



# Programm

## Herbst|Winter 2025/2026

Volkshochschule Eichstätt

Ausbildungs-  
start  
1. September  
2026

# 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](http://www.spk-in-ei.de/ausbildung)



Sparkasse  
Ingolstadt Eichstätt

## Sehr geehrte Mitbürgerinnen und Mitbürger, liebe Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer,

in diesem Semester rollen die Männer die Matte aus! Richtig gehört: Die neuen Pilates- und Yoga-Kurse speziell für Männer bringen frischen Wind in die Bewegungswelt – eine Einladung, neue Seiten von sich zu entdecken und dabei fit und entspannt durch den Herbst zu gehen.

Doch nicht nur mit diesen Kursen kommt Bewegung in den Herbst: Es erwarten Sie alle in diesem Semester erneut zahlreiche anregende Kurse und Veranstaltungen – sei es im Bereich Gesundheit, Sprachen oder digitale Kompetenzen. Das breite Kursangebot im gesamten Verbundgebiet mit der vhs Ingolstadt finden Sie – wie schon im letzten Semester – auf unserer Website.

Ein herzlicher Dank gilt allen, die dieses Programm möglich machen: unseren Kursleitungen, Werbe- und Kooperationspartnern sowie Unterstützern.

Das Team der Volkshochschule und unsere Kursleiterinnen und Kursleiter freuen sich auf Ihren Besuch und ein lebendiges Semester!

Ihr



**Josef Grienberger**  
Oberbürgermeister



### Der Beirat der Volkshochschule Eichstätt

Richard Breitenhuber (Stadtrat CSU), Dr. Jennifer Dobschenzki (KU Eichstätt-Ingolstadt, Leitung 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 Helmstreit (Maria-Ward-Realschule Eichstätt), Roberts Krigers (Schule an der Altmühl), Adalbert Lina (Stadtrat FW), Alice Lüder (Montessori-Schule Eichstätt), Roswitha Meier (Hans-Weinberger-Akademie der AWO e.V.), Christof Neumayr (Gabrieli-Gymnasium), Franz Josef Neumayr (Grundschule Am Graben), Prof. Dr. Anita Pachner (KU Eichstätt-Ingolstadt, Professur für Lebenslanges Lernen), Susanne Reuter (Stadträtin B90/GRÜNE), Prof. Dr. Stefan Schieren (Stadtrat SPD), Claus Schredl (Willibald-Gymnasium), Michael Simon (Knabenrealschule Rebdorf)



## Büro

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

### Siglinde Fiedler

Verwaltung, Anmeldung und Service

### Ruth Kaiser

Verbundmanagerin Marketing und Kommunikation

### Sally Laga

Projektmanagerin Drittmittel

### Otto Neumeyer

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

### Birgit Oliveira

hauptamtliche pädagogische Mitarbeiterin  
Programmbereiche: Gesundheit, Sprache,  
Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE),  
Kunst und Kultur, Junge vhs

### Jana Stock

Verwaltung, Anmeldung und Service

### Bürozeiten

montags – donnerstags	09:00 – 12:00 Uhr 14:00 – 16:00 Uhr
freitags	09:00 – 12:00 Uhr

### Bankverbindung

Sparkasse Ingolstadt-Eichstätt:  
IBAN: DE 35 7215 0000 0018 0144 49  
BIC: BYLADEM11NG

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

Foto im Titelbild: ©Denger/Stadt Eichstätt

Satz/Herstellung:  
ITmedia GmbH, Stauffenbergstraße 2a  
85051 Ingolstadt  
Druck: kelly-druck, 93326 Abensberg

	<b>Vortrag, Film und mehr</b>	7		<b>Gesundheit</b>	
				Gesundheitsbildung	40
				Ernährung	41
				Entspannung	42
				Psychische Gesundheit	46
				Yoga	46
				Gymnastik & Fitness	49
				Erste Hilfe	56
	<b>Online-Kurse</b>	10			
	<b>Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE)</b>	13		<b>Kultur und Kunst</b>	
				Kreatives Gestalten	64
				Literatur und Schreiben	65
				Tanzen	66
				Kultur erleben	68
	<b>Gesellschaft</b>				
	Rund um Haus und Garten	20			
	Länder und Kulturen	21			
	Lebensart – Essen und Trinken	23		<b>Kreative vhs</b>	
				Kreatives Gestalten	70
				Bewegung und	
				Ernährung	70
				Elternbildung	74
	<b>Beruf und Digitales</b>				
	Persönlichkeitsentwicklung	26			
	IT-Grundlagen	27		Impressum	4
	KI und Programmierung	28		Allgemeine Geschäftsbedingungen	76
	Berufsleben	28			
	<b>Sprachen</b>				
	Deutsch	33			
	Englisch	33			
	Französisch	34			
	Italienisch	34			
	Spanisch	35			
	Gebärdensprache	37			

## Hinweise zur Anmeldung:

Nutzen Sie die Online-Anmeldung  
[www.vhs-in-ei.de](http://www.vhs-in-ei.de)

Stammkunden können sich telefonisch anmelden:  
**08421 / 6001 530**

# 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](https://regineering.com/karriere)

regineering GmbH  
Am Dörrenhof 13a  
85131 Preith

The logo for regineering, featuring a green leaf icon above the word "regineering" in a lowercase, sans-serif font.



© 2022 DWI/ Frank Schlemmer (Fotograf)

# Vortrag, Film & mehr



### ● **Manipulierte Bilder & Deepfakes**

Mitarbeitende des BayernLab

**EV03-005**

In Zeiten von Informationsflut und dem Boom der künstlichen Intelligenz nehmen Bildmanipulation und Deepfakes einen großen Platz in unseren Medien ein. Von künstlich erstellten Fotos, Videos, bis hin zu Sprachaufzeichnungen wird es immer schwerer, Original von Manipulation zu unterscheiden. Wie erkenne ich, was echt und was falsch ist? Welche Methoden werden dabei angewendet? Welche Absichten werden mit dem Manipulieren von Bildern und dem Verbreiten von Deepfakes verfolgt? In diesem Vortrag erhalten Sie einen schnellen Einblick rund ums Thema.

Termin: Montag, 06.10.2025, 11.00 – 12.00 Uhr

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

beachten: Anmeldung erforderlich

Gebühr: kostenfrei

In Zusammenarbeit mit dem BayernLab, Eichstätt

### ● **Ruhestandsplanung und Altersteilzeit**

**EV03-010**

Astrid von Perponcher

Erfahren Sie, wie Sie gesetzliche Rente, Betriebsrente und private Vorsorge kombinieren, Altersteilzeit sinnvoll nutzen, Inflationsverluste ausgleichen und mit einer individuellen Ruhestandsplanung sicher in den Ruhestand starten.

**Mitzubringen/Materialien:** Ein Skript kann gegen 3 EUR von der Kursleitung bezogen werden.

Termin: Mittwoch, 15.10.2025, 19.00 – 21.00 Uhr

Ort: Willibald-Gymnasium, Eichstätt,  
Raum 005

Gebühr: 10,50 EUR

### ● **WUFF-Projekt: Unfallprävention Hund**

**EV03-015**

Beate Tomulla

Egal, ob ein Hund in der eigenen Familie lebt oder nicht: Wer die „Zauberregeln“ kennt, kann Hunden im Alltag entspannt begegnen. Der Kurs richtet sich an Erwachsene und Kinder, Jogger und Spaziergänger, Hundefreunde und -feinde, Hundehalter und an alle Menschen, die Hunden mehr oder weniger freiwillig begegnen.

Typische Begegnungssituationen werden betrachtet, Missverständnisse aufgedeckt und verblüffend einfache Konfliktlösungen aufgezeigt. Mit eindrucksvollen Filmaufnahmen und garantiert ohne echten Hund!

Eigenes Kind kann gerne mitgebracht werden und darf kostenlos teilnehmen.

Termin: Montag, 20.10.2025, 19.00 – 21.00 Uhr

Ort: Willibald-Gymnasium, Raum 005

Gebühr: 10,50 EUR, (einschl. 1 Kind bis 14 Jahre)

### ● **BayernAtlas – moderne Karten**

Mitarbeitende des BayernLab

**EV03-020**

Der BayernAtlas ist eine Internetanwendung zum Betrachten amtlicher Karten, Luftbilder und sonstiger WMS-Services der Bayerischen Vermessungsverwaltung. Der BayernAtlas liefert für viele Anwendungsbereiche eine Lösung. Er enthält Luftbilder, Internetkarten, amtliche topographische Karten und die Flurkarte. Wir zeigen, wie Sie am besten und schnellsten damit umgehen können.

Termin: Donnerstag, 30.10.2025,

18.00 – 20.00 Uhr

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

beachten: Anmeldung erforderlich

Gebühr: kostenfrei

In Zusammenarbeit mit dem BayernLab, Eichstätt



## Die Kryptowelt Coins, Token und Wallet EV03-021

Astrid von Perponcher

Von Bitcoin-Start bei 0,08 USD bis zum heutigen Kurs von über 100.000 USD: Erfahren Sie, wie Blockchain, Coins, Token und Wallet funktionieren und ob Kryptowährungen inflationsgeschützt Vermögen steigern können.

**Mitzubringen/Materialien:** Ein Skript kann gegen 3 EUR von der Kursleitung bezogen werden.

Termin: Mittwoch, 12.11.2025, 19.00 – 21.00 Uhr

Ort: Willibald-Gymnasium, Eichstätt,

Raum 005

Gebühr: 17,50 EUR

## ● Verhinderungspflege – Chance und Herausforderung EV03-022

Mitarbeitende des Pflegestützpunktes Eichstätt

Im Rahmen dieses Vortrags beleuchten wir die Verhinderungspflege als wichtigen Bestandteil der Unterstützung von pflegenden Angehörigen. Gerade in Zeiten, in denen die Belastung durch die Pflege immer mehr wächst, stellt die Verhinderungspflege eine wertvolle Möglichkeit dar, Entlastung zu schaffen. Doch welche Fallstricke gibt es bei der Beantragung und Inanspruchnahme von Verhinderungspflege?

Inhalt des Vortrags:

- Was ist Verhinderungspflege?
- Wann und wie kann Verhinderungspflege genutzt werden?
- Was muss bei der Antragstellung und Durchführung beachtet werden?
- Wie wird die Verhinderungspflege korrekt dokumentiert und abgerechnet?

Dieser Vortrag richtet sich an alle, die sich für das Thema Pflege, Entlastung von Angehörigen und die rechtlichen Rahmenbedingungen rund um die Verhinderungspflege interessieren.

Termin: Montag, 17.11.2025, 18.00 – 20.00 Uhr  
Anmeldeschluss: 10.11.2025

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

Gebühr: kostenfrei

In Zusammenarbeit mit dem Pflegestützpunkt Eichstätt

## ● Informationen über Vorsorge- möglichkeiten EV03-035

Welche Möglichkeiten der Vorsorge gibt es?

Karin Rother

In guten Zeiten vorsorgen: Mit Vollmacht, Betreuungs- oder Patientenverfügung selbstbestimmt bleiben – bevor andere entscheiden müssen.

Termin: Donnerstag, 20.11.2025,  
18.30 – 20.00 Uhr

Ort: LRA Eichstätt, DLZ, Gundekarstr. 3,  
1. Stock, Zi. 06/07, Eichstätt

Gebühr: kostenfrei

In Zusammenarbeit mit dem AWO-Betreuungsverein Weißenburg-Gunzenhausen e.V.

## ● Vorsorgevollmacht erteilen EV03-040

Frühzeitig Vorsorge treffen

Julia Frey

Ein Unfall oder eine Erkrankung können dazu führen, dass Sie Ihre Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln können. Um eine gerichtlich angeordnete Betreuung zu vermeiden, empfiehlt die Beratungsstelle des Landratsamts Eichstätt eine Vorsorgevollmacht. In der Veranstaltung erhalten Sie Informationen zur Erstellung sowie kostenlos unsere Notfall- und Vorsorgemappe.

Termin: Donnerstag, 05.02.2026,  
18.00 – 19.30 Uhr

Ort: LRA Eichstätt, Dienstleistungszentrum,  
Gundekarstr. 3, Eichstätt

Gebühr: kostenfrei

In Zusammenarbeit mit der Beratungsstelle des Landratsamts Eichstätt



Besuchen Sie  
uns jetzt  
online unter:  
[www.vhs-in-ei.de](http://www.vhs-in-ei.de)





## WISSEN LIVE

öffnet horizontale

### vhs.wissen live - das digitale Wissenschaftsprogramm

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



@DavidBorch

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

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



@SabineHüb

#### Hoffnung: Eine Geschichte der Zuversicht von Homer bis zum Klimawandel

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



@Gavin-Spang

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

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



#### FriedenspreisträgerIn des Deutschen Buchhandels 2025

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



@RenaldGschmeider

#### Ordnung - und was wir von ihr zu halten haben

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



@UlrikeHilber

#### Wann ist ein KI-System vertrauenswürdig?

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



@WPlumpe

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

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



@Marie\_Zeit

#### Schönheit der Astronomie II

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



@Raoul

#### Der Sternenhimmel und die Schöpfungsmythen der Menschheit

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



@2023LindaRoperPhD

#### Für die Freiheit: Der Bauernkrieg 1525

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



**Die Frage von Krieg und Frieden im Völkerrecht**

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



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

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



**Quantencomputer - wie Quantenmechanik unsere gesellschaftliche Zukunft beeinflusst**

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



**Die Zitrusfrüchte Italiens**

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



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

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



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

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



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

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



**Bilderkult und Bildkritik**

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



**Spinnen und Menschen: Eine verwobene Beziehung**

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



**Demographische Transformation und Pflege. Herausforderungen und Perspektiven.**

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



**Innovationen für die Verteidigung**

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



**Aramäisch: Weltsprache des Altertums und der Gegenwart**

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

# Gemeinsam Gesundheit gestalten

## Das Plus für Ihre Gesundheit

Mit dem Konzept „Gesundheitsregionenplus“ will die bayerische Staatsregierung die medizinische Versorgung, die Prävention und die pflegerische Versorgung im Freistaat durch regionale Netzwerke weiter verbessern. Zuwendungsempfänger der Gesundheitsregionenplus sind insbesondere bayerische Landkreise oder kreisfreie Städte.

### Was uns auszeichnet:

#### Vernetzte Gesundheitsversorgung:

Krankenhäuser, Hausärzte, Therapeuten und Pflege – Hand in Hand für Ihre Gesundheit.

#### Starke Prävention & Gesundheitsförderung:

Programme für alle Altersgruppen – in Schulen, Kindergärten, Betrieben und Gemeinden.

#### Innovative Projekte:

Medizinische bis pflegerische Netzwerke – wir gestalten die Zukunft der regionalen Versorgung.

Bei Fragen, Anregungen oder Wünschen dürfen Sie uns jederzeit kontaktieren. Wir freuen uns auf einen Austausch mit Ihnen!



Landkreis  
Eichstätt

Mehr Infos:





© 2023 Dr. Wilfried Schlemmer / Fotostudio

Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE)

# Nachhaltigkeit



## ● **Konservieren von Kürbissen & Co.** EV19-010

Herbstgemüse lagern leichtgemacht  
Susanne Höltken

Strom ist teuer, der Gefrierschrank meistens proppevoll, warum also nicht konservieren, wie es Oma gemacht hat? Wir kochen Kürbis und Co. ein, als Vorrat für die lange kalte Jahreszeit. Weil Küchenarbeit hungrig macht, zweigen wir auf alle Fälle einen Teller Suppe ab.

**Mitzubringen/Materialien:** Küchenmesser und -brett, Twiststoff-Gläser für 0,5 l und 0,2 l Inhalt, einen Suppenteller und einen Suppenlöffel

Termin: Samstag, 13.09.2025, 10.00 – 14.00 Uhr  
Ort: Jura-Bauernhof-Museum Hofstetten,  
Schloßstraße 19, Hitzhofen

Bitte

beachten: Anmeldung und Gebühr direkt über den Veranstalter  
[www.naturpark-altmuehltal.de/sehenswertes/natur/naturerlebnis](http://www.naturpark-altmuehltal.de/sehenswertes/natur/naturerlebnis) oder  
Tel. 08421 9876-0

Gebühr: 5,00 EUR, (zzgl. Materialkosten 5,00 EUR und Museumseintritt)

In Zusammenarbeit mit dem Informationszentrum Naturpark Altmühltal

## ● **Brechelfest – vom Flachs zum Leinen** EV19-020

Aktionstag

Gewinnen Sie beim Brechelfest Flachsfasern aus eigenem Anbau, spinnen Sie unter Anleitung mit historischen Geräten und fertigen Sie ein Armband. Dazu gibt es Filzen und Pflanzenfärben.

Termin: Sonntag, 21.09.2025, 13.00 – 18.00 Uhr  
Ort: Jura-Bauernhof-Museum Hofstetten,  
Schloßstraße 19, Hitzhofen

Bitte

beachten: Anmeldung nicht erforderlich  
Gebühr: Eintritt Museum: Erwachsene 3,00 EUR,  
Kinder 2,00 EUR, Familien 5,00 EUR

In Zusammenarbeit mit dem Informationszentrum Naturpark Altmühltal

## ● **Fermentieren – einfach und schmackhaft** EV19-030

Wir fermentieren Gemüse wie Rote Bete, Weiß- oder Blaukraut  
Sonja Horning

Durch Fermentation werden wertvolle Inhaltsstoffe erhalten und helfen uns, gesund zu bleiben. Bei der Fermentation werden durch die entstehenden Milchsäurebakterien die Gemüse leichter verdaulich und schmecken auch lecker.

**Mitzubringen/Materialien:** große Schüssel, Schneidebrett, Küchenmesser, Hobel, Reibe, Weckglas oder großes Gurkenglas, Geschirrtuch, und natürlich das, was fermentiert werden soll, z. B. Weiß- oder Blaukraut, Rote Bete, Sellerie

Termin: Freitag, 10.10.2025, 15.00 – 17.30 Uhr  
Ort: Jura-Bauernhof-Museum Hofstetten,  
Schloßstraße 19, Hitzhofen

Bitte

beachten: Gebühr und Anmeldung direkt über den Veranstalter  
[www.naturpark-altmuehltal.de/sehenswertes/natur/naturerlebnis](http://www.naturpark-altmuehltal.de/sehenswertes/natur/naturerlebnis) oder  
Tel. 08421 9876-0

Gebühr: 5,00 EUR, (zzgl. Materialkosten und Eintritt)

In Zusammenarbeit mit dem Informationszentrum Naturpark Altmühltal

**Sie können am gebuchten Kurs nicht teilnehmen?**

Bis eine Woche vor Kursbeginn können Sie gegen eine Bearbeitungsgebühr von 5 EUR die Buchung rückgängig machen.





## ● Wildkatzen – auf leisen Pfoten unterwegs EV19-035

Willi Reinbold

Waren Wildkatzen nie ganz weg aus dem Landkreis Eichstätt oder sind sie zurückgekehrt? Verschiedene Suchaktionen und genetische Untersuchungen können nähere Informationen zu diesen Fragen liefern.

Termin: Sonntag, 21.09.2025, 14.00 – 16.00 Uhr

Ort: Solabrunnen in Eberswang  
(Marktgemeinde Dollnstein)

Bitte

beachten: Anmeldung nicht erforderlich

Gebühr: kostenfrei

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

## ● Igel im heimischen Garten EV19-040

Mone Ganz

Der Igel steht seit 2024 als „potenziell gefährdet“ auf der Roten Liste. Was kann man für Igel im heimischen Garten tun? Woran sind hilfsbedürftige Igel zu erkennen und wie helfe ich richtig?

Termin: Mittwoch, 01.10.2025, 19.00 – 20.30 Uhr

Ort: Sportgaststätte Hitzhofen

Bitte

beachten: Anmeldung nicht erforderlich

Gebühr: kostenfrei

In Zusammenarbeit mit der Kreisgruppe Eichstätt und der Ortsgruppe Böhmfeld-Hitzhofen des Bund Naturschutz in Bayern e.V.

## ● Pilze und Schwammerl EV19-045

Exkursion zur Biologie der Pilze (keine Sammelexkursion)

Christina Staudigl

Nicht um reiche Beute für eine Pilzmahlzeit oder das Erkennen giftiger Pilze geht es bei dieser Veranstaltung. Im Mittelpunkt stehen das Leben, die Lebensbedingungen und die Rolle der Pilze im Haushalt der Natur.

**Mitzubringen/Materialien:** warme Kleidung, feste Schuhe

Termin: Sonntag, 02.11.2025, 14.00 – 16.00 Uhr

Ort: Parkplatz am Walderlebniszentrum,  
Schernfeld

Bitte

beachten: Anmeldung nicht erforderlich

Gebühr: kostenfrei

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

## ● Unser traditioneller Spaziergang in die Natur zum Jahresende EV19-050

Johann Beck

Von Wasserzell geht es durch den Wald (teilweise ohne Weg) über den Schneckenberg auf die Hochfläche beim Flugplatz und über die Waschette und die Parkhausstraße ins Tal.

Unterwegs halten wir Ausschau, was die Natur am Silvestertag zu bieten hat.

**Mitzubringen/Materialien:** feste Schuhe, dem Wetter angepasste Kleidung, evtl. Teleskopstöcke

Termin: Mittwoch, 31.12.2025, 14.00 – 16.00 Uhr

Ort: Bahnhofstetelle Wasserzell

Bitte

beachten: Anmeldung nicht erforderlich

Bei sehr schlechtem Wetter oder

vereisten Wegen entfällt die Wanderung.

