht, um Lösungen für aktuelle Fragen zu entwickeln.



Komm ins beste Team weit und Preith!

Alle Jobs für Technikbegeisterte, Elektroprofis, Mechatronikexperten, Servicetalente, innovative Ingenieure, leidenschaftliche Handwerker, ... (w/m/d) unter → regineering.com/karriere

regineering GmbH
Am Dörrenhof 13a
85131 Preith

 **regineering**



Kreatives Gestalten · Bewegung und Ernährung ·
Angebote für Jugendliche · Elternbildung

*junge
& vhs*
Elternbildung

Kreatives Gestalten

NEU Nassfilzen für Kinder: Kugelväschen gestalten EX69-005

Kreativer Filzkurs ab 6 Jahren für
kleine Schätze und Krimskrums
Kathrin Jessen

Mit Wasser, Seife und Wolle entsteht ein individuelles Kugelväschen, das sich oben sternenförmig öffnet. Kinder ab 6 Jahren lernen die einfache Technik des Nassfilzens kennen und gestalten ihr Gefäß nach eigenen Farbideen. Die Kinder lieben die meditative und gleichzeitig kreative Beschäftigung des Nassfilzens, wo es viel schäumt und sie mit ihren eigenen Händen etwas Neues schaffen. Mit viel Spaß entsteht so ein Gefäß nach farbllichem Geschmack, in dem Spangen, Edelsteine, kleine Legosteine etc. ihren Platz finden. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende von 6 bis 18 Jahren, auch ohne Filzerfahrung. Die Materialkosten von 5,00 EUR sind in der Kursgebühr enthalten.

Mitzubringen/Materialien: zwei große Handtücher, Tüte oder Tasche für nasses Filzobjekt

Termin: Montag, 12.10.2026, 15.00 – 17.00 Uhr
Ort: vhs-Mehrzweckraum II, Kolpingstraße 1, Eichstätt

Gebühr: 22,50 EUR

NEU Trockenfilzen – Weihnachtsfee aus Wolle selbst gestalten EX69-020

Für (Groß-)Eltern und ihre Kinder
ab 6 Jahren
Kathrin Jessen

Aus weicher Wolle entsteht eine eigene Weihnachtsfee zum Aufhängen. In diesem kreativen Filzkurs gestalten die Kinder und ihre Begleitperson jeweils eine Fee für die Weihnachtszeit und lernen das Trockenfilzen mit Naturmaterial kennen. Der Kurs ist für Kinder ab 6 Jahren mit Mama, Papa, Oma, Opa oder einer anderen Begleitperson geeignet. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Die Materialkosten von 5,00 Euro für eine Fee sind in der Kursgebühr enthalten.

Mitzubringen/Materialien: zwei große Handtücher, Tüte oder Tasche für nasses Filzobjekt

Termin: Freitag, 11.12.2026, 14.00 – 17.30 Uhr
Ort: vhs-Mehrzweckraum III, Kolpingstraße 1, Eichstätt
Gebühr: 35,50 EUR

Bewegung und Ernährung

● Orientalischer Tanz für Kinder und Erwachsene EX69-300

Bauchtanz-Workshop für Kinder ab 4 Jahren
mit Begleitung
Sabine Bittlmayer

Dieser kompakte Workshop lädt Kinder und Erwachsene ein, orientalischen Tanz auf leichte und lebendige Weise auszuprobieren. Teilnehmende lernen erste Grundbewegungen kennen, erleben Rhythmus und Ausdruck und entdecken die Freude an fließender Bewegung. Ohne Vorkenntnisse entsteht ein bewegter Vormittag mit Musik, Leichtigkeit und kindlicher Lebensfreude. Der Kurs eignet sich für alle Interessierten, die allein oder mit einem Kind ab 4 Jahren teilnehmen möchten.

Mitzubringen/Materialien: bequeme, sportliche Kleidung

Termin: Samstag, 30.01.2027, 10.00 – 12.00 Uhr
Ort: vhs-Mehrzweckraum I, Kolpingstraße 1, Eichstätt

Gebühr: 17,50 EUR

Bitte denken Sie daran:

Melden Sie Kinder und Jugendliche immer mit den vollständigen Daten des teilnehmenden Kindes bzw. Jugendlichen an.

