



Programm

Frühjahr | Sommer 2026

Volkshochschule Eichstätt

Ausbildungs-
start
1. September
2027

Eine Ausbildung für heute. Und morgen.

Weil's um mehr als Geld geht.

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

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

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



Sparkasse
Ingolstadt Eichstätt

Sehr geehrte Mitbürgerinnen und Mitbürger, liebe Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer,

wenn im Frühling der Hofgarten wieder zum Lieblingsplatz vieler Eichstätterinnen und Eichstätter wird, entwickelt er sich in diesem Semester mehr denn je zu einem der grünen Wohnzimmer der Stadt: zu einem Treffpunkt für gemeinsames Lernen, Ausprobieren und Draußensein. Von Yoga-Sessions über gemeinsames Musizieren bis hin zu einer geselligen Runde Boule lädt die vhs in diesen Kursraum unter freiem Himmel ein.

Ich freue mich sehr, dass wir Ihnen auch im neuen Semester mit diesen und zahlreichen weiteren Kursen in und um Eichstätt ein ebenso vielfältiges wie anregendes Programm bieten können. Ob Sie sich im Sommer weiter in digitale Räume vorwagen möchten, sich sprachlich auf den nächsten Spanien- oder Italienurlaub vorbereiten wollen – inklusive der perfekten Eisbestellung – oder schon lange alles rund um das Kneippen kennenlernen und selbst ausprobieren wollten: Hier finden Sie den passenden Kurs in Eichstätt ebenso wie im Umland. Das vollständige Angebot im gesamten Verbundgebiet mit der vhs Ingolstadt finden Sie wie gewohnt auf unserer Website.

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

Das Team der Volkshochschule und unsere Kursleitungen freuen sich auf Ihren Besuch und auf ein lebendiges, inspirierendes 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

Ruth Kaiser

Verbundmanagerin Marketing und Kommunikation

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 & Elternbildung

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
Schulferien (Mo. – Fr.) 01. – 31. August geschlossen.	09:00 – 12:00 Uhr

Bankverbindung

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

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



Vortrag, Film und mehr

7



Online-Kurse

9



Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE)

13



Gesellschaft

Recht und Finanzen	20
Rund um Haus und Garten	21
Länder und Kulturen	22
Lebensart – Essen und Trinken	24
Lifestyle	26



Beruf und Digitales

Persönlichkeitsentwicklung	28
IT-Grundlagen	28
KI und Programmierung	30
Berufsleben	32



Sprachen

Deutsch	37
Englisch	37
Französisch	38
Italienisch	39
Spanisch	41



Gesundheit

Gesundheitsbildung	44
Ernährung	46
Entspannung	47
Yoga	51
Gymnastik und Fitness	53
Erste Hilfe	59



Kultur und Kunst

Malen, Zeichnen und Illustrationen	62
Kreatives Gestalten	62
Literatur und Schreiben	63
Musik	63
Tanzen	64
Kultur erleben	65



Kreatives Gestalten	68
Bewegung und Ernährung	69
Angebote für Jugendliche	71
Elternbildung	72

Impressum	4
Allgemeine Geschäftsbedingungen	76

Hinweise zur Anmeldung:

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

Stammkunden können sich telefonisch anmelden:
08421 / 6001 530



Landkreis
Eichstätt



Wir suchen Ehrenamtliche für Familien im Landkreis Eichstätt

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

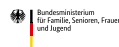
Bitte melden Sie sich bei uns.

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



Bundesstiftung
Frühhilfen

Gefördert vom:



KoKi – Koordinierende Kinderschutzstelle

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



● **Verhinderungspflege – Chance und Herausforderung** **EW03-020**

Mitarbeitende des Pflegestützpunktes Eichstätt

Verhinderungspflege verständlich erklärt: Wie Sie Entlastung für Pflegenden schaffen, welche Voraussetzungen gelten und worauf bei Antrag, Durchführung und Abrechnung zu achten ist, erfahren Sie in diesem Vortrag.

Termin: Montag, 16.03.2026, 18.00 – 20.00 Uhr

Ort: Pflegestützpunkt Eichstätt,

Gundekarstraße 3, Raum 2106 – 1. OG

Gebühr: kostenfrei

In Zusammenarbeit mit dem Pflegestützpunkt Eichstätt

● **BayernAtlas – moderne Karten**

BayernAtlas leicht gemacht: Karten, Luftbilder und Flurkarten online nutzen. Lernen Sie, wie Sie das vielseitige Tool der Vermessungsverwaltung effizient einsetzen. Anmeldung erforderlich.

Mitarbeitende des BayernLab **EW03-025**

Termin: Freitag, 13.03.2026, 10.00 – 11.30 Uhr

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

Gebühr: kostenfrei

Mitarbeitende des BayernLab **EW03-026**

Termin: Dienstag, 17.03.2026, 17.30 – 19.00 Uhr

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

Gebühr: kostenfrei

In Zusammenarbeit mit dem BayernLab, Eichstätt

● **WUFF-Projekt: Unfallprävention Hund** **EW03-030**

Beate Tomulla

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

Termin: Donnerstag, 16.04.2026, 19.00 – 21.00 Uhr

Ort: vhs-Mehrzweckraum III, Kolpingstraße 1, Eichstätt

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



Besuchen Sie
uns jetzt
online unter:

www.vhs-in-ei.de



**3 x
in Eichstätt**

Weissenburger Straße 25
Tel. 08421/2608
www.schnellers-backstueb'n.de



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

IN UND UM EICHSTÄTT NACHHALTIGKEIT LEBEN

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

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



www.ku.de/lernorte-nachhaltigkeit

LERNORTE FÜR NACHHALTIGKEIT



Volkshochschule
Ingolstadt-Eichstätt



Landkreis
Eichstätt



Naturpark
Altmühltal



Koordiniert durch



KATHOLISCHE UNIVERSITÄT
EICHSTÄTT-INGOLSTADT



Mensch
in Bewegung



Gefördert durch



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

www.ku.de/wissen-teilen



© 2022 DUV, Frank Schemmann (fotograf)

Online-Kurse



WISSEN LIVE

öffnet horizonte

vhs.wissen live - das digitale Wissenschaftsprogramm

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



Zwischen Superorganismus und Polizeistaat: Konflikte und Konfliktlösung in den Staaten sozialer Insekten

Prof. Dr. Jürgen Heinze
Termin: Mo., 02.02.26 | 19:30 - 21:00 Uhr
Kursnummer: AV12-044



Kunst im Ohr – Ein Livestream für alle Sinne

Jochen Meister, Dr. Andrea Weniger, Claudia Böhme
Termin: Mi., 11.03.26 | 19:30 - 21:00 Uhr
Kursnummer: AW12-005



Im Wettlauf mit dem Gehirn: Ist künstliche Intelligenz schon intelligenter?

Prof. Dr. Moritz Helmstaedter
Termin: Mo., 23.02.26 | 19:30 - 21:00 Uhr
Kursnummer: AV12-045



Jenseits der Banken und fern vom Staat. Über Geld und Freiheit im Zeitalter der Kryptowährungen.

Dr. Aaron Sahr
Termin: Mo., 16.03.26 | 19:30 - 21:00 Uhr
Kursnummer: AW12-007



Fehlerhafte Menschen und Maschinenfehler. Warum wir eine Error Literacy brauchen

Prof. Dr. Martina Heßler
Termin: Di., 24.02.26 | 19:30 - 21:00 Uhr
Kursnummer: AV12-046



Antisemitismus - Was gibt es da zu erklären?

Prof. Dr. Jan Philipp Reemtsma
Termin: Mi., 25.03.26 | 19:30 - 21:00 Uhr
Kursnummer: AW12-009



Jim Knopf, die Halbdrachen und die deutsche Geschichte

Prof. Dr. Julia Voss
Termin: So., 01.03.26 | 19:30 - 21:00 Uhr
Kursnummer: AW12-001



Roma Eterna. Kunst und Kultur im Rom der Nachkriegszeit: Zwischen Trümmern, Widerstand und Erneuerung

Dr. Lisa Hockemeyer
Termin: Mi., 01.04.26 | 19:30 - 21:00 Uhr
Kursnummer: AW12-011



Die Frau als Mensch. Am Anfang der Geschichte.

Ulli Lust
Termin: Mi., 04.03.25 | 19:30 - 21:00 Uhr
Kursnummer: AW12-003



Benvenuto Cellini. Ein Künstlerleben

Prof. em. Dr. Andreas Beyer
Termin: Do., 02.04.26 | 19:30 - 21:00 Uhr
Kursnummer: AW12-012



©Fotothek-imagemack

Die Gletscher:
Von der letzten Eiszeit bis morgen
Dr. Andrea Fischer
Termin: Do., 16.04.26 | 19:30 - 21:00 Uhr
Kursnummer: AW12-014



©Fotostackphoto

Zukunft der industriellen
Produktion in Deutschland
Dr. Björn Sautter
Termin: Di., 23.06.26 | 19:30 - 21:00 Uhr
Kursnummer: AW12-026



©Wolfram-Chrochowski

Warum nicht lösen? Über den Sinn
von Zufallsentscheidungen
Prof. Dr. Barbara Stollberg-Rilinger
Termin: Mi., 22.10.26 | 19:30 - 21:00 Uhr
Kursnummer: AW12-016



©privat

Musik, Wissenschaft und Technik -
eine harmonische Reise durch zwei
Jahrhunderte
Prof. Dr. Myles W. Jackson
Termin: Di., 21.07.26 | 19:30 - 21:00 Uhr
Kursnummer: AW12-028



©privat

Die Kelten
Prof. Dr. Bernhard Maier
Termin: Mi., 29.04.26 | 19:30 - 21:00 Uhr
Kursnummer: AW12-018



©Ralf U. Herwig

Die Wiederkehr der Imperien
Prof. Dr. Herfried Münkler
Termin: *wird noch bekannt gegeben*
Kursnummer: AW12-030



©privat

In der Nähe:
Vom politischen Wert einer
ostdeutschen Sehnsucht
Dr. Simon Strauß
Termin: Mo., 18.05.25 | 19:30 - 21:00 Uhr
Kursnummer: AW12-020



©privat

Cahokia:
Eine präkolumbische indigene
Hochkultur in Nordamerika
Prof. Dr. Michael Hochgeschwender
Termin: Di., 09.06.26 | 19:30 - 21:00 Uhr
Kursnummer: AW12-022



©Arbeitskreis

Bauchentscheidungen:
Die Intelligenz des Unbewussten
und die Macht der Intuition
Prof. Dr. Gerd Gigerenzer
Termin: Do., 18.06.26 | 19:30 - 21:00 Uhr
Kursnummer: AW12-024



©DWA / Frank Schürmann / Fotostock



● Lesen beginnt vor dem Lesen

Die Bedeutung des Vorlesens für unsere Kinder

Wussten Sie, dass jeder fünfte Junge und jedes siebte Mädchen aktuell nicht richtig lesen und schreiben kann? Viele denken, das Lesenlernen beginne in der 1. Klasse Grundschule. Doch tatsächlich fängt es viel früher an. Es gibt nämlich ein Lesenlernen vor dem Lesenlernen.

In dieser Onlineveranstaltung erfahren Sie, wie wichtig das frühzeitige Einlesen durch Vorlesen für den Schrift-/Spracherwerb ist. Sie erhalten wertvolle Tipps und Anregungen, wie und vor allem wann Sie den Grundstein für die Lesekompetenz Ihres Kindes legen.

Birgit Oliveira

EW12-080

Termin: Sonntag, 26.04.2026, 10.00 – 11.30 Uhr

Ort: Online: Zugangsdaten bei Anmeldung

Gebühr: 13,00 EUR

Birgit Oliveira

EW12-085

Termin: Mittwoch, 10.06.2026, 18.30 – 20.00 Uhr

Ort: Online: Zugangsdaten bei Anmeldung

Gebühr: 13,00 EUR



Handy aus – Kind an?

Wie Bildschirmzeit die Entwicklung Ihres Kindes beeinflusst

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

Birgit Oliveira

EW12-090

Termin: Dienstag, 28.04.2026, 18.30 – 20.00 Uhr

Ort: Online: Zugangsdaten bei Anmeldung

Gebühr: 13,00 EUR

Birgit Oliveira

EW12-095

Termin: Sonntag, 14.06.2026, 9.00 – 10.30 Uhr

Ort: Online: Zugangsdaten bei Anmeldung

Gebühr: 13,00 EUR



Business English, B1 Onlinekurs

EW12-410

Fit für den Beruf – Einstieg in die Geschäftskommunikation auf Englisch
Dr. Christoph Schiebel

Heutzutage ist Englisch im Berufsalltag essenziell. Dieser Kurs bietet einen Einstieg ins Business English, damit Sie dafür gerüstet sind. Das englische Sprachniveau liegt bei B1. Wir treffen uns digital im Webinar.

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: Business Impact 1.1.; Klett Verlag

Das Lehrbuch bitte erst nach dem ersten Kurstag besorgen.

Beginn: 05.03.2026 – 12x donnerstags –
18.30 – 20.00 Uhr

Ort: Online: Zugangsdaten bei Anmeldung

Gebühr: 132,00 EUR





© 2023 Dr. Wilfried Schramm / Fotografin

Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE)

Nachhaltigkeit



● **Faire Weinprobe für Frauen EW19-005**

Faire Wein- und Schokoladenverkostung
zum Frauentag
Christine Weiner



Zusammen mit Christine Weiner, Mitarbeiterin der GEPA-Fair Trade Company, und dem Welt-Brücke Eichstätt-Team begeben wir uns im Rahmen des Internationalen Frauentags auf die Suche nach den besten fairen Weinen des Abends. Lassen Sie sich überraschen und, kommen Sie vorbei zum Genießen, Schmecken, Sehen und erfahren Sie, wofür der Faire Handel steht und was gemeinsam erreicht wurde. In der Kursgebühr sind die Kosten für Wein, Schokolade und Snacks enthalten. Eine Anmeldung über die vhs Eichstätt ist erforderlich.

Termin: Freitag, 06.03.2026, 19.30 – 22.00 Uhr

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

Gebühr: 10,00 EUR, (bar vor Ort – Im Namen und auf Rechnung des Kooperationspartners)

In Zusammenarbeit mit Welt-Brücke Eichstätt e. V.

● **Die Sense ist zurück! EW19-010**

Mähen und Dengeln für den Hausgebrauch
Werner Kleemann

Für alle, die das Mähen mit der Sense lernen möchten: Nach Einführung und Anpassung wird das Mähen geübt, schwierige Mäh Situationen behandelt und das Dengeln, Schärfen und Reparieren der Sense praktisch vermittelt.

Mitbringungen/Materialien: wettergerechte Arbeitskleidung, stabiles Schuhwerk, Kursmaterial wird gestellt, eigene Sensen können zur Ansicht mitgebracht werden

Termin: Samstag, 30.05.2026, 8.00 – 16.00 Uhr

Ort: Eichstätt, städt. Wiese westlich der
Schlagbrücke

Gebühr: 115,00 EUR

● **Frühlingserwachen im „Eichstätter Obstwald“ EW19-011**

Gemeinsam Baumschnitt erlernen
und den Obstwald erkunden
Dr. Dagmar Kusche

Viele Eichstätter kennen es noch nicht: das öffentliche Gelände des „Eichstätter Obstwalds“ und das dahinterstehende Konzept. Es wird gezeigt, wie Obstbäume fachgerecht geschnitten werden (15 bis 16 Uhr). Dabei gibt es Gelegenheit, den Obstwald und das dahinterstehende Nachhaltigkeitsnetzwerk fairEInt und Mitarbeit- und Nutzungsmöglichkeiten für den Bereich BNE kennenzulernen.

Termin: Samstag, 28.03.2026, 14.00 – 17.00 Uhr

Ort: Nachhaltigkeitsnetzwerk fairEInt,
Industriestraße, Eichstätt
(neben ehem. THW)

Gebühr: kostenfrei

In Zusammenarbeit mit „fairEInt“ – Initiative nachhaltige Region Eichstätt

● **Auf den Spuren des Bibers im Stadtgebiet Eichstätt EW19-015**

Wie kommen Biberfamilien mit den Gewässern im Siedlungsraum zurecht?
Johann Beck

Nach seiner Ausrottung im 19. Jahrhundert galt der Biber in Bayern als verschwunden. Seit den 1970er-Jahren kehrt er zurück – und zeigt erstaunliche Anpassungsfähigkeit. Auch an stark veränderten Gewässern schafft er sich selbst lebenswerte Räume.

Der Spaziergang ist für Kinder ab dem Vorschulalter geeignet.

