



Programm Herbst | Winter 2026/2027

Volkshochschule Ingolstadt

Sie sehen Weiterbildungsbedarf für sich oder für Ihre Mitarbeiter?

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

■ EDV-Lehrgänge mit anerkannter Prüfung (auf Anfrage)

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

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

■ Technische Fachkurse

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

■ Betriebswirtschaft

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

■ Meisterkurse

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

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

Bitte fordern Sie Informationen telefonisch oder schriftlich an im Bildungszentrum

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

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

Bildungszentrum Ingolstadt

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



Handwerkskammer
für München und Oberbayern

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

BESSER.WEITER.BILDUNG.

Für mich hat sich's gelohnt!

Berufsbegleitend, Vollzeit, Online, mit Zertifikat oder Prüfung?

Wir haben in Ingolstadt die passende Weiterbildung für Sie!

Prüfungslehrgänge:

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

NEU im Live-Online-Format:

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

Seminare und Zertifikatslehrgänge für verschiedene Fachrichtungen:

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



Inhouse-Training

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

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

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



IHK Akademie
München und Oberbayern



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

Volkshochschule bedeutet weit mehr als Kurse. Sie begleitet Menschen in den unterschiedlichsten Lebenssituationen – beim Ankommen in Deutschland, beim Erlernen von Lesen und Schreiben im Erwachsenenalter, bei der beruflichen Weiterbildung, beim Einstieg in einen neuen Lebensabschnitt nach dem Berufsleben oder bei der sinnvollen Gestaltung der Freizeit. Sie schafft Wissen, eröffnet Chancen und bringt Menschen zusammen.

Diese Vielfalt spiegelt sich auch in unserem Herbst- und Winterprogramm wider. Besonders freuen wir uns auf den Ausbau unseres hauseigenen Kinos: Mit der neuen Reihe „vhs-Film am Mittwoch“ bieten wir anspruchsvolles Programmkinos, das Gesprächsstoff liefert und zugleich beste Unterhaltung verspricht. Damit stärken wir die Volkshochschule als Ort der Kultur und der Begegnung.

Auch in wirtschaftlich herausfordernden Zeiten bleibt die Volkshochschule ein verlässlicher Bildungsort. Die Stadt Ingolstadt steht vor der Aufgabe, ihre Finanzen zu konsolidieren – auch wir leisten dazu unseren Beitrag. Umso mehr freut es uns, Ihnen das Bildungsprogramm weiterhin in seiner gewohnten Vielfalt anbieten zu können. Denn Bildung ist kommunale Daseinsvorsorge und ein öffentlicher Auftrag, der in Bayern sogar Verfassungsrang hat.

Unsere Arbeit reicht dabei weit über das Kursprogramm hinaus. Mit der Lernförderung an 25 Ingolstädter Schulen unterstützen wir rund 400 Kinder und Jugendliche auf ihrem Bildungsweg. In den Berufsintegrationsklassen begleiten wir junge Menschen beim Spracherwerb und auf ihrem Weg in eine berufliche Zukunft. Tag für Tag erleben wir, wie Bildung Selbstvertrauen stärkt, Teilhabe ermöglicht und Brücken baut.

Unser Dank gilt den rund 450 freiberuflichen Kursleiterinnen und Kursleitern, unseren Kooperationspartnern sowie den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Volkshochschule. Vor allem aber danken wir Ihnen, unseren Teilnehmerinnen und Teilnehmern: Sie machen die Volkshochschule zu einem lebendigen Ort des Lernens, der Begegnung und des Austauschs.

Wir laden Sie herzlich ein, unser Herbst- und Winterprogramm zu entdecken, und freuen uns darauf, Sie in der Volkshochschule begrüßen zu dürfen.

Ihr

Marc Grandmontagne
Referent für Kultur und Bildung

Ihre

Dr. Petra Neumann
Leiterin der Volkshochschule Ingolstadt

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

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

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

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

Der Bildungsbegriff der vhs geht über die reine Wissensvermittlung hinaus:

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

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

Die Vielfalt der Ingolstädter Stadtgesellschaft sehen wir als Stärke.

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



Das Wichtigste in Kürze
Anmeldeformular

Vorträge, Filme und Veranstaltungen

Vorträge	8
Reisen	8
Frauenthemen	9
Naturwissenschaften	10
Politik und Geschichte	10
Religion	11
Hinter den Kulissen...	12
Filme im vhs-Kino	15
Spanisches Film- und Kulturfestival Herbst 2026	18
Italienische Filmreihe	20
Katalanische Filmreihe	21
Musik und Tanz	21
Kunst im Fokus	22
Tagesfahrten	24

Onlinekurse

Livestream – vhs.wissen live	26
Nachhaltigkeit und Energie	28
Natur	28
Gesellschaft	29
Beruf und Digitales	33
Sprachen	35
Gesundheit	38
Junge vhs	41

Bildung für nachhaltige Entwicklung

Allgemein	44
BEG-IN	45
Weltladen Ingolstadt	45
Katholische Universität Eichstätt-Ingolstadt	46
MitmacherINnen	47
Klima am Mittag	48
Umweltstation Ingolstadt	49
Technische Hochschule Ingolstadt – Ringvorlesung „Energie – Umwelt – Nachhaltigkeit“	50

Gesellschaft

Studium Generale	52
Stadtgeschichte	52
Recht und Finanzen	53
Sicherheit	55
Haus und Garten	55
Tiere	56
Philosophie und Religion	57
Lebensart – Essen und Trinken	58
Lifestyle	62
Gesellschaftsspiel	63
Pflege	63

Beruf und Digitales

Persönlichkeitsentwicklung	65
Führungskompetenzen	65
Rhetorik und Präsentation	65
Büromanagement	67
IT-Grundlagen / KI und Programmierung	68
Datenschutz und IT-Sicherheit	71
Berufsleben	72
Studienvorbereitung	73

Sprachen

Prüfungen	77
Deutsche Rechtschreibung	78
Kurse mit Kinderbetreuung	78
Deutsch als Fremdsprache	79
Phonetik	83
Englisch	83
Französisch	86
Italienisch	88
Spanisch	91
Gebärdensprache	94
Weitere Sprachen	94

Gesundheit

Körperliche und geistige Gesundheit	98
Erste-Hilfe-Kurse	100
ePA? Na sicher!	102
Gesundheitsbildung und Ernährung	103
Kursreihe zu Sporternährung	105
Yoga	106
Entspannung	109
Bewegung und Fitness	111
Schwimmen und Wassergymnastik	114

Kultur und Kunst

Schauspiel	116
Malen, Zeichnen und Illustration	116
Handlettering und Kalligrafie	118
Kreatives Gestalten	119
Nähen, Stricken und Häkeln	123
Fotografie	124
Literatur und Schreiben	125
Musik	127
Tanz	128

junge vhs

Gesellschaft und Zusammenleben	132
Tier und Natur	132
Schauspiel	133
Lesen und Stimme	133
Kreatives Gestalten	133
Nähen	136
Malen	138
Bewegung	139
Ernährung	139
Prüfungsvorbereitung	140
Elternbildung	140

Außenstellen

Gaimersheim	142
Großmehring	146
Kösching	146
Lenting	147
Wettstetten	149

Das Wichtigste in Kürze

Kontakt/Auskunft/Anmeldung

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

Hausanschrift

Volkshochschule Ingolstadt
Hallstraße 5, 85049 Ingolstadt

Auskunft/Anmeldung

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

Wir sind für Sie erreichbar:

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

Folgende Daten sind für eine Anmeldung wichtig:

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

Kursstornierung

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

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

Ermäßigung

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

- 10 % für Inhaber der Ehrenamtskarte Ingolstadt oder Juleica
- 50 % für Personen, die das 25. Lebensjahr noch nicht vollendet haben und sich in 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.

Und zu guter Letzt...

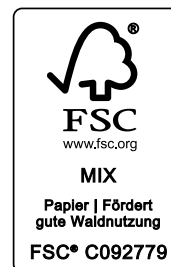
Bitte beachten Sie Ihre E-Mails. Aktuelle Informationen zu Kursen/Kursänderungen verschicken wir per E-Mail oder SMS.



Druckprodukt mit finanziellem

Klimabeitrag

ClimatePartner.com/12860-2502-1001



Kursleitungs- vertretung der vhs Ingolstadt

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



Ihre Wünsche und Anregungen nehme ich gern entgegen:

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

© Uwe-Jürgen Hansel

Impressum:

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

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

Programmredaktion:

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

Foto im Titelbild: © vhs Ingolstadt

Gesamtherstellung:

ITmedia GmbH, Stauffenbergstr. 2a, 85051 Ingolstadt

Druck:

Humbach & Nemazal Offsetdruck GmbH, Ingolstädter Str. 102, 85276 Pfaffenhofen

ANMELDUNG

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

Kursnummer

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

Kursteilnehmer

Familienname	Vorname
Straße	PLZ/ Ort
E-Mail	
Mobil	Telefon
Geburtsdatum f. Statistik	☐ m ☐ w ☐ d

Bitte die Berechtigung für eine Ermäßigung mit der Anmeldung einreichen.

Erteilung einer Einzugsermächtigung und eines SEPA-Lastschriftmandats

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

Bank	
IBAN-Nr.	BIC

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

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

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

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



© 2023 DW, Frank Schemmann (Fotograf)

Vorträge, Filme und Veranstaltungen



● Tag der Toten – Kinderaktivitäten

AX03-001

Lat-IN

Wir laden alle Kinder von 3 bis 11 Jahre ein zu unserer Veranstaltung „Tag der Toten“. Vorlesen, Schminken, Basteln und vieles mehr. Anmeldung unter info@lat-in.de. Die Plätze sind begrenzt. Alle Kinder sind eingeladen, am Umzug um 16.00 Uhr teilzunehmen. Eine Teilnahme am Umzug ist nur in Begleitung eines Erwachsenen möglich.

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

Termin: Samstag, 24.10.2026, 12.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Rudolf-Koller-Saal, DG (2. Stock), 85049 Ingolstadt
Gebühr: Teilnahme kostenlos

● Informationen zum Bootsführerschein

AX03-003

Franz Munniger, Ausbilder Sportbootschule

Haben Sie sich kürzlich eine der folgenden Fragen gestellt?

- Wo ist ein Bootsführerschein vorgeschrieben?
- Ab wie viel PS / kW brauche ich einen Bootsführerschein?
- Darf ich mit einem Bootsführerschein auf dem Starnberg-, Chiem-, Boden- oder Gardasee fahren?
- Gilt ein Bootsführerschein auch im Ausland?
- Brauche ich für einen Jetski auch einen Bootsführerschein?
- Wie komme ich zu einem Segelschein?
- Was beinhaltet die Ausbildung?
- Was kommt in der Prüfung auf mich zu?
- Selbststudium, Online-Kurs oder Sportbootschule?
- Was kostet ein Sportbootführerschein?

Auf diese und viele andere Fragen erhalten Sie bei diesem Vortrag eine Antwort. Sie werden umfassend und tiefgreifend über alle amtlichen Wassersportführerscheine für Segler und Motorbootfahrer informiert. Es werden Ihnen die Unterschiede zu den verschiedenen nautischen Führerscheinen im Binnenbereich oder für die See vorgestellt. Ergänzend werden auch die staatlichen Funkzeugnisse und der Fachkundenachweis (Pyro-Schein) angesprochen.

Anmeldung erforderlich per Telefon, Mail oder online.

Termin: Dienstag, 27.10.2026, 18.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 1 (1. Stock), 85049 Ingolstadt

Gebühr: 13,00 EUR

Reisen

● Island – Naturwunder am Rande Europas

AX03-015

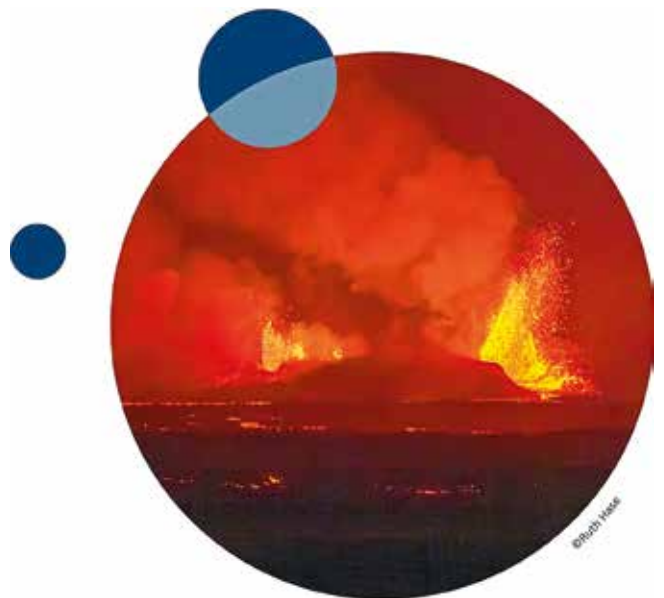
Multimediashow
Ruth Hase

Begleiten Sie mich auf der Reise nach Island, der größten Vulkaninsel der Erde. Es erwartet Sie ein Land voller gewaltiger Naturereignisse geprägt von tosenden Wasserfällen, majestätischen Gletschern und faszinierenden Vulkanlandschaften. Die Reise führt entlang malerischer Fjorde, durch dampfende Geothermalgebiete, gefolgt von einer spannenden Hochlanddurchquerung und zu Europas größtem Gletscher. Erleben Sie tollpatschige Papageientaucher, magische Polarlichter und vieles mehr.

Termin: Dienstag, 10.11.2026, 19.00 Uhr

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

Gebühr: Eintritt frei





● Andalusien – Goldener Traum Al-Andalus – Land des Lichts

AX03-017

Digitale Multivisionsshow von Roland Koch – mit Flamencoaufführung von Flamenco Olé des Centro Español de Ingolstadt

Andalusien, ein Land voller Magie, über 700 Jahre geformt von den Mauren, die Córdoba und Granada mit reicher Kultur segneten. Wasser, Zeichen des Paradieses und Quelle des Lebens, spiegelt sich in kunstvollen Brunnen und Gärten wie der Alhambra wider. Sevilla, pulsierend mit Flamenco, der heute Abend als Live-Aufführung von Flamenco Olé zu sehen ist, nicht nur zur Feria de Abril; Ronda, majestätisch über einer Schlucht; und Cádiz, umarmt vom Atlantik, verzaubern die Sinne, während Málaga und Marbella Sonne und Luxus vereinen. Wir erleben reizvolle, vielfältige Landschaften, mächtige Stierweiden, endlose Olivenplantagen, schneebedeckte Berge in der Sierra Nevada; stille Flecken und weiße Dörfer der Nationalparks Sierra de Grazalema, Cabo de Gato und Doñana. Andalusien: eine Symphonie aus Kultur und Natur, die die Seele berührt.

Termin: Mittwoch, 11.11.2026, 19.00 Uhr

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

Gebühr: 10,00 EUR



● Weibliche Genitalbeschneidung – ein Thema auch in Ingolstadt und Umgebung?

AX03-112

Austausch und Vernetzung für Fachkräfte und allgemein Interessierte

Das bayerische Beratungs- und Präventionsnetzwerk gegen weibliche Genitalbeschneidung (FGM/C) engagiert sich im Rahmen verschiedener Projekte des bayerischen Sozialministeriums gefährdete Mädchen in Bayern zu schützen und für betroffene Frauen fachkundig und bedarfsgerecht Hilfe zu leisten. Die Durchführung von Veranstaltungen für Fachkräfte und Interessierte soll dabei helfen, das Thema adäquat anzusprechen und das Feld für weitere Projekte und Veranstaltungen in diesem Kontext zu öffnen.

Dieser Fachtag in Ingolstadt ist eine Informations- und Austauschveranstaltung zur FGM/C Problemlage und zu Ressourcen in der Region und findet anlässlich des Internationalen Tags gegen FGM/C statt. Ziel des Fachtages ist, Fachkräften mehr allgemeine Informationen über das Thema aber auch Ressourcen, Strategien, Instrumente und Know-How aus der Praxis an die Hand zu geben für einen kultursensiblen Umgang mit den Betroffenen, mit einem besonderen Schwerpunkt auf die medizinische Versorgung.

Schwangerschaftsberatende, Hebammen, Kinderärztinnen und Kinderärzte, Gynäkologinnen und Gynäkologen, Erzieherinnen und Erzieher, Lehrerinnen und Lehrer, Sozialpädagoginnen und Sozialpädagogen, Integrations- und Migrationsberatende und andere Fachkräfte und Interessierte, die in Kontakt mit FGM/C in ihrer Arbeit kommen oder kommen könnten, sind herzlich eingeladen.

Eine Anmeldung ist aus organisatorischen Gründen notwendig unter fgm@invia-bayern.de

Eine Veranstaltung von IN VIA Bayern e.V. in Kooperation mit pro familia Ingolstadt e.V. sowie mit Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.

Termin: Donnerstag, 04.02.2027, 10.00 Uhr

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

Gebühr: Eintritt frei

Frauenthemen

● „Hormone rauf und runter“

AX03-100

Dr. Elisabeth Hupfer-Dirksen, Frauenärztin

Kurzvortrag von Frauenärztin Dr. Elisabeth Hupfer-Dirksen über das Thema Hormone bei Frauen. Im Anschluss gibt es die Möglichkeit, Fragen zu stellen und sich auszutauschen.

Termin: Mittwoch, 21.10.2026, 19.00 Uhr

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

Gebühr: 5,00 EUR

Für unsere Vorträge und Filmabende empfehlen wir eine Anmeldung im Voraus. Restkarten sind, sofern verfügbar, an der Abendkasse erhältlich.



Naturwissenschaften

● Die geheimnisvollen Monde des Sonnensystems

Prof. Dr. Andreas Burkert, Astrophysiker, München

AX03-115

Während die Planeten unseres Sonnensystems schon im Altertum bekannt waren, offenbaren sich die wahren Wunder oft im Verborgenen – auf den über 400 Monden, die ihre Planeten umkreisen.

In diesem Vortrag machen wir uns auf eine Reise zu diesen faszinierenden Trabanten in unserer kosmischen Nachbarschaft. Wir starten mit unserem geheimnisvollen Mond, der von der Erde geboren wurde und der den Rhythmus des Lebens auf der Erde prägt. Dann gehen wir hinaus in das Sonnensystem. Wir begegnen den Galileischen Monden, Welten aus Feuer und Eis. Wir erkunden Europa, dessen eisige Kruste einen gewaltigen Ozean verbirgt, in dem möglicherweise außerirdisches Leben existieren könnte. Auf dem Saturnmond Titan begegnen wir einer dichten Atmosphäre und Seen aus flüssigem Methan – einer Welt, die der frühen Erde erstaunlich ähnelt. Die Reise endet bei Pluto, dessen Mondsystem wohl eines der ungewöhnlichsten des ganzen Sonnensystems ist.

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

Termin: 12.01.2027, 19.00 Uhr

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

Gebühr: 5,00 EUR



● Sonnenstürme und Polarlichter

Sternwarte Ingolstadt AAI e.V.

Dr. Janina Dynowski

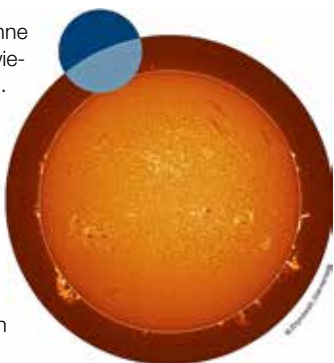
AX03-119

In der letzten Zeit war die Sonne besonders aktiv, es kam immer wieder zu größeren „Sonnenstürmen“. 2024 und 2026 waren hierdurch sogar über Ingolstadt, also weit im Süden Deutschlands, helle Polarlichter zu sehen. Der Vortrag erklärt die Zusammenhänge und Hintergründe des bunten Farbschauspiels, das so viele Menschen in seinen Bann zieht.

Termin: Dienstag, 20.10.2026, 19.00 Uhr

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

Gebühr: Eintritt frei



● PRIM(A)ZAHLEN – die Atome der Mathematik

Dr. Helmut Schwarz

AX03-125

Die Primzahlen sind ja einfach erklärt – positive ganze Zahlen, welche nur durch sich selbst sowie eins teilbar sind. Dennoch bergen sie viele Geheimnisse, denen wir versuchen auf die Spur zu kommen – das wird aber nicht immer gelingen...

Wie viele Primzahlen gibt es eigentlich? Wie sind sie im Zahlenraum verteilt, gibt es also beispielsweise zwischen 1001 und 1100 etwa gleich viele wie zwischen 1 und 100?

Was hat es mit Primzahlzwillingen – das sind Primzahlen deren Differenz 2 ist, also etwa 3 und 5, 11 und 13, etc. – auf sich? Wie viele solcher Paare gibt es? Und wie steht es mit Drillingen?

Was hat es mit der Primzahl 37 auf sich? Gibt es innerhalb der Primzahlen etwa noch eine besondere Spezies? Und besonders merkwürdig: Wie gestaltet sich die Beziehung der komplexen Zahlen (also negativer Wurzeln) mit den Primzahlen (übrigens eine der fantastischen Querbeziehungen in der Mathematik)?

Und natürlich die entscheidende Frage: Stellen die Primzahlen lediglich eine Spielwiese der Mathematiker dar oder haben sie eine praktische Bedeutung?

Im Laufe des Vortrages lernen wir auch einige der Protagonisten kennen, die entscheidende Erkenntnisse zu unserem Wissen über diese Zahlen beigetragen haben: Euklid, Eratosthenes, Mersenne, Gauß, Goldbach, Riemann, um nur einige zu nennen.

Termin: Mittwoch, 25.11.2026, 19.00 Uhr

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

Gebühr: 8,00 EUR

Politik und Geschichte

● Kicker, Kämpfer, Legenden – Juden im deutschen Fußball – Ausstellungseröffnung mit Dr. Charlotte Knobloch

AX03-130

Der Fußball ist ein Spiegel der Gesellschaft – mit all ihren Höhen und Tiefen. Die vielfach ausgezeichnete Wanderausstellung „Kicker, Kämpfer, Legenden – Juden im deutschen Fußball“ erzählt die bewegende Geschichte jüdischer Sportler, Funktionäre und Förderer, die den deutschen Fußball entscheidend mitgeprägt haben. Zugleich zeigt sie, wie Ausgrenzung, Verfolgung und Entrechtung während der Zeit des Nationalsozialismus auch vor den Sportplätzen nicht Halt machten.

Ein besonderer Schwerpunkt der Ausstellung liegt auf der jüdischen Geschichte des FC Bayern München. Sie erinnert an prägende Persönlichkeiten wie Vereinspräsident Kurt Landauer, der den Club vor dem Zweiten Weltkrieg maßgeblich entwickelte und später zum Symbol für Kontinuität und Neubeginn wurde.

Die Ausstellung lädt dazu ein, sich mit Sport-, Kultur- und Zeitgeschichte auseinanderzusetzen und Fragen nach Erinnerung, Demokratie und gesellschaftlichem Zusammenhalt zu stellen.

Die Ausstellung wird am 17. November mit einem Festvortrag von Dr. Charlotte Knobloch eröffnet und kann im bis zum Jahresende kostenfrei im Foyer der Volkshochschule besichtigt werden.

Termin: Dienstag, 17.11.2026, 18.00 Uhr

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

Gebühr: Eintritt frei





● Wie sah Ingolstadt eigentlich im Mittelalter aus?

AX03-136

Buchvorstellung von und mit Hans Fegert

Wie sah Ingolstadt eigentlich im Mittelalter aus? – Diese Frage beschäftigt uns seit Generationen. Doch das mittelalterliche Stadtbild lässt sich nur schwer rekonstruieren, denn aussagekräftige topografische Darstellungen sind kaum erhalten geblieben. Selbst in der berühmten „Schedelschen Weltchronik“ von 1493 mit ihren über 1.800 Holzschnitten ist Ingolstadt nicht enthalten. Auch die älteste Stadtansicht von 1519 aus dem Stadtarchiv liefert keine verwertbaren Details. Die wichtigste Grundlage für eine Rekonstruktion bildet das kulturhistorisch wichtigste Dokument, das Sandtnermodell von 1571. Moderne KI-Technologie eröffnet heute völlig neue Möglichkeiten, um das mittelalterliche Ingolstadt möglichst realitätsnah wieder sichtbar zu machen. Auf Basis historischer Stiche, Gemälde, Fotografien, archäologischer Erkenntnisse und des Sandtnermodells entstanden fotorealistische Rekonstruktionen. Im Oktober erscheint das Buch: „INGOLSTADT zwischen dem Spätmittelalter und der Renaissance“ – Eine Rekonstruktion wie die Stadt vor über 500 Jahren möglicherweise aussah, in 110 KI-generierten Fotos von Hans Fegert. Somit bietet die Buchvorstellung mit dem Power-Point-Vortrag von Hans Fegert eine Zeitreise in das mittelalterliche Ingolstadt mit einem lebendigen Eindruck davon, wie die Herzogstadt vor mehr als 500 Jahren ausgesehen haben könnte, doch die Betonung liegt nach wie vor auf „könnte“.

Termin: Donnerstag, 29.10.2026, 18.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Rudolf-Koller-Saal, DG (2. Stock), 85049 Ingolstadt
Gebühr: Eintritt frei



● Suchbildvortrag: Raten Sie mit – Ingolstädter Ansichten als Bilderquiz

AX03-139

Birgit Heinel, Stadtführerin

Lassen Sie sich ein auf eine amüsante Bilder-Stadtführung und entdecken Sie mehr oder weniger bekannte Blickwinkel unserer schönen Stadt bei einem Bilderrätsel mit wissenswerten Informationen dazu. Eine Veranstaltung der Katholischen Erwachsenenbildung Ingolstadt mit Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.

Termin: Freitag, 19.02.2027, 19.00 Uhr
Ort: vhs, Kino (UG), Hallstr. 5, 85049 Ingolstadt
Gebühr: 5,00 EUR

Religion

● Der Franziskusweg – unterwegs auf den Spuren des hl. Franziskus

AX03-140

Norbert Kersting

Der Franziskusweg (Via di Francesco) führt durch die reizvollen Landschaften Mittelitaliens von Florenz bis nach Rom und folgt den Lebensstationen des heiligen Franz von Assisi.

Der Vortrag verbindet Impulse mit lebendigen Reiseeindrücken: Bedeutende Orte des franziskanischen Wirkens, kulturelle Highlights sowie praktische Einblicke in Planung und Durchführung einer Pilgerreise.

Eine Einladung, den Weg sowohl als Glaubensreise als auch als besondere Form des nachhaltigen Reisens zu entdecken.

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

Termin: Mittwoch, 21.10.2026, 19.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Rudolf-Koller-Saal, DG (2. Stock), 85049 Ingolstadt
Gebühr: Eintritt frei

● Wie konnte es dazu kommen? Hindenburg, Hitler und die nationalsozialistische Diktatur

AX03-138

Filmabend und Gespräch mit Filmproduzent Norbert Egger

In dem Dokumentarfilm kommen führende Historiker ausführlich zu Wort. Neben erschütternden Bild- und Filmdokumenten legt Norbert Egger, der Produzent des Filmes, besonderes Gewicht auf die umfassende Behandlung von Hindenburgs Handeln und Aussagen.

Durch die Präsentation einer Vielzahl von Originalquellen und Zeitzeugen, beginnend bei Kaiser Wilhelm II., Generälen und Stabsoffizieren aus dem ersten Weltkrieg, Dokumenten von Paul von Hindenburg selbst sowie Verträgen, Zeitungsartikeln und weiteren Veröffentlichungen entsteht ein umfassendes Bild Hindenburgs.

Filmproduzent Norbert Egger wird anwesend sein und gerne mit den Zuschauer*innen ins Gespräch kommen.

Genre: Dokumentarfilm; Jahr: 2026;

Eine Veranstaltung von Ingolstadt ist bunt und der Omas gegen Rechts mit Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.

Termin: Mittwoch, 18.11.2026, 18.00 Uhr
Ort: vhs, Kino (UG), Hallstr. 5, 85049 Ingolstadt
Gebühr: Eintritt frei



● Palästinensische Christen: Wer sind Sie? Welchen Kirchen gehören Sie an? Wo stehen Sie politisch?

AX03-142

Johannes Zang, Autor

Lesung und Gespräch mit Johannes Zang

Christliche Stimmen aus dem Heiligen Land – bevor sie verschwinden Um Ostern 2025 reiste Johannes Zang nach Jerusalem, Bethlehem, Beit Jala, Beit Sahour und Ramallah. Bei Online-Veranstaltungen mit christlichen Organisationen im Heiligen Land hatte er wiederholt gehört, dass Hunderte christlicher Familien aus dem Westjordanland seit Oktober 2023 ihre Heimat verlassen hatten. Alarmiert darüber wollte Zang christliche Stimmen einfangen, bevor sie an der Wiege der Christenheit nicht mehr zu hören sind.

Zang, Autor von fünf Nahostbüchern, sprach mit Christen zwischen 18 und 82 Jahren – aus der römisch-katholischen, evangelischen, griechisch- und koptisch-orthodoxen Kirche.

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

Termin: Dienstag, 17.11.2026, 19.00 Uhr
Ort: vhs, Kino (UG), Hallstr. 5, 85049 Ingolstadt
Gebühr: 5,00 EUR



Hinter den Kulissen...

● Hinter den Kulissen... der Müllverwertungsanlage Ingolstadt

Der Zweckverband Müllverwertungsanlage Ingolstadt entsorgt rund 260.000 Tonnen Abfall pro Jahr aus der Stadt Ingolstadt sowie den Landkreisen Eichstätt, Kelheim, Neuburg-Schrobenhausen, Pfaffenhofen und Roth. Bei einem Anlagenrundgang durch die MVA werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen. Sie können mit eigenen Augen sehen, wie der Restmüll von mehr als 760.000 Bürgerinnen und Bürgern in Flammen aufgeht und wie daraus Strom bzw. Fernwärme erzeugt wird.



Wichtig: Führung nicht geeignet für Besucher mit Bewegungseinschränkungen (Rollstuhlfahrer etc.), Herzschrittmacher oder implantiertem Defibrillator. Kinder unter 6 Jahren können leider nicht teilnehmen und Kinder ab 6 Jahren nur in Begleitung eines Erwachsenen pro Kind. Es gilt Helmpflicht.

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

Mitzubringen/Materialien: Bitte festes Schuhwerk tragen.

Zweckverband Müllverwertungsanlage

AX03-151

Termin: Freitag, 09.10.2026, 15.00 – 18.00 Uhr
Ort: Müllverwertungsanlage Ingolstadt,
Am Mailinger Bach 141, Ingolstadt
Treffpunkt: Verwaltungsgebäude
Gebühr: Teilnahme kostenlos

Zweckverband Müllverwertungsanlage

AX03-152

Termin: Freitag, 27.11.2026, 15.00 – 18.00 Uhr
Ort: Müllverwertungsanlage Ingolstadt,
Am Mailinger Bach 141, Ingolstadt
Treffpunkt: Verwaltungsgebäude
Gebühr: Teilnahme kostenlos

Rund um die Uhr buchbar:

Unsere Online-Anmeldung
ist 24 Stunden
täglich für Sie erreichbar –
unter
www.vhs-in-ei.de

● Hinter den Kulissen... der Gunvor Raffinerie

AX03-153

Die Gunvor Raffinerie Ingolstadt versorgt seit über 60 Jahren die Region mit Energie und Einsatzstoffen für die Chemie-Industrie. Bei einem Raffineriebesuch mit Unternehmensvorstellung incl. der Möglichkeit, Fragen zu stellen und anschließender Busrundfahrt durch die Raffinerie können alle interessierten Menschen einen Blick hinter die Kulissen der Raffinerie werfen und erfahren, wie das Rohöl in die Raffinerie kommt, wie daraus die verschiedenen Produkte hergestellt werden, wie diese zu den Kunden transportiert werden und vieles mehr. Und damit auch den Besuchern bei all den Informationen die Energie nicht ausgeht, gibt es vor der Busrundfahrt einen kleinen Imbiss. Wir empfehlen aufgrund der technischen Inhalte eine Teilnahme ab 12 Jahren.



Treffpunkt: Gunvor Raffinerie, Hauptpforte, Essostr. 1, 85092 Kösching
Bitte nutzen Sie den großen, ausgewiesenen Besucherparkplatz.
Anmeldung erforderlich per Telefon, Mail oder online bei der vhs Ingolstadt.

Termin: Mittwoch, 14.10.2026, 17.00 – 19.00 Uhr
Ort: Gunvor Raff. Ingolstadt GmbH, Hauptpforte,
Essostr. 1, Kösching
Gebühr: Teilnahme kostenlos

● Hinter den Kulissen... der Lebenshilfe Bayern Mitte

AX03-154



Welche Firma hat eine Gärtnerei, eine Kfz-Werkstätte sowie eine Wäscherei, eine Schreinerei, einen Montagebereich und auch noch Küchen und eine Medienschmiede an einem Standort? Das gibt es nicht, oder doch?

Ja, die Lebenshilfe Bayern Mitte!

Sind Sie neugierig darauf geworden, wie Menschen mit Behinderungen dies alles leisten können? Dann lassen Sie sich bei einer Führung durch den Standort Ingolstadt von der pädagogischen und der produktiven Leistungsfähigkeit der Werkstätten für Menschen mit Behinderungen (WfbM) überzeugen.

Treffpunkt: Eingangsbereich Haus E, Am Franziskanerwasser 26, 85053 Ingolstadt

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

Termin: Donnerstag, 15.10.2026, 13.30 – 15.00 Uhr
Ort: Lebenshilfe Bayern Mitte, Am Franziskanerwasser 26,
85053 Ingolstadt
Gebühr: Teilnahme kostenlos



● Hinter den Kulissen... der Zentralkläranlage Ingolstadt

AX03-155

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

Bei einem Anlagenrundgang werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen.

Wichtig: Führung nicht bzw. nur sehr bedingt geeignet für Besucher mit Bewegungseinschränkungen. Bitte setzen Sie sich zur Abklärung vorher mit uns in Verbindung. Vor der Führung muss ein Informationsblatt mit Sicherheitshinweisen unterschrieben werden.

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

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

Termin: Mittwoch, 21.10.2026, 15.00 – 16.30 Uhr

Anmeldeschluss: 14.10.2026

Ort: Zentralkläranlage Ingolstadt, Am Mailinger Moos 145, Ingolstadt

Gebühr: Teilnahme kostenlos



● Hinter den Kulissen... der städtischen Technikerschule

AX03-156

An der Technikerschule der Stadt Ingolstadt werden seit 1961 junge Menschen zu Staatlich geprüften Technikern und Technikerinnen weitergebildet, derzeit in den Fachrichtungen Maschinenbautechnik, Elektrotechnik, Mechatroniktechnik, Fahrzeugtechnik und Elektromobilität sowie Umweltschutztechnik und regenerative Energien. Doch was genau ist eine Technikerschule und was passiert dort?

In einem einführenden Vortrag erfahren Sie Interessantes über diese Schulart und die Geschichte der Technikerschule der Stadt Ingolstadt sowie natürlich alles, was Sie wissen müssen, wenn Sie sich für eine Weiterbildung an der „TSIN“ interessieren.

Anschließend geht es in die Praxisräume der Technikerschule, wo Ihnen Lehrkräfte mit ihren Klassen vielfältige Einblicke in den Laborunterricht gewähren. Geplant sind Vorführungen u.a. in den Bereichen Robotertechnik, Elektromobilität, Antriebstechnik und Digitale Transformation. Treffpunkt ist die Technikerschule Raum TE-01

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

Termin: Donnerstag, 22.10.2026, 15.00 – 16.30 Uhr

Ort: Technikerschule, Adolf-Kolping-Straße 9, 85049 Ingolstadt, Raum TE01

Gebühr: Teilnahme kostenlos

● Hinter den Kulissen... der Stadtbücherei Ingolstadt

AX03-157

Einen Blick hinter die Kulissen ist immer spannend und lehrreich. Büchereileiterin Heike Marx-Teykal führt durch öffentliche und sonst für das Publikum unzugängliche Bereiche und erläutert die Historie des markanten Gebäudes, das einst als Schloss der Herzöge von Ingolstadt erbaut wurde.

Da während des ca. 90-minütigen Rundgangs Treppen (Wendeltreppen) bewältigt werden müssen, ist Trittsicherheit Voraussetzung. Kinder ab dem Grundschulalter sind willkommen.

Treffpunkt ist um 11 Uhr in der Eingangshalle der Bücherei.

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

Termin: Samstag, 14.11.2026, 11.00 – 12.30 Uhr

Ort: Stadtbücherei im Herzogskasten
„Marie-Luise-Fleißer-Bücherei“

Gebühr: Teilnahme kostenlos

● Hinter den Kulissen... Birkenschwaige BioAgrikultur

AX03-158

Führung über den Biohof Birkenschwaige in Ingolstadt

Die Birkenschwaige bewirtschaftet ihre Flächen seit vielen Jahren nach ökologischen Grundsätzen. Bei einem geführten Rundgang über den Hof erhalten Sie spannende Einblicke in die vielfältigen Bereiche moderner Landwirtschaft – von der artgerechten Tierhaltung über den Ackerbau bis hin zu nachhaltigen Energiekonzepten. Erfahren Sie, wie auf dem Betrieb hochwertige Lebensmittel entstehen und wie moderne Technik und Erfahrungswissen Hand in Hand gehen.

Wichtig: Die Führung findet teilweise im Außenbereich statt. Bitte auf wettergerechte Kleidung und festes Schuhwerk achten.

Nicht geeignet für Besucher mit erheblichen Bewegungseinschränkungen. Anmeldung erforderlich per Telefon, E-Mail oder online über die Volkshochschule Ingolstadt.

Mitzubringen/Materialien: wettergerechte Kleidung und festes Schuhwerk

Termin: Mittwoch, 17.02.2027, 15.00 – 17.00 Uhr

Ort: Birkenschwaige GmbH & Co. KG, Birkenschwaige 1, 85051 Ingolstadt

Gebühr: Teilnahme kostenlos





● Hinter den Kulissen... des Theaters am Glacis

Das Stadttheater Ingolstadt kooperiert in der Spielzeit 2026/27 erneut mit der Volkshochschule Ingolstadt: Intendant Oliver Brunner gibt in einer 90-minütigen Führung durch das Theater am Glacis, das ab Herbst 2026 die Ersatzspielstätte für das Große Haus im Hämer-Bau wird.

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

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

Stadttheater Ingolstadt **AX03-160**
Termin: Mittwoch, 02.12.2026, 17.00 – 18.30 Uhr
Ferientermin
Ort: Treffpunkt: Haupteingang Theater am Glacis
Gebühr: Teilnahme kostenlos

Stadttheater Ingolstadt **AX03-162**
Termin: Donnerstag, 14.01.2027, 17.00 – 18.30 Uhr
Ort: Treffpunkt: Haupteingang Theater am Glacis
Gebühr: Teilnahme kostenlos

Stadttheater Ingolstadt **AX03-164**
Termin: Montag, 18.01.2027, 17.00 – 18.30 Uhr
Ort: Treffpunkt: Haupteingang Theater am Glacis
Gebühr: Teilnahme kostenlos

● Hinter den Kulissen... Wie funktioniert die Technik im Sportbad Ingolstadt?