Gebühr: kostenfrei

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



## ● **Finstere Höhlen und dunkle Nischen** **EV19-055**

Erkundungstour zu versteckten Plätzen im  
Tiefen Tal  
Willi Reinbold

Im engen Tal, durch das bis zum Anfang des 20. Jahrhunderts die Straße nach Weißenburg führte, liegen an den steilen Hängen kleine Höhlen und Nischen. Neben Geschichten zu den Höhlen gibt es Informationen zu den Lebewesen, welche die Höhlen gelegentlich aufsuchen oder dort mehr oder weniger lebenslang wohnen.

Aus Fledermausschutzgründen werden wir die Höhlen nicht betreten.

Termin: Sonntag, 25.01.2026, 14.00 – 16.00 Uhr  
Ort: Parkplatz am Schützenhaus,  
Zum Tiefen Tal 15, Eichstätt

Bitte

beachten: Anmeldung nicht erforderlich

Info: Tel. 08421/2343 oder willi.reinbold@lbv.de  
Gebühr: kostenfrei

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

## ● **Wer ruft denn da so spät?** **EV19-060**

Waldexkursion zu unseren heimischen Eulen  
Willi Reinbold

Im Spätwinter erreicht die Balz der Eulen ihren Höhepunkt. Auf dem Weg entlang des Waldrands werden wir die Balzgesänge und -rufe belauschen. Allerdings gibt es keine Garantie, dass die dort lebenden Eulenarten gerade dann singen, wenn wir kommen.

**Mitzubringen/Materialien:** warme Kleidung, feste Schuhe (vor allem, wenn der Weg schneebedeckt und eisig ist)

Termin: Freitag, 27.02.2026, 18.00 – 20.00 Uhr  
Ort: Parkplatz beim Stachelkreuz/Kindertal,  
Wasserzell-Ochsenfeld

Bitte

beachten: Anmeldung nicht erforderlich

Info: Tel. 08421/2343 oder willi.reinbold@lbv.de  
Gebühr: kostenfrei

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

## ● **Motorsägenkurs** **EV19-065**

Georg Semmler

Erlernen Sie in unserem zweitägigen Motorsägenkurs Unfallverhütung, Technik und Waldbau und wenden Sie moderne Fälltechniken praktisch im Wald an.

**Mitzubringen/Materialien:** Motorsäge und Schutzausrüstung (Schutzhelm, Schnittschutzhose, Schuhe)

Termin: Freitag, 14. November 2025,  
15:00 – 20:00 Uhr, und  
Samstag, 15. November 2025,  
ab 9:00 Uhr – 14:00 Uhr

Ort: Forstbetriebsgemeinschaft Eichstätt,  
Stadtweg 11, Preith

Gebühr: 135,00 EUR





# TERRA BAVARIA ENERGY

GEMEINSAM ENERGIE NEU DENKEN

## **Gesamtheitliche Ansätze**

Entwicklung innovativer, integrierter Systeme für eine nachhaltige Energiezukunft.

## **Effizienz durch smarte Ressourcennutzung**

Optimale Nutzung bestehender Infrastrukturen und modernster Technologien.

## **Klimaneutrale Energie für eine grüne Zukunft**

Fokus auf umweltfreundliche und nachhaltige Energiegewinnung.

**„Wir können die Zukunft  
nicht voraussagen,  
aber wir können sie gestalten.“**

[www.terra-bavaria-energy.de](http://www.terra-bavaria-energy.de)

**Kontakt:**

[info@tb-energy.de](mailto:info@tb-energy.de)



# 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/learnorte-nachhaltigkeit](http://www.ku.de/learnorte-nachhaltigkeit)

## LERNORTE FÜR NACHHALTIGKEIT



Koordiniert durch



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

[www.ku.de/wissen-teilen](http://www.ku.de/wissen-teilen)



Rund um Haus und Garten · Länder und Kulturen ·  
Lebensart - Essen und Trinken

# Gesellschaft



## ● **Finanzworkshop für Erwachsene** EV21-005

Astrid von Perponcher

Im Finanzworkshop erwerben Sie Basiswissen zu Versicherungen, zum Sozial- und Rentensystem, verstehen Anlagestrategien und die Vermögensformel, erkennen Fallstricke und treffen souveräne Anlageentscheidungen.

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

Termin: Samstag, 25.10.2025, 10.00 – 17.00 Uhr

Ort: vhs-Mehrzweckraum III, Kolpingstraße 1,  
Eichstätt

Gebühr: 60,50 EUR

## ● **Räuchern im Winterbrauchtum**

Alte Traditionen neu entdecken

Wenn die Tage kürzer werden, hat das Räuchern in vielen Regionen seinen festen Platz – besonders rund um die Raunächte. In dieser Einführung erfahren Sie, wie und womit traditionell geräuchert wurde – vom Weihrauch über Myrrhe bis zu heimischen Kräutern und Hölzern. Sie erhalten Einblick in volkskundliche Hintergründe, lernen bewährte Räucherpflanzen kennen und erfahren, wie Sie Rituale und Anwendungen umsetzen können.

Thomas Mitrovic

EV21-006

Termin: Samstag, 15.11.2025, 16.00 – 19.00 Uhr

Ort: vhs-Mehrzweckraum III, Kolpingstraße 1,  
Eichstätt

Gebühr: 26,00 EUR

Thomas Mitrovic

EV21-007

Termin: Samstag, 29.11.2025, 16.00 – 19.00 Uhr

Ort: Pfarrhof Hofstetten, 1.OG,  
Schloßstraße 1, 85122 Hofstetten

Gebühr: 26,00 EUR

# Rund um Haus und Garten

## ● **Bauen im Altmühltal** EV21-015

Paulus Eckerle

Energieeffizientes Bauen, darunter verstand man in den beiden letzten Jahrzehnten oft immer dicker eingepackte Gebäude mit immer mehr Technik. Dass es auch anders geht, veranschaulicht Paulus Eckerle in der aktuellen Publikation „73 – Massiv anders“. Der Schwerpunkt liegt im wirtschaftlichen Bauen. Aufgezeigt wird, wie viel Geld beim Bauen durch konsequente und sinnvolle Planung gespart werden kann. Gerade die regionale Bauweise bietet viele brauchbare Möglichkeiten, Gebäude mit Geschmack und Verstand zu bauen. Die Themen der Veranstaltung reichen vom Neubau und Entwurf über die Umsetzung bis zur Sanierung bestehender Gebäude. Auch auf denkmalgeschützte Gebäude wird eingegangen. Die Teilnehmenden erhalten viele Informationen zum energieeffizienten Bauen. Verschiedene erstklassige Gebäude werden unter architektonischen, gesundheitlichen und bauphysikalischen Aspekten betrachtet.

Termin: Dienstag, 21.10.2025, 19.00 – 21.30 Uhr

Ort: Willibald-Gymnasium, Eichstätt,  
Raum 012

Gebühr: 21,50 EUR

## ● **Vom Traum zum Haus** EV21-020

Gut geplant – besser gebaut: Von der Idee zum eigenen Haus  
Simone Buchner

Ob Neubau oder Umbau – die Entscheidung für das eigene Haus will gut durchdacht sein. In diesem Kurs entwickeln Sie auf Basis Ihrer persönlichen Wünsche ein individuelles Konzept – von der ersten Idee über die Planung bis hin zur Umsetzung. Sie erhalten einen Überblick über Grundstücksfragen, Raumkonzepte, Gestaltung, Energieeffizienz sowie Baukonstruktion und Haustechnik. Auch wichtige Fragen zur Finanzierung, Förderung und zur Wahl von Architekt, Bauträger oder Fachplaner werden praxisnah beantwortet.

Termin: Samstag, 22.11.2025, 9.30 – 18.00 Uhr  
 Ort: vhs-Mehrzweckraum III, Kolpingstraße 1, Eichstätt  
 Gebühr: 73,50 EUR, (zzgl. 5,00 EUR für Skript; im Namen und auf Rechnung der Kursleitung – bar vor Ort)

● **Kastell Pfünz – Castra Vetoniana** **EV21-065**

Familien-Erlebnisführung am Weltkulturerbe  
 Naturparkführer/innen

Das rekonstruierte Römerkastell Vetoniana bei Pfünz zeigt Ihnen sowohl den Alltag der zivilen Lagerbewohner als auch das Leben der Auxiliartuppen am Kirchberg. Beim Rundgang erfahren Sie mehr über die Straßenverhältnisse in der römischen Provinz Rätien, über Thermen, Soldaten, Götter, Tempel und ungewöhnliche Doppelgräber.

Termin: Sonntag, 14.09.2025, 15.00 – 16.30 Uhr  
 Ort: Treffpunkt: Pfünz, Parkplatz Römerkastell, Römersteig

Bitte

beachten: Anmeldung nicht erforderlich

Kontakt: [www.naturpark-altmuehltal.de/sehenswertes/natur/naturerlebnis](http://www.naturpark-altmuehltal.de/sehenswertes/natur/naturerlebnis) oder  
 Tel. 08421/9876-0

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

In Zusammenarbeit mit dem Informationszentrum  
 Naturpark Altmühltal

## Länder und Kulturen

● **Die Universitätsbibliothek Eichstätt-Ingolstadt** **EV21-055**

Führung durch die Zentralbibliothek  
 Dr. Gernot Lorenz

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 Eichstätts. Sowie ein Blick hinter die Kulissen: das Zentralmagazin.

Dr. Gernot Lorenz **EV21-055**

Termin: Dienstag, 07.10.2025, 18.00 – 19.00 Uhr  
 Ort: Treffpunkt: Zentralbibliothek der KU Eichstätt-Ingolstadt

Gebühr: kostenfrei

Dr. Gernot Lorenz **EV21-060**

Termin: Donnerstag, 11.12.2025,  
 18.00 – 19.00 Uhr  
 Ort: Treffpunkt: Zentralbibliothek der KU Eichstätt-Ingolstadt

Gebühr: kostenfrei

In Zusammenarbeit mit der Universitätsbibliothek  
 Eichstätt-Ingolstadt

● **Unterwegs im Weinberg** **EV21-070**

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.

Termin: Sonntag, 21.09.2025, 10.30 – 12.00 Uhr  
 Ort: Treffpunkt: Informationszentrum Naturpark Altmühltal, Notre Dame 1

Bitte

beachten: Anmeldung und Gebühr über den Veranstalter  
[www.naturpark-altmuehltal.de/sehenswertes/natur/naturerlebnis](http://www.naturpark-altmuehltal.de/sehenswertes/natur/naturerlebnis) oder  
 Tel. 08421/9876-0

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

In Zusammenarbeit mit dem Informationszentrum  
 Naturpark Altmühltal



## ● Die Natur im Kaisinger Tal erleben

Wasser und Trommelklang **EV21-075**  
Martin Kuttner

Lernen Sie achtsam das Kaisinger Tal und seine besondere Natur kennen. Auf der 3,5 km langen Wanderung entdecken Sie Sinterterrassen, Feuchtgebiete, Magerrasen und erfahren Wissenswertes über Wasser, Tiere und Pflanzen – bei schönem Wetter sogar begleitet von Trommelklängen.

Termin: Samstag, 27.09.2025, 14.00 – 16.30 Uhr

Ort: Greding, Parkplatz Naturlehrpfad  
Kaisinger Tal

Bitte

beachten: Anmeldung und Gebühr über den  
Veranstalter.

[www.naturpark-altmuehltal.de/  
sehenswertes/natur/naturerlebnis](http://www.naturpark-altmuehltal.de/sehenswertes/natur/naturerlebnis) oder  
Tel. 08421/9876-0

Gebühr: 5,00 EUR, (Kinder frei)

In Zusammenarbeit mit dem Informationszentrum  
Naturpark Altmühltal

## ● Wandern mit Genuss – zum Schluss:

Weingut am Bleimer Schloss **EV21-080**  
Maximilian Meyer

Wandern Sie durch das idyllische Heimbachtal auf den Euerwanger Bühl mit schönem Ausblick. Zurück am Weingut Bleimer Schloss können Sie an einer Weinbergführung teilnehmen und im Weinstadl einkehren.

Termin: Sonntag, 05.10.2025, 13.00 – 16.00 Uhr

Ort: Treffpunkt: Bleimerschloss 3-4,  
Gästeparkplatz, Greding

Bitte

beachten: Anmeldung und Gebühr über den  
Veranstalter

[www.naturpark-altmuehltal.de/  
sehenswertes/natur/naturerlebnis](http://www.naturpark-altmuehltal.de/sehenswertes/natur/naturerlebnis) oder  
Tel. 08421/9876-0

Gebühr: 5,00 EUR, (Kinder frei), zzgl. Kosten für  
Weinbergführung 5,00 EUR

In Zusammenarbeit mit dem Informationszentrum  
Naturpark Altmühltal

## ● Wanderung zu den grünen Oasen

Sulzpark, Main-Donau-Kanal und  
Sinterterrassen **EV21-085**  
Beatrix März

Erleben Sie auf einer 4,5 km langen Wanderung die Highlights in und um Beilngries. Die Route führt über den Bettelvogtturm und entlang der Sulz zum Main-Donau-Kanal. An Stadtmauer, Sulzpark und Kanal erhalten Sie interessante Einblicke von der Naturparkführerin. Höhepunkt ist die Marienklause mit den Sinterterrassen. Eine kleine Überraschung erwartet Sie an einer alten Silberweide. Der Rückweg bietet schöne Ausblicke über Beilngries und führt durch die historischen Gassen zurück zum Kirchvorplatz. Festes Schuhwerk wird empfohlen.

Termin: Sonntag, 12.10.2025, 14.00 – 16.30 Uhr

Ort: Beilngries, Kirchenvorplatz, Hauptstr. 29

Bitte

beachten: Anmeldung und Gebühr über den  
Veranstalter

[www.naturpark-altmuehltal.de/  
sehenswertes/natur/naturerlebnis](http://www.naturpark-altmuehltal.de/sehenswertes/natur/naturerlebnis) oder  
Tel. 08421/9876-0

Gebühr: 5,00 EUR, (Kinder frei)

In Zusammenarbeit mit dem Informationszentrum  
Naturpark Altmühltal

### Hinweise zur Anmeldung:

Nutzen Sie die  
Online-Anmeldung  
[www.vhs-in-ei.de](http://www.vhs-in-ei.de)

Stammkunden  
können sich  
telefonisch  
anmelden:  
**08421 / 6001 530**

# Lebensart – Essen und Trinken

## ● Die kleinen Gaumenfreuden EV21-500

Zum Verschenken oder selbst genießen  
Heike Herrle

In diesem Kurs lernen Sie, süße Leckereien und herzhafte Überraschungen selbst herzustellen. Aus frischen, saisonalen Zutaten entstehen Chutneys und Relishes, die sich perfekt als Geschenk eignen oder zu Hause für Genuss sorgen. Gemeinsam kochen Sie zudem eine wärmende Suppe, die Appetit auf weitere Experimente weckt. In der Kursgebühr sind 19 EUR für Lebensmittel enthalten.

**Mitzubringen/Materialien:** Kochschürze, Schreibsachen, geeignete Behältnisse, Schraubdeckelgläser, Getränk

Termin: Dienstag, 18.11.2025, 18.00 – 21.00 Uhr

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

Gebühr: 45,00 EUR

## ● Italienische Küche – Pasta fatta in casa EV21-510

Hausgemachte Pasta & aromatische Saucen  
Tobias Kirschner

Mit der Nudelmaschine drehen Sie den Teig zu frisch hergestellter Pasta und verfeinern diese mit typisch italienischen Saucen – von würzig und aromatisch bis hin zu fein abgestimmten Tomatenkompositionen. Buon appetito! In der Kursgebühr sind 19 EUR für Lebensmittel enthalten.

**Mitzubringen/Materialien:** Nudelmaschine (falls vorhanden), Schürze, Geschirrtuch, Spültuch, Topflappen, Schreibmaterial, Vorratsbehälter, Getränk

Termin: Donnerstag, 27.11.2025,  
18.00 – 21.30 Uhr

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

Gebühr: 49,50 EUR

## ● Asiatische Küche

EV21-520

Sri Yuni Gani, Tobias Kirschner

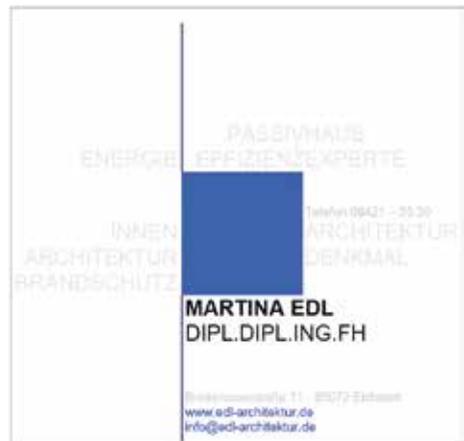
Aromenvielfalt aus Fernost – frisch, würzig, authentisch. Gemeinsam entstehen neue Rezepte aus verschiedenen Ländern Asiens – aromatisch, vielfältig und überraschend. Ab 14 Jahren  
In der Kursgebühr sind 19 EUR für Lebensmittel enthalten.

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

Termin: Donnerstag, 12.02.2026,  
18.30 – 22.00 Uhr

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

Gebühr: 49,50 EUR





## Gewürzküche Sri Lankas

Kulinarische Entdeckungsreise mit selbstgemachtem Curry-Pulver

Duftende Gewürze, leuchtende Farben und authentische Aromen: In diesem Kurs entsteht aus selbst gemischtem Curry-Pulver eine Auswahl typischer Gerichte Sri Lankas. Ob herzhaft mit Fleisch, vegetarisch oder vegan – die Vielfalt begeistert. Das selbst hergestellte Curry-Pulver gibt's als aromatisches Souvenir für zu Hause. In der Kursgebühr sind 19 EUR für Lebensmittel enthalten.

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

Nilanthi Joham

EV21-530

Termin: Donnerstag, 04.12.2025,  
17.30 – 21.00 Uhr

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

Gebühr: 49,50 EUR

Nilanthi Joham

EV21-535

Termin: Donnerstag, 15.01.2026,  
17.30 – 21.00 Uhr

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

Gebühr: 49,50 EUR



## Leckere Herbstküche mit Kürbis

EV21-550

Sita Pereira

Ob klassisch, deftig oder überraschend süß – der Kürbis ist ein kulinarisches Multitalent. In diesem Kochkurs steht seine Vielseitigkeit im Mittelpunkt: Von aromatischer Suppe über selbstgemachte Scherennudeln mit Salbei, Knoblauch und Chili bis zu herzhaften Schiffchen mit Parmaschinken. Zum Abschluss gibt es knusprige Hafer-Schoko-Kekse mit feiner Kürbisnote. Ein genussvoller Abend voller herbstlicher Aromen. In der Kursgebühr sind 19 EUR für Lebensmittel enthalten.

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

Termin: Mittwoch, 22.10.2025, 17.30 – 21.00 Uhr

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

Gebühr: 49,50 EUR

## Chinesische Küche mit SprachEinstieg

EV21-560

Ein Kochkurs besonderer Art  
Lu Bai

In diesem besonderen Kochkurs bereiten Sie authentische chinesische Gerichte zu, erfahren Wissenswertes über die reiche Kultur des Landes und erlernen spielerisch die Grundlagen der chinesischen Sprache. Tauchen Sie ein in eine spannende Mischung aus Sprache, Kultur und Küche – ein Kurs, der nicht nur den Gaumen, sondern auch den Geist bereichert! In der Kursgebühr sind 19 EUR für Lebensmittel enthalten.

**Mitzubringen/Materialien:** Notizbuch, Stift, grundlegende Zutaten und Gewürze zum Kochen (weitere Informationen folgen vor Kursbeginn)

Beginn: 30.10.2025 – 3x donnerstags –  
18.00 – 21.00 Uhr

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

Gebühr: 97,00 EUR

Detaillierte Informationen zu den Kursen sowie weitere Kursangebote finden Sie unter [www.vhs-in-ei.de](http://www.vhs-in-ei.de)





© 2022 D.W. Frank Schlemmer (Fotograf)

Persönlichkeitsentwicklung · IT-Grundlagen ·  
KI und Programmierung · Berufsleben

# Beruf und Digitales



## Persönlichkeits- entwicklung

### ● **Innere Ressourcenaktivierung**

**EV30-005**

Eine Methode aus dem Emotionstraining  
Anika Grüneberg

In diesem Kurs lernen Sie eine Methode aus dem Emotionscoaching kennen, mit der Sie positive Gefühle wie Dankbarkeit, Sicherheit und Freude stärken und emotionale Blockaden lösen können. Sie erhalten einen kurzen Einblick in die Theorie und erleben eine praktische Gedankenreise zur Aktivierung Ihrer inneren Ressourcen. So stärken Sie Ihre Selbstwirksamkeit und den Umgang mit schwierigen Emotionen.