● Tennis-Ballschule für Kinder

EX69-400

Von 4 – 6 Jahren
Martin Suk

In dieser Tennis-Ballschule entdecken Kinder von vier bis sechs Jahren den Umgang mit Ball und Bewegung. Mit verschiedenen Bällen, Fanggeräten und einfachen Hilfsmitteln trainieren sie spielerisch Gewandtheit, Geschicklichkeit, Koordination und erstes Ballgefühl. Der Kurs ist abwechslungsreich aufgebaut und eignet sich für Kinder, die Freude an Bewegung haben und Tennis auf altersgerechte Weise kennenlernen möchten. Die Teilnehmenden gewinnen Sicherheit im Werfen, Fangen, Laufen und Reagieren.

Mitzubringen/Materialien: Sportkleidung, Sportschuhe

Beginn: 09.10.2026 – 10x freitags –
15.00 – 16.00 Uhr

Ort: Tennishalle des TC Rot-Weiß Eichstätt,
Schottenau 30, Eichstätt

Gebühr: 86,50 EUR

● Mutter/Vater/Oma/Opa-Kind-Turnen

Für Kinder ab 2 Jahren

Der Einstieg in den laufenden Kurs ist jederzeit möglich.

Ort: Realschule Rebendorf, Turnhalle, Eichstätt

Martina Schleißheimer **EX69-450**

Beginn: 01.10.2026 – 11x donnerstags –
16.00 – 17.00 Uhr

Gebühr: 95,50 EUR, für Nicht-Mitglieder des
SV Marienstein

Martina Schleißheimer **EX69-451**

Beginn: 14.01.2027 – 5x donnerstags –
16.00 – 17.00 Uhr

Gebühr: 43,50 EUR, für Nicht-Mitglieder des
SV Marienstein

In Zusammenarbeit mit dem SV Marienstein

● Mutter/Vater/Oma/Opa-Kind-Turnen

Für Kinder ab 2 Jahren

Der Einstieg in den laufenden Kurs ist jederzeit möglich.

Ort: Realschule Rebendorf, Turnhalle, Eichstätt

Julia Bernecker **EX69-452**

Beginn: 01.10.2026 – 11x donnerstags –
17.00 – 18.00 Uhr

Gebühr: 95,50 EUR, für Nicht-Mitglieder des
SV Marienstein

Julia Bernecker **EX69-453**

Beginn: 14.01.2027 – 5x donnerstags –
17.00 – 18.00 Uhr

Gebühr: 43,50 EUR, für Nicht-Mitglieder des
SV Marienstein

In Zusammenarbeit mit dem SV Marienstein

● Kinderturnen

Für Kinder von 4 – 6 Jahren

Spaß am Sport ohne Leistungsdruck!

Ein Einstieg in den laufenden Kurs ist jederzeit möglich.

Ort: Realschule Rebendorf, Turnhalle, Eichstätt

Anna Hollweck, Caro Weber **EX69-456**

Beginn: 01.10.2026 – 11x donnerstags –
17.00 – 18.00 Uhr

Gebühr: 95,50 EUR, für Nicht-Mitglieder des
SV Marienstein

Anna Hollweck, Caro Weber **EX69-457**

Beginn: 14.01.2027 – 5x donnerstags –
17.00 – 18.00 Uhr

Gebühr: 43,50 EUR, für Nicht-Mitglieder des
SV Marienstein

In Zusammenarbeit mit dem SV Marienstein

Pünktlich starten macht mehr Spaß:

Bitte bringen und holen Sie Ihr Kind rechtzeitig ab und denken Sie ggf. daran, die entsprechende Zeit zum Umziehen oder Aufräumen mit einzuplanen.

● Geräteturnen für Schulkinder

Für Kinder der 1. und 2. Klasse

Ein Einstieg in den laufenden Kurs ist jederzeit möglich.

Ort: Realschule Rebendorf, Turnhalle, Eichstätt

Florian Schöpfel, Adina Dümmler,
Leonie Wenzel, Anna Bonschab

EX69-460

Beginn: 01.10.2026 – 11x donnerstags –
17.00 – 18.00 Uhr

Gebühr: 95,50 EUR, für Nicht-Mitglieder des
SV Marienstein

Florian Schöpfel, Adina Dümmler, Leonie Wenzel,
Anna Bonschab

EX69-461

Beginn: 14.01.2027 – 5x donnerstags –
17.00 – 18.00 Uhr

Gebühr: 43,50 EUR, für Nicht-Mitglieder des
SV Marienstein

In Zusammenarbeit mit dem SV Marienstein

● Geräteturnen für Schulkinder

Für Kinder ab der 3. Klasse

Ein Einstieg in den laufenden Kurs ist jederzeit möglich.