AX03-166

Das Sportbad der Stadtwerke Ingolstadt ist ein modernes und vielseitiges Hallenbad mit einem 50-Meter-Sportbecken, einer Sprunganlage, einem großen Nichtschwimmerbecken und einem kleinen Wellnessbereich mit zwei Saunen. Damit alle Besucher ein sicheres und angenehmes Badeerlebnis genießen können, steckt hinter den Kulissen eine komplexe Technik und viel Know-how.

Bei dieser Veranstaltung erhalten Sie spannende Einblicke in die technischen Abläufe des Sportbads: Wie funktioniert die Wasseraufbereitung? Welche Systeme sorgen für Hygiene und Sicherheit? Und wie wird die gesamte Technik gepflegt und gewartet?

Zusätzlich erfahren Sie mehr über die Ausbildungs- und Berufsmöglichkeiten bei den Stadtwerken Ingolstadt Freizeitanlagen GmbH. Als zukunftsorientiertes Unternehmen bieten wir abwechslungsreiche und sichere Ausbildungsplätze im Bereich Bäder – eine Kombination aus technischen Aufgaben, Nähe zu Menschen und einem dynamischen Tagesablauf.

Treffpunkt im Foyer des Sportbads

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

Termin: Dienstag, 27.10.2026, 18.00 – 21.00 Uhr
Ort: Sportbad Ingolstadt, Jahnstr. 5A, 85049 Ingolstadt
Gebühr: Teilnahme kostenlos

● Hinter den Kulissen... der Sternwarte Ingolstadt

AX03-168

Die Sternwarte Ingolstadt, 1977 als Volkssternwarte auf dem Schulzentrum Südwest erbaut und 1978 offiziell eröffnet, wird seit Beginn von unserem gemeinnützigen Verein betreut.

Mit unserem zweistündigen Programm, das sich an Erwachsene richtet, möchten wir Ihnen einen Einblick in unsere Aktivitäten geben und zeigen, was bei uns hinter den Kulissen abläuft.

Wie betreibt man eine Sternwarte? Wie plant man öffentliche Veranstaltungen? Und was macht unser Verein eigentlich noch so alles?

Treffpunkt: Haupteingang der Grundschule Haunwöhr, Maximilianstraße 25a, 85051 Ingolstadt.

Hinweise unter <https://www.sternwarte-ingolstadt.de/so-finden-sie-uns/>
Anmeldung erforderlich per Telefon, Mail oder online bei der vhs Ingolstadt.

Termin: Samstag, 10.10.2026, 14.00 – 16.00 Uhr
Ort: Sternwarte Ingolstadt, Maximilianstraße 25a, 85051 Ingolstadt
Gebühr: Teilnahme kostenlos

● Hinter den Kulissen... des Landgerichts Ingolstadt

AX03-170

Das Landgericht Ingolstadt ist zuständig für die Stadt Ingolstadt, die Landkreise Eichstätt, Neuburg a. d. Donau und Pfaffenhofen a. d. Ilm. Hier werden in I. Instanz und II. Instanz Verfahren in Straf- und Zivilsachen durchgeführt. In Zivilsachen ist das Landgericht seit 1. Januar 2026 ab einem Streitwert von 10.000,00 Euro zuständig und in Strafsachen für schwere Straftaten. Auch über Berufungen und Beschwerden der Entscheidungen der zum Landgerichtsbezirk gehörenden Amtsgerichte Ingolstadt, Neuburg a. d. Donau und Pfaffenhofen a. d. Ilm wird verhandelt.

Durch die Teilnahme an einer simulierten Strafverhandlung erhalten die Besucher einen Einblick in Strafsitzungen und können hierzu jederzeit Fragen stellen. Als weiteren Programmpunkt werden interessante Aufbewahrungsgegenstände aus der Asservatenkammer der Staatsanwaltschaft vorgestellt.

Die Veranstaltung ist auch für Besucher mit Bewegungseinschränkungen (Rollstuhlfahrer) geeignet. Kinder ab 6 Jahren können in Begleitung eines Erwachsenen teilnehmen. Es werden Eingangskontrollen durchgeführt.

Treffpunkt: Vor dem Haupteingang des Landgerichtsgebäudes, Auf der Schanz 37, 85049 Ingolstadt,

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

Termin: Freitag, 20.11.2026, 13.30 – 16.00 Uhr
Ort: Landgericht Ingolstadt, Auf der Schanz 37, 85049 Ingolstadt
Gebühr: Teilnahme kostenlos



● Hinter den Kulissen... der Berufsfeuerwehr Ingolstadt

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

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

Sie erfahren, wie der Tagesablauf der Feuerwehrleute aussieht.

Sie sehen, wie eine Alarmierung abläuft.

Sie lernen den Fahrzeugpark und die Technik der Feuerwehr kennen.

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

Kinder ab 4 Jahre können in Begleitung eines Erwachsenen teilnehmen.

Die Führung ist nicht barrierefrei.

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

Feuerwehr Ingolstadt **AX03-171**

Termin: Donnerstag, 29.10.2026, 14.30 – 16.00 Uhr

Ort: Feuerwehr, Dreizehnerstr. 1, 85049 Ingolstadt

Gebühr: Teilnahme kostenlos

Feuerwehr Ingolstadt **AX03-172**

Termin: Donnerstag, 12.11.2026, 14.30 – 16.00 Uhr

Ort: Feuerwehr, Dreizehnerstr. 1, 85049 Ingolstadt

Gebühr: Teilnahme kostenlos

● Hinter den Kulissen... der Kugelbastei als Bauwerk der alten Landesfestung

mit Werner Kundmüller, Festungsverein Ingolstadt

AX03-174

Ingolstadt – Warum galt Ingolstadt über Jahrhunderte hinweg als absolut unbezwingbar? Die Antwort darauf liefert ein packendes Kapitel der Stadtgeschichte, das im Mittelpunkt eines öffentlichen Vortrags steht. In der Kugelbastei dreht sich alles um die bedeutende Rolle dieses Bauwerks im historischen Kontext sowie den genialen Festungsbaumeister Reinhard Graf zu Solms, Herr zu Münzenberg.

Im Jahr 1537 von den bayerischen Herzögen in die Schanz gerufen, revolutionierte Solms die Verteidigung der Stadt grundlegend und machte Ingolstadt quasi zur High-Tech-Festung. Weil die mittelalterlichen Stadtmauern den modernen Feuerwaffen nicht mehr standhielten, setzte Solms auf ein völlig neues, bastionäres System. Der Vortrag zeigt mit vielen Fotos und Karten im verständlichen Stil auf, wie Solms Ingolstadt in eine der modernsten Renaissance-Festungen Europas verwandelte und wo die Spuren seiner Pionierarbeit noch heute im Stadtbild sichtbar sind.

Der Vortrag (ca. 30 Minuten) richtet sich an alle geschichtsinteressierten Bürgerinnen und Bürger.

Anschließend besteht die Möglichkeit einer kurzen Führung durch die Kugelbastei.

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

Termin: Mittwoch, 03.02.2027, 18.30 – 20.00 Uhr

Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 1

Gebühr: Teilnahme kostenlos



Filme im
vhs-Kino

Mit unserer neuen Reihe „vhs-Film am Mittwoch“ laden wir ab dem Herbstsemester einmal im Monat zu besonderen Filmabenden in unser kleines vhs-Kino ein. In gemütlicher Atmosphäre zeigen wir handverlesene Filme, die bewegen, unterhalten und Gesprächsstoff bieten – ergänzt durch eine kurze Einführung mit Hintergründen zu Film, Thema oder Zeitgeschehen. Im Mittelpunkt stehen dabei kulturelle und gesellschaftliche Fragestellungen, unterschiedliche Lebenswelten und die Freude am gemeinsamen Kinoerlebnis.

„vhs-Film am Mittwoch“ versteht sich als kulturelles Bildungsangebot der Volkshochschule – offen für alle, die gute Filme nicht nur konsumieren, sondern gemeinsam entdecken möchten.



● vhs-Film am Mittwoch: 22 Bahnen **AX03-181**

Ein bewegendes Filmdrama über Familie und Zusammenhalt

Tildas (Luna Wedler) Tage sind streng durchgetaktet: studieren, an der Supermarktkasse sitzen, schwimmen, sich um ihre kleine Schwester Ida (Zoë Baier) kümmern – und an schlechten Tagen auch um ihre Mutter (Laura Tonke). Zu dritt wohnen sie im traurigsten Haus der Fröhlichstraße in einer Kleinstadt, die Tilda hasst. Ihre Freunde sind längst weg, leben in Amsterdam oder Berlin, nur Tilda ist geblieben. Denn irgendjemand muss für Ida da sein, Geld verdienen, die Verantwortung tragen. Nennenswerte Väter gibt es keine, die Mutter ist alkoholabhängig. Eines Tages aber geraten die Dinge in Bewegung: Tilda bekommt eine Promotion in Berlin in Aussicht gestellt, und es blitzt eine Zukunft auf, die Freiheit verspricht. Und Viktor (Jannis Niewöhner) taucht auf, der große Bruder von Ivan, den Tilda fünf Jahre zuvor verloren hat. Viktor, der – genau wie sie – immer 22 Bahnen schwimmt. Doch als Tilda schon beinahe glaubt, es könnte alles gut werden, gerät die Situation zu Hause vollends außer Kontrolle ...

Genre: Drama; Regie: Mia Maariel Meyer; Jahr: 2025; FSK: ab 12 Jahren; Laufzeit: 102 Min

Darsteller: Luna Wedler, Jannis Niewöhner, Zoë Baier, Laura Tonke

Anmeldung über www.vhs-in-ei.de.

Karten sind – je nach Verfügbarkeit – auch an der Abendkasse erhältlich.

Termin: Mittwoch, 07.10.2026, 18.30 Uhr

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

Gebühr: 6,00 EUR



● vhs-Film am Mittwoch: Alter weißer Mann

AX03-182

Eine unterhaltsame Komödie über Vorurteile,
Generationenkonflikte und den gesellschaftlichen Wandel

Die Zeiten sind sensibel. Das muss Familienvater Heinz Hellmich schmerzhaft feststellen, als ihm nach einigen ungeschickten Fehlritten in der Firma der Jobverlust droht. Um zu beweisen, dass er kein „alter weißer Mann“ ist, lädt er seinen Chef und weitere Gäste (oder heißt es Gäst*innen?!) zu einem Dinner zu sich nach Hause ein. Mitsamt seiner Familie will er sich von seiner besten und politisch korrektesten Seite präsentieren! Doch schon in der Anbahnung des Abends tappt Heinz von einem Fettnäpfchen ins nächste und stellt dabei fest, dass seine Frau Carla, seine Kinder und auch Opa Georg nicht gerade pure Harmonie ausstrahlen. Als nach vielen Turbulenzen endlich alle an einem Tisch sitzen, beginnt die Fassade der Familie schnell zu bröckeln...

Genre: Komödie ; Regie: Simon Verhoeven; Jahr: 2024; FSK: ab 6 Jahren; Laufzeit: 109 Min

Darsteller: Elyas M'Barek, Friedrich von Thun, Jan Josef Liefers, Juri Winkler, Meltem Kaptan, Michael Maertens, Momo Beier, Nadja Uhl, Sarah Mahita
Anmeldung über www.vhs-in-ei.de.

Karten sind – je nach Verfügbarkeit – auch an der Abendkasse erhältlich.

Termin: Mittwoch, 04.11.2026, 18.30 Uhr
Ferientermin!

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

Gebühr: 6,00 EUR

● vhs-Film am Mittwoch: Konkclave

AX03-183

Ein fesselndes Drama über Intrigen, Verantwortung
und Entscheidungen hinter verschlossenen Türen.

Der Papst ist unerwartet verstorben. Kardinal Lawrence (Ralph Fiennes) ist mit der schwierigen Aufgabe betraut, die Wahl des neuen Papstes zu leiten. Mächtige Kardinäle aus aller Welt reisen für das Konkclave nach Rom. Als sich die Türen zur Sixtinischen Kapelle schließen, entbrennt ein Spiel um Macht. Kardinal Lawrence findet sich im Zentrum von Intrigen und Korruption wieder und kommt einem Geheimnis auf die Spur, das die Grundfesten seines Glaubens erschüttern könnte. All das, während Millionen von Menschen darauf warten, dass weißer Rauch dem Schornstein der Kapelle entsteigt...

Genre: Thriller ; Regie: Edward Berger; Jahr: 2024; FSK: ab 6 Jahren; Laufzeit: 116 Min

Darsteller: Isabella Rossellini, John Lithgow, Ralph Fiennes, Stanley Tucci
Anmeldung über www.vhs-in-ei.de.

Karten sind – je nach Verfügbarkeit – auch an der Abendkasse erhältlich.

Termin: Mittwoch, 02.12.2026, 18.30 Uhr

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

Gebühr: 6,00 EUR

● vhs-Film am Mittwoch: Der Gesang der Flusskrebse

AX03-184

Eine berührende Geschichte über Liebe,
Vorurteile und das Erwachsenwerden.

Als junges Mädchen wird Kya von ihren Eltern verlassen. In den gefährlichen Sümpfen von North Carolina zieht sie sich alleine groß und entwickelt sich zur scharfsinnigen und zähen jungen Frau. Jahre lang geisterten Gerüchte über das „Marschmädchen“ durch das nahegelegene Örtchen Barkley Cove und schlossen sie von der Gemeinschaft aus. Als sich Kya zu zwei jungen Männern aus der Stadt hingezogen fühlt, eröffnet sich für sie eine neue, verblüffende Welt. Doch als einer von ihnen tot aufgefunden wird, sieht die Gemeinde sofort in Kya die Hauptverdächtige. Im Laufe des Falles wird immer mysteriöser, was tatsächlich passiert ist – und es droht die Gefahr, dass die vielen Geheimnisse, die im Sumpf verborgen liegen, ans Licht kommen...

Genre: Drama ; Regie: Olivia Newman; Jahr: 2022; FSK: ab 12 Jahren; Laufzeit: 125 Min

Darsteller: Daisy Edgar-Jones, Taylor John Smith, Harris Dickinson, Michael Hyatt, Sterling Macer, Jr., David Strathairn
Anmeldung über www.vhs-in-ei.de.

Karten sind – je nach Verfügbarkeit – auch an der Abendkasse erhältlich.

Termin: Mittwoch, 13.01.2027, 18.30 Uhr

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

Gebühr: 6,00 EUR

● vhs-Film am Mittwoch: Sonne und Beton

AX03-185

Ein authentischer Film über Freundschaft, Familie und
die Herausforderungen des Erwachsenwerdens.

Berlin-Gropiusstadt im Rekordsommer 2003. In den Parks stinkt es nach Hundescheiße, überall Scherben, in den Ecken stehen Dealer. Wer hier lebt, ist Gangster oder Opfer. Lukas (Levy Rico Arcos), Gino (Rafael Luis Klein-Heßling) und Julius (Vincent Wiemer) sind solche Opfer. Kein Geld fürs Schwimmbad, kein Glück in der Liebe und nur Stress zu Hause. Als sie im Park Gras kaufen wollen, geraten sie zwischen rivalisierende Dealer. Die verprügeln Lukas und wollen 500 Euro Schutzgeld. Wie soll Lukas das Geld auftreiben? Sein neuer Klassenkamerad Sanchez (Aaron Maldonado-Morales) hat eine Idee: Einfach in die Schule einbrechen, die neuen Computer aus dem Lager schleppen und verkaufen. Dann sind sie alle Geldsorgen los. Der Plan gelingt. Fast. Genre: Drama ; Regie: David Wnendt; Jahr: 2023; FSK: ab 12 Jahren; Laufzeit: 119 Min

Darsteller: Levy Rico Arcos, Aaron Maldonado-Morales, Rafael Luis Klein-Heßling

Anmeldung über www.vhs-in-ei.de.

Karten sind – je nach Verfügbarkeit – auch an der Abendkasse erhältlich.

Termin: Mittwoch, 03.02.2027, 18.30 Uhr

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

Gebühr: 6,00 EUR

Unser vhs-Kino

Filme, Vorträge, Talks

Ob Klassiker, aktuell im Gespräch oder
fremdsprachig mit Untertitel: In unserem vhs-
Kino in der Hallstraße 5 findet in jedem
Semester in buntes Filmprogramm statt - oft
begleitet von Diskussion oder Talk.

Außerdem warten neues Wissen in
spannenden Vorträgen und Perspektivwechsel
in Gesprächsrunden zu unterschiedlichen
Themen in unserem Programm.





Lange Nacht der DEMOKRATIE

● Lange Nacht der Demokratie in der vhs Ingolstadt

Film – Musik – Begegnung



Demokratie lebt vom Austausch, von unterschiedlichen Perspektiven – und von Kultur. Deshalb beteiligt sich die vhs Ingolstadt in diesem Jahr erstmals an der Langen Nacht der Demokratie und lädt zu einem besonderen Abend mit Film und Musik ein.

18:00 Uhr – Film: Die Unbeugsamen

Der vielfach ausgezeichnete Dokumentarfilm erzählt die Geschichte der Frauen, die sich in der Bonner Republik ihren Platz in der Politik erkämpften – bewegend, unterhaltsam und hochaktuell.

Genre: Dokumentarfilm; Regie: Thorsten Körner; Jahr: 2021; FSK: ab 12 Jahre; Laufzeit: 104 Min.



20:00–21:00 Uhr – Mitsingkonzert mit dem Kammerensemble von Walter Kiesbauer

Wenn Walter Kiesbauer mit seinem Kammerensemble auftritt, bleibt kaum jemand lange still sitzen. Freuen Sie sich auf eine Stunde voller

bekannter Melodien, die Freiheit, Gemeinschaft und Zusammenhalt feiern – von „Die Gedanken sind frei“ über „All You Need Is Love“ bis zum ergreifenden Gefangenenchor aus Verdis Nabucco. Mitsingen ist ausdrücklich erwünscht! Dazu gibt es ein unterhaltsames Musikrätsel rund um „Heimat, deine Lieder“ – mit einem Preis für die Gewinnerin oder den Gewinner.

21:00 Uhr – Film: Wem gehört mein Dorf?

Ein ebenso kluger wie spannender Dokumentarfilm über Bürgerbeteiligung, kommunale Entwicklung und die Frage, wie Demokratie vor unserer eigenen Haustür gestaltet wird. Ein Film, der noch lange nachwirkt.

Genre: Dokumentarfilm; Regie: Christoph Eder; Jahr: 2021; ohne FSK; Laufzeit: 100 Min.



Ob Sie nur einen Programmpunkt besuchen oder den ganzen Abend mit uns verbringen – wir freuen uns auf Sie!

Mit freundlicher Unterstützung der Sparkasse Ingolstadt Eichstätt.

Termin: Freitag, 02.10.2026, ab 18.00 Uhr
Ort: vhs, Ingolstadt, Hallstr. 5
Gebühr: Für Gäste entstehen keine Eintrittskosten – diese werden von unserem Sponsor übernommen.

ANZEIGE

**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



● Interkulturelle Woche: Kein Land für Niemand

Filmvorführung

AX03-195

Der Film begleitet Rettungseinsätze auf dem Mittelmeer und dokumentiert die Lebensbedingungen in Lagern an den europäischen Außengrenzen. Er verleiht Geflüchteten eine Stimme, die den gefährlichen Weg nach Europa überlebt haben. Im Fokus steht die Wechselwirkung zwischen staatlicher Politik und zivilgesellschaftlichem Engagement sowie der Einfluss eines gesellschaftlichen Rechtsrucks auf die Migrationspolitik. Thematisiert wird die zunehmende Kriminalisierung von Fluchtbewegungen und die Herausforderungen humanitärer Hilfsorganisationen wie Sea-Eye. Ergänzt werden persönliche Fluchtgeschichten durch Reflexionen über die Rolle von Angstdiskursen und populistischen Narrativen in der politischen Agenda. Genre: Dokumentarfilm; Regie: Maik Lüdemann; Jahr: 2025; FSK: ab 12 Jahren; Laufzeit: 111 Min.

Begleitend zum Film findet im Saal EG eine Ausstellung von terre des hommes über Kinderrechte an den EU-Außengrenzen in Kooperation mit der Audi AG statt.

Eine Veranstaltung der Omas gegen Rechts Ingolstadt mit Unterstützung von Amnesty International Gruppe Ingolstadt, der Integrationsbeauftragten und der Volkshochschule Ingolstadt.

Termin: Dienstag, 29.09.2026,
18.00 Uhr Ausstellung Saal EG
19.00 Uhr Film im Kino (UG)
Ort: vhs, Hallstr. 5, 85049 Ingolstadt
Gebühr: Eintritt frei



● Halt auf freier Strecke

Filmvorführung

AX03-200

Frank und Simone haben sich einen Traum erfüllt und leben mit ihren Kindern in einem Reihenhäuschen am Stadtrand. Sie sind ein glückliches Paar, bis zu dem Tag, an dem bei Frank ein inoperabler Hirntumor diagnostiziert wird. Die Familie ist plötzlich mit dem Sterben konfrontiert.

„Halt auf freier Strecke“ ist eine Geschichte der Extreme, die aus alltäglichen Vorgängen erwachsen, eine Geschichte, die im Tod das Leben feiert. Genre: Drama, Tragödie; Regie: Andreas Dresen; Jahr: 2011; FSK: ab 6 Jahre; Laufzeit: 110 Min.

Eine Veranstaltung des Hospizvereins mit Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.

Termin: Donnerstag, 12.11.2026, 18.30 Uhr
Ort: vhs, Kino (UG), Hallstr. 5, 85049 Ingolstadt
Gebühr: Eintritt frei

● Sterben für Beginner

Filmvorführung

AX03-202

Eric's bester Freund Alex ist unheilbar krank. Eric hat keine Ahnung wie das geht: sich verabschieden. Kurzerhand bewirbt er sich bei einem Bestatter. Eric und Alex' hochschwangere Freundin Karla schlagen sich durch die folgenden Wochen wie durch einen aberwitzigen Albtraum. Als klar ist, dass Alex sterben wird, entflammt ein Streit zwischen Alex Eltern und Karla, wo Alex bestattet werden soll. Noch einige Wochen zuvor hat Eric endfrustriert seinen Traumjob als Musikmanager hingeschmissen. Jetzt steht er als Bestatter zwischen den Fronten und muss eine Lösung finden, wie und vor allem wo sein bester Freund bestattet wird.

Genre: Drama; Regie: Christian Klandt; Jahr: 2024; FSK: ab 12 Jahre; Laufzeit: 90 Min.

Eine Veranstaltung des Hospizvereins mit Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.

Termin: Donnerstag, 26.11.2026, 18.30 Uhr
Ort: vhs, Kino (UG), Hallstr. 5, 85049 Ingolstadt
Gebühr: Eintritt frei

● Die Witwe Clicquot

Filmvorführung

AX03-206

Die französische Provinz Champagne im frühen 19. Jahrhundert: Nach dem Tod ihres Mannes übernimmt Barbe-Nicole Clicquot Ponsardin (Haley Bennett) mit nur 27 Jahren die Leitung der familieneigenen Weinkellerei – ein gewagter Schritt zu einer Zeit, in der für Frauen kein Platz in der Geschäftswelt vorgesehen war. Mit Entschlossenheit und Leidenschaft manövriert die Witwe Clicquot das Unternehmen durch turbulente Zeiten, legt mit ihren Innovationen den Grundstein für die moderne Champagnerherstellung und avanciert mit dem exklusiven Schaumwein ihres Hauses zur „Grande Dame der Champagne“. Genre: Biopic; Regie: Thomas Napper; Jahr: 2024; FSK: ab 12 Jahren; Laufzeit: 90 Min.

Eine Veranstaltung von ZONTA Ingolstadt mit Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.

Termin: Freitag, 09.10.2026, 19.00 – 21.15 Uhr
Ort: vhs, Kino (UG), Hallstr. 5, 85049 Ingolstadt
Gebühr: 6,00 EUR



Spanisches
Film- und
Kulturfestival
Herbst 2026

Veranstalter: Centro Español de Ingolstadt
mit Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt

● Hundertjährige/Os Centenarios – Dokumentarfilm

(Galicisch OmdtU / VOSA Gallego subt. alemán)

AX03-220

Der Dokumentarfilm ist das Ergebnis des Projekts CENTENAR100S, ein audiovisuelles und soziales Projekt, das sich mit echter Langlebigkeit befasst und seit 2020 durchgeführt wird. In dieser Zeit hat der Regisseur Einblick in die Lebenswelten von mehr als hundert Hundertjährigen im ländlichen Galicien gewonnen, vor allem in der Provinz Ourense, die als eine der Regionen mit der höchsten Lebenserwartung weltweit gilt. Das Projekt basiert auf Zusammenleben, Zuhören und Respekt und schafft ein einzigartiges audiovisuelles Archiv, das Lebensweisen, Denkweisen und Werte dokumentiert, die vom Verschwinden bedroht sind.

Rubén Riós (1980, Riós, Ourense) ist Schauspieler, Regisseur, Produzent und sozialer Aktivist.

Genre: Dokumentarfilm; Regie: Rubén Riós ; Jahr: 2026; FSK: ab 0 Jahren; Laufzeit: 70 Min.

Termin: Dienstag, 13.10.2026, 18.30 Uhr
Ort: vhs, Kino (UG), Hallstr. 5, 85049 Ingolstadt
Gebühr: Eintritt frei

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



● Kurzfilmpreis cinEScultura: Kurzfilmprogramm

AX03-222

(OmeU – Original mit englischen Untertiteln)

An diesem Abend wird eine Auswahl an spanischsprachigen Kurzfilmen gezeigt, die am Kurzfilmwettbewerb teilgenommen haben. Dafür müssen sie ästhetisch anspruchsvoll sein, in besonderer Weise spanische oder lateinamerikanische (Film-) Kultur widerspiegeln und sich sowohl für die Forschung als auch für die Lehre eignen.

Auch in diesem Jahr hat das Team von cinEScultura – in bewährter Kooperation mit der Internationalen Kurzfilmwoche Regensburg – weit über 200 spanische und lateinamerikanische Kurzfilme gesichtet.

Termin: Freitag, 16.10.2026, 18.30 Uhr

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

Gebühr: Eintritt frei

● Canciones españolas antiguas – Spanische Volkslieder: eine Hommage an Federico García Lorca

AX03-224

Eine musikalisch-poetische Reise ins Herz der spanischen Avantgarde des frühen 20. Jahrhunderts durch das Werk von Federico García Lorca.

Ein Zusammenspiel aus Volksliedern, Flamenco und historischem Gedenken, getragen von

Gitarre, Gesang und Tanz. In unseren „Canciones españolas antiguas“ entführen wir Sie in

das Café de Chinitas in Málaga. Dort traf Federico García Lorca auf

weitere Weggefährten der spanischen Avantgarde wie Manuel de Falla, Pablo

Picasso und Salvador Dalí. In dieser Atmosphäre nahm er gemeinsam mit der Sängerin und Tänzerin La Argentinita die „Canciones españolas antiguas“ auf – eine Sammlung traditioneller spanischer Volkslieder.

Lorca wurde 1936 während des Spanischen Bürgerkriegs von franco-treuen Falangisten ermordet. Doch seine Gedichte, Theaterstücke und Lieder inspirieren bis heute Schriftsteller und Künstler weltweit. Seine Visionen zur Rolle der Frau in der Gesellschaft, die Akzeptanz von Homosexualität sowie sein Respekt für das arabische und jüdische Erbe Spaniens sind heute noch genauso aktuell wie vor einem Jahrhundert.

Wir präsentieren eine Auswahl von Lorcás Liedern, ergänzt durch Werke seiner Zeitgenossen, Flamenco-Gitarre (Toques), Tanz und Poesie, um die Geschichte seines Lebens und Wirkens zu erzählen.

Anoush Saadat, Flamenco-Gitarrist

Eline Bosma, Sopran

Einlass ab 18.30 Uhr

Anschließend Vernissage der Fotoausstellung im Foyer.

Termin: Samstag, 17.10.2026, 19.00 Uhr

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

Gebühr: 8,00 EUR



● Fotoausstellung: Andalusien, Filmstandort. Das Talent hinter der Kulisse

AX03-224A

Eröffnungsvernissage am 17.10. im Rahmen der Musikveranstaltung „Canciones españolas antiguas“ / Spanische Volkslieder“ mit dem Duo Eline & Anoush.

Andalusien ist ein Filmrevier. Seine Landschaften, Städte und sein Kulturerbe bilden einzigartige Kulissen.

In dieser Ausstellung richtet die Andalusía Film Commission den Fokus auf diejenigen, die eine Filmproduktion erst möglich machen: diejenigen, die entwerfen, bauen, verwalten, planen, beleuchten, synchronisieren, mischen und recherchieren.

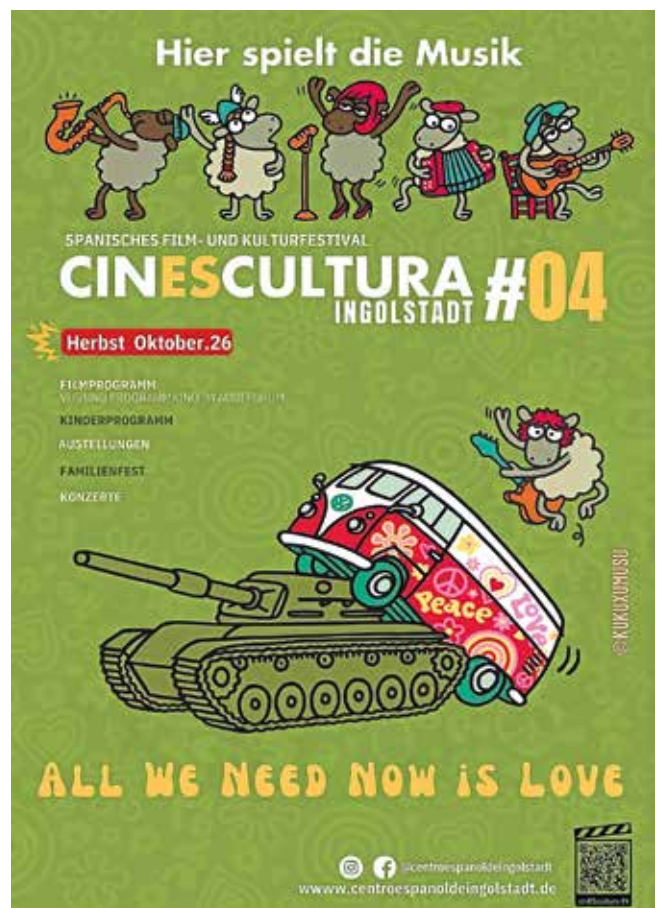
Es würdigt die Berufe, die nicht auf der Leinwand erscheinen – Fachleute, deren Kreativität und Erfahrung Orte in filmische Universen verwandeln. Eine Sammlung, die verdeutlicht, dass Kino und Serien in erster Linie Gemeinschaftsarbeit sind.

Ausstellungsdauer: 07.10.– 01.11.2026

Die Besichtigung ist während der Öffnungszeiten der vhs Ingolstadt kostenfrei möglich.

Ort:

vhs, Foyer, Hallstr. 5, 85049 Ingolstadt





● Buchvorstellung „Granada ist wie ein Film – Granada es de cine“ AX03-226

Prof.-Dr. Ralf Junkerjürgen, Universität Regensburg

Der vorliegende Band gibt einen faszinierenden Überblick über die wichtigsten Dreharbeiten, die in den letzten 120 Jahren (von 1905 bis 2025) in der Provinz Granada stattgefunden haben. Neben fundierten Hintergrundinformationen enthält das Buch wertvolle Tipps für den Besuch der bedeutendsten Drehorte und lädt dazu ein, die wunderschönen Landschaften Granadas durch die Brille von Film und Fernsehen neu zu entdecken.

Im Rahmen dieser Buchpräsentation nimmt Sie Prof. Dr. Ralf Junkerjürgen mit auf eine unterhaltsame audiovisuelle Reise. Er verbindet persönliche Eindrücke von den Landschaften und Orten, die er selbst besucht hat, mit packenden Filmclips und fundierten Kommentaren zu den dort gedrehten Filmen und Serien. Abgerundet wird der Abend durch spannende und amüsante Anekdoten von den Dreharbeiten vor Ort.

Die Veranstaltung findet auf Deutsch und Spanisch statt. / El acto se realizará en alemán y español.

Ralf Junkerjürgen ist Professor für Romanistik an der Universität Regensburg. Er leitet das dortige Zentrum für Hispanistik mit dem Forschungsschwerpunkt spanisches Kino und zeitgenössische spanische Kultur.

Termin: Donnerstag, 22.10.2026, 18.30 Uhr
Ort: vhs, Kino (UG), Hallstr. 5, 85049 Ingolstadt
Gebühr: Eintritt frei

Italienische Filmreihe

Veranstalter: Spazio Italia
mit Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt

● Atlas AX03-230

Italienische Originalfassung mit deutschen Untertiteln

Allegra, eine begeisterte Kletterin, wird Opfer eines Terroranschlags, bei dem ihre Freunde ums Leben kommen. Von Schuldgefühlen und Rachegefühlen überwältigt, zieht sie sich in ihre Einsamkeit zurück. Ihre Angehörigen sind machtlos. Um wieder Freude am Leben zu finden, muss Allegra daher einen langen Kampf gegen sich selbst führen. In diesem Zusammenhang begegnet sie Arad, einem jungen Flüchtling aus dem Nahen Osten, was sie zu einer Begegnung und Konfrontation mit dem Anderen führt.

Genre: Drama; Regie: Niccolò Castelli; Jahr: 2021; FSK: ab 12 Jahren; Laufzeit: 90 Min.

Termin: Donnerstag, 01.10.2026, 19.00 Uhr
Ort: vhs, Kino (UG), Hallstr. 5, 85049 Ingolstadt
Gebühr: Eintritt frei

● Follemente – Du & ich und alle reden mit AX03-232

Italienische Originalfassung mit deutschen Untertiteln

Die Möbelrestauratorin Lara und der frisch geschiedene Lehrer Piero treffen sich zu ihrem ersten Date. Von trauter Zweisamkeit jedoch keine Spur: Ihre personifizierten inneren Stimmen mischen sich unaufhörlich und ohne Rücksicht auf Verluste ein – rational, romantisch, instinktiv oder völlig verrückt. Zwischen Humor, Missverständnissen und peinlichen Momenten kämpfen Lara und Piero sich durch das Chaos der ersten Eindrücke, um herauszufinden, ob das Treffen ein totaler Reifall oder vielleicht der Beginn einer neuen Liebe ist.

Genre: Romantische Komödie; Regie: Paolo Genovese; Jahr: 2025; FSK: ab 12 Jahren; Laufzeit: 97 Min.

Termin: Donnerstag, 29.10.2026, 19.00 Uhr
Ort: vhs, Kino (UG), Hallstr. 5, 85049 Ingolstadt
Gebühr: Eintritt frei

● Si può fare – Wir schaffen das schon AX03-234

Italienische Originalfassung mit deutschen Untertiteln

„Um eine Gruppe Psychopathen kümmern? – NIEMALS!“ Das dachte sich wohl der störrische Gewerkschaftler Nello, als er von der Leitung seines Unternehmens dazu verdonnert wurde, die Betreuung mehrerer Ex-Psychiatrie-Patienten zu übernehmen. Diese haben nach der Auflösung aller psychiatrischen Anstalten in Italien eine Arbeitsgemeinschaft gegründet. Mit viel Situationskomik und einem Schuss Tragik zeigt der Film die turbulenten Abenteuer dieser ungewöhnlichen Kooperative auf ihrem Weg zurück ins Leben. Auch dank der hervorragenden Darsteller beginnt man die einzelnen Charaktere schnell zu mögen, trotz ihres oft bizarren Verhaltens. Oder wie es der junge Luca im Film ausdrückt: „Wir sind vielleicht verrückt, aber dumm sind wir nicht. Wir schaffen das schon!“

Genre: Komödie / Tragikomödie; Regie: Giulio Manfredonia; Jahr: 2008; FSK: ab 12 Jahren; Laufzeit: 111 Min.

Termin: Donnerstag, 19.11.2026, 19.00 Uhr
Ort: vhs, Kino (UG), Hallstr. 5, 85049 Ingolstadt
Gebühr: Eintritt frei

● Prima donna – Das Mädchen von Morgen AX03-236

Italienische Originalfassung im sizilianischen Dialekt mit italienischen Untertiteln

Auf realen Ereignissen basierendes Drama über eine junge Frau im Italien der 1960er-Jahre, die nach einer Vergewaltigung von der mafiösen Familie des Täters gedrängt wird, diesen zu heiraten. Doch sie weigert sich und bringt ihn stattdessen vor Gericht. Eine mutige junge Frau, die ihrer Zeit voraus ist. Eine wahre Begebenheit, die in Italien seinerzeit riesiges Aufsehen erregte. Und ein packender Film, der mit Lias Kampf gegen patriarchale Moralvorstellungen eine Geschichte für die Gegenwart erzählt. Ausgezeichnet mit dem Publikumspreis der Filmtournee Cinema Italia 2024.

Genre: Drama; Regie: Marta Savina; Jahr: 2023; FSK: ab 16 Jahren; Laufzeit: 97 Min.

Termin: Donnerstag, 21.01.2027, 19.00 Uhr
Ort: vhs, Kino (UG), Hallstr. 5, 85049 Ingolstadt
Gebühr: Eintritt frei

Heute mit Untertiteln –
morgen vielleicht schon ohne.

Unsere Italienischkurse finden Sie ab S. 88.



Katalanische Filmreihe

Veranstalter: Casal Català Ingolstadt e.V.
mit Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt

● Òmnium-Kurzfilmfestival

Geschichten aus Katalonien –
Kurzfilme auf Katalanisch über Menschen, Kultur und Gesellschaft

Das Òmnium-Kurzfilmfestival ist ein jährlich stattfindendes Festival, das die besten audiovisuellen Produktionen in katalanischer Sprache auszeichnet. Es bietet dem Publikum die Möglichkeit, die herausragendsten katalanischsprachigen Filme des Jahres zu erleben.

Vom 26. November bis zum 10. Dezember 2026 findet das Festival gleichzeitig mit mehr als 160 Vorführungen in 90 Kinos und Veranstaltungsorten im katalanischen Sprachgebiet sowie im Ausland statt. Möglich wird dies durch die Zusammenarbeit mit der Federació Lull, dem Bündnis von Acció Cultural del País Valencià, Obra Cultural Balear und Òmnium Cultural und der Unterstützung des Netzwerks der katalanischen Kulturvereine im Ausland (Casals Catalans) sowie der Lektorate des Institut Ramon Lull.

Darüber hinaus unterstützt das Festival Filmschaffende und Produktionsfirmen durch Preisgelder sowie Vergütungen für Urheberrechte, um die Produktion hochwertiger Filme in katalanischer Sprache zu fördern. FSK: ab 16 Jahren

AX03-240

Termin: Freitag, 04.12.2026, 18.30 Uhr
Ort: vhs, Kino (UG), Hallstr. 5, 85049 Ingolstadt
Gebühr: Eintritt frei

AX03-241

Termin: Donnerstag, 10.12.2026, 18.30 Uhr
Ort: vhs, Kino (UG), Hallstr. 5, 85049 Ingolstadt
Gebühr: Eintritt frei

● Castellers: Human Buildings – Die Kunst der Menschentürme – lebendiges UNESCO-Kulturerbe Kataloniens

AX03-242

Dokumentarfilm (Englisch)

Es gibt einen Ort in Europa namens Katalonien, an dem eine Tradition gepflegt wird, die weit mehr ist als bloße Folklore. Dort organisieren sich die Menschen und arbeiten zusammen, um ein gemeinsames Ziel zu erreichen: beeindruckende Menschentürme zu errichten. An den Castells beteiligen sich Kinder und Senioren, Männer und Frauen jeder Herkunft und aller gesellschaftlichen Schichten. Sie sind nicht nur ein Spiegel der katalanischen Gesellschaft – sie sind die Gesellschaft selbst. Diese mehr als 250 Jahre alte Tradition erweist sich als eine kraftvolle Metapher: ein eindrucksvoller Beweis dafür, dass Menschen durch Zusammenhalt und Zusammenarbeit Ziele erreichen können, die zunächst unmöglich erscheinen.