Termin: Mittwoch, 29.10.2025, 19.00 – 21.00 Uhr  
Ort: Willibald-Gymnasium, Eichstätt, Raum 006

Gebühr: 17,50 EUR

### ● **Ressourcenorientiertes Selbstcoaching**

**EV30-010**

Aufbaukurs zu Kurs EV30-011  
Anika Grüneberg

In diesem Kurs entdecken Sie Ihre inneren Stärken und lernen, diese im Alltag gezielt einzusetzen. Mit einfachen Selbstcoaching-Methoden und praxisnahen Übungen gewinnen Sie mehr Klarheit, Gelassenheit und Selbstwirksamkeit im Umgang mit täglichen Herausforderungen.

Termin: Dienstag, 11.11.2025, 19.00 – 21.00 Uhr  
Ort: Willibald-Gymnasium, Raum 005

Gebühr: 17,50 EUR

### NEU **Mentale Stärke als Superkraft**

**EV30-015**

Wege zu mehr Resilienz in Beruf und  
Alltag  
Annette Lechtken

Entdecken Sie, wie Sie Ihre innere Stärke fördern und Herausforderungen gelassener begegnen können. In diesem Workshop lernen Sie die sieben Schlüssel der Resilienz kennen, entwickeln Ihre Selbstwirksamkeit und stärken Ihre mentalen und sozialen Ressourcen. Sie erhalten alltagstaugliche Strategien und praktische Impulse, um Ihre psychische Widerstandskraft zu stärken und mehr innere Balance zu gewinnen. Gestalten Sie aktiv Ihren Weg zu mehr Lebensqualität.

**Mitzubringen/Materialien:** Schreibmaterial

Termin: Samstag, 15.11.2025, 9.00 – 17.00 Uhr  
Ort: Evang. Gemeindehaus, Kleiner Saal,  
Leonrodplatz 2, Eichstätt

Gebühr: 69,50 EUR

### NEU **Achtsamkeit als Stressbremse**

**EV30-020**

Kleine Momente mit großer Wirkung  
Birgit Oliveira

Achtsamkeit hilft nachweislich, Stress zu reduzieren und den Fokus zu stärken. Mit einfachen Übungen lernen Sie, im beruflichen Alltag gelassener zu bleiben.

Termin: Mittwoch, 26.11.2025, 18.30 – 20.00 Uhr  
Ort: vhs-Mehrzweckraum III, Kolpingstraße 1,  
Eichstätt

Gebühr: 13,00 EUR

Besuchen Sie  
uns jetzt  
online unter:  
[www.vhs-in-ei.de](http://www.vhs-in-ei.de)





# IT-Grundlagen

## ● Computer-Anfängerkurs von Senioren für Senioren EV30-025

Für absolute Anfänger/-innen  
Johann Tiefel

Sie lernen ganz entspannt, den Computer zu starten, Tastatur und Maus zu bedienen, online zu recherchieren, eigene Texte zu verfassen und digitale Informationsquellen zu nutzen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Termine: 2 x dienstags und 2 x donnerstags,  
9:00 – 10:30 Uhr  
ab 4. November 2025

Ort: AltmuehlNet (Schulungsraum),  
Kolpingstraße 1, Eichstätt

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

In Zusammenarbeit mit dem AltmuehlNet

## ● Computer-Aufbaukurs von Senioren für Senioren EV30-030

Für Personen mit Grundkenntnissen  
Johann Tiefel

In diesem Kurs gehen wir flexibel auf Ihre individuellen Wünsche ein und vermitteln praxisnah den Umgang mit Word, Excel, IrfanView und Internetsuche. Grundkenntnisse in Maus und Tastatur reichen aus.

Termine: 2 x dienstags, 2 x donnerstags,  
9:00 – 10:30 Uhr  
ab 25. November 2025

Ort: AltmuehlNet (Schulungsraum),  
Kolpingstraße 1, Eichstätt

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

In Zusammenarbeit mit dem AltmuehlNet

## ● Grundlagen Microsoft Office

Word & Excel

EV30-035

Andreas Baumeister

Hier werden Ihnen die Grundlagen zu Microsoft Word und Excel vermittelt; Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Beginn: 18.11.2025 – 2x dienstags –  
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

## ● Einführung in den 3D-Druck

EV30-040

Patrick Brüll

In diesem Kurs erhalten Sie einen praxisnahen Einstieg in die Welt des 3D-Drucks – ganz ohne Vorkenntnisse. Sie lernen verschiedene Drucktechniken und -modelle kennen, vom FDM- bis zum Resin-Drucker. Außerdem erfahren Sie, wie ein 3D-Modell mit Hilfe eines Slicers für den Druck vorbereitet wird und worauf Sie dabei achten sollten. Ein kompakter Überblick für alle, die neugierig auf 3D-Druck sind.

Termin: Donnerstag, 13.11.2025,  
9.30 – 11.00 Uhr

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

Gebühr: kostenfrei

In Zusammenarbeit mit dem BayernLab Eichstätt



© 2022 DVV, Frank Schemmann (Fotograf)



## KI und Programmierung

### NEU Künstliche Intelligenz verstehen **EV30-045**

Grundlagen ohne technisches Vorwissen  
Bastian Hiller

Künstliche Intelligenz ist in aller Munde, doch oft bestehen Unsicherheiten. In diesem Kurs erfahren Sie verständlich und ohne technisches Vorwissen, wie KI funktioniert, wo Chancen und Grenzen liegen und wie sie Ihren Alltag erleichtern kann – ob im Büro, in der Schule oder an der Uni. Sie lernen Grundlagen, erhalten Einblicke in rechtliche und ethische Fragen und probieren KI-Tools selbst aus. Sie erstellen eigene Texte und Bilder und unternehmen erste Schritte Richtung digitaler Zwilling.

**Mitzubringen/Materialien:** eigenen Laptop oder Tablet

Beginn: 11.10.2025 – 2x samstags –  
10.00 – 16.30 Uhr

Ort: vhs-Mehrzweckraum II, Kolpingstraße 1,  
Eichstätt

Gebühr: 112,50 EUR

### NEU Mit KI gestalten: eigene Assistenten und Agenten **EV30-050**

Vibe-Coding, Automation und kreative Anwendungen  
Bastian Hiller

Sie haben erste Erfahrungen mit KI und möchten tiefer einsteigen? In diesem Kurs entwickeln Sie ohne Programmierkenntnisse eigene KI-gestützte Assistenten mit Vibe-Coding und einfachen Tools. Sie automatisieren Aufgaben, gestalten kreative Abläufe und erkunden praxisnahe Anwendungen. Der Kurs vermittelt Grundlagen zur Strukturierung von Prozessen, zum Aufbau smarter Agenten und zeigt, wie KI sinnvoll im Alltag, Beruf oder Bildungsbereich eingesetzt werden kann – inklusive rechtlicher Aspekte und viel Raum zum Ausprobieren.

**Mitzubringen/Materialien:** eigenen Laptop oder Tablet

Beginn: 07.02.2026 – 2x samstags –  
10.00 – 16.30 Uhr

Ort: vhs-Mehrzweckraum II, Kolpingstraße 1,  
Eichstätt

Gebühr: 112,50 EUR

## Berufsleben

### NEU Berufliche Umorientierung **EV30-055** Stärken entdecken und nutzen Sophia Fandrich

Was kann ich? Was will ich? Wo kann ich damit erfolgreich sein?

Im Workshop erarbeiten Sie mit Methoden des systemischen Business Coachings Ihre Stärken, Werte und beruflichen Ziele. Sie lernen Ihre Karriereanker nach Edgar Schein kennen und entwickeln erste Schritte für Ihre berufliche Zukunft. Ein interaktiver Workshop, der Sie ermutigt, ganz bei sich anzukommen – auch im Job.

Termin: Samstag, 18.10.2025, 10.00 – 18.00 Uhr

Ort: vhs-Mehrzweckraum III, Kolpingstraße 1,  
Eichstätt

Gebühr: 69,50 EUR

### NEU Zeit für eine berufliche Veränderung? **EV30-060** Inge Ziegler, Philipp Testera

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

Termin: Dienstag, 30.09.2025, 16.00 – 17.00 Uhr

Ort: online

Bitte

beachten: Anmeldung über Veranstalter  
<https://eveeno.com/310495020>

Gebühr: kostenfrei

In Zusammenarbeit mit der Agentur für Arbeit Ingolstadt



NEU

## Beruflicher (Quer)einstieg in die Kita

EV30-065

Inge Ziegler, Florian Schönach

Um dem umfangreichen Fachkräftemangel entgegenzuwirken, wurde der beruflicher Quereinstieg in Kitas erleichtert. Wir zeigen Ihnen die Berufe und Wege für eine Arbeitsaufnahme in einer Kindertageseinrichtung. Wir erläutern Ihnen die Voraussetzungen, die Sie für einen Quereinstieg erfüllen müssen und weisen auf Finanzierungsmöglichkeiten hin. Anmeldungen bitte unter: <https://eveeno.com/199621977>

Termin: Dienstag, 14.10.2025, 10.00 – 11.00 Uhr

Ort: online

Gebühr: kostenfrei

In Zusammenarbeit mit der Agentur für Arbeit Ingolstadt

NEU

## Bewerbungstraining

EV30-070

Fit für Bewerbung und Vorstellungsgespräch

Sophia Fandrich

In diesem Workshop erfahren Sie, wie eine überzeugende Bewerbung aufgebaut ist und worauf es im Vorstellungsgespräch ankommt. Sie erkennen Ihre Stärken und Kompetenzen, lernen die STAR-Methode kennen und bereiten sich mit praktischen Übungen gezielt auf typische Gesprächssituationen vor. Am Vormittag geht es um den Aufbau und die Inhalte einer guten Bewerbung sowie um hilfreiche Praxistipps. Am Nachmittag stehen Vorbereitung, Stolperfallen und das sichere Auftreten im Vorstellungsgespräch im Fokus.

Termin: Samstag, 24.01.2026, 10.00 – 18.00 Uhr

Ort: vhs-Mehrzweckraum III, Kolpingstraße 1, Eichstätt

Gebühr: 69,50 EUR



## GEMEINDE WALTING

*Ihre Wohlfühlgemeinde im schönen Altmühltal*



Gundekarstraße 7a | 85072 Eichstätt | Tel. 08421 97400 | [tourismus@walting.de](mailto:tourismus@walting.de) | [tourismus.walting.com](http://tourismus.walting.com)

### Hochwertige Produkte für

- Holzbau und Bedachung
- Innenausbau und Altbausanierung
- Transportverpackungen aus Holz
- Restholz und Energie
- Rundholzhandel

**HOLZ**  
**DIRSCH**

Säge- und Hobelwerk



Holz Dirsch GmbH & Co.KG

Tel. 08423 242 • Fax 08423 1393 • kontakt@holz-dirsch.de

Ablaßmühle • 85135 Titting • www.holz-dirsch.de



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 ab A1.1

**Mitzubringen/Materialien:** Lehrbuch: Schritte plus neu 1  
(ISBN 978-3-19-301081-0) Hueber Verlag

Christine Hettinger-Granat **EV40-001**

Beginn: 01.10.2025 – 6x mittwochs –  
17.30 – 19.45 Uhr

Ort: vhs-Mehrzweckraum II, Kolpingstraße 1,  
Eichstätt

Gebühr: 99,00 EUR

## ● Fortsetzung Deutsch A1.1

Christine Hettinger-Granat **EV40-002**

Beginn: 03.12.2025 – 6x mittwochs –  
17.30 – 19.45 Uhr

Ort: vhs-Mehrzweckraum II, Kolpingstraße 1,  
Eichstätt

Gebühr: 99,00 EUR

## ● Verbessern Sie Ihre Aussprache

Phonetik I

Tatsächlich erschweren fehlerhafte und undeutliche Aussprache die Kommunikation mehr als Fehler in der Grammatik. Mit einer guten Aussprache werden Sie viel besser verstanden und fühlen sich sicherer und wohler beim Sprechen.

In diesem ersten Teil des Kurses liegt der Schwerpunkt auf den schwierigeren Lauten.

**Mitzubringen/Materialien:** Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Christine Hettinger-Granat **EV40-005**

Beginn: 14.10.2025 – 3x dienstags –  
18.00 – 19.30 Uhr

Ort: vhs-Mehrzweckraum II, Kolpingstraße 1,  
Eichstätt

Gebühr: 33,00 EUR

Christine Hettinger-Granat

**EV40-010**

Beginn: 02.12.2025 – 3x dienstags –  
18.00 – 19.30 Uhr

Ort: vhs-Mehrzweckraum II, Kolpingstraße 1,  
Eichstätt

Gebühr: 33,00 EUR

# Englisch

## ● Englisch A1.2, ab Lektion 5 EV41-005

Start your English journey today!

Pauline Reger-Rivera

**Mitzubringen/Materialien:** Lehrbuch: Go for it A1  
(ISBN 978-3-19-002938-9)

Beginn: 30.09.2025 – 15x dienstags –  
20.00 – 21.30 Uhr

Ort: Willibald-Gymnasium, Eichstätt,  
Raum 010

Gebühr: 165,00 EUR

## ● English Conversation EV41-010

Don't just speak – communicate!

Pauline Reger-Rivera

Together we discuss different topics, usually taken from magazines or newspapers.

The aim of this course is to improve on vocabulary and practice the use of English.

Beginn: 30.09.2025 – 15x dienstags –  
18.30 – 20.00 Uhr

Ort: Willibald-Gymnasium, Eichstätt,  
Raum 010

Gebühr: 165,00 EUR

Detaillierte Informationen  
zu den Kursen sowie weitere  
Kursangebote finden Sie unter  
[www.vhs-in-ei.de](http://www.vhs-in-ei.de)



## Französisch

### **NEU** Das französische Frühstück, Konversation **EV42-001**

Pour bien démarrer la journée  
Dr. Clara-Elisabeth Vasseur

Café und Croissant sowie das Lesen der Zeitung sind fester Bestandteile eines französischen Frühstücks. So möchten wir auch gemeinsam einen Tag „à la française“ beginnen. Wir treffen uns alle 14 Tage für ein gemeinsames Frühstück, tauschen uns zu Neuigkeiten oder bestimmten Themen aus und lernen dabei die eine oder andere Redewendung dazu. Die Kosten für Speisen und Getränke sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

Beginn: 07.10.2025 – 5x dienstags –  
9.00 – 10.30 Uhr

Ort: Genussmanufaktur Chocolaterie,  
Marktplatz 22, Eichstätt

Gebühr: 55,00 EUR

### ● **Französisch A1.1 ab Lektion 1** Anfänger und Wiedereinsteiger **EV42-005** Dr. Clara-Elisabeth Vasseur

Wir lernen die französische Sprache kennen und arbeiten sowohl mit dem Lehrbuch als auch „frei“ mit viel Interaktion und mit Leichtigkeit. Zu Hause können Sie das Erlernete vertiefen. Anfänger und Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen.

**Mitzubringen/Materialien:** Kurs- und Übungsbuch bitte erst nach dem ersten Abend beschaffen

Beginn: 30.09.2025 – 6x dienstags –  
18.30 – 20.00 Uhr

Ort: Willibald-Gymnasium, Eichstätt,  
Raum 011

Gebühr: 66,00 EUR

## Italienisch

### ● **Italienisch A1.1 ab Lektion 1 EV43-001** Anfänger und Wiedereinsteiger Nives Bracco

**Mitzubringen/Materialien:** Lehrbuch: Chiaro! A1 Nuova edizione ab Lektion 1 (ISBN 978-3-19-275427-2)

Beginn: 30.09.2025 – 15x dienstags –  
18.00 – 19.30 Uhr

Ort: Willibald-Gymnasium, Eichstätt,  
Raum 011

Gebühr: 165,00 EUR

### ● **Italienisch A1.2 ab Lektion 6 EV43-005** Caterina Tomei

Im Rahmen dieses Kurses werden wir die Vergangenheit lernen. Das Präsens wird aktiv wiederholt. Wir festigen unser Vokabular mit zahlreichen Übungen.

**Mitzubringen/Materialien:** Lehrbuch: Chiaro A1 ISBN 978-3-19-275427

Beginn: 14.10.2025 – 12x dienstags –  
18.00 – 19.00 Uhr

Ort: Willibald-Gymnasium, Eichstätt,  
Raum 008

Gebühr: 88,00 EUR

### ● **Italienisch A1.2 ab Lektion 8 EV43-010** Caterina Tomei

Im Rahmen dieses Kurses schließen wir das A1-Lehrwerk ab. Hierzu werden die bereits behandelten Zeitformen (Gegenwart und Vergangenheit) aktiv wiederholt und angewandt. Wir festigen unser Vokabular mit zahlreichen Übungen.

**Mitzubringen/Materialien:** Lehrbuch: Chiaro A1 ISBN 978-3-19-275427

Beginn: 15.10.2025 – 12x mittwochs –  
19.10 – 20.40 Uhr

Ort: Willibald-Gymnasium, Eichstätt,  
Raum 011

Gebühr: 132,00 EUR

● **Italienisch A2.2 ab Lektion 8**

EV43-015

Juliane Bauer

In diesem Kurs schließen wir Niveau A2 ab. Nachdem wir die noch ausstehenden Grammatik-Themen des Lehrwerkes behandelt haben, bleibt ausreichend Zeit, um uns mit Wiederholung schwieriger Themen, sowie Übungen, Spielen und Partnerarbeiten auf Niveau B1 vorzubereiten. Das Lehrwerk bitte erst nach dem ersten Kurstermin besorgen.

**Mitzubringen/Materialien:** Lehrbuch: Chiaro! A2 Nuova edizione

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

Beginn: 01.10.2025 – 15x mittwochs –  
17.30 – 19.00 Uhr

Ort: Willibald-Gymnasium, Eichstätt,  
Raum 010

Gebühr: 165,00 EUR

● **Italienisch B1.1 ab Lektion 2 EV43-020**

Caterina Tomei

Die bereits behandelten Zeitformen (Präsens, Vergangenheit, Futur, Konditional, Imperativ) werden wiederholt. Neue Zeiten wie der Konjunktiv werden eingefügt. Wir festigen unser Vokabular mit zahlreichen Übungen und Artikeln über Land, Kultur und Aktuelles.

**Mitzubringen/Materialien:** Lehrbuch: Chiaro B1 ISBN 978-3-19-005467

Beginn: 15.10.2025 – 12x mittwochs –  
18.00 – 19.00 Uhr

Ort: Willibald-Gymnasium, Eichstätt,  
Raum 011

Gebühr: 88,00 EUR

● **Italienisch B2.1 ab Lektion 1 EV43-025**

Juliane Bauer

Mit unserem facettenreichen Wortschatz können wir Gelerntes praktisch in Gruppenübungen, Gesprächen und Spielen anwenden.

Wir ergänzen unser Wissen mit der Vertiefung des Congiuntivo, sowie der Gegenüberstellung aller uns bekannten Vergangenheitsformen und mit besonderen umgangssprachlichen Verbkonstruktionen.

Konversation, Wissen über Land und Kultur stehen in diesem Kurs an oberster Stelle!

**Mitzubringen/Materialien:** Lehrbuch: Dieci, Alma edizioni

(ISBN 978-88-6182-754-7)

Beginn: 01.10.2025 – 15x mittwochs –  
19.15 – 20.45 Uhr

Ort: Willibald-Gymnasium, Eichstätt,  
Raum 008

Gebühr: 165,00 EUR

## Spanisch

● **Spanisch A1.1 ab Lektion 1 EV44-002**

Katja Schmidt

Für Teilnehmende mit keinen oder nur geringen Vorkenntnissen. Sie lernen die Grundzüge der spanischen Sprache und Grammatik. Außerdem werden wir Hörverständnis, Konversation und Aussprache üben, sowie Wortschatz aufbauen.

**Mitzubringen/Materialien:** Lehrbuch: Con gusto nuevo A1 ab Lektion 1

(ISBN 978-3-12-514671-6)

Beginn: 06.10.2025 – 10x montags –  
17.45 – 19.15 Uhr

Ort: Willibald-Gymnasium, Eichstätt,  
Raum 008

Gebühr: 110,00 EUR



## ● Spanisch A1.2, ab Lektion 5 EV44-004

¡Hola y bienvenidos!  
Pauline Reger-Rivera

Dieser Kurs ist ideal für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen – Gemeinsam reisen wir durch die Sprache, Kultur und Traditionen der spanischsprachigen Länder.

**Mitzubringen/Materialien:** Lehrbuch: Impresiones A1

Hueber Verlag (ISBN 978-3-19-304545-4)

Beginn: 30.09.2025 – 15x dienstags –  
17.00 – 18.30 Uhr

Ort: Willibald-Gymnasium, Eichstätt,  
Raum 006

Gebühr: 165,00 EUR

## ● Spanisch A2.1, ab Lektion 1 EV44-010

Zelma Gomez-Kammerbauer

In diesem Kurs werden Sie Ihre schriftliche und mündliche Kommunikation verbessern, Ihren Wortschatz und die Grammatikkenntnisse erweitern. Darüber hinaus erfahren Sie eine Menge über Land, Leute und Kultur der spanischsprachigen Welt.

**Mitzubringen/Materialien:** Lehrbuch: Con gusto nuevo A2

Klett Verlag (ISBN 978-3-12-514682-2)

Beginn: 21.10.2025 – 12x dienstags –  
18.00 – 19.30 Uhr

Ort: Willibald-Gymnasium, Eichstätt, Raum 007

Gebühr: 132,00 EUR

## ● Spanisch A1.2, ab Lektion 9 EV44-005

Zelma Gomez-Kammerbauer

Wir wiederholen und behandeln wichtige grammatikalische Themen und erweitern unseren Wortschatz, sowie unsere Kenntnisse über Land, Leute und Kultur.