Ort: Realschule Rebendorf, Turnhalle, Eichstätt

Anna Hollweck, Lillith Salim, Judith Scheibler,
Emilia Braun

EX69-464

Beginn: 01.10.2026 – 11x donnerstags –
18.15 – 19.30 Uhr

Gebühr: 119,00 EUR, für Nicht-Mitglieder des
SV Marienstein

Anna Hollweck, Lillith Salim, Judith Scheibler,
Emilia Braun

EX69-465

Beginn: 14.01.2027 – 5x donnerstags –
18.15 – 19.30 Uhr

Gebühr: 54,00 EUR, für Nicht-Mitglieder des
SV Marienstein

In Zusammenarbeit mit dem SV Marienstein

● Schnupperkurs – Handball E-Jugend

Jahrgänge von 2017-2018

Die Teilnehmenden lernen die Grundlagen des Spiels kennen. Mit leichten Übungen zu Werfen, Fangen, Passen und Bewegen wird Schritt für Schritt ins Handballspielen eingeführt. Je nach Erfahrung reicht das Programm von einfachen Grundübungen bis zum gemeinsamen Spiel. Perfekt zum Einsteigen oder Ausprobieren.

Mitzubringen/Materialien: Hallenschuhe, Sportkleidung, Getränk

Ort: DJK Eichstätt, Schottenau 24

Mitglieder der DJK Eichstätt,
Abteilung Handball

EX69-480

Beginn: 05.10.2026 – 10x montags –
15.30 – 17.00 Uhr

Gebühr: 130,00 EUR, für Nicht-Mitglieder der
DJK Eichstätt

Mitglieder der DJK Eichstätt,
Abteilung Handball

EX69-481

Beginn: 11.01.2027 – 5x montags –
15.30 – 17.00 Uhr

Gebühr: 65,00 EUR, für Nicht-Mitglieder der
DJK Eichstätt

In Zusammenarbeit mit der DJK Eichstätt, Eichstätt

● Schnupperkurs – Handball D-Jugend

Jahrgänge von 2014-2016

Die Teilnehmenden erlernen die Grundlagen des Spiels: Passen, Werfen und Fangen. Je nach Erfahrung reicht das Programm von einfachen Grundübungen bis zum gemeinsamen Spiel. Perfekt zum Einsteigen, ausprobieren und vertiefen.

Mitzubringen/Materialien: Hallenschuhe, Sportkleidung, Getränk

Ort: DJK Eichstätt, Schottenau 24, Eichstätt

Mitglieder der DJK Eichstätt,
Abteilung Handball

EX69-484

Beginn: 05.10.2026 – 10x montags –
17.00 – 18.30 Uhr

Gebühr: 130,00 EUR, für Nicht-Mitglieder der
DJK Eichstätt

Mitglieder der DJK Eichstätt,
Abteilung Handball

EX69-485

Beginn: 11.01.2027 – 5x montags –
17.00 – 18.30 Uhr

Gebühr: 65,00 EUR, für Nicht-Mitglieder der
DJK Eichstätt

In Zusammenarbeit mit der DJK Eichstätt

● Schwimm-Technik-Schulung

EX69-500

Für Kinder von 7 bis 12 Jahren,
die bereits schwimmen können
Silke Männel, Franziska Heinlein

Verbesserung allgemeiner Voraussetzungen für
gutes Schwimmen (Tauchen, Gleiten, Koordination,
Atmung) mit Ziel Kraul- und Rückenschwimmen.
Voraussetzung ist sicheres Brustschwimmen
(mind. 50 Meter), angstfreies Untertauchen mit
offenen Augen oder Schwimmbrille und ohne Nase
zuhalten.

Sollten sich Kinder aus dem vorigen Kurs anmel-
den, werden sie als Trainingsgruppe gefördert.

Beginn: 06.10.2026 – 12x dienstags –
15.15 – 16.00 Uhr

Ort: Schulzentrum Schottenau, Hallenbad

Gebühr: 110,00 EUR, (24,00 EUR für Mitglieder
des SV Marienstein)

Vereinsmitglieder bitte Anmeldung unter
Tel. 08421/7999 oder direkt bei Silke
Männel unter Tel. 08424/8851550 oder
Mail silke.maennel@gmx.de

In Zusammenarbeit mit dem SV Marienstein

Schon entdeckt?

Auch in unserem Online-Angebot finden
Sie Kurse für Kinder und Eltern sowie
spannende Angebote aus der Elternbildung.