Genre: Dokumentarfilm; Regie: Daniel Serra, Jaume Serra; Jahr: 2019; ohne FSK; Laufzeit: 55 Min.

Termin: Freitag, 15.01.2027, 18.30 Uhr
Ort: vhs, Kino (UG), Hallstr. 5, 85049 Ingolstadt
Gebühr: Eintritt frei

● Castellers: Al Cim – Ein Film über Mut, Teamgeist und die Kunst der katalanischen Menschentürme

AX03-243

Dokumentarfilm (Englisch und Katalanisch)

Der Dokumentarfilm „Al Cim (Catalan Towers)“, gedreht auf Katalanisch und Englisch, erzählt die Geschichte der Castells aus der Perspektive eines Besuchers – eines Menschen, der sich dieser Tradition mit Interesse und Neugier nähert. Seit fast 300 Jahren wird sie von begeisterten Katalanen gepflegt. Der Film begleitet die Castellers de Vilafranca auf ihrem Weg, nach der Niederlage beim Concurs de Castells im Jahr 2018 ihre Spitzenposition zurückzuerobieren. Ihr Teamleiter Sisco ist entschlossen, seine Mannschaft an ihre Grenzen zu führen, um wieder den Gipfel zu erreichen. Doch wie weit ist er bereit zu gehen, um dieses Ziel zu verwirklichen? Wann ist der Moment gekommen, innezuhalten? Michael, ein Londoner mit einer großen Leidenschaft für die Castells, führt als Erzähler durch diese Geschichte und erklärt die Besessenheit vom Gewinnen. Durch seinen Blick entdecken wir, wie das Geheimnis dieses majestätischen und zugleich faszinierend süchtig machenden „Sports“ der Welt vermittelt wird.

Genre: Dokumentarfilm; Regie: Ignasi Gisbert Puig; Jahr: 2024; ohne FSK; Laufzeit: 82 Min.

Termin: Freitag, 29.01.2027, 18.30 Uhr
Ort: vhs, Kino (UG), Hallstr. 5, 85049 Ingolstadt
Gebühr: Eintritt frei

Musik und Tanz

● Der unendliche Tag – Erzählung in Musik

AX03-250

Narratives Konzert von Fabio Guglielmino

Die Aufführung ist in italienischer Sprache, mit einigen Einführungen und Verbindungen auch auf Deutsch.

„Der Unendliche Tag“ ist ein musikalisches Erlebnis, das Lieder und Erzählung verbindet. Die Performance ist in der klassischen sizilianischen Welt des 5. Jahrhunderts v. Chr. angesiedelt – zwischen Syrakus, Agrigent und dem antiken Mittelmeerraum. Durch Musik und kurze erzählerische Passagen bringt Fabio Guglielmino Figuren auf die Bühne, die einst tatsächlich durch die Straßen des griechischen Siziliens hätten gehen können – zwischen historischer Erinnerung, Mythos und Alltag. Das Projekt entwickelt sich als Konzert-Erzählung, in der die Musik im Mittelpunkt bleibt, begleitet von wenigen szenischen Elementen und kulturellen Bezügen, die an die Faszination Siziliens erinnern, wie sie bereits die großen Reisenden der Grand Tour begeisterte – von Goethe bis zum Dichter August von Platen.

Fabio Guglielmino ist ein sizilianischer Sänger und Singer-Songwriter mit Wohnsitz in Frankfurt am Main. Seit Jahren verbindet er in seiner künstlerischen Arbeit Schreiben, mediterrane Bildwelten und eine zeitgenössische musikalische Sprache, wobei das Lied stets im Zentrum der Erzählung steht. „Der Unendliche Tag“ entsteht genau aus dieser Verbindung zwischen historischer Atmosphäre und moderner musikalischer Ausdrucksform.

Eine Veranstaltung von Italclub Ingolstadt e.V. mit Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.

Termin: Samstag, 17.10.2026, 17.30 Uhr
Ort: vhs, Kino (UG), Hallstr. 5, 85049 Ingolstadt
Gebühr: Eintritt frei



● Interkulturelle Woche: Abend des Tanzes

AX03-252

Im Rahmen der Interkulturellen Woche veranstalten die Integrationsbeauftragte und die Integrationslotsin der Stadt Ingolstadt einen Abend des Tanzes. Verschiedene internationale und einheimische Gruppen und Vereine stellen typische Tänze ihrer Heimat vor und laden zum Mittanzen ein.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Es handelt sich um eine Veranstaltung der Integrationsbeauftragten und der Integrationslotsin der Stadt Ingolstadt mit Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.

Termin: Mittwoch, 30.09.2026, 17.30 – 20.00 Uhr

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

Gebühr: Teilnahme kostenlos

● Einblick in „Flamenco Olé“ – Rhythmus, Tanz und Leidenschaft

AX03-255



Lassen Sie sich von der Energie und Lebensfreude des spanischen Flamencos anstecken! Die Formation „Flamenco Olé“ des Centro Español de Ingolstadt entführt Sie zu einer Reise voller traditioneller Rhythmen und mitreißender Choreografien.

Passend zur Interkulturellen Woche zeigt dieser stimmungsvolle Auftritt, wie Tanz und Musik Brücken bauen, Begegnungen schaffen und Vielfalt feiern können. Kommen Sie vorbei und erleben Sie spanisches Temperament hautnah!

Veranstalter: Centro Español de Ingolstadt mit Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.

Termin: Donnerstag, 01.10.2026, 19.00 Uhr

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

Gebühr: Eintritt frei



Kunst im Fokus

Wie international herausragend und national bedeutend ist der Kunst-Bestand des bald eröffneten neuen und großen Museums für Konkrete Kunst und Design in Ingolstadt?

● I. Die internationalen Wurzeln der geometrischen Abstraktion, – wie der Konkreten Kunst – und ihre wichtigsten Museen in der Welt

AX03-300

Elisabeth Fenk

Nahezu gleichzeitig, zwischen 1911 und 1919, entstehen europaweit die Strömungen der geometrischen, nonfigurativen Abstraktion – parallel zur expressionistischen Abstraktion – in der Malerei und Bildhauerei.

Im russischen Suprematismus und Konstruktivismus, im niederländischen Plastizismus von Mondrian und der Art concret, in den französischen Gruppen „Cercles et Carré“ und „Abstraction-Création, Art non-figuratif“, im deutschen Bauhaus sowie bei den Zürcher Konkreten erblüht die revolutionäre geometrische Abstraktion.

Die Fülle dieser Bilder und Skulpturen sind vor allem in der Staatlichen Tretjakov-Galerie in Moskau, im Centre Pompidou in Paris, im MoMA in New York, in den Kunstmuseen von Amsterdam und Den Haag, aber auch in den Bauhaus-Museen von Weimar und Dessau und im Städel-Museum in Frankfurt zu sehen.

Das MKKD besitzt herausragende Werke der Konkreten Kunst.

Termin: Dienstag, 06.10.2026, 19.15 Uhr

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

Gebühr: 8,00 EUR

● II. Die Weiterentwicklung der internationalen Strömungen der geometrischen Abstraktion parallel zur Konkreten Kunst und über sie hinaus

AX03-301

Elisabeth Fenk

Ab den 1960er Jahren macht die Kunst der geometrisch geformten Abstraktion in den USA und in Europa mit neuen Strömungen wie der Op Art, der kinetischen Kunst, der Lichtkunst, dem Minimalismus und der Farbfeldmalerei Furore. Die Gruppe Zero mit Heinz Mack, Otto Piene, Günther Ücker, Yves Klein und Lucio Fontana wird mit ihrer „Zone des Schweigens“ und ihren kinetischen Licht-Experimenten zu einer wichtigen Nebenströmung der Konkreten Kunst in Europa. Auch Ready Mades der Konzept-Kunst finden Eingang in die neuen Strömungen. Die riesigen Projektionen der digitalen immersiven Lichtkunst erfreuen sich großer Popularität.

Das MKKD kann wichtige Werke zu diesen verschiedenen neuen Richtungen zeigen.

Termin: Mittwoch, 14.10.2026, 19.15 Uhr

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

Gebühr: 8,00 EUR



● III. Die internationalen Kunst-Highlights im Kunstbestand der 5000 Objekte des Museum für Konkrete Kunst in Ingolstadt

Elisabeth Fenk

AX03-302

Das Museum für Konkrete Kunst in Ingolstadt verfügt über exzellente Werke der Konkreten Kunst und ihrer parallelen Strömungen mit ihrer bedeutenden Gründungs-Sammlung Eugen Gomringer, weiteren Käufen, wichtigen Schenkungen, wertvollen Dauerleihgaben der Sammlung Weishaupt und der Sammlung der Stiftung für Konkrete Kunst und Design. Diese Kunst-Highlights sollen im neuen Museum dauerhaft zu besichtigen sein.

Jüngere Künstler des Museums für Konkrete Kunst und Design ordnen – laut einer Umfrage des Museums – ihre Werke nicht mehr unter dem inzwischen historisch gewordenen Begriff der „Konkreten Kunst“ ein. Sie bevorzugen u.a. Begriffe wie Serielle Kunst, Geometrische Abstraktion, Systemische Kunst, Minimal Art, Konstruktivismus.

Kalkulierte konkrete, streng rationale Bildkonstruktionen beherrschen diese Kunstrichtungen. Ein unkontrollierter Zufall oder Prozess, der freie atmosphärische Ergebnisse erzielt, spielt weiterhin keine Rolle. Aber eine Ausweitung in amorphe und biomorphe Formen über das geometrische Raster hinaus zeigt sich u.a. in der Monumental-Skulptur „Drops“ von Jürgen Mayer H., die den Vorhof zum neuen Museum für Konkrete Kunst in Ingolstadt dominieren wird.

Termin: Mittwoch, 28.10.2026, 19.15 Uhr

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

Gebühr: 8,00 EUR

● IV. Große Museen mit Konkreter Kunst und ihren parallelen Kunstströmungen in Deutschland – nicht als Konkurrenz, sondern als begeisternde Ergänzung in diesem temperamentvollen und weiterhin vitalen Kunstfeld

Elisabeth Fenk

AX03-304

Viele große Museen für moderne Kunst in Deutschland verfügen über bedeutende und lange gewachsene Sammlungen Konkreter Kunst und ihrer parallelen Strömungen. Sie stehen dem monothematischen Museum in Ingolstadt zur Seite.

Das „Museum im Kulturspeicher Würzburg“ glänzt mit der „Sammlung Peter C. Ruppert. Konkrete Kunst in Europa nach 1945“. Das „Neue Museum“ in Nürnberg zeigt u. a. Morellet, Jeppe Hein mit dem Waterpavillon, Gotthard Graupner und Günther Förg.

Viele weitere deutsche Museen mit Sammlungen Konkreter Kunst werden vorgestellt. Das Ingolstädter Museum für Konkrete Kunst und Design wird eine wichtige Landmarke und Inspiration für diese vital sich ständig erneuernde Kunstströmung werden.

Termin: Dienstag, 10.11.2026, 19.15 Uhr

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

Gebühr: 8,00 EUR

ANZEIGE



Reparatur & Wartung Fenster, Türen & Rolläden Austausch Dichtungen

Fa. Fenstermann Pfaffenhofen
Inh. Patrick Pirosanto

Posener Straße 28 | 85276 Pfaffenhofen | **Telefon 08441 / 783 6558**



Tagesfahrten

● Der Blaue Reiter – Tagesfahrt nach Murnau

AX10-005

Wolfgang Murr

Die Künstlerin Gabriele Münter erwarb 1909 in Murnau ein Haus, das zum bedeutenden Treffpunkt einer Reihe von Malern wie Franz Marc, August Macke und Kandinsky wurde. Die Murnauer Landschaft inspirierte die Maler für ihre Werke und der „Blaue Reiter“ entstand, der dem Expressionismus entscheidende Impulse gab. Münter und die Künstler des Blauen Reiters stehen im Mittelpunkt dieser Tagesfahrt nach Murnau. Neben einer Führung zu den Malern des Blauen Reiters und einem Besuch des Münter Hauses, in dem Münter bis zu Beginn des Ersten Weltkriegs lebte, besteht noch die Möglichkeit zum Stadtrundgang.

Anreise mit der Bahn (Bayern Ticket):

- Treffpunkt: Hauptbahnhof Ingolstadt, Gleis 1, 07.45 Uhr
Bitte setzen Sie sich großzügig im Voraus mit dem Reiseleiter, Herrn Murr (wolfgang.murr@vhs-sob.de), in Verbindung, um zu klären, ob ein Bayern-Ticket benötigt wird oder ob Sie über ein Deutschland-Ticket verfügen.

Bitte beachten Sie:

- Die Fahrtkosten sind nicht in der Kursgebühr enthalten.
 - In der Kursgebühr enthalten: Führung
- Die Fahrt findet in Kooperation mit der vhs Schrobenhausen und der vhs Aichach statt.

Termin: Sonntag, 04.10.2026, 7.45 – 20.30 Uhr
Anmeldeschluss: 01.10.2026
Ort: Treffpunkt: Hauptbahnhof Ingolstadt am Gleis 1
Gebühr: 48,00 EUR

● Jüdisches Leben in Bayern

AX10-007

Besuch der Synagoge München
Wolfgang Murr

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

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

Anreise:

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

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

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

Bitte beachten Sie:

- Die Fahrtkosten sind nicht in der Kursgebühr enthalten.
- In der Kursgebühr enthalten: Führung durch die Ohel-Jakob-Synagoge
- Geben Sie bei der Anmeldung Ihren vollständigen Namen (lt. Ausweis) an.

Die Fahrt findet in Kooperation mit der vhs Schrobenhausen und der vhs Aichach statt.

Mitzubringen/Materialien: Bringen Sie Ihren gültigen Personalausweis mit. Geben Sie bei der Anmeldung Ihren vollständigen Namen (lt. Ausweis) an. Tragen Sie bitte eine Kopfbedeckung als Mann.

Termin: Sonntag, 22.11.2026, 11.46 – 16.50 Uhr

Anmeldeschluss: 19.11.2026

Ort: Treffpunkt: Hauptbahnhof Ingolstadt am Gleis 1

Gebühr: 10,00 EUR

● Adventliches Regensburg

AX10-011

Besuch der Regensburger Christkindlmärkte mit Stadtführung
Wolfgang Murr

Ein Adventssonntag im romantischen Regensburger Weihnachtsmarkt im Schloss Thurn und Taxis. Glühwein trinken und Plätzchen essen und sich auf das Weihnachtsfest im Hof von Schloss Thurn und Taxis einstimmen lassen. Zuvor besteht die Möglichkeit die anderen Weihnachtsmärkte der Stadt Regensburg kennenzulernen und an einer Stadtführung durch die mittelalterliche Regensburger Altstadt teilzunehmen.

Anreise mit der Bahn (Bayern Ticket):

- Treffpunkt: Hauptbahnhof Ingolstadt, Gleis 1, 9.45 Uhr
Bitte setzen Sie sich großzügig im Voraus mit dem Reiseleiter, Herrn Murr (wolfgang.murr@vhs-sob.de), in Verbindung, um zu klären, ob ein Bayern-Ticket benötigt wird oder ob Sie über ein Deutschland-Ticket verfügen.

Bitte beachten Sie:

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

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

Kinder bis 16 Jahre frei.

Die Fahrt findet in Kooperation mit der vhs Schrobenhausen und der vhs Aichach statt.

Termin: Sonntag, 13.12.2026, 9.45 – 17.53 Uhr

Anmeldeschluss: 10.12.2026

Ort: Treffpunkt: Hauptbahnhof Ingolstadt am Gleis 1

Gebühr: 19,50 EUR





©2022 DW, Frank Schemmann (Fotograf)

Onlinekurse



WISSEN LIVE

vhs. öffnet horizonte

vhs.wissen live - das digitale Wissenschaftsprogramm

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



STONEHENGE. Uralte Geheimnisse, neue Entdeckungen

Dr. Heiner Schwarzberg

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

Kursnummer: AX12-005

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



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

Dr. Susanne Heim

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

Kursnummer: AX12-015



Der Wolf und die Deutschen: Konflikt oder Koexistenz?

Prof. Dr. Heribert Hofer

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

Kursnummer: AX12-007



Versunkene Welten: Ruinenstädte in der Antike von Troja bis Pompeji

Prof. Dr. Martin Zimmermann

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

Kursnummer: AX12-017

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



Vertrauen in Wissenschaft - zwischen Expertise und Skepsis

Prof. Dr. Mike S. Schäfer

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

Kursnummer: AX12-009

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



Künstliche Intelligenz und Bildung – Lernen mit und lernen trotz KI

Prof. Dr. Ute Schmid

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

Kursnummer: AX12-019

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



Deutsch-jüdische und israelische Literatur

Ein Gespräch

Prof. Dr. Jakob Hessing,

Dr. h.c. Michael Krüger

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

Kursnummer: AX12-011



Veränderungsstress. Warum tun sich Gesellschaften mit Veränderungen so schwer?

Prof. Dr. Steffen Mau

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

Kursnummer: AX12-021



Kohlendioxid als Rohstoff: Wie schließen wir den Kreislauf?

Prof. Dr.-Ing. Claus Daniel

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

Kursnummer: AX12-013

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



Gemeinsames und Kurioses unter den Sprachen Europas

Prof. Dr. Joachim Grzega

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

Kursnummer: AX12-023



Trump und die MAGA-Bewegung

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



Gottes Zeit: Jüdische, christliche und pagane Zeitvorstellungen und Zeiterfahrungen in der Antike

Prof. Dr. Dr. Christoph Marksches
Termin: Fr., 04.12.26 | 19:30 - 21:00 Uhr
Kursnummer: AX12-039



Wie einfach kann ein lebendes System sein?

Prof. Dr. Petra Schwillie
Termin: Di., 10.11.26 | 19:30 - 21:00 Uhr
Kursnummer: AX12-027
Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech) statt.



Die Bauern waren nicht überrascht. Pandemische Geschichte auf dem Lande: Das Beispiel Schweinepest

Prof. Dr. Frank Uekötter
Termin: Mi., 09.12.26 | 19:30 - 21:00 Uhr
Kursnummer: AX12-037



Franz Kafka und Prag

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



Rubens oder Rembrandt? Werke der Holländischen und Flämischen Malerei des Barock in der Alten Pinakothek

Dr. Mirjam Neumeister
Termin: Do., 10.12.26 | 19:30 - 21:00 Uhr
Kursnummer: AX12-041

Livestream
aus der Alten
Pinakothek,
München.



Konrad Adenauer. Kanzler nach der Katastrophe

Prof. Dr. Norbert Frei
Termin: Di., 24.11.26 | 19:30 - 21:00 Uhr
Kursnummer: AX12-031



Die Bischofskirche von Ostia

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



Kunst im Ohr – Ein Livestream für alle Sinne 4

Dr. Andrea Weniger, Claudia Böhme, Jochen Meister
Termin: Mi., 25.11.26 | 19:30 - 21:00 Uhr
Kursnummer: AX12-033



Schönheit der Astrophysik

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



Not am Mann. Die Erfindung toxischer Männlichkeit

Eva Ladipo
Termin: So., 29.11.26 | 19:30 - 21:00 Uhr
Kursnummer: AX12-035



Die Frage von Krieg und Frieden im Völkerrecht

Prof. Dr. Dr. Claus Kreß
Termin: Mi., 20.01.27 | 19:30 - 21:00 Uhr
Kursnummer: AX12-047

Kooperationspartner:



Nachhaltigkeit und Energie

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

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

● **Altbau modernisieren – Schritt für Schritt zum effizienten Haus – Onlinekurs** **AX12-190** Energie Effizient Einsetzen e.V. Ferdinand Mießl

Viele Menschen überlegen, ihr Eigenheim energetisch zu modernisieren – doch welche Maßnahmen sind sinnvoll und in welcher Reihenfolge sollten sie umgesetzt werden? In diesem Vortrag gibt der unabhängige Energieberater Ferdinand Mießl einen verständlichen Überblick über aktuelle Möglichkeiten rund um Dämmung, Heizung und Photovoltaik. Anhand von Praxisbeispielen wird erläutert, wie Maßnahmen sinnvoll kombiniert werden können, welche Förderprogramme aktuell zur Verfügung stehen und welche typischen Fehler bei der Planung vermieden werden sollten. Der Vortrag richtet sich an alle, die ihr Haus zukunftsicher und energieeffizient weiterentwickeln möchten.

Veranstalter: „Energie Effizient Einsetzen“ (EEE)

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom.

Termin: Dienstag, 10.11.2026, 18.30 – 20.00 Uhr
Anmeldeschluss: 08.11.2026

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: Teilnahme kostenlos

● **Neubau – Effizienzhaus – Förderung – Nachhaltigkeitssiegel – Onlinekurs** **AX12-191** Energie Effizient Einsetzen e.V. Petra Goschenhofer

In meinem Vortrag möchte ich über energieeffiziente und klimarechte Neubauten informieren. Was muss ein Neubau erfüllen, um aktuelle staatliche Förderungen zu erhalten? Was ist ein Gebäude mit dem Nachhaltigkeitssiegel QNG und wie kann dieses erreicht werden bzw. was muss dabei beachtet werden? Dabei gehe ich auch auf die aktuellen gesetzlichen Regelungen zur Ausführung von Neubauten ein.

Veranstalter: „Energie Effizient Einsetzen“ (EEE)

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom.

Termin: Dienstag, 24.11.2026, 18.30 – 20.00 Uhr
Anmeldeschluss: 22.11.2026

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: Teilnahme kostenlos

● **Vom alten Dach zum Wohnraum: Energie sparen, Wohnraum gewinnen – Onlinekurs** **AX12-192**

Energie Effizient Einsetzen e.V.

Christian Stemmer

Wie lässt sich ein Dach sinnvoll modernisieren – und worauf kommt es wirklich an? Zimmerermeister Christian Stemmer zeigt Ihnen praxisnah, welche Möglichkeiten in Ihrem Dach stecken. Ob energetische Dachdämmung oder Ausbau zu zusätzlichem Wohnraum: Sie erhalten einen verständlichen Überblick über bewährte Lösungen, typische Konstruktionen und die wichtigsten Unterschiede der einzelnen Dämmmethoden. Außerdem geht es um Kosten, Fördermöglichkeiten sowie aktuelle Anforderungen an die Energieeffizienz. Aus der täglichen Praxis erfahren Sie, welche Fehler häufig gemacht werden – und wie Sie diese vermeiden können. Der Vortrag richtet sich an Hausbesitzer und Bauinteressierte, die ihr Dach modernisieren oder besser verstehen möchten. Im Anschluss nimmt sich Herr Stemmer gerne Zeit für Ihre Fragen und den persönlichen Austausch.

Veranstalter: „Energie Effizient Einsetzen“ (EEE)

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom.

Termin: Dienstag, 08.12.2026, 18.30 – 20.00 Uhr

Anmeldeschluss: 06.12.2026

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: Teilnahme kostenlos

Natur

● **Unser Igel – wie wir ihn mit unserer Gartengestaltung schützen können – Onlinekurs** **AX12-195**

Teil 1

Ninja Winter

Der Igel ist eines der ältesten noch lebenden Säugetiere – und heute stark gefährdet. In diesem Kurs lernen Sie die Lebensweise des nachtaktiven Insektenfressers kennen und erfahren, warum unsere Gärten für ihn gefährlicher werden und wie wir dieser Entwicklung vorbeugen können. Sie erhalten praktische Tipps, wie Sie den Igel im Alltag unterstützen können und wann menschliche Hilfe notwendig ist.



Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Wir treffen uns auf Zoom.

Termin: Dienstag, 13.10.2026, 18.30 – 20.30 Uhr

Anmeldeschluss: 11.10.2026

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 17,50 EUR

**Unser Igel – richtige Hilfe und Pflege – Onlinekurs**

AX12-196

Teil 2
Ninja Winter

Dieser Kurs baut auf Teil 1 auf und vermittelt praktisches Wissen im Umgang mit hilfsbedürftigen Igeln. Sie lernen, wann ein Eingreifen notwendig ist, wie Sie einen Igel richtig versorgen und welche Fehler vermieden werden sollten. Zudem erhalten Sie Hinweise zur Zusammenarbeit mit Tierärzten und Igelstationen. Eigene Fragen und Erfahrungen können gerne eingebracht werden.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Wir treffen uns auf Zoom.

Termin: Donnerstag, 22.10.2026, 18.30 – 20.30 Uhr

Anmeldeschluss: 20.10.2026

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 17,50 EUR

Gesellschaft

**Carl Gustav Jung – der „Mystiker“ unter den Psychoanalytikern – Onlinekurs**

AX12-100

Philosophie meets Psychologie
Barbara Macher

Im Zentrum seiner Lehre stand das Selbst sowie die Entwicklung des Menschen hin zu einem erweiterten Bewusstsein, größerer Reife und sozialer Verantwortlichkeit. Dabei spielt unter anderem das Erkennen und Integrieren der „dunklen“ Seite (Schatten) eine bedeutende Rolle.

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom.

Termin: Mittwoch, 02.12.2026, 19.30 – 21.00 Uhr

Anmeldeschluss: 30.11.2026

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 13,00 EUR

Die Mystik der Rauh Nächte – Onlinekurs

AX12-101

Alte Traditionen, Bräuche und Überlieferungen (Vortrag)
Susanne Grethlein

Tauchen Sie ein in die mysteriöse und faszinierende Welt der Rauh Nächte, jener geheimnisvollen Zeit zwischen den Jahren – den 12 Tagen zwischen Weihnachten und dem Dreikönigstag am 06. Januar. Eine Zeit, in der man glaubte, die Grenzen zwischen unserer Welt und der Anderswelt verschwimmen und in der möglichst nicht gearbeitet, sondern gefeiert sowie Rück- und Vorschau gehalten werden sollte. Zwölf Tage, jeder mit eigenen Überlieferungen, Ritualen und Bedeutungen. Die Bräuche und Traditionen dieser Zeit sind ebenso vielfältig wie die Geschichten, die uns bis heute erhalten geblieben sind: von Geistern und Dämonen, von Licht und Dunkelheit, von Reinigung, Orakeln und Vorhersagen.

Im Vortrag werden wir diese mystische Zeit erkunden: Was bedeuteten die Tage wirklich? Wie haben sie sich entwickelt und wie könnten wir ihre Bedeutung in unserem modernen Leben interpretieren?

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom.

Termin: Montag, 16.11.2026, 18.00 – 19.30 Uhr

Anmeldeschluss: 12.11.2026

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 13,00 EUR

Pflege

**Meine Pflegeverfügung – Onlinekurs**

AX12-210

Persönlich vorgesorgt
Sandra Elfers

In diesem Kurs entwickeln Sie eine individuelle Dokumentation Ihrer Bedürfnisse, Vorlieben und Gewohnheiten, um Ihre Lebensqualität auch bei Pflegebedürftigkeit zu wahren. Über eine strukturierte Methode erstellen Sie eine wertvolle Grundlage für Pflegeanbieter, die es ermöglicht, Ihre persönlichen Wünsche und Gewohnheiten im Pflegealltag zu berücksichtigen – ohne zusätzlichen Aufwand. Der Kurs geht über Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung hinaus und fokussiert auf das, was Sie ausmacht, damit Ihre Lebensqualität und Individualität bestmöglich erhalten bleiben.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Wir treffen uns auf Zoom.

Termin: Montag, 09.11.2026, 17.00 – 20.00 Uhr

Anmeldeschluss: 05.11.2026

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 26,00 EUR

**Die elektronische Patientenakte – was Sie darüber wissen sollten – Onlinekurs**

AX12-220

Verbraucherservice Bayern
Monika Kettemann, Volljuristin VSB

Was ist die elektronische Patientenakte, welche Vorteile bietet sie Patientinnen und Patienten und wie kann man die E-Patientenakte nutzen? Beim neuen elektronischen System gilt es, den medizinischen Nutzen gegen IT- und Datensicherheit abzuwägen.

Verbraucherservice Bayern

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom.

Termin: Dienstag, 13.10.2026, 18.30 – 20.00 Uhr

Anmeldeschluss: 11.10.2026

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 13,00 EUR

Finanzen

**So sichern Frauen ihre finanzielle Zukunft – Onlinekurs**

AX12-222

Sascha Morgenstern, Finanzexperte VSB
Verbraucherservice Bayern

Viele Frauen befinden sich in einem Dilemma. Ein Vollzeitjob ist sinnvoll für die finanzielle Unabhängigkeit und unabdingbar für eine auskömmliche Absicherung im Alter. Bei einer Teilzeitbeschäftigung bleibt jedoch mehr Zeit für die Familie. Da der herkömmliche Vorsorgegedanke „Mein Ehemann ist meine Rente“ definitiv ein Auslaufmodell ist, benötigen Frauen Durchblick in Finanz- und Versicherungsfragen, eine eigene Anlagestrategie sowie einen passgenauen Plan für eine rentable Alterssicherung.

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom.

Termin: Montag, 12.10.2026, 18.30 – 20.00 Uhr

Anmeldeschluss: 08.10.2026

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 13,00 EUR



ETFs für Einsteiger – Onlinekurs

AX12-223

Sascha Morgenstern, Finanzexperte VSB
Verbraucherservice Bayern

Gerade in unsicheren Zeiten suchen Anleger nach lukrativen Geldanlagemöglichkeiten und investieren ihr Kapital in zum Teil teure Investmentfonds. Dass es auch einfacher und kostengünstiger geht, zeigen die immer beliebter werdenden Exchange Traded Funds (ETFs). Der VerbraucherService Bayern erklärt in einem Vortrag, was ETFs sind, wie sie funktionieren und wie man sich ein eigenes ETF-Portfolio zusammenstellt.

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom.

Termin: Montag, 19.10.2026, 18.30 – 20.00 Uhr

Anmeldeschluss: 15.10.2026

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 13,00 EUR

Finance Goes Digital – Mein Geld in der digitalen Welt

Die nachfolgenden Veranstaltungen sind Teil der Reihe „Finance Goes Digital – Mein Geld in der digitalen Welt“ und werden durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz (StMUV) finanziell gefördert.

Die Livestreams sind kostenfrei und finden über Slido statt.

Digitale Finanzdienstleistungen – Onlinekurs

AX12-240

Arthur Wilm, Dipl.-Kaufmann und Dozent im
Netzwerk Verbraucherbildung Bayern

Wallet statt Portemonnaie: Bezahlen, Banking und Trading im digitalen Zeitalter

Lernen Sie wichtige Trends des Geldmanagements kennen: Mobile Payment, digitale Wallets, Online-Banking und Trading-Apps verändern schon heute, wie wir bezahlen, sparen und investieren. Der Vortrag zeigt verständlich und praxisnah, wie digitale Finanzdienstleistungen funktionieren, welche Chancen sie bieten und worauf Verbraucherinnen und Verbraucher bei Sicherheit, Datenschutz und der Auswahl passender Angebote achten sollten. Ein kompakter Blick auf aktuelle und absehbare Entwicklungen in der Finanzwelt.

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Slido.

Termin: Dienstag, 22.09.2026, 18.30 – 19.45 Uhr

Anmeldeschluss: 20.09.2026

Ort: vhs, online

Gebühr: Teilnahme kostenlos

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

Digitalisierte/automatisierte Beratungsangebote – Onlinekurs

AX12-241

Jonas Völker, MBA Honorarberater und Dozent
im Netzwerk Verbraucherbildung Bayern

Wem kann ich mein Geld anvertrauen? Anlageberatung von KI, Robo-Advisors und Finfluencern im Check

Erfahren Sie, wie Sie in der heutigen digitalen Finanzwelt die besten Ratschläge für Ihre Geldanlage finden. Wir beleuchten die Vor- und Nachteile von Künstlicher Intelligenz, Robo-Advisors und Finfluencern und geben Ihnen wertvolle Tipps, wie Sie fundierte Entscheidungen treffen können. Finden Sie heraus, wer oder was hinter diesen (virtuellen) Beratern steckt und welche Lösungen am besten zu Ihren persönlichen Fragen und Zielen passen.

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Slido.

Termin: Dienstag, 20.10.2026, 18.30 – 19.45 Uhr

Anmeldeschluss: 18.10.2026

Ort: vhs, online

Gebühr: Teilnahme kostenlos

Nachhaltige Geldanlagen und ethisches Banking – Onlinekurs

AX12-242

Alexander Roos,
Fachberater bei der Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Grün und Rendite? Investieren mit Gewissen

In der Veranstaltung beleuchten wir, wie die Digitalisierung die Welt der nachhaltigen Investments prägt. Erfahren Sie, welche digitalen Plattformen Ihnen helfen, verantwortungsbewusst zu investieren, und lernen Sie, wie Sie Greenwashing erkennen können. Entdecken Sie die Möglichkeiten und Grenzen, Ihr Geld nicht nur gewinnbringend, sondern auch im Einklang mit Ihren Werten anzulegen.

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Slido.

Termin: Dienstag, 17.11.2026, 18.30 – 19.45 Uhr

Anmeldeschluss: 15.11.2026

Ort: vhs, online

Gebühr: Teilnahme kostenlos

Rente – Onlinekurs

AX12-243

Prof. Dr. Martin Werding,
Professor für Sozialpolitik und öffentliche Finanzen

Demografie vs. Geldbeutel: Warum wir über die Rente sprechen sollten! Die staatliche Rente steht vor einem Finanzierungsproblem und auch die demografische Entwicklung ist eine große Herausforderung. Müssen wir mehr privat vorsorgen oder sollen die Rentenbeiträge am Finanzmarkt ausgespielt werden? Und kann die Digitalisierung dem Einzelnen dabei helfen, Altersvorsorge und Vermögensaufbau leichter zu gestalten? Wir betrachten, welche Lösungsansätze es geben kann und reflektieren, wie und ob sie sich umsetzen lassen.

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Slido.

Termin: Dienstag, 08.12.2026, 18.30 – 19.45 Uhr

Anmeldeschluss: 06.12.2026

Ort: vhs, online

Gebühr: Teilnahme kostenlos



● Finanzangebote für Frauen – Onlinekurs

AX12-244

Finanzielle Selbstverantwortung für Frauen

Dr. Sabrina Volk,

Wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Freien Universität Berlin

„Altersarmut ist weiblich“, „Eine zusätzliche private Vorsorge ist unerlässlich“ – diese Aussagen sind den meisten Frauen bekannt, aber häufig fehlt es am nötigen Wissen oder die gefühlten Barrieren sind zu groß, um die eigenen finanziellen Fragestellungen anzugehen. Hinzu kommen immer mehr oder minder seriöse Angebote, die Hilfe versprechen – aber welche sind wirklich vertrauenswürdig?

Welche geschlechtsspezifischen finanziellen Herausforderungen es für Frauen gibt, wie Sie diesen begegnen können und wie Sie seriöse Angebote identifizieren, soll Inhalt dieses Vortrags sein. Hierbei spielt es keine Rolle, ob Sie schon erste Erfahrungen gemacht haben oder ob der Finanz-Dschungel noch völliges Neuland für Sie ist.

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Slido.

Termin: Dienstag, 12.01.2027, 18.30 – 19.45 Uhr

Anmeldeschluss: 10.01.2027

Ort: vhs, online

Gebühr: Teilnahme kostenlos

● Finanzielle Bildung für Kinder, Jugendliche und ihre Eltern – Onlinekurs

AX12-245

Jacob Risse, Mitbegründer von FunnyMoney und Koordinator der Global Money Week in Deutschland

Taschengeld 2.0: Wie Sie die Finanzkompetenz Ihrer Kinder zukunfts-fähig fördern

Geld ist in unserer Gesellschaft allgegenwärtig, doch Kinder wissen selten, wie man richtig damit umgeht. Die Digitalisierung verändert das Konsumverhalten rasant: Wo früher Münzen im Sparschwein klapper-ten, wischen Kinder heute über Bildschirme. Was ein früherer erster Bankberater erklärt hat, erfahren junge Menschen heute von Influencern. Wie vermittelt man in einer bargeldlosen Welt den Wert von Geld? Und ab wann ist welches Tool überhaupt sinnvoll?

In dieser Veranstaltung erhalten Sie einen praxisnahen Fahrplan für die finanzielle Erziehung Ihrer Kinder. Wir räumen mit Mythen auf und schlagen die Brücke zwischen klassischer Pädagogik und modernen digitalen Werkzeugen. Sie erfahren, wie Sie Ihr Kind ohne Druck auf ein selbstbestimmtes Finanzleben vorbereiten.

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Slido.

Termin: Dienstag, 09.02.2027, 18.30 – 19.45 Uhr

Anmeldeschluss: 07.02.2027

Ort: vhs, online

Gebühr: Teilnahme kostenlos

Lebensart – Essen und Trinken

● Eclairs und Windbeutel – Onlinekurs

AX12-260

Anne-Kathrin Schote

Die Kursleitung erklärt alle Arbeitsschritte verständlich und gibt hilfreiche Tipps rund um Zutaten, Zubereitung und Backtechniken. Während des Kurses können Sie Fragen stellen und direkt mitbacken.

Eine Zutatenliste erhalten Sie vorab, sodass Sie bestens vorbereitet sind und in Ihrer eigenen Küche direkt loslegen können.

Mitzubringen/Materialien: Das Rezept und die Materialliste erhalten Sie vor Kursbeginn.

Wir treffen uns auf Zoom.

Termin: Donnerstag, 15.10.2026, 18.00 – 21.00 Uhr

Anmeldeschluss: 09.10.2026

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 26,00 EUR



● Bienenstichrolle – Onlinekurs

AX12-261

Anne-Kathrin Schote

Die Kursleitung erklärt alle Arbeitsschritte verständlich und gibt hilfreiche Tipps rund um Zutaten, Zubereitung und Backtechniken. Während des Kurses können Sie Fragen stellen und direkt mitbacken.

Eine Zutatenliste erhalten Sie vorab, sodass Sie bestens vorbereitet sind und in Ihrer eigenen Küche direkt loslegen können.

Mitzubringen/Materialien:

Das Rezept und die Materialliste erhalten Sie vor Kursbeginn.

Wir treffen uns auf Zoom.

Termin: Donnerstag, 12.11.2026, 18.00 – 21.00 Uhr

Anmeldeschluss: 06.11.2026

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 26,00 EUR





● Selbstgemachte Pralinen – Onlinekurs AX12-262

Anne-Kathrin Schote

Die Kursleitung erklärt alle Arbeitsschritte verständlich und gibt hilfreiche Tipps rund um Zutaten, Zubereitung und Backtechniken. Während des Kurses können Sie Fragen stellen und direkt mitbacken.

Eine Zutatenliste erhalten Sie vorab, sodass Sie bestens vorbereitet sind und in Ihrer eigenen Küche direkt loslegen können.

Mitzubringen/Materialien:

Das Rezept und die Materialliste erhalten Sie vor Kursbeginn.

Wir treffen uns auf Zoom.