Termin: Samstag, 28.03.2026, 14.00 – 16.00 Uhr

Ort: Schlauchwehr, Eichstätt

Gebühr: kostenfrei

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



● **Unser Biber als Landschaftsbauer, Biotopgestalter und Biodiversitätsmanager** EW19-020

Rundgang durch das Revier der Biber im Tal der Morsbach oder des EsSELbergbachs
Johann Beck

Wo Bäche sanft durch die Täler fließen, sind Biber längst zurück. Entlang der Zuflüsse zur Anlauter zeigt die Exkursion, wie sie Landschaft gestalten – naturnah, klug und oft konfliktfrei. Einblicke in echte Biberreviere.

Termin: Sonntag, 29.03.2026, 14.30 – 16.30 Uhr

Ort: Parkplatz an der Hainmühle, Morsbach (Markt Titting)

Gebühr: kostenfrei

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

● **Unsere Vögel im Frühling** EW19-025

Spaziergang rund um das Hessental zum Kennenlernen der Vögel
Karl Heinz Hutter, Anna Frey

Frühling liegt in der Luft! Auf dieser Wanderung entdecken Sie, welche Zugvögel schon zurück sind, wie weit die Balz fortgeschritten ist und wer da singt, ohne sich zu zeigen. Lernen Sie, Blau- und Kohlmeise sowie Weiden- und Sumpfmehse zu unterscheiden.

Termin: Montag, 06.04.2026, 8.00 – 10.00 Uhr

Ort: Parkplatz am unteren Eingang des Hessentals, zwischen Eichstätt und Landershofen

Gebühr: kostenfrei

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

● **Was wächst auf dem BN-Grundstück Einöd bei Arnsberg?** EW19-030

Kartierung der Pflanzen auf abgeschobenen Flächen mit dem Ziel, die Sukzession zu erfassen
Johann Beck

Beim Erkunden offener Flächen lernen Sie typische Pionierpflanzen kennen, erweitern Ihr Wissen durch praktische Beobachtung und erhalten Informationen zu ihren Überlebensstrategien.

Erfahrungen mit einer Pflanzen-App reichen als Vorkenntnisse, gerne kann auch mit einem Bestimmungsbuch gearbeitet werden. Bei Regenwetter fällt die Veranstaltung aus.

Termin: Samstag, 25.04.2026, 15.00 – 17.00 Uhr

Ort: Parkplatz an der Altmühlbrücke, Arnsberg

Gebühr: kostenfrei

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

● **Im Reich des Uhu und Wanderfalken** EW19-034

Gerhard Finsterer

Auf dem rund 5 km langen „Oberlandsteig-Felsensteig“ geht es hinein in den Lebensraum von Wanderfalken und Uhu. Die Tour zeigt, wie sich Klettern und Naturschutz vereinbaren lassen, und bietet spannende Einblicke in Brut- und Aufzuchtverhalten dieser beeindruckenden Greifvögel. Anmeldung und Gebühr direkt über den Veranstalter

www.naturpark-almuehltal.de oder 08421/9876-0.

Termin: Samstag, 02.05.2026, 14.00 – 17.00 Uhr

Ort: Parkplatz Dohlenfelsen/Oberlandsteig, bei Sportanlage SpVgg Wellheim/Konstein

Gebühr: 5,00 EUR für Erwachsene, Kinder frei

In Zusammenarbeit mit dem Informationszentrum Naturpark Altmühltal



- **Die Orchideen des Naturparks Altmühltal** **EW19-035**
Artenvielfalt, Neuigkeiten, Gefährdung und Schutz
Helmut Presser

Faszinierende Orchideenvielfalt im Altmühltal: Mit eindrucksvollen Fotos zeigt der Vortrag die Lebensweisen dieser besonderen Pflanzen und erläutert, wie ihr Schutz gelingen kann. Optionaler Gang auf die LBV-Wiese nach dem Vortrag.

Termin: Samstag, 09.05.2026, 18.00 – 20.00 Uhr
Ort: Gasthof zur Linde, Schambach
Gebühr: kostenfrei

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

- **Biber & Altmühl: Naturerlebnis rund um Wasserzell** **EW19-037**
Wandern mit Genuss zum Schluss
Sonja Horning

Wanderung auf dem Radweg von Obereichstätt nach Wasserzell. Von der Karstquelle führt der Weg zeitweise entlang der Altmühl zum Biotop „Sperberslohe“, 2005 nach der Flussbegradigung 1930 renaturiert. Dort lassen sich Biberspuren entdecken und Einblicke in das Leben dieses geschickten Bau-meisters gewinnen. Anschließend Einkehrmöglichkeit im Gasthaus Hirschenwirt in Wasserzell. Anmeldung und Gebühr direkt über den Veranstalter www.naturpark-altmuehltal.de oder 08421/9876-0.

Mitzubringen/Materialien: wetterangepasste Kleidung, gutes Schuhwerk
Termin: Freitag, 15.05.2026, 16.00 – 18.00 Uhr
Ort: Kneippanlage am Dorfplatz, Obereichstätt
Gebühr: 5,00 EUR für Erwachsene, Kinder frei

In Zusammenarbeit mit dem Informationszentrum Naturpark Altmühltal

- **Bibertreiber Exkursion** **EW19-038**
Geschichten und Geschichte rund um Obereichstätt
Gerhard Finsterer

Abwechslungsreiche Rundtour über ca. 8 km und 200 Höhenmeter rund um Obereichstätt. Unterwegs erzählen wir die Geschichten der Obereichstätter – den „Bibertreibern“. Überraschend: Mit dem Biber an der Altmühl hat der Name nichts zu tun! Spuren der frühen Eisenverhüttung, Zusammenhänge von Altmühl und Donau und ein Besuch der Schäferei Eichhorn mit optionaler Führung (8,00 EUR) runden die Tour voller Geschichte, Natur und Einblicke ab. Anmeldung und Gebühr direkt über den Veranstalter www.naturpark-altmuehltal.de oder 08421/9876-0.

Termin: Samstag, 16.05.2026, 14.00 – 16.00 Uhr
Ort: Allee 6, Obereichstätt
Gebühr: 5,00 EUR für Erwachsene, Kinder frei

In Zusammenarbeit mit dem Informationszentrum Naturpark Altmühltal

- **Unsere Natur in Zeiten des Klimawandels** **EW19-039**
Kann man die Auswirkung bereits erkennen?
Willi Reinbold

Bei einem Spaziergang zeigt Willi Reinbold, wie sich der Klimawandel bereits heute in unserer Umgebung zeigt. Anschauliche Beispiele verdeutlichen die Folgen von Hitze, Niederschlagsänderungen und Extremwetter auf Pflanzen, Tiere und Landschaft.

Termin: Sonntag, 17.05.2026, 14.00 – 16.00 Uhr
Ort: Parkplatz an der Fasanerie, Weißenkirchen (Adelschlag)
Gebühr: kostenfrei

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



● Was wächst auf dem BN-Grundstück Böhminger Wiese? EW19-040

Kartierung der Pflanzen in einer trockenen, blumenreichen Wiese
Johann Beck

Auf einer artenreichen Trockenwiese entdecken Sie seltene Pflanzen und ihre Anpassungen. Mit praktischen Übungen und Tipps erweitern Sie Ihr Wissen über die faszinierende Welt dieser Lebensräume. Erfahrungen mit einer Pflanzen-App reichen als Vorkenntnisse, gerne kann auch mit einem Bestimmungsbuch gearbeitet werden. Bei Regenwetter fällt die Veranstaltung aus.

Termin: Freitag, 22.05.2026, 17.00 – 19.00 Uhr
Ort: Alte Schule, Böhming
Gebühr: kostenfrei

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

● Bienen und ihr Lebensraum EW19-041

Eine Exkursion zu einer kleinen Imkerei im Herzen Eichstätts
Dr. Elena Reinhard-Kovaleva

Die Honigbienen sind im Frühsommer besonders aktiv. Ein Blick in den Bienenstock zeigt, wie Honig entsteht, welche Aufgaben die Bienen für die Umwelt erfüllen und wie jeder sie unterstützen kann. Für Bienenallergiker nicht geeignet! Anmeldung und Gebühr direkt über den Veranstalter

www.naturpark-almuehltal.de oder 08421/9876-0.
Termin: Sonntag, 31.05.2026, 10.30 – 12.00 Uhr
Ort: Informationszentrum Naturpark Altmühltal, Kardinal-Preysing-Platz 14, Eichstätt
Gebühr: 5,00 EUR für Erwachsene, Kinder frei

In Zusammenarbeit mit dem Informationszentrum Naturpark Altmühltal

NEU Natürliche Hautpflege EW19-042

Workshop für selbstgemachte Kosmetik
Sabine Metter

Mit Zutaten aus der Natur lassen sich Creme, Flüssigseife und Handpeeling herstellen – ohne Mikroplastik oder unverständliche Inhaltsstoffe, aber mit viel Spaß. Geplant sind Deo, Lippenpflege, feste Creme, Peeling und Flüssigseife. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Der Kurs richtet sich an Erwachsene und interessierte Kinder ab 11 Jahren. Anmeldung und Gebühr direkt über den Veranstalter www.naturpark-almuehltal.de oder 08421/9876-0.

Mitzubringen/Materialien: Schraubgläser, altes Handtuch

Termin: Freitag, 12.06.2026, 15.00 – 17.00 Uhr
Ort: Jura-Bauernhof-Museum Hofstetten, Schloßstraße 19, Hitzhofen

Gebühr: 7,00 EUR für Erwachsene
5,00 EUR Materialkosten
3,00 EUR Eintritt

In Zusammenarbeit mit dem Informationszentrum Naturpark Altmühltal

● Was wächst auf den Ackerrändern oberhalb von Landershofen? EW19-045

Kennenlernen und Kartieren von Ackerwildkräutern
Johann Beck

Seltene Ackerpflanzen auf Kalkscherben erleben: Mit fachkundiger Anleitung Pflanzen erkennen, Besonderheiten entdecken und praktische Einblicke in diese seltenen Lebensräume gewinnen. Erfahrungen mit einer Pflanzen-App reichen als Vorkenntnisse, gerne kann auch mit einem Bestimmungsbuch gearbeitet werden. Bei Regenwetter fällt die Veranstaltung aus.

Termin: Freitag, 12.06.2026, 17.00 – 19.00 Uhr
Ort: Parkplatz am früheren Cafe Pröll, Am Haselberg 1, Landershofen
Gebühr: kostenfrei

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



● Biodiversität auf einem Bioland-Betrieb: Lebensmittel und Nachhaltigkeit **EW19-050**

Wanderung zu Wiesen, Weiden und Feldern
Konrad Schneider

Auf der Wanderung zeigt Landwirt Konrad Schneider, wie durch vielfältigen Anbau und alte Schafrassen ein lebendiger, artenreicher Betrieb entsteht. Mit dabei: Getreide, Klee, Luzerne und Ackerwildkräuter.

Bei sonnigem Wetter wird Sonnenschutz empfohlen.

Termin: Samstag, 13.06.2026, 14.00 – 16.00 Uhr

Ort: Freistehende Maschinenhalle in der Nähe des südlichen Rands von Kaldorf.

Gebühr: kostenfrei

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

● Große Erwartungen an das Grün der Stadt **EW19-055**

Botanischer Spaziergang zu alten, neuen (und fehlenden) Bäumen und Sträuchern des Stadtgrüns

Beim Spaziergang werden Baumarten vorgestellt, die dem Stadtklima besser standhalten.

Termin: Samstag, 11.07.2026, 15.00 – 17.00 Uhr

Ort: Herzogsteg, Franz-Xaver-Platz, Eichstätt

Gebühr: kostenfrei

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

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



● Das geheime Nachtleben von Pfünz **EW19-060**

Veranstaltung zur 30. Europäischen Fledermausnacht
Willi Reinbold

In der Fledermausnacht wird das Ausfliegen der Mausohrfledermäuse aus dem Pfünzer Kirchturm beobachtet. Dabei erfahren Sie Spannendes über ihre Lebensweise, Jagd und Fortpflanzung, sowie über ihre Bedrohung und wie wir zu ihrem Schutz beitragen können.

Mitzubringen/Materialien: warme Jacke

Termin: Samstag, 29.08.2026, 20.00 – 22.00 Uhr

Ort: Vorplatz der Kirche, Pfünz

Gebühr: kostenfrei

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

Jetzt Termin unter termin.matt.de vereinbaren

Besser Sehen und Hören mit MATT

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

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

MATT
optik - akustik

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



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

Gesellschaft



Recht und Finanzen

● Vorsorgevollmacht erteilen

EW21-200

Frühzeitig Vorsorge treffen
Julia Frey

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

Termin: Donnerstag, 18.06.2026, 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: LRA Eichstätt, Dienstleistungszentrum,
Gundekarstr. 3, Eichstätt
Gebühr: kostenfrei

In Zusammenarbeit mit der Betreuungsstelle des Landratsamts Eichstätt

NEU Die steuerliche Notfallmappe

EW21-205

Georg Josef Götz

Steuerliche Vorsorgekarte: rechtzeitig vorsorgen, Erbe planen, Angehörige entlasten. Mit Tipps zu Testament, Schenkung und aktuellen Steuerregeln rund ums Vererben.

Termin: Montag, 27.04.2026, 19.00 – 20.30 Uhr
Ort: Willibald-Gymnasium, Eichstätt,
Raum 005
Gebühr: 13,00 EUR

NEU Immobilien richtig übertragen

EW21-210

Georg Josef Götz

Immobilien richtig übertragen: vererben, verschenken oder verkaufen? Erfahren Sie, wie Sie Eigentum sinnvoll weitergeben und zugleich Ihre Absicherung im Alter gestalten.

Termin: Montag, 04.05.2026, 19.00 – 20.30 Uhr
Ort: Willibald-Gymnasium, Eichstätt,
Raum 005
Gebühr: 13,00 EUR

● Ruhestandsplanung und Altersteilzeit

EW21-215

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 3,00 EUR von der Kursleitung bezogen werden.

Termin: Dienstag, 14.04.2026, 19.00 – 21.00 Uhr
Ort: Willibald-Gymnasium, Eichstätt,
Raum 005
Gebühr: 17,50 EUR

● Die sieben Irrtümer zum Thema Pflegeversicherung

EW21-220

Astrid von Perponcher

Die sieben Irrtümer zur Pflegeversicherung: Warum die gesetzliche Pflege oft nicht reicht, welche Leistungen es gibt und wie Sie privat sinnvoll vorsorgen können, erfahren Sie in diesem Kurs.

Termin: Dienstag, 21.04.2026, 19.00 – 21.00 Uhr
Ort: Willibald-Gymnasium, Eichstätt,
Raum 005
Gebühr: 17,50 EUR

● Wege durch den Versicherungsdschungel

EW21-221

Astrid von Perponcher

Viele zahlen zu viel und sind trotzdem falsch versichert. Der Vortrag zeigt, welche Policen wirklich nötig sind, wo Doppeltes überflüssig ist und wie Sie Ordnung und Klarheit im Versicherungsdschungel schaffen.

Termin: Dienstag, 28.04.2026, 19.00 – 21.00 Uhr
Ort: Willibald-Gymnasium, Eichstätt,
Raum 005
Gebühr: 17,50 EUR

● **Finanzworkshop für Erwachsene** **EW21-225**

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 6,00 EUR von der Kursleitung bezogen werden.

Termin: Samstag, 28.03.2026, 10.00 – 17.00 Uhr

Ort: vhs-Mehrzweckraum III, Kolpingstraße 1, Eichstätt

Gebühr: 60,50 EUR

● **Vom Traum zum Haus** **EW21-305**

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.

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

Termin: Samstag, 21.03.2026, 9.30 – 18.00 Uhr

Ort: vhs-Mehrzweckraum II, Kolpingstraße 1, Eichstätt

Gebühr: 73,50 EUR

Rund um Haus und Garten

● **Bauen im Altmühltal** **EW21-300**

Paulus Eckerle

Energieeffizient bauen ohne Technikflut: Im Kurs erfahren Sie, wie durch kluge Planung und regionale Bauweise Kosten gesenkt und Gebäude nachhaltig gestaltet werden – vom Neubau bis zur Sanierung.