**Mitzubringen/Materialien:** Lehrbuch: Con gusto nuevo A1

Klett Verlag (ISBN 978-3-12-514671-6)

Beginn: 21.10.2025 – 12x dienstags –  
19.40 – 21.10 Uhr

Ort: Willibald-Gymnasium, Eichstätt,  
Raum 007

Gebühr: 132,00 EUR

## ● Spanisch A2.2, ab Lektion 6 EV44-015

Zelma Gomez-Kammerbauer

Für Teilnehmende, die sichere A1 Vorkenntnisse haben.

In diesem Kurs werden Sie Ihre schriftliche und mündliche Kommunikation verbessern, Ihren Wortschatz und die Grammatikkenntnisse erweitern. Darüber hinaus erfahren Sie eine Menge über Land, Leute und Kultur der spanischsprachigen Welt.

**Mitzubringen/Materialien:** Lehrbuch: Con gusto nuevo A2 ab Lektion 6

Klett Verlag (ISBN: 978-3-12-514682-2)

Beginn: 20.10.2025 – 12x montags –  
18.30 – 19.30 Uhr

Ort: Willibald-Gymnasium, Eichstätt, Raum 007

Gebühr: 88,00 EUR

**Braugasthof Trompete**

AUSGEZEICHNETE BAYERISCHE KÜCHE

**Trompete**  
Bier & More

gut essen gut essen gut feiern gut schlafen

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

● **Spanisch B1.2, ab Lektion 8 EV44-020**  
Beatrix Dombrowski

**Mitzubringen/Materialien:** Lehrbuch: Con gusto B2 nuevo ab Lektion 8 (ISBN 978-3-12-514688-4)  
Beginn: 02.10.2025 – 15x donnerstags – 18.00 – 19.30 Uhr  
Ort: Staatl. Berufsschule Eichstätt, Burgstraße 22, Raum 4.311  
Gebühr: 165,00 EUR

● **Spanisch Konversation B1-B2**  
Zelma Gomez-Kammerbauer

Wir befassen uns mit aktuellen globalen Themen, um Ihre Sprachkompetenz zu festigen und zu erweitern. Im Unterricht benutzen wir abwechslungsreiche Quellen. Dieser Kurs hilft Ihnen nicht nur dabei, die bereits vorhandenen Sprachkenntnisse durch Lesen und Hören zu erweitern, sondern bringt Sie auf kreative Weise mit aktuellen Themen aus aller Welt in Berührung. Wir fördern Diskussionen, wo die einzelnen Meinungen geäußert werden können. Dabei vergessen wir auch nicht, Grammatikkenntnisse aufzufrischen und einzuüben. Unterrichtsmaterialien werden zur Verfügung gestellt.  
Beginn: 20.10.2025 – 12x montags – 19.45 – 20.45 Uhr  
Ort: Willibald-Gymnasium, Eichstätt, Raum 007  
Gebühr: 88,00 EUR

# Gebärdensprache

● **Wenn Hände sprechen** **EV45-100**  
Schnupperkurs Gebärdensprache  
Bettina Schmidt

Gehörlose können sich unterhalten ohne Worte, durch geschlossene Fensterscheiben, in sehr lauten Umgebungen.  
Wie sie das machen, lernen Sie in diesem Kurs. Die Dozentin zeigt Grundzüge der Gebärdensprache, natürliche Gebärden, das Fingeralphabet und gibt Tipps, um sich auf Gehörlose besser einzustellen.  
Beginn: 28.01.2026 – 3x mittwochs – 18.00 – 19.30 Uhr  
Ort: Willibald-Gymnasium, Raum 005  
Gebühr: 33,00 EUR



Eichstätt, Ecke Marktgasse-Luitpoldstr.

Die Volkshochschule Eichstätt  
wird unterstützt von der  
Gemeinde Buxheim.



Gemeinde Buxheim  
Dorfplatz 2  
85114 Buxheim  
[www.buxheim.eu](http://www.buxheim.eu)

Die Volkshochschule Eichstätt  
wird unterstützt vom  
Markt Nassenfels



Markt Nassenfels  
Schulstraße 8  
85128 Nassenfels  
[www.nassenfels.de](http://www.nassenfels.de)



Gesundheitsbildung · Ernährung · Entspannung · Psychische  
Gesundheit · Yoga · Gymnastik & Fitness · Erste Hilfe

# Gesundheit



## Gesundheitsbildung



### Fit durch die Erkältungszeit

Wissenswertes zur Stärkung des Immunsystems  
Ute Micko **EV50-001**

Erfahren Sie in diesem Vortrag, wie Sie Ihr Immunsystem optimal auf die bevorstehende Erkältungszeit vorbereiten können. Entdecken Sie, welche Rolle Vitamine und Mineralstoffe bei der Prävention spielen. Lernen Sie die Empfehlungen von Ernährung und Nahrungsergänzungsmitteln insbesondere im Winter kennen. Anhand praxisnaher Beispiele aus Küche und Naturheilkunde erhalten Sie sofort umsetzbare Tipps für den Alltag und den kommenden Saisonwechsel.

Termin: Dienstag, 14.10.2025, 18.30 – 20.00 Uhr  
Ort: Willibald-Gymnasium, Eichstätt, Raum 005

Gebühr: 13,00 EUR



### Fasten statt Hungern

Vorteile für Körper und Geist  
Ute Micko **EV50-005**

Fasten bedeutet Verzicht auf feste Nahrung. Ob Säfte, Tee oder Brühe – die Methoden zu Fasten sind sehr vielseitig. In diesem Vortrag lernen Sie, wie sich kontrolliertes Fasten von Crash-Diäten unterscheidet und welche Prinzipien den verschiedenen Methoden zugrunde liegen. Sie erhalten einen fundierten Überblick zu klassischen Fastenformen. Im Kurs werden Reaktionen des Stoffwechsels beim Fasten besprochen, sowie Strategien zum Durchhalten der Fastenzeit aufgezeigt. Nutzen Sie bevorstehende Fastenzeit für einen Einstieg in eine ausgewogene Ernährung und einen Kick-Start für Ihre Abnehmerfolge.

Termin: Dienstag, 13.01.2026, 18.30 – 20.00 Uhr  
Ort: Willibald-Gymnasium, Eichstätt, Raum 005

Gebühr: 13,00 EUR



### Darmgesundheit

**EV50-010**

Zentrale mit Charme  
Ute Micko

Entdecken Sie das faszinierende Universum Ihres Darms. Die Hauptzentrale der Verdauung hat einen großen Einfluss auf Ihr Immunsystem, Ihre Psyche und Ihre Leistungsfähigkeit. In unserem Darm leben etwa 2 kg Mikroorganismen, die das Ernährungsverhalten mit beeinflussen. Erfahren Sie neueste Forschungsergebnisse und Zusammenhänge zwischen Darm und Gesundheit. Unter fachkundiger Leitung erhalten Sie praxisnahe, wissenschaftlich fundierte Einblicke und alltagsnahe Anregungen. Begegnen Sie Ihrer Darmgesundheit mit frischem Blick und Charme!

Termin: Dienstag, 03.02.2026, 18.30 – 20.00 Uhr

Ort: Willibald-Gymnasium, Eichstätt, Raum 005

Gebühr: 13,00 EUR



### Gesunde Gefäße – gesundes Herz – den Herzinfarkt vermeiden

**EV50-020**

Prof. Dr. Helmut Kücherer

Ein gesundes Herz braucht gesunde Gefäße. Verengte oder geschädigte Blutgefäße gehören zu den Hauptursachen für Herzinfarkte. Eine Herz-Kreislauf-Vorsorge spielt deshalb eine zentrale Rolle. Sie hilft, Risiken früh zu erkennen und gezielt gegenzusteuern – auch bei bereits akuten Beschwerden. In seinem Vortrag geht Prof. Dr. Helmut Kücherer, Chefarzt der Kardiologie, auf die Bedeutung der Gesundheitsvorsorge als raschen Zugang zur ziel führenden Behandlung ein.

Termin: Mittwoch, 12.11.2025, 17.00 – 18.30 Uhr

Ort: Speth'scher Hof, Ostenstraße 31a, 85072 Eichstätt

Bitte

beachten: Anmeldung nicht erforderlich

Gebühr: kostenfrei

In Zusammenarbeit mit den Kliniken im Naturpark Altmühltal



NEU

**Die gesunde Stimme** EV50-050

Warm Up und Hygiene für eine tragfähige Stimme  
Andrea Holl

Ob Sprecher/-in, Lehrkraft oder Vortragende: Eine belastbare Stimme ist in Sprechberufen unverzichtbar. In diesem Abendkurs lernen Sie praxisnahe Übungen zur Stimmvorbereitung und -pflege kennen, die sich ohne aufwendige Hilfsmittel jederzeit in den Alltag integrieren lassen. Nach einer kompakten Einführung in grundlegende Prinzipien der Stimmhygiene folgen abwechslungsreiche Impulse, die Haltung, Körperspannung, Atmung, Sprechabsicht und Stimmgebung berücksichtigen. Individuelle Fragen finden im Kurs ausreichend Raum und münden in konkrete Ideen für unterwegs oder daheim.

**Mitzubringen/Materialien:** leere PET-Flasche  
Termin: Montag, 17.11.2025, 19.00 – 20.30 Uhr  
Ort: Willibald-Gymnasium, Eichstätt, Raum 005  
Gebühr: 13,00 EUR

● **Augen-Yoga** EV50-070

Sanfte Übungen für entspanntes Sehen  
Josefine Schrittenlocher

Stärken Sie Ihre Sehkraft mit einfachen Yoga- und Augen-Yoga-Übungen und bringen Sie Körper und Geist in Balance. Sie lösen sanft Verspannungen in Nacken, Schultern und Kiefer und aktivieren beide Gehirnhälften. Durch bewusstes Fokussieren fördern Sie die Regeneration Ihres Sehzentrums und gewinnen spürbar mehr Energie. Den Abschluss bildet eine wohltuende Tiefenentspannung – ganz ohne Vorkenntnisse.

**Mitzubringen/Materialien:** bequeme Kleidung, Socken  
Termin: Dienstag, 10.02.2026, 18.30 – 20.00 Uhr  
Ort: Yogazentrum Nassenfels, Speckmühlweg 17, Nassenfels  
Gebühr: 13,00 EUR

# Ernährung

● **Meal Prep für Berufstätige: gesund und schnell** EV50-030

Mahlzeiten clever vorbereiten und entspannt genießen  
Alexandra Sparaga

Keine Zeit zum Kochen im Alltag? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit schnellen und einfachen Rezepten gesunde Mahlzeiten vorbereiten, die Sie entspannt in jeder Mittagspause genießen können. Entdecken Sie die Vorteile von Meal Prep: Mit cleverer Planung sparen Sie Zeit, Geld und reduzieren Lebensmittelverschwendung – und fördern gleichzeitig eine ausgewogene Ernährung. Bringen Sie Abwechslung und Genuss in Ihren Speiseplan und erleben Sie, wie einfach es ist, Mahlzeiten im Voraus zu organisieren. Dieser Kurs ist perfekt für alle, die auch in einem hektischen Alltag gesund und lecker essen möchten! In der Kursgebühr sind 35 EUR für Lebensmittel enthalten.

Termin 1: Frühstück & Süßes  
Termin 2: Herzhaftes & Snacks

**Mitzubringen/Materialien:** Kochschürze, Schreibsachen, geeignete Behältnisse, Getränk  
Beginn: 19.01.2026 – 2x montags – 18.30 – 21.00 Uhr  
Ort: Staatl. Berufsschule Eichstätt, Burgstraße 22, Ebene 3, Lehrküche  
Gebühr: 78,50 EUR

**Hinweise zur Anmeldung:**

Nutzen Sie die online-Anmeldung [www.vhs-in-ei.de](http://www.vhs-in-ei.de)

Stammkunden können sich telefonisch anmelden:  
**08421 / 6001 530**





NEU

## Neues Gleichgewicht – Ernährung und Lebensstil ab der Lebensmitte

Ab der Lebensmitte verändern sich Körper und Stoffwechsel – daraus ergeben sich neue Anforderungen an den persönlichen Lebensstil. Eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung sind dabei wichtige Stellschrauben. Welche Lebensmittel sollten bevorzugt auf dem Speiseplan stehen? Wie gelingen eine ausgewogene Ernährung und Genuss im Alltag? Antworten erhalten Sie in dieser Veranstaltung.

Alexandra Sparaga **EV50-040**

Termin: Montag, 10.11.2025, 18.00 – 19.30 Uhr

Ort: Willibald-Gymnasium, Eichstätt, Raum 005

Gebühr: 13,00 EUR

Alexandra Sparaga **EV50-041**

Termin: Montag, 23.02.2026, 18.00 – 19.30 Uhr

Ort: Willibald-Gymnasium, Eichstätt, Raum 005

Gebühr: 13,00 EUR

Termin: Mittwoch, 08.10.2025, 18.00 – 19.30 Uhr

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

Gebühr: 13,00 EUR

## ● Autogenes Training (nach J. H. Schultz)

Die Kunst der Selbstentspannung

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

Thomas Mitrovic **EV50-210**

Beginn: 06.10.2025 – 8x montags – 20.00 – 21.00 Uhr

Ort: Schule St. Walburg (Gymnastikraum, 3. Stock), Eichstätt

Gebühr: 69,50 EUR

Thomas Mitrovic **EV50-215**

Beginn: 08.12.2025 – 8x montags – 19.00 – 20.00 Uhr

Ort: Schule St. Walburg (Gymnastikraum, 3. Stock), Eichstätt

Gebühr: 69,50 EUR

## Entspannung

### ● After Work Waldbaden **EV50-201**

Gut gegen Kopfkino  
Jürgen Müller

Tauchen Sie mit uns in die wohltuende Atmosphäre des Waldes ein. Waldbaden verbindet Sie mit der Natur, fördert Ihr Wohlbefinden und bringt Ruhe in den Geist.

Bei langsamen Spaziergängen und achtsamen Übungen tanken Sie Kraft und lassen den Alltag hinter sich. Erleben Sie die grüne Oase auf eine tiefgreifende, wohltuende Weise.

Wichtige Hinweise:

Das Waldbaden findet bei jedem Wetter statt, außer bei Unwetterwarnungen (Sturm, Gewitter). Bitte lassen Sie Ihre Hunde zu Hause.

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

● **Progressive Muskelentspannung (PMR)**

Stress loslassen, Ruhe finden

Entdecken Sie eine bewährte Methode zur Entspannung von Körper und Geist, um Stress abzubauen und tiefe Ruhe zu finden. In diesem Kurs lernen und üben Sie die Progressive Muskelentspannung (PMR) nach Jacobson, bei der gezieltes Anspannen und Loslassen von Muskelgruppen zu körperlicher und mentaler Ruhe führt. Vorteile, wie verbesserter Schlaf, gelöste Verspannungen und mehr Gelassenheit, machen PMR zu einem effektiven Weg für mehr Wohlbefinden. Regelmäßiges Üben stärkt Ihre innere Balance und unterstützt eine positive Lebenshaltung.

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

Thomas Mitrovic **EV50-225**

Beginn: 06.10.2025 – 8x montags – 19.00 – 20.00 Uhr

Ort: vhs-Mehrzweckraum I, Kolpingstraße 1, Eichstätt

Gebühr: 69,50 EUR

Thomas Mitrovic **EV50-226**

Beginn: 08.12.2025 – 8x montags – 20.00 – 21.00 Uhr

Ort: vhs-Mehrzweckraum I, Kolpingstraße 1, Eichstätt

Gebühr: 69,50 EUR

**NEU** **Tiefenmeditation**

Innere Ruhe bewusst erleben

In diesem Kurs lernen Sie, mit gezielten Übungen Körper und Geist in Einklang zu bringen. Unter fachkundiger Anleitung entdecken Sie Wege, um Stress abzubauen, innere Balance zu finden und Ihre Energie auch in hektischen Zeiten zu bewahren. Schritt für Schritt entwickeln Sie mehr Achtsamkeit für den Augenblick und eine stabile innere Kraft.

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

Thomas Mitrovic

**EV50-230**

Beginn: 07.10.2025 – 5x dienstags – 10.00 – 11.00 Uhr

Ort: vhs-Mehrzweckraum I, Kolpingstraße 1, Eichstätt

Gebühr: 43,50 EUR

Thomas Mitrovic

**EV50-231**

Beginn: 07.10.2025 – 5x dienstags – 18.00 – 19.00 Uhr

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

Gebühr: 43,50 EUR

● **Entspannende Klangschaalen**

Lassen Sie sich von den beruhigenden Klängen der Klangschaalen verzaubern! In diesem Kurs entdecken Sie, wie die Klänge und Vibrationen der Schalen Stress abbauen, innere Ruhe fördern und Wohlbefinden steigern können. Lernen Sie verschiedene Klangschaalen kennen und üben Sie, sie gezielt für Entspannung und Meditation einzusetzen. Tauchen Sie ein in die Welt der Klänge und lassen Sie sich von der Schönheit und Tiefe der Klangschaalen inspirieren.

**Mitzubringen/Materialien:** Yogamatte, großes und kleines Handtuch, Socken, Getränk

Thomas Mitrovic

**EV50-235**

Beginn: 18.11.2025 – 3x dienstags – 10.00 – 11.00 Uhr

Ort: vhs-Mehrzweckraum I, Kolpingstraße 1, Eichstätt

Gebühr: 26,00 EUR

Thomas Mitrovic

**EV50-236**

Beginn: 18.11.2025 – 3x dienstags – 18.00 – 19.00 Uhr

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

Gebühr: 26,00 EUR



## Meditativer Tanz

Schnupperkurs

Meditativer Tanz ist eine wunderbare Möglichkeit, zusammen mit anderen wieder in die eigene Mitte zu kommen. Getanzt wird meist im Kreis auf ruhige, aber auch fröhliche Musik. Die Themen orientieren sich an den Jahreszeiten, der Natur, an Symbolen oder allgemeinen Lebensthemen. Dabei ergänzen und vertiefen Körper-, Atem- und Wahrnehmungsübungen sowie verbale Impulse die getanzten Erfahrungen. Die Tänze sind einfach und werden mehrfach wiederholt. Tanzkenntnisse sind nicht erforderlich, lediglich Freude an der Bewegung.

Christine Fuchs

EV50-237

Beginn: 14.10.2025 – 3x dienstags –  
9.30 – 11.00 Uhr

Ort: Seminarraum PT Heinrich,  
Rieshofener Str. 9, 85137 Walting

Gebühr: 39,00 EUR

Christine Fuchs

EV50-238

Beginn: 08.12.2025 – 3x montags – 18.00  
– 19.30 Uhr

Ort: Seminarraum PT Heinrich, Rieshofener  
Str. 9, 85137 Walting

Gebühr: 39,00 EUR



## Tanz im Moment – Contactimprovisation erleben

Improvisation, Achtsamkeit und  
Bewegungsfreude

Contactimprovisation ist eine Tanzform bei der das Improvisieren im Mittelpunkt steht. Sie lädt ein, Bewegungsfreude, Achtsamkeit und Genuss zu erleben. Ohne vorgegebene Schritte entsteht Tanz aus dem Moment, geprägt von achtsamer Berührung und lebendigem Körperkontakt. Übungen zum Spüren und zur Aktivierung aller Sinne fördern ein bewusstes Ankommen im eigenen Körper. Rollend, lehrend, führend, folgend, im Spiel mit Schwerkraft und Dynamik entfalten sich individuelle Tänze von zart und still bis akrobatisch und kraftvoll. Die Basistechniken werden gemeinsam erlernt und anschließend im freien Tanz ausprobiert. Offen für alle, die Lust haben, nonverbal in Bewegung einzutauchen.

Johanna Hillebrand

EV50-240

Beginn: 14.11.2025 – 3x freitags –  
19.00 – 20.30 Uhr

Ort: vhs-Mehrzweckraum I, Kolpingstraße 1,  
Eichstätt

Gebühr: 39,00 EUR

Johanna Hillebrand

EV50-241

Beginn: 23.01.2026 – 3x freitags –  
19.00 – 20.30 Uhr

Ort: vhs-Mehrzweckraum I, Kolpingstraße 1,  
Eichstätt

Gebühr: 39,00 EUR

## ● Qi Gong

Der Kurs kombiniert sanfte, lockernde sowie stärkende Bewegungen und Ruheübungen gleichermaßen miteinander.

**Mitzubringen/Materialien:** bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe o. ä., Isomatte, Decke für Ruhearbeit

Heike Herrle

EV50-245

Beginn: 08.10.2025 – 9x mittwochs –  
18.00 – 19.15 Uhr

Ort: vhs-Mehrzweckraum I, Kolpingstraße 1,  
Eichstätt

Gebühr: 97,50 EUR

Heike Herrle

EV50-246

Beginn: 07.01.2026 – 5x mittwochs –  
18.00 – 19.15 Uhr

Ort: vhs-Mehrzweckraum I, Kolpingstraße 1,  
Eichstätt

Gebühr: 54,00 EUR



© Loredana La Rocca

● **Taiji Quan**

EV50-250

Bewegungskunst für Körper und Seele  
Li Portenlänger

Diese Bewegungskunst aus dem alten China schenkt Beweglichkeit, innere Ruhe und fördert die Gesundheit.