Termin: Donnerstag, 10.12.2026, 18.00 – 21.00 Uhr

Anmeldeschluss: 04.12.2026

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 26,00 EUR



NEU Wohlfühl-Ernährung

AX12-265

Gesund und in Balance durch ein Essverhalten, das sich an Ihren Körpersignalen orientiert.
Sandra Elfers

Finden Sie zurück zu einem natürlichen Essverhalten, das sich an den Signalen Ihres Körpers orientiert. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der intuitiven Ernährung kennen – mit dem Fokus darauf, sich wohlfühlen und in Balance zu bleiben. Sie erhalten einen spannenden Einblick in die Theorie der Neuroplastizität und entdecken, wie Sie eingefahrene Muster nachhaltig verändern können. Ergänzt durch praktische Übungen erarbeiten Sie Wege, Ihr Essverhalten bewusst wahrzunehmen und positiv zu gestalten. Tun Sie sich und Ihrem Körper etwas Gutes – für mehr Gesundheit und Wohlbefinden.

Mitzubringen/Materialien:

Schreibmaterial

Wir treffen uns auf Zoom.

Beginn: 12.11.2026 – 4x donnerstags – 17.00 – 20.00 Uhr

Anmeldeschluss: 10.11.2026

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 104,00 EUR

Lifestyle

● Feng Shui für Einsteiger – Onlinekurs AX12-270

Prinzipien, praktische Anwendungen und häufige Missverständnisse (Vortrag)

Susanne Grethlein

Sie wünschen sich ein Zuhause, in dem Sie sich wohlfühlen, Kraft schöpfen und Ausgleich finden können. Feng Shui – eine traditionelle chinesische Lehre – bietet zahlreiche Ansätze, um unsere Lebensräume harmonischer und angenehmer zu gestalten. In dem Vortrag erhalten Sie eine Einführung in die Grundlagen des Feng Shui, erfahren, wie Raumgestaltung unser Wohlbefinden beeinflussen kann, und erhalten viele praktische Tipps zur Umsetzung. Zudem werden gängige Missverständnisse und Irrtümer rund um Feng Shui beleuchtet, um Ihnen ein klareres Bild dieser faszinierenden Lehre zu vermitteln.

Mitzubringen/Materialien:

Wir treffen uns auf Zoom.

Termin: Dienstag, 27.10.2026, 18.00 – 19.30 Uhr

Anmeldeschluss: 25.10.2026

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 13,00 EUR

● Entrümpeln leicht gemacht mit der „5-Kategorien-Methode“ – Onlinekurs AX12-271

Susanne Grethlein

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

Mitzubringen/Materialien:

Wir treffen uns auf Zoom.

Termin: Dienstag, 26.01.2027, 18.00 – 19.30 Uhr

Anmeldeschluss: 24.01.2027

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 13,00 EUR

Persönlichkeitsentwicklung

NEU Konflikte verstehen – die unsichtbare Dynamik sichtbar machen – Onlinekurs

AX12-300

Eine Schlüsselkompetenz für unsere Zeit!

Sonja Semen

Konflikte scheitern selten am Streit, sondern am Übersehen. Und sie nehmen zu – im Beruf wie im Privaten. Wer sie versteht und gestaltet, gewinnt eine Schlüsselkompetenz unserer Zeit.

In diesem 90-minütigen Einstiegsworkshop lernen Sie zwei zentrale Reflexionswerkzeuge kennen: die systemische Konfliktanalyse (Welche unsichtbaren Kräfte halten den Konflikt am Leben?) und die Eigenanteil-Reflexion (Was ist mein Anteil – auch wenn ich glaube, recht zu haben?).

Anhand realer Beispiele aus Konzernstrukturen entwickeln Sie eine eigene Konfliktskizze zu einer aktuellen Situation.

Für Menschen, die nicht mehr im Rechthaben verharren wollen, sondern in Handlungsspielräume kommen.

Mitzubringen/Materialien:

Schreibmaterial

Wir treffen uns auf Zoom.

Termin: Mittwoch, 20.01.2027, 19.00 – 20.30 Uhr

Anmeldeschluss: 18.01.2027

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 13,00 EUR

NEU Ziele, die tragen – mit Methode und Sinn – Onlinekurs AX12-301

Gut vorbereitet – nicht nur ins neue Jahr
Sonja Semen

Viele Ziele scheitern nicht am Wollen, sondern am Wie. Sie klingen gut auf dem Papier, tragen aber nicht durch den Alltag – besonders nicht, wenn das Leben gerade in Bewegung ist.

In diesem 3-Stunden-Workshop entwickeln Sie zwei bis drei Ziele, die wirklich zu Ihnen passen – fachlich, persönlich und lebenspraktisch. Wir arbeiten mit erprobten Methoden (SMART, WOOP, GROW, Eisenhower-Matrix), klären die zugrunde liegenden Werte und betrachten, welche Lebensbereiche gerade besondere Aufmerksamkeit benötigen. Für Menschen, die nicht mehr von Neujahrsvorsätzen leben wollen, sondern von Zielen, die tragen. Sie verlassen den Workshop mit einem klaren Plan und konkreten Schritten für die nächsten 72 Stunden.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Wir treffen uns auf Zoom.

Termin: Donnerstag, 14.01.2027, 18.00 – 21.00 Uhr

Anmeldeschluss: 12.01.2027

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 26,00 EUR

Beruf und Digitales

NEU Social Media „einfach“ machen – Onlinekurs AX12-302

Mehr Sichtbarkeit durch Persönlichkeit,
Storytelling und einfache Inhalte
Helmut Rückert

In diesem Onlinekurs erfahren Sie, wie Sie mit einfachen Mitteln authentische Inhalte entwickeln, Vertrauen aufbauen und Ihre Sichtbarkeit erhöhen können. Themen sind unter anderem Content-Ideen für den Alltag, Content-Säulen, Storytelling, sympathisches Auftreten vor der Kamera, bessere Fotos und Videos sowie KI als Unterstützung bei der Erstellung von Inhalten.

Mitzubringen/Materialien: Handy

Wir treffen uns auf Zoom.

Termin: Freitag, 02.10.2026, 17.00 – 18.30 Uhr

Anmeldeschluss: 30.09.2026

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 13,00 EUR

Online dabei:

Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig
vor Kursbeginn per E-Mail –
1–2 Tage im Voraus.

Bildbearbeitung mit Adobe Lightroom – Teil 1 – Onlinekurs AX12-350

Einsteiger
Ottmar Baumer

In diesem Kurs lernst du die Grundlagen von Adobe Lightroom kennen – ideal für alle, die ihre Fotos professionell bearbeiten und organisieren möchten, ohne sich mit komplizierten Programmen auseinandersetzen zu müssen. Die Schulung eignet sich besonders für Fotografierende, die das Beste aus ihren Bildern herausholen möchten.

Inhalte der beiden Abende:

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

Mitzubringen/Materialien: Laptop mit vorinstallierter Adobe Lightroom Testversion, Internetzugang, Webcam, Lautsprecher/Kopfhörer
Wir treffen uns auf Zoom.

Termine: Dienstag, 26.01.2027, 18.00 – 19.30 Uhr

Donnerstag, 28.01.2027, 18.00 – 19.30 Uhr

Dienstag und Donnerstag

Anmeldeschluss: 24.01.2027

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 26,00 EUR

Bildbearbeitung mit Adobe Lightroom – Teil 2 – Onlinekurs AX12-351

Fortgeschrittene
Ottmar Baumer

In diesem Aufbaukurs vertiefst du deine Kenntnisse in Adobe Lightroom (Cloud) und lernst, fortgeschrittene Bearbeitungstechniken gezielt einzusetzen. Im Fokus stehen präzise Werkzeuge wie erweiterte Maskierungen, das Arbeiten mit dem Histogramm, die gezielte Bildoptimierung über Gradationskurven und Presets. Du erfährst, wie du Licht, Farben und Kontraste noch feiner steuerst und deinen Bildern einen professionellen Look verleiht. Ideal für Fortgeschrittene, die ihre Bildbearbeitung weiter verbessern möchten.

Mitzubringen/Materialien: Laptop mit vorinstallierter Adobe Lightroom Testversion, Internetzugang, Webcam, Lautsprecher/Kopfhörer
Wir treffen uns auf Zoom.

Termine: Dienstag, 16.02.2027, 18.00 – 19.30 Uhr

Donnerstag, 18.02.2027, 18.00 – 19.30 Uhr

Dienstag und Donnerstag

Anmeldeschluss: 14.02.2027

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 26,00 EUR

ChatGPT für Einsteiger – Onlinekurs AX12-354

Künstliche Intelligenz verstehen und im Alltag nutzen
Thomas Würmser

Künstliche Intelligenz ist längst im Alltag angekommen – doch wie funktioniert sie eigentlich, und wie kann man sie sinnvoll nutzen?

In diesem praxisnahen Einsteigerkurs lernen Sie am Beispiel von ChatGPT, wie moderne KI-Systeme arbeiten und wie Sie diese gezielt für Beruf, Alltag und persönliche Projekte einsetzen können.

Sie erstellen eigene Texte, lösen Aufgaben effizienter und gewinnen ein grundlegendes Verständnis für die Chancen und Grenzen der Technologie – verständlich, ohne Vorkenntnisse und direkt umsetzbar.

Mitzubringen/Materialien: Installiertes ChatGPT und ein bereits vorhandener Gratis-Account.

Wir treffen uns auf Zoom.

Termin: Freitag, 16.10.2026, 18.30 – 20.30 Uhr

Anmeldeschluss: 14.10.2026

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 17,50 EUR



● Grundlagen der Programmierung in Java – Onlinekurs AX12-356

Einsteiger
Rudolf Ziegauß

Java ist eine weitverbreitete Programmiersprache, die sich für viele Themengebiete (Serverprogrammierung, Webprogrammierung, Android-Apps etc.) eignet.

Einer der Vorteile von Java ist, dass es auf zahlreichen Rechnerarchitekturen und Betriebssystemen läuft (z. B. Windows, Linux, macOS). Für diesen Kurs sollten Sie idealerweise bereits erste Erfahrungen in der Programmierung in einer anderen Programmiersprache mitbringen.

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom.

Beginn: 16.10.2026 – 10x freitags – 17.00 – 18.30 Uhr
Kein Unterricht am 04.12.2026.
Anmeldeschluss: 14.10.2026

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 130,00 EUR

● Programmierung in Java Aufbaukurs – Onlinekurs AX12-357

Fortgeschrittene
Rudolf Ziegauß

Java ist eine weitverbreitete Programmiersprache, die sich für viele Themengebiete (Serverprogrammierung, Webprogrammierung, Android-Apps etc.) eignet.

Einer der Vorteile von Java ist, dass es auf zahlreichen Rechnerarchitekturen und Betriebssystemen läuft (z. B. Windows, Linux, macOS).

In diesem Kurs lernen wir weiterführende Möglichkeiten der Programmierung in Java kennen. Für den Besuch dieses Kurses sollten Sie Vorkenntnisse in der Programmiersprache Java mitbringen.

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom.

Beginn: 16.10.2026 – 10x freitags – 18.45 – 20.15 Uhr
Kein Unterricht am 04.12.2026.
Anmeldeschluss: 14.10.2026

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 130,00 EUR

NEU Einführung in Canva Affinity – Onlinekurs AX12-360

Ottmar Baumer

In diesem Kurs erhältst du eine kompakte Einführung in das Programm Affinity mit den Teilen Pixel Studio (Bildbearbeitung), Vektor Studio (Vektorgrafiken) und Layout Studio. Du lernst Einsatzmöglichkeiten, die wichtigsten Grundlagen, Werkzeuge und Arbeitsbereiche kennen und bekommst einen Überblick über die Möglichkeiten der Software.

Ideal für Einsteiger, die bereits Canva nutzen und sich schnell über die Möglichkeiten von Affinity als Ergänzung zu Canva informieren wollen. Eine Vertiefung wird in den Kursen Affinity Pixel Studio und Affinity Vektor Studio erfolgen.

Voraussetzungen: Canva-Account (free oder Pro), eigener Laptop, Internetzugang, Webcam, Lautsprecher/Kopfhörer und Zugang zu eigener E-Mail

Mitzubringen/Materialien: Canva-Account (free oder Pro), eigener Laptop, Internetzugang, Webcam, Lautsprecher/Kopfhörer und Zugang zu eigener E-Mail

Wir treffen uns auf Zoom.

Termin: Dienstag, 12.01.2027, 18.00 – 20.00 Uhr
Anmeldeschluss: 10.01.2027

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 17,50 EUR

NEU Affinity Pixel Studio – Onlinekurs

AX12-361

Ottmar Baumer

Dieser Kurs bietet dir einen umfassenden Einstieg in das Affinity Pixel Studio. Du lernst die grundlegenden Werkzeuge und Funktionen der pixelbasierten Bearbeitung kennen und erfährst, wie du Bilder gezielt anpasst, retuschierst und kreativ gestaltest.

Ideal für alle, die bereits mit Canva arbeiten und sich für Bildbearbeitung keine separate Bildbearbeitungssoftware kaufen wollen.

Mitzubringen/Materialien: Canva-Account (free oder Pro), Affinity installiert, eigener Laptop, Internetzugang, Webcam, Lautsprecher/Kopfhörer und Zugang zu eigener E-Mail

Wir treffen uns auf Zoom.

Beginn: Dienstag, 19.01.2027, 18.00 – 20.00 Uhr
Donnerstag, 21.01.2027, 18.00 – 20.00 Uhr
Anmeldeschluss: 17.01.2027

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 34,50 EUR

NEU Affinity Vektor Studio – Onlinekurs AX12-362

Ottmar Baumer

Dieser Kurs bietet dir einen umfassenden Einstieg in das Affinity Vektor Studio. Du lernst die grundlegenden Werkzeuge und Funktionen kennen, um verlustfrei skalierbare Vektorgrafiken zu erstellen und zu bearbeiten.

Ideal für alle, die bereits mit Canva arbeiten und für ihre visuellen Medien Vektorgrafiken benötigen.

Mitzubringen/Materialien: Canva-Account (free oder Pro), eigener Laptop, Internetzugang, Webcam, Lautsprecher/Kopfhörer und Zugang zu eigener E-Mail

Wir treffen uns auf Zoom.

Beginn: Dienstag, 02.02.2027, 18.00 – 20.00 Uhr
Donnerstag, 04.02.2027, 18.00 – 20.00 Uhr
Anmeldeschluss: 31.01.2027

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 34,50 EUR



Sprachen

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

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

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

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

Informationen zu den Kursinhalten finden Sie online beim jeweiligen Kurs auf unserer Website.

Deutsch als Fremdsprache

● Deutsch B1.1 und B1.2 – Onlinekurs AX12-404

Kompaktkurs
Adelbert Schweiger

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbücher:

Schritte plus neu, 5, ISBN 978-3-19-501085-6 und
Schritte Plus neu, 6, ISBN 978-3-19-641085-3

Wir treffen uns auf Zoom.

Termine: von 18.30 – 21.00 Uhr
ab 29.09.2026, 32 Termine
Dienstag und Donnerstag
Anmeldeschluss: 27.09.2026

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 586,50 EUR

● Deutsch B2.1 und B2.2 – Onlinekurs AX12-406

Kompaktkurs
Adelbert Schweiger

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbücher:

Vielfalt B2.1 Kurs- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-19-201037-8

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

Wir treffen uns auf Zoom.

Termine: von 18.30 – 21.00 Uhr
ab 28.09.2026, 32 Termine
Montag und Mittwoch
Anmeldeschluss: 24.09.2026

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 586,50 EUR

● Deutsch C1.1 – Onlinekurs AX12-407

Adelbert Schweiger

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbücher:

Vielfalt C1.1 Kurs- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-19-201038-5

Wir treffen uns auf Zoom.

Termine: von 16.30 – 18.00 Uhr
ab 28.09.2026, 30 Termine
Montag und Donnerstag
Anmeldeschluss: 24.09.2026

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 330,00 EUR

Englisch

● Englisch A2 + – Onlinekurs

AX12-411

Auffrischkurs

Michaela Copelea

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: Take it easy A2 extra, Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-520794-2, zusätzliches Material der Kursleiterin. Es wird darum gebeten, mit Video und Headset teilzunehmen. Weiteres Kursmaterial wird von der Kursleitung kostenlos über WhatsApp App versandt.

Wir treffen uns auf Zoom.

Beginn: 29.09.2026 – 15x dienstags – 8.00 – 9.30 Uhr

Anmeldeschluss: 27.09.2026

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 165,00 EUR

● Englisch Konversation B1 – Onlinekurs AX12-415

mit „Spotlight“

Dr. phil. Manuela Renz

Mitzubringen/Materialien: Zeitschrift Spotlight – Ausgabe wird kurz vor Kursbeginn bekannt gegeben.

Wir treffen uns auf Zoom.

Beginn: 08.10.2026 – 7x donnerstags – 18.00 – 19.30 Uhr

Anmeldeschluss: 06.10.2026

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 77,00 EUR

Französisch

● Französisch A1.1, ab Lektion 8 – Onlinekurs

AX12-420

für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Manuela Remy

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch:

Rencontres en français A1, ISBN 978-3-12-529642-8

Wir treffen uns auf Zoom.

Beginn: 29.09.2026 – 15x dienstags – 18.30 – 20.00 Uhr

Anmeldeschluss: 27.09.2026

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 165,00 EUR

Sie möchten lieber im Kursraum lernen?

Unsere Präsenzkurse Französisch
finden Sie ab S. 86.



Italienisch

● Italienisch A1, ab Lektion 9 – Onlinekurs

Fiorangela Vasta-Betzi

AX12-432

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch:

Fantastico! A1, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-525083-3

Wir treffen uns auf Zoom.

Beginn: 29.09.2026 – 10x dienstags – 20.15 – 21.45 Uhr

Anmeldeschluss: 27.09.2026

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 110,00 EUR

● Italienisch A1 – Onlinekurs

AX12-433

Wiederholung und Konversation

Dr. Valeria Marra

Bitte beachten Sie: Die Termine im Herbst-/Wintersemester finden online statt, die Termine im Frühjahr-/Sommersemester in Präsenz.

Mitzubringen/Materialien: Kursbuch: Con piacere nuovo A1, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1

Wir treffen uns auf Zoom.

Beginn: 07.10.2026 – 13x mittwochs – 18.00 – 19.30 Uhr

Anmeldeschluss: 05.10.2026

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 143,00 EUR

● Italienisch A1 – Onlinekurs

AX12-434

Wiederholung und Konversation

Dr. Valeria Marra

Bitte beachten Sie: Die Termine im Herbst-/Wintersemester finden online statt, die Termine im Frühjahr-/Sommersemester in Präsenz.

Mitzubringen/Materialien: Kursbuch: Con piacere nuovo A1, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1

Wir treffen uns auf Zoom.

Beginn: 08.10.2026 – 14x donnerstags – 9.50 – 11.20 Uhr

Anmeldeschluss: 06.10.2026

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 154,00 EUR

● Italienisch B1, ab Lektion 2 – Onlinekurs

Fiorangela Vasta-Betzi

AX12-435

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Übungsbuch:

Azzurro Più B1+, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-525532-6

Wir treffen uns auf Zoom.

Beginn: 28.09.2026 – 10x montags – 19.45 – 21.15 Uhr

Anmeldeschluss: 24.09.2026

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 110,00 EUR

● Italienisch Konversation A2/B1 – Onlinekurs

AX12-439

Dr. phil. Manuela Renz

Mitzubringen/Materialien: Zeitschrift Adesso (Ausgabe wird im Kurs bekannt gegeben)

Wir treffen uns auf Zoom.

Beginn: 05.10.2026 – 7x montags – 19.00 – 20.30 Uhr

Anmeldeschluss: 01.10.2026

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 77,00 EUR

Spanisch

● Spanisch A1, ab Lektion 1 – Onlinekurs AX12-440

für lerngewohnte Teilnehmer ohne Vorkenntnisse

Elizabeth Heide Freude

Mitzubringen/Materialien: Kursbuch: Perspectivas contigo A1, Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-120933-9

Wir treffen uns auf Zoom.

Beginn: 16.10.2026 – 12x freitags – 16.30 – 18.00 Uhr

Anmeldeschluss: 14.10.2026

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 132,00 EUR

● Spanisch A2, ab Lektion 1 – Onlinekurs AX12-442

Ursula Bobbert-Gottschald

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbuch:

Con gusto nuevo A2, Klett-Verlag, hybride Ausgabe

ISBN 978-3-12-514682-2

Wir treffen uns auf Zoom.

Beginn: 29.09.2026 – 12x dienstags – 19.15 – 20.45 Uhr

Anmeldeschluss: 24.09.2026

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 132,00 EUR

● Spanisch A2, ab Lektion 7 – Onlinekurs AX12-445

Ursula Bobbert-Gottschald

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbuch:

Con gusto nuevo A2, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-514682-2

Wir treffen uns auf Zoom.

Beginn: 29.09.2026 – 12x dienstags – 17.30 – 19.00 Uhr

Anmeldeschluss: 27.09.2026

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 132,00 EUR

● Spanisch A2, ab Lektion 10 – Onlinekurs

AX12-446

für Teilnehmende mit Grundkenntnissen

Elizabeth Heide Freude

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbuch:

Perspectivas A2 contigo, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-120935-3

Wir treffen uns auf Zoom.

Beginn: 28.09.2026 – 15x montags – 19.15 – 20.45 Uhr

Anmeldeschluss: 24.09.2026

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 165,00 EUR



● Spanisch Konversation A2/B1 – Onlinekurs

AX12-447

für Teilnehmende mit Grundkenntnissen des Niveau A2
Dr. phil. Manuela Renz

Mitzubringen/Materialien: Zeitschrift Ecos (Ausgabe wird im Kurs bekannt gegeben)

Wir treffen uns auf Zoom.

Beginn: 06.10.2026 – 7x dienstags – 18.00 – 19.30 Uhr

Anmeldeschluss: 04.10.2026

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 77,00 EUR

● Spanisch Konversation B1 – Onlinekurs AX12-448

Dipl.-Psych. Eduardo García Tamayo

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom.

Beginn: 29.09.2026 – 10x dienstags – 18.00 – 19.30 Uhr

Anmeldeschluss: 27.09.2026

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 110,00 EUR

Japanisch

● Japanisch A2.2, ab Lektion 1 – Onlinekurs

AX12-462

Marina Ivanova, MA Japan. Linguistik

Mitzubringen/Materialien: Lehrbücher:

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

Marugoto: Japanese language and culture. Elementary 2 A2 Rikai, Buske-Verlag,

ISBN 978-3-87548-753-4

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

Wir treffen uns auf Zoom.

Beginn: 28.09.2026 – 14x montags – 19.15 – 20.45 Uhr

kein Unterricht am 07.12.2026

Anmeldeschluss: 24.09.2026

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 154,00 EUR



Chinesisch

● Chinesisch A1, ab Lektion 1 – Onlinekurs

AX12-480

David Nowak

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom.

Beginn: 02.10.2026 – 5x freitags – 20.00 – 21.30 Uhr

Anmeldeschluss: 30.09.2026

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 55,00 EUR

Portugiesisch

● Portugiesisch A1, ab Lektion 6 – Onlinekurs

AX12-492

europäisches und brasilianisches Portugiesisch

Ludwig-Paul Forchhammer

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch:

Olá Portugal neu A1-A2 ISBN: 978-3-12-528934-5

Übungsbuch ISBN: 978-3-12-528935-2

Wir treffen uns auf Zoom.

Beginn: 06.10.2026 – 10x dienstags – 18.00 – 19.30 Uhr

Anmeldeschluss: 04.10.2026

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 110,00 EUR

● Portugiesisch A1, ab Lektion 13 – Onlinekurs

AX12-494

europäisches und brasilianisches Portugiesisch

Ludwig-Paul Forchhammer

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch:

Olá Portugal A1-A2 ISBN: 978-3-12-528938-3

Übungsbuch ISBN: 978-3-12-528935-2

Wir treffen uns auf Zoom.

Beginn: 05.10.2026 – 10x montags – 17.45 – 19.15 Uhr

Anmeldeschluss: 01.10.2026

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 110,00 EUR

Schwedisch

● Schwedisch, A1.1, ab Lektion 1 – Onlinekurs

AX12-496

Melissa Juhos

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbücher:

Hejsan A1-A2 (Klett-Verlag),

Kursbuch: ISBN 978-3-12-528000-7

Übungsbuch: ISBN 978-3-12-527982-7

Wir treffen uns auf Zoom.

Beginn: 30.09.2026 – 10x mittwochs – 19.00 – 20.30 Uhr

Anmeldeschluss: 28.09.2026

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 110,00 EUR



Gesundheit

Körperliche und geistige Gesundheit

● Dein Alltag, der dich trägt, statt dich auszubrennen – Onlinekurs

AX12-500

Sandra Elfers

In diesem interaktiven Seminar lernst du, deinen Alltag nachhaltig zu optimieren – ohne zusätzlichen Druck, sondern mit mehr Leichtigkeit und Gelassenheit. Du erhältst praxisnahe Einblicke in bewährte Techniken des Zeitmanagements, stärkst deine Resilienz und erfährst, wie du mit individuellen Selbstmanagement-Strategien deine persönlichen Ressourcen gezielt fördern kannst. Anhand interaktiver Übungen, Gruppenarbeiten und Reflexionsphasen lernst du, den täglichen Herausforderungen souverän zu begegnen, Stress abzubauen und deine Projekte erfolgreich zu strukturieren. Ideal für alle, die nicht nur produktiver, sondern vor allem gesünder und entspannter ihren Alltag gestalten möchten.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Wir treffen uns auf Zoom.

Beginn: 05.10.2026 – 4x montags – 17.00 – 20.00 Uhr

Anmeldeschluss: 01.10.2026

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 104,00 EUR

● Hochsensibilität im Alltag erkennen und verstehen – Onlinekurs

AX12-501

Jessica Ascher

Kennen Sie den Satz: „Sie sind einfach viel zu sensibel“ – und das nur zu gut?

Dann gehören Sie möglicherweise zu den 10 bis 15 Prozent der hochsensiblen Menschen.

Doch was genau bedeutet Hochsensibilität eigentlich? Welche besonderen Herausforderungen bringt sie mit sich? Und wie lässt sie sich so in den Alltag integrieren, dass sie als Stärke wirken kann?

Ein Abend für mehr Klarheit – mit fundierten Informationen, verständlicher Aufklärung und alltagstauglichen Tipps.

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom.

Termin: Dienstag, 08.12.2026, 18.30 – 21.30 Uhr

Anmeldeschluss: 06.12.2026

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 26,00 EUR

Noch mehr entdecken:

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

● Gesundheit und innere Balance – es gibt gute Gründe, auf dein Herz zu hören!

AX12-502

Katrin Lehmann

Alle Vitalfunktionen unseres Körpers – wie Stoffwechsel, Atmung, Herz-Kreislaufsystem, Verdauung, Hormonsystem und Immunsystem – werden täglich durch das zentrale und das autonome Nervensystem gesteuert und reguliert. Entscheidend ist dabei das harmonische Zusammenspiel von Gehirn und Herz. Unser Herz spiegelt, wie es Körper, Geist und Seele geht. Dieses Gleichgewicht kann jedoch durch äußere Einflüsse wie Umweltbelastungen, Stress oder Nährstoffmangel, aber auch durch innere Faktoren, wie negative Emotionen und Gedanken, gestört werden. Bereits im alten China galt ein variabler Herzschlag als Zeichen für Gesundheit. Heute bestätigen zahlreiche medizinische Studien: Ein gesundes Herz schlägt unregelmäßig!

Der Vortrag dient ausschließlich der Information und ersetzt keine ärztliche Beratung, Diagnose oder Behandlung.

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom.

Termin: Montag, 23.11.2026, 19.30 – 21.00 Uhr

Anmeldeschluss: 19.11.2026

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 13,00 EUR

NEU Achtsame Mittagspause – Onlinekurs AX12-503

Katrin Lehmann

Warum nicht einmal die Mittagspause für die eigene Selbstfürsorge und eine bewusste Auszeit nutzen? Achtsamkeits- und Atemübungen sowie verschiedene kurze Entspannungsübungen sind wunderbar geeignet, um im (Arbeits-)Alltag eine bewusste Pause einzulegen und einmal nur für sich selbst da zu sein. Ein Onlinekurs ist hierfür sehr gut geeignet, denn die Übungen werden dadurch direkt im gewohnten (Arbeits-)Umfeld durchgeführt. So werden Sie bemerken, dass Sie danach zentrierter, gelassener und ausgeruhter in den Alltag zurückkehren.

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom.

Beginn: 14.01.2027 – 5x donnerstags – 12.30 – 13.00 Uhr

Anmeldeschluss: 12.01.2027

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 21,50 EUR

NEU Schlaf – ein unterschätzter Erfolgsfaktor – Onlinekurs

AX12-504

Psychologin (M.Sc.) Tabea Vortanz

Guter Schlaf ist eine der wichtigsten Grundlagen für Konzentration, emotionale Stabilität und Leistungsfähigkeit. In diesem Workshop erfahren Sie, wie Schlaf Ihre mentale Leistungsfähigkeit beeinflusst und wie Sie Ihre Regeneration im Alltag verbessern können.

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom.

Termin: Donnerstag, 22.10.2026, 19.00 – 20.00 Uhr

Anmeldeschluss: 20.10.2026

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 8,50 EUR

NEU **Endlich wieder erholsam schlafen – Onlinekurs** **AX12-505**
Psychologin (M.Sc.) Tabea Vortanz

Viele Menschen schlafen schlecht, obwohl sie eigentlich müde sind. Häufig spielen Gewohnheiten, Gedanken oder innere Anspannung dabei eine wichtige Rolle. In diesem Workshop lernen Sie zentrale Faktoren kennen, die guten Schlaf fördern oder behindern und entwickeln kleine Veränderungen für Ihren Alltag.

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom.

Termin: Donnerstag, 19.11.2026, 19.00 – 20.30 Uhr
Anmeldeschluss: 16.11.2026
Ort: vhs, online mit Zoom
Gebühr: 13,00 EUR

NEU **Besser schlafen trotz Stress – Onlinekurs** **AX12-506**
zur Ruhe kommen am Abend
Psychologin (M.Sc.) Tabea Vortanz

Stress gehört zum Alltag – doch er kann unseren Schlaf stark beeinflussen. Wenn das Nervensystem dauerhaft aktiviert ist, fällt es vielen Menschen schwer, abends wirklich abzuschalten. In diesem Workshop erfahren Sie, wie Stress und Schlaf zusammenhängen und welche Strategien helfen können, den Körper wieder in einen ruhigeren Zustand zu bringen.

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom.

Termin: Donnerstag, 10.12.2026, 19.00 – 20.30 Uhr
Anmeldeschluss: 08.12.2026
Ort: vhs, online mit Zoom
Gebühr: 13,00 EUR

NEU **Wenn der Kopf nachts nicht abschaltet – Onlinekurs** **AX12-507**
Gedanken beruhigen und besser einschlafen!
Psychologin (M.Sc.) Tabea Vortanz

Viele Menschen kennen das: Der Körper ist müde, aber die Gedanken drehen sich weiter. Grübeln, Sorgen oder To-do-Listen im Kopf können das Einschlafen deutlich erschweren. In diesem Workshop erfahren Sie, warum Gedanken abends oft besonders aktiv sind und wie Sie Ihren Kopf wieder zur Ruhe bringen können. Mit einfachen psychologischen Methoden lernen Sie, Grübelschleifen zu unterbrechen und neue Abendroutinen zu entwickeln.

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom.

Termin: Donnerstag, 14.01.2027, 19.00 – 20.30 Uhr
Anmeldeschluss: 12.01.2027
Ort: vhs, online mit Zoom
Gebühr: 13,00 EUR

● **Lass Dich nicht verbiegen – Onlinekurs** **AX12-509**
13 Schritte zur Resilienz
Sandra Elfers

Krisen meistern, gestärkt daraus hervorgehen und deine innere Widerstandskraft stärken – das ist das Ziel dieses Resilienzkurses. Basierend auf den 13 Schritten der Resilienz nach Aloisia Brenner lernst du, deine Resilienz Schritt für Schritt aufzubauen und gezielt in deinen Alltag zu integrieren. In praxisnahen Übungen und Reflexionen entdeckst du, wie du Herausforderungen souverän begegnest und deine innere Stärke nachhaltig fördern kannst. Lass dich nicht verbiegen – finde deine Balance und wachse an den Herausforderungen des Lebens!

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Wir treffen uns auf Zoom.

Beginn: 08.10.2026 – 4x donnerstags – 17.00 – 20.00 Uhr
Anmeldeschluss: 06.10.2026
Ort: vhs, online mit Zoom
Gebühr: 104,00 EUR

● **Innere Ressourcenaktivierung – Onlinekurs**
Eine Methode aus dem Emotionscoaching zur Stressregulierung.

Stärke deine Resilienz, um in emotionalen Stresssituationen gelassener zu reagieren. Durch die gezielte Aktivierung deiner inneren Ressourcen – Sicherheit, Stolz, Dankbarkeit, Ehrfurcht und Freude – mithilfe einer Gedankenreise kannst du in herausfordernden Situationen achtsamer und bewusster handeln.

In dieser Emotionssession erhältst du einen Einblick, wie deine Emotionen mit Stress zusammenhängen und welche Möglichkeiten es gibt, unangenehme Emotionen nachhaltig zu lösen.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Wir treffen uns auf Zoom.

Anika Grüneberg **AX12-510**
Termin: Montag, 30.11.2026, 19.00 – 21.00 Uhr
Anmeldeschluss: 26.11.2026
Ort: vhs, online mit Zoom
Gebühr: 17,50 EUR

Anika Grüneberg **AX12-511**
Termin: Mittwoch, 03.02.2027, 19.00 – 21.00 Uhr
Anmeldeschluss: 01.02.2027
Ort: vhs, online mit Zoom
Gebühr: 17,50 EUR

NEU **Atme dich frei – Emotionen über den Atem regulieren – Onlinekurs** **AX12-512**
Wie Atmung unser Nervensystem beruhigt und innere Balance stärkt.
Anika Grüneberg

Unsere Atmung beeinflusst unmittelbar, wie wir fühlen, denken und auf Belastungen reagieren. In diesem Workshop erfährst du, wie Emotionen und Atemmuster zusammenhängen und wie du durch gezielte Atemtechniken Stress reduzieren, innere Unruhe lösen und mehr Stabilität im Alltag gewinnen kannst. Neben kurzen theoretischen Impulsen stehen leicht umsetzbare Übungen im Mittelpunkt, die sofort spürbar sind und sich einfach in deinen Alltag integrieren lassen.

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom.

Beginn: 20.10.2026 – 2x dienstags – 18.00 – 20.00 Uhr
Anmeldeschluss: 18.10.2026
Ort: vhs, online mit Zoom
Gebühr: 34,50 EUR



Frauengesundheit



Im Einklang mit deinem Zyklus – Onlinekurs

AX12-513

Ernährung, Nährstoffe & natürliche Unterstützung
Andrea Brandes

Der weibliche Zyklus beeinflusst maßgeblich Energielevel, Stoffwechsel, Konzentration und emotionales Wohlbefinden. Dennoch wird dieses Wissen im Alltag und in der klassischen Ernährungsberatung häufig nicht ausreichend berücksichtigt.

In diesem Vortrag vermittele ich fundiertes, alltagsnahes Wissen darüber, wie Frauen ihre Ernährung und Nährstoffzufuhr gezielt an die einzelnen Zyklusphasen anpassen können, um Beschwerden wie Müdigkeit, Heißhunger oder prämenstruelle Symptome zu reduzieren und ihr körperliches sowie mentales Wohlbefinden nachhaltig zu stärken.

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom.

Termin: Donnerstag, 12.11.2026, 20.15 – 21.45 Uhr
Anmeldeschluss: 10.11.2026

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 13,00 EUR

Entspannung

Neujahrsmeditation – Onlinekurs

AX12-520

Starte achtsam und bewusst ins neue Jahr!
Jessica Ascher

Möchtest du das neue Jahr mit Klarheit, Energie und Zuversicht beginnen? Diese geführte Neujahrsmeditation, inklusive Zeit für persönliche schriftliche Reflexion, bietet dir die perfekte Gelegenheit, das alte Jahr bewusst abzuschließen und gestärkt sowie inspiriert ins neue Jahr zu starten.

Gemeinsam visualisieren wir deine Wünsche und Ziele für das kommende Jahr. Stärkende Affirmationen werden in deinem Bewusstsein verankert, um dich auf deinem Weg zu unterstützen. Ich freue mich, mit dir gemeinsam ins neue Jahr zu starten!

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom.

Termin: Dienstag, 12.01.2027, 19.30 – 21.00 Uhr
Anmeldeschluss: 10.01.2027

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 13,00 EUR

Waldbaden – Onlinekurs

AX12-521

Hol dir die Kraft des Waldes nach Hause!
Jürgen Müller

Sie sehnen sich nach der Ruhe und Kraft des Waldes, aber Ihr Alltag lässt keine ausgedehnten Spaziergänge zu? Kein Problem! Mit unserem Waldbaden-Onlinekurs holen Sie sich die heilsame Wirkung des Waldes direkt in Ihr Zuhause. Vor Kursbeginn erhalten Sie eine Liste mit Waldgegenständen, die Sie bei Ihrem nächsten Spaziergang sammeln können – wie Moos, Zapfen oder Blätter. Im Zoom-Meeting lernen Sie, wie Sie diese nutzen können, um Ihre Sinne zu schärfen, tiefe Entspannung zu erleben und ganz bei Ihnen anzukommen. Nutzen Sie die Kraft der Natur und gönnen Sie sich eine kleine Wald-Auszeit – egal, wo Sie sind.

Mitzubringen/Materialien: Waldgegenstände laut Sammeliste. Die Sammeliste und Zugangsdaten erhalten Sie 3 Tage vor Kursbeginn.

Wir treffen uns auf Zoom.

Termin: Sonntag, 22.11.2026, 19.00 – 20.30 Uhr
Anmeldeschluss: 19.11.2026

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 13,00 EUR

Fitness

Hullernd zum Wohlfühl – Bewegung, Spaß und Fitness in einem – Onlinekurs

AX12-530

Sandra Dietl

Dieser Hula-Hoop-Fitnesskurs ist ein energiegeladenes Ganzkörpertraining, das Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit gleichermaßen verbessert. Der Reifen bringt dich in Bewegung, aktiviert deine Körpermitte und sorgt für ein effektives Training mit hohem Spaßfaktor. Ob Anfängerin oder Fortgeschrittene – du trainierst in deinem eigenen Tempo und stärkst gezielt Bauch-, Rücken- und Rumpfmuskulatur. Perfekt, um Kalorien zu verbrennen, Stress abzubauen und neue Freude an Bewegung zu entdecken. Erlebe, wie sich Fitness leicht, motivierend und mitreißend anfühlen kann!

Mitzubringen/Materialien: Hula-Hoop-Reifen

Wir treffen uns auf Zoom.