Termin: Dienstag, 24.03.2026, 19.00 – 21.30 Uhr

Ort: Willibald-Gymnasium, Eichstätt, Raum 005

Gebühr: 21,50 EUR

Hinweise zur Anmeldung:

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

Stammkunden können sich telefonisch anmelden:
08421 / 6001 530



glas
kanuvermietung



boote-glas.de
#urlaubdahoam

85072 eichstätt|industriestraße 18a|e-mail: info@boote-glas.de|tel. 08421-3055



Länder und Kulturen

● Die Universitätsbibliothek Eichstätt-Ingolstadt

Führung durch die Zentralbibliothek

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

Dr. Gernot Lorenz **EW21-350**

Termin: Dienstag, 10.03.2026, 18.00 – 19.00 Uhr

Ort: Treffpunkt: Zentralbibliothek der KU
Eichstätt-Ingolstadt

Gebühr: kostenfrei

Dr. Gernot Lorenz **EW21-351**

Termin: Donnerstag, 16.04.2026, 18.00 – 19.00 Uhr

Ort: Treffpunkt: Zentralbibliothek der KU
Eichstätt-Ingolstadt

Gebühr: kostenfrei

In Zusammenarbeit mit der Universitätsbibliothek Eichstätt-Ingolstadt

NEU Entdecken Sie moderne Ingenieurtechnik

Bei der Firmenbesichtigung der regineering GmbH in Pollenfeld erhalten Sie anschauliche Einblicke in die Welt der Umweltsimulation und des Laborbaus. Anhand konkreter Beispiele wird vermittelt, wie technische Lösungen entstehen und wissenschaftliche Erkenntnisse in die Praxis umgesetzt werden. Die Besichtigung bietet die Gelegenheit, technische Zusammenhänge besser zu verstehen und den Austausch zwischen Bildung, Forschung und angewandter Technik zu erleben.

Stefan Innerhofer **EW21-352**

Termin: Mittwoch, 06.05.2026, 18.00 – 20.00 Uhr

Ort: regineering GmbH, Am Dörrenhof 13a,
Pollenfeld

Gebühr: kostenfrei

Stefan Innerhofer **EW21-353**

Termin: Dienstag, 20.05.2026, 18.00 – 20.00 Uhr

Ort: regineering GmbH, Am Dörrenhof 13a,
Pollenfeld

Gebühr: kostenfrei

NEU Frühlingskräuter **EW21-355**

Julia Lautenschlager

Geführte Wanderung mit Kräuterkunde: Entdecken Sie die Vielfalt heimischer Wildpflanzen und ihre Besonderheiten. Im Fokus steht die Schafgarbe, Heilpflanze des Jahres 2025.

Termin: Samstag, 09.05.2026, 15.00 – 16.30 Uhr

Ort: Am Beginn der Siedlung „Am Hubacker“,
Eichstätt-Landershofen

Gebühr: 13,00 EUR

● Auf den Spuren der Steinbrecher **EW21-360**

Erlebniswanderung zu alten, verlassenen Steinbrüchen
Adi Metz

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

Termin: Samstag, 28.03.2026, 10.00 – 13.00 Uhr

Ort: Maxberg, Parkplatz Gasthaus
„Schnorgackl“, Am Maxberg 2

Gebühr: 5,00 EUR für Erwachsene, Kinder frei

In Zusammenarbeit mit dem Informationszentrum Naturpark Altmühltal

● **150 Millionen Jahre in drei Stunden**
EW21-365

Zeitreise zu Fossilien und Juralandschaft
Sonja Hornung

Wandern Sie ca. 5,5 km zu den Fossiliensteinbrüchen rund um Wintershof und blicken Sie tief in die Jurazeit! Vor unseren Augen werden die Tiere von damals „lebendig“ und das Jurameer lässt sich erahnen. Auch wenn sich die Landschaft gewandelt hat, spürt man noch immer die subtropische Meerreslagune der Urzeit. Anmeldung und Gebühr direkt über den Veranstalter www.naturpark-altmuehltal.de oder 08421/9876-0.

Termin: Freitag, 03.04.2026, 9.30 – 12.30 Uhr
Ort: Informationszentrum Naturpark
Altmühltal, Kardinal-Preysing-Platz 14,
Eichstätt
Gebühr: 5,00 EUR für Erwachsene, Kinder frei

In Zusammenarbeit mit dem Informationszentrum
Naturpark Altmühltal

● **Rucksack drauf und los!** EW21-375

Zelten unterm vollen Mond
Susanne Höttken

Langes Wochenende und Vollmond – ideale Zeit fürs Backpacking! Vom Bahnhof führt der Weg durch Wälder, entlang der Altmühl und über Trockenrasenhänge bis zum Osterberg, wo das Lager aufgeschlagen wird. Bei Mondaufgang geht es zum Kirchberg und Kastell Vetoniana. Am Samstag dann über Gungolding und das Schambachtal nach Hofstetten. Es geht am Sonntag zurück über Pietenfeld und Weißenkirchen. Die Teilnahme ist auch an einzelnen Tagen möglich. Anmeldung und Gebühr direkt über den Veranstalter

www.naturpark-altmuehltal.de oder 08421/9876-0.
Beginn: 01.05. – 03.05.2026, 9.00 – 17.00 Uhr
Ort: Bahnhof Eichstätt Stadt
Gebühr: 25,00 EUR für Erwachsene pro Tag

In Zusammenarbeit mit dem Informationszentrum
Naturpark Altmühltal

● **Die Villa Rustica in Möckenlohe**
EW21-370

Ein Blick zurück in die Römerzeit
Hedwig Kölle

Die Villa Rustica, Bayerns einziger rekonstruierter römischer Gutshof, ist ein lebendiges Museum! Historische Bauweise und eine Fußbodenheizung vor 1900 Jahren lassen den Luxus der Römer erahnen. Rekonstruktion und Originalfunde vermitteln die Lebenswelt der Bewohner und die Bewirtschaftung des Gutshofes. Das Leben am Limes wird lebendig. Anmeldung und Gebühr direkt über den Veranstalter www.naturpark-altmuehltal.de oder 08421/9876-0.

Termin: Sonntag, 19.04.2026, 17.00 – 18.00 Uhr
Ort: Möckenlohe, Tauberfelder Weg 1,
Adelschlag
Gebühr: 7,00 EUR für Erwachsene,
2,00 EUR für Kinder

In Zusammenarbeit mit dem Informationszentrum
Naturpark Altmühltal

● **Schdoibrichler Weg** EW21-380

Von Steinbrüchen und Steinbrechern
Gerhard Finsterer

Auf den Spuren der Steinbrecher: In den Steinbrüchen am Blumenberg und Marienstein erwarten Sie Einblicke in das damalige Leben und Arbeiten, die Fundgeschichte des Eichstätter Archaeopteryx und die Geschichte des Klosters sowie der Steinbrüche. Die abwechslungsreiche Strecke umfasst ca. 8 km und 200 Hm. Anmeldung und Gebühr direkt über den Veranstalter www.naturpark-altmuehltal.de oder 08421/9876-0.

Termin: Samstag, 13.06.2026, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort: Schützenhaus Eichstätt,
Zum Tiefen Tal 15, Eichstätt
Gebühr: 5,00 EUR für Erwachsene, frei für Kinder

In Zusammenarbeit mit dem Informationszentrum
Naturpark Altmühltal



● Naturwaldreservat Tucherwald

EW21-385

Gerhard Finsterer

Durch das Naturwaldreservat führt ein 8 km langer Weg, der die faszinierende Vielfalt der Baumgesellschaften sowie ihre Tier- und Pflanzenwelt zeigt. Außerdem gibt es spannende Einblicke in die Beweidung mit den Urdonautal-Ochsen und deren Einfluss auf das Ökosystem. Anmeldung und Gebühr direkt über den Veranstalter

www.naturpark-altmuehltal.de oder 08421/9876-0.

Termin: Samstag, 27.06.2026, 14.00 – 17.00 Uhr

Ort: Parkplatz Netto, Wellheim

Gebühr: 5,00 EUR für Erwachsene, frei für Kinder

In Zusammenarbeit mit dem Informationszentrum Naturpark Altmühltal

● Hänsel und Gretel fahren in den Wald

EW21-390

Die etwas andere Radexkursion

Gerhard Finsterer

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

Termin: Samstag, 11.07.2026, 14.00 – 18.00 Uhr

Ort: Eichstätt Bahnhof (Fernbahnhof),
Bahnhofstraße 6, Eichstätt

Gebühr: 5,00 EUR für Erwachsene, frei für Kinder

In Zusammenarbeit mit dem Informationszentrum Naturpark Altmühltal

Lebensart – Essen und Trinken



Pflanzlich genießen

EW21-500

Kreative vegane Küche für jeden Tag

Rebecca Baumann-Ranzinger

Frische Zutaten, neue Rezepte und unkomplizierte Ideen zeigen, wie vielseitig und lecker die pflanzliche Küche ist – alltagstauglich, kreativ und mit viel Genuss. In der Kursgebühr sind 19,00 EUR für Lebensmittel enthalten.

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

Termin: Donnerstag, 16.04.2026, 18.00 – 21.00 Uhr

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

Gebühr: 45,00 EUR



Indische vegetarische Küche

EW21-505

Ayurveda-inspirierte Rezepte einfach mit deutschen Zutaten zubereiten
Apoorva Suresh

Frische Zutaten, neue Rezepte und unkomplizierte Ideen zeigen, wie vielseitig und lecker die pflanzliche Küche ist – alltagstauglich, kreativ und mit viel Genuss. In der Kursgebühr sind 19,00 EUR für Lebensmittel enthalten.

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

Termin: Donnerstag, 23.04.2026, 18.00 – 21.00 Uhr

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

Gebühr: 45,00 EUR

● **Italienische Küche** EW21-506

Neue Rezepte – vom Stiefelabsatz bis zum Brenner
Tobias Kirschner

Gekocht werden in diesem Kurs verschiedene leckere Gerichte vom Stiefelabsatz bis zum Brenner: Vorspeisen, Pasta, Hauptgerichte mit Beilagen und etwas Süßes zum Schluss. In der Kursgebühr sind 19,00 EUR für Lebensmittel enthalten.

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

Termin: Donnerstag, 19.03.2026, 18.00 – 22.30 Uhr

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

Gebühr: 58,00 EUR

● **Kiachlback-Crashkurs von Mann zu Mann** EW21-508

Adi Metz

Beim Kiachlbacken erfahren Männer was „Ausgezogene“ sind, und warum dafür früher ein gut geformtes Knie nötig war. Neben handwerklichen Tipps gibt es Geschichten und Anekdoten rund um das beliebte Schmalzgebäck, das nicht nur an Fasching oder Kirchweih schmeckt. Selbstgebackene Kiachl lassen sich gleich mit Kaffee genießen oder stolz nach Hause mitnehmen. Anmeldung und Gebühr direkt über den Veranstalter

www.naturpark-altmuehltal.de oder 08421/9876-0.

Termin: Samstag, 25.04.2026, 14.00 – 18.00 Uhr

Ort: Jura-Bauernhof-Museum Hofsetten,
Schloßstraße 19, Hitzhofen

Gebühr: 15,00 EUR für Erwachsene
3,00 EUR Eintritt

In Zusammenarbeit mit dem Informationszentrum Naturpark Altmühltal

● **Mexikanische Küche** EW21-510

Authentisch, aromatisch, einzigartig
Norma Irmer

Mexikos Küche überrascht mit Vielfalt und milden Aromen. Lernen Sie authentische Gerichte mit originalen Zutaten kennen und würzen Sie nach Geschmack – ¡buen provecho! In der Kursgebühr sind 19,00 EUR für Lebensmittel enthalten.

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

Termin: Donnerstag, 07.05.2026,
18.00 – 21.00 Uhr

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

Gebühr: 45,00 EUR

 **Kulinarische Genüsse aus dem (Kapuziner-) Garten Eden** EW21-525

Gemeinsam kochen am offenen Feuer
und im Lehmbackofen
Sonja Hornung

Kochen am offenen Feuer: Ein Menü aus regionalen, saisonalen, fairtrade- und Bio-Produkten entsteht. Im Lehmofen backen Brote und Kuchen, über der Feuerschale köchelt ein Eintopf, dazu ein Salat mit Kräuterdip. Ein besonderes Erlebnis in der einzigartigen Atmosphäre des Kapuzinergartens.

In Kooperation mit dem Kapuzinergarten Eden. Anmeldung und Gebühr direkt über den Veranstalter www.naturpark-altmuehltal.de oder 08421/9876-0.

Termin: Freitag, 19.06.2026, 16.30 – 20.00 Uhr

Ort: Kapuzinergarten Eden, Ostenstraße
gegenüber der Universitätsallee, Eichstätt

Gebühr: 17,00 EUR für Erwachsene
14,00 EUR für Studierende

In Zusammenarbeit mit dem Informationszentrum Naturpark Altmühltal



Lifestyle

● Räucherworkshop

EW21-700

Julia Lautenschlager

Räuchern mit heimischen Kräutern: Entdecken Sie alte Traditionen neu. Erfahren Sie, wie Duft und Rauch Räume erfüllen und Stimmungen beeinflussen können und eine besondere Atmosphäre schaffen.

Termin: Mittwoch, 20.05.2026, 19.00 – 20.30 Uhr

Ort: vhs-Mehrzweckraum II, Kolpingstraße 1, Eichstätt

Gebühr: 13,00 EUR

● Unterwegs mit der Jura-Kräuterhexe

Kräuterspaziergang – frisch aus der Natur auf's Brot!

Viele Kräuter des Stadtgrüns lassen sich in der eigenen Küche verwenden. Ein Spaziergang vom Residenzplatz über den Hofgarten führt zur grünen Oase Kapuzinergarten, wo Kräuter bedenkenlos gepflegt

werden können. Daraus entsteht ein leckeres Kräuterquarkbrot, begleitet von einer Gierschlimo und einer weiteren, ehemals aus der Not geborenen Delikatesse. Anmeldung und Gebühr direkt über den Veranstalter www.naturpark-altmuehltal.de oder 08421/9876-0.

Raffaela-Maria Karch

EW21-705

Termin: Sonntag, 10.05.2026, 10.30 – 12.00 Uhr

Ort: Marienbrunnen am Residenzplatz, Eichstätt

Gebühr: 7,00 EUR für Erwachsene, 2,00 EUR für Kinder

Raffaela-Maria Karch

EW21-710

Termin: Sonntag, 07.06.2026, 10.30 – 12.00 Uhr

Ort: Marienbrunnen am Residenzplatz, Eichstätt

Gebühr: 7,00 EUR für Erwachsene, 2,00 EUR für Kinder

In Zusammenarbeit mit dem Informationszentrum Naturpark Altmühltal

WIR UNTERSTÜTZEN DIE VHS - EICHSTÄTT

**Container-
Service**

SCHÖPFEL

**IHR ANSPRECHPARTNER FÜR
CONTAINER-DIENST & RECYCLING
IN EICHSTÄTT, INGOLSTADT
UND NEUBURG/DO.**

WWW.SCHOEPFELGMBH.DE



© 2022 D.W. Frank Schlemmer (Fotograf)

Persönlichkeitsentwicklung · IT-Grundlagen ·
KI und Programmierung · Berufsleben

Beruf und Digitales



Persönlichkeitsentwicklung

NEU Female Empowerment EW30-001

Stärken, vernetzen, selbstwirksam handeln
Shari-Naima Staller



Dieser Kurs richtet sich an Frauen in technischen und naturwissenschaftlichen Berufen sowie an alle Frauen, die ihre Selbstwirksamkeit stärken möchten – insbesondere in traditionell eher männergeprägten Arbeitsfeldern. Mit wissenschaftlichem Input zu strukturellen Herausforderungen, praxisnahen Handlungsstrategien und offenem Austausch entsteht ein inspirierender Raum für Empowerment, Vernetzung und gegenseitige Unterstützung. Ein Workshop im Rahmen der Eichstätter Frauentage.

Termin: Samstag, 14.03.2026, 10.00 – 13.00 Uhr
Ort: vhs-Mehrzweckraum III, Kolpingstraße 1, Eichstätt

Gebühr: 26,00 EUR

NEU Ausdruckskraft und Selbstbewusstsein EW30-005

Nora Oeser

Mit Methoden aus dem Schauspiel stärken Sie Ihre Ausdruckskraft und Präsenz. Praktische Übungen

und Feedback fördern authentisches Auftreten, klare Kommunikation und erfolgreiches Teamwork.

Termin: Samstag, 18.04.2026, 14.00 – 18.00 Uhr

Ort: vhs-Mehrzweckraum I, Kolpingstraße 1, Eichstätt

Gebühr: 34,50 EUR

IT-Grundlagen

● Computer-Anfängerkurs von Senioren für Senioren EW30-025

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 17. März 2026

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 EW30-030

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 14. April 2026

Ort: AltmuehlNet (Schulungsraum),
Kolpingstraße 1, Eichstätt

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

In Zusammenarbeit mit dem AltmuehlNet

● Grundlagen Microsoft Office

EW30-035

Word & Excel
Andreas Baumeister

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

Beginn: 14.04.2026 – 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

50 Jahre

Erleben Sie die Welt der Urvögel, Fische und Ammoniten!

JURA MUSEUM

Willibaldsburg Eichstätt

ÖFFNUNGSZEITEN
Oktober bis März: Di. bis So. 10 bis 16 Uhr
April bis September: Di. bis So. 9 bis 18 Uhr
Montags geschlossen

www.jura-museum.de



NEU Digital parken mit Parkster Schritt für Schritt erklärt

Einfach parken per App: Lernen Sie, wie das Handy-Ticket funktioniert und Parkgebühren bequem, bargeldlos und kontaktlos mit dem Smartphone bezahlt werden.