Im Kurs lernen Sie die „8 Brokate“ (Ba Duan Jin) kennen – ein effektives Übungssystem, das Sie auch zu Hause anwenden können. Mit Geduld und Achtsamkeit gewinnen Sie Gelassenheit, Energie und Balance.

Lassen Sie sich von der Leichtigkeit begeistern! Wir beginnen mit der komplexen Form des Taiji Quan parallel zu den Brokatübungen.

Beginn: 08.10.2025 – 8x mittwochs –  
19.00 – 20.00 Uhr

Ort: Schule St. Walburg (Turnhalle), Eichstätt  
Gebühr: 69,50 EUR

● **Taiji Qi Gong**

EV50-255

Die 18 Formen der Harmonie – Teil 1  
Anja Schorr

Im Taiji Qi Gong werden Elemente aus dem Qi Gong (Heilkunst) und dem Taiji (Kampfkunst) verbunden. Mit einfachen, sanften und fließenden Bewegungen verbessern wir unsere Beweglichkeit, bringen unseren Körper und unseren Geist zur Ruhe und stärken unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden.

**Mitzubringen/Materialien:** bequeme Kleidung, warme rutschfeste Socken oder leichte Schuhe

Beginn: 02.10.2025 – 10x donnerstags –  
18.00 – 19.00 Uhr

Ort: Schule St. Walburg (Gymnastikraum,  
3. Stock), Eichstätt  
Gebühr: 86,50 EUR

● **Taiji Qi Gong**

EV50-256

Die 18 Formen der Harmonie -Teil 2  
Anja Schorr

Im Taiji Qi Gong werden Elemente aus dem Qi Gong (Heilkunst) und dem Taiji (Kampfkunst) verbunden. Der zweite Teil der 18 Formen beinhaltet etwas komplexere Bewegungsabfolgen als Teil 1, wodurch wir unsere Körperkoordination, Balance und Ausdauer verbessern können. Dieser Kurs baut auf den Kurs Taiji Qi Gong – die 18 Formen der Harmonie Teil 1 auf.

**Mitzubringen/Materialien:** bequeme Kleidung, warme rutschfeste Socken oder leichte Schuhe

Beginn: 02.10.2025 – 10x donnerstags –  
19.00 – 20.00 Uhr

Ort: Schule St. Walburg (Gymnastikraum,  
3. Stock), Eichstätt  
Gebühr: 86,50 EUR

**NEU** **Qi Gong für Krebsbetroffene**

Stärkende Impulse nach Guo Lin

Im Kurs werden Bewegungs-, Atem- und Achtsamkeitsübungen vermittelt, die die Körperwahrnehmung stärken und Wege zur Selbstfürsorge aufzeigen. Im Fokus stehen fließende Übungsabfolgen im Sitzen, Stehen und Gehen, ergänzt durch einfache Selbstmassage- und Entspannungstechniken. Die Inhalte orientieren sich an der individuellen Tagesform der Teilnehmenden. Der wertschätzende Austausch in der Gruppe unterstützt das gemeinsame Lernen.

**Mitzubringen/Materialien:** bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe o. ä., Isomatte, Decke für Ruhearbeit

Heike Herrle **EV50-265**

Beginn: 08.10.2025 – 9x mittwochs –  
16.30 – 17.45 Uhr

Ort: vhs-Mehrzweckraum I, Kolpingstraße 1,  
Eichstätt  
Gebühr: 97,50 EUR

Heike Herrle **EV50-266**

Beginn: 07.01.2026 – 5x mittwochs – 16.30  
– 17.45 Uhr

Ort: vhs-Mehrzweckraum I, Kolpingstraße 1,  
Eichstätt  
Gebühr: 54,00 EUR



## Psychische Gesundheit



### Selbstsicher Stress begegnen

EV50-310

Eine ganzheitliche Stressbewältigung  
Isolde Wiechmann-Böhm

Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene, die unter familiärem oder beruflichem Stress stehen und einen gesundheitsförderlichen Umgang damit erlernen möchten. In praxisnahen Lerneinheiten und Übungen werden individuelle Stressursachen erkannt, sowie hilfreiche Methoden für den Alltag vermittelt. Wechselnde Formate stärken Achtsamkeit, Balance und Selbstbewusstsein. Durch regelmäßiges Üben entsteht Raum für Erkenntnis, Veränderung und nachhaltige Entspannung. Ein Tag der Achtsamkeit rundet das Angebot ab.

**Mitzubringen/Materialien:** Yogamatte, Schreibutensilien, Getränk

Beginn 07.10.2025 - 9x 18-19:30 Uhr

Ort: Schule St. Walburg (Turnhalle), Eichstätt  
13.12. Tag der Achtsamkeit 10-14 Uhr

Ort: Mehrzweckraum I, Kolpingstr. 1, Eichstätt  
Gebühr: 151,50 EUR

## Yoga



### Ashtanga Yoga für Männer

Kraft, Fokus und Balance für Einsteiger

Wir üben die erste Serie des traditionellen Ashtanga Vinyasa Yoga: Eine dynamische Abfolge von Haltungen, kombiniert mit Atemtechniken, Konzentration und einfachen Meditationselementen. Kraft und Beweglichkeit im Körper sowie im Geist sind nicht Voraussetzung, sondern Ergebnis aus der Praxis. Eine Männergruppe unterstützt dabei, Hemmschwellen abzubauen und den Einstieg zu erleichtern. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Norbert Krappmann

EV50-400

Beginn: 14.10.2025 – 6x dienstags –  
18.00 – 19.30 Uhr

Ort: Schule St. Walburg (Gymnastikraum,  
3. Stock), Eichstätt

Gebühr: 78,00 EUR

Norbert Krappmann

EV50-402

Beginn: 14.01.2026 – 6x mittwochs –  
18.00 – 19.30 Uhr

Ort: Schule St. Walburg (Gymnastikraum,  
3. Stock), Eichstätt

Gebühr: 78,00 EUR

### ● Sanftes Yoga

EV50-405

Ihre Auszeit für Körper und Geist  
Valeerut Riss

Diese einfühlsame Praxis hilft, Stress abzubauen und körperliche Beschwerden zu lindern. Besonders geeignet für Anfänger/-innen und Wiedereinsteiger/-innen, verbindet sie achtsame Körperhaltungen (Asanas) mit fließenden Übungsfolgen (Vinyasas).

Sanfte Bewegungen fördern Flexibilität, stärken den Körper und schenken Ruhe.

Gönnen Sie sich Zeit für sich und finden Sie neue Balance und Leichtigkeit.

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

Beginn: 29.09.2025 – 10x montags –  
17.30 – 18.30 Uhr

Ort: Schule St. Walburg (Gymnastikraum,  
3. Stock), Eichstätt

Gebühr: 86,50 EUR

● **Yoga und Freude**

Im Yoga gilt Freude als unsere innere Natur. Durch achtsame Übungen und Selbstreflexion entdecken Sie Ihre Individualität mit allen Sinnen und fördern Ihre persönliche Entwicklung. Dieser Kurs ist für alle geeignet und wird individuell an Ihre Körpersituation angepasst. Finden Sie Ihren eigenen Weg zu mehr Leichtigkeit und Wohlbefinden.

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

Paula Vollnhals **EV50-415**

Beginn: 02.10.2025 – 10x donnerstags –  
18.00 – 19.00 Uhr

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

Gebühr: 86,50 EUR

Paula Vollnhals **EV50-416**

Beginn: 08.01.2026 – 5x donnerstags –  
18.00 – 19.00 Uhr

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

Gebühr: 43,50 EUR

● **Hatha-Yoga – Balance für Körper und Geist**

Erleben Sie die Kraft des Hatha-Yoga – eine harmonische Verbindung von Körper, Atem und Geist. Mit Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atemübungen) und Meditation lösen Sie Blockaden, fördern Ihre Balance und stärken gezielt Ihre Muskeln.

Finden Sie Ihre innere Harmonie, entdecken Sie Ihr wahres Selbst und entfalten Sie sich freier und entspannter im Alltag.

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

Walburga Stöbl **EV50-420**

Beginn: 09.10.2025 – 10x donnerstags –  
9.00 – 10.00 Uhr

Ort: vhs-Mehrzweckraum I, Kolpingstraße 1,  
Eichstätt

Gebühr: 86,50 EUR

Walburga Stöbl **EV50-421**

Beginn: 08.01.2026 – 8x donnerstags –  
9.00 – 10.00 Uhr

Ort: vhs-Mehrzweckraum I, Kolpingstraße 1,  
Eichstätt

Gebühr: 69,50 EUR



**Generalagentur  
Günther Steidl**



Walburga Stöbl	<b>EV50-422</b>	Dorothea Klein	<b>EV50-435</b>
Beginn: 09.10.2025 – 10x donnerstags – 10.00 – 11.00 Uhr		Beginn: 06.10.2025 – 10x montags – 18.45 – 19.45 Uhr	
Ort: vhs-Mehrzweckraum I, Kolpingstraße 1, Eichstätt		Ort: Altes Stadttheater Eichstätt, Holbeinsaal	
Gebühr: 86,50 EUR		Gebühr: 86,50 EUR	
Walburga Stöbl	<b>EV50-423</b>	Dorothea Klein	<b>EV50-436</b>
Beginn: 08.01.2026 – 8x donnerstags – 10.00 – 11.00 Uhr		Beginn: 12.01.2026 – 5x montags – 18.45 – 19.45 Uhr	
Ort: vhs-Mehrzweckraum I, Kolpingstraße 1, Eichstätt		Ort: Altes Stadttheater Eichstätt, Holbeinsaal	
Gebühr: 69,50 EUR		Gebühr: 43,50 EUR	

## ● Yoga

Einheit von Körper, Geist und Seele erleben

Yoga bedeutet Einheit und Harmonie – eine Verbindung von Körper, Geist und Seele. Dieses ganzheitliche Übungssystem lindert Beschwerden, wirkt präventiv und entfaltet Ihr volles Potenzial.

In unserem Yoga-Kurs entdecken Sie die vielseitigen Facetten dieser jahrtausendealten Praxis:

- Yogastellungen (Asanas): Stärken Sie Bewegungsapparat, Gleichgewicht und Koordination.
- Atemübungen (Pranayama): Schöpfen Sie neue Vitalität und Lebensenergie.
- Tiefenentspannung (Yoga-Nidra): Finden Sie Ruhe und innere Balance.

Unser Kurs richtet sich an alle – ob Anfänger oder erfahrene Yogis.

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

Dorothea Klein	<b>EV50-430</b>	Thomas Mitrovic	<b>EV50-445</b>
Beginn: 06.10.2025 – 10x montags – 17.30 – 18.30 Uhr		Beginn: 20.01.2026 – 3x dienstags – 10.00 – 11.00 Uhr	
Ort: Altes Stadttheater Eichstätt, Holbeinsaal		Ort: vhs-Mehrzweckraum I, Kolpingstraße 1, Eichstätt	
Gebühr: 86,50 EUR		Gebühr: 26,00 EUR	
Dorothea Klein	<b>EV50-431</b>	Thomas Mitrovic	<b>EV50-446</b>
Beginn: 12.01.2026 – 5x montags – 17.30 – 18.30 Uhr		Beginn: 20.01.2026 – 3x dienstags – 18.00 – 19.00 Uhr	
Ort: Altes Stadttheater Eichstätt, Holbeinsaal		Ort: Evang. Gemeindehaus, Kleiner Saal, Leonrodplatz 2, Eichstätt	
Gebühr: 43,50 EUR		Gebühr: 26,00 EUR	

## ● Lach-Yoga

Mehr Freude, weniger Stress

Erleben Sie die befreiende Kraft des Lachens!

Mit spielerischen Übungen und interaktiven Spielen tanken Sie neue Energie, bauen Stress ab und fördern Ihr Wohlbefinden.

Gemeinsam in der Gruppe stärkt Lach-Yoga Ihre Gesundheit, hebt die Stimmung und schenkt Leichtigkeit.

Kommen Sie vorbei und lachen Sie mit – Freude garantiert!

**Mitzubringen/Materialien:** Yogamatte, großes und kleines Handtuch, Socken, Getränk

# Gymnastik & Fitness

## ● Effektives Ganzkörpertraining

EV50-601

Gerlinde Benz

In den 90 Minuten ist das Training aller konditionellen Fähigkeiten vereint:

- Krafttraining mit der Langhantel
- Ausdauer- und Koordinationstraining durch eine Step-Aerobic-Einheit
- Schnelligkeitstraining in einer Tabata-Einheit
- Beweglichkeitstraining im abschließenden Stretch-Teil

**Mitzubringen/Materialien:** Matte, Handtuch, Faszienrolle

Beginn: 29.09.2025 – 15x montags – 18.30 – 20.00 Uhr

Ort: Grundschule Am Graben (Turnhalle), Eichstätt

Gebühr: 195,00 EUR

## ● Faszientraining für Anfänger

Mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden

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 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

Thomas Mitrovic

EV50-603

Beginn: 30.09.2025 – 6x dienstags – 19.00 – 20.00 Uhr

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

Gebühr: 52,00 EUR

Thomas Mitrovic

EV50-604

Beginn: 18.11.2025 – 6x dienstags – 19.00 – 20.00 Uhr

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

Gebühr: 52,00 EUR

Thomas Mitrovic

EV50-605

Beginn: 20.01.2026 – 6x dienstags – 19.00 – 20.00 Uhr

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

Gebühr: 52,00 EUR

## ● I don't like Mondays...

EV50-608

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: 29.09.2025 – 15x montags – 8.30 – 9.30 Uhr

Ort: vhs-Mehrzweckraum I, Kolpingstraße 1, Eichstätt

Gebühr: 130,00 EUR

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





## ● Aktiv und fit

Gudrun Eigenmann

Ganzkörpertraining mit Kleingeräten zur Kräftigung, Stabilisierung und Förderung von Körperwahrnehmung und Entspannung. Dynamisch, abwechslungsreich, effektiv.

Beginn: 29.09.2025 – 15x montags –  
9.30 – 10.30 Uhr

Ort: Städt. Sportzentrum/DJK  
(Gymnastikraum), Eichstätt

Gebühr: 130,00 EUR

EV50-609

## ● HIITup!

HIIT lautet die neueste Formel!  
Bettina Wittmann

EV50-615

HIITup ist ein einzigartiges, gut strukturiertes High Intensity Intervall Training für geübte Sportbegeisterte. Die Kombination von Ausdauer- und Muskeltraining erlaubt es, zwei Ziele gleichzeitig zu erreichen: Kraft und Ausdauer! Trainiert wird im Wechsel zwischen sehr intensiven und lockeren Intervallen. Kurz, knackig, intensiv; durch die Abwechslung und Vielfältigkeit der einzelnen Übungen verfliegt die Trainingszeit im Nu! Erleben Sie ein Feuerwerk an effektiven Übungen, lassen Sie sich von der Musik treiben und bringen Sie sich an Ihre Grenzen.

Nicht nur für Frauen, sondern auch für Männer super geeignet.

**Mitzubringen/Materialien:** Matte, Turnschuhe, Getränk

Beginn: 06.10.2025 – 15x montags –  
19.00 – 20.00 Uhr

Ort: Schule St. Walburg (Turnhalle), Eichstätt

Gebühr: 130,00 EUR

## ● Total Body Workout

Bettina Wittmann

EV50-610

Bei einer Kombination aus Aerobic-Basic, einem Powerteil zum Ankurbeln der Fettverbrennung und einem gezielten Ganzkörperstraffungsprogramm teils mit Trainingsgeräten (Thera-Band, Redondo-ball, Brasils, Balancekissen, Hanteln) wird die Leistungsfähigkeit gesteigert und es werden ordentlich Kalorien verbrannt. Kräftigung von Bauch, Beinen, Po und Rücken. Auch für Anfänger/-innen und vor allem für alle, die Spaß an der Bewegung haben und dabei gerne ins Schwitzen kommen, geeignet.

**Mitzubringen/Materialien:** Matte, Turnschuhe, Getränk

Beginn: 06.10.2025 – 15x montags –  
18.00 – 19.00 Uhr

Ort: Schule St. Walburg (Turnhalle), Eichstätt

Gebühr: 130,00 EUR



## Dance-Workout auf dem Stepper

Rhythmus trifft Ausdauer

Das Workout kombiniert einfache Choreografien mit gezielten Ausdauerübungen. Das dynamische Training stärkt das Herz-Kreislauf-System und bringt den Kreislauf in Schwung – mit Spaß an der Bewegung auf dem Stepper.

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](http://www.dom-apotheke-eichstaett.de) [thomas.fentner@dom-apotheke-eichstaett.de](mailto:thomas.fentner@dom-apotheke-eichstaett.de)



Jürgen Heinrich

**EV50-618**

Beginn: 09.10.2025 – 10x donnerstags –  
17.50 – 18.50 Uhr  
Ort: Seminarraum PT Heinrich,  
Rieshofener Str. 9, 85137 Walting  
Gebühr: 86,50 EUR

Jürgen Heinrich

**EV50-619**

Beginn: 08.01.2026 – 6x donnerstags –  
18.00 – 19.00 Uhr  
Ort: Seminarraum PT Heinrich,  
Rieshofener Str. 9, 85137 Walting  
Gebühr: 52,00 EUR

## ● Fitness für jede(n)

Allgemeines gesundheitsorientiertes Ausdauer-,  
Kraft- und Beweglichkeitstraining

Frank Glöckler

**EV50-630**

Beginn: 30.09.2025 – 11x dienstags – 19.00  
– 20.00 Uhr  
Ort: Staatl. Berufsschule Eichstätt,  
Burgstraße 22, Turnhalle – Vereine  
Gebühr: 95,50 EUR, für Nicht-Mitglieder des  
SV Marienstein

Frank Glöckler

**EV50-631**

Beginn: 13.01.2026 – 7x dienstags –  
19.00 – 20.00 Uhr  
Ort: Staatl. Berufsschule Eichstätt,  
Burgstraße 22, Turnhalle – Vereine  
Gebühr: 60,50 EUR, für Nicht-Mitglieder des  
SV Marienstein

In Zusammenarbeit mit dem SV Marienstein

## ● Bauch, Beine, Po

Cornelia Schmucker

**EV50-635**

Beginn: 01.10.2025 – 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

**EV50-636**

Beginn: 07.01.2026 – 8x mittwochs –  
18.00 – 19.00 Uhr  
Ort: Grundschule Am Graben (Turnhalle),  
Eichstätt  
Gebühr: 69,50 EUR, für Nicht-Mitglieder des  
SV Marienstein

In Zusammenarbeit mit dem SV Marienstein

## ● Fit und in Form

Cardiotraining

- für eine verbesserte Ausdauer
- für eine gesteigerte Fettverbrennung

Kräftigung

- für eine gute Haltung
- für eine straffe Figur

Dehnung und Entspannung

- für eine bessere Beweglichkeit
- für innere Ruhe

Ca. alle 6 Wochen wechselnde Elemente, z. B. Zirkeltraining, TaeBo, Stretching, Cross-Fitness.

Anne Westphal

**EV50-640**

Beginn: 01.10.2025 – 10x mittwochs –  
19.00 – 20.00 Uhr  
Ort: Grundschule Am Graben (Turnhalle),  
Eichstätt  
Gebühr: 86,50 EUR, für Nicht-Mitglieder des  
SV Marienstein

Anne Westphal

**EV50-641**

Beginn: 07.01.2026 – 8x mittwochs –  
19.00 – 20.00 Uhr  
Ort: Grundschule Am Graben (Turnhalle),  
Eichstätt  
Gebühr: 69,50 EUR, für Nicht-Mitglieder des  
SV Marienstein

In Zusammenarbeit mit dem SV Marienstein



## ● Winterfitness

Frank Glöckler

**EV50-642**

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 aufrecht erhalten.

Beginn: 08.10.2025 – 9x mittwochs –  
19.00 – 20.00 Uhr

Ort: Schulzentrum Schottenau (Turnhalle),  
Eichstätt

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

Frank Glöckler

**EV50-643**

Beginn: 07.01.2026 – 8x mittwochs –  
19.00 – 20.00 Uhr

Ort: Schulzentrum Schottenau (Turnhalle),  
Eichstätt

Gebühr: 69,50 EUR, für Nicht-Mitglieder des  
SV Marienstein und des Alpenverein  
Eichstätt

In Zusammenarbeit mit dem SV Marienstein und  
dem Alpenverein Eichstätt

## ● Funktionelles Ganzkörper-Workout mit TRX-Bändern

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

Florian Schöpfel

**EV50-645**

Beginn: 02.10.2025 – 11x donnerstags –  
18.00 – 19.00 Uhr

Ort: Realschule Rebdorf (Turnhalle), Eichstätt

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

Florian Schöpfel

**EV50-646**

Beginn: 08.01.2026 – 8x donnerstags –  
18.00 – 19.00 Uhr

Ort: Realschule Rebdorf (Turnhalle), Eichstätt

Gebühr: 69,50 EUR, für Nicht-Mitglieder des  
SV Marienstein

In Zusammenarbeit mit dem SV Marienstein

## ● Bewegungen statt schonen

Für Frauen und Männer ab 60 Jahren

Ausgezeichnet mit dem Gütesiegel „Sport pro  
Gesundheit“

Gesundheitssportangebot vor allem für Wiedereinsteiger/-innen. Wir verbessern die Beweglichkeit, lernen Entspannung und kräftigen die Muskulatur. Es werden verschiedene Kleingeräte eingesetzt. Auch für Personen mit Knieproblemen geeignet (Sitzgelegenheit).