Beginn: 29.09.2026 – 5x dienstags – 19.15 – 20.15 Uhr
Anmeldeschluss: 27.09.2026

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 43,50 EUR

Sandra Dietl

„Hula Hoop verbindet Bewegung, Kräftigung und Spaß auf eine einzigartige Weise. Man trainiert den

ganzen Körper, stärkt unter anderem Bauch und Beckenboden und vergisst dabei oft, dass man gerade Sport macht. Ganz nebenbei kann Hula Hoop dabei unterstützen, aktiver zu werden und **persönliche Ziele – wie mehr Fitness oder eine Gewichtsabnahme – Schritt für Schritt zu erreichen.** Für mich ist Hula Hoop eine Bewegungsform, die Menschen jeden Alters mit einem Lächeln in Bewegung bringt.“

Bewegung (wieder) begeistert erleben und die ersten Erfolgserlebnisse begleiten, das motiviert Sandra Dietl bereits seit 2021 zu ihren vhs-Kursen - ob Hula Hoop oder Laufkurs (siehe AX50-604), in Präsenz oder online.





Tanz

● Sensitive Dance – Achtsamkeit in Bewegung – Onlinekurs

Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und entdecken Sie die wohl-tuende Verbindung von Bewegung, Körperwahrnehmung und innerer Balance. Sensitive Dance lädt Sie dazu ein, durch achtsame und sanfte Bewegungen wieder mehr bei sich selbst anzukommen.

In diesem Kurs erleben Sie, wie Bewegung dabei helfen kann, Spannungen zu lösen, Stress abzubauen und neue Energie zu schöpfen. Elemente aus der Tanztherapie unterstützen Sie dabei, Ihren Körper bewusster wahrzunehmen, Gefühle über Bewegung auszudrücken und Ihre innere Balance zu stärken.

Im Mittelpunkt stehen die Freude an der Bewegung, ein wertschätzender Umgang mit dem eigenen Körper sowie Raum für persönliche Entwicklung – ganz ohne Leistungsdruck.

Eine inspirierende tänzerische Erfahrung für mehr Wohlbefinden, Lebendigkeit und innere Stärke.

Mitzubringen/Materialien: Bequeme Lieblingskleidung, Getränk, Matte, Tanzschlappchen oder rutschfeste Socken, sowie etwas Platz und ungestörte Zeit zu Hause.

Wir treffen uns auf Zoom.

Beate Biskup

AX12-531

Termin: Montag, 05.10.2026, 18.00 – 19.00 Uhr
Anmeldeschluss: 01.10.2026

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 8,50 EUR

Beate Biskup

AX12-532

Termin: Montag, 18.01.2027, 18.00 – 19.00 Uhr
Anmeldeschluss: 14.01.2027

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 8,50 EUR

Mehr Tanzkurse entdecken:

Ob im Bereich Gesundheit (ab S. 112), Kultur und Kunst (ab S. 128) oder in unseren Außenstellen (ab S. 143) finden Sie weitere Kurse für Tanzeinsteiger oder Fortgeschrittene.

Junge vhs

Elternbildung

● Babygebärden als Brücke zur Kommunikation – Onlinekurs

Janina Zimmermann

AX12-690

Schon bevor Babys sprechen können, möchten sie sich mitteilen. Babygebärden bieten eine wunderbare Möglichkeit, die Gedanken der Kleinsten besser zu verstehen und den Alltag zu erleichtern.

Im Vortrag erfahren Sie, wie Sie mit einfachen Handzeichen die Kommunikation mit Ihrem Kind bereichern können. Sie lernen die wichtigsten Gebärden für den Alltag kennen.

Der Vortrag richtet sich an Eltern, Großeltern, pädagogische Fachkräfte und alle, die Kinder im Alter von 6 bis 24 Monaten begleiten.

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom.

Termin: Donnerstag, 12.11.2026, 19.00 – 20.30 Uhr
Anmeldeschluss: 10.11.2026
Ort: vhs, online mit Zoom
Gebühr: 13,00 EUR

NEU

„Ich will aber!“ – Onlinekurs

AX12-691

Kinder während der Trotzphase verstehen und begleiten
Janina Zimmermann

Die kindliche Trotzphase (Autonomiephase) ist ein zentraler Abschnitt in der frühkindlichen Entwicklung, der Eltern und pädagogische Fachkräfte gleichermaßen herausfordert. In diesem Kurs erfahren Sie, warum diese Phase entsteht, wie sie verläuft und wie Kinder empathisch und handlungsorientiert begleitet werden können.

Die wichtigsten Inhalte:

- Was ist die Trotzphase und wann beginnt sie?
- Psychologische und neurobiologische Grundlagen
- Typische Verhaltensweisen
- Praktische Tipps für den Alltag
- Strategien zur Förderung von Autonomie und Selbstständigkeit
- Fragen und Erfahrungsaustausch aus der Praxis

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom.

Termin: Dienstag, 08.12.2026, 19.00 – 20.30 Uhr
Anmeldeschluss: 06.12.2026

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 13,00 EUR

● Babyschlaf verstehen, statt verzweifeln – Onlinekurs

AX12-692

Wenn das Baby nicht schlafen will.
Janina Zimmermann

Müdigkeit und gesellschaftlicher Druck können das Leben frischgebakener Eltern stark beeinflussen. In diesem Vortrag erhalten Sie fundiertes Wissen rund um den gesunden Babyschlaf und Kleinkindschlaf. Inhalte des Vortrags:

Wie Ihr Kind sicher und entspannt zur Ruhe findet

Warum Babys anders schlafen als Erwachsene

Was „normaler“ Schlaf im ersten Lebensjahr ist – und was nicht
Sie erhalten Einblicke in kindliche Schlafbedürfnisse, deren Hintergründe sowie praktische Tipps zur Einschlafbegleitung und Schlafumgebung. Auch gängige Mythen werden aufgegriffen.

Der Vortrag richtet sich auch an werdende Eltern und bietet Raum für Fragen und Austausch.

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom.

Termin: Montag, 14.12.2026, 19.00 – 21.00 Uhr
Anmeldeschluss: 10.12.2026

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 17,50 EUR

Kurzfristig Interesse?

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



● Mama-Schlaf – wie Eltern wieder zu mehr Erholung kommen – Onlinekurs AX12-693

Psychologin (M.Sc.) Tabea Vortanz

Viele Eltern – besonders Mütter – schlafen über längere Zeit zu wenig. Neben Schlafunterbrechungen spielen auch mentale Belastung und ständige Verantwortung eine Rolle. Dieser Workshop zeigt, wie Sie trotz Familienalltag besser für Ihre eigene Erholung sorgen können.

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom.

Termin: Donnerstag, 21.01.2027, 19.00 – 20.30 Uhr
Anmeldeschluss: 19.01.2027

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 13,00 EUR

● Von der Milch zum Brei – Onlinekurs AX12-694

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten
Breikost
Christine Krebs

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

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

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Webex.

Termine: Montag, 19.10.2026, 19.00 – 20.30 Uhr
Montag, 26.10.2026, 19.00 – 20.30 Uhr
Anmeldeschluss: 12.10.2026

Ort: vhs, online mit webex

Gebühr: Teilnahme kostenlos

● Vom Brei zum Familientisch – Onlinekurs AX12-695

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten
Übergang zur Familienkost
Christine Krebs

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

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

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Webex.

Termin: Montag, 16.11.2026, 19.00 – 20.30 Uhr
Anmeldeschluss: 09.11.2026

Ort: vhs, online mit webex

Gebühr: Teilnahme kostenlos

● Was Kinder lieben: Umgang mit Süßem und Kunterbuntem – Onlinekurs AX12-696

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten
Familienkost nach dem 1. Lebensjahr
Christine Krebs

Sie erfahren, wie viel Zucker sich in beispielhaften Produkten versteckt und wie Sie „Zucker“ auf der Packung finden. Sie lernen, wie diese „Extra-Portionen“ nach der Ernährungspyramide beurteilt werden.

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

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Webex.

Termin: Montag, 07.12.2026, 19.00 – 20.30 Uhr
Anmeldeschluss: 30.11.2026

Ort: vhs, online mit webex

Gebühr: Teilnahme kostenlos



Sie können am gebuchten Kurs nicht teilnehmen?

Bis eine Woche vor Kursbeginn können Sie Ihre Anmeldung gegen eine Bearbeitungsgebühr von 5,00 € stornieren.



Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE)

Nachhaltigkeit



● TauschRausch – Die Kleider-Tauschbörse

im Bürgerhaus Neuburger Kasten

AX19-100



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

Termin: Samstag, 17.10.2026, 15.30 – 18.30 Uhr
Ort: Bürgerhaus „Neuburger Kasten“, Fechtgasse 6, Ingolstadt., 2.OG
Gebühr: Teilnahme kostenlos

Unsere Bekleidung lassen wir täglich ganz nahe an uns heran, können diese günstig oder teuer kaufen und geben sie vielleicht irgendwann in die Altkleidersammlung. Es ist aber auch bekannt, dass unser Textilverbrauch einen ökologischen Fußabdruck hinterlässt. Der Kursleiter kann aus eigener Erfahrung und seinen Beobachtungen in Textilbetrieben weltweit berichten. Er kann Herstellungsverfahren erklären, mit denen wir in unserem täglichen Leben kaum mehr etwas zu tun haben. Übrigens hat Industrie aus Ingolstadt viel dazu beigetragen, wie Textilien hergestellt werden, weltweit. Die folgenden drei Kursmodule sollen VerbraucherInnen Grundlagen an die Hand geben, um bewusster mit Textilien umzugehen sowie Diskussionen über Textil und Nachhaltigkeit besser einordnen zu können.

● Unsere Bekleidung – Wie kommt sie zustande?

AX19-102

Wie werden Textilien hergestellt? Was ist alles enthalten?
Dr. Stephan Weidner-Bohnenberger

In diesem Workshop gehen wir beispielhaft unserer Bekleidung und ihrer Herstellung auf den Grund. Wir wollen uns gemeinsam erarbeiten, welche grundlegenden Techniken beteiligt sind, bis das finale Kleidungsstück aus dem Grundmaterial, den Fasern, entstanden ist. Was bedeutet es, ob ein Stück gestrickt oder gewebt ist? Mit welchen Methoden kommt Farbe in Textilien, wie der Griff? Was sind typische Materialien?

Der Kurs soll ein erstes allgemeines Verständnis für die Textilherstellung und die verwendeten Begriffe bringen.

Mitzubringen/Materialien: Ein oder zwei alte Stücke zum Zerschneiden, ein Lieblingsstück. Wenn möglich: Nähscissors, Pinzette, Lupe.

Termin: Donnerstag, 15.10.2026, 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 13,00 EUR

● Getrennte Altkleidersammlung – Beitrag zur Nachhaltigkeit?

AX19-103

Was kann ich beitragen? Funktioniert Recycling von Altkleidern?
Dr. Stephan Weidner-Bohnenberger

Dieser Kurs soll einen Einblick geben, was mit gesammelten Altkleidern geschieht. Wir betrachten den Gebrauchtkleidermarkt und die Herausforderungen, anderweitige Verwendungen zu finden. Dazu sehen wir uns den Stand der Recycling-Technologien für Textilien an. Wir betrachten, wer alles für ein erfolgreiches Recycling mitspielen muss und wie wir Verbraucher Einfluss auf einen möglichst nachhaltigen Kreislauf für Textilien haben. Dazu können wir auch eigene Ideen diskutieren. Vorwissen zu Materialien und grundlegenden Herstellungsverfahren ist von Vorteil (siehe Kursangebot AX19-102 „Unsere Bekleidung – Wie kommt sie zustande?“).

Mitzubringen/Materialien: Eventuell ein altes Kleidungsstück, an dem wir beispielhaft diskutieren können, wie es recycelt werden könnte. Vorteilhaft, wenn wir es zerschneiden können.

Termin: Donnerstag, 19.11.2026, 17.30 – 19.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 13,00 EUR

● Unsere Bekleidung – Wie erkenne ich die Qualität eines Bekleidungsstücks?

AX19-104

Welche Eigenschaften brauche ich – wie können diese erfüllt werden?
Dr. Stephan Weidner-Bohnenberger

Gute Qualität heißt: Meine Anforderungen werden bestmöglich erfüllt. Wir erarbeiten uns in diesem Workshop zuerst, welche Anforderungen wir an ein Kleidungsstück haben. Dann sehen wir uns an, welche Eigenschaften unserer Bekleidung dazu beitragen. Mit Hilfe von Beispielen erarbeiten wir uns diejenigen Merkmale, mit denen wir praktisch erkennen können, wie weit ein Stück unsere Anforderungen erfüllt und wo eventuelle Nachteile liegen. Dieser Kurs soll helfen, beim Kauf die verfügbaren Informationen besser einzuschätzen.

Vorwissen zu Materialien und grundlegenden Herstellungsverfahren ist von Vorteil (siehe Kursangebot AX19-102 „Unsere Bekleidung – Wie kommt sie zustande?“).

Mitzubringen/Materialien: Ein Lieblingskleidungsstück und vielleicht ein Stück, das sich als nicht so gut herausgestellt hat.

Termin: Donnerstag, 21.01.2027, 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 13,00 EUR

● Wärmepumpen – Anwendung in der Praxis und technischer Hintergrund

AX19-110

Johannes Schrader

Der Kurs vermittelt den technischen Hintergrund einer Wärmepumpe in verschiedenen Anwendungen (Gebäude-Heizung /-Kühlung) sowie die praktische Umsetzung an Beispielen.

1x Theorie:

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

2x Praxis:

Kennzahlen, Bedarfsermittlung, Dimensionierung, Installationsmöglichkeiten. Sie lernen alle Schritte mit zahlreichen Praxisbeispielen sowie Möglichkeiten der staatl. Förderung kennen. Auslegung für Neubau und Integration in ein bestehendes Heizsystem. Welcher zeitlicher und finanzieller Aufwand muss eingeplant werden? Möglichkeiten zur Effizienzsteigerung. Umsetzung an konkretem Beispiel.

Beginn: 11.01.2027 – 3x montags – 17.00 – 18.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 39,00 EUR

BEG-IN



NEU Energie in Bürgerhand – Bürgerenergiegenossenschaften und ihr Beitrag zur Energiewende in Deutschland **AX19-120**

Bürgerenergiegenossenschaft IN eG
Prof. Dr. Klaus-Uwe Moll und Elias Hammer

Wie können Bürgerinnen und Bürger aktiv an der Energiewende teilnehmen und davon profitieren? Der Vortrag zeigt die Rolle von Bürgerenergiegenossenschaften beim Ausbau erneuerbarer Energien. Anhand konkreter Beispiele wird erläutert, wie Projekte entstehen und finanziert werden. Zudem wird beleuchtet, welche gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Effekte Bürgerenergie vor Ort entfaltet. Im Anschluss gibt es Raum für Diskussion und Fragen zur praktischen Beteiligung. Eine Veranstaltung der Bürgerenergiegenossenschaft Ingolstadt e.G. mit freundlicher Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.

Termin: Mittwoch, 30.09.2026, 18.00 – 19.00 Uhr
Ort: vhs, Kino (UG), Hallstr. 5, 85049 Ingolstadt
Gebühr: Eintritt frei

NEU Balkonkraftwerke – Nachhaltige Energiegewinnung selbst gemacht **AX19-122**

Bürgerenergiegenossenschaft IN eG
Dr. Andreas Volk

Wie können Mieterinnen, Mieter und Wohnungseigentümer selbst einen Beitrag zur Energiewende leisten und gleichzeitig Stromkosten senken? Der Vortrag vermittelt verständlich die Grundlagen von Balkonkraftwerken, erklärt technische Möglichkeiten und aktuelle rechtliche Rahmenbedingungen. Anhand praktischer Beispiele erfahren Sie, welche Lösungen sich für unterschiedliche Wohnsituationen eignen und worauf bei Planung und Betrieb zu achten ist. Zudem werden Speicherlösungen und Strategien zur Erhöhung des Eigenverbrauchs vorgestellt. Im Anschluss ist Zeit für Fragen und einen gemeinsamen Austausch. Eine Veranstaltung der Bürgerenergiegenossenschaft Ingolstadt e.G. mit freundlicher Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.

Termin: Mittwoch, 14.10.2026, 18.00 – 19.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Rudolf-Koller-Saal, DG (2. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: Eintritt frei

NEU Strom statt Sprit – Alltag mit dem E-Auto und was die Mobilität morgen bewegt **AX19-124**

Bürgerenergiegenossenschaft IN eG
Dr. Andreas Volk

Elektroautos sind längst im Alltag angekommen – doch wie alltagstauglich sind sie wirklich? Der Vortrag vermittelt einen praxisnahen und verständlichen Einblick in das Leben mit einem E-Auto, vom täglichen Pendeln bis zur Urlaubsfahrt sowie zu Lademöglichkeiten zu Hause und unterwegs. Dabei werden realistische Betriebskosten ebenso beleuchtet wie die Unterschiede zu konventionellen Antrieben. Im Workshop-Teil werden typische Nutzungsszenarien gemeinsam erarbeitet und auf die individuellen Alltagssituationen der Teilnehmenden übertragen. Ergänzend gibt der Kurs einen kompakten Überblick über aktuelle Entwicklungen wie Ladeinfrastruktur, Batterieinnovationen und zukünftige

Mobilitätskonzepte. So entsteht ein anschauliches Bild der heutigen Elektromobilität – mit ihren Chancen, aber auch ihren Grenzen. Ziel ist eine fundierte Orientierung für alle, die Elektromobilität besser verstehen oder selbst nutzen möchten.

Eine Anmeldung ist aufgrund begrenzter Teilnehmerzahl erforderlich. Eine Veranstaltung der Bürgerenergiegenossenschaft Ingolstadt e.G. mit freundlicher Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.

Termin: Mittwoch, 28.10.2026, 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 1 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: Eintritt frei

NEU Wärmepumpen – Heizen mit Zukunftstechnologie **AX19-126**

Bürgerenergiegenossenschaft IN eG
Rico Steinz und Tobias Müller

Wie funktioniert eine Wärmepumpe und warum gilt sie als Schlüsseltechnologie der Wärmewende? Der Vortrag erklärt verständlich die Grundlagen sowie verschiedene Systemtypen und Einsatzmöglichkeiten. Zudem werden Voraussetzungen im Gebäude und typische Fehler bei Planung und Betrieb beleuchtet. Auch Wirtschaftlichkeit und Fördermöglichkeiten werden eingeordnet. Anschließend ist Raum für Fragen und Erfahrungsaustausch.

Eine Veranstaltung der Bürgerenergiegenossenschaft Ingolstadt e.G. mit freundlicher Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.

Termin: Mittwoch, 02.12.2026, 18.00 – 19.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Rudolf-Koller-Saal, DG (2. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: Eintritt frei

Weltladen Ingolstadt



NEU Weltladen – So schmeckt der „faire Herbst“ **AX19-150**

Regionale Lebensmittel kombiniert mit Produkten aus dem Fairen Handel
Weltladen Ingolstadt e.V.

Faire Vielfalt auf den Teller – neue Rezepte und Ideen kennenlernen. Ein Abend im Weltladen mit Infos und Kostproben. Mit dem Blick auf Nachhaltigkeit, Umweltbewusstsein, Menschenrechte und bessere Arbeitsbedingungen können wir unseren täglichen Konsum und unsere Art zu Kochen ein Stück „fairändern“.

Anmeldung bis spätestens 11.10.2026 direkt im Weltladen oder per E-Mail unter kontakt@weltladen-in.de oder per Telefon 0841/34763.

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

Mitzubringen/Materialien: Teilnahmegebühr 15 EUR

Termin: Mittwoch, 14.10.2026, 18.30 – 20.00 Uhr
Anmeldeschluss: 11.10.2026

Ort: Weltladen Ingolstadt, Schrankenstraße 32 /
Ecke Holzmarkt

Gebühr: Kosten werden direkt mit dem Veranstalter abgerechnet.



● Unsichtbare Hände – Wer erntet unser Obst und Gemüse? AX19-175

Filmvorführung mit Nachbesprechung
Weltladen Ingolstadt e.V.



Orangen aus Italien, Erdbeeren aus Spanien, Oliven aus Griechenland oder Blaubeeren aus Portugal – täglich kaufen wir Lebensmittel aus ganz Europa. Doch wer erntet diese Produkte und unter welchen Bedingungen arbeiten die Menschen auf den Feldern? Ein eindrucksvoller aktueller Dokumentarfilm begleitet Erntehelferinnen und Erntehelfer in verschiedenen europäischen Ländern. Er zeigt ihren oft schwierigen Arbeitsalltag, beleuchtet prekäre Beschäftigungsverhältnisse und macht deutlich, welche sozialen Folgen unser Konsum haben kann. Im Anschluss besteht Gelegenheit zum gemeinsamen Austausch über faire Lieferketten, Arbeitsbedingungen in der Landwirtschaft und die Verantwortung von Verbraucherinnen und Verbrauchern.

Eine Veranstaltung des Weltladen Ingolstadt im Rahmen der Fairen Woche mit freundlicher Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt sowie der Steuerungsgruppe Fairtrade der Stadt Ingolstadt.

Hinweis: Aus lizenzrechtlichen Gründen darf der Filmtitel in der öffentlichen Ankündigung nicht genannt werden. Dauer des Films: ca. 80 Minuten. Empfohlen ab 16 Jahren.

Termin: Dienstag, 22.09.2026, 18.00 – 20.30 Uhr
Ort: vhs, Kino (UG), Hallstr. 5, 85049 Ingolstadt
Gebühr: Eintritt frei

● Gemeinsam für eine gerechtere Welt AX19-152

Workshop zu Fairer Schokolade –
inklusive eigener Herstellung
Kath. Universität Eichstätt-Ingolstadt



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

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

Termin: Donnerstag, 29.10.2026, 18.00 – 20.00 Uhr
Ort: Georgianum Ingolstadt, Hohe-Schul-Straße 5, Eingang über Goldknopfgasse
Gebühr: Teilnahme kostenlos

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

Hier trifft großes Kino auf kluge Köpfe: Wir zeigen Filme, Forschende der KU Eichstätt-Ingolstadt greifen Themen daraus auf und kommentieren sie alltagsnah aus ihrer wissenschaftlichen Perspektive. Und wenn Sie Lust haben, sind Sie mittendrin – in einer gemeinsamen Diskussion, die Film und Forschung auf einzigartige Weise verbindet.

wissen.schafft.wir. KINO findet im Rahmen des Projekts „Mensch in Bewegung“ statt und ist eine Kooperationsveranstaltung zusammen mit der Nachhaltigkeitsagenda der Stadt Ingolstadt und der Volkshochschule Ingolstadt.

Katholische Universität Eichstätt-Ingolstadt

Vorhang auf – Wissenschaft erleben!

wissen.
schafft.
wir.



KATHOLISCHE UNIVERSITÄT
EICHSTÄTT-INGOLSTADT

Neugierig, neue Perspektiven zu entdecken? Die Katholische Universität Eichstätt-Ingolstadt lädt Sie ein, Forschung hautnah zu erleben – im Kino, im Workshop oder im Gespräch. Unsere Veranstaltungen sind keine Einbahnstraße: Hier können Sie mitdenken, mitreden und mitgestalten.

Ein Highlight ist die Wissenschaftskino-Reihe in Kooperation mit der vhs, bei der großes Kino auf kluge Köpfe trifft und das Publikum im Anschluss mit Forschenden ins Gespräch kommt. Weitere Angebote greifen spannende gesellschaftliche, kulturelle und politische Themen auf und machen Wissenschaft direkt erlebbar.

Alle öffentlichen Veranstaltungen der KU im Herbst und Winter 2026/27 – von Vorträgen über Workshops bis hin zu Ausstellungen – sind in der Programmbroschüre „Wissen teilen. Wandel gestalten.“ zusammengefasst. Das Heft ist ab Oktober unter www.ku.de/wissen-teilen abrufbar und liegt an vielen öffentlichen Orten in Ingolstadt und der Region aus.



● Wissenschaftskino – Ein preisgekröntes Filmdrama zum Thema Demenz AX19-162

Im Rahmen der Bayerischen Demenzwoche zeigen wir ein mehrfach ausgezeichnetes Filmdrama aus dem Jahr 2020 mit Oscar-Preisträger Anthony Hopkins in der Hauptrolle. Der Film schildert eindrucksvoll die Welt eines älteren Menschen mit Demenz und macht erfahrbar, wie sich Orientierung, Erinnerungen und Beziehungen verändern können. Die ungewöhnliche Erzählweise eröffnet einen eindringlichen Perspektivwechsel und regt zum Nachdenken an. Im Anschluss an den Film stehen Natascha Köstler (wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Fakultät für Soziale Arbeit der KU), Dr. Christine Schwendner (StMGP) und Roswitha Meier (B.Sc. Pflegewissenschaft, MAKS @-Therapeutin und Dozentin für Edukation Demenz @) für einen Austausch zur Verfügung – über die Pflege von Angehörigen, emotionale Belastungen und die besonderen Anforderungen, die Demenz an Betroffene, Familien und das Versorgungssystem stellt.

FSK: ab 6 Jahren

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

Termin: Freitag, 18.09.2026, 18.30 Uhr
Ort: vhs, Kino (UG), Hallstr. 5, 85049 Ingolstadt
Gebühr: Eintritt frei

● Wissenschaftskino – „Mr. Nobody against Putin“ mit Nachbesprechung **AX19-166**

Der Dokumentarfilm zeigt einen russischen Lehrer, der nach Beginn des Angriffskriegs gegen die Ukraine zunehmend mit staatlicher Propaganda und Militarisierung an seiner Schule konfrontiert wird. Der heimlich filmisch dokumentierte Schulalltag erzählt gleichzeitig den sich zuspitzenden Spagat zwischen persönlichem Gewissen und staatlichen Erwartungen. Im sich anschließenden Filmgespräch berichten Dr. Fedor Korochkin, Dr. Polina Vasineva, beide am Lehrstuhl für Bildungsphilosophie und systematische Pädagogik (Moderation: Dr. Alexandra Tretakov) von der aktuellen Situation und bereichern mit aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen zum Thema.

FSK: ab 16 Jahren

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

Termin: Montag, 16.11.2026, 18.30 Uhr
Ort: vhs, Kino (UG), Hallstr. 5, 85049 Ingolstadt
Gebühr: Eintritt frei

● Wissenschaftskino – „Immer noch eine unbequeme Wahrheit: Unsere Zeit läuft (2017)“ mit Nachbesprechung **AX19-167**

Elf Jahre nach „An Inconvenient Truth“ begleitet dieser Dokumentarfilm Al Gore bei seinem weiteren Kampf gegen den Klimawandel. Er zeigt die inzwischen sichtbaren Folgen der Erderwärmung, Fortschritte bei erneuerbaren Energien und die Verhandlungen zum Pariser Klimaabkommen. Zugleich wird mit Donald Trump deutlich, wie schnell wissenschaftliche Erkenntnisse und politische Fortschritte durch Machtwechsel und gesellschaftliche Polarisierung infrage gestellt werden können. Im anschließenden Gespräch mit Fachexperten der KU Eichstätt-Ingolstadt fragen wir: Wo könnten wir heute stehen, wenn sich Al Gore – nicht unbedingt als Präsidentschaftskandidat, aber mit seiner klimapolitischen Agenda – durchgesetzt hätte? Und wie haben sich Politik, Öffentlichkeit und der Umgang mit wissenschaftlichen Erkenntnissen seit dem ersten Film verändert?

FSK: ab 6 Jahren

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

Termin: Montag, 25.01.2027, 18.30 – 21.15 Uhr
Ort: vhs, Kino (UG), Hallstr. 5, 85049 Ingolstadt
Gebühr: Eintritt frei

● Wissenschaftskino – „The Answers“ und „The Story of Stuff“ mit Nachbesprechung **AX19-169**

Was wäre, wenn wir alles wissen könnten? Im Kurzfilm „The Answers“ erhält ein Mann nach seinem Tod Antworten auf alle Fragen seines Lebens. Doch vollständiges Wissen macht ihn nicht zwangsläufig glücklicher oder klüger. Der animierte Dokumentarfilm „The Story of Stuff“ zeigt dagegen, was wir über die ökologischen und sozialen Folgen unseres Konsums wissen könnten – häufig aber nicht wissen wollen oder nicht in Handeln übersetzen.

Im anschließenden Gespräch mit Fachexperten der KU Eichstätt-Ingolstadt geht es um die Frage, ob Künstliche Intelligenz unseren Wunsch nach allumfassendem Wissen erfüllen kann. Was geschieht, wenn Antworten jederzeit verfügbar sind? Wissen wir dann tatsächlich mehr – oder fehlt uns weiterhin die Fähigkeit, Wissen einzuordnen, Verantwortung zu übernehmen und klug zu handeln?

The Answers: FSK: keine Freigabe / nicht FSK-geprüft

The Story of Stuff: FSK: keine Freigabe / nicht FSK-geprüft, empfohlen ab 12 Jahren

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

Termin: Montag, 15.02.2027, 18.30 – 21.15 Uhr
Ort: vhs, Kino (UG), Hallstr. 5, 85049 Ingolstadt
Gebühr: Eintritt frei

● Future Festival „Science in the City“

12. November 2026, 10.00 – 19.30 Uhr,
Wissenschaftsforum Ingolstadt, Hohe-Schule-Str. 5

Wie können wir unsere Demokratie stärken und den gesellschaftlichen Zusammenhalt auch in Zukunft sichern? Das Future Festival 2026 widmet sich den Herausforderungen, die das Zusammenleben heute und in Zukunft prägen. Expertinnen und Experten aus Wissenschaft und Praxis beleuchten u. a. die Bedeutung von Demokratiebildung, Perspektiven für die nachhaltige soziale Infrastrukturen sowie die Kompetenzen, die für die Zukunft entscheidend sein können. Mit Workshops, Diskussionen und Impulsvorträgen lädt das Festival dazu ein, unterschiedliche Perspektiven kennenzulernen, miteinander ins Gespräch zu kommen und gemeinsam Zukunft zu gestalten.

Anmeldung und weitere Informationen:
<https://www.ku.de/futurefestival26>

MitmacherIInnen

● Zuhören – der Praxisbasiskurs **AX19-180**

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

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

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

Termin: Dienstag, 12.01.2027, 17.00 – 20.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Saal EG, 85049 Ingolstadt
Gebühr: Teilnahme kostenlos



Klima am Mittag

Klimaneutrales 20 Ingolstadt 35°

Kostenlose Vortragsreihe

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

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

● Klima am Mittag – Klimaküche – Klimafreundlich kochen

AX19-220

Beim Zubereiten kleiner Snacks tauschen wir uns aus zu den vielfältigen Möglichkeiten klimaschonend, fair und lecker zu kochen.

Referentin: Helene Theobald (Leiterin der Umweltstation)

Termin: Dienstag, 22.09.2026, 12.00 – 12.45 Uhr

Ort: Umweltstation Ingolstadt, Ludwigstr. 41, Ingolstadt

● Klima am Mittag SPEZIAL – Hopfen erleben – von der Pflanze ins Bier

AX19-215

Wie wird aus einer Hopfenpflanze das Aroma im Bier? Bei diesem Vortrag direkt an den Hopfenpflanzen der Volkshochschule erfahren Sie Wissenswertes über Anbau, Ernte und die Bedeutung des Hopfens für das Bier und unsere Region. Ein lokaler Braumeister gibt Einblicke in seine Arbeit und lädt zum Abschluss zur Verkostung eines mit dem vhs-Hopfen gebrauten Bieres ein.

Referent: Franz Rottenkolber (Braumeister)

Termin: Freitag, 16.10.2026, 12.00 – 13.00 Uhr

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

● Klima am Mittag – Warum ist eigentlich nicht mehr Nachhaltigkeit?

AX19-221

Der Weltgesellschaft fehlt es nicht (mehr) an Wissen über die Folgen von schwindender Biodiversität, Klimawandel, dem Eintrag von Kunststoffen in die Umwelt und den Rissen in den Stoffwechselkreisläufen bei der Lebensmittelerzeugung. Trotzdem lebt die Welt in einem Zustand nachhaltiger Nichtnachhaltigkeit. Woran das liegt und warum das sicher nicht so bleiben wird, erklärt der Systemtheoretiker und Politikwissenschaftler, Dr. Stefan Schweiger in einem kurzen und kurzweiligen Impuls.

Referent: Dr. Stefan Schweiger (THI, Forschungsmanager)

Termin: Dienstag, 20.10.2026, 12.00 – 12.45 Uhr

Ort: Umweltstation Ingolstadt, Ludwigstr. 41, Ingolstadt

● Klima am Mittag – Die Schmetterlingsfauna der Stadt Ingolstadt – Beobachtungen mit Blick auf Artenrückgang und Klimaauswirkungen

AX19-222

Die Entomologische Gesellschaft Ingolstadt e.V. untersucht und dokumentiert seit mehr als 50 Jahren die Entwicklung der Falterbestände im Stadtgebiet. In der nun vorliegenden Veröffentlichung werden alle bisher nachgewiesenen Arten und deren Lebensräume im Stadtgebiet dargestellt. Im Zuge des derzeitigen Artenrückganges spielen unter anderem auch klimatische Verschiebungen eine nicht unerhebliche Rolle.

Referent: Dieter Jungwirth (Diplom-Biologe)

Termin: Dienstag, 17.11.2026, 12.00 – 12.45 Uhr

Ort: Umweltstation Ingolstadt, Ludwigstr. 41, Ingolstadt

● Klima am Mittag – Energie in Bürgerhand – Bürgerenergiegenossenschaften und ihre aktuellen Ingolstädter Projekte

AX19-223

Wie können Bürgerinnen und Bürger aktiv an der Energiewende teilnehmen und davon profitieren? An welchen Projekten können sich Bürgerinnen und Bürger beteiligen? Der Vortrag zeigt die Rolle von Bürgerenergiegenossenschaften beim Ausbau erneuerbarer Energien und die aktuellen Projekte der BEG.

Referent: Prof. Dr. Klaus-Uwe Moll

(Bürgerenergiegenossenschaft IN eG)

Termin: Dienstag, 15.12.2026, 12.00 – 12.45 Uhr

Ort: Umweltstation Ingolstadt, Ludwigstr. 41, Ingolstadt

● Klima am Mittag – Heizungstausch im Einfamilienhaus BJ 1990 – Gas raus und Wärmepumpe rein!

AX19-224

Wie funktioniert eine Wärmepumpe und warum gilt sie als Schlüsseltechnologie der Wärmewende? Der Vortrag erklärt verständlich die Grundlagen sowie verschiedene Systemtypen und Einsatzmöglichkeiten. Zudem werden Voraussetzungen im Gebäude und typische Fehler bei Planung und Betrieb beleuchtet.

Referent: Rico Steinz (Bürgerenergiegenossenschaft IN eG)

Termin: Dienstag, 19.01.2027, 12.00 – 12.45 Uhr

Ort: Umweltstation Ingolstadt, Ludwigstr. 41, Ingolstadt

● Klima am Mittag – Baustoffauswahl: Raumklima, Gesundheit und Klimakrise

AX19-225

Die Materialien in unseren Häusern beeinflussen unser Raumklima, unsere Gesundheit und die Klimakrise. Baubiologin (IBN) Dipl.-Ing. Ester Karl zeigt anhand von praxistauglichen Baustoffen, wie nicht nur unser Klima, sondern auch unser Wohlbefinden direkt von einer bewusst ökologischen Auswahl profitiert.

Referentin: Ester Karl (Bauingenieurin und Baubiologin,
Dozentin für Alternative Bauweisen an der THI)

Termin: Dienstag, 16.02.2027, 12.00 – 12.45 Uhr

Ort: Umweltstation Ingolstadt, Ludwigstr. 41, Ingolstadt

● Klima am Mittag – Klimaanpassung in Ingolstadt

AY19-220

Was ist das Klimaanpassungskonzept (KLAK IN) in Ingolstadt? Welche Maßnahmen setzt die Stadt um? Was kann jeder selbst unternehmen, um sich vor häufiger werdenden Starkregen und Hitzewellen zu schützen?

Referentin: Melda Grabowski

(Klimaanpassungsmanagerin, Stadt Ingolstadt)

Termin: Dienstag, 16.03.2027, 12.00 – 12.45 Uhr

Ort: Umweltstation Ingolstadt, Ludwigstr. 41, Ingolstadt

Umweltstation Ingolstadt

Umweltstation Ingolstadt Mensch.Natur.Stadt.

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



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

Kosten werden direkt mit dem Veranstalter abgerechnet

- **Energie-Forscher-Tag – Die Kraft von Sonne, Wind und Wasser – für Kinder von 8 – 12 Jahre** **AX19-250**
Veranstaltung im Rahmen der Woche der Umweltstationen
Umweltstation Ingolstadt

Mitzubringen/Materialien: Kosten: 25 EUR inkl. Material. Brotzeit, Getränke, Bastelkleidung.

Termin: Samstag, 26.09.2026, 11.00 – 16.00 Uhr
Ort: Jugendbildungshaus am Baggersee,
Oberschüttweg 25, 85049 Ingolstadt

- **Baumspielplatz – für Kinder ab 6 Jahre** **AX19-254**
Kids.Natur.Stadt.
Umweltstation Ingolstadt
Johanna Hillebrand

Mitzubringen/Materialien: Kosten: Kinder 10 EUR. Wetterangepasste Kleidung, die schmutzig werden darf, Sitzkissen, Brotzeit.

Termin: Freitag, 16.10.2026, 15.00 – 18.00 Uhr
Ort: Jugendbildungshaus am Baggersee,
Oberschüttweg 25, 85049 Ingolstadt

- **Figuren aus Draht und Gips – für Kinder ab 8 Jahre** **AX19-256**
Kids.Natur.Stadt.
Umweltstation Ingolstadt
Gudrun Doetsch

Mitzubringen/Materialien: Kosten: Kinder 10 EUR zzgl. Materialgeld 2 EUR pro Person. Gipsbinden, Drahtrollen, Ideen von witzigen Figuren.

Termin: Samstag, 31.10.2026, 10.00 – 13.00 Uhr
Ort: Jugendbildungshaus am Baggersee,
Oberschüttweg 25, 85049 Ingolstadt

- **Führung Pumpwerk Südwest** **AX19-257**
Ingolstädter Kommunalbetriebe

Familien mit Grundschulkindern
Themenreihe Wasser des Netzwerkwerkes Umweltstation Ingolstadt
Termin: Dienstag, 03.11.2026, 14.00 – 15.30 Uhr
Ort: Treffpunkt: Pumpwerk Südwest, Rankestraße 55,
85051 Ingolstadt
Gebühr: Anmeldung über umweltbildung@in-kb.de

- **Bäume (er)kennen lernen – für Erwachsene** **AX19-258**
Gemeinsam.Natur.Stadt.
Umweltstation Ingolstadt
Melanie Assel

Mitzubringen/Materialien: Kosten: 10 EUR. Angemessene Kleidung.
Termin: Sonntag, 08.11.2026, 13.30 – 15.00 Uhr
Ort: Luitpoldpark Kindervilla Ingolstadt

- **Krippen selbst basteln aus Naturmaterial – Familien mit Kindern ab 6 Jahre** **AX19-260**
Kids.Natur.Stadt
Umweltstation Ingolstadt
Gudrun Doetsch

Mitzubringen/Materialien: Kosten: Kinder ab 6 Jahre 10 EUR, Erwachsene 13 EUR. Selbst gesammeltes Material wie Rinden, Wurzeln, Ästchen, Zapfen und Früchte etc. mitbringen.
Termin: Samstag, 28.11.2026, 10.00 – 13.00 Uhr
Ort: Jugendbildungshaus am Baggersee,
Oberschüttweg 25, 85049 Ingolstadt



● Naturkosmetik selber machen: ganz einfach und zero waste – Erwachsene, gerne in Begleitung von Kindern ab 10 Jahre AX19-262

Gemeinsam.Natur.Stadt.
Umweltstation Ingolstadt
Sabine Metter

Mitzubringen/Materialien: Kosten: Kinder ab 10 Jahre 10 EUR, Erwachsene 13 EUR zzgl. Materialgeld 3 EUR pro Person. Schraubgläser und alte Kleidung.