Mitzubringen/Materialien: eigenes Smartphone

Patrick Brüll **EW30-205**

Termin: Donnerstag, 05.03.2026, 17.00 – 18.00 Uhr

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

Gebühr: kostenfrei

Patrick Brüll **EW30-206**

Termin: Mittwoch, 11.03.2026, 10.00 – 11.00 Uhr

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

Gebühr: kostenfrei

Patrick Brüll **EW30-207**

Termin: Donnerstag, 16.04.2026, 17.00 – 18.00 Uhr

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

Gebühr: kostenfrei

Patrick Brüll **EW30-208**

Termin: Mittwoch, 22.04.2026, 10.00 – 11.00 Uhr

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

Gebühr: kostenfrei

In Zusammenarbeit mit dem BayernLab, Eichstätt

KI und Programmierung

NEU Kreativ mit Canva – Design leicht gemacht **EW30-305**

Grafiken, Präsentationen und Social Media-Posts einfach selbst gestalten
Bastian Hiller

Lernen Sie Layout, Farbe und Schrift wirkungsvoll einzusetzen. Sie erfahren den Unterschied zwischen der kostenfreien und der Pro-Version. Für kreative Designs ohne Vorkenntnisse.

Mitzubringen/Materialien: eigenen Laptop oder Tablet

Beginn: 21.04.2026 – 2x dienstags –
19.00 – 21.00 Uhr

Ort: vhs-Mehrzweckraum III, Kolpingstraße 1,
Eichstätt

Gebühr: 34,50 EUR

Alles rund ums einfache
Parken in Eichstätt – mit
und ohne Parkster-App –
findet Sie unter
www.eichstaett.de oder
direkt über den QR-Code.



Generalagentur Günther Steidl



NEU

DeepDive: Das Potential von ChatGPT entdecken EW30-310

Vom Prompt bis zum persönlichen Assistenten
Bastian Hiller

ChatGPT verstehen und gezielt einsetzen: Lernen Sie Prompts, Assistenten und praktische Anwendungen für Alltag, Beruf und Kreativität kennen inklusive Datenschutz und Ethik.

Mitbringen/Materialien: eigenen Laptop oder Tablet

Beginn: 05.05.2026 – 2x dienstags –
19.00 – 21.00 Uhr

Ort: vhs-Mehrzweckraum III, Kolpingstraße 1,
Eichstätt

Gebühr: 34,50 EUR

NEU

Visuelle Mediengestaltung mit KI EW30-315

Einstieg in KI-gestützte Bild- und Videobearbeitung
Andreas Dannemann

Ein kompakter Einstieg in KI-gestützte Bild- und Videobearbeitung. Eigene Inhalte entstehen, bestehende Aufnahmen werden kreativ verfeinert. Im Fokus stehen praktische Arbeit, experimentelles Ausprobieren aktueller KI-Tools und spielerisches Erkunden moderner Mediengestaltung.

Mitbringen/Materialien: eigenen Laptop oder Tablet

Beginn: 09.06.2026 – 2x dienstags –
19.00 – 21.00 Uhr

Ort: vhs-Mehrzweckraum III, Kolpingstraße 1,
Eichstätt

Gebühr: 34,50 EUR



Eichstätt, Ecke Marktgasse-Luitpoldstr.





Berufsleben

● Berufliche Umorientierung EW30-405

Stärken entdecken und nutzen
Sophia Fandrich

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

Im Kurs 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.

Mitzubringen/Materialien: Schreibuntersilien
Termin: Samstag, 21.03.2026, 10.00 – 18.00 Uhr
Ort: vhs-Mehrzweckraum III, Kolpingstraße 1, Eichstätt
Gebühr: 69,50 EUR

● Bewerbungstraining EW30-410

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.

Mitzubringen/Materialien: aktuelle Bewerbungsunterlagen (falls vorhanden)

Termin: Samstag, 18.04.2026, 10.00 – 18.00 Uhr
Ort: vhs-Mehrzweckraum III, Kolpingstraße 1, Eichstätt
Gebühr: 69,50 EUR

● Berufsbetreuer werden EW30-415

Der Weg in eine neue berufliche Zukunft
Dr. Thomas Spagl

Einblick in das Berufsfeld der rechtlichen Betreuung: Aufgaben, Voraussetzungen, Einkommen und Einstiegsmöglichkeiten für künftige Berufsbetreuer – praxisnah vorgestellt von der Betreuungsstelle.

Termin: Montag, 13.04.2026, 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: LRA Eichstätt, Dienstleistungszentrum, Gundekarstr. 3, Eichstätt
Gebühr: kostenfrei

In Zusammenarbeit mit der Pflegestelle des Landratsamts Eichstätt

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

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:





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

MARTIN
KONIGSBERGER UND
SPITALSTADT
APOTHEKE
Gabrieli
Apotheker



Lieferung
noch am
selben Tag

medi-now.de
Unsere neue Online-Bestellplattform.



GEMEINDE WALTING

Ihre Wohlfühlgemeinde im schönen Altmühltal



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



Deutsch · Englisch · Französisch · Italienisch · Spanisch

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

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse
Christine Hettinger-Granat

EW40-001

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: Schritte plus neu 1

(ISBN 978-3-19-301081-0) Hueber Verlag
Das Lehrbuch bitte erst nach dem ersten Kurstag besorgen.

Beginn: 04.03.2026 – 9x mittwochs –
17.30 – 20.30 Uhr

Ort: vhs-Mehrzweckraum II,
Kolpingstraße 1, Eichstätt

Gebühr: 198,00 EUR

● Deutsch ab A1.1

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse

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

Das Lehrbuch bitte erst nach dem ersten Kurstag besorgen.

Ort: vhs-Mehrzweckraum III,
Kolpingstraße 1, Eichstätt

Gebühr: 148,50 EUR

Juliane Bauer

EW40-010

Beginn: 04.03.2026 – 9x mittwochs –
8.30 – 10.45 Uhr

Juliane Bauer

EW40-015

Beginn: 20.05.2026 – 9x mittwochs –
8.30 – 10.45 Uhr

● Deutsch ab B1.1

Für Lernende mit Vorkenntnissen ab B1.1

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

Das Lehrbuch bitte erst nach dem ersten Kurstag besorgen.

Ort: vhs-Mehrzweckraum III,
Kolpingstraße 1, Eichstätt

Gebühr: 148,50 EUR

Juliane Bauer

EW40-020

Beginn: 04.03.2026 – 9x mittwochs –
11.00 – 13.15 Uhr

Juliane Bauer

EW40-025

Beginn: 20.05.2026 – 9x mittwochs –
11.00 – 13.15 Uhr

Englisch

● Englisch A1.1, ab Lektion 1 EW41-001

Start your English journey today!
Pauline Reger-Rivera

Wir entdecken gemeinsam die englische Sprache und ihre Kultur.

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: Go for it A1 ab Unit 1 (ISBN 978-3-19-102938-8)

Bitte das Lehrbuch erst nach dem ersten Kurstag besorgen.

Beginn: 03.03.2026 – 15x dienstags –
20.00 – 21.30 Uhr

Ort: Willibald-Gymnasium, Eichstätt, Raum 010

Gebühr: 165,00 EUR





● Englisch A1.2, ab Lektion 8 EW41-005

English as a world language
Pauline Reger-Rivera

Wir entdecken gemeinsam die englische Sprache und ihre Kultur. Besonders im Fokus stehen das freie Sprechen und die Kommunikation.

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: Go for it A1 (ISBN 978-3-19-102938-8)

Das Lehrbuch bitte erst nach dem ersten Kurstag besorgen.

Beginn: 03.03.2026 – 15x dienstags –
17.00 – 18.30 Uhr

Ort: Willibald-Gymnasium, Eichstätt,
Raum 010

Gebühr: 165,00 EUR

● English Conversation, ab Niveau B2 EW41-010

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

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

Beginn: 03.03.2026 – 15x dienstags –
18.30 – 20.00 Uhr

Ort: Willibald-Gymnasium, Eichstätt,
Raum 010

Gebühr: 165,00 EUR

Französisch

● Französisch A1.1 ab Lektion 2 EW42-010

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.

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

Beginn: 10.03.2026 – 7x dienstags –
18.30 – 20.00 Uhr

Ort: Willibald-Gymnasium, Eichstätt,
Raum 011

Gebühr: 77,00 EUR

● Conversation en français B2 EW42-020

Caterina Tomei

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

Beginn: 14.04.2026 – 10x dienstags –
19.10 – 20.10 Uhr

Ort: Willibald-Gymnasium, Eichstätt,
Raum 008

Gebühr: 73,50 EUR

Wir machen
Sie



Dom-Apotheke

NATÜRLICH - GESUND

für Beruf, Freizeit und VHS!

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

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

Italienisch

● Italienisch A1.1 ab Lektion 1

EW43-001

Anfänger und Wiedereinsteiger
Nives Bracco

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: Chiaro! A1 Nuova edizione ab Lektion 1 (ISBN 978-3-19-275427-2)
Das Lehrbuch bitte erst nach dem ersten Kurstag besorgen.

Beginn: 03.03.2026 – 15x dienstags –
18.00 – 19.30 Uhr

Ort: Willibald-Gymnasium, Eichstätt,
Raum 011

Gebühr: 165,00 EUR

● Italienisch A1.2 ab Lektion 5

EW43-003

Nives Bracco

In diesem Kurs lernen wir die Vergangenheit. Das Präsens wird aktiv wiederholt. Wir festigen unser Vokabular mit zahlreichen Übungen.

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: Chiaro! A1 Nuova edizione ab Lektion 5 (ISBN 978-3-19-275427-2)

Das Lehrbuch bitte erst nach dem ersten Kurstag besorgen.

Beginn: 04.03.2026 – 15x mittwochs –
18.00 – 19.30 Uhr

Ort: Willibald-Gymnasium, Eichstätt,
Raum 007

Gebühr: 165,00 EUR

● Italienisch A2.1 ab Lektion 1

EW43-010

Caterina Tomei

Wir fangen mit einem neuen Lehrwerk an: Nach einer Auffrischung werden wir neue Zeiten lernen. Wir üben das „condizionale“ und den Gebrauch des „imperfetto“ rund um neue Themen wie Reise, Mode und Musik.

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione A2

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

Das Lehrbuch erst nach dem ersten Kurstag besorgen.

Beginn: 15.04.2026 – 10x mittwochs –
19.10 – 20.40 Uhr

Ort: Willibald-Gymnasium, Eichstätt,
Raum 011

Gebühr: 110,00 EUR

● Italiano Conversazione B2-C1

EW43-012

Caterina Tomei

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

Beginn: 14.04.2026 – 10x dienstags –
18.00 – 19.00 Uhr

Ort: Willibald-Gymnasium, Eichstätt,
Raum 008

Gebühr: 73,50 EUR



Braugasthof Trompete

AUSGEZEICHNETE BAYERISCHE KÜCHE

Trompete
Bier & More

gut essen gut essen gut feiern gut schlafen

fon: 08.421/98170 | www.braugasthof-trompete.de | wir freuen uns auf Sie!



● Italienisch B1.1

EW43-015

Andiamo oltre!
Juliane Bauer

Neuer Kurs, neues Buch, neues Level – perfekt für Quereinsteiger.

Wir starten mit dem neuen Kursbuch, erarbeiten uns neue Inhalte, erweitern den Wortschatz und wenden in abwechslungsreichen Übungen und Aktivitäten diese wunderschöne Sprache an.

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: Dieci B1 (ISBN 978-8-86182665-6)

Das Lehrbuch erst nach dem ersten Kurstag besorgen.

Beginn: 04.03.2026 – 15x mittwochs – 17.30 – 19.00 Uhr

Ort: Willibald-Gymnasium, Eichstätt, Raum 010

Gebühr: 165,00 EUR

● Italienisch B1.2 ab Lektion 5

EW43-020

Caterina Tomei

Im Rahmen dieses Kurses arbeiten wir weiter mit unserem Lehrbuch. Neben der Wiederholung des „condizionale“ werden wir den „congiuntivo“ neu erlernen rund um die Themen Körperpflege, Beruf und soziales Engagement.

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione B1 (ISBN 978-3-19-005467)

Das Lehrbuch erst nach dem ersten Kurstag besorgen.

Beginn: 15.04.2026 – 10x mittwochs – 18.00 – 19.00 Uhr

Ort: Willibald-Gymnasium, Eichstätt, Raum 011

Gebühr: 73,50 EUR

● Italienisch B2.1

EW43-025

Andiamo oltre!
Juliane Bauer

Wir haben mit dem B2-Niveau begonnen. Uns erwarten weitere anspruchsvolle Grammatik-Themen, sowie jede Menge Vokabular und Hintergrundwissen zu Land und Kultur. Außerdem wenden wir unser Wissen in abwechslungsreichen Aktivitäten an.

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: Dieci B2 (ISBN 978-88-6182-668-7)

Das Lehrbuch erst nach dem ersten Termin besorgen.

Beginn: 04.03.2026 – 15x mittwochs – 19.15 – 20.45 Uhr

Ort: Willibald-Gymnasium, Eichstätt, Raum 008

Gebühr: 165,00 EUR

Detaillierte Informationen zu den Kursen sowie weitere Kursangebote finden Sie unter www.vhs-in-ei.de



**Eichstätter
Tanzsportclub**

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



Hip-Hop
Kindertanz
Contemporary
Line Dance
Paartanz

Spanisch

● Spanisch A1.2, ab Lektion 11

EW44-005

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)

Das Lehrbuch erst nach dem ersten Kurstag besorgen.

Beginn: 17.03.2026 – 12x dienstags –
19.40 – 21.10 Uhr

Ort: Willibald-Gymnasium, Eichstätt,
Raum 007

Gebühr: 132,00 EUR

● Spanisch A2.1, ab Lektion 4

EW44-010

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)

Das Lehrbuch bitte erst nach dem ersten Kurstag besorgen.

Beginn: 17.03.2026 – 12x dienstags –
18.00 – 19.30 Uhr

Ort: Willibald-Gymnasium, Eichstätt,
Raum 007

Gebühr: 132,00 EUR

● Spanisch A2.2, ab Lektion 8

EW44-015

Für Teilnehmende, die sichere A1 Vorkenntnisse haben.

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)

Das Lehrbuch erst nach dem ersten Kurstag besorgen.

Beginn: 16.03.2026 – 12x montags –
18.30 – 19.30 Uhr

Ort: Willibald-Gymnasium, Eichstätt,
Raum 007

Gebühr: 88,00 EUR

● Spanisch B1.2, ab Lektion 9

EW44-020

Beatrix Dombrowski

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: Con gusto B2 nuevo (ISBN 978-3-12-514688-4)

Das Lehrbuch erst nach dem ersten Kurstag besorgen.

Beginn: 05.03.2026 – 15x donnerstags –
18.00 – 19.30 Uhr

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

Gebühr: 165,00 EUR

● Spanisch Konversation B1-B2

EW44-025

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, in denen unterschiedliche Meinungen geäußert werden können. Dabei vergessen wir auch nicht, Grammatikkenntnisse aufzufrischen und einzuüben. Unterrichtsmaterialien werden zur Verfügung gestellt.

Beginn: 16.03.2026 – 12x montags –
19.45 – 20.45 Uhr

Ort: Willibald-Gymnasium, Eichstätt,
Raum 007

Gebühr: 88,00 EUR



Gemeinde Adelschlag

Bahnhofstr. 7, 85111 Adelschlag

Tel.: 08424/ 89 11 0

Fax: 08424/ 89 11 55

E-Mail: poststelle@nassenfels.de

Informationen auch unter
www.adelschlag.de

Die Volkshochschule Eichstätt
wird unterstützt vom
Markt Nassenfels



Markt Nassenfels
Schulstraße 8
85128 Nassenfels
www.nassenfels.de



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

Gesundheit



Gesundheits- bildung



Wechseljahre

EW50-004

Eine spannende Reise durch „wechselnde Zeiten“
Corinna Pawelek



Eichstätt
Frauentage

Spätestens mit Beginn der Wechseljahre – und das kann schon mit Mitte 30 sein – erinnert uns der Körper daran, dass nicht alles so bleiben wird, wie es einmal war. In diesem Workshop erhalten Sie einen Überblick über diese spannende Lebensphase und erste praktische Tipps, wie Sie gut hindurchkommen. Sie beschäftigen sich mit den Fragen: Wo stehe ich? Was brauche ich? Was wünsche ich mir? Mit den weiterführenden Kursen „Wechselzeiten Teil 1–3“ vertiefen und festigen Sie Ihr Wissen und arbeiten an der Umsetzung im Alltag. Gemeinsam sagen wir: „Hallo Wechseljahre, jetzt darf eine neue Zeit beginnen!“

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

Termin: Freitag, 13.03.2026, 18.00 – 20.00 Uhr

Ort: vhs-Mehrzweckraum I, Kolpingstraße 1, Eichstätt

Gebühr: kostenfrei



Wechselzeiten – Teil 1

EW50-001

INFORMIERT durch die Wechseljahre
Corinna Pawelek

Die Wechseljahre bringen viele Fragen mit sich. Wann kommen sie, wann gehen sie? Welche Phasen gibt es? Was passiert im Körper? Ist man selbst schon drin und wie kommt man gut durch? Nach diesem Kurs werden Sie die Wechseljahre und die biologischen Zusammenhänge besser verstehen. Sie schulen die Wahrnehmung für Ihre Bedürfnisse und lernen hilfreiches. Sie werden dieser besonderen Lebensphase gelassener gegenüberstehen.