Angebote für Jugendliche

● Vorbereitungskurs für den Realschulabschluss: Englisch

Für Schülerinnen und Schüler der 10. Klasse

Gemeinsam bereiten wir uns auf die mündliche und
schriftliche Abschlussprüfung vor. Wir wiederholen
alle für die Prüfung relevanten Grammatikthemen,
üben Leseverstehen und Textproduktion. Dabei wird
außerdem auch auf die jeweils individuellen Bedürf-
nisse und Lernziele der Schülerinnen und Schüler
eingegangen.

Ort: vhs-Mehrzweckraum III, Kolpingstraße 1,
Eichstätt

Gebühr: 110,00 EUR

Pauline Reger-Rivera

EX69-600

Beginn: 27.10.2026 – 10x dienstags –
14.15 – 15.45 Uhr

N.N.

EX69-605

Beginn: 27.10.2026 – 10x dienstags –
14.15 – 15.45 Uhr

● Vorbereitungskurs für den Realschulabschluss: Deutsch

Für Schülerinnen und Schüler der 10. Klasse

Gemeinsam bereiten wir uns auf die Abschlussprü-
fung vor! Wir üben Aufbau von TGA und Erörterung
– Schritt für Schritt bis hin zum kompletten Aufsatz.
Dabei wird auf die jeweils individuellen Bedürf-
nisse und Lernziele der Schülerinnen und Schüler
eingegangen.

Ort: vhs-Mehrzweckraum III, Kolpingstraße 1,
Eichstätt

Gebühr: 121,00 EUR

Tashila Arachichilage

EX69-610

Beginn: 29.10.2026 – 11x donnerstags –
14.15 – 15.45 Uhr

EX69-615

Beginn: 29.10.2026 – 11x donnerstags –
14.15 – 15.45 Uhr

Kurse kennenlernen: Realschule Prüfungsvorbereitung Englisch

Lerntipps für die Prüfungsvorbereitung

von Kursleiterin Pauline Reger-Rivera



1 Lernen durch eigene Interessen

Texte, Videos oder Podcasts zu persönlichen Interessen fördern die Motivation und erweitern ganz nebenbei den Wortschatz sowie das Gefühl für die richtige Anwendung von Sprache und Grammatik.

2 Think in English

Wer Englisch nicht nur im Unterricht, sondern auch im Alltag nutzt, entwickelt schneller ein Gefühl für die Sprache. Gedanken und Alltagssituationen gelegentlich auf Englisch zu formulieren, hilft dabei, Wörter und Satzstrukturen schneller abzurufen und spontaner zu kommunizieren.

3 Digitale Lernhilfen gezielt einsetzen

Digitale Lernhilfen können auch dabei unterstützen, interessante Texte zu finden, Vokabeln durch das Erstellen von Flashcards zu lernen und Grammatik gezielt zu trainieren.

Elternbildung

● Gefühlsstarke Kinder begleiten

EX69-710

Co-Regulation und alltagstaugliche Wege für Eltern mit Kindern

Linda Richter

Wenn kleine Anlässe große Gefühle auslösen, brauchen Kinder verlässliche Begleitung. Der Vortrag zeigt, wie gefühlsstarke Kinder besser verstanden und in schwierigen Momenten unterstützt werden können. Sie erfahren, welche Bedürfnisse hinter Wut, Tränen oder Rückzug stehen können und wie Co-Regulation im Familienalltag hilft. Für Eltern, die mehr Ruhe, Orientierung und Verbindung im Umgang mit starken Gefühlen suchen.

Termin: Mittwoch, 11.11.2026, 19.00 – 21.00 Uhr

Ort: Willibald-Gymnasium, Raum 005,
Eichstätt

Gebühr: 17,50 EUR

● Hochsensibel oder hochsensitiv? Neurodiversität verstehen

EX69-722

Von AD(H)S-Verdacht bis Fehldiagnose

Linda Richter

Hochsensible oder hochsensitive Kinder nehmen Eindrücke oft besonders intensiv wahr. Geräusche, Stimmungen, Erwartungen oder viele Reize können schnell überfordern und zu Unruhe, Rückzug, Wut oder starker Ablenkbarkeit führen. Der Kurs zeigt verständlich, was Hochsensibilität bedeutet, wie sie sich von AD(H)S unterscheiden kann und welche Bedürfnisse dahinterstehen. Sie erhalten alltagsnahe Impulse, um Ihr Kind besser zu verstehen und sicherer zu begleiten. Für Eltern und Bezugspersonen, die neue Perspektiven suchen.