Termin: Donnerstag, 03.12.2026, 18.00 – 21.00 Uhr
Ort: Umweltstation Ingolstadt, Ludwigstr. 41

● Fackelwanderung – für Familien AX19-264

Kids.Natur.Stadt.
Umweltstation Ingolstadt
Sabine Metter

Mitzubringen/Materialien: Kosten: Kinder ab 6 Jahre 10 EUR, Erwachsene 13 EUR zzgl. Materialgeld 3 EUR pro Person. Wetterfeste Kleidung, die schmutzig werden darf.

Termin: Freitag, 18.12.2026, 15.00 – 18.00 Uhr
Ort: Jugendbildungshaus am Baggersee, Oberschüttweg 25, 85049 Ingolstadt

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

Die Technische Hochschule (THI) lädt auch im Wintersemester 2026/2027 wieder zur Ringvorlesung „Energie – Umwelt – Nachhaltigkeit“ ein. Referentinnen und Referenten aus der wissenschaftlichen und wirtschaftlichen Praxis informieren über aktuelle Themen im Bereich „Energie – Umwelt – Nachhaltigkeit“. Z.B. sind Vortragende vom THI-Forschungs-Institut für neue Energiesysteme InES (www.thi.de/go/energie).

Zielgruppe sind Studierende, Schüler, Umweltgruppen, Politiker sowie weitere interessierte Personen.

Die 45-minütigen Vorträge finden an der **Technischen Hochschule in Präsenz am Campus Ingolstadt und parallel mit Online-Übertragung** statt. Im Anschluss stehen die Referentinnen und Referenten für Diskussionen zur Verfügung. Organisiert wird die Veranstaltung von Prof. Dr.-Ing. Sabine Bschorer, Professorin für Strömungsmechanik, Energietechnik und Verfahrens- und Umwelttechnik in der Fakultät Maschinenbau, Bachelor-Studiengangleiterin „Energiesysteme und Erneuerbare Energien“ (www.thi.de/go/eee).

Infos u.a. zu Themen und Terminen finden Sie spätestens ab Mitte Oktober 2026 unter www.thi.de/go/ringvorlesung-umwelt sowie unter www.vhs-in-ei.de.

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



Faire Volkshochschule

Was macht eine Faire Volkshochschule aus, Christoph Karmann?

Christoph Karmann verantwortet den Programmbereich *Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE)*

Da liegt natürlich erst einmal nahe: Als Faire vhs machen wir Themen rund um Fairen Handel und Nachhaltigkeit in unserem Kursangebot erlebbar. Im Programmbereich BNE schauen wir auf Klimagerechtigkeit und bewussten Konsum, auf das, was hinter den Dingen steckt, die uns im Alltag begleiten - von Schokolade und Kaffee bis zur Kleidung, die wir tragen. Woher kommen unsere Produkte? Unter welchen Bedingungen entstehen sie? Und welchen Einfluss haben unsere Entscheidungen? Gemeinsam mit regionalen Partnern machen wir Zusammenhänge verständlich und laden zum Austausch ein. Faire vhs bedeutet aber auch: unser Alltag in der vhs orientiert sich am Fairen Handel. Kleine Beispiele machen faires Handeln sichtbar - etwa der Fair-o-mat® im Eingangsbereich der vhs, der mit fairen Kleinigkeiten Besucher, Teilnehmende und Mitarbeitende zum Snacken einlädt. Denn so muss es gehen: Jede und jeder soll mitmachen können.

Gewusst? Seit 2023 trägt die vhs Ingolstadt das Siegel "Faire Volkshochschule" - als zweite vhs bayernweit nach der vhs Fürth.





Gesellschaft



Studium Generale

Dr. Rudolf Oswald

Kein anderer Politiker prägte die Geschichte Deutschlands und Europas im ausgehenden 19. Jahrhundert wie Bismarck. In der Außenpolitik das brüchige internationale Gleichgewicht der Mächte durch Konferenzen und Bündnisverträge stabilisierend, versuchte der „Eiserne Kanzler“ im Inneren soziale, konfessionelle und ethnische Gruppen gegeneinander auszuspielen, um die Vorherrschaft des autokratisch geprägten Preußen im 1871 gegründeten Reich zu sichern. Neben den entscheidenden politischen Ereignissen und Prozessen werden im Kurs Aspekte der zeitgenössischen Alltags- und Kulturgeschichte Europas ebenso wie das Zeitalter des beginnenden Hochimperialismus behandelt. In einer eigenen Literatur-Sitzung wird die Geschichte des ausgehenden 19. Jahrhunderts – aus britischer Perspektive – vor dem Hintergrund des spätviktorianischen Schauerromans beleuchtet.

Dipl. Päd. Florian Kneidl

Bei unserer Betrachtung der romantischen Musik in der 2. Hälfte des 19. Jahrhunderts steht das Schaffen deutscher und französischer Komponisten wie Johannes Brahms, Carl Reinecke und Camille Saint-Saëns im Mittelpunkt. Außerdem wenden wir uns den nationalen Schulen in Böhmen, Norwegen und Russland zu, deren Protagonisten Elemente ihrer jeweiligen Volksmusiken in die Kunstmusik integrierten.

Barbara Macher

Die Ära Bismarcks ist philosophisch nicht unbedingt ein „goldenes Zeitalter“, sondern eher eine Phase der Übergänge: die Wissenschaft wird immer dominanter, klassische Systeme und alte Werte lösen sich auf, Religion verliert Deutungskraft und moderne Subjektivität entsteht. Das Denken des Menschen grundlegend verändern wollte Nietzsche mit seinem Werk „Also sprach Zarathustra“. Eduard Hartmann, bekannt für seine Philosophie des Unbewussten, versuchte Metaphysik und Naturwissenschaft zu verbinden. Die amerikanische Parallelentwicklung zur europäischen Moderne-Krise ist William James, der Begründer des Pragmatismus. Er will weder neue Werte schaffen wie Nietzsche, noch Unbewusstes analysieren wie Hartmann, sondern seiner Meinung nach ist das, was im Leben hilft, wahr.

Elisabeth Fenk

Soziologie und Sozialpsychologie

Ein großes Ziel ist 1871 erreicht: Die Gründung eines zweiten Deutschen Kaiserreichs – als Bundesstaat der nach wie vor monarchisch geprägten Länder unter der Führung Preußens – parallel zum seit 1806 bestehenden österreichischen Kaiserreich der Habsburger K. u. k. – Monarchie. Bismarck sorgt dafür, dass bei den Bürgern der 25 vorher völlig souveränen Staaten ein „Reichs-Gefühl“ entsteht. Sozialpsychologisch gesehen genial wagt er dazu mehrere Schritte in die Moderne, die sich dann allerdings weit über seine Absichten hinaus entwickeln. So erzwingt Bismarck in der Reichsverfassung von 1871 als Ausgleich zur preußischen monarchischen Staatsspitze mit ihm als Reichskanzler ein – von diesem „neuen“ deutschen Volk in freien (!), allgemeinen (!) und gleichen (!) Wahlen alle 3 Jahre (ab 1888 alle fünf Jahre) gemeinsam gewähltes Parlament, den Reichstag. Daraus erfolgt eine rasante Parteien-Entwicklung für alle bedeutenden Kräfte und Gegenkräfte in der Gesellschaft. Diese gesellschaftlichen Kräfte werden wir in ihrer Stütz- und Sprengkraft untersuchen. Ebenfalls etabliert Bismarck – um einer Revolution entgegenzuwirken – die modernste Sozialgesetzgebung der damaligen Welt. Sie prägt bis heute den demokratischen Sozialstaat in der Bundesrepublik Deutschland.

Kunstgeschichte

Das neue Reichsbewusstsein wird getragen von einem allumfassenden Historismus, der sich nun auch in der Kunst und Architektur entfaltet. Aber auch in ganz Europa, ja weltweit bis Japan und China, prägt der Historismus mit seinen Neo-Stilen – Neo-Barock, Neo-Renaissance, Neo-Gotik und Neo-Romanik, auch Neo-Klassizismus – die Architektur und die Bildende Kunst in Malerei und Skulptur. Nur zaghaft entwickelt sich von den Rändern her ab 1888 die Moderne Kunst. Aber im gesellschaftlichen Zentrum ergänzt im Imperialismus um 1900 mehr und mehr ein Archaisierender Kolossal- und Monumental-Stil den Stil-Eklektizismus (Sammelsurium von Stilen). Dieser wird von den totalitären Diktaturen weiterentwickelt werden.

Rudi Schmidt

Eine Welt zwischen Wohlstand und Ungleichheit Wir setzen unseren Blick auf die Welt des 19. Jahrhunderts voller Aufbrüche, Krisen und neuer Ideen fort. Wie erging es den Menschen? Am Ende des Jahrhunderts folgten der Industrialisierung soziale Spannungen. Aber auch technische Fortschritte kündigten sich an. Vieles davon berührt uns bis heute. An einigen Beispielen blicken wir in eine Welt zwischen Tradition und Moderne, zwischen Bauernhof und Fabrik, zwischen Monarchie und Demokratie. Ein besonderer Fokus gilt dabei auch religiösen Bewegungen, immer unter dem Aspekt: Was hat die Menschen damals bewegt? Und was können wir heute davon lernen?

● Studium Generale – Im Schatten Bismarcks

Europäische Geschichte von 1871 – 1890

Dr. Rudolf Oswald, Elisabeth Fenk, Dipl.- Päd. Florian Kneidl, Barbara Macher, Rudi Schmidt

AX21-000

Beginn: 28.09.2026 – 15x montags – 14.00 – 15.30 Uhr
kein Unterricht am 21.12.2026

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 1 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 165,00 EUR

Dr. Rudolf Oswald, Elisabeth Fenk, Dipl.- Päd. Florian Kneidl, Barbara Macher, Rudi Schmidt

AX21-001

Beginn: 29.09.2026 – 15x dienstags – 14.00 – 15.30 Uhr
kein Unterricht am 22.12.2026

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 1 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 165,00 EUR

Dr. Rudolf Oswald, Elisabeth Fenk, Dipl.- Päd. Florian Kneidl, Barbara Macher, Rudi Schmidt

AX21-002

Beginn: 01.10.2026 – 15x donnerstags – 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 1 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 165,00 EUR

Stadtgeschichte

● Displaced Persons nach 1945 unter besonderer Berücksichtigung der Kalmücken

AX21-010

Historischer Verein Ingolstadt e.V.

Die Autorin: Petra Reategui, Köln
Lutz Tietmann

Anlass ist das Erscheinen des Buches: „Kalmückische Displaced Persons im Nachkriegsdeutschland“ (Wallstein Verlag 2026). Die Autorin, Frau Petra Reategui, hatte vor zwei Jahren auch in Ingolstadt recherchiert. Hier gab es über mehrere Jahre eine große Gruppe. Über diese wurde ca. 1950 auch ein Film gedreht, der vorliegt und der bei dieser Gelegenheit gezeigt wird. Lutz Tietmann wird allgemein über die verschiedenen Gruppen der Ingolstädter Displaced Persons, ihre Aufenthaltsorte und exemplarische Einzelbiographien sprechen. Eine Veranstaltung des Historischen Vereins Ingolstadt in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Ingolstadt.

Termin: Donnerstag, 24.09.2026, 18.00 – 20.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Saal EG, 85049 Ingolstadt

Gebühr: Teilnahme kostenlos

● Die Ausgrabung an der Römerstraße bei Stepperg

AX21-014

Historischer Verein Ingolstadt e.V.
Prof. Dr. Nadin Bukhardt, KU Eichstätt

Die Lehrgrabung 2025 des Lehrstuhls für Klassische Archäologie der KU Eichstätt erforschte die Römerstraße am östlichen Ortsrand von Stepperg-Rennertshofen. Sie wurde u. a. wieder vom Historischen Verein Ingolstadt unterstützt, finanziell und durch teilnehmende Mitglieder. Eine Veranstaltung des Historischen Vereins Ingolstadt in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Ingolstadt.

Termin: Donnerstag, 29.10.2026, 17.00 – 20.00 Uhr
Ort: Stadtmuseum, Auf der Schanz 45, 85049 Ingolstadt, Barocksaal
Gebühr: Teilnahme kostenlos

● Zeitgeschichtliche Museen, Dokumentationszentren und Gedenkstätten

AX21-024

Historischer Verein Ingolstadt e.V.
Dr. Stefanje Weinmayr, Weißenburg

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

Termin: Donnerstag, 18.02.2027, 18.00 – 20.00 Uhr
Ort: Stadtmuseum, Auf der Schanz 45, 85049 Ingolstadt, Barocksaal
Gebühr: Teilnahme kostenlos

● Zwangsarbeiter und Euthanasie

AX21-026

Historischer Verein Ingolstadt e.V.
Agnes Krumwiede und Juliane Günther

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

Termin: Mittwoch, 20.01.2027, 18.00 – 21.15 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Rudolf-Koller-Saal, DG (2. Stock), 85049 Ingolstadt
Gebühr: Teilnahme kostenlos

NEU True Crime: Der Mordfall Prandtner AX21-031

Ein fesselndes Live-Event
Ute Lottes, Silvia Münzhuber

Im Jahre 1800 wurde die Witwe Maria Prandtner und ihre beiden Töchter in Ingolstadt ermordet. Zwei österreichische Soldaten gestanden die Tat und wurden hingerichtet – der Fall galt als aufgeklärt. Doch war das Urteil gerecht? Die Stadtführerinnen Silvia Münzhuber und Ute Lottes beleuchten den historischen Kriminalfall anhand originaler Quellen und hinterfragen die damaligen Ermittlungen. Historische Bilder des alten Ingolstadt lassen die Zeit des Verbrechens lebendig werden. Ein spannender Abend zwischen Stadtgeschichte, True Crime und kriminalistischer Spurensuche.

Minderjährige nur in Begleitung eines Erwachsenen.
Eine frühzeitige Anmeldung über die vhs wird empfohlen. Restkarten sind – sofern verfügbar – an der Abendkasse erhältlich.

Termin: Freitag, 23.10.2026, 18.30 – 20.30 Uhr
Ort: vhs, Kino (UG), Hallstr. 5, 85049 Ingolstadt
Gebühr: 13,00 EUR



Recht und Finanzen

● ETFs für Einsteiger

AX21-055

Verbraucherservice Bayern
Sascha Morgenstern, Finanzexperte VSB

Gerade in unsicheren Zeiten suchen Anleger nach lukrativen Geldanlagemöglichkeiten und investieren ihr Kapital in zum Teil teure Investmentfonds. Das es auch einfacher und kostengünstiger geht, zeigen die immer beliebter werdenden Exchange Traded Fund (ETF) Fonds. Der Verbraucherservice Bayern erklärt in einem Vortrag was ETFs sind, wie sie funktionieren und wie man sich ein eigenes ETF-Portfolio zusammenstellt.

Anmeldung erforderlich per Telefon, Mail oder online
Termin: Dienstag, 01.12.2026, 18.30 – 20.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Saal EG, 85049 Ingolstadt
Gebühr: 13,00 EUR

● Vor-Ruhestand/Rente – was nun? – Chancen nutzen und Veränderungen meistern AX21-061

Gabriele Redenz

Was passiert, wenn die geregelte Arbeit endet und äußere Strukturen wegfallen? Diese und ähnliche Fragen können im Vorruhestand an Bedeutung gewinnen.

In einem geschützten Rahmen beschäftigen wir uns mit Rollenveränderungen, Alltagsgestaltung und persönlicher Entwicklung. Bewährte Ansätze aus gewaltfreier Kommunikation, aktivem Zuhören und systemischem Denken unterstützen den Austausch und die Reflexion über Erwartungen, Befürchtungen und Wünsche.

Sie erwartet ein offener Erfahrungsaustausch, geführte Selbstreflexion, Achtsamkeitsübungen, Ressourcenarbeit, Perspektivenwechsel sowie Ziel- und Zukunftsplanung.

Nutzen Sie die Gelegenheit, innezuhalten und Ihre neue Lebensphase bewusst und zuversichtlich zu gestalten.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Beginn: 28.01.2027 – 2x donnerstags – 18.00 – 20.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 43,50 EUR

● So sichern Frauen ihre finanzielle Zukunft

AX21-080

Verbraucherservice Bayern
Sascha Morgenstern, Finanzexperte VSB

Viele Frauen befinden sich in einem Dilemma. Ein Vollzeitjob ist sinnvoll für die finanzielle Unabhängigkeit und unabdingbar für eine auskömmliche Absicherung im Alter. Bei einer Teilzeitbeschäftigung bleibt jedoch mehr Zeit für die Familie. Da der herkömmliche Vorsorgegedanke „Mein Ehemann ist meine Rente“ definitiv ein Auslaufmodell ist, benötigen Frauen Durchblick in Finanz- und Versicherungsfragen, eine eigene Anlagestrategie sowie einen passgenauen Plan für eine rentable Alterssicherung.

Anmeldung erforderlich per Telefon, Mail oder online.
Termin: Donnerstag, 12.11.2026, 18.30 – 20.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 13,00 EUR



● Immobilienkauf/-verkauf – was gibt es rechtlich zu beachten?

AX21-102

Dr. Florian Meininghaus, Notar, Ingolstadt

Mit dem Eigenheim geht für viele ein großer Traum in Erfüllung und auch Kapitalanleger investieren vermehrt in Grundbesitz. Der Erwerb einer Immobilie – zur eigenen Nutzung oder als Wertanlage – ist für die meisten Menschen die größte und wichtigste Investition in ihrem Leben. Wer einen Kredit aufnimmt, verschuldet sich oft über Jahrzehnte. Für den Immobilienkauf ist notarielle Beurkundung vorgeschrieben. Der Vortrag erläutert den Ablauf eines Immobilienkaufs beim Notar und gibt Tipps. Anmeldung erforderlich per Telefon, Mail oder online.

Termin: Donnerstag, 08.10.2026, 19.00 – 20.30 Uhr
Ort: vhs, Kino (UG), Hallstr. 5, 85049 Ingolstadt
Gebühr: 13,00 EUR

● Testament oder Schenkung – was passt zu Ihrer Familie?

AX21-119

Tobias Langer, Fachanwalt für Erbrecht, Ingolstadt

Ein Testament ist schnell geschrieben. Doch passt es auch zur eigenen Familie? Ist eine Schenkung zu Lebzeiten wirklich sinnvoll – oder schafft sie neue Probleme? Und was geschieht, wenn gar nichts geregelt ist? Gerade im Raum Ingolstadt und Eichstätt führen gestiegene Immobilienwerte, Pflichtteilsfragen und unterschiedliche familiäre Situationen im Erbfall oft zu überraschenden Folgen. Der Vortrag zeigt verständlich und praxisnah, wie Sie Vermögen klug weitergeben, Streit in der Familie vermeiden und steuerliche Fragen von Anfang an mitdenken.

Sie erfahren, wann ein Testament genügt, wann eine Schenkung sinnvoll sein kann, welche Fehler häufig gemacht werden und worauf es bei Immobilien besonders ankommt. Anhand typischer Fälle aus der Region erläutert der Referent aus anwaltlicher Praxis und aus der Sicht eines Testamentsvollstreckers, welche Lösungen nicht nur juristisch möglich sind, sondern sich im Ernstfall auch bewähren.

Für alle, die rechtzeitig Klarheit schaffen und Familie sowie Vermögen gut geordnet weitergeben möchten.

Dieser kostenfreie Vortrag ist offen für alle Interessierten. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Weitere Informationen erhalten Sie in der Psychosozialen Krebsberatungsstelle Ingolstadt der Bayerischen Krebsgesellschaft unter der Telefonnummer 0841 2205076-0.

Eine Veranstaltung der Krebsberatungsstelle Ingolstadt in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Ingolstadt.

Termin: Dienstag, 13.10.2026, 18.30 – 20.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Rudolf-Koller-Saal, DG (2. Stock), 85049 Ingolstadt
Gebühr: Teilnahme kostenlos

● Brauche ich einen Ehevertrag?

AX21-106

Dr. Florian Meininghaus, Notar, Ingolstadt

Wenn das Herz spricht, kommt der Kopf oftmals nicht zu Wort. Doch wer sich in Ehe, Partnerschaft und Familie nur auf gesetzliche Regelungen verlässt, verschenkt sinnvolle Möglichkeiten, das eigene und gemeinsame Leben nach individuellen Vorstellungen zu gestalten. Was geschieht zum Beispiel mit dem Vermögen der Partner bei Heirat und Trennung? Wie will man Unterhalt und Vorsorge fürs Alter regeln? Der Vortrag informiert über die Möglichkeiten vertraglicher Regelung durch Ehevertrag und gibt einen Überblick über die Themen Güterrecht (Zugewinnausgleich oder Gütertrennung), Unterhalt und Versorgungsausgleich.

Anmeldung erforderlich per Telefon, Mail oder online.

Termin: Montag, 26.10.2026, 19.00 – 20.30 Uhr
Ort: vhs, Kino (UG), Hallstr. 5, 85049 Ingolstadt
Gebühr: 13,00 EUR

● General- und Vorsorgevollmacht; Patientenverfügung

AX21-110

Dr. Florian Meininghaus, Notar, Ingolstadt

Wer regelt meine Angelegenheiten, wenn ich selbst nicht mehr dazu in der Lage bin? Wie kann ich dafür sorgen, dass trotzdem weiterhin in meinem Sinne entschieden wird, gerade auch in Bezug auf die gewünschte medizinische Versorgung? Der Vortrag zeigt, wie in „guten Zeiten“ festgelegt werden kann, wer im Fall der Fälle helfen darf, denn selbst Ehegatten, Kinder oder Lebenspartner dürfen Sie ohne Vollmacht nicht vertreten. Anmeldung erforderlich per Telefon, Mail oder online.

Termin: Dienstag, 24.11.2026, 19.00 – 20.30 Uhr
Ort: vhs, Kino (UG), Hallstr. 5, 85049 Ingolstadt
Gebühr: 13,00 EUR

● Schenken, Übergeben, Vermachen: Zu Lebzeiten oder erst mit dem Tod?

AX21-112

Dr. Florian Meininghaus, Notar, Ingolstadt

Zu Lebzeiten versuchen wir unser Vermögen geschickt zu bewahren oder zu vermehren. Für die Zeit nach dem Tod sorgen hingegen nur die Wenigsten ausreichend vor. Dies kann Streitigkeiten in der Familie, teure Gerichtsverhandlungen und den Zerfall des Vermögens zur Folge haben. Mitunter kann es sinnvoll sein, einzelne Vermögenswerte bereits zu Lebzeiten auf die nachfolgende Generation zu übertragen, etwa um Steuern zu sparen. Der Vortrag erläutert, wie – zu Lebzeiten oder mit dem Tode – Vermögen sicher übertragen werden kann. Anmeldung erforderlich per Telefon, Mail oder online.

Termin: Donnerstag, 14.01.2027, 19.00 – 20.30 Uhr
Ort: vhs, Kino (UG), Hallstr. 5, 85049 Ingolstadt
Gebühr: 13,00 EUR

● Testament, Erbrecht und Schenkungen

AX21-115
Markus Rainer, Fachanwalt für Erbrecht

Nur wer den Nachlass vorausschauend und korrekt regelt, stellt sicher, dass es später keine unnötigen Streitereien und Steuerlasten gibt. Sie erhalten in diesem Vortrag grundlegende Informationen zum Erb- und Steuerrecht, wie gesetzliche Erbfolge und Pflichtanteile, Schenkungen, Testament, Steuerklassen und Freibeträge. Im Rahmen des Vortrags werden Gestaltungsmöglichkeiten in Testament und Erbvertrag vorgestellt und auf rechtliche „Fallen“ im Erbrecht hingewiesen. Wann sind Schenkungen zu Lebzeiten sinnvoll? Was ändert sich mit dem neuen Erbschafts- und Erbschaftssteuerrecht?

Anmeldung erforderlich per Telefon, Mail oder online.

Termin: Dienstag, 19.01.2027, 19.00 – 21.15 Uhr
Ort: vhs, Kino (UG), Hallstr. 5, 85049 Ingolstadt
Gebühr: 19,50 EUR

Finanzbildung online:

Ab S. 29 finden Sie unsere Onlinekurse rund um Geld, Finanzen und Vorsorge.

● Erbschaftssteuer sparen beim Vererben und Verschenken von Immobilien AX21-117

Markus Rainer, Fachanwalt für Erbrecht

Angesichts der in den letzten Jahren extrem stark angestiegenen Immobilienpreise wird bei der Vererbung einer Immobilie (Haus, Wohnung, Grundstück) fast immer eine nicht unerhebliche Erbschaftssteuer fällig, selbst wenn die Erben als Kinder oder Ehegatten nah mit dem Erblasser verwandt sind. Die Übertragung einer Immobilie zu Lebzeiten unter Vorbehalt von Nießbrauch oder Wohnungsrecht kann die Erbschaftssteuer ganz erheblich reduzieren oder sogar entfallen lassen. Bei einer lebzeitigen Übertragung sind jedoch zahlreiche Fallstricke zu beachten, damit der Übergeber sein Wohnungsrecht behalten kann und kein Streit zwischen den Erben entsteht. In Fällen, in denen eine Übertragung der Immobilie zu Lebzeiten nicht der richtige Weg ist, kann auch durch die geschickte Gestaltung des Testaments eine erhebliche Steuerersparnis erreicht werden. Anders als früher wird bei der Bewertung von Immobilien nicht mehr der für die Erwerber sehr günstige Einheitswert angewendet, sondern der Verkehrswert. Durch geschickte Gestaltung können allerdings durch den Steuerpflichtigen erhebliche Spielräume bei der Bewertung von Immobilien genutzt werden.

Anmeldung erforderlich per Telefon, Mail oder online.

Termin: Dienstag, 02.02.2027, 19.00 – 21.15 Uhr
Ort: vhs, Kino (UG), Hallstr. 5, 85049 Ingolstadt
Gebühr: 19,50 EUR

Sicherheit

● Selbstverteidigungskurs für Frauen AX21-165

Thomas Würmser

Im Selbstverteidigungskurs lernen Sie, sich in gefährlichen Situationen effektiv zu behaupten und zu schützen. Sie erhalten praxisnahe Techniken, die leicht zu erlernen und sofort anwendbar sind – ganz unabhängig von Kraft oder Körpergröße. Ob Befreiungen aus Griffen, das Setzen klarer Grenzen oder Strategien für einen sicheren Heimweg – mit realitätsnahen Übungen und Szenarien stärken Sie nicht nur Ihren Körper, sondern auch Ihren Geist und Ihr Selbstvertrauen. Entdecken Sie, wie stark Sie wirklich sind!

Mitzubringen/Materialien: bequeme Kleidung, Getränk, Turnschuhe, Handtuch

Termin: Donnerstag, 08.10.2026, 18.00 – 21.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Rudolf-Koller-Saal, DG (2. Stock), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 26,00 EUR



Selbstverteidigungskurs für Männer AX21-167

Thomas Würmser

Dieser praxisnahe Kurs vermittelt einfache, alltagstaugliche Strategien für Konfliktsituationen: Gefahren früh erkennen, souverän auftreten, Grenzen setzen und im Ernstfall effektiv handeln. Trainiert werden realistische Szenarien – mit Fokus auf Deeskalation, Selbstbewusstsein und mentale Stärke. Ziel ist es, Konflikte möglichst zu vermeiden und nur wenn nötig körperlich zu reagieren.

Mitzubringen/Materialien: bequeme Kleidung, Getränk, Turnschuhe, Handtuch

Termin: Donnerstag, 15.10.2026, 18.00 – 21.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Rudolf-Koller-Saal, DG (2. Stock), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 26,00 EUR

Haus und Garten

● Biologisches Bauen

AX21-205

Dipl. Ing. Ulrich Krumwiede, Architekt

In biologisch gebauten Häusern gibt es keine Schimmelpilze oder Gifte. Die Verbesserung der Raumluftqualität erfolgt über „innere Oberflächen“, in denen Mikroben und Schadstoffe gebunden werden.

Im Kurs behandeln wir folgende Themen:

- Renovierung nachhaltig, schadstofffrei und wohngesund
- Wärmedämmung ohne Schimmelpilze
- Oberflächenbehandlung mit Kalk-, Mineral- und Pflanzenfarben
- Das luftdichte Haus – Dichtung und Wahrheit
- Heilklima mit Strahlungswärme

Termin: Donnerstag, 19.11.2026, 19.30 – 21.15 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock), 85049 Ingolstadt

Gebühr: 15,00 EUR



● Vom Traum zum Haus – Ein ganzheitliches Konzept

AX21-208

für die Planung und Durchführung im Neu- und Umbau

Dipl.-Ing. (FH), Architektin Simone Buchner

Der Neubau oder Umbau des eigenen Hauses ist oft eine Entscheidung für den Rest des Lebens. Es gibt viele Faktoren, die berücksichtigt werden müssen, um das Projekt individuell zu gestalten. Nichts ist dabei wichtiger als eine detaillierte Planung, mit der sich am Ende auch Kosten sparen lassen. Das Hauptanliegen dieses Kurses ist es, Wege und Lösungen für ein professionelles Konzept aufzuzeigen – von den persönlichen Wünschen und Bedürfnissen bis hin zu zeitgemäßen, bautechnischen Lösungen. Themen Planung: Grundstück und Bebauung, Raumkonzept für Neu- und Umbau, Gestaltung des Gebäudes im Zusammenspiel mit Außenanlagen, energetische Planungsgrundlagen. Themen Durchführung: Baukonstruktion (z.B. Massivhaus, Holzhaus, Fassadensanierung), Bauteile (z.B. Dach, Fenster), Haustechnik (z.B. Heizung, Lüftung), Bauablauf, Baukosten, Finanzierung und Fördermöglichkeiten, Planung durch Architekten, Bauträger oder Fachplaner. In der Kursgebühr sind 5 EUR Unkostenbeitrag für das Skript enthalten.

Termin: Samstag, 28.11.2026, 9.30 – 18.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock), 85049 Ingolstadt

Gebühr: 78,50 EUR



● Heimwerken für Anfänger

AX21-210

Tipps und Tricks für Jedermann oder -frau
Raimund Tabery

Tauchen Sie in die Welt des Heimwerkens ein und erlernen Sie die grundlegenden Techniken wie Bohren, Schrauben und Befestigen. Erfahren Sie Wichtiges über die Anwendung von Akkuschraubern, Bohrmaschinen und Bohrhämmern sowie eine Einführung in die Schrauben- und Dübelkunde. Zudem werden praktische Fertigkeiten vermittelt, wie z. B. kleine Reparaturen im Haushalt oder das richtige Setzen von Silikonfugen.

In der Kursgebühr sind 15 EUR Materialkosten enthalten.

Mitzubringen/Materialien: Arbeitskleidung, Getränk und evtl. kleine Brotzeit

Termin: Samstag, 17.10.2026, 10.00 – 14.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U2 – Werkraum (UG),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 49,50 EUR

● Heimwerken – Kreativprojekt „Brezenschneider“

AX21-212

Raimund Tabery

In diesem Kurs widmen wir uns einem spannenden Projekt: dem Bau eines Brezenschneiders.

Inhalte:

- Vertiefung bereits erlernter handwerklicher Fähigkeiten
- Einführung in neue Techniken und Werkzeuge
- Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Anfertigung eines Brezenschneiders
- Tipps und Tricks zur Optimierung Ihres Projekts

Die vorherige Teilnahme am Grundlagenkurs ist nicht erforderlich.

Im Kurspreis sind 15 EUR für Materialien enthalten.

Mitzubringen/Materialien: Arbeitskleidung, Getränk und evtl. kleine Brotzeit

Termin: Samstag, 14.11.2026, 10.00 – 14.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U2 – Werkraum (UG),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 49,50 EUR

NEU Frauen schrauben anders – Workshop für Rennrad & Gravel

AX21-218

Simon Berner

Lernen Sie die wichtigsten Wartungs- und Reparaturarbeiten an Ihrem Rennrad oder Gravelbike selbst durchzuführen. Vom richtigen Umgang mit Werkzeug, über die Pflege des Antriebs bis zum Beheben kleiner Pannen und dem Einstellen wichtiger Komponenten, erhalten Sie mehr Sicherheit im Umgang mit Ihrem Bike. Dieses Kursangebot ist speziell auf Frauen zugeschnitten. Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

Mitzubringen/Materialien: funktionelle Kleidung

Termin: Donnerstag, 15.10.2026, 19.15 – 20.45 Uhr
Treffpunkt: Radhaus, 19 Uhr Haupteingang und bei der Kasse melden
Ort: RADHAUS Ingolstadt, Bei der Arena 7,
85053 Ingolstadt
Gebühr: 13,00 EUR



Mehr als Luft aufpumpen – Fahrradtechnik zum Mitmachen

AX21-220

Pflege und Instandhaltung, kleine Reparaturen
Christian Omasmeier

Ob Alltagsrad, Rennrad, Gravel- oder E-Bike: In diesem praxisnahen Workshop lernen Sie die Grundlagen der Fahrradtechnik sowie wichtige Maßnahmen zur Pflege, Wartung und einfachen Reparatur kennen. Sie üben unter anderem das Wechseln eines Fahrradschlauchs, das Nachstellen der Schaltung und das Beheben einer schleifenden Bremse. Außerdem erfahren Sie, wie Sie Sattel und Lenker ergonomisch richtig einstellen. Der Kurs richtet sich an alle Interessierten – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen/Materialien: funktionelle Kleidung

Termin: Donnerstag, 29.10.2026, 19.15 – 20.45 Uhr
Treffpunkt: Radhaus, 19 Uhr, Haupteingang und bei der Kasse melden
Ort: RADHAUS Ingolstadt, Bei der Arena 7,
85053 Ingolstadt
Gebühr: 13,00 EUR

Tiere

● Impfungen, Wurmuren & Co.

AX21-224

Heidi Edelmayer

Der Kurs soll Tierbesitzern Antworten auf häufig gestellte Fragen und fundierte Handlungssicherheit bieten:

- Gibt es eigentlich eine Impfpflicht oder sind das „nur“ Empfehlungen?
- Welche Impfungen sind unverzichtbar oder sind situativ nötig?
- Mögliche Reaktionen auf eine Impfung und was kann man dagegen tun?
- Die häufigsten Erkrankungen, die Impfstoffe und was passiert, wenn ich mein Tier nicht impfen lasse?
- Ist es eigentlich sinnvoll, mein Tier regelmäßig zu entwurmen? Gibt es dazu Alternativen?
- Und was mache ich eigentlich gegen Zecken, Flöhe, Giardien etc.?

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Termin: Montag, 09.11.2026, 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 13,00 EUR

● Hilfe – mein Hund kratzt sich!

AX21-226

Heidi Edelmayer

Der Kurs soll Hundebesitzern (und selbstverständlich auch den tierischen Patienten) helfen, indem sie Informationen erhalten über:

- mögliche Ursachen von Juckreiz
- den Zusammenhang von Darm, Verdauung und Juckreiz
- die verschiedenen Diagnosemöglichkeiten
- die verschiedenen Allergietypen
- die Behandlungsmöglichkeiten von Allergien, aus Schulmedizin und Naturheilkunde
- weitere unterstützende, juckreizlindernde Maßnahmen
- Fallbeispiele mit Ursachen und Lösungen

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Termin: Montag, 16.11.2026, 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 13,00 EUR

● Esel-Wanderung

AX21-230

Jutta Horsch, Uschi Horsch

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

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

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

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

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

Termin: Samstag, 10.10.2026, 9.30 – 11.30 Uhr

Ort: Gestüt Hellmannsberg, Hellmannsberg 24, 85092 Kösching

Gebühr: 47,50 EUR

● Unser Igel – wie wir ihn mit unserer Gartengestaltung schützen können

AX21-240

Teil 1
Ninja Winter

Der Igel ist eines der ältesten noch lebenden Säugetiere – und heute stark gefährdet. In diesem Kurs lernen Sie die Lebensweise des nachtaktiven Insektenfressers kennen und erfahren, warum unsere Gärten für ihn gefährlicher werden und wie wir dieser Entwicklung vorbeugen können.

Sie erhalten praktische Tipps, wie Sie den Igel im Alltag unterstützen können und wann menschliche Hilfe notwendig ist.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Termin: Donnerstag, 15.10.2026, 18.45 – 20.45 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 4 (1. Stock), 85049 Ingolstadt

Gebühr: 17,50 EUR

● Unser Igel – richtige Hilfe und Pflege

AX21-242

Teil 2
Ninja Winter

Dieser Kurs baut auf Teil 1 auf und vermittelt praktisches Wissen im Umgang mit hilfsbedürftigen Igeln. Sie lernen, wann ein Eingreifen notwendig ist, wie Sie einen Igel richtig versorgen und welche Fehler vermieden werden sollten.

Zudem erhalten Sie Hinweise zur Zusammenarbeit mit Tierärzten und Igelstationen. Eigene Fragen und Erfahrungen können gerne eingebracht werden.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Termin: Mittwoch, 28.10.2026, 18.30 – 20.30 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock), 85049 Ingolstadt

Gebühr: 17,50 EUR

Philosophie und Religion

NEU Zen-Praxis im täglichen Leben

AX21-300

Mit neuer Perspektive dem Leben gelassen begegnen
Barbara Macher

Zen – auch als Kunst des simplen Lebens bezeichnet, kann ein positives Lebensgefühl fördern und ganz konkret in vielen Situationen im Alltag zu mehr Gelassenheit führen. Es wird gezeigt, wie kurze Meditationsübungen, bewusstes Atmen und eine klare Präsenz helfen können, Stress zu reduzieren und den Geist zu fokussieren.

Termin: Dienstag, 24.11.2026, 16.00 – 17.30 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock), 85049 Ingolstadt

Gebühr: 13,00 EUR

Veranstaltungen des Gremiums Begegnung der Religionen

Integrationsbeauftragte/r der Stadt Ingolstadt

Mitglieder des Gremiums: Dialogbeauftragte Nesrin Bal, Pfarrer Martin Geistbeck, Pfarrer Dr. Clemens Hergenröder, Pfarrer Dr. Victor Linn, Pfarrer Peter Plack, Elvan-Erdem Aydin, Fatih Ciftci, Imam Muamer Catic, Ilyas Cörtük, Wolfgang Jansing

● Internationales Frauenfrühstück

AX21-310

Gremium Begegnung der Religionen

Frauen sind ein wichtiger Pfeiler der Dialogarbeit. Gemeinsames Essen verbindet Menschen über die Grenzen von Religion, Kultur und Nationen hinweg. Beim internationalen Frauenfrühstück kommen Gespräche auf, die Neugierde wecken und gegenseitigen Respekt für die jeweils andere Kultur und Religion fördern. Die Besucherinnen haben die Möglichkeit sich kennenzulernen, Alltagsfragen anzusprechen, sich über „Gott und die Welt“ auszutauschen und sich zu unterstützen.

Eine Veranstaltung der Integrationsbeauftragten der Stadt Ingolstadt mit freundlicher Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.