Mitzubringen/Materialien: bequeme Kleidung, Decke, Schreibzeug, Getränk, Snack

Termin: Freitag, 20.03.2026, 18.00 – 20.00 Uhr

Ort: vhs-Mehrzweckraum I, Kolpingstraße 1, Eichstätt

Gebühr: 17,50 EUR



Wechselzeiten – Teil 2

EW50-002

BEWEGT durch die Wechseljahre
Corinna Pawelek

Die Wechseljahre bringen viele Veränderungen mit sich – seelisch, wie körperlich. Bewegung spielt in dieser Lebensphase eine entscheidende Rolle. Sie stärkt nicht nur den Körper, sondern wirkt auch positiv auf Stimmung, Schlaf und Stoffwechsel. In diesem Kurs erfahren Sie Wissenswertes zum Thema Sport und Bewegung, ebenso wie man sich dazu motivieren kann. Sie erproben aktiv Übungen aus den Bereichen Mobilisierung, Kraft, Ausdauer, Dehnung, Gleichgewicht, Tanz und Körperwahrnehmung.

Mitzubringen/Materialien: bequeme Kleidung, Decke, Schreibzeug, Getränk, Snack

Termin: Samstag, 21.03.2026, 11.00 – 13.00 Uhr

Ort: vhs-Mehrzweckraum I, Kolpingstraße 1, Eichstätt

Gebühr: 17,50 EUR



Wechselzeiten – Teil 3

EW50-003

ENTSPANNT durch die Wechseljahre
Corinna Pawelek

Gerade in den Wechseljahren können Stress und Überforderung besonders spürbar werden. Zwischen den klassischen Alltagsaufgaben, Familie, Beruf und Partnerschaft bleibt nur wenig Raum für eigene Bedürfnisse, Erholung und Ruhephasen. Es ist an der Zeit wieder mehr Raum für sich zu schaffen. Nach diesem Kurs werden Sie Stress, Zeitmanagement und Selbstfürsorge besser verstehen. Sie erproben „Mini-Auszeiten“, um sich für den Alltag zu stärken. Praktische Strategien für eine langfristige Umsetzung runden Ihr neues Wissen ab.

Mitzubringen/Materialien: bequeme Kleidung, Decke, Schreibzeug, Getränk, Snack

Termin: Freitag, 27.03.2026, 18.00 – 20.00 Uhr

Ort: vhs-Mehrzweckraum I, Kolpingstraße 1, Eichstätt

Gebühr: 17,50 EUR

● **Cholesterin natürlich senken**

EW50-005

Ute Micko

Wie sich Cholesterinwerte natürlich verbessern lassen: Der Vortrag zeigt, wie Ernährung, Bewegung und pflanzliche Mittel helfen können – alltagstauglich und fundiert.

Termin: Dienstag, 17.03.2026, 18.30 – 20.00 Uhr

Ort: Willibald-Gymnasium, Raum 005

Gebühr: 13,00 EUR

NEU Handreflexzonenmassage EW50-010

Ute Micko

Berührungen, die gut tun: Durch gezielte Massage der Handreflexzonen lassen sich Organe und Körperfunktionen anregen – für mehr Wohlbefinden und spürbare Entspannung im Alltag.

Mitzubringen/Materialien: kleines Handtuch, Massageöl (wenn vorhanden)

Termin: Dienstag, 12.05.2026, 18.30 – 20.00 Uhr

Ort: Willibald-Gymnasium, Eichstätt, Raum 005

Gebühr: 13,00 EUR

NEU Kneippen – Ein Mitmach-Workshop

Mit kühlem Kopf ins Wochenende

Bei diesem Outdoor-Workshop an Kneippanlagen in der Region geht es nicht um trockene Theorie, sondern um Spaß, Wasser, Bewegung und Naturerleben für Jung und Alt. Nach einer kurzen Einführung dreht sich alles rund um die Kneippschen Anwendungen. In verschiedenen Mitmach-Stationen lernen Sie Wissenswertes über Kräuter, Bewegung, Entspannung, Ernährung, Hydrotherapie und wie Sie damit gut durch die Sommerhitze kommen. Ein vhs-Erlebnis das Gänsehaut garantiert. Für alle Interessierten. Die Veranstaltung findet nur bei guter Witterung statt.

Ute Micko

EW50-012

Termin: Freitag, 22.05.2026, 16.00 – 17.30 Uhr

Ort: Kneipp-Anlage an der Altmühl, Ritter-von-Hofer-Weg, Eichstätt

Gebühr: kostenfrei

Ute Micko

EW50-013

Termin: Freitag, 12.06.2026, 16.00 – 17.30 Uhr

Ort: Kneipp-Anlage Isenbrunner Bach, Altmühlstr., Pfalzpaint

Gebühr: kostenfrei

Ute Micko

EW50-014

Termin: Freitag, 26.06.2026, 16.00 – 17.30 Uhr

Ort: Kneipp-Anlage Egweil, Karstquelle, Egweil

Gebühr: kostenfrei

Um Anmeldung wird gebeten.

● **Brustschmerzen – Hausarzt, Facharzt, MVZ oder Klinik?** EW50-020

Prof. Dr. Helmut Kücherer

Chefarzt

Brustschmerzen können dumpf, drückend oder brennend sein und lebensbedrohlich wirken. Prof. Dr. Helmut Kücherer erklärt, wann Handlungsbedarf besteht und wie die Versorgung in solchen Fällen aussieht.

Termin: Dienstag, 03.03.2026, 18.00 – 19.30 Uhr

Ort: Speth'scher Hof, Tagungsraum 2. OG, Ostenstr. 31a, Eichstätt

Gebühr: kostenfrei

In Zusammenarbeit mit den Kliniken im Naturpark Altmühltal

● **Wenn Zucker krank macht – Diabetes mellitus erkennen und behandeln**

EW50-025

Dr. Simon Limbach

Oberarzt

Immer mehr Menschen erkranken an Diabetes – rund jede zehnte Person in Deutschland. Dr. Simon Limbach zeigt Risikofaktoren, Diagnosewege und moderne Therapien für Typ-2-Diabetes.

Termin: Dienstag, 05.05.2026, 18.00 – 19.30 Uhr

Ort: Speth'scher Hof, Tagungsraum 2. OG, Ostenstr. 31a, Eichstätt

Gebühr: kostenfrei

In Zusammenarbeit mit den Kliniken im Naturpark Altmühltal



● Unser Herz im Bild EW50-030

Wie die moderne Medizin Leben schützt
Dr. Martin Schiller
Oberarzt

Moderne Bildgebung macht Herzdiagnosen präziser und Therapien individueller. Dr. Martin Schiller zeigt, wie Echo, CT, MRT und Katheter das Herz sichtbar machen – mit ihren Stärken, Grenzen und Perspektiven.

Termin: Dienstag, 02.06.2026, 18.00 – 19.30 Uhr

Ort: Speth'scher Hof, Tagungsraum 2. OG,
Ostenstr. 31a, Eichstätt

Gebühr: kostenfrei

In Zusammenarbeit mit den Kliniken im Naturpark Altmühltal

● Mangelernährung EW50-035

Wenn das Essen zum Problem wird
Dr. Nils Nurtsch
Oberarzt

Mangelernährung betrifft viele ältere Menschen – oft unbemerkt. Der Vortrag zeigt, wie sich Warnzeichen erkennen lassen, welche Folgen drohen und wie gezielte Ernährung hilft, gegenzusteuern.

Termin: Dienstag, 07.07.2026, 18.00 – 19.30 Uhr

Ort: Speth'scher Hof, Tagungsraum 2. OG,
Ostenstr. 31a, Eichstätt

Gebühr: kostenfrei

In Zusammenarbeit mit den Kliniken im Naturpark Altmühltal

● Die gesunde Stimme EW50-050

Warm Up und Hygiene für eine tragfähige Stimme
Andrea Holl

Eine starke Stimme trägt – besonders im Beruf. In diesem Abendkurs stärken Sie Ihre Stimme mit einfachen Übungen für Atem, Haltung und Klang. Alltagsnah und wirksam.

Mitzubringen/Materialien: leere PET-Flasche

Termin: Mittwoch, 25.03.2026, 19.00 – 21.00 Uhr

Ort: Willibald-Gymnasium, Eichstätt,
Raum 005

Gebühr: 17,50 EUR

Ernährung



Oxymel EW50-070

Die natürliche Kraft des Sauerhonigs
Julia Lautenschlager

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

Termin: Mittwoch, 15.04.2026, 19.00 – 20.30 Uhr

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

Gebühr: 18,00 EUR

● Meal Prep für Berufstätige: gesund und schnell EW50-075

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 35,00 EUR für Lebensmittel enthalten.

Termin 1: Frühstück & Süßes

Termin 2: Herzhaftes & Snacks

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

Beginn: 13.04.2026 – 2x montags –
18.30 – 21.00 Uhr

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

Gebühr: 78,50 EUR

● **Neues Gleichgewicht – Ernährung und Lebensstil ab der Lebensmitte**

EW50-080

Alexandra Sparaga

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.

Termin: Mittwoch, 20.05.2026, 18.30 – 20.00 Uhr
Ort: Willibald-Gymnasium, Eichstätt, Raum 005

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

Ort: vhs-Mehrzweckraum I, Kolpingstraße 1, Eichstätt

Gebühr: 69,50 EUR

Entspannung

● **After Work – Waldbaden**

EW50-201

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

Termin: Mittwoch, 13.05.2026, 18.00 – 19.45 Uhr
Ort: Treffpunkt: Eichstätt, Rosental 1, Parkplatz am Salesianum

Gebühr: 15,00 EUR

Thomas Mitrovic

EW50-210

Beginn: 02.03.2026 – 8x montags – 20.00 – 21.00 Uhr

Thomas Mitrovic

EW50-215

Beginn: 11.05.2026 – 8x montags – 19.00 – 20.00 Uhr





● 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

Ort: vhs-Mehrzweckraum I, Kolpingstraße 1, Eichstätt

Gebühr: 69,50 EUR

Thomas Mitrovic

EW50-225

Beginn: 02.03.2026 – 8x montags – 19.00 – 20.00 Uhr

Thomas Mitrovic

EW50-226

Beginn: 11.05.2026 – 8x montags – 20.00 – 21.00 Uhr

NEU Im Einklang mit der Natur

Meditation im Hofgarten

Im Hofgarten Eichstätt erleben Sie Meditation im Einklang mit der Natur. In achtsamer Stille lauschen Sie Wind und Blättern, spüren den Boden unter Ihren Füßen und atmen im eigenen Rhythmus. Geführte Meditationen, sanfte Atem- und Achtsamkeitsübungen unterstützen Sie dabei, innerlich zur Ruhe zu kommen, Klarheit zu finden und sich tief mit sich selbst und der umgebenden Natur zu verbinden.

Mitzubringen/Materialien: Yogamatte, Decke, Handtuch, kleines Kissen, Getränk

Ort: Hofgarten Treffpunkt: Muschelpavillon, Ostenstraße 24, Eichstätt

Gebühr: 34,50 EUR

Thomas Mitrovic

EW50-230

Beginn: 06.05.2026 – 4x mittwochs – 18.00 – 19.00 Uhr

Thomas Mitrovic

EW50-231

Beginn: 17.06.2026 – 4x mittwochs – 18.00 – 19.00 Uhr

NEU In der Stille liegt die Kraft

Meditieren für Anfänger

In diesem Workshop erlernen Sie die Grundlagen der Meditation. Sie machen erste Erfahrungen darin, wie Sie mit Hilfe von Meditation und Atemübungen Ihren Alltag entschleunigen können. Mit einfachen, aber wirkungsvollen Methoden lässt sich Stress abbauen, der Geist beruhigen und wieder bewusster im Moment leben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen/Materialien: Isomatte, bequeme Kleidung, warme Socken, Meditations- oder Sitzkissen

Sarah Hoffmann

EW50-240

Termin: Sonntag, 15.03.2026, 18.00 – 19.30 Uhr

Ort: vhs-Mehrzweckraum I, Kolpingstraße 1, Eichstätt

Gebühr: 13,00 EUR

Sarah Hoffmann

EW50-241

Termin: Sonntag, 19.04.2026, 18.30 – 20.00 Uhr

Ort: vhs-Mehrzweckraum I, Kolpingstraße 1, Eichstätt

Gebühr: 13,00 EUR

Sarah Hoffmann

EW50-242

Beginn: 05.05.2026 – 3x dienstags – 19.00 – 20.30 Uhr

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

Gebühr: 39,00 EUR

● 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

Ort: vhs-Mehrzweckraum I, Kolpingstraße 1, Eichstätt

Gebühr: 26,00 EUR

Thomas Mitrovic

EW50-250

Beginn: 10.03.2026 – 3x dienstags –
10.00 – 11.00 Uhr

Thomas Mitrovic

EW50-251

Beginn: 09.06.2026 – 3x dienstags –
11.15 – 12.15 Uhr

● Meditativer Tanz – Schnupperkurs

In Balance kommen

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

EW50-255

Beginn: 13.03.2026 – 3x freitags –
10.00 – 11.30 Uhr

Ort: vhs-Mehrzweckraum I, Kolpingstraße 1, Eichstätt

Gebühr: 39,00 EUR

Christine Fuchs

EW50-256

Beginn: 27.04.2026 – 2x montags –
18.00 – 19.30 Uhr

Ort: Schule St. Walburg (Turnhalle), Eichstätt

Gebühr: 26,00 EUR

● Entspannende Klangschaln

EW50-270

Thomas Mitrovic

Lassen Sie sich von den beruhigenden Klängen der Klangschaln verzaubern! In diesem Kurs entdecken Sie, wie die Klänge und Vibrationen der Schaln Stress abbauen, innere Ruhe fördern und Wohlbefinden steigern können. Lernen Sie verschiedene Klangschaln 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 Klangschaln inspirieren.

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

Beginn: 14.04.2026 – 3x dienstags –
18.00 – 19.00 Uhr

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

Gebühr: 26,00 EUR

● Qi Gong

EW50-280

Heike Herrle

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

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

Beginn: 04.03.2026 – 14x mittwochs –
18.00 – 19.15 Uhr

Ort: vhs-Mehrzweckraum I, Kolpingstraße 1, Eichstätt

Gebühr: 151,50 EUR



● Qi Gong für Krebsbetroffene EW50-282

Stärkende Impulse nach Guo Lin
Heike Herrle

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

Beginn: 04.03.2026 – 14x mittwochs –
16.30 – 17.45 Uhr

Ort: vhs-Mehrzweckraum I, Kolpingstraße 1,
Eichstätt

Gebühr: 151,50 EUR

● Taiji Quan EW50-285

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: 25.03.2026 – 8x mittwochs –
19.00 – 20.00 Uhr

Ort: Schule St. Walburg (Turnhalle), Eichstätt

Gebühr: 69,50 EUR

NEU Selbstsicher Stress begegnen EW50-310

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: 03.03.2026 – 9x dienstags, 1x samstags
(Tag der Achtsamkeit am 25.04.2026)
dienstags 18.30 – 20.00 Uhr
samstags 10.00 – 14.00 Uhr

Ort: Schule St. Walburg (Turnhalle), Eichstätt

Gebühr: 151,50 EUR

NEU Achtsamkeit als Stressbremse

Kleine Momente mit großer Wirkung

Stress gehört zum Alltag – doch wie wir damit umgehen, macht den Unterschied. Bei diesem Workshop im Hofgarten erfahren Sie, wie Achtsamkeit nachweislich Stressreaktionen reduziert, Ihre Konzentration verbessert und Ihnen hilft, in fordernden Situationen ruhig und fokussiert zu bleiben. Mit praktischen Übungen bekommen Sie einen ersten Eindruck davon, wie kleine achtsame Momente auch Ihren beruflichen Alltag nachhaltig entspannter gestalten können.