Termin: Mittwoch, 27.01.2027, 19.00 – 21.00 Uhr

Ort: Willibald-Gymnasium, Raum 005,
Eichstätt

Gebühr: 17,50 EUR

Die Volkshochschule Eichstätt wird unterstützt vom Markt Nassenfels



Markt Nassenfels
Schulstraße 8
85128 Nassenfels
www.nassenfels.de

Lass uns FreundInnen werden!

freier Eintritt ins Jura Museum

Jahrbuch ARCHAEOPTERYX

Vorträge & Exkursionen



www.foerderverein-juramuseum.de



Freunde des
JURA-MUSEUMs
Eichstätt e.V.

NUTZEN SIE DIE STÄRKE UNSERER REGIONALEN MEDIEN

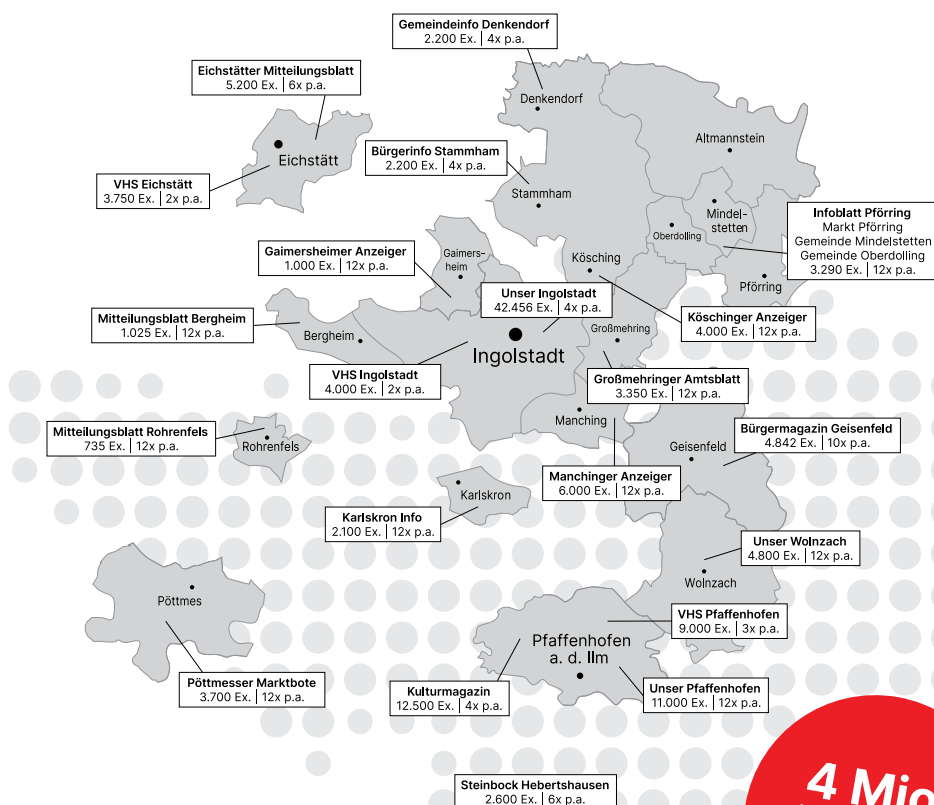
Erreichen Sie mit **IN|MEDIA**
Ihre Zielgruppen & Communities
dort, wo sie leben: mit kommunalen
Informations- und Bürgermagazinen
sowie Sonderpublikationen im Groß-
raum Ingolstadt.

Wir freuen uns auf Sie!

Tel. 0841 / 88543-266

info@inmedia-online.de

www.inmedia-online.de



4 Mio.
Leserreichte
bei über 1,3 Mio.
Exemplaren
pro Jahr



Ihr unabhängiger Verlag
mit Sitz in Ingolstadt

ENERGIE UND MEHR.



SW  EICHSTÄTT



Die **STADTWERKE EICHSTÄTT** – Ihr Partner für
STROM, GAS, WASSER, ABWASSER, WÄRME,
STADTVERKEHR, INSELBAD und TIEFGARAGE.

www.stadtwerke-eichstaett.de



**Werte erhalten.
Traditionen bewahren.
Zukunft sichern.**

**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

Seit über 130 Jahren für Sie da.

Zukunft bedeutet Veränderung – doch dabei vergessen wir nicht, wo wir her kommen und was unsere Wurzeln sind. Wir kennen die Ziele und Wünsche unserer Mitglieder, Kundinnen und Kunden. Und können so, authentisch und auf Augenhöhe beraten. Als fairer und verlässlicher Partner fördern wir die Kunst, die Kultur, die Umwelt und den Sport, damit unsere gemeinsame Heimat Lebens- und liebenswert bleibt.

Volksbank 
Raiffeisenbank Bayern Mitte eG