Mitzubringen/Materialien: Unkostenbeitrag: 9,90 EUR

Termin: Mittwoch, 30.09.2026, 9.00 – 12.00 Uhr

Ort: DIVAN Restaurant, DITIB Gemeinde Manisa Str. 1, 85057 Ingolstadt

Gebühr: Unkostenbeitrag vor Ort zu bezahlen

Immer aktuell:

Terminänderungen und Zusatzangebote
finden Sie auf unserer Homepage:
www.vhs-in-ei.de



● Moscheebesichtigung mit Führung AX21-311

Gremium Begegnung der Religionen

Die DITIB türkisch-islamische Gemeinde Ingolstadt e.V. ließ im Jahr 2008 in der Manisa Straße ein Kulturzentrum mit integrierter Moschee errichten. Mit seiner großen Kuppel und den proportional dazugehörigen zwei Minaretten stellt die Kocatepe Moschee den klassischen türkischen Baustil dar. An diesem Tag bieten wir für alle Interessierten eine gemeinsame Besichtigung der Moschee mit Führung an. Die Führung dauert ca. eine Stunde. Im Anschluss daran besteht die Möglichkeit zum Austausch und zu Gesprächen.

Eine Veranstaltung der Integrationsbeauftragten der Stadt Ingolstadt mit freundlicher Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.

Termin: Samstag, 03.10.2026, 15.00 – 16.30 Uhr
Ort: Kocatepe-Moschee, DITIB Gemeinde, Manisa Str. 1, 85057 Ingolstadt
Gebühr: Teilnahme kostenlos

● Bedeutung der Nachbarschaft in den Religionen AX21-314

Gremium Begegnung der Religionen

Was bedeutet gute Nachbarschaft? Wie verstehen verschiedene Religionen den Umgang miteinander im Alltag? Was verbindet uns über Glaubensgrenzen hinweg?

Wir laden Sie herzlich ein zur Veranstaltung „Begegnung der Religionen“, bei der Vertreterinnen und Vertreter unterschiedlicher Religionen über die Bedeutung der Nachbarschaft ins Gespräch kommen. Gemeinsam möchten wir entdecken, welche Werte Christentum und Islam miteinander teilen – und wie gegenseitiger Respekt, Offenheit und Dialog unser Zusammenleben stärken können.

Eine Veranstaltung der Integrationsbeauftragten der Stadt Ingolstadt mit freundlicher Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.

Termin: Mittwoch, 25.11.2026, 18.30 – 20.30 Uhr
Ort: Gemeindesaal St. Johannes, Ettinger Str. 47, 85057 Ingolstadt
Gebühr: Teilnahme kostenlos

● „Heilige Maria“ in den Religionen AX21-316

Gremium Begegnung der Religionen

Maria ist eine der bekanntesten und zugleich verbindenden Frauengestalten der Religionsgeschichte. Sie wird im Christentum verehrt, im Islam hochgeachtet und ist als Frau Teil der gemeinsamen religiösen Geschichte.

Wir laden Sie herzlich ein zur Veranstaltung „Begegnung der Religionen“, die sich der Bedeutung der heiligen Maria in verschiedenen religiösen Traditionen widmet. Gemeinsam möchten wir entdecken, wie unterschiedlich – und zugleich verbindend – Maria in den Religionen verstanden wird und welche Werte sie für den interreligiösen Dialog heute verkörpert.

Eine Veranstaltung der Integrationsbeauftragten der Stadt Ingolstadt mit freundlicher Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.

Termin: Mittwoch, 20.01.2027, 18.30 – 20.30 Uhr
Ort: DielInitiative e.V., Roderstraße 44, 85055 Ingolstadt
Gebühr: Teilnahme kostenlos

Lebensart – Essen und Trinken

● Kochkurs: Afternoon Tea – very british! AX21-401

Pia Sauber

Zusammen wollen wir einen klassischen „Afternoon-Tea“ zubereiten. Mit allem was dazugehört – Kuchen, Sandwiches, Scones, Konfitüre und natürlich Tee! Abweichend zur Tradition vielleicht ein Glas Champagner? In der Kursgebühr sind 19 EUR für Lebensmittel enthalten.

Die Kursleitung holt Sie ca. 5 Minuten vor Start an der Tür ab, daher bitte pünktlich sein.

Bitte beachten Sie, dass der Zugang nur über den Nebeneingang zur Gustav-Adolf-Straße (Glastüre) möglich ist.

Mitzubringen/Materialien: Getränk, Kochschürze, Geschirrtuch, Spülschwamm, Vorratsdosen, Schreibmaterial und evtl. Haargummi

Termin: Samstag, 10.10.2026, 14.00 – 18.00 Uhr
Ort: Gebrüder-Asam-Mittelschule, Maximilianstr. 21 (SZ SW), 85051 Ingolstadt
Zugang: Nebeneingang zur Gustav-Adolf-Straße (Glastüre).

Gebühr: 53,50 EUR

● Kochkurs: Marrakesch – Essen wie in 1001 Nacht AX21-403

Pia Sauber

Ein Abend voller Gewürze und köstlicher Gerüche. Zusammen bereiten wir ein festliches Abendessen vor und probieren Tajine, Pastilla, Minztee und Gebäck!

In der Kursgebühr sind 19 EUR für Lebensmittel enthalten.

Die Kursleitung holt Sie ca. 5 Minuten vor Start an der Tür ab, daher bitte pünktlich sein.

Bitte beachten Sie, dass der Zugang nur über den Nebeneingang zur Gustav-Adolf-Straße (Glastüre) möglich ist.

Mitzubringen/Materialien: Getränk, Kochschürze, Geschirrtuch, Spülschwamm, Vorratsdosen, Schreibmaterial und evtl. Haargummi

Termin: Mittwoch, 07.10.2026, 18.00 – 22.30 Uhr
Ort: Gebrüder-Asam-Mittelschule, Maximilianstr. 21 (SZ SW), 85051 Ingolstadt
Zugang: Nebeneingang zur Gustav-Adolf-Straße (Glastüre).

Gebühr: 58,00 EUR

● Kochkurs: Aus Feld und Flur – ein „wilder“ Abend AX21-405

Pia Sauber

Wir kochen zusammen ein festliches 4-Gänge-Menü mit frischen Zutaten passend zur Jahreszeit! Das Hauptgericht wird ein Wildgericht sein. In der Kursgebühr sind 19 EUR für Lebensmittel enthalten.

Die Kursleitung holt Sie ca. 5 Minuten vor Start an der Tür ab, daher bitte pünktlich sein.

Bitte beachten Sie, dass der Zugang nur über den Nebeneingang zur Gustav-Adolf-Straße (Glastüre) möglich ist.

Mitzubringen/Materialien: Getränk, Kochschürze, Geschirrtuch, Spülschwamm, Vorratsdosen, Schreibmaterial und evtl. Haargummi

Termin: Mittwoch, 11.11.2026, 18.00 – 22.30 Uhr
Ort: Gebrüder-Asam-Mittelschule, Maximilianstr. 21 (SZ SW), 85051 Ingolstadt
Zugang: Nebeneingang zur Gustav-Adolf-Straße (Glastüre).

Gebühr: 58,00 EUR

● Kochkurs: Tiger & Dragon – ein chinesisches Abendessen

AX21-407

Pia Sauber

Wir kochen zusammen ein authentisches, chinesisches Abendessen. An einem großen Tisch voller köstlicher Speisen aus verschiedenen Regionen Chinas lassen wir es uns gutgehen!

In der Kursgebühr sind 19 EUR für Lebensmittel enthalten.

Die Kursleitung holt Sie ca. 5 Minuten vor Start an der Tür ab, daher bitte pünktlich sein.

Bitte beachten Sie, dass der Zugang nur über den Nebeneingang zur Gustav-Adolf-Straße (Glastüre) möglich ist.

Mitzubringen/Materialien: Getränk, Kochschürze, Geschirrtuch, Spülschwamm, Vorratsdosen, Schreibmaterial und evtl. Haargummi

Termin: Mittwoch, 25.11.2026, 18.00 – 22.30 Uhr

Ort: Gebrüder-Asam-Mittelschule, Maximilianstr. 21

(SZ SW), 85051 Ingolstadt

Zugang: Nebeneingang zur Gustav-Adolf-Straße (Glastüre).

Gebühr: 58,00 EUR

● Kochkurs: Mongolischer Feuertopf – Hotpot

AX21-409

Pia Sauber

Überall in China ist „Hotpot“ äußerst beliebt, je nach Region mal mild, mal etwas schärfer. Hotpot ist eine Art Fondue mit Brühe, in der fein geschnittenes Fleisch, Gemüse, Nudeln und Fisch gegart werden... so lecker!

In der Kursgebühr sind 19 EUR für Lebensmittel enthalten.

Die Kursleitung holt Sie ca. 5 Minuten vor Start an der Tür ab, daher bitte pünktlich sein.

Bitte beachten Sie, dass der Zugang nur über den Nebeneingang zur Gustav-Adolf-Straße (Glastüre) möglich ist.

Mitzubringen/Materialien: Getränk, Kochschürze, Geschirrtuch, Spülschwamm, Vorratsdosen, Schreibmaterial und evtl. Haargummi

Termin: Mittwoch, 13.01.2027, 18.00 – 22.30 Uhr

Ort: Gebrüder-Asam-Mittelschule, Maximilianstr. 21

(SZ SW), 85051 Ingolstadt

Zugang: Nebeneingang zur Gustav-Adolf-Straße (Glastüre).

Gebühr: 58,00 EUR

● Kochkurs: Türkisch Kochen

Ein Streifzug durch die berühmte türkische Küche mit den speziellen mediterranen Gerichten. Alles gesund und leicht bekömmlich mit Olivenöl zubereitet. Einfach nachzukochen mit vielen Rezepten.

In der Kursgebühr sind 19 EUR für Lebensmittel enthalten.

Die Teilnehmer werden von der Kursleitung vor dem Haupteingang ca. 5 Minuten vor Start abgeholt, daher bitte pünktlich kommen.

Mitzubringen/Materialien: Getränk, Kochschürze, Geschirrtuch, Spülschwamm, Vorratsdosen, Schreibmaterial und evtl. Haargummi

Inci Scheider

AX21-412

Termin: Donnerstag, 12.11.2026, 18.30 – 22.30 Uhr

Ort: Grund- und Mittelschule Oberhaunstadt, Bernd-Rosemeyer-Straße 1, 85055 Ingolstadt, Schulküche

Gebühr: 53,50 EUR

Inci Scheider

AX21-414

Termin: Donnerstag, 14.01.2027, 18.30 – 22.30 Uhr

Ort: Grund- und Mittelschule Oberhaunstadt, Bernd-Rosemeyer-Straße 1, 85055 Ingolstadt, Schulküche

Gebühr: 53,50 EUR

● Kochkurs: Arabische Küche – vegetarisch

Eine kulinarische Reise in den Orient

Lerne die aromatische Vielfalt der arabischen Küche kennen!

Gemeinsam kochen wir typische Vorspeisen, Hauptgerichte und Desserts wie Hummus, Falafel, Reisgerichte und Baklava. Dabei lernst du Gewürze und Esskultur der arabischen Welt kennen.

Der Kurs ist ideal für alle, die gerne Neues ausprobieren und Genuss mit kultureller Entdeckungsreise verbinden möchten.

In der Kursgebühr sind 19 EUR für Lebensmittel enthalten.

Die Teilnehmer werden von der Kursleitung vor dem Haupteingang ca. 5 Minuten vor Start abgeholt, daher bitte pünktlich kommen.

Mitzubringen/Materialien: Getränk, Kochschürze, Geschirrtuch, Spülschwamm, Vorratsdosen, Schreibmaterial und evtl. Haargummi

Linda Qasem

AX21-422

Termin: Freitag, 23.10.2026, 18.00 – 22.00 Uhr

Ort: Grund- und Mittelschule Oberhaunstadt, Bernd-Rosemeyer-Straße 1, 85055 Ingolstadt, Schulküche

Gebühr: 53,50 EUR

Linda Qasem

AX21-424

Termin: Freitag, 27.11.2026, 18.00 – 22.00 Uhr

Ort: Grund- und Mittelschule Oberhaunstadt, Bernd-Rosemeyer-Straße 1, 85055 Ingolstadt, Schulküche

Gebühr: 53,50 EUR

Linda Qasem

AX21-426

Termin: Freitag, 22.01.2027, 18.00 – 22.00 Uhr

Ort: Grund- und Mittelschule Oberhaunstadt, Bernd-Rosemeyer-Straße 1, 85055 Ingolstadt, Schulküche

Gebühr: 53,50 EUR

● Kochkurs: Indiens vegetarisches Streetfood

AX21-444

Dhruvil Pankajkumar Patani, Poojaben Baldevbhai Patel

In diesem Kurs lernen Sie einige der vielen leckeren und vielfältigen Streetfoods Indiens kennen. Lassen Sie sich an diesem Abend auf eine kleine Reise durch Indien mitnehmen.

Wechselndes vegetarisches Streetfood, damit auch Wiederholer neue Gerichte entdecken können.

In der Kursgebühr sind 19 EUR für Lebensmittel enthalten.

Die Teilnehmer werden von der Kursleitung vor dem Haupteingang ca. 5 Minuten vor Start abgeholt, daher bitte pünktlich kommen.

Mitzubringen/Materialien: Getränk, Kochschürze, Geschirrtuch, Spülschwamm, Vorratsdosen, Schreibmaterial und evtl. Haargummi

Termin: Samstag, 17.10.2026, 16.00 – 20.00 Uhr

Ort: Marieluise-Fleißer-Mittelschule, Asamstr. 57, Ingolstadt, Schulküche

Gebühr: 53,50 EUR



● **Kochkurs: Indiens vegetarisches Teller Menü** **AX21-449**

Dhruvil Pankajkumar Patani, Poojaben Baldevbhai Patel

Eine unerschöpfliche Quelle vegetarischer Köstlichkeiten – das ist die Küche Indiens, deren Geheimnis die raffinierten Gewürzmischungen (Masalas) sind. Lernen Sie in diesem Kochkurs einige der köstlichen Rezepte kennen und kochen.

Sie bereiten ein typisches indisches Menü zu mit Chapati (indisches Brot), einem Reis- und Currygericht und einem Dessert.

Wechselndes vegetarisches Menü mit Curry, Brot, Reis, Linsensuppe und Dessert, damit auch Wiederholer neue Gerichte entdecken können. In der Kursgebühr sind 19 EUR für Lebensmittel enthalten.

Die Teilnehmer werden von der Kursleitung vor dem Haupteingang ca. 5 Minuten vor Start abgeholt, daher bitte pünktlich kommen,

Mitzubringen/Materialien: Getränk, Kochschürze, Geschirrtuch, Spülschwamm, Vorratsdosen, Schreibmaterial und evtl. Haargummi

Termin: Samstag, 30.01.2027, 16.00 – 20.00 Uhr

Ort: Marieluise-Fleißer-Mittelschule, Asamstr. 57, Ingolstadt, Schulküche

Gebühr: 53,50 EUR

● **Kochkurs: Mediterrane Brotliebe – Olivenbrot, Pizzabrot & Focaccia**

Italienische Brotkunst – Backen wie in Italien mit Natursauerteig

Tauche ein in die duftende Welt mediterraner Brotkunst! In diesem genussvollen Kochkurs widmen wir uns drei Klassikern der italienischen und mediterranen Bäckerei: knuspriges Olivenbrot, herzhaftes Pizzabrot und fluffige, aromatische Focaccia. Ob als Beilage oder Snack auf dem Esstisch – diese Brotsorten sind einfach lecker. Wir lernen Schritt für Schritt, wie man mit einfachen Zutaten leckere Brotspezialitäten zaubert – mit Tipps für perfekte Kruste, optimale Gärzeit des Natursauerteigs und die erforderlichen Zutaten der Brote, die zum wesentlichen Geschmack beitragen.

In der Kursgebühr sind 19 EUR für Lebensmittel enthalten.

Die Kursleitung holt Sie ca. 5 Minuten vor Start an der Tür ab, daher bitte pünktlich sein.

Mitzubringen/Materialien: Getränk, Kochschürze, Geschirrtuch, Spülschwamm, Vorratsdosen, Schreibmaterial und evtl. Haargummi

Fahriye Lorenz **AX21-454**

Termin: Dienstag, 10.11.2026, 18.00 – 22.00 Uhr

Ort: Gebrüder-Asam-Mittelschule, Maximilianstr. 21 (SZ SW), 85051 Ingolstadt

Zugang: Nebeneingang zur Gustav-Adolf-Straße (Glastüre).

Gebühr: 53,50 EUR

Fahriye Lorenz **AX21-456**

Termin: Dienstag, 17.11.2026, 18.00 – 22.00 Uhr

Ort: Gebrüder-Asam-Mittelschule, Maximilianstr. 21 (SZ SW), 85051 Ingolstadt

Zugang: Nebeneingang zur Gustav-Adolf-Straße (Glastüre).

Gebühr: 53,50 EUR

● **Kochkurs: Türkische Vorspeisen – vegetarisch, regional & saisonal**

Türkische Mezze-Küche: Vegetarische Vielfalt im Rhythmus der Jahreszeiten

Die türkische Küche bietet weit mehr als Fleischspieße und Döner: Sie ist reich an vegetarischen Köstlichkeiten – den sogenannten „Zeytinyagli“ (Gerichte in Olivenöl) und Mezze (Vorspeisen). In diesem Kochkurs lernst du klassische türkische Vorspeisen kennen, die mit saisonalen, regionalen Zutaten zubereitet werden – frisch vom Markt, voll im Geschmack und 100 % fleischnfrei.

Gemeinsam kochen wir eine bunte Auswahl traditioneller Gerichte, die sowohl als Beilage als auch als leichtes Hauptgericht gelten. Der Fokus liegt auf einfachen Zubereitungsmethoden, die jeder nachkochen kann.

In der Kursgebühr sind 19 EUR für Lebensmittel enthalten.

Die Kursleitung holt Sie ca. 5 Minuten vor Start an der Tür ab, daher bitte pünktlich sein.



Rezept

Traditionelle türkische Bohnensuppe

von Kursleiterin Fahriye Lorenz

Einkaufsliste

- 1 große Zwiebel
- 1 große Karotte
- 2 Knoblauchzehen (ganz lassen)
- 1 rote Paprika
- 1 EL Tomatenmark
- 3-4 EL Olivenöl
- 250 g weiße Bohnen, getrocknet

So geht's

Die Bohnen über Nacht in heißem Wasser einweichen. Gemüse klein schneiden und mit Tomatenmark in Olivenöl glasig anbraten. Bohnen (ohne Einweichwasser) hinzufügen, mit ca. 500 ml Wasser aufgießen, sodass die Bohnen bedeckt sind und etwa 1 Stunde köcheln lassen, bis sie weich sind.

Mit geröstetem Weißbrot und frischer Minze servieren.

Schmeckt auch am nächsten Tag kalt hervorragend!

Guten Appetit!

Mitzubringen/Materialien: Getränk, Kochschürze, Geschirrtuch, Spülschwamm, Vorratsdosen, Schreibmaterial und evtl. Haargummi

Fahriye Lorenz **AX21-458**

Termin: Montag, 23.11.2026, 18.00 – 22.00 Uhr
Ort: Gebrüder-Asam-Mittelschule, Maximilianstr. 21 (SZ SW), 85051 Ingolstadt
Zugang: Nebeneingang zur Gustav-Adolf-Straße (Glastüre).
Gebühr: 53,50 EUR

Fahriye Lorenz **AX21-460**

Termin: Dienstag, 01.12.2026, 18.00 – 22.00 Uhr
Ort: Gebrüder-Asam-Mittelschule, Maximilianstr. 21 (SZ SW), 85051 Ingolstadt
Zugang: Nebeneingang zur Gustav-Adolf-Straße (Glastüre).
Gebühr: 53,50 EUR

Fahriye Lorenz **AX21-461**

Termin: Donnerstag, 03.12.2026, 18.00 – 22.00 Uhr
Ort: Gebrüder-Asam-Mittelschule, Maximilianstr. 21 (SZ SW), 85051 Ingolstadt
Zugang: Nebeneingang zur Gustav-Adolf-Straße (Glastüre).
Gebühr: 53,50 EUR

● Kochkurs: Kochen wie in Sri Lanka

In diesem Kochkurs erfahren Sie, wie Sie mehrere Gerichte zaubern können. Dazu gehören bspw. Linsencurry, Fisch-, Bohnen- und Reis-speisen. Von Gerichten mit Fleisch, vegetarischen Gerichten bis zu veganen Gerichten ist für jeden etwas dabei.

In der Kursgebühr sind 19 EUR für Lebensmittel enthalten.

Die Kursleitung holt Sie ca. 5 Minuten vor Start vor dem Haupteingang ab, daher bitte pünktlich sein.

Mitzubringen/Materialien: Getränk, Kochschürze, Geschirrtuch, Spülschwamm, Vorratsdosen, Schreibmaterial und evtl. Haargummi
2 EUR Kopiergeld werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

Nilanthi Joham **AX21-462**

Termin: Samstag, 10.10.2026, 17.00 – 21.30 Uhr
Ort: Marieluise-Fleißer-Mittelschule, Asamstr. 57, Ingolstadt, Schulküche
Gebühr: 58,00 EUR

Nilanthi Joham **AX21-464**

Termin: Samstag, 14.11.2026, 17.00 – 21.30 Uhr
Ort: Marieluise-Fleißer-Mittelschule, Asamstr. 57, Ingolstadt, Schulküche
Gebühr: 58,00 EUR

Nilanthi Joham **AX21-466**

Termin: Samstag, 23.01.2027, 17.00 – 21.30 Uhr
Ort: Marieluise-Fleißer-Mittelschule, Asamstr. 57, Ingolstadt, Schulküche
Gebühr: 58,00 EUR

Nilanthi Joham **AX21-468**

Termin: Samstag, 20.02.2027, 17.00 – 21.30 Uhr
Ort: Marieluise-Fleißer-Mittelschule, Asamstr. 57, Ingolstadt, Schulküche
Gebühr: 58,00 EUR

● Kochkurs: Aromen des Orients – Levante Küche vegetarisch erleben

AX21-470

Nach den Rezeptideen von Yotam Ottolenghi
Caroline Tietz

Inspiziert von den Rezepten des Starkochs Yotam Ottolenghi kochen wir gemeinsam saisonale, vegetarische Gerichte.

Mehrere Speisen werden parallel zubereitet und anschließend in entspannter Runde geteilt – ganz im Sinne der Mezze-Kultur.

Entdecken Sie den kreativen Einsatz von Gewürzen und erleben Sie, wie aus saisonalen Zutaten intensive Geschmackserlebnisse entstehen. In der Kursgebühr sind 19 EUR für Lebensmittel enthalten.

Die Kursleitung holt Sie ca. 5 Minuten vor Start an der Tür ab, daher bitte pünktlich sein.

Mitzubringen/Materialien: Getränk, Kochschürze, Geschirrtuch, Spülschwamm, Vorratsdosen, Schreibmaterial und evtl. Haargummi

Termin: Freitag, 19.02.2027, 17.00 – 21.30 Uhr
Ort: Gebrüder-Asam-Mittelschule, Maximilianstr. 21 (SZ SW), 85051 Ingolstadt

Zugang: Nebeneingang zur Gustav-Adolf-Straße (Glastüre).

Gebühr: 53,50 EUR

● Kochkurs: Ayurveda

In diesem Workshop kochen wir zusammen ayurvedische Gerichte und befassen uns mit Ernährung aus Sicht des Ayurveda.

Wir lernen zu Beginn die Historie und Grundlagen kennen, worauf vielfältige praktische Informationen zur Selbstanwendung folgen.

Dazu zählt die Beschäftigung mit:

- physiologischer und mentaler Konstitution und deren Zusammenspiel laut Ayurveda (Prakriti, Dosha, ...)
- Prinzipien, Richtlinien und Empfehlungen der ayurvedischen Ernährungslehre
- Gewürz- und Kräuterkunde

Außerdem erhalten die Teilnehmenden ein Skript mit Rezepten und weiteren Informationen rund um die ayurvedische Ernährung und Gewürze.

In der Kursgebühr sind 19 EUR für Lebensmittel enthalten.

Die Teilnehmer werden von der Kursleitung vor dem Haupteingang ca. 5 Minuten vor Start abgeholt, daher bitte pünktlich kommen.

Mitzubringen/Materialien: Getränk, Kochschürze, Geschirrtuch, Spülschwamm, Vorratsdosen, Schreibmaterial und evtl. Haargummi

Uwe Nikolaus **AX21-474**

Termin: Freitag, 09.10.2026, 16.30 – 20.30 Uhr
Ort: Grund- und Mittelschule Oberhaunstadt, Bernd-Rosemeyer-Straße 1, 85055 Ingolstadt, Schulküche
Gebühr: 53,50 EUR

Uwe Nikolaus **AX21-476**

Termin: Freitag, 29.01.2027, 16.30 – 20.30 Uhr
Ort: Grund- und Mittelschule Oberhaunstadt, Bernd-Rosemeyer-Straße 1, 85055 Ingolstadt, Schulküche
Gebühr: 53,50 EUR



● Einkochen ist altmodisch?

AX21-480

Von wegen!

Dr. Ute Grabowski

In diesem theoretischen Vortrag lernen Sie die Grundlagen des herzhaften Einkochens kennen. Sie erfahren, welche Lebensmittel geeignet sind, welche Ausstattung benötigt wird und worauf zu achten ist. Der Schwerpunkt liegt auf Suppen, Eintöpfen, Ragouts und Fleischgerichten. Für Vegetarier und Veganer ist der Vortrag daher nur bedingt geeignet. Süßes Einkochen (Marmeladen, Kompott, etc.) ist kein Bestandteil des Vortrags. Einkochen spart Zeit, vermeidet Lebensmittelverschwendung und schafft einen praktischen Vorrat.

Termin: Mittwoch, 21.10.2026, 18.00 – 20.30 Uhr

Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 1

Gebühr: 21,50 EUR

NEU Die verschiedenen Facetten einer Rebsorte

AX21-488

Felix Kauntz

Sie probieren verschiedene grüne Veltliner, vom einfachen Einstiegswein bis zum konzentrierten Lagenwein. Hier lassen sich die Auswirkung der unterschiedlichen Bodenbeschaffenheit, Region und die Handschrift des Winzers erkennen.

In der Kursgebühr sind 20 EUR für Getränke enthalten.

Termin: Freitag, 20.11.2026, 18.00 – 20.00 Uhr

Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 1

Gebühr: 37,50 EUR



● Käse- und Weinseminar

Diesmal stehen Weine der kleinen italienischen Region Piemont im Mittelpunkt. Der Barolo ist wohl der bekannteste. Doch auch Barbaresco, Roero, Barbera, Gavi und Arneis stehen für Qualität. Den einzelnen Weinen wollen wir in einer Probe eine Reihe ausgesuchter Käsesorten aus der Alpenregion, wie immer viele aus Rohmilch, gegenüberstellen. Die Kosten für Käse und Weinproben von 25 EUR pro Abend sind in der Kursgebühr enthalten.

Robert Winter

AX21-490

Beginn: 06.10.2026 – 2x dienstags – 19.00 – 21.00 Uhr

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

Gebühr: 84,50 EUR

Robert Winter

AX21-492

Beginn: 08.10.2026 – 2x donnerstags – 19.00 – 21.00 Uhr

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

Gebühr: 84,50 EUR

Robert Winter

AX21-494

Beginn: 20.10.2026 – 2x dienstags – 19.00 – 21.00 Uhr

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

Gebühr: 84,50 EUR

Robert Winter

AX21-496

Beginn: 22.10.2026 – 2x donnerstags – 19.00 – 21.00 Uhr

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

Gebühr: 84,50 EUR

● Expedition ins Bierreich

AX21-498

Einsteigerkurs Bierverkostung

Norbert Schmidl

Nicht nur beim Wein, sondern auch beim Bier gibt es eine Vielzahl von Aromen zu entdecken. Als geprüfter Biersommelier und Verkoster bei den beiden weltgrößten Bierwettbewerben – dem „World Beer Cup“ und dem „European Beer Star“ – möchte ich mit Ihnen diese Geruchs- und Geschmacksvielfalt anhand von sortentypischen Bieren bei einer Verkostung erkunden.

In der Kursgebühr sind 5 EUR für Getränke enthalten.

Termin: Samstag, 16.01.2027, 14.00 – 16.30 Uhr

Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 1

Gebühr: 26,50 EUR

● Expedition ins Bierreich

AX21-499

Biere aus Mittelmeerlandern

Norbert Schmidl

In den Ländern im Süden Europas, die ans Mittelmeer grenzen, gibt es eine große Auswahl an unterschiedlichen und interessanten Bierstilen zu erkunden. In diesem Kurs begeben wir uns auf eine bierige Reise zu verschiedenen Brauereien und verkosten einige neue Kreationen.

In der Kursgebühr sind 20 EUR für Getränke enthalten.

Termin: Samstag, 23.01.2027, 14.00 – 16.30 Uhr

Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 1

Gebühr: 41,50 EUR

Lifestyle

● Meine Farben

Sie wollten immer schon wissen, welche Farben zu Ihnen passen? Dann lade ich Sie ein, diese mit mir zu entdecken.

In diesem Workshop erfahren Sie

- die Wirkung von Farben
- das Erkennen der Farbtypen (Frühling-Sommer-Herbst-Winter)
- Ihre persönliche Farbrichtung

Mit diesem Wissen können Sie sich eine vielseitig kombinierbare Garderobe aufbauen.

Tanja Oblinger

AX21-509

Termin: Mittwoch, 07.10.2026, 18.15 – 21.15 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock), 85049 Ingolstadt

Gebühr: 26,00 EUR

Tanja Oblinger

AX21-510

Termin: Mittwoch, 25.11.2026, 18.15 – 21.15 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 26,00 EUR

Tanja Oblinger

AX21-512

Termin: Mittwoch, 13.01.2027, 18.15 – 21.15 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 26,00 EUR

● Schminkworkshop

AX21-517

Typgerechtes Schminken erlernen und 5-Minuten-Make-up
Monika Zöpfl

Die dekorative Kosmetik ist die Abrundung der hauttypgerechten Gesichtspflege. Mit dem erfolgreichen Wissen und der Kunst durch Farben und Schattierungen das Gesicht, die Augen und den Mund vorteilhafter erscheinen zu lassen, kann ich als Visagistin Ihr Wohlbefinden und Selbstbewusstsein steigern. Dadurch optimieren Sie Ihre Ausstrahlung und Souveränität im Privat- und Berufsleben. Hier lernen Sie, wie Sie Ihre Erscheinung durch typgerechtes Make-up unterstreichen können und wie Sie in 5 Minuten ein frisches Aussehen bekommen.

Mitzubringen/Materialien: Haarband oder Klammern, Pinselunterlage, evtl. Schminksachen, wenn vorhanden, ansonsten wird alles gestellt.

Die Materialkosten von 5 EUR werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Termin: Dienstag, 06.10.2026, 17.00 – 21.15 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 37,00 EUR

Gesellschaftsspiel

● Die Werwölfe von Dusterwald – ein Gesellschaftsspiel

AX21-550

Sabine Riemensperger

Ein sehr beliebtes Gesellschaftsspiel, bei dem es darum geht, durch geschicktes Taktieren, Lügen und deduktive Fähigkeiten herauszufinden, wer die Werwölfe unter den Spielern sind. Ein Spiel, das Kommunikationsfähigkeiten und soziale Interaktion auf die Probe stellt und fördert.

In diesem aufregenden Spiel versuchen die Bürger, die Werwölfe zu entlarven, während die Werwölfe alles daransetzen, die Bürger auszuschalten. Doch wer gehört zu welchem Team? Genau das gilt es herauszufinden! Lügen und Täuschung sind dabei ausdrücklich erlaubt, denn es geht vor allem um cleveres Kommunizieren und strategisches Vorgehen. Ein spannendes, witziges und absolut fesselndes Spiel, das in wenigen Minuten erklärt ist.

Bitte beachten: Das Mindestalter beträgt 16 Jahre.

Termin: Samstag, 21.11.2026, 14.30 – 17.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Rudolf-Koller-Saal, DG (2. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 8,00 EUR

Pflege

● Pflegestützpunkt:

Beratungsstelle Barrierefreiheit

AX21-251

Badezimmerumbau, Treppenlift oder Ähnliches –
Gibt es Fördermöglichkeiten?
Pflegestützpunkt Ingolstadt

Der Raum 24 ist barrierefrei zu erreichen. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, daher ist eine Anmeldung erforderlich unter Tel.: 0841/30550040. Eine Veranstaltung des Pflegestützpunkts Ingolstadt mit freundlicher Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.

Termin: Donnerstag, 17.09.2026, 10.00 – 12.00 Uhr
Ort: Pflegestützpunkt, Fechtgasse 6, 85049 Ingolstadt,
Raum 24
Gebühr: Teilnahme kostenlos

● Pflegestützpunkt: Bezirk Oberbayern

AX21-252

Pflege kostet – Wann bekomme ich Hilfe zur Pflege?
Pflegestützpunkt Ingolstadt

Der Raum 24 ist barrierefrei zu erreichen. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, daher ist eine Anmeldung erforderlich unter Tel.: 0841/30550040. Eine Veranstaltung des Pflegestützpunkts Ingolstadt mit freundlicher Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.

Termin: Dienstag, 13.10.2026, 14.00 – 16.00 Uhr
Ort: Pflegestützpunkt, Fechtgasse 6, 85049 Ingolstadt,
Raum 24
Gebühr: Teilnahme kostenlos

● Pflegestützpunkt: SKF

AX21-253

Vorsorgevollmacht und rechtliche Betreuung –
Was ist der Unterschied?
Pflegestützpunkt Ingolstadt

Der Raum 24 ist barrierefrei zu erreichen. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, daher ist eine Anmeldung erforderlich unter Tel.: 0841/30550040. Eine Veranstaltung des Pflegestützpunkts Ingolstadt mit freundlicher Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.

Termin: Donnerstag, 12.11.2026, 10.00 – 12.00 Uhr
Ort: Pflegestützpunkt, Fechtgasse 6, 85049 Ingolstadt,
Raum 24
Gebühr: Teilnahme kostenlos



© 2022 DW, Frank Schemmann (Fotograf)

Beruf und Digitales

NEU Kurs für Frauen: Stark im Wiedereinstieg – Beruf und Alltag bewusst meistern AX30-008

Gabriele Redenz

Du stehst vor dem Wiedereinstieg in den Beruf – oder bist schon mittendrin – und spürst: So wie zuvor kann und soll es nicht einfach weitergehen?

Dann bist du in diesem Kurs genau richtig. Der berufliche Wiedereinstieg ist mehr als die Rückkehr an den Arbeitsplatz. Er bringt Fragen, Unsicherheiten und oft auch innere Konflikte mit sich: Wieviel will und kann ich leisten? Was erwartet mein Umfeld weiterhin von mir? Und wo bleibe eigentlich ich mit meinen Wünschen, Fähigkeiten und Bedürfnissen? Hier findest du Raum, innezuhalten und deinen neuen Lebensabschnitt bewusst in deine Hände zu nehmen – im Beruf und im Alltag.

Termine: Montag, 23.11.2026, 18.00 – 20.30 Uhr
Montag, 07.12.2026, 18.00 – 20.30 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 43,50 EUR

Persönlichkeitsentwicklung

● Positive Ausstrahlung gewinnen AX30-011

Kerstin Krauß, Personal- und Businesscoach

Kennen Sie auch Menschen, die „das gewisse Etwas“ haben? Die Ausstrahlung eines Menschen spiegelt seine innere Haltung und ist durch kein Make-up zu ersetzen. Wollen Sie gerne mehr aus sich machen und wissen nicht, wie Sie damit anfangen? Die wichtigsten Schritte, wodurch Sie Ihre Ausstrahlung verbessern können, werde ich Ihnen in diesem Kurs zeigen. Der Weg zur Veränderung beginnt immer mit dem ersten Schritt.

Mitzubringen/Materialien: Buntstifte und Schreibmaterial

Termin: Donnerstag, 10.12.2026, 18.00 – 21.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 26,00 EUR

NEU Ziele, die tragen – mit Methode und Sinn AX30-020

Gut vorbereitet – nicht nur ins neue Jahr
Sonja Semen

Viele Ziele scheitern nicht am Wollen, sondern am Wie. Sie klingen gut auf dem Papier, tragen aber nicht durch den Alltag – besonders nicht, wenn das Leben gerade in Bewegung ist.

In diesem 3-Stunden-Workshop entwickeln Sie zwei bis drei Ziele, die wirklich zu Ihnen passen – fachlich, persönlich und lebenspraktisch. Wir arbeiten mit erprobten Methoden (SMART, WOOP, GROW, Eisenhower-Matrix), klären die zugrunde liegenden Werte und betrachten, welche Lebensbereiche gerade besondere Aufmerksamkeit benötigen. Für Menschen, die nicht mehr von Neujahrsvorsätzen leben wollen, sondern von Zielen, die tragen. Sie verlassen den Workshop mit einem klaren Plan und konkreten Schritten für die nächsten 72 Stunden.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Termin: Mittwoch, 30.09.2026, 18.00 – 21.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 26,00 EUR

Führungskompetenzen

● Führungskompetenzen aufbauen AX30-052

Welche Führungstypen gibt es und

welcher passt zu mir persönlich?

Ute Schwartz, Master of Laws

In diesem Seminar werden die Teilnehmer reflektieren und erkennen, welche Führungsqualitäten bereits in ihnen schlummern. Damit können sie sich für Erkenntnisse öffnen, wie ziel- und ergebnisorientiert sie sind. Sie werden für das Thema Führung von Mitarbeitern sensibilisiert, um selbst zu führen und auch zu erkennen, wie Führung bei ihnen geschieht. Was passiert mit jedem Einzelnen, wenn er mit den unterschiedlichen Führungsstilen konfrontiert wird? Unterstützend werden Kommunikationsmethoden (Frage Techniken) geübt.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Termin: Samstag, 10.10.2026, 9.00 – 12.30 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 3 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 30,50 EUR

Rhetorik und Präsentation

● Klar.Überzeugend.Stark. – Der Eintages-Rhetorik-Marathon AX30-100

Tanja Oblinger

Entdecken Sie die Kunst der überzeugenden Kommunikation! Tauchen Sie ein in die Grundlagen der Rhetorik und lernen Sie, wie Sie Ihre Rede- und Präsentationsfähigkeiten verbessern können. Erfahren Sie, wie Sie mit Körpersprache und Stimme Ihre Botschaft klar und wirkungsvoll vermitteln. Erhalten Sie praktische Tipps und üben Sie in interaktiven Workshops, um selbstbewusster und überzeugender aufzutreten. Bereiten Sie sich darauf vor, Ihre kommunikativen Fähigkeiten auf ein neues Level zu heben.

Termin: Samstag, 16.01.2027, 9.00 – 16.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 6 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 60,50 EUR

● Training für die Stimme AX30-103

Nora Oeser

Egal ob im Meeting, als Kursleitung oder bei Konferenzen und Präsentationen: Laut und ausdauernd zu sprechen verlangt nach einer Technik. In diesem Kurs trainieren wir wöchentlich das Zwerchfell mit dem Ziel, zur Stimme technisch richtig zu stärken. Außerdem machen wir Übungen zum Sprechen und zur Sprache, zur richtigen Atmung und zum Ausdruck. Durch die Regelmäßigkeit des Kurses und Übungen für zu Hause kann eine nachhaltige Stärkung des Zwerchfells erreicht werden, die die Grundlage zum richtigen Sprechen ist.