Mitzubringen/Materialien: Sitzgelegenheit

Ort: Hofgarten Treffpunkt: Muschelpavillon,
Ostenstraße 24, Eichstätt

Gebühr: 13,00 EUR

Birgit Oliveira EW50-320

Termin: Donnerstag, 21.05.2026,
18.30 – 20.00 Uhr

Birgit Oliveira EW50-325

Termin: Donnerstag, 18.06.2026,
18.30 – 20.00 Uhr

Yoga

● Ashtanga Yoga EW50-400

Traditionelles Yoga für Körper und Geist
Norbert Krappmann

Wir üben gemeinsam die erste Serie des Ashtanga Vinyasa Yoga: eine dynamische, fließende Folge von Körperhaltungen, kombiniert mit Atemübungen und einfachen Meditationselementen. Der Kurs ist sowohl für Einsteiger als auch für langjährige Yogis geeignet.

Beginn: 11.03.2026 – 10x mittwochs –
18.00 – 19.30 Uhr

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

Gebühr: 130,00 EUR

● Sanftes Yoga EW50-405

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: 09.03.2026 – 10x montags –
17.30 – 18.30 Uhr

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

Gebühr: 86,50 EUR

● Power-Yoga EW50-410

Dynamisch, kraftvoll, effektiv
Valeerut Riss

Erleben Sie die kraftvolle Verbindung von Achtsamkeit und Herz-Kreislauf-Training. Power-Yoga bringt Ihren Kreislauf in Schwung und stärkt das Herz. Ein Training ganz ohne spirituelle Elemente, dafür mit viel Energie und Bewegung.

Die Intensität der anspruchsvollen Einheiten lässt sich individuell anpassen, erfordert jedoch eine gute körperliche Fitness.

Mitzubringen/Materialien: bequeme Kleidung, Yogamatte, Getränk

Beginn: 09.03.2026 – 10x montags –
18.45 – 19.45 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

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

Gebühr: 69,50 EUR

Paula Vollnhals EW50-415

Beginn: 05.03.2026 – 8x donnerstags –
18.00 – 19.00 Uhr

Paula Vollnhals EW50-416

Beginn: 11.06.2026 – 8x donnerstags –
18.00 – 19.00 Uhr



● 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

Ort: vhs-Mehrzweckraum I, Kolpingstraße 1, Eichstätt

Gebühr: 69,50 EUR

Walburga Stöbl

EW50-420

Beginn: 12.03.2026 – 8x donnerstags –
9.00 – 10.00 Uhr

Walburga Stöbl

EW50-422

Beginn: 12.03.2026 – 8x donnerstags –
10.00 – 11.00 Uhr

● 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.

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

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

Ort: Altes Stadttheater Eichstätt, Holbeinsaal

Gebühr: 121,50 EUR

Dorothea Klein

EW50-430

Beginn: 16.03.2026 – 14x montags –
17.30 – 18.30 Uhr

Dorothea Klein

EW50-432

Beginn: 16.03.2026 – 14x montags –
18.45 – 19.45 Uhr

● Lach-Yoga im Hofgarten

Für mehr Freude und weniger Stress

Erleben Sie die befreiende Kraft des Lachens unter freiem Himmel im Eichstätter Hofgarten.

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 oder Sitzgelegenheit, großes und kleines Handtuch, Getränk

Ort: Hofgarten Treffpunkt: Muschelpavillon,
Ostenstraße 24, Eichstätt

Gebühr: 26,00 EUR

Thomas Mitrovic

EW50-445

Beginn: 12.05.2026 – 3x dienstags –
18.00 – 19.00 Uhr

Thomas Mitrovic

EW50-446

Beginn: 09.06.2026 – 3x dienstags –
10.00 – 11.00 Uhr



Gymnastik und Fitness

● Effektives Ganzkörpertraining EW50-601

Gerlinde Benz

In diesen 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: 02.03.2026 – 16x montags –
18.30 – 20.00 Uhr

Ort: Grundschule Am Graben (Turnhalle),
Eichstätt

Gebühr: 208,00 EUR

● Faszientraining für Anfänger EW50-602

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

Ort: vhs-Mehrzweckraum I, Kolpingstraße 1,
Eichstätt

Gebühr: 43,50 EUR

Thomas Mitrovic EW50-603

Beginn: 16.03.2026 – 5x montags –
17.45 – 18.45 Uhr

Thomas Mitrovic EW50-604

Beginn: 11.05.2026 – 5x montags –
17.45 – 18.45 Uhr

● I don't like Mondays... EW50-608

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: 02.03.2026 – 10x montags –
8.30 – 9.30 Uhr

Ort: vhs-Mehrzweckraum I, Kolpingstraße 1,
Eichstätt

Gebühr: 86,50 EUR

● Aktiv und fit EW50-609

Gudrun Eigenmann

Eine Ganzkörpergymnastik zur Kräftigung und Stabilisierung des Körpers. Dafür verwenden wir verschiedene Kleingeräte wie Balance Pad, Pilates-Ring, Staby, Hanteln und Flow Tonic. Außerdem wird die Körperwahrnehmung und Entspannungsfähigkeit gefördert.

Beginn: 02.03.2026 – 15x montags –
9.30 – 10.30 Uhr

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

Gebühr: 130,00 EUR



● **Dance-Workout auf dem Stepper** **EW50-618**

Rhythmus trifft Ausdauer
Jürgen Heinrich

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.

Beginn: 07.05.2026 – 8x donnerstags –
17.45 – 18.45 Uhr

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

Gebühr: 69,50 EUR

● **Fitness für jede(n)** **EW50-630**

Allgemeines gesundheitsorientiertes Ausdauer-,
Kraft- und Beweglichkeitstraining
Frank Glöckler

Beginn: 10.03.2026 – 13x dienstags –
19.00 – 20.00 Uhr

Ort: Staatl. Berufsschule Eichstätt,
Burgstraße 22, Turnhalle

Gebühr: 112,50 EUR, für Nicht-Mitglieder des
SV Marienstein

In Zusammenarbeit mit dem SV Marienstein

● **Bauch, Beine, Po** **EW50-635**

Cornelia Schmucker

Beginn: 11.03.2026 – 12x mittwochs –
18.00 – 19.00 Uhr

Ort: Grundschule Am Graben (Turnhalle),
Eichstätt

Gebühr: 104,00 EUR, für Nicht-Mitglieder des
SV Marienstein

In Zusammenarbeit mit dem SV Marienstein

● **Fit und in Form** **EW50-640**

Anne Westphal

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

Mitzubringen/Materialien: Matte, Getränk

Beginn: 11.03.2026 – 12x mittwochs –
19.00 – 20.00 Uhr

Ort: Grundschule Am Graben (Turnhalle),
Eichstätt

Gebühr: 104,00 EUR, für Nicht-Mitglieder des
SV Marienstein

In Zusammenarbeit mit dem SV Marienstein

● **Funktionelles Ganzkörper-Workout mit TRX-Bändern** **EW50-645**

Florian Schöpfel

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

Beginn: 12.03.2026 – 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

● **Bewegen statt schonen** **EW50-650**

Für Frauen und Männer ab 60 Jahren
Lilo Adlkofer, Heinz Jergius

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). Ausgezeichnet mit dem Gütesiegel „Sport pro Gesundheit“.

Mitzubringen/Materialien: Matte, Handtuch,
Turnschuhe

Beginn: 13.03.2026 – 8x freitags –
16.30 – 17.20 Uhr
Ort: Realschule Rebldorf (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** **EW50-655**

Für Frauen und Männer
Lilo Adlkofer, Anne Westphal

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

Beginn: 13.03.2026 – 8x freitags –
17.30 – 18.30 Uhr

Ort: Realschule Rebldorf (Turnhalle), Eichstätt
Gebühr: 69,50 EUR, für Nicht-Mitglieder des
SV Marienstein

In Zusammenarbeit mit dem SV Marienstein

● **Total Body Workout** **EW50-660**

Anne Westphal, Frank Glöckler, Anna Knauer

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

Beginn: 13.03.2026 – 9x freitags –
18.30 – 19.30 Uhr

Ort: Realschule Rebldorf (Turnhalle), Eichstätt
Gebühr: 78,00 EUR, für Nicht-Mitglieder des
SV Marienstein

In Zusammenarbeit mit dem SV Marienstein

● **Bodyfit** **EW50-667**

Brigitte Hardt

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

Beginn: 04.03.2026 – 15x mittwochs –
18.00 – 19.00 Uhr

Ort: Schule St. Walburg (Turnhalle), Eichstätt
Gebühr: 130,00 EUR

● **Pilates – Einführungskurs** **EW50-670**

Für Neugierige oder zum Auffrischen nach langer Pause
Monika Cogoini

Pilates ist ein wunderbar gelenkschonendes und effektives Ganzkörpertraining, das in jedem Alter erlernt und praktiziert werden kann. Es ist sanft aber herausfordernd und kann auf jedes Level angepasst werden. Bei diesem Sport verbessern sich zunehmend Körperwahrnehmung, Dehnung und Kraft, aber auch Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit werden hier gefördert. Es wird zudem Wert gelegt auf Entspannung und Spass an der Bewegung. Der Einsatz von Kleingeräten macht das Training abwechslungsreich und ermöglicht ein Anpassen an individuelle Bedürfnisse und Fähigkeiten.

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

Beginn: 03.03.2026 – 10x dienstags –
17.30 – 18.30 Uhr

Ort: vhs-Mehrzweckraum I, Kolpingstraße 1,
Eichstätt

Gebühr: 86,50 EUR

Besuchen Sie
uns jetzt
online unter:
www.vhs-in-ei.de





● Pilates EW50-671

Fortgeschrittene Einsteiger bis Mittelstufe
Monika Cogoini

Stabile Mitte, aufrechte Körperhaltung, mehr Kraft und ein zufriedener Geist. Für alle Pilates-Begeisterten gehen wir hier in die nächste Runde der Kräftigung von Beckenboden, Tiefenmuskulatur etc. Das Training wird etwas intensiver, das Gleichgewicht wird herausgefordert, neue, anspruchsvollere Übungen und Varianten bekannter Übungen werden erlernt. Wir benutzen ein Arsenal an Kleingeräten, um das Training vielfältig zu gestalten und gemeinsam neue Ziele zu erreichen.

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

Beginn: 03.03.2026 – 16x dienstags –
18.30 – 19.30 Uhr

Ort: vhs-Mehrzweckraum I, Kolpingstraße 1,
Eichstätt

Gebühr: 138,50 EUR

● Aikido entdecken EW50-673

Bewegung, Balance und Selbstvertrauen
Dr. Peter Eisele

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

Beginn: 04.03.2026 – 7x mittwochs –
19.30 – 21.00 Uhr

Ort: Städt. Sportzentrum/DJK, Judohalle

Gebühr: 91,00 EUR, für Nicht-Mitglieder der
DJK Eichstätt

In Zusammenarbeit mit der DJK Eichstätt

● Dance EW50-675

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 Rhythmusgefühl hat und sich gerne bewegt.

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

Beginn: 05.03.2026 – 12x donnerstags –
17.30 – 18.30 Uhr

Ort: Grundschule Am Graben (Turnhalle),
Eichstätt

Gebühr: 104,00 EUR

● Fitness Specials – Wirbelsäulengymnastik EW50-680

Anja Bayer

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

Beginn: 05.03.2026 – 12x donnerstags –
17.30 – 18.30 Uhr

Ort: vhs-Mehrzweckraum I, Kolpingstraße 1,
Eichstätt

Gebühr: 104,00 EUR



Rücken- und Balancetraining EW50-685

Mit dem Spinefit/Spinefitter by SISSEL®
Monika Cogoini

Durch das Üben mit dem Spinefit/Spinefitter by SISSEL® in der Rückenlage findet eine tiefenwirksame Massage über die Muskulatur auf beiden Seiten der Wirbelsäule statt, wodurch Blockaden sanft gelöst

und die Mobilität der Gelenke verbessert werden können. Rücken-, Schulter- und Nackenschmerzen können in vielen Fällen effektiv gelindert werden. Aber nicht nur zur Entspannung und für verbesserte Beweglichkeit, sondern auch zur Kräftigung und zum Balancetraining kann dieses vielseitige Gerät genutzt werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Hinweis: Dieser Kurs ist nicht für Menschen mit Versteifungen entlang der Wirbelsäule und/oder Osteoporose geeignet. Während der Übungsstunde stehen Leihgeräte zur Verfügung. Die Ausleihgebühr beträgt einmalig 10,00 EUR und wird in bar vor Ort mit der Kursleitung abgerechnet.

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

Beginn: 23.06.2026 – 6x dienstags –
17.30 – 18.30 Uhr

Ort: vhs-Mehrzweckraum I, Kolpingstraße 1,
Eichstätt

Gebühr: 52,00 EUR

Liebscher & Bracht – Einführung EW50-687

Eine Methode gegen Schmerzen
Monika Cogoini

Viele Menschen leiden unter Schmerzen, sei es im Rücken-, Schulter- oder Nackenbereich oder aber in Hüfte oder Knien. Diese Schmerzen scheinen häufig das Resultat von zu hohen Spannungen im Muskel- und Fasziensbereich zu sein, die sich im Laufe der Lebenszeit z.B. durch einseitige oder mangelnde Bewegungsmuster eingestellt haben. In diesem Kurs lernen Sie die Methode von Liebscher & Bracht kennen, die man schnell erlernen und mit einfachen Hilfsmitteln zu Hause oder unterwegs jederzeit durchführen kann. Durch das Training werden Spannungen reduziert, die Dehnung verbessert und dadurch die Beweglichkeit des Körpers positiv beeinflusst. Es werden die Geräte von Liebscher & Bracht vorgestellt, aber auch kostengünstige Alternativen, die zum Teil in jedem Haushalt zu finden sind. Während der Übungsstunde stehen Leihgeräte zur Verfügung. Die Ausleihgebühr beträgt einmalig 10,00 EUR und wird in bar vor Ort mit der Kursleitung abgerechnet.

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

Beginn: 23.06.2026 – 6x dienstags –
19.40 – 20.40 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. Info und Anmeldung über das BRK Eichstätt unter 08421 9757-13 (Frau Hönig).

Mitzubringen/Materialien: Turnschuhe oder stabiles, festes Schuhwerk

Romana Kretschmeier **EW50-690**

Beginn: 05.03.2026 – 17x donnerstags –
14.30 – 15.30 Uhr

Ort: BRK Eichstätt, Grabmannstraße 2
Gebühr: 40,00 EUR (Halbjahresbeitrag)

Romana Kretschmeier **EW50-691**

Beginn: 04.03.2026 – 18x mittwochs –
15.30 – 16.30 Uhr

Ort: Feuerwehrhaus Pfalzpaint, Mittelwiese
18, 85137 Pfalzpaint

Gebühr: 10,00 EUR (Monatsbeitrag)

Romana Kretschmeier **EW50-692**

Beginn: 04.03.2026 – 18x mittwochs –
17.00 – 18.00 Uhr

Ort: Feuerwehrhaus Pfalzpaint, Mittelwiese
18, 85137 Pfalzpaint

Gebühr: 10,00 EUR (Monatsbeitrag)

Romana Kretschmeier **EW50-693**

Beginn: 05.03.2026 – 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

EW50-697

Rosemarie Ablaßmeier

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: 02.03.2026 – 9x montags –
17.00 – 18.00 Uhr

Ort: Schule St. Walburg (Turnhalle), Eichstätt
Gebühr: 78,00 EUR

● Golf-Schnupperkurs

Einstieg in die Welt des Golfsports

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

Ort: Golfanlage Zollmühle, Zollmühle 1,
91792 Ellingen

Gebühr: 21,00 EUR

Wolfgang Friedel

EW50-700

Termin: Sonntag, 17.05.2026, 14.00 – 16.00 Uhr

Wolfgang Friedel

EW50-701

Termin: Sonntag, 21.06.2026, 14.00 – 16.00 Uhr

Wolfgang Friedel

EW50-702

Termin: Sonntag, 12.07.2026, 14.00 – 16.00 Uhr

● Tennis

EW50-720

Für Anfängerinnen & Anfänger
Martin Suk

Tennis spielen leicht gemacht. Der Profitrainer bringt allen das Tennisspielen spielerisch bei und ermöglicht einen unkomplizierten Einstieg ins Tennis – auch ohne Vorerfahrung. Weitere Vorteile: Bälle und Schläger werden gestellt; eine Mitgliedschaft im Verein ist nicht notwendig.

Mitzubringen/Materialien: Sportkleidung

Beginn: 12.05.2026 – 10x dienstags –
20.00 – 21.00 Uhr

Ort: Tennisplätze des TC Rot-Weiß Eichstätt
Gebühr: 86,50 EUR

● Boule – Schnellkurs für Einsteiger/innen

EW50-725

Uwe Horlacher

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

Termin: Dienstag, 14.04.2026, 17.30 – 20.00 Uhr

Ort: Hofgarten Treffpunkt: Muschelpavillon,
Ostenstraße 24, Eichstätt

Gebühr: 21,50 EUR

● Boule – Kurs für Fortgeschrittene

EW50-726

Uwe Horlacher

Ein intensiver Abendkurs für Fortgeschrittene: Sie vertiefen Ihr Boulespiel, erkennen typische Fehler und trainieren gezielt Verbesserungen. Ideal für regelmäßig Spielende, die Technik und Präzision ausbauen möchten. Ein konzentrierter Kurs mit viel Praxis, Tempo und Spielfreude.