**Mitzubringen/Materialien:** Matte, Handtuch,  
Turnschuhe

Lilo Adlkofer, Heinz Jergius

**EV50-650**

Beginn: 10.10.2025 – 10x freitags –  
16.30 – 17.20 Uhr

Ort: Realschule Rebdorf (Turnhalle), Eichstätt

Gebühr: 72,50 EUR, für Nicht-Mitglieder des SV  
Marienstein

Lilo Adlkofer, Heinz Jergius

**EV50-651**

Beginn: 09.01.2026 – 8x freitags –  
16.30 – 17.20 Uhr

Ort: Realschule Rebdorf (Turnhalle), Eichstätt

Gebühr: 57,50 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

Lilo Adlkofer, Anne Westphal

**EV50-655**

Beginn: 10.10.2025 – 10x freitags –  
17.30 – 18.30 Uhr

Ort: Realschule Rebdorf (Turnhalle), Eichstätt

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



Lilo Adlkofer, Anne Westphal **EV50-656**  
 Beginn: 09.01.2026 – 8x freitags –  
 17.30 – 18.30 Uhr  
 Ort: Realschule Rebendorf (Turnhalle), Eichstätt  
 Gebühr: 69,50 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. Wir arbeiten mit dem eigenen Körpergewicht sowie mit Zusatzgeräten (z. B. Hanteln, Redondobälle u.v.m.).

**Mitzubringen/Materialien:** Matte, Getränk

Anne Westphal, Frank Glöckler,  
 Anna Knauer **EV50-660**  
 Beginn: 10.10.2025 – 10x freitags –  
 18.30 – 19.30 Uhr  
 Ort: Realschule Rebendorf (Turnhalle), Eichstätt  
 Gebühr: 86,50 EUR, für Nicht-Mitglieder des  
 SV Marienstein

Anne Westphal, Frank Glöckler,  
 Anna Knauer **EV50-661**  
 Beginn: 09.01.2026 – 8x freitags –  
 18.30 – 19.30 Uhr  
 Ort: Realschule Rebendorf (Turnhalle), Eichstätt  
 Gebühr: 69,50 EUR, für Nicht-Mitglieder des  
 SV Marienstein

In Zusammenarbeit mit dem SV Marienstein

**NEU** **Mind & Body Workout** **EV50-662**  
 Auf Ukrainisch & Russisch  
 Anna Pavlova

Gezielte Übungen aktivieren selbst kleinste Muskelgruppen und schulen die präzise Kontrolle des Körpers. Dehnungen, fließende Bewegungsabläufe und Atemtechniken fördern Flexibilität, Entspannung und ein natürliches Körpergefühl. Die Unterrichtssprachen sind Ukrainisch und Russisch.

Beginn: 10.10.2025 – 10x freitags –  
 10.00 – 11.00 Uhr  
 Ort: vhs-Mehrzweckraum I, Kolpingstraße 1,  
 Eichstätt  
 Gebühr: 86,50 EUR

● **Bodyfit**

Dieser Kurs bietet ein abwechslungsreiches Training ohne Choreografie oder schwere Schritte. Dem motivierenden Ausdaueranteil schließt sich ein vielseitiges Ganzkörper-Workout an, in dem wir die gesamte Muskulatur kräftigen – Augenmerk liegt hier vor allem auf Bauch, Beinen und Po.

**Mitzubringen/Materialien:** Handtuch, Isomatte

Brigitte Hardt **EV50-665**  
 Beginn: 01.10.2025 – 10x mittwochs –  
 18.00 – 19.00 Uhr  
 Ort: Schule St. Walburg (Turnhalle), Eichstätt  
 Gebühr: 86,50 EUR

Brigitte Hardt **EV50-666**  
 Beginn: 07.01.2026 – 6x mittwochs –  
 18.00 – 19.00 Uhr  
 Ort: Schule St. Walburg (Turnhalle), Eichstätt  
 Gebühr: 52,00 EUR

**NEU** **Power-Pilates** **EV50-667**  
 Mittelstufe und Fortgeschrittene  
 Bianca Böswald

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Pilates-Erfahrung, die ihre Praxis vertiefen möchten. Mit fließenden, fordernden Übungen werden Kraft, Beweglichkeit und Stabilität verbessert. Immer im Fokus: eine starke Mitte und die präzise Atmung. Kleingeräte wie Minibälle und Fitbälle sorgen für Abwechslung. Für alle, die ihre Technik verfeinern und neue Herausforderungen meistern möchten.

Beginn: 29.09.2025 – 10x montags –  
 18.00 – 19.00 Uhr  
 Ort: vhs-Mehrzweckraum I, Kolpingstraße 1,  
 Eichstätt  
 Gebühr: 86,50 EUR



## Pilates für Männer

EV50-668

Für mehr Kraft, Stabilität und Haltung  
Bianca Böswald

Gezielte Übungen und Kräftigung für Körpermitte und Rücken. Klassische Pilates-Elemente kombiniert mit effektiven Core-Übungen – zugeschnitten auf männliche Anforderungen. Für Einsteiger und Geübte geeignet. Klar strukturiert, intensiv und wirkungsvoll.

Beginn: 29.09.2025 – 10x montags –  
19.00 – 20.00 Uhr

Ort: vhs-Mehrzweckraum I, Kolpingstraße 1,  
Eichstätt

Gebühr: 86,50 EUR

## Pilates – sanft und effektiv

Für Anfänger und Wiedereinsteiger

Ein sanftes und effektives Ganzkörpertraining inklusive gezieltem Beckenbodentraining zur Stärkung der Muskulatur. Ziel ist ebenso die Förderung von Beweglichkeit, Körperwahrnehmung, Koordination und Konzentration. Ideal für Neugierige und Wiedereinsteiger, die ihre Grundlagen und Technik verbessern möchten. Abwechslungsreiche Übungen sorgen für Spaß und bereiten auf weiterführende Kurse vor.

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

Monika Cogoini **EV50-669**

Beginn: 30.09.2025 – 8x dienstags –  
17.30 – 18.30 Uhr

Ort: vhs-Mehrzweckraum I, Kolpingstraße 1,  
Eichstätt

Gebühr: 69,50 EUR

Monika Cogoini **EV50-670**

Beginn: 02.12.2025 – 8x dienstags – 17.30  
– 18.30 Uhr

Ort: vhs-Mehrzweckraum I, Kolpingstraße 1,  
Eichstätt

Gebühr: 69,50 EUR

Monika Cogoini **EV50-671**

Beginn: 30.09.2025 – 16x dienstags –  
18.30 – 19.30 Uhr

Ort: vhs-Mehrzweckraum I, Kolpingstraße 1,  
Eichstätt

Gebühr: 138,50 EUR

## Pilates

EV50-672

Auf Ukrainisch & Russisch  
Anna Pavlova

Das Training zielt auf die Entwicklung der Muskeln und des Bewegungsapparats, die Verbesserung der Körperhaltung und die Steigerung der Koordination ab. Die Unterrichtssprachen sind Ukrainisch und Russisch

Beginn: 29.09.2025 – 10x montags –  
10.00 – 11.00 Uhr

Ort: vhs-Mehrzweckraum I, Kolpingstraße 1,  
Eichstätt

Gebühr: 86,50 EUR

## Aikido entdecken

Aikido – Bewegung, Balance und Selbstvertrauen

Entdecken Sie die japanische Kampfkunst der Harmonie! Mit fließenden, ausweichenden Bewegungen werden Angriffe neutralisiert. Aikido stärkt Koordination, Kondition und Körperbewusstsein, fördert Selbstvertrauen und innere Ruhe. Geeignet für Erwachsene jeden Alters.

**Mitzubringen/Materialien:** bequeme Sportkleidung mit langer Hose

Dr. Peter Eisele **EV50-673**

Beginn: 08.10.2025 – 6x mittwochs –  
19.30 – 21.00 Uhr

Ort: Städt. Sportzentrum/DJK, Judohalle  
Gebühr: 78,00 EUR, für Nicht-Mitglieder der DJK  
Eichstätt

Dr. Peter Eisele **EV50-674**

Beginn: 03.12.2025 – 6x mittwochs –  
19.30 – 21.00 Uhr

Ort: Städt. Sportzentrum/DJK, Judohalle

Gebühr: 78,00 EUR, für Nicht-Mitglieder der DJK  
Eichstätt

In Zusammenarbeit mit der DJK Eichstätt



## ● Dance

Ingrid Gmelch

Wer Lust hat, sich zu mitreißenden internationalen und lateinamerikanischen Rhythmen auszutoben, ist in dieser Stunde genau richtig. Mit viel Spaß trainieren Sie Ihren Körper und maximieren die Fettverbrennung. An dieser Tanz-Fitness-Party kann jeder/jede teilnehmen, der/die ein bisschen Rhythmus-Gefühl hat und sich gerne bewegt.

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

Beginn: 02.10.2025 – 15x donnerstags – 17.30 – 18.30 Uhr

Ort: Grundschule Am Graben (Turnhalle), Eichstätt

Gebühr: 130,00 EUR

## ● Fitness Specials – Wirbelsäulengymnastik

Dieser Kurs ist für

- Rückengesunde, d. h. Personen, die noch keine Rückenbeschwerden hatten und diesen vorbeugen möchten
- Personen, denen der Arzt/die Ärztin sportliche Bewegung empfiehlt und die spezielle Bewegungsangebote für den Rücken oder Einsteigerangebote in den Gesundheitssport suchen
- ehemalige Patienten, die nach der Behandlung durch den Arzt/die Ärztin oder Physiotherapeuten/-innen weitere Beschwerden vermeiden oder verringern wollen

Sie erreichen bei konsequentem Training

- Beschwerdefreiheit durch Aufbau einer muskulären Balance
- eine Steigerung der allgemeinen Leistungsfähigkeit durch ein Kräftigungs- und Dehnungsprogramm
- eine Verbesserung der Körperhaltung und -wahrnehmung
- eine Verbesserung der Figur

**Mitzubringen/Materialien:** bequeme Kleidung

Anja Bayer

**EV50-680**

Beginn: 02.10.2025 – 10x donnerstags – 17.30 – 18.30 Uhr

**EV50-675**

Ort: vhs-Mehrzweckraum I, Kolpingstraße 1, Eichstätt

Gebühr: 86,50 EUR

Anja Bayer

**EV50-681**

Beginn: 08.01.2026 – 6x donnerstags – 17.30 – 18.30 Uhr

Ort: vhs-Mehrzweckraum I, Kolpingstraße 1, Eichstätt

Gebühr: 52,00 EUR

## ● Seniorengymnastik

Mit dem Bayerischen Roten Kreuz

Erleben Sie beim BRK-Bewegungsprogramm Gymnastik unter fachkundiger Anleitung abwechslungsreiche Übungen, die Kraft, Beweglichkeit und Koordination mobilisieren – offen für alle Interessierten.

**Mitzubringen/Materialien:** Turnschuhe oder stabiles, festes Schuhwerk

Romana Kretschmeier

**EV50-684**

Beginn: 02.10.2025 – 17x donnerstags – 14.30 – 15.30 Uhr

Ort: BRK Eichstätt, Grabmannstraße 2

Gebühr: 40,00 EUR (Halbjahresbeitrag)

Romana Kretschmeier

**EV50-685**

Beginn: 01.10.2025 – 16x mittwochs – 15.30 – 16.30 Uhr

Ort: Feuerwehrhaus Pfalzpaint, Mittelwiese 18, 85137 Pfalzpaint

Gebühr: 10,00 EUR (Monatsbeitrag)

Romana Kretschmeier

**EV50-686**

Beginn: 01.10.2025 – 16x mittwochs – 17.00 – 18.00 Uhr

Ort: Feuerwehrhaus Pfalzpaint, Mittelwiese 18, 85137 Pfalzpaint

Gebühr: 10,00 EUR (Monatsbeitrag)

Romana Kretschmeier

**EV50-687**

Beginn: 02.10.2025 – 17x donnerstags – 16.00 – 17.00 Uhr

Ort: Pfarrtreff Moierhof, Waltinger Str. 1, 85137 Pfünz

Gebühr: 10,00 EUR (Monatsbeitrag)

In Zusammenarbeit mit dem Bayerischen Roten Kreuz, Eichstätt



## ● Seniorengymnastik

Rosemarie Ablaßmeier

EV50-690

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: 29.09.2025 – 15x montags –  
17.00 – 18.00 Uhr

Ort: Schule St. Walburg (Turnhalle), Eichstätt

Gebühr: 130,00 EUR

## ● Golf-Schnupperkurs

Einstieg in die Welt des Golfsports  
Wolfgang Friedel

EV50-700

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Golfs! Erleben Sie die perfekte Kombination aus Natur, Bewegung und Entspannung. Unter professioneller Anleitung lernen Sie den Golfschwung und das Einlochen. Nach nur 2 Stunden können Sie Ihr Können direkt auf dem 9-Loch-Kurzplatz ausprobieren – Spaß garantiert! Der perfekte Einstieg für Anfänger und Neugierige.

**Mitzubringen/Materialien:** flache Schuhe, Freizeitkleidung; Schläger und Übungsbälle werden gestellt

Termin: Sonntag, 05.10.2025, 14.00 – 16.00 Uhr  
Ort: Golfanlage Zollmühle, Zollmühle 1,  
91792 Ellingen

Gebühr: 21,00 EUR

# Erste Hilfe

## ● Erste-Hilfe-Kurs

Die Malteser bereiten Sie praxisnah auf Notfälle vor – etwa als Führerscheinbewerber/-innen (alle Klassen), Jugendgruppenleiter/-innen, Betriebs-helfer/-innen, Übungsleiter/-innen, Trainer/-innen, Medizinstudierende, Lehrkräfte, Auszubildende mit Erste-Hilfe-Pflicht und alle, die helfen möchten. Seit 2009 lernen Sie auch den Umgang mit automatisierten externen Defibrillatoren (AED). Wir erfüllen die BG-Grundsätze (BGG 948) und sind von der Berufsgenossenschaft autorisiert. Mit unseren Aus- und Fortbildungen für Betriebsshelfer erfüllen Unternehmen die gesetzlichen Vorgaben.

Im Erste-Hilfe-Grundlehrgang vermitteln wir Grundlagen, Gefahreinschätzung und richtige Maßnahmen – abwechslungsreich, mit modernen Medien und pädagogisch qualifizierten Auszubildenden, damit Sie in echten Notfällen schnell und sicher handeln können.

**Mitzubringen/Materialien:** Verpflegung, Getränk

Ausbildende des MHD Eichstätt **EV50-801**

Termin: Samstag, 20.09.2025, 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Malteser Dienststelle Eichstätt,  
Bahnhofplatz 18

Gebühr: 65,00 EUR

Ausbildende des MHD Eichstätt **EV50-802**

Termin: Samstag, 25.10.2025, 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Malteser Dienststelle Eichstätt,  
Bahnhofplatz 18

Gebühr: 65,00 EUR

Ausbildende des MHD Eichstätt **EV50-803**

Termin: Samstag, 22.11.2025, 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Malteser Dienststelle Eichstätt,  
Bahnhofplatz 18

Gebühr: 65,00 EUR

Ausbildende des MHD Eichstätt **EV50-804**

Termin: Samstag, 17.01.2026, 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Malteser Dienststelle Eichstätt,  
Bahnhofplatz 18

Gebühr: 65,00 EUR

Ausbildende des MHD Eichstätt **EV50-805**  
 Termin: Samstag, 07.02.2026, 9.00 – 17.00 Uhr  
 Ort: Malteser Dienststelle Eichstätt,  
 Bahnhofplatz 18  
 Gebühr: 65,00 EUR

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

Ausbildende des BRK Eichstätt **EV50-814**  
 Termin: Montag, 13.10.2025, 9.00 – 17.00 Uhr  
 Ort: BRK Eichstätt, Grabmannstraße 2  
 Gebühr: 65,00 EUR

Ausbildende des BRK Eichstätt **EV50-815**  
 Termin: Samstag, 18.10.2025, 9.00 – 17.00 Uhr  
 Ort: BRK Eichstätt, Grabmannstraße 2  
 Gebühr: 65,00 EUR

## ● Erste Hilfe – Kompetenz im Notfall

Diese Bildungsmaßnahme richtet sich an Führerscheinanwärter/-innen aller Klassen, Betriebsersthelfer/-innen (DGUV Grundsatz 304-001), Medizinstudierende, Sport- und Übungsleiter/-innen sowie interessierte Privatpersonen. Sie lernen, Notfallmaßnahmen gemäß anerkannten Leitlinien symptomorientiert 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 erarbeiten und üben Sie einfache, praxisnahe Lösungsansätze anhand unterschiedlicher Fallbeispiele.

Ausbildende des BRK Eichstätt **EV50-816**  
 Termin: Montag, 10.11.2025, 9.00 – 17.00 Uhr  
 Ort: BRK Eichstätt, Grabmannstraße 2  
 Gebühr: 65,00 EUR

Ausbildende des BRK Eichstätt **EV50-817**  
 Termin: Samstag, 15.11.2025, 9.00 – 17.00 Uhr  
 Ort: BRK Eichstätt, Grabmannstraße 2  
 Gebühr: 65,00 EUR

Ausbildende des BRK Eichstätt **EV50-818**  
 Termin: Dienstag, 25.11.2025, 9.00 – 17.00 Uhr  
 Ort: BRK Eichstätt, Grabmannstraße 2  
 Gebühr: 65,00 EUR

Ausbildende des BRK Eichstätt **EV50-819**  
 Termin: Samstag, 29.11.2025, 9.00 – 17.00 Uhr  
 Ort: BRK Eichstätt, Grabmannstraße 2  
 Gebühr: 65,00 EUR

Ausbildende des BRK Eichstätt **EV50-811**  
 Termin: Mittwoch, 17.09.2025, 9.00 – 17.00 Uhr  
 Ort: BRK Eichstätt, Grabmannstraße 2  
 Gebühr: 65,00 EUR

Ausbildende des BRK Eichstätt **EV50-820**  
 Termin: Dienstag, 02.12.2025, 9.00 – 17.00 Uhr  
 Ort: BRK Eichstätt, Grabmannstraße 2  
 Gebühr: 65,00 EUR

Ausbildende des BRK Eichstätt **EV50-812**  
 Termin: Montag, 22.09.2025, 9.00 – 17.00 Uhr  
 Ort: BRK Eichstätt, Grabmannstraße 2  
 Gebühr: 65,00 EUR

Ausbildende des BRK Eichstätt **EV50-821**  
 Termin: Montag, 08.12.2025, 9.00 – 17.00 Uhr  
 Ort: BRK Eichstätt, Grabmannstraße 2  
 Gebühr: 65,00 EUR

Ausbildende des BRK Eichstätt **EV50-813**  
 Termin: Dienstag, 07.10.2025, 9.00 – 17.00 Uhr  
 Ort: BRK Eichstätt, Grabmannstraße 2  
 Gebühr: 65,00 EUR

Ausbildende des BRK Eichstätt **EV50-822**  
 Termin: Samstag, 13.12.2025, 9.00 – 17.00 Uhr  
 Ort: BRK Eichstätt, Grabmannstraße 2  
 Gebühr: 65,00 EUR

Ausbildende des BRK Eichstätt **EV50-823**  
 Termin: Samstag, 24.01.2026, 9.00 – 17.00 Uhr  
 Ort: BRK Eichstätt, Grabmannstraße 2  
 Gebühr: 65,00 EUR



Ausbildende des BRK Eichstätt **EV50-825**

Termin: Samstag, 07.03.2026, 9.00 – 17.00 Uhr  
Ort: BRK Eichstätt, Grabmannstraße 2  
Gebühr: 65,00 EUR

In Zusammenarbeit mit dem Bayerischen Roten Kreuz, Eichstätt

Ausbildende des BRK Eichstätt **EV50-826**

Termin: Samstag, 21.03.2026, 9.00 – 17.00 Uhr  
Ort: BRK Eichstätt, Grabmannstraße 2  
Gebühr: 65,00 EUR

● **Erste Hilfe bei Kindernotfällen – Blitzkurs**  
KiNo-Blitz!