Termin: Donnerstag, 16.04.2026,
17.30 – 20.00 Uhr

Ort: Hofgarten Treffpunkt: Muschelpavillon,
Ostenstraße 24, Eichstätt

Gebühr: 21,50 EUR

Erste Hilfe

● Erste-Hilfe-Kurs

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

Anmeldung über www.malteser.de/erste-hilfe

Ort: Malteser Dienststelle Eichstätt,
Bahnhofplatz 18

Gebühr: 65,00 EUR

Mitzubringen/Materialien: Verpflegung, Getränk

Ausbildende des MHD Eichstätt **EW50-801**

Termin: Samstag, 14.03.2026, 9.00 – 17.00 Uhr

Ausbildende des MHD Eichstätt **EW50-802**

Termin: Dienstag, 24.03.2026, 9.00 – 17.00 Uhr

Ausbildende des MHD Eichstätt **EW50-803**

Termin: Samstag, 18.04.2026, 9.00 – 17.00 Uhr

Ausbildende des MHD Eichstätt **EW50-804**

Termin: Samstag, 16.05.2026, 9.00 – 17.00 Uhr

Ausbildende des MHD Eichstätt **EW50-805**

Termin: Samstag, 20.06.2026, 9.00 – 17.00 Uhr

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

● Erste Hilfe – Kompetenz im Notfall

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

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

Ort: BRK Eichstätt, Grabmannstraße 2

Gebühr: 65,00 EUR

Ausbildende des BRK Eichstätt **EW50-811**

Termin: Dienstag, 17.03.2026, 9.00 – 17.00 Uhr

Ausbildende des BRK Eichstätt **EW50-812**

Termin: Samstag, 28.03.2026, 9.00 – 17.00 Uhr

Ausbildende des BRK Eichstätt **EW50-813**

Termin: Dienstag, 14.04.2026, 9.00 – 17.00 Uhr

Ausbildende des BRK Eichstätt **EW50-814**

Termin: Dienstag, 28.04.2026, 9.00 – 17.00 Uhr

Ausbildende des BRK Eichstätt **EW50-815**

Termin: Dienstag, 05.05.2026, 9.00 – 17.00 Uhr

Ausbildende des BRK Eichstätt **EW50-816**

Termin: Dienstag, 19.05.2026, 9.00 – 17.00 Uhr

Ausbildende des BRK Eichstätt **EW50-817**

Termin: Samstag, 23.05.2026, 9.00 – 17.00 Uhr

Ausbildende des BRK Eichstätt **EW50-818**

Termin: Dienstag, 23.06.2026, 9.00 – 17.00 Uhr

Ausbildende des BRK Eichstätt **EW50-819**

Termin: Samstag, 27.06.2026, 9.00 – 17.00 Uhr



Ausbildende des BRK Eichstätt **EW50-820**

Termin: Dienstag, 07.07.2026, 9.00 – 17.00 Uhr

Ausbildende des BRK Eichstätt **EW50-821**

Termin: Dienstag, 21.07.2026, 9.00 – 17.00 Uhr

Ausbildende des BRK Eichstätt **EW50-822**

Termin: Samstag, 25.07.2026, 9.00 – 17.00 Uhr

In Zusammenarbeit mit dem Bayerischen Roten Kreuz, Eichstätt

● Erste Hilfe am Kind

Für alle Interessierten

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

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

Ort: BRK Eichstätt, Grabmannstraße 2

Gebühr: 65,00 EUR

Ausbildende des BRK Eichstätt **EW50-827**

Termin: Samstag, 21.03.2026, 9.00 – 17.00 Uhr

Ausbildende des BRK Eichstätt **EW50-828**

Termin: Samstag, 20.06.2026, 9.00 – 17.00 Uhr

In Zusammenarbeit mit dem Bayerischen Roten Kreuz, Eichstätt

● Erste Hilfe bei Kindernotfällen – Blitzkurs

KiNo-Blitz!

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

Anmeldung über www.malteser.de/erste-hilfe

Ort: Malteser Dienststelle Eichstätt,

Bahnhofplatz 18

Gebühr: 40,00 EUR

Mitzubringen/Materialien: Verpflegung, Getränk

Ausbildende des MHD Eichstätt **EW50-830**

Termin: Mittwoch, 18.03.2026, 18.00 – 21.15 Uhr

Ausbildende des MHD Eichstätt **EW50-831**

Termin: Montag, 11.05.2026, 18.00 – 21.15 Uhr

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

● Erste-Hilfe-Kompaktkurs für Senioren

EW50-835

Zum Helfen ist man nie zu alt

Ausbildende des MHD Eichstätt

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

Anmeldung über www.malteser.de/erste-hilfe

Mitzubringen/Materialien: Verpflegung, Getränk

Termin: Dienstag, 21.04.2026, 9.00 – 12.00 Uhr

Ort: Malteser Dienststelle Eichstätt,

Bahnhofplatz 18

Gebühr: 35,00 EUR

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



Malen, Zeichnen und Illustrationen · Kreatives Gestalten ·
Literatur und Schreiben · Musik · Tanzen · Kultur erleben

Kultur und Kunst



Malen, Zeichnen und Illustrationen



Urban Sketching

EW60-005

Sina Thanheiser

Urban Sketching fängt den Charme der Stadt direkt vor Ort ein. Zeichnen, kolorieren, Perspektive und Komposition erleben – Eichstätt's Gassen und Plätze werden zum Atelier unter freiem Himmel.

Mitzubringen/Materialien: Bleistifte (HB, H2, B2), Radiergummi, Geodreieck, Spitzer, schwarzer Fineliner, Aquarellkasten, 3 Pinsel (2 kleine und 1 großer), Wasserbehälter, Lappen, dickes Papier DIN A4, Schnellhefter

Beginn: 15.04.2026 – 4x mittwochs –
18.00 – 20.00 Uhr

Ort: vhs-Mehrzweckraum III, Kolpingstraße 1,
Eichstätt

Gebühr: 69,50 EUR

Malwerkstatt für Erwachsene und Jugendliche

EW60-010

Ausprobieren und lernen
Susanne Olzem

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

Mitzubringen/Materialien: komplettes Material vorhanden

Beginn: 15.03.2026 – 2x sonntags –
13.00 – 17.00 Uhr

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

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

Kreatives Gestalten

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.

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

EW60-040

Beginn: 22.04.2026 – 2x mittwochs –
19.00 – 21.00 Uhr

Hella Zinsmeister

EW60-042

Beginn: 25.04.2026 – 2x samstags –
10.00 – 12.00 Uhr





NEU

Mosaik-Grundkurs

EW60-050

Grundlagen für eine einfache Glasmosaikgestaltung nach individueller Vorstellung
Isolde Wiechmann-Böhm

Aus gebrochenen Glasmosaik-Steinchen entsteht mit Geduld und Fantasie ein farbenfrohes Kunstwerk – ob Schale, Übertopf oder Türschild. Material und Werkzeug sind vorhanden, Ideen wachsen Stein für Stein.

Mitzubringen/Materialien: Arbeitskleidung, Brotzeit

Beginn: Freitag, 13.03.2026, 14.00 – 17.00 Uhr
Samstag, 14.03.2026, 10.00 – 17.00 Uhr

Ort: Atelier Wiechmann, Rebdorfer Str. 92,
Eichstätt

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

NEU

Schreiben im Wald

EW60-425

Cinzia Tanzella

Wir fühlen uns im Einklang mit der Natur verwurzelt, atmen tief durch und lauschen. Unter Bäumen, umgeben vom Duft des Waldes, schreiben wir aus der Seele, um unserem wahren Ich zu begegnen. Wir zapfen unsere innere Quelle der Ruhe an und bringen durch die Macht der Worte unsere Kraft nach außen. Für alle mit Neugier, Offenheit und Lust am Schreiben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen/Materialien: Notizbuch, ein Lieblingsstift, wettertaugliche Kleidung, Sitzgelegenheit, Schreibunterlage, Verpflegung

Termin: Freitag, 31.07.2026, 14.00 – 18.00 Uhr

Ort: Walderlebniszentrum Schernfeld,
Erzweg 51, 85132 Schernfeld,
Treffpunkt Verwaltungsgebäude

Gebühr: 34,50 EUR

Literatur und Schreiben

Musik

NEU

Schreiben mit allen Sinnen

EW60-420

Kulinarischer Schreibnachmittag
Cinzia Tanzella

Schreiben Sie, was Ihnen geschmeckt hat! Beim Verkosten von frischem Obst und Gemüse lassen wir Erinnerungen, Bilder und Gefühle aufsteigen und bringen sie zu Papier. Ein sinnlicher Schreibnachmittag, bei dem Geschmack, Geruch und Textur zur Inspiration werden und kleine persönliche Geschichten entstehen. Erforschen Sie, was in Ihnen schwingt und verwandeln Sie es in Worte.

Mitzubringen/Materialien: Neugier, Offenheit, Lust am Schreiben, Lieblingsstift, Notizbuch, eventuell eine Kostprobe

Termin: Freitag, 13.03.2026, 15.00 – 18.00 Uhr

Ort: vhs-Mehrzweckraum II, Kolpingstraße 1,
Eichstätt

Gebühr: 26,00 EUR

NEU

Ukulele – der hüpfende Floh macht Musik

EW60-520

Einsteigerkurs für Groß & Klein
Karin Graf

Klein, charmant und mit großem Spaßfaktor erobert die Ukulele unsere Herzen im Sturm. Ihr hawaiianischer Spitzname „hüpfender Floh“ klingt schon nach guter Laune und einfacher Handhabung: Nur vier Saiten und schon nach der ersten Unterrichtsstunde begleiten Sie damit einfache Songs. Ob Jung oder Alt, musikalisches Naturtalent oder nicht – alle sind in diesem Kurs willkommen, die Lust haben, das fröhlichste Instrument der Welt kennenzulernen – vielleicht hüpfet der „Floh“ ja auch in Ihr Herz!

Mitzubringen/Materialien: Ukulele und Notenständer, wenn vorhanden

Beginn: 13.03.2026 – 5x freitags –
14.30 – 16.00 Uhr

Ort: vhs-Mehrzweckraum I, Kolpingstraße 1,
Eichstätt

Gebühr: 65,00 EUR



Sommerklänge im Hofgarten

Ukulele, Gitarre, Gesang und Rhythmus

Musik verbindet und draußen klingt sie noch schöner! Inmitten der besonderen Atmosphäre des Hofgartens in Eichstätt gestalten wir einen stimmungsvollen Musiknachmittag. Ob mit der Ukulele, Gitarre, Stimme oder einfachen Rhythmusinstrumenten – hier geht es nicht um Perfektion, sondern um Freude, Begegnung und gemeinsames, begeistertes Musizieren. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Instrumente können ausgeliehen werden.

Mitzubringen/Materialien: Sitzgelegenheit, Instrument und Notenständer, wenn vorhanden

Ort: Hofgarten Treffpunkt: Muschelpavillon, Ostenstraße 24, Eichstätt

Gebühr: 13,00 EUR

Karin Graf

EW60-525

Termin: Freitag, 15.05.2026, 16.00 – 17.30 Uhr

Karin Graf

EW60-526

Termin: Freitag, 19.06.2026, 16.00 – 17.30 Uhr

Karin Graf

EW60-527

Termin: Freitag, 17.07.2026, 16.00 – 17.30 Uhr

Tanzen



Grundkurs Salsa

EW60-610

Musik, Rhythmus und Bewegung
Andreas Urban

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

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

Beginn: 18.04.2026 – 4x samstags –
10.30 – 12.00 Uhr

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

Gebühr: 52,00 EUR

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

● Schnupperkurs – Orientalischer Tanz

EW60-645

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. In entspannter und inspirierender Atmosphäre lernen Sie die Grundlagen dieses faszinierenden Tanzes. Ideal für alle, auch ohne Vorkenntnisse.

Mitzubringen/Materialien: bequeme, sportliche Kleidung

Beginn: 04.03.2026 – 6x mittwochs –
20.00 – 21.00 Uhr

Ort: vhs-Mehrzweckraum I, Kolpingstraße 1, Eichstätt

Gebühr: 52,00 EUR



© Loredana La Rocca





● Country Line Dance

EW60-650

Für Fortgeschrittene
Erna Pöringer

Zu klassischer Countrymusik werden wir neue Tänze einüben und vertiefen.

Mitzubringen/Materialien: saubere Sportschuhe mit heller Sohle, Getränk

Beginn: 05.03.2026 – 15x donnerstags –
18.45 – 20.00 Uhr

Ort: vhs-Mehrzweckraum I, Kolpingstraße 1,
Eichstätt

Gebühr: 162,50 EUR

● Country Line Dance

EW60-652

Für Anfänger/-innen
Erna Pöringer

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: 05.03.2026 – 15x donnerstags –
20.00 – 21.15 Uhr

Ort: vhs-Mehrzweckraum I, Kolpingstraße 1,
Eichstätt

Gebühr: 162,50 EUR

● NEU Griechische Tänze

EW60-660

Traditionelle Tänze aus Griechenland und der Schwarzmeerküste
Omer Chousein

In diesem Workshop lernen Sie Tänze aus verschiedenen Regionen Griechenlands kennen. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf Pontos, einer Region am Schwarzen Meer. Der Kurs richtet sich an alle, die Freude an Tanz und Musik haben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen/Materialien: bequeme Kleidung, saubere rutschfeste Schuhe, Getränk

Termin: Samstag, 14.03.2026, 15.00 – 18.15 Uhr
Ort: vhs-Mehrzweckraum I, Kolpingstraße 1,
Eichstätt

Gebühr: 28,00 EUR

● Tanz im Moment – Contactimprovisation erleben

EW60-670

Improvisation, Achtsamkeit und Bewegungsfreude
Johanna Hillebrand

Contactimprovisation ist eine Tanzform bei der das Improvisieren im Mittelpunkt steht. Sie lädt ein, Bewegungsfreude 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, lehnend, 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.

Beginn: 14.03.2026 – 2x samstags –
11.00 – 14.00 Uhr

Ort: vhs-Mehrzweckraum I, Kolpingstraße 1,
Eichstätt

Gebühr: 52,00 EUR

Kultur erleben

● Kulturgut Schafkopf – Lange Karte

EW60-800

Bayerns Klassiker für Einsteiger
Hannah Rautenberg

Schafkopf in der Variante „Lange Karte“ spielerisch lernen: Der Kurs vermittelt Grundregeln, typische Ansagen, Kartenwerte sowie Farb- und Solo-Spiele. In kurzen Übungsstunden trainieren Sie erste Strategien und gewinnen Sicherheit im Teamspiel. Der Kurs eignet sich für Einsteiger und Fortgeschrittene, die ihr Spiel vertiefen möchten und bietet eine lockere, praxisnahe Lernatmosphäre.

Beginn: 15.04.2026 – 4x mittwochs –
19.00 – 21.00 Uhr

Ort: Rakete, Pfahlstraße 45, Eichstätt

Gebühr: kostenfrei

MALERMEISTERBETRIEB MEIER



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



Fassadengestaltung **M** Innengestaltung **M** Kreativtechniken
Verputzarbeiten **M** Tapezieren **M** Wandtattoos **M** Farbenverkauf

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



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

 junge vhs

Kreatives Gestalten

NEU **Hase Langohr – ein Aquarell-
malkurs für Kinder** **EW69-001**

Für Kinder ab 6 Jahren
Helite Tontsch-Schmid

Gemeinsam zaubern wir einen süßen Hasen mit seiner Karotte! Schritt für Schritt entdecken die Kinder eine tolle Aquarelltechnik – ganz ohne Pinsel – und bringen das weiche Fell des Hasen zum Leben. Mit ein paar fröhlichen Farbspritzern entsteht ein bunter, lebendiger Hintergrund. Die Gebühr beinhaltet 8,00 EUR Materialkosten.

Termin: Montag, 08.06.2026, 15.30 – 17.00 Uhr

Ort: vhs-Mehrzweckraum II, Kolpingstraße 1,
Eichstätt

Gebühr: 21,00 EUR

NEU **Der stolze Hahn – ein Aquarell-
malkurs für Kinder** **EW69-002**

Für Kinder ab 6 Jahren
Helite Tontsch-Schmid

In diesem Kurs gestalten die Kinder Schritt für Schritt einen stolzen Hahn in Aquarelltechnik. Ganz ohne Pinsel lernen sie, die Federn mit einer besonderen Technik zu malen und mit kräftigen Farbakzenten ein lebendiges, individuelles Federkleid zu gestalten – der leuchtend rote Kamm darf dabei natürlich nicht fehlen.