In Zusammenarbeit mit dem Bayerischen Roten Kreuz, Eichstätt

## ● **Erste Hilfe am Kind**

Für alle Interessierten

Diese Bildungsmaßnahme richtet sich an Kindergärten, Kindertagesstätten, Grundschulen sowie Eltern. Sie lernen, Notfallmaßnahmen symptomorientiert nach anerkannten Leitlinien anzuwenden. Im Kurs erwerben Sie Handlungskompetenz durch praktische, lebensnahe Übungen und den Austausch eigener Erfahrungen, sodass Sie in Notfallsituationen effektiv helfen können. Gemeinsam entwickeln und üben Sie einfache Lösungen anhand realitätsnaher Fallbeispiele:

- Eigenschutz, Absichern von Unfallstellen, Notruf 112
- Unfallprävention
- Besonderheiten der kindlichen Psyche
- Betreuungsmaßnahmen und Reflexion von Notfallsituationen
- Versorgung stark blutender Wunden und weiterer Verletzungen
- Erkennung und symptomorientierte Maßnahmen bei akuten Erkrankungen
- Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Bewusstlosigkeit
- Kreislaufstillstand Erwachsener (inkl. AED-Einsatz)
- Kreislaufstillstand bei Kind und Säugling

Ausbildende des BRK Eichstätt **EV50-827**

Termin: Samstag, 25.10.2025, 9.00 – 17.00 Uhr  
Ort: BRK Eichstätt, Grabmannstraße 2  
Gebühr: 65,00 EUR

Für die Zielgruppe (werdende) Eltern und Großeltern haben wir einen neuen kompakten Kurs erschaffen, damit dieser Personenkreis sein Erste-Hilfe-Wissen auffrischen kann. Unser neues Konzept beinhaltet:

- Lebensrettende Sofortmaßnahmen
- Verschlucken
- Krampfanfälle
- Vergiftungen/Verätzungen
- Hitzschlag
- Pseudokrupp/Asthma
- Allergien
- Blutstillung

**Mitzubringen/Materialien:** Verpflegung, Getränk

Ausbildende des MHD Eichstätt **EV50-830**

Termin: Donnerstag, 18.09.2025,  
18.00 – 21.15 Uhr  
Ort: Malteser Dienststelle Eichstätt,  
Bahnhofplatz 18  
Gebühr: 40,00 EUR

Ausbildende des MHD Eichstätt **EV50-831**

Termin: Dienstag, 11.11.2025, 18.00 – 21.15 Uhr  
Ort: Malteser Dienststelle Eichstätt,  
Bahnhofplatz 18  
Gebühr: 40,00 EUR

Ausbildende des MHD Eichstätt **EV50-832**

Termin: Mittwoch, 21.01.2026, 18.00 – 21.15 Uhr  
Ort: Malteser Dienststelle Eichstätt,  
Bahnhofplatz 18  
Gebühr: 40,00 EUR

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

Ausbildende des BRK Eichstätt **EV50-828**

Termin: Samstag, 07.02.2026, 9.00 – 17.00 Uhr  
Ort: BRK Eichstätt, Grabmannstraße 2  
Gebühr: 65,00 EUR

● **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.

**Mitzubringen/Materialien:** Verpflegung, Getränk

Ausbildende des MHD Eichstätt **EV50-835**

Termin: Montag, 08.12.2025, 9.00 – 12.00 Uhr

Ort: Malteser Dienststelle Eichstätt,  
Bahnhofplatz 18

Gebühr: 35,00 EUR

Ausbildende des MHD Eichstätt **EV50-836**

Termin: Mittwoch, 04.02.2026, 14.00 – 17.00 Uhr

Ort: Malteser Dienststelle Eichstätt,  
Bahnhofplatz 18

Gebühr: 35,00 EUR

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



*Dr. Christiane Willers*

**Personzentrierte Gesprächstherapeutin GwG**

**Supervisorin DGSV**

**Ausbilderin GwG**

**Freie Praxis**

für

**Psychotherapie**

**Beratung**

**Supervision**

**Alternative Verfahren**

**Logotherapie**

**Katathymes Bilderleben**

**Ayurveda**



[www.sich-selber-sein.de](http://www.sich-selber-sein.de)

Heidingsfelderweg 47, 85072 Eichstätt, Tel. 0170/9644696, [mail@praxis-willers.de](mailto:mail@praxis-willers.de)

# Immer gut informiert

Mit den Angeboten der Stadt Eichstätt

**Baustelle, Bürgerinfoveranstaltung oder Straßensperre? Kein Problem, denn mit den Informationskanälen der Stadt Eichstätt wissen Sie immer sofort & bestens Bescheid.**



Unser **Mitteilungsblatt** erscheint sechsmal im Jahr, wird an alle per Post verteilt & gibt's online



Auf **Facebook und Instagram** bereiten wir für Sie alle wichtigen Infos kurz & knapp auf



Über unsere Website gibt es alle Meldungen bequem per **Pushnachricht** auf Smartphone, Tablet oder Computer



[www.eichstaett.de](http://www.eichstaett.de)





Landkreis  
Eichstätt

## Dein Job beim Landratsamt Viele Vorteile genießen

- **Flexible Arbeitszeiten:** Gleitzeit-/Teilzeitmodelle nach Bedarf.
- **Finanzielle Vorteile:** Altersvorsorge, VL und 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](http://www.landkreis-eichstaett.de/karriere)

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

Jetzt bewerben!



# KOMM INS TEAM!

Jährlich versorgen wir über 40.000 Patientinnen und Patienten – und du kannst Teil unseres Teams werden!

## SPANNENDE AUSBILDUNGSBERUFE



Pflegfachmann/-frau



Pflegehelfer/-in



Operationstechnische/-r  
Assistent/-in



Medizinische/-r  
Fachangestellte/-r



Kaufleute für  
Büromanagement



Interesse? Dann bewirb  
dich unter [kna-online.de](http://kna-online.de)

## Deine Vorteile bei uns

- Top-Weiterbildung & Aufstiegschancen
- Bezahlung nach TVAÖD mit vielen Zusatzleistungen
- Dienstrad, Fitness und Shopping-Rabatte
- Gute Work-Life-Balance & flexible Arbeitszeitmodelle





Kreatives Gestalten · Literatur und Schreiben ·  
Tanzen · Kultur erleben

# Kultur und Kunst



## Kreatives Gestalten

### ● **Malwerkstatt für Erwachsene und Jugendliche**

Ausprobieren und lernen

Wo Kreativität keine Grenzen kennt: Unter professioneller Anleitung können Sie verschiedene Materialien und Techniken wie Aquarell, Acryl, Pastell, Öl- und Wachsmalkreiden, unterschiedlichste Farbstifte, Material für Mixtechniken, Papiere, Leinwände und Malplatten ausprobieren und erkunden. Geboten wird Raum für kleine Formate und sehr große Leinwände. Alles, was Sie brauchen, ist Experimentierfreude – das Material wird bereitgestellt und nach Verbrauch abgerechnet. Werkzeuge sind vorhanden. Bringen Sie gerne eigene Bildideen mit oder lassen Sie sich inspirieren. Andernfalls finden wir gemeinsam ein inspirierendes Thema. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf!

**Mitzubringen/Materialien:** komplettes Material vorhanden

Susanne Olzem

**EV60-010**

Beginn: 16.11.2025 – 2x sonntags –  
14.00 – 18.00 Uhr

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

**EV60-012**

Beginn: 25.01.2026 – 2x sonntags –  
14.00 – 18.00 Uhr

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

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

### ● **Kleine Geschenke aus Filz** EV60-020

Sabine Metter

Filzen ist eine alte Handwerkstechnik, bei der aus den Wollfasern von Schafen durch Verfilzen feste Flächen, Kugeln und anderes entsteht.

Mit Wasser und Seife filzen wir kleine Nikoläuse, Tannenbäume und andere Weihnachtsdekorationen. Keine Vorkenntnisse nötig.

**Mitzubringen/Materialien:** altes Handtuch

Termin: Freitag, 05.12.2025, 18.00 – 21.00 Uhr

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

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

### ● **Alle Jahre wieder...**

**EV60-030**

Weihnachtliches Basteln unter der Kuppel  
Naturparkführer/innen

Naturmaterialien aus dem Wald und Garten stehen bereit, um euch die Vorweihnachtszeit zu versüßen. Da lassen sich wunderbare Geschenke basteln, die garantiert nichts mit dem weihnachtlichen Kitsch unserer Advent-Glitzerwelt zu tun haben. Verschiedene Angebote sind enthalten, zum Beispiel Basteln mit Bienenwachs. Daraus machen wir Kerzen und Christbaumanhänger. Basteln mit den Früchten des Waldes: Christbaumanhänger, kleine Krippe. Weihnachtliche Karten mit Naturmaterialien gestalten. Upcycling-Sterne aus Butterbrottöten, alten Buchseiten oder Klorollen. Wir stellen das Material bereit und geben Hilfestellung und gute Tipps – ihr bastelt selbstständig! Kinder, je nach Alter, gerne mit der Unterstützung von Eltern willkommen. Es erfolgt keine Übernahme der Aufsichtspflicht.

Termin: Samstag, 06.12.2025, 14.00 – 17.00 Uhr

Ort: Informationszentrum Naturpark  
Altmühltal, Notre Dame 1, Eichstätt

Bitte

beachten: offene Veranstaltung ohne Anmeldung

Gebühr: kostenfrei, Materialkosten direkt über den  
Veranstalter

In Zusammenarbeit mit dem Informationszentrum  
Naturpark Altmühltal



● **Freies Töpfern**

Kreative Auszeit mit Ton

Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und gestalten Sie persönliche Unikate aus Ton in entspannter Atmosphäre! Sie lernen unter fachkundiger Anleitung verschiedene Techniken des Modellierens, Formens und Gestaltens kennen. Nach dem ersten Brand Ihrer persönlichen Unikate steht am zweiten Kurstag das Glasieren auf dem Programm. Töpfererfahrung ist nicht erforderlich. Der Kurs findet ohne Drehscheibe statt.

**Mitzubringen/Materialien:** alle Materialien und Werkzeuge werden gestellt.

Hella Zinsmeister

**EV60-040**

Beginn: 15.11.2025 – 2x samstags –  
10.00 – 12.00 Uhr

Ort: Der Töpferkeller in Hofstetten  
Ingolstädter Str. 21, 85122 Hitzhofen

Gebühr: 34,50 EUR, (zzgl. Materialkosten;  
im Namen und auf Rechnung der  
Kursleitung – bar vor Ort)

Hella Zinsmeister

**EV60-042**

Beginn: 24.01.2026 – 2x samstags –  
10.00 – 12.00 Uhr

Ort: Der Töpferkeller in Hofstetten  
Ingolstädter Str. 21, 85122 Hitzhofen

Gebühr: 34,50 EUR, (zzgl. Materialkosten;  
im Namen und auf Rechnung der  
Kursleitung – bar vor Ort)

# Literatur und Schreiben



**Schreiben für die Seele**

Die Kraft Ihrer Worte

Schreiben eröffnet neue Wege der Selbsterkenntnis und Ausdruckskraft. In offener und unterstützender Atmosphäre sammeln Sie gezielte Schreibimpulse, um frei Gedanken und Gefühle aufs Papier zu bringen. Unter fachkundiger Anleitung finden Sie Ihren persönlichen Schreibstil und lernen besondere Erlebnisse und Momente lebendig festzuhalten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Für alle, die gerne schreiben.

Cinzia Tanzella

**EV60-400**

Termin: Samstag, 04.10.2025, 10.00 – 13.00 Uhr

Ort: vhs-Mehrzweckraum III, Kolpingstraße 1,  
Eichstätt

Gebühr: 26,00 EUR

Cinzia Tanzella

**EV60-405**

Termin: Samstag, 07.02.2026, 14.00 – 17.00 Uhr

Ort: vhs-Mehrzweckraum III, Kolpingstraße 1,  
Eichstätt

Gebühr: 26,00 EUR

über  
20 JAHRE

autolackierung  
WIEDMANN

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

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



## Tanzen

### ● **Tango Argentino** EV60-640

Für leicht Fortgeschrittene  
Robert Schneider, Lieselotte Schneider

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon erste Tangoerfahrungen haben und ihren Tanz weiterentwickeln und verfeinern möchten. Mit den Grundelementen des Tangos bauen wir einfache Bewegungen auf und entwickeln ein Gefühl für Rhythmus und Improvisation. Die Musik ist dabei der Funke der Bewegung. Sie verbindet uns mit unserem Tanzpartner und weckt unsere Sensibilität, um dem Partner zu folgen oder führen zu können. Die Teilnehmer entdecken unter professioneller Anleitung die Bewegungsmöglichkeiten im Tanzraum und finden auf diesem Weg zur Improvisation. Der Unterricht unterteilt sich in technische Basisübungen für alle und individuellen Anregungen für jedes Tanzpaar. Bald erreicht man die höheren Sphären des Tangos und merkt, dass dieser Tanz eine Intensität ausstrahlt, der man sich kaum entziehen kann.

**Mitzubringen/Materialien:** saubere Schuhe mit heller weicher Sohle

Beginn: 30.09.2025 – 11x dienstags –  
19.30 – 20.45 Uhr

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

Gebühr: 119,00 EUR

### ● **Milonga und Tango-Vals** EV60-641

Für Fortgeschrittene  
Robert Schneider, Lieselotte Schneider

Die Milonga verkörpert die Lust auf Bewegung. Sie gilt als Vorläuferin des Tangos. Ihr lustiger und lebensbejahender Interpretationsstil macht sie sehr beliebt. Ein Tanz mit viel Schwung, Bewegung und Bodenkontakt. Der Tango-Vals, als südamerikanische Variante des europäischen Walzers wird flach wie der Tango ohne Heben und Senken getanzt. Unter professioneller Anleitung üben die Teilnehmer diese Improvisationstänze, die sich weitgehend der gleichen Figuren wie der Tango bedienen, der Vals natürlich im  $\frac{3}{4}$  Takt.

**Mitzubringen/Materialien:** saubere Schuhe mit heller weicher Sohle

Beginn: 30.09.2025 – 11x dienstags –  
18.00 – 19.15 Uhr

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

Gebühr: 119,00 EUR





- **Schnupperkurs – Orientalischer Tanz** **EV60-645**  
Beweglichkeit, Eleganz und Lebensfreude  
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.



© Loredana La Rocca

In entspannter und inspirierender Atmosphäre lernen Sie die Grundlagen dieses faszinierenden Tanzes. Mit einfachen Schritten und kleinen Kombinationen führen wir Sie spielerisch an die Bewegungen heran – ideal für alle, auch ohne Vorkenntnisse.

**Mitzubringen/Materialien:** bequeme, sportliche Kleidung

Beginn: 01.10.2025 – 5x mittwochs – 20.00 – 21.00 Uhr

Ort: vhs-Mehrzweckraum I, Kolpingstraße 1, Eichstätt

Gebühr: 43,50 EUR

- **Country Line Dance** **EV60-650**  
Für Fortgeschrittene  
Erna Hanisch

Zu klassischer Countrymusik werden wir neue Tänze einüben und vertiefen.

**Mitzubringen/Materialien:** saubere Sportschuhe mit heller Sohle, Getränk

Beginn: 02.10.2025 – 15x donnerstags – 18.45 – 20.00 Uhr

Ort: vhs-Mehrzweckraum I, Kolpingstraße 1, Eichstätt

Gebühr: 162,50 EUR

- **Country Line Dance** **EV60-652**  
Für Anfänger/-innen  
Erna Hanisch

Line Dance ist Spaß und Unterhaltung mit Gleichgesinnten jeden Alters. Ob allein oder zu zweit – der Partner ist die Gruppe.

Zu klassischer Countrymusik werden wir anhand einfacher Tänze, die in Linien neben- und hintereinander getanzt werden, die wichtigsten Grundschritte erlernen.

**Mitzubringen/Materialien:** saubere Sportschuhe mit heller Sohle, Getränk

Beginn: 02.10.2025 – 15x donnerstags – 20.00 – 21.15 Uhr

Ort: vhs-Mehrzweckraum I, Kolpingstraße 1, Eichstätt

Gebühr: 162,50 EUR

**4 x**  
**in Eichstätt**

Weißenburger Straße 25  
Tel. 08421/2608  
[www.schnellers-backstubn.de](http://www.schnellers-backstubn.de)

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



### Kultur erleben

#### **NEU** Kulturgut Schafkopf – Lange Karte

Bayerns Klassiker für Einsteiger **EV60-800**  
Hannah Rautenberg

Dieses „urige“ Kartenspiel garantiert immer spannendes Vergnügen, egal ob es in der Familie, zu Hause oder unter Freunden am Kartentisch in einem Wirtshaus gespielt wird. In diesem Kurs erlernen Sie die notwendigen Grundregeln und typischen Ansagen des Schafkopfspiels in der Variante „Lange Karte“. Anhand praxisnaher Übungsrunden vertiefen Sie Kartenwerte, Farb- und Solo-Spiele sowie erste Strategien. Ob Einsteiger ohne Vorkenntnisse oder Fortgeschrittene, die ihr Spiel verfeinern möchten – gemeinsam üben Sie in lockerer Atmosphäre und gewinnen Sicherheit im Teamspiel.

Beginn: 30.09.2025 – 4x dienstags –  
19.00 – 21.00 Uhr

Ort: Rakete, Pfahlstraße 45, 85072 Eichstätt

Gebühr: kostenfrei

#### ● Kulturgut Schafkopf – Kurze Karte

Bayerns Klassiker für Einsteiger **EV60-802**  
Hannah Rautenberg

Nach einer kurzen Auffrischung der „Langen Karte“ erlernen Sie Schafkopf in der kompakten Variante „Kurze Karte“ – ideal für Familie, Freunde und gesellige Runden im Wirtshaus. Sie erfahren die Grundregeln und typischen Ansagen, üben in kurzen Spielfolgen Kartenwerte, Farb- und Solospiele sowie erste Taktiken. Ob Neueinsteiger oder Fortgeschrittene – Sie gewinnen schnell Sicherheit und Spielfreude.

Beginn: 13.01.2026 – 4x dienstags –  
19.00 – 21.00 Uhr

Ort: Rakete, Pfahlstraße 45, 85072 Eichstätt

Gebühr: kostenfrei



## Satz und Layout von Magazinen, Gemeindeblättern etc. von Profis gemacht

Jahrzehntelange Erfahrung, professionelles Engagement, solides, handwerkliches Können und kreative Umsetzung durch ein leistungsfähiges Team.  
Immer wenn Sie Drucksachen planen, fragen Sie nach bei der



ITmedia GmbH | Stauffenbergstraße 2a | 85051 Ingolstadt  
Telefon +49 841 88543-0 | Telefax +49 841 88543-210 | [satz@inmedia-online.de](mailto:satz@inmedia-online.de)



© Corinne La Rosa

Kreatives Gestalten · Bewegung und Ernährung · Elternbildung

junge vhs

## Kreatives Gestalten

### ● Freies Töpfern für Kinder

ab 7 Jahren

Unter fachkundiger Anleitung lernen die Kinder verschiedene Techniken des Modellierens und Gestaltens kennen und fertigen persönliche Unikate aus Ton an.

Nach dem ersten Brand steht am zweiten Kurstag das farbenfrohe Glasieren an.

Der Kurs findet ohne Drehscheibe statt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Alle Materialien und Werkzeuge werden gestellt – nur die Freude am Gestalten ist mitzubringen!

Hella Zinsmeister

**EV69-005**

Beginn: 25.10.2025 – 2x samstags –  
10.00 – 12.00 Uhr

Ort: Der Töpferkeller in Hofstetten  
Ingolstädter Str. 21, 85122 Hitzhofen

Gebühr: 34,50 EUR, (zzgl. Materialkosten;  
im Namen und auf Rechnung der  
Kursleitung – bar vor Ort)

Hella Zinsmeister

**EV69-006**

Beginn: 17.01.2026 – 2x samstags –  
10.00 – 12.00 Uhr

Ort: Der Töpferkeller in Hofstetten  
Ingolstädter Str. 21, 85122 Hitzhofen

Gebühr: 34,50 EUR, (zzgl. Materialkosten;  
im Namen und auf Rechnung der  
Kursleitung – bar vor Ort)

## Bewegung und Ernährung



### Tanz Dich fit mit Deinem Kind

Mama/Papa/Oma/Opa-Kind-Tanzkurs

Gemeinsam tanzen, lachen und in Bewegung kommen – mit einfachen, mitreißenden Schritten aus aller Welt. Musik, Rhythmus und Lebensfreude stehen im Mittelpunkt. Die Kinder machen mit, spielen frei oder beobachten – ganz ohne Druck. Für alle, die sich fit halten und Zeit mit ihrem Kind oder Enkelkind genießen möchten.

Wichtige Informationen:

Die Anmeldung ist nur gemeinsam (1 Erwachsener und mind. 1 Kind) möglich, muss jedoch für jede Person einzeln erfolgen.

Gebühr für das 2.te Kind 12,00 EUR

**Mitzubringen/Materialien:** rutschfeste Socken, Getränk und etwas Spielzeug für das Kind

Hristina Groß

**EV69-200**

Beginn: 09.10.2025 – 8x donnerstags –  
15.30 – 16.30 Uhr

Ort: vhs-Mehrzweckraum I, Kolpingstraße 1,  
Eichstätt

Gebühr: 69,50 EUR

Hristina Groß

**EV69-201**

Beginn: 08.01.2026 – 6x donnerstags –  
15.30 – 16.30 Uhr

Ort: vhs-Mehrzweckraum I, Kolpingstraße 1,  
Eichstätt

Gebühr: 52,00 EUR



**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

## ● Handball

EV69-400

Spiel & Spaß für Jung & Alt  
Mitglieder der DJK Eichstätt,  
Abteilung Handball

Ein abwechslungsreiches Training für jedes Fitnesslevel. Bei verschiedenen Spielen, Übungen und einer Menge Spaß unter Gleichgesinnten ist jeder willkommen. Keine Handballerfahrung notwendig.

**Mitzubringen/Materialien:** Hallenschuhe, Sportkleidung, Getränk

Beginn: 10.10.2025 – 8x freitags –  
20.30 – 21.30 Uhr

Ort: DJK Eichstätt, Schottenau 24

Gebühr: 69,50 EUR, für Nicht-Mitglieder der  
DJK Eichstätt

In Zusammenarbeit mit der DJK Eichstätt

## ● Handball für Grundschüler EV69-405

Jahrgänge von 2015-2018  
Mitglieder der DJK Eichstätt,  
Abteilung Handball

Egal ob Anfänger, Wiedereinsteiger oder Spieler und Spielerinnen mit Erfahrung. Das Training gestaltet sich je nach Mannschaft von Grundübungen bis zum richtigen Handballspiel. Perfekt zum Einsteigen oder Ausprobieren.

**Mitzubringen/Materialien:** Hallenschuhe, Sportkleidung, Getränk

Beginn: 06.10.2025 – 10x montags –  
15.30 – 17.00 Uhr

Ort: DJK Eichstätt, Schottenau 24

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

In Zusammenarbeit mit der DJK Eichstätt

## ● Handball für Jugendliche EV69-410

Jahrgänge von 2011-2014  
Mitglieder der DJK Eichstätt,  
Abteilung Handball

Egal ob Anfänger, Wiedereinsteiger oder Spieler und Spielerinnen mit Erfahrung. Das Training gestaltet sich je nach Mannschaft von Grundübungen bis zum richtigen Handballspiel. Perfekt zum Einsteigen oder Ausprobieren.

**Mitzubringen/Materialien:** Hallenschuhe, Sportkleidung, Getränk

Beginn: 06.10.2025 – 10x montags –  
17.00 – 18.30 Uhr

Ort: DJK Eichstätt, Schottenau 24,

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

In Zusammenarbeit mit der DJK Eichstätt

## ● Ballschule

EV69-420

Für Kinder von 4 – 6 Jahren  
Martin Suk

Durch den Einsatz von verschiedensten Bällen, Fanggeräten und anderen Hilfsmitteln erleben die Kinder ein abwechslungsreiches Training. Dabei steht die Schulung motorischer und koordinativer Fähigkeiten wie Gewandtheit, Geschicklichkeit und Ballgefühl im Vordergrund.

**Mitzubringen/Materialien:** Sportkleidung,  
Sportschuhe

Beginn: 10.10.2025 – 10x freitags –  
15.00 – 16.00 Uhr

Ort: Tennishalle des TC Rot-Weiß Eichstätt

Gebühr: 86,50 EUR

### Wichtige Information:

Bitte melden Sie bei allen  
Kinder- und Jugendkursen nicht sich  
selbst, sondern Ihr Kind mit vollständigem  
Namen, Adresse und Geburtsdatum  
an (Website, Formular).  
Danke!

**NEU Spiel & Spaß auf Inlinern EV69-440**

Mit Spaß an der Freude vermittelt dieser flotte Inliner-Kurs erste Hockey-Grundlagen und fördert ganz nebenbei Teamgeist, Balance und die Geschicklichkeit. Hockey-Schläger können vor Ort gegen eine geringe Gebühr geliehen werden.

**Mitzubringen/Materialien:** Inliner, persönliche Schutzausrüstung, Helm und Schoner

**Ludwig Bittl EV69-440**

Termin: Sonntag, 12.10.2025, 10.00 – 11.30 Uhr  
 Ort: Skate Park Dollnstein, Burgsteinweg, Dollnstein (neben Sportplatz)  
 Gebühr: 13,00 EUR

**Ludwig Bittl EV69-441**

Termin: Samstag, 25.10.2025, 10.00 – 11.30 Uhr  
 Ort: Skate Park Dollnstein, Burgsteinweg, Dollnstein (neben Sportplatz)  
 Gebühr: 13,00 EUR

**● Mutter/Vater/Oma/Opa-Kind-Turnen**  
 Für Kinder ab 2 Jahren

Der Einstieg in den laufenden Kurs ist jederzeit möglich.

**Martina Schleißheimer EV69-450**

Beginn: 02.10.2025 – 11x donnerstags – 16.00 – 17.00 Uhr  
 Ort: Realschule Rebdorf (Turnhalle), Eichstätt  
 Gebühr: 95,50 EUR, für Nicht-Mitglieder des SV Marienstein

**Martina Schleißheimer EV69-451**

Beginn: 08.01.2026 – 6x donnerstags – 16.00 – 17.00 Uhr  
 Ort: Realschule Rebdorf (Turnhalle), Eichstätt  
 Gebühr: 52,00 EUR, für Nicht-Mitglieder des SV Marienstein

**Julia Bernecker, Franziska Kruck EV69-452**

Beginn: 02.10.2025 – 11x donnerstags – 17.00 – 18.00 Uhr  
 Ort: Realschule Rebdorf (Turnhalle), Eichstätt  
 Gebühr: 95,50 EUR, für Nicht-Mitglieder des SV Marienstein

**Julia Bernecker, Franziska Kruck EV69-453**

Beginn: 08.01.2026 – 6x donnerstags – 17.00 – 18.00 Uhr  
 Ort: Realschule Rebdorf (Turnhalle), Eichstätt  
 Gebühr: 52,00 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.

**Anna Hollweck, Caro Weber EV69-455**

Beginn: 09.10.2025 – 9x donnerstags – 17.00 – 18.00 Uhr  
 Ort: Realschule Rebdorf (Turnhalle), Eichstätt  
 Gebühr: 78,00 EUR, für Nicht-Mitglieder des SV Marienstein

**Florian Schöpfel, Judith Scheibler EV69-456**

Beginn: 08.01.2026 – 6x donnerstags – 17.00 – 18.00 Uhr  
 Ort: Realschule Rebdorf (Turnhalle), Eichstätt  
 Gebühr: 52,00 EUR, für Nicht-Mitglieder des SV Marienstein

In Zusammenarbeit mit dem SV Marienstein

**Detaillierte  
 Informationen zu den  
 Kursen sowie  
 weitere Kursangebote  
 finden Sie unter  
[www.vhs-in-ei.de](http://www.vhs-in-ei.de)**

## ● **Geräteturnen für Schulkinder**

Für Kinder der 1. und 2. Klasse

Ein Einstieg in den laufenden Kurs ist jederzeit möglich.

Florian Schöpffel **EV69-460**

Beginn: 02.10.2025 – 11x donnerstags –  
17.00 – 18.00 Uhr

Ort: Realschule Rebdorf (Turnhalle), Eichstätt  
Gebühr: 95,50 EUR, für Nicht-Mitglieder des  
SV Marienstein

Florian Schöpffel **EV69-461**

Beginn: 08.01.2026 – 6x donnerstags –  
17.00 – 18.00 Uhr

Ort: Realschule Rebdorf (Turnhalle), Eichstätt  
Gebühr: 52,00 EUR, für Nicht-Mitglieder des  
SV Marienstein

Sebastian Bernecker, Anna Hollweck, Lillith Salim  
**EV69-466**

Beginn: 08.01.2026 – 6x donnerstags –  
18.15 – 19.15 Uhr

Ort: Realschule Rebdorf (Turnhalle), Eichstätt  
Gebühr: 52,00 EUR, für Nicht-Mitglieder des  
SV Marienstein

In Zusammenarbeit mit dem SV Marienstein

## ● **Geräteturnen für Schulkinder**

Für Kinder ab der 3. Klasse

Sebastian Bernecker, Anna Hollweck, Lillith  
Salim

**EV69-465**

Ein Einstieg in den laufenden Kurs ist jederzeit möglich.

Beginn: 02.10.2025 – 11x donnerstags –  
18.15 – 19.15 Uhr

Ort: Realschule Rebdorf (Turnhalle), Eichstätt  
Gebühr: 95,50 EUR, für Nicht-Mitglieder des  
SV Marienstein

In Zusammenarbeit mit dem SV Marienstein

## ● **Schwimm-Technik-Schulung**

Für Kinder von 7 bis 12 Jahren, **EV69-500**  
die bereits schwimmen können

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: 07.10.2025 – 12x dienstags –  
15.15 – 16.00 Uhr  
Anmeldeschluss: 30.09.2025

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](mailto:silke.maennel@gmx.de)

In Zusammenarbeit mit dem SV Marienstein

## ● **Verbesserung der Kraultechnik**

Für Kinder ab der 3. Klasse **EV69-510**  
Stephanie Herrler, Tobias Medl

Übungs- und Trainingsangebot für Kinder und  
Jugendliche ab der 3. Klasse mit Kraulkenntnissen  
(mind. 50 m ohne Pause). Eine endgültige Auf-  
nahme erfolgt in der ersten Stunde nach Überprü-  
fung der Eignung. Weniger geübten Kraulschwim-  
mern empfehlen wir den Einstiegskurs am Dienstag,  
15:15 – 16:00 Uhr, Beginn 07. Oktober 2025.

Beginn: 10.10.2025 – 15x freitags –  
14.00 – 15.00 Uhr  
Anmeldeschluss: 30.09.2025

Ort: Schulzentrum Schottenau, Hallenbad  
Gebühr: 132,00 EUR, (30,00 EUR für Mitglieder  
des SV Marienstein)

Vereinsmitglieder bitte Anmeldung unter Tel.  
08421/7999 oder direkt bei Stephanie Herrler per  
Mail: [Stephanie-herrler@gmx.de](mailto:Stephanie-herrler@gmx.de)

In Zusammenarbeit mit dem SV Marienstein

## Elternbildung

### NEU Wie Eltern mit KI Zeit sparen

Künstliche Intelligenz als Helfer **EV69-700**  
im Familienalltag  
Mitarbeitende des BayernLab

Familienleben ist oft stressig – zwischen Schule, Freizeit, Medienerziehung und Haushalt bleibt wenig Zeit fürs Wesentliche. Künstliche Intelligenz kann Eltern helfen, den Alltag effizienter zu gestalten, ohne die Erziehungsrolle abzugeben. Der Vortrag zeigt, wie KI als hilfreiches Werkzeug Routinen erleichtert und Zeit spart. Ob smarte Einkaufsplanung, kreative Geschichten, Bildungsideen für Kinder oder Unterstützung bei der Medienbewertung – KI kann Eltern helfen, schnelle gute Entscheidungen zu treffen. So bleibt mehr Zeit für das, was wirklich zählt.

Termin: Donnerstag, 09.10.2025,  
16.00 – 17.00 Uhr

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

In Zusammenarbeit mit dem BayernLab, Eichstätt

### NEU Medien im Familienalltag EV69-705

Für Eltern mit Kleinkindern  
Mitarbeitende des BayernLab

Smartphones, Tablets und Fernseher sind Teil des Alltags – auch für Kleinkinder. Wie finden Eltern eine gute Balance zwischen Mediennutzung und gemeinsamer Familienzeit? In dieser Veranstaltung geht es nicht um Verbote, sondern um alltagstaugliche Wege zu einem gesunden Medienumgang. Wir beleuchten, wie Kinder Medien in den ersten Lebensjahren erleben und geben medienpädagogische Tipps zur Orientierung. Ziel ist es, Eltern mehr Sicherheit und Gelassenheit im Umgang mit Medien im Familienalltag zu vermitteln. Denn Medien gehören dazu, entscheidend ist der bewusste Umgang.

Termin: Donnerstag, 23.10.2025,  
9.00 – 11.00 Uhr

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

In Zusammenarbeit mit dem BayernLab, Eichstätt

*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](http://www.gemeinde-schernfeld.de)





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.**

A. Pohl und Ch. Spiegl: 08421 70-3024



Bundesstiftung  
Frühhilfen

Gefördert vom:



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

**KoKi – Koordinierende Kinderschutzstelle**

Landratsamt Eichstätt, DLZ Lenting ▪ Bahnhofstraße 16, 85101 Lenting ▪ [KoKi@lra-ei.bayern.de](mailto:KoKi@lra-ei.bayern.de)

# Allgemeine Geschäftsbedingungen

## Anmeldung

Die Anmeldung kann erfolgen:

- persönlich in der vhs-Geschäftsstelle
- schriftlich per Anmeldeformular
- telefonisch (nur bei Stammkunden)
- per Internet.

Die Anmeldungen werden in zeitlicher Reihenfolge angenommen. Mit der Annahme der Anmeldung durch die vhs wird die Anmeldung verbindlich, sofern keine Absage durch die vhs erfolgt. Über Weitermeldelisten wird die Anmeldung durch Unterschrift verbindlich, auch bei einer Preissteigerung bis zu 15 %.

Sie erhalten eine Anmeldebestätigung und werden über etwaige Änderungen informiert.

## Kursgebühr

Die Kursgebühr richtet sich nach Art und Umfang des Kursangebotes und wird nach Unterrichtseinheiten zu je 90 Minuten berechnet.

Die Bezahlung der Kursgebühr erfolgt grundsätzlich per Lastschriftverfahren, in Ausnahmefällen per Barzahlung oder EC-Karte in der vhs-Geschäftsstelle. Die Kursgebühr wird nach Kursbeginn abgebucht.

**Hinweis: Alle Angebote finden statt, soweit diese nicht abgesagt wurden, auch wenn die Kursgebühr noch nicht abgebucht wurde.**

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

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

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

## Mindestteilnehmerzahlen

Kurse können auch bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl durchgeführt werden, wenn alle ange-

meldeten Teilnehmer mit einer Aufzahlung oder einer Reduzierung der Unterrichtsstunden einverstanden sind und dies per Unterschrift bestätigen. Die Entscheidung der Teilnehmer hierüber ist spätestens 2 Wochen nach Kursbeginn von der Kursleitung an die vhs-Verwaltung mitzuteilen. Sofern sich die Teilnehmer nicht einigen können oder eine evtl. Aufzahlung nicht geleistet wird, wird der Kurs storniert.

**Hinweis: Nach Festsetzen der Aufzahlung oder Reduzierung bleiben diese auch bei nachträglichen Anmeldungen unverändert.**

## Rücktritt / Stornierung

Die vhs kann eine Veranstaltung oder einen Kurs absagen, wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird, die Kursleitung ausfällt oder Umstände eintreten, die nicht in der Risikosphäre der vhs liegen.

Die Volkshochschule behält sich vor, Teilnehmern bei ungebührlichem oder sonst erheblich den Kursverlauf störendem Verhalten nach erfolgloser Abmahnung einen bereits gebuchten Platz für die Kursteilnahme ersatzlos zu entziehen. Ein Anspruch auf vollständige oder teilweise Rückzahlung der Kursgebühr und etwaiger schon ausgegebener Zahlungen für Kursmaterial besteht dann nicht. Angemeldete Teilnehmer/innen können bis 7 Tage vor dem ersten Unterrichtstermin gegen Zahlung einer Bearbeitungsgebühr in Höhe von 5,- € (soweit nichts anderes vermerkt ist) von der Anmeldung zurücktreten. Entscheidend ist der Eingang der Rücktrittsmeldung bei der vhs-Geschäftsstelle.

## Kurse in digitaler Form (Online-Kurse)

Voraussetzung zur Teilnahme ist eine gültige E-Mail-Adresse. Der Kurs wird auf einer von der Volkshochschule zugelassenen und vor Kursbeginn vereinbarten Plattform durchgeführt. Die Verwendung anderer Plattformen ist unzulässig. Es dürfen keine Inhalte mitgeschnitten bzw. Bildschirmkopien angefertigt werden. Bei verwendetem Unterrichtsmaterial ist auf das Urheberrecht zu achten. Privates, welches während der Videokonferenz zu sehen ist, ist zu respektieren. Die Weitergabe von Privatem ist verboten. Es ist darauf zu achten, dass die Kameraeinstellung so erfolgt, dass die Privatsphäre von weiteren anwesenden Personen gewahrt wird. Die Weitergabe von Zugangsdaten und Links an Dritte ist nicht gestattet. Personenbezogene Daten werden zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses an die jeweilige Kursleitung weitergegeben. Die Kursleitung darf die Daten ausschließlich zum genann-

ten Zweck nutzen. Nach Beendigung des Kurses sind die Daten zu löschen.

**Hinweis: Bei Zuwiderhandlungen erfolgt ein unmitteibarbarer Ausschluss aus dem Kurs. Ein Anspruch auf Rückerstattung der Kursgebühr und/oder etwaiger bereits geleisteter Zahlungen für Unterrichtsmaterial besteht dann nicht. Strafrechtlich relevantes Verhalten kann zur Anzeige gebracht werden.**

### Datenschutz

Grundlage für den Datenschutz ist die Europäische Datenschutzverordnung (DSGVO) sowie das Bayerische Datenschutzgesetz. Die Stadt Ingolstadt hat für ihre Dienststellen und somit auch für die vhs eine Datenschutzerklärung erlassen, welche unter [www.ingolstadt.de/Datenschutz](http://www.ingolstadt.de/Datenschutz) einsehbar ist. Die Stadt Eichstätt hat für ihre Dienststellen und somit auch für die vhs eine Datenschutzerklärung erlassen, welche unter [www.eichstaett.de/datenschutz](http://www.eichstaett.de/datenschutz) einsehbar ist.

### Unterrichtsfreie Tage / Schulferien

Während der Schulferien und an unterrichtsfreien Tagen findet in der Regel kein Unterricht statt. Der Unterrichts-kalender ist unter [www.vhs-in-ei.de](http://www.vhs-in-ei.de) einsehbar.

### Teilnahmebescheinigung

Die vhs-Geschäftsstelle stellt auf Wunsch Teilnahmebescheinigungen aus, sofern mindestens 80% der Kursstunden besucht wurden.

### Leistungsumfang

Der Umfang der Leistungen ergibt sich aus der Kursbeschreibung des jeweils gültigen Programms. Die Kursleitungen sind zur Änderung der Leistungen, zur Abgabe von Zusagen und zur Entgegennahme von An- und Abmeldungen nicht berechtigt.

### Kursorte

Alle Kurse und Veranstaltungen finden am angegebenen Kursort statt. Sofern kein Kursort angegeben ist, wird dieser rechtzeitig bekanntgegeben. Die vhs behält sich Änderungen an den Kursorten vor, auch während eines laufenden Kurses. Dies stellt keinen Stornierungsgrund dar.

### Haftung

Die vhs, ihr Personal und die den Kurs leitenden Personen haften, gleich aus welchem Rechtsgrund (einschließlich außervertraglicher Haftung), nur dann auf Schadensersatz, wenn der Schaden grob fahrlässig oder vorsätzlich verursacht wurde oder wenn das Leben, der Körper oder die Gesundheit verletzt wurden. Darüber hinaus ist die Haftung der vhs, ihres Personals und der den Kurs leitenden Personen ausgeschlossen. Bei den Studienreisen tritt die vhs nicht als Veranstalter auf; die Haftung ist nach dem Reisevertragsrecht geregelt. Bei Lehrfahrten erfolgt die Beförderung in den von der vhs angemieteten Bussen im Rahmen der Bestimmungen über den Mietwagenverkehr.

## Geschäftsstellen der vhs Ingolstadt-Eichstätt:

### vhs Ingolstadt

Hallstr. 5, 85049 Ingolstadt

Telefon 0841 / 305 1854  
E-Mail [ingolstadt@vhs-in-ei.de](mailto:ingolstadt@vhs-in-ei.de)  
Internet <https://www.vhs-in-ei.de>

Mo-Fr 09:00 - 12:00 Uhr  
Mo, Di, Do 13:00 - 17:00 Uhr  
Ferien 10:00 - 12:00 Uhr

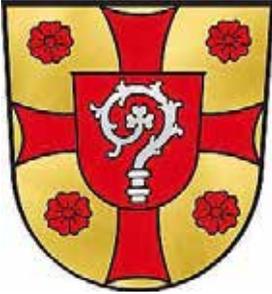
### vhs Eichstätt

Kolpingstr. 1, 85072 Eichstätt

Telefon 08421 / 6001 530  
E-Mail [eichstaett@vhs-in-ei.de](mailto:eichstaett@vhs-in-ei.de)  
Internet <https://www.vhs-in-ei.de>

Mo-Fr 09:00 - 12:00 Uhr  
Mo-Do 14:00 - 16:00 Uhr

An allen Unterrichtsorten herrscht Rauchverbot.  
Das Mitbringen von Tieren ist nicht gestattet.



# Gemeinde Adelschlag

Bahnhofstr. 7, 85111 Adelschlag

Tel.: 08424/ 89 11 0

Fax: 08424/ 89 11 55

E-Mail: [poststelle@nassenfels.de](mailto:poststelle@nassenfels.de)

Informationen auch unter  
[www.adelschlag.de](http://www.adelschlag.de)

Lass uns FreundInnen werden!

freier Eintritt ins Jura Museum

Jahrbuch ARCHAEOPTERYX

Vorträge & Exkursionen



[www.foerderverein-juramuseum.de](http://www.foerderverein-juramuseum.de)



Freunde des  
**JURA-MUSEUMs**  
Eichstätt e.V.

# ENERGIE UND MEHR.



SW  EICHSTÄTT



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

[www.stadtwerke-eichstaett.de](http://www.stadtwerke-eichstaett.de)



# Nachbarschaftshilfe für Fortgeschrittene: Nachbarschaftsbanking.

**Morgen kann kommen.**  
Wir machen den Weg frei.

Nähe heißt für uns nicht nur da zu sein, sondern füreinander da zu sein. Weil wir tief in der Region verwurzelt sind, kennen wir die Ziele und Wünsche unserer Mitglieder, Kundinnen und Kunden. Und können sie besonders gut, authentisch und auf Augenhöhe beraten und mit unserer Erfahrung dabei unterstützen, ihre Vorhaben zu verwirklichen.



Vollbank  Raiffeisenbank Bayern Mitte eG