Termin: Montag, 16.03.2026, 15.30 – 17.00 Uhr

Ort: vhs-Mehrzweckraum II, Kolpingstraße 1,
Eichstätt

Gebühr: 21,00 EUR

NEU **Improvisationstheater und
Theaterübungen**

Für Kinder (8 bis 12 Jahre)

Lasst uns gemeinsam einen Nachmittag lang in die Welt des Theaters eintauchen! Mit spielerischen Übungen und kleinen Schauspiel-Elementen entdecken wir nicht nur jede Menge Spaß, sondern stärken ganz nebenbei auch unsere Wahrnehmung, unser Selbstvertrauen und unsere sozialen Fähigkeiten.

Nora Oeser

EW69-005

Termin: Sonntag, 17.05.2026, 12.00 – 15.00 Uhr

Ort: vhs-Mehrzweckraum I, Kolpingstraße 1,
Eichstätt

Gebühr: 26,00 EUR

Nora Oeser

EW69-006

Termin: Sonntag, 17.05.2026, 15.30 – 18.00 Uhr

Ort: vhs-Mehrzweckraum I, Kolpingstraße 1,
Eichstätt

Gebühr: 21,50 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!





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

● Freies Töpfern für Kinder

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!

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 **EW69-010**

Beginn: 18.04.2026 – 2x samstags –
10.00 – 12.00 Uhr

Hella Zinsmeister **EW69-011**

Beginn: 06.06.2026 – 2x samstags –
10.00 – 12.00 Uhr

● Harry-Potter-Nachmittag **EW69-500**

Wir entdecken unsere magische Welt
Helene Theobald

Wir machen uns auf die Suche nach den Heckensträuchern für original Zauberstäbe aus der Welt von Harry Potter, Ron und Hermine. Dazu brauen wir Zaubertränke und bauen Flugbesen.

Das Angebot ist für Kinder ab 5 Jahren. Die Begleitung durch einen Erwachsenen ist bis zum Alter von 8 Jahren erforderlich.

Termin: Samstag, 08.08.2026, 15.00 – 17.30 Uhr

Ort: Parkplatz Waldwichtelweg, Hofstetten

Gebühr: kostenfrei

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

● Blätterdruck auf Geschirrtüchern **EW69-510**

Natur trifft Textil
Stilla Uekermann

Schafgarbe, Giersch, Brennnessel, Holunder – bekannt oder noch nicht? Auf der Kräutersammlung von Bäumen, Sträuchern und Pflanzen entstehen mit Stoffmalfarbe und Kreativität individuelle Geschirrtücher, fast zu schön zum Benutzen und ideal als Geschenk. Eine kreative Veranstaltung für Groß und Klein, gerne als Familie. Anmeldung und Gebühr direkt über den Veranstalter

www.naturpark-altmuehltal.de oder 08421/9876-0.

Termin: Samstag, 25.07.2026, 14.00 – 16.00 Uhr

Ort: Jura-Bauernhof-Museum Hofstetten,
Schloßstraße 19, Hitzhofen

Gebühr: 7,00 EUR für Erwachsene,
6,00 EUR für Kinder
1,00 EUR / 3,00 EUR Eintritt

In Zusammenarbeit mit dem Informationszentrum
Naturpark Altmühltal

Bewegung und Ernährung

● Räubergulasch mit Brotfladen **EW69-300**

Kinderkochkurs (ab 10 Jahren)
Maria Maxbauer

Wir kochen zusammen ein leckeres Räubergulasch mit frischem Gemüse und backen dazu Brotfladen. Danach freuen wir uns auf unser Ergebnis und essen gemeinsam. Wer möchte, kann sich das Rezept aufschreiben. Die Reste dürfen natürlich mit nach Hause genommen werden! In der Kursgebühr sind 10,00 EUR für Lebensmittel enthalten.

Mitzubringen/Materialien: Stifte, Brotzeitbox,
Schürze, Geschirrtuch, Spültuch

Termin: Donnerstag, 11.06.2026,
17.00 – 20.00 Uhr

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

Gebühr: 36,00 EUR

● Handball

EW69-410

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: 17.04.2026 – 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

● Tanz Dich fit mit Deinem Kind

EW69-420

Mama/Papa/Oma/Opa-Kind-Tanzkurs
Hristina Groß

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 Information:

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

Beginn: 05.03.2026 – 8x donnerstags –
15.30 – 16.30 Uhr

Ort: vhs-Mehrzweckraum I, Kolpingstraße 1,
Eichstätt

Gebühr: 69,50 EUR

● Spiel & Spaß auf Inlinern

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 **EW69-440**

Termin: Samstag, 18.04.2026, 10.00 – 11.30 Uhr
Ort: Skate Park Dollnstein, Burgsteinweg,
Dollnstein (neben Sportplatz)

Gebühr: 13,00 EUR

Ludwig Bittl **EW69-441**

Termin: Samstag, 09.05.2026, 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 **EW69-450**

Beginn: 05.03.2026 – 9x donnerstags –
16.00 – 17.00 Uhr

Ort: Realschule Rebendorf (Turnhalle), Eichstätt

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

Julia Bernecker, Franziska Kruck **EW69-452**

Beginn: 05.03.2026 – 9x donnerstags –
17.00 – 18.00 Uhr

Ort: Realschule Rebendorf (Turnhalle), Eichstätt

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

In Zusammenarbeit mit dem SV Marienstein

● Kinderturnen

Für Kinder von 4 – 6 Jahren
Anna Hollweck, Caro Weber

EW69-455

Angebote für Jugendliche

Spaß am Sport ohne Leistungsdruck!

Ein Einstieg in den laufenden Kurs ist jederzeit möglich.

Beginn: 05.03.2026 – 9x donnerstags –
17.00 – 18.00 Uhr

Ort: Realschule Rebdorf (Turnhalle), Eichstätt

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

In Zusammenarbeit mit dem SV Marienstein

● Geräteturnen für Schulkinder

Für Kinder der 1. und 2. Klasse
Florian Schöpfl

EW69-460

Ein Einstieg in den laufenden Kurs ist jederzeit möglich.

Beginn: 05.03.2026 – 9x donnerstags –
17.00 – 18.00 Uhr

Ort: Realschule Rebdorf (Turnhalle), Eichstätt

Gebühr: 78,00 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, Judith Scheibler

EW69-465

Ein Einstieg in den laufenden Kurs ist jederzeit möglich.

Beginn: 05.03.2026 – 9x donnerstags –
18.15 – 19.30 Uhr

Ort: Realschule Rebdorf (Turnhalle), Eichstätt

Gebühr: 97,50 EUR, für Nicht-Mitglieder des
SV Marienstein

In Zusammenarbeit mit dem SV Marienstein

NEU

Krav Maga

EW69-400

Selbstverteidigung für Jugendliche
ab 12 Jahren
Markus Zimmermann

Bock, dich sicherer zu fühlen? Komm zum Krav Maga Schnupperkurs! Wir probieren spannende Selbstverteidigungstricks, üben clevere Eigensicherungs-Moves und machen kleine Situationstrainings. Spaß, Power und mehr Selbstvertrauen – sei dabei!

Mitzubringen/Materialien: Sportkleidung, Getränk

Termin: Samstag, 18.04.2026, 15.30 – 19.30 Uhr

Ort: Grundschule Am Graben (Turnhalle),
Eichstätt

Gebühr: 34,50 EUR

NEU

Krav Maga – for girls only

EW69-405

Selbstverteidigung für Jugendliche ab
12 Jahren
Markus Zimmermann

Fühl dich stark und sicher! In unserem Krav Maga Schnupperkurs für Mädels lernst du einfache Selbstverteidigung, smarte Sicherheits-Moves und coole Situationstrainings. Gemeinsam Spaß haben, Selbstvertrauen tanken und sicher unterwegs sein!

Mitzubringen/Materialien: Sportkleidung, Getränk

Termin: Samstag, 09.05.2026, 15.30 – 19.30 Uhr

Ort: Grundschule Am Graben (Turnhalle),
Eichstätt

Gebühr: 34,50 EUR

Wichtige Information:

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

NEU **Endlich ein eigenes Einkommen – ausgeben oder anlegen?**

EW69-600

Für Jugendliche ab 15 Jahren bzw.
vor Beginn der Ausbildung
Astrid von Perponcher

Im Alltag lernt man meist wenig über den Umgang mit Geld oder sinnvolle Geldanlagen. Dieser Finanzkurs vermittelt Dir in kurzer Zeit das nötige Wissen: Welche Versicherungen wichtig sind, wie Sozial- und Geldsystem funktionieren, wie Du Geld sinnvoll anlegst, die Vermögensformel nutzt und was Du über Kryptowährungen wissen solltest.

Mit einem kostenlosen Finanzrechner werden Praxisbeispiele berechnet – so bekommst Du Deine Finanzen in den Griff!

Termin: Samstag, 02.05.2026, 10.00 – 17.00 Uhr
Ort: vhs-Mehrzweckraum III, Kolpingstraße 1,

Eichstätt

Gebühr: 60,50 EUR

● Vorbereitungskurs für den Realschulabschluss: Deutsch

EW69-610

Für Schülerinnen und Schüler der 10. Klasse
Pauline Regier-Rivera

Gemeinsam bereiten wir uns auf die Abschlussprüfung vor! Wir üben Aufbau von TGA und Erörterung – Schritt für Schritt bis hin zum kompletten Aufsatz. Dabei wird auf die jeweils individuellen Bedürfnisse und Lernziele der Schüler/-innen eingegangen.

Beginn: 05.03.2026 – 9x donnerstags –
15.45 – 17.15 Uhr

Ort: vhs-Mehrzweckraum III, Kolpingstraße 1,
Eichstätt

Gebühr: 117,00 EUR

● Prüfungsvorbereitung Realschule: Englisch

EW69-615

Für Schülerinnen und Schüler der 10. Klasse
Pauline Regier-Rivera

Gemeinsam bereiten wir uns auf die mündliche und schriftliche Abschlussprüfung vor.

Wir wiederholen alle für die Prüfung relevanten Grammatikthemen, üben Leseverstehen und Textproduktion.

Dabei wird auf die jeweils individuellen Bedürfnisse und Lernziele der Schüler/innen eingegangen.

Beginn: 05.03.2026 – 9x donnerstags –
14.15 – 15.45 Uhr

Ort: vhs-Mehrzweckraum III, Kolpingstraße 1,
Eichstätt

Gebühr: 117,00 EUR

Elternbildung

NEU **Altersgerecht begleiten gegen sexualisierte Gewalt**

EW69-700

Claudia Frensch-Rosenow

Starke Kinder, sichere Kinder: Erfahren Sie, wie altersgerechte Aufklärung, Selbstbewusstsein und offene Gespräche Kinder schützen. An diesem Abend erhalten Sie zudem wertvolle Informationen zu ‚Doktorspielen‘ unter Kindern, wo sexuelle Gewalt beginnt und wie Sie vorbeugen können.

Termin: Donnerstag, 16.04.2026,
19.00 – 20.30 Uhr

Ort: Willibald-Gymnasium, Eichstätt,
Raum 005

Gebühr: kostenfrei

In Zusammenarbeit mit WEICHE – Fachstelle gegen sexualisierte Gewalt

NEU

Kleine Kinder & große Medienfragen **EW69-710**

Orientierung für Eltern von Kindern unter drei Jahren
Mitarbeitende des BayernLab

Smartphones, Tablets und Fernseher sind Teil des Alltags – auch für Kleinkinder. Wie finden Eltern eine gute Balance zwischen Mediennutzung und Familienzeit? In dieser Veranstaltung geht es nicht um Verbote, sondern um alltagstaugliche Wege zu einem gesunden Medienumgang. Wir beleuchten, wie Kleinkinder Medien erleben und geben praktische Tipps für mehr Sicherheit und Gelassenheit im Umgang mit Medien im Familienalltag.

Termin: Mittwoch, 29.04.2026,
18.00 – 20.00 Uhr

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

In Zusammenarbeit mit dem BayernLab, Eichstätt

NEU

KI-Basics für Eltern **EW69-715**

So unterstützt Dich ChatGPT im Familienalltag
Mitarbeitende des BayernLab

Das Familienleben kann oft stressig sein – zwischen Schule, Freizeit, Medienerziehung und Haushalt bleibt wenig Zeit fürs Wesentliche. Dieser Vortrag richtet sich an Eltern, die mit Künstlicher Intelligenz ganz neu starten wollen und wissen möchten, wie sie davon im Alltag profitieren können. Verständlich und praxisnah wird gezeigt, wie KI als einfaches 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.

Termin: Donnerstag, 26.03.2026,
18.00 – 19.00 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



Hightech für die Forschung

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



Komm ins beste Team weit und Preith!

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

regineering GmbH
Am Dörrenhof 13a
85131 Preith

**regineering**



Landkreis
Eichstätt

Dein Job beim Landratsamt Viele Vorteile genießen

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

 08421 70-1047

 www.landkreis-eichstaett.de/karriere

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

Jetzt bewerben!



Allgemeine Geschäftsbedingungen

Anmeldung

Die Anmeldung kann erfolgen:

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

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 wie geplant statt, sofern sie nicht abgesagt wurden – auch dann, wenn die Kursgebühr noch nicht abgebucht ist.

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

- 10% für Inhaber der Ehrenamtskarte Ingolstadt oder Juleica
- 50% für Personen, die das 25. Lebensjahr noch nicht vollendet haben und sich in Schulausbildung, Berufsausbildung oder im Studium befinden sowie für Bundesfreiwilligendienstleistende, Freiwilliges Soziales Jahr und Freiwilliges Ökologisches Jahr Leistende (nicht für Veranstaltungen im Bereich „Junge vhs“)
- 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 u.a. Prüfungen, Fahrten und Veranstaltungen, bei denen die vhs als Kooperationspartnerin auftritt sowie für Material- und Lebensmittelkosten. Ermäßigungen sind nicht untereinander kombinierbar und erfolgen schriftlich vor Kursbeginn.

Mindestteilnehmerzahlen

Kurse können auch bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl durchgeführt werden, wenn alle angemeldeten Teilnehmenden mit einer Aufzählung oder einer Reduzierung der Unterrichtsstunden einverstanden sind und dies per Unterschrift bestätigen. Die Entscheidung der Teilnehmenden hierüber ist spätestens 2 Wochen nach Kursbeginn von der Kursleitung an die vhs-Verwaltung mitzuteilen. Sofern keine Einigung erfolgt, wird der Kurs storniert.

Hinweis: Aufzählung oder Reduzierung bleiben 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, Teilnehmenden 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 Personen können bis 7 Tage vor dem ersten Unterrichtstermin gegen Zahlung einer Bearbeitungsgebühr in Höhe von 5,00 EUR (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)

Bei Online-Kursen bzw. bei Kursen, welche nach Präsenzünterricht digital fortgesetzt werden, gelten nachfolgend aufgeführte Regeln:

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

Hinweis: Bei Zuwiderhandlungen erfolgt ein unmittelbarer 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 einsehbar ist. Die Stadt Eichstätt hat für ihre Dienststellen und somit auch für die vhs eine Datenschutzerklärung erlassen, welche unter www.eichstaett.de/datenschutz einsehbar ist.

Unterrichtsfreie Tage / Schulferien

Während der Schulferien und an unterrichtsfreien Tagen findet in der Regel kein Unterricht statt. Der Unterrichtskalender ist unter 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 bekannt gegeben. Die vhs behält sich Kursortänderungen vor, auch während eines laufenden Kurses. Dies stellt keinen Stornierungsgrund dar. An allen Unterrichtsorten herrscht Rauchverbot. Das Mitbringen von Tieren ist nicht gestattet.

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
Internet www.vhs-in-ei.de

Mo–Fr 09:00 – 12:00 Uhr
Mo, Do 13:00 – 17:00 Uhr
Di 14:00 – 17:00 Uhr

vhs Eichstätt

Kolpingstr. 1, 85072 Eichstätt

Telefon 08421 / 6001 530
E-Mail eichstaett@vhs-in-ei.de
Internet www.vhs-in-ei.de

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

In der Zeit vom 24.12.–01.01. ist die vhs-Geschäftsstelle geschlossen.

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

Die Volkshochschule Eichstätt wird unterstützt von der Gemeinde Buxheim.



Gemeinde Buxheim
Dorfplatz 2
85114 Buxheim
www.buxheim.eu

Lass uns FreundInnen werden!

freier Eintritt ins Jura Museum

Jahrbuch ARCHAEOPTERYX

Vorträge & Exkursionen



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



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.



Volksbank  Raiffeisenbank Bayern Mitte eG