Beginn: 08.10.2026 – 7x donnerstags – 17.30 – 18.00 Uhr

Ort: Staatliche Berufsschule I, Adolf-Kolping-Straße 11,
85049 Ingolstadt, (Neubau), Zi. P121 (1. OG)

Gebühr: 30,50 EUR



● Rhetoriktraining und Kommunikation AX30-105

Ausdruckskraft – Authentizität – Selbstbewusstsein
Nora Oeser

Durch Methoden aus dem Theater und dem Schauspiel verbessern Sie Ihre Ausdruckskraft und überzeugen mit Authentizität und Selbstbewusstsein, um Ihre rhetorischen Fähigkeiten zu verbessern. Durch individuelles Feedback verbessern Sie sofort Ihre Redefähigkeit und Ihr Auftreten. Außerdem reflektieren wir im Kurs durch verschiedene praktische Kommunikationsübungen das Geschehen in der Gruppe: Welchen Platz nehmen Sie in einer Gruppe ein und wie kann man die Dynamik verstehen und optimieren? Der Kurs wird zudem aus praktischen und unterhaltsamen Übungen bestehen.

Beginn: 08.10.2026 – 7x donnerstags – 18.00 – 20.00 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule I, Adolf-Kolping-Straße 11,
85049 Ingolstadt, (Neubau), Zi. P121 (1. OG)
Gebühr: 121,50 EUR

● Körpersprache wirkt sofort! AX30-107

Sicher und überzeugend auftreten
Andrea Nitzsche

Entdecken Sie, wie Sie Ihre Körpersprache ab sofort erfolgreich für Beruf und Alltag nutzen können: wie Sie selbstbewusst auftreten, kompetent, offen, sympathisch wirken – und souverän bleiben, selbst in „kritischen“ Situationen.

Themen sind: Der 1. Eindruck, sicheres Auftreten, Körperhaltung und Stimme, Gestik und Mimik, Lampenfieber und Stress-Momente. Wirksame Anregungen, konkrete, anschauliche Beispiele, praktische Übungen und begleitendes Coaching machen Sie sicher und fit.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Termin: Samstag, 30.01.2027, 10.00 – 17.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Saal EG, 85049 Ingolstadt
Gebühr: 60,50 EUR

NEU Gelingende Kommunikation mit schwierigen Gesprächspartnern AX30-109

Erfolgreich kommunizieren in Beruf und Alltag
Marlies Thielpape

Kommunikation kann nervenaufreibend und frustrierend sein – ob mit Vorgesetzten, Kolleg*innen, Geschäftspartnern, Kund*innen, Nachbar*innen usw. Denn jeder Mensch „tickt“ anders. Wenn Sie die Denkweise Ihrer Gesprächspartner verstehen, wird Ihnen der Umgang mit Ihnen spürbar leichter fallen.

In diesem Workshop werden wir uns intensiv mit Sprache und den „richtigen Worten“ beschäftigen.

- Wie schaffen Sie es, dass sich Ihr Gesprächspartner verstanden und angenommen fühlt?
- Wie bringen Sie Ihre Botschaft auf den Punkt?
- Positive Sprache versus „Killerphrasen“
- Wie funktioniert effektive Kommunikation?

Außerdem bekommen Sie viele Tipps zu Verhaltensweisen, die zu einem entspannteren und erfolgreicherem Umgang mit Ihren Mitmenschen führen.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Termin: Samstag, 14.11.2026, 9.00 – 16.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 2 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 60,50 EUR

● Hörst du noch hin – oder antwortest du schon...? AX30-111

Wie du mit der Kraft des Hinhörens gelingende Beziehungen in Leben und Arbeit schaffst
Alfred Zedelmaier

Stell dir vor: Dein*e Kollege*in, dein*e Partner*in erzählt dir etwas – äußerst du deine Meinung, machst du eine Pause oder stellst du erst einmal Fragen?

Was ist der Unterschied zwischen Hinhören und Zuhören? Und warum beginnt bewusstes Hinhören bei dir selbst und wie kannst du dies zu einer alltäglichen Haltung entwickeln?

Du wirst überrascht sein, wie du damit in deinem Umfeld neue Gemeinsamkeiten und Potenziale entdeckst. Die Beziehungen in deiner Familie werden durch deine verbindende Kommunikation gestärkt. Dein Verständnis für Kolleg*innen, Mitarbeitende und Kund*innen wird zu nachhaltigem Erfolg führen. Mit interaktiven Impulsen aus der Achtsamkeit und des Dialogs wirst du dazu viel üben.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Termin: Donnerstag, 19.11.2026, 18.00 – 20.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Saal EG, 85049 Ingolstadt
Gebühr: 17,50 EUR

● Ihr erfolgreicher Elevator Pitch AX30-120

Workshop für alle, die mit wenigen Sätzen überzeugen wollen
Thomas Hoffmann

Sie kennen das! Ihre Sache ist wichtig und Sie wollen die Neugier Ihres Gegenübers mit wenigen Worten wecken. Ob im Job, bei der Bewerbung oder in Veranstaltungen. Die Wand aus Desinteresse, die Ihnen dabei oft im Weg steht, ist für Sie kein Problem mehr. Tragen Sie Ihr Anliegen kurz und prägnant vor – und siehe da, Sie werden ernst genommen. Wie das geht, erfahren Sie hier.

In diesem Workshop

- lernen Sie die wichtigsten Merkmale des Elevator Pitches kennen,
- lernen Sie die Psychologie der Situation zu verstehen,
- erfahren Sie, wie Sie die Bedürfnisse Ihres Gegenübers systematisch ergründen,
- erarbeiten, üben und präsentieren Sie Ihren eigenen Elevator Pitch,
- zeichnen Sie Ihren Pitch auf und erhalten Feedback.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Termin: Samstag, 05.12.2026, 11.00 – 17.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 52,00 EUR

Maßgeschneiderte Firmenseminare

Sie suchen eine Weiterbildung, die genau zu Ihrem Unternehmen passt?

Neben unserem öffentlichen Kursprogramm entwickeln wir passgenaue Seminare, Workshops und Veranstaltungen nach Ihren Anforderungen & Zielen. Sie bestimmen Inhalte, Termin, Ort und Umfang – wir erstellen ein individuelles Konzept für Sie mit unseren erfahrenen Referentinnen und Referenten aus der Praxis.

Ihr Ansprechpartner: Christoph Karmann
Tel. 0841/305-1857
christoph.karmann@ingolstadt.de

● Spontanes Reden gut vorbereiten AX30-122

Jederzeit spontan antworten und reden
Thomas Hoffmann

Ob im Beruf oder privat, Sie wollen jederzeit aus dem Stand spontan reden können! Das können Sie lernen – und Sie können sich gut darauf vorbereiten.

TEIL 1: Grundlagen

- Sie lernen die grundlegenden Techniken des spontanen Redens kennen.
- Wie kann die perfekte spontane Rede aussehen? Worauf kommt es im Allgemeinen an?
- Worauf kommt es MIR an? Wie kann ICH üben? Wie bereite ICH mich vor?
- Die wichtigste Frage: Wie reagiere ich auf das Unerwartete?
- Erste Übungen und Erfahrungen, auf denen Sie in Teil 2 aufbauen.

TEIL 2: Workshop (praktische Anwendung auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten)

- Übungen, die Ihnen helfen, spontan sprechen zu können.
- Sie beantworten überraschende Fragen – präzise und pointiert.
- Sie geben und erhalten konstruktives Feedback.
- Sie entwickeln ein Gefühl dafür, wie Sie spontan antworten können.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Beginn: 26.11.2026 – 2x donnerstags – 18.00 – 21.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 52,00 EUR

NEU Konflikte verstehen – die unsichtbare Dynamik sichtbar machen AX30-129

Eine Schlüsselkompetenz für unsere Zeit
Sonja Semen

Konflikte scheitern selten am Streit, sondern am Übersehen. Und sie nehmen zu – im Beruf wie im Privaten. Wer sie versteht und gestaltet, gewinnt eine Schlüsselkompetenz unserer Zeit.

In diesem 90-minütigen Einstiegsworkshop lernen Sie zwei zentrale Reflexionswerkzeuge kennen: die systemische Konfliktdiagnose (Welche unsichtbaren Kräfte halten den Konflikt am Leben?) und die Eigenanteil-Reflexion (Was ist mein Anteil – auch wenn ich glaube, recht zu haben?). Anhand realer Beispiele aus Konzernstrukturen entwickeln Sie eine eigene Konfliktskizze zu einer aktuellen Situation. Für Menschen, die nicht mehr im Rechthaben verharren wollen, sondern in Handlungsspielräume kommen.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Termin: Mittwoch, 11.11.2026, 18.00 – 19.30 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 13,00 EUR

NEU Erfolgreiches Selbstmarketing im Vorstellungsgespräch – wie geht das? AX30-200

Impulse, Einblicke & Tipps einer Personalerin
Annette Lechtken

Was genau interessiert Personalverantwortliche im Vorstellungsgespräch wirklich und wie treffen sie ihre Entscheidungen? Wie können Sie sich als Bewerber gut vermarkten und Ihr Gegenüber für sich gewinnen? Wie erfahren Sie wichtige Details zur Stelle, nach denen Sie aber nicht direkt fragen wollen? Wie nutzen Sie das Momentum der ersten paar Minuten positiv für sich und bleiben auch nach dem Vorstellungsgespräch noch aktiv im Gedächtnis?

All dies erfahren Sie in diesem abwechslungsreichen Kurs von Annette Lechtken, die als Personalerin viele Vorstellungsgespräche geführt und viele Kolleg_innen aus dem Personalbereich für das Führen von Interviews trainiert hat.

Termin: Samstag, 21.11.2026, 9.00 – 13.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 34,50 EUR

Büromanagement

● Stenografie – schneller geschrieben, als gesprochen – Schnupperkurs AX30-300

Renate Büchl

Kurzschrift für Anfänger sowie Interessierte mit geringen Vorkenntnissen
Geeignet für Kinder ab 12 Jahren und für Erwachsene

Stenografie – was ist das eigentlich? Viele, vorwiegend jüngere Menschen, wissen gar nicht mehr, was das ist – die Kurzschrift. Man beherrscht sozusagen eine Schriftsprache mehr. Und noch dazu eine, mit der blitzschnell Informationen und Notizen festgehalten werden können, z. B. im Studium, während eines Termins oder auch für ein Protokoll.

Sie sind neugierig geworden und wollen erst einmal ein bisschen „reinschnuppern“? Dazu haben Sie Gelegenheit in unserem Schnupperkurs, in 4 x 90 Minuten.

Mitzubringen/Materialien: Stenobuch, Stenoblock und Stenobleistift.
Arbeitsbuch: „So lerne ich stenografieren“, Winklers Verlag
ISBN 3-8045-8312-1

Beginn: 02.10.2026 – 4x freitags – 16.00 – 17.30 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 6 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 52,00 EUR

● Stenografie – schneller geschrieben, als gesprochen – Fortsetzung zum Schnupperkurs AX30-301

Renate Büchl

Kurzschrift für Anfänger sowie Interessierte mit geringen Vorkenntnissen
Geeignet für Kinder ab 12 Jahren und für Erwachsene

Der Schnupperkurs hat Ihnen gefallen und Sie wollen weitermachen? Dazu bieten wir unseren Fortsetzungskurs an, in weiteren 4 x 90 Minuten. Gerne auch für Interessierte, die Stenografie schon einmal gelernt haben und auffrischen wollen.

Mitzubringen/Materialien: Stenobuch, Stenoblock und Stenobleistift.
Arbeitsbuch: „So lerne ich stenografieren“, Winklers Verlag ISBN 3-8045-8312-1

Beginn: 30.10.2026 – 4x freitags – 16.00 – 17.30 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 6 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 52,00 EUR



IT-Grundlagen KI und Programmierung

● Einführung in das Designtool Canva AX30-410

Ottmar Baumer

Ob Einladung, Social-Media-Posts, Flyer oder Präsentation – mit Canva lassen sich in wenigen Schritten beeindruckende Designs erstellen. Die browserbasierte Plattform bietet tausende Vorlagen, eine intuitive Bedienung und vielfältige Gestaltungsmöglichkeiten – ganz ohne Vorkenntnisse in Grafikdesign. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen von Canva. Sie erfahren, wie Sie mit Texten, Bildern, Farben und Formen kreativ arbeiten und die Ergebnisse je nach Verwendungszweck exportieren können. Der Kurs richtet sich an alle, die privat, ehrenamtlich oder beruflich kreativ arbeiten wollen und eine einfache Möglichkeit suchen, ansprechende Designs selbst zu gestalten. Keine Vorkenntnisse nötig.

Mitzubringen/Materialien: Eigener Laptop und Zugang zu Ihrer E-Mail.

Termine: Dienstag, 20.10.2026, 18.00 – 19.30 Uhr
Donnerstag, 22.10.2026, 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule I, Adolf-Kolping-Straße 11,
85049 Ingolstadt, (Neubau), Zi. P114 (1. OG)
Gebühr: 26,00 EUR

● Erweiterte Bearbeitung in Canva AX30-412

Ottmar Baumer

Canva bietet weit mehr als nur einfache Vorlagen. In diesem Fortgeschrittenkurs vertiefen Sie Ihre Fähigkeiten und lernen, wie Sie Canva für überzeugende Designs einsetzen – ob für berufliche Zwecke, Social Media, Vereinsarbeit oder persönliche Projekte. Sie lernen Möglichkeiten kennen, um mit Templates wiederkehrende Posts effektiver bearbeiten zu können, vertiefen ihre Kenntnisse in der Designerstellung, bringen Ordnung in ihre Designs, nutzen Rastersysteme, fügen Animationen und Videos ein und gestalten interaktive Präsentationen. Zudem erhalten Sie einen praxisnahen Einblick in KI-gestützte Funktionen.

Voraussetzung: Grundkenntnisse Canva.

Mitzubringen/Materialien: Eigener Laptop und Zugang zu Ihrer E-Mail.

Termine: Dienstag, 10.11.2026, 18.00 – 19.30 Uhr
Donnerstag, 12.11.2026, 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule I, Adolf-Kolping-Straße 11,
85049 Ingolstadt, (Neubau), Zi. P114 (1. OG)
Gebühr: 26,00 EUR

● Videoclips mit Canva AX30-414

Ottmar Baumer

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Videoclips erstellen und bearbeiten wollen, ohne sich teure Videobearbeitungssoftware anzuschaffen. Sie lernen, wie man Elemente animiert, Elemente und Texte ein-/ausblendet, wie Videos eingebunden und geschnitten werden, wie man mit Übergängen einzelne Szenen überblendet und mit Audio (Musik, Sprache) das Video vertonen kann.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse Canva, Canva Account (Free oder Pro).

Mitzubringen/Materialien: Eigener Laptop, Canva Account (Free oder Pro) und Zugang zu Ihrer E-Mail.

Termine: Dienstag, 24.11.2026, 18.00 – 20.00 Uhr
Donnerstag, 26.11.2026, 18.00 – 20.00 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule I, Adolf-Kolping-Straße 11,
85049 Ingolstadt, (Neubau), Zi. P114 (1. OG)
Gebühr: 34,50 EUR



Produktiver arbeiten mit Canva Pro AX30-416

Die wichtigsten Funktionen im Überblick

Ottmar Baumer

Entdecken Sie die erweiterten Möglichkeiten von Canva Pro und bringen Sie Ihre Designs auf das nächste Level. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie leistungsstarke Funktionen wie Marken-Kits, Hintergrundentfernung, Animationen und Premium-Templates gezielt einsetzen, um professionelle Grafiken und Videos zu erstellen. Schritt für Schritt zeige ich Ihnen praxisnah, wie Sie effizienter arbeiten, Zeit sparen und Inhalte gestalten, die wirklich überzeugen.

Voraussetzung: Canvakenntnisse, Canva Pro Account.

Mitzubringen/Materialien: Eigener Laptop, Canva Pro Account und Zugang zu Ihrer E-Mail.

Termine: Dienstag, 17.11.2026, 18.00 – 19.30 Uhr
Donnerstag, 19.11.2026, 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule I, Adolf-Kolping-Straße 11,
85049 Ingolstadt, (Neubau), Zi. P114 (1. OG)
Gebühr: 26,00 EUR

● Einführung in ChatGPT AX30-418

Ottmar Baumer

Ob im Alltag, im Beruf oder bei kreativen Projekten: ChatGPT kann Texte schreiben, Ideen liefern, Informationen recherchieren oder sogar bei E-Mails und Planung helfen. In diesem Kurs lernen Sie praxisnah und verständlich, was ChatGPT ist, wie es funktioniert und wie Sie es sicher und effektiv einsetzen können. Wir probieren viele Beispiele direkt aus und zeigen, wie Sie eigene Anfragen („Prompts“) gezielt formulieren, um bessere Ergebnisse zu erhalten.

Inhalte im Überblick:

- Was ist ChatGPT?
- Einstieg und Registrierung
- Anwendungsfelder im Alltag, Beruf und Freizeit
- Eigene Fragen („Prompts“) richtig stellen
- Grenzen, Chancen und der richtige Umgang mit KI-Inhalten
- Praktische Übungen

Mitzubringen/Materialien: Eigener Laptop und Zugang zu Ihrer E-Mail.

Termine: Dienstag, 13.10.2026, 18.00 – 19.30 Uhr /
Donnerstag, 15.10.2026, 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule I, Adolf-Kolping-Straße 11,
85049 Ingolstadt, (Neubau), Zi. P114 (1. OG)
Gebühr: 26,00 EUR



Der eigene ChatBot AX30-419

Eigene GPTs mit ChatGPT

Ottmar Baumer

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie in ChatGPT eigene GPTs erstellen und gezielt für Ihre Aufgaben einsetzen. Sie erhalten einen verständlichen Einstieg in die Einrichtung, Struktur und Anpassung individueller GPTs und erfahren, wie Sie diese effizient im Alltag nutzen. Ideal für Einsteiger und Fortgeschrittene, die ihre Workflows optimieren und das volle Potenzial von KI für sich nutzen möchten, um bessere Ergebnisse zu erzielen.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse ChatGPT, mindestens ChatGPT Plus Account.

Mitzubringen/Materialien: Eigener Laptop und Zugang zu Ihrer E-Mail. Mindestens ChatGPT Plus Account.

Termine: Dienstag, 27.10.2026, 18.00 – 19.30 Uhr
Donnerstag, 29.10.2026, 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule I, Adolf-Kolping-Straße 11,
85049 Ingolstadt, (Neubau), Zi. P114 (1. OG)
Gebühr: 26,00 EUR



● Einführung und Umgang mit künstlicher Intelligenz (KI)

AX30-420

Johannes Schrader

Der Einsatz künstlicher Intelligenz wird uns mittelfristig in allen gesellschaftlichen Bereichen begegnen.

Der Kurs soll einen Überblick über die aktuellsten Entwicklungen geben und sowohl den Umgang im Alltag als auch in speziellen Anwendungen (z.B. autonomes Fahren) aufzeigen. Wie kann uns die KI unterstützen? Welche Gefahren drohen? Wie ist eine „KI“ genau aufgebaut und was ist technisch dazu erforderlich? Mit überraschend einfachen Mitteln können die Kursteilnehmer eine eigene „KI“ unter Anleitung entwickeln (Programmierkenntnisse nicht zwingend erforderlich) und an praktischen Beispielen einsetzen.

Mitzubringen/Materialien: eigener Laptop oder Tablet und Smartphone

Beginn: 23.11.2026 – 4x montags – 17.00 – 18.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 4 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 34,50 EUR

NEU KI im Alltag – verstehen, anwenden, kritisch bleiben

AX30-422

Matthias Schöning

KI-Tools wie Claude, ChatGPT oder Perplexity sind längst kein Zukunftsthema mehr – sie verändern schon heute, wie wir arbeiten, recherchieren und Entscheidungen treffen. Aber wie nutzt man sie wirklich sinnvoll, ohne sich blind auf sie zu verlassen? In diesem zweitägigen Workshop lernst du, wie du mit gezielten Prompts bessere Ergebnisse erzielst, eigene Workflows für deinen Alltag entwickelst und KI als echten Sparringspartner einsetzt – nicht als Ghostwriter. Du probierst alles direkt aus, mit deinen eigenen Themen und Anwendungsfällen.

Mitzubringen/Materialien: Laptop

Beginn: 20.01.2027 – 2x mittwochs – 18.00 – 20.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 4 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 34,50 EUR

NEU KI im Unterricht: Planung, Materialien und Methoden für Unterrichtende

AX30-424

Pauline Reger-Rivera

Dieser Kurs zeigt, wie sich KI gezielt zur Unterrichtsvorbereitung einsetzen bzw. sich direkt in den Unterricht integrieren lässt. Es werden hilf-

reiche Apps und KI-Tools zur Materialerstellung (Arbeitsblätter, Spiele, Tafelbilder, etc.) sowie grundlegende Promptingstrategien für bessere Ergebnisse vorgestellt.

Mitzubringen/Materialien: Eigener Laptop

Termin: Freitag, 22.01.2027, 14.00 – 17.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 26,00 EUR

● ChatGPT – Wie KI unseren Alltag verändert, und wie Sie sie sinnvoll nutzen können

AX30-426

Alex Buck

In diesem Kurs erhalten Sie einen verständlichen und praxisnahen Einstieg in die Welt der Künstlichen Intelligenz – speziell zugeschnitten auf Einsteiger*innen ohne Vorkenntnisse. Gemeinsam erkunden wir, was Begriffe wie „KI“, „maschinelles Lernen“ oder „ChatGPT“ wirklich bedeuten, wo die Technik heute steht und was sie kann – aber auch, was sie (noch) nicht kann. Im Mittelpunkt steht das Sprachmodell ChatGPT, das erstaunlich schnell auf Texteingaben reagiert, Fragen beantwortet, Texte fasst, Ideen liefert und auf Wunsch sogar Bilder erzeugt. Schritt für Schritt lernen Sie die Nutzung kennen – praxisnah, verständlich und mit vielen Beispielen aus dem Alltag.

Doch wir schauen auch auf die Kehrseite: Wie leicht lassen sich mit KI heutzutage Falschinformationen, täuschend echte Bilder oder gefälschte E-Mails erstellen? Warum ist es wichtig, Quellen zu prüfen und Ergebnisse zu hinterfragen? Und was muss ich über Datenschutz, rechtliche Entwicklungen und die verantwortungsvolle Anwendung im Alltag wissen?

Hinweis: Dieser Text wurde gemeinsam mit einer Künstlichen Intelligenz (ChatGPT) entwickelt.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial sowie ein Smartphone, Tablet oder Notebook.

Termine: Montag, 09.11.2026, 18.00 – 21.00 Uhr

Montag, 23.11.2026, 18.00 – 21.00 Uhr

Ort: Familientreffpunkt MONIKA, Stargader Str. 17,
85053 Ingolstadt

Gebühr: 52,00 EUR



Kurse kennenlernen: ChatGPT - Wie KI unseren Alltag verändert, und wie Sie sie sinnvoll nutzen können

Erste Schritte - ein Anwendungstipp

von Kursleiter Alex Buck

*„Mein Tipp: **Warten Sie nicht auf den perfekten Prompt.** Beginnen Sie ruhig mit einem einfachen „Hallo“ und beschreiben Sie, was Sie verstehen möchten. Lassen Sie sich beispielsweise vor dem Abschluss eines Streaming-Abos das Kleingedruckte in verständlicher Sprache erklären - etwa zu Laufzeit, Kündigungsfrist, automatischer Verlängerung oder möglichen Preisänderungen. **Persönliche und vertrauliche Angaben sollten dabei nicht eingegeben werden.**“*



● Einstieg in die Computerwelt – Vormittagskurs

AX30-450

Silvia Kaltenegger

Der Kurs richtet sich an Computer-Neulinge und Teilnehmende mit wenig Vorkenntnissen. Sie werden mit dem Betriebssystem Windows vertraut und lernen die Bedienung des PC, das Arbeiten mit Apps, das Speichern und Wiederfinden von Dokumenten, wie z. B. Briefen, sowie die Datenübertragung auf externe Speichermedien wie einem USB-Stick. Sie werden Ihre Dateien, Briefe, Fotos und Ordner übersichtlich organisieren, speichern und sichern. Erste Schritte mit Word, wie das Erstellen, Gestalten, Drucken und Speichern von Texten runden den Kurs ab.

Mitzubringen/Materialien: Buch vom Bildner-Verlag: „Windows 11 – Vom Einsteiger zum Profi“, ISBN: 9783832804992.

Beginn: 28.09.2026 – 4x montags – 9.00 – 12.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 4 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 104,00 EUR

● 10-Finger-Schreiben auf der Computer-Tastatur

AX30-452

Geeignet für Kinder ab 10 Jahren und für Erwachsene

Silvia Kaltenegger

10-Finger-Schreiben auf der Tastatur an nur 4 Abenden erlernen, das ist möglich. Es erwartet Sie eine abwechslungsreiche Methode, welche unterschiedliche Sinne anspricht, die Spaß macht und durch praktisches Üben in entspannter Atmosphäre zum Erfolg führt. Wer täglich eine Viertelstunde übt, wird schon bald schneller und sicherer.

Geeignet für alle, die bisher nur wenige Finger beim Tippen eingesetzt haben und nun auf das 10-Finger-System umstellen möchten oder noch gar keine Erfahrungen beim Schreiben auf der Tastatur besitzen. Geeignet für Kinder ab 10 Jahren und für Erwachsene.

Mitzubringen/Materialien: Farbstifte

Beginn: 10.11.2026 – 4x dienstags – 17.30 – 20.30 Uhr

Kein Unterricht am 01.12.2026

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 4 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 104,00 EUR

● EXCEL – Einführung

AX30-460

Excel Tabellenkalkulation

Dipl.-Ing. Martin Scheider

Dieser Kurs vermittelt die Grundlagen zum Arbeiten mit Excel. Anhand einfacher und gut nachvollziehbarer Beispiele lernen Sie einen Teil der Möglichkeiten des Programms kennen und können diese dann gezielt einsetzen. Zur Vertiefung wird das Buch „Excel, eine Anleitung in Bildern“ aus dem Verlag Vierfarben empfohlen.

Die Kursinhalte sind:

- Die EXCEL Oberfläche
- Zahlen und Texte eingeben
- Tabellen gestalten
- Drucken
- Formeln und Funktionen / SVERWEIS
- Diagramme und Grafiken
- Arbeitsmappen
- Listen auswerten

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial, USB-Stick.

Beginn: 09.11.2026 – 6x montags – 18.15 – 21.15 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 4 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 156,00 EUR

● Python Basics: Dein Einstieg in die Programmierwelt

AX30-470

Anfängerkurs – Einführung in die Programmiersprache Python

Oliver Wong

In diesem Kurs lernen wir gemeinsam die grundlegenden Bausteine der Programmierung kennen. Denn Python ist eine vielseitige und zugängliche Programmiersprache, die sich perfekt für Anfänger eignet. Mit einem Schritt-für-Schritt-Ansatz, egal ob mit oder ohne Vorkenntnisse, werden die Grundlagen der Programmierung nähergebracht. Wir sprechen über die Basics wie Schleifen, Abfragen und die objektorientierte Programmierung (OOP) mit Klassen und Objekten. Anhand von kleinen, alltagsnahen Projekten sehen wir gleich, wie praktisch und spannend Python sein kann. So lernen wir gemeinsam, wann und wie wir Python in echten Projekten nutzen können – und wie wir diese Fähigkeit direkt in unseren Alltag integrieren.

Beginn: 30.09.2026 – 10x mittwochs – 18.30 – 20.30 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 4 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 173,50 EUR

● C# Programmierung für Anfänger

AX30-472

Einführung mit C# für den privaten und beruflichen Alltag

Oliver Wong

In diesem Kurs werden wir uns Schritt für Schritt durch die Grundlagen von C# programmieren gehen. C# wird in vielen Firmen eingesetzt und ist eine der am häufigsten verwendeten Programmiersprachen für die Entwicklung von Anwendungen für die Windows-Plattform. Mit C# und Unity, einer Spiele-Engine, können sogar Spiele für verschiedene Plattformen, wie PC, Konsolen oder mobile Geräte entwickelt werden. Die Möglichkeiten sind nahezu unbegrenzt. C# ist eine beliebte und leistungsstarke Programmiersprache, die in vielen Bereichen eingesetzt werden kann.

Beginn: 29.10.2026 – 10x donnerstags – 18.30 – 20.30 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 4 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 173,50 EUR

● Apple iPad / iPhone

AX30-485

für Anfänger und erfahrene Nutzer

Alex Buck

Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für erfahrene Nutzer und Fortgeschrittene. Folgende Inhalte werden thematisiert:

- Einführung in die wesentlichen Elemente von iOS
- Einrichtung der iCloud, E-Mailkonten und vieler weiterer Dienste
- Installieren, Löschen und Verwalten von Apps
- Nutzen der Bedienungshilfen zur einfacheren Handhabung der Geräte
- Schutz der eigenen Geräte und Verhaltensmaßnahmen im Notfall
- Absichern und Beheben von Problemen ohne Angst und Stress
- Erste-Hilfe-Maßnahmen bei einem Missgeschick

Mitzubringen/Materialien: Apple iPad / iPhone, Schreibmaterial.

Beginn: 10.11.2026 – 3x dienstags – 18.00 – 21.00 Uhr

Ort: Familientreffpunkt MONIKA, Stargader Str. 17,
85053 Ingolstadt

Gebühr: 78,00 EUR



● Fritz!Box

AX30-486

Nutzen Sie das volle Potential Ihres Internetanschlusses aus
Alex Buck

In diesem Kurs warten auf Sie folgende praxistaugliche Lerninhalte:

- Absichern und Beheben von Problemen
- Einrichtung des Internetanschlusses samt WLAN und Telefon
- Aufspielen einer neuen Software
- Gastzugang und zusätzliche Geräte einrichten
- Tipps, Tricks und vieles mehr...

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Termin: Donnerstag, 29.10.2026, 18.00 – 21.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 5 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 26,00 EUR

● Bitcoin

AX30-492

Böses Hackergeld oder doch die Zukunft des Geldes?
Alex Buck

Von Bitcoin hat bestimmt schon jeder einmal gehört, im Positiven wie oftmals auch im Negativen. Doch was hat es damit auf sich? Erfahren Sie alles Wichtige zu der Mutter aller Kryptowährungen: Lernen Sie, welche tatsächlichen Gefahren es gibt und welche Vorsichtsmaßnahmen getroffen werden müssen. Erfahren Sie außerdem etwas über die Geschichte und Technik hinter Bitcoin, die Möglichkeiten diesen zu erwerben und entscheiden Sie faktenbasiert über Ihre monetäre Zukunft.

Dieser Kurs dient der reinen Information und ist zu keinem Zeitpunkt eine Finanzberatung.

In der Kursgebühr sind 5 EUR Materialkosten enthalten.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Termin: Dienstag, 01.12.2026, 18.00 – 21.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 4 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 31,00 EUR

Datenschutz und IT-Sicherheit

● Sicherheit am PC, Smartphone und Co. AX30-490

Schützen Sie sich effektiv gegen Gefahren des Internets
Alex Buck

Technik und Internet könnten so einfach sein, wären hier nicht die verschiedenen Gefahren, die einem auflauern. Von Prinzen, die einem hohe Geldbeträge versprechen, über Passwörter, die viel zu leicht geknackt werden, bis hin zu ganzen Konten und Identitäten, die übernommen werden können. Wie im wahren Leben auch, gibt es Regeln und Vorgehensweisen, an die man sich halten sollte. Dies möchte ich Ihnen näher bringen, sodass Sie sich nicht nur unbesorgt, sondern auch komfortabel durch das Netz bewegen können und Ihr Endgerät soweit absichern, dass Ihr Risiko auf ein Minimum sinkt.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Termin: Freitag, 13.11.2026, 18.00 – 21.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 4 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 26,00 EUR

● IT-Sicherheit für zu Hause

AX30-495

Digitale Selbstverteidigung leicht gemacht
Patrice Raies

Schützen Sie sich und Ihre Daten im digitalen Alltag! In diesem Vortrag lernen Sie, wie Sie sich gegen die häufigsten Online-Bedrohungen absichern können – einfach und praxisnah erklärt.

Inhalte des Vortrags:

- Sichere Passwörter
 - Schutz vor Phishing, Malware und Ransomware
 - Datensicherung und Verschlüsselung
 - Tipps für den sicheren Umgang mit Smartphones, Tablets und PCs
- Erfahren Sie, wie Sie Ihre digitale Privatsphäre schützen und sicher im Netz unterwegs sind. Es sind keine technischen Vorkenntnisse nötig.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Termin: Donnerstag, 14.01.2027, 18.00 – 19.30 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 13,00 EUR

ANZEIGE

COMIN Internet.

Nicht irgendwie, sondern einfach.
Unsere **einfach Internet** Produkte.

einfach 150 ↓ 150 ↑ 75 Mbit/s 35,-€ / Monat ¹	einfach 300 ↓ 300 ↑ 150 Mbit/s 39,-€ / Monat ¹
einfach 600 ↓ 600 ↑ 300 Mbit/s 47,-€ / Monat ¹	einfach 1000 ↓ 1000 ↑ 500 Mbit/s 59,-€ / Monat ¹

einfach Telefonie zubuchbar
+ 2,95 € / Monat

comin-glasfaser.de

Alle Preise inkl. gesetzl. MwSt. ¹ Zzgl. Bereitstellungspreis inkl. Einrichtungspauschale von 99,- €.



● Datenschutz für Websites

AX30-496

Ihre Website datenschutzkonform und abmahnsicher machen
Patrice Raies

Möchten Sie Ihre Website datenschutzkonform gestalten und dabei Abmahnungen vermeiden? Dann ist dieser Workshop genau das Richtige für Sie! In unserem praxisnahen Kurs erfahren Sie alles Wichtige über den Datenschutz im digitalen Raum zu Datensammlung durch Cookies & Formulare, Impressum und Datenschutzerklärung sowie praktische Tipps zur Umsetzung.

Der Kurs ist für alle Website-Betreiber, Unternehmer und Interessierte geeignet. Profitieren Sie von praxisorientierten Lösungen und erfahren Sie, wie Sie Datenschutz effektiv umsetzen können – ohne juristisches Fachwissen! Wir werden uns Zeit für Ihre Fragen nehmen.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Termin: Donnerstag, 21.01.2027, 18.00 – 19.30 Uhr

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

Gebühr: 13,00 EUR

● Datenschutz für Vereine

AX30-497

Den Verein schnell und einfach datenschutzsicher machen
Patrice Raies

Die Referentin (Datenschutzbeauftragte) gibt einen Überblick zu Datenschutzverpflichtungen bei Vereinen. Es werden neben den gesetzlich geforderten Dokumenten insbesondere die aktuellen Regelungen zum Umgang mit Fotos/Aufnahmen für die Online-Präsenz und den sozialen Medien besprochen. Auch kommen Mitgliedsdaten, die Website und erprobte Tools sowie weitere Programme nicht zu kurz. Dieses Format richtet sich an aktive Vereinsmitglieder und alle, die es werden wollen. Wir werden uns Zeit für Ihre Fragen nehmen.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Termin: Donnerstag, 28.01.2027, 18.00 – 19.30 Uhr

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

Gebühr: 13,00 EUR

Berufsleben

● Persönliche Beratung zum Thema „Weiterbildung“

AX30-605

Astrid Brikmann, Olga Tissot



Sie möchten beruflich weiterkommen, wissen aber nicht, wo Sie anfangen sollen? Wir begleiten Sie von der Suche nach einer passenden Weiterbildung bis hin zur Beantragung möglicher Förderungen – kostenfrei, individuell und trägerneutral. Unsere Beratung unterstützt Sie dabei, Ihre persönlichen Ziele zu klären und Ihre individuellen Möglichkeiten realistisch einzuschätzen.

Unser Angebot für Sie:

- Ermittlung Ihres individuellen Bildungsbedarfs
- Entwicklung passender Weiterbildungskonzepte
- Begleitung bei der Umsetzung
- Beratung zu Förder- und Finanzierungsmöglichkeiten

Terminvereinbarung und telefonische Auskünfte direkt unter Tel. 09441 / 175098-20 oder per E-Mail unter wbi-kelheim@vhs-weiterbildungsakademie.de

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales gefördert.

Termine: Mittwoch, 30.09.2026, 15.00 – 17.00 Uhr
Mittwoch, 02.12.2026, 10.00 – 12.00 Uhr
Mittwoch, 10.02.2027, 10.00 – 12.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: Teilnahme kostenlos

ANZEIGE

werde technikerⁱⁿ

Weiterbildung zum/zur
**Staatlich geprüften
Techniker/in**
in Vollzeit oder berufsbegleitend

**Infoabend jeden ersten
Donnerstag im Monat
Termine siehe Homepage**



Informationen unter
ts.ingolstadt.de



**Technikerschule
der Stadt Ingolstadt**



Weiterbildung nach Maß:

Individuelle Seminare und Workshops
für Unternehmen, Vereine und
Einrichtungen.

Ihr Ansprechpartner: Christoph Karmann
Tel. 0841/305-1857
christoph.karmann@ingolstadt.de

Studienvorbereitung

Für die sechs Brückenkurse sind folgende fachliche Voraussetzungen festgelegt: Oberschulabschluss erforderlich (Hochschulreife Gymnasium oder technischer Zweig der FOS/BOS); bei Teilnehmern mit nicht-technischem Zweig sind grundlegende Vorkenntnisse in Mathematik bzw. Physik notwendig; der Zugang zum Kurs für Meister und Techniker ohne Abitur ist möglich, jedoch wird der Besuch eines Propädeutikums über einen längeren Zeitraum dringend empfohlen.

Die drei Brückenkurse in Präsenz gliedern sich folgendermaßen: Die Theorie wird zunächst in einem Block in Form einer Fachvorlesung behandelt. Am Nachmittag findet ein vierstündiges Tutorium statt. In diesem Tutorium werden verschiedene Aufgabenstellungen geübt und vertieft. Die Teilnehmer/innen erhalten vor Kursbeginn einen Link, mit dem Sie auf die Kursunterlagen zugreifen können.

● Brückenkurs Mathematik

AX35-001

Prof. Dr. Jörg Hunsinger

Sie benötigen eine schnelle und kompakte Auffrischung über die wichtigsten Themen der (Fach-) Oberschul-Mathematik? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

Anmeldeschluss: 03.09.2026

Mindestteilnehmerzahl: 50

Die Kursgebühr beträgt

ab 50 Personen 140,00 EUR

ab 65 Personen 120,00 EUR

ab 80 Personen 95,00 EUR

Mitzubringen/Materialien:

Als Begleitmaterial werden folgende Bücher empfohlen:

- „Brückenkurs Mathematik“ von Jan Peter Gehrke (Verlag De Gruyter Oldenbourg)
- „Übungen zum Brückenkurs Mathematik“ von Jan Peter Gehrke (Verlag De Gruyter Oldenbourg)

Die Bücher sind auch als eBook erhältlich und in der THI-Bibliothek ausleihbar.

Termine: Montag, 07.09. – Freitag, 18.09.2026 (10 Termine)
jeweils 8.30 – 17.00 Uhr

Ort: Technische Hochschule IN, Esplanade 10, Haus M (Mensaanbau), EG

● Brückenkurs Physik

AX35-003

Prof. Dr. Jörg Hunsinger

Sie benötigen eine schnelle und kompakte Auffrischung über die wichtigsten Themen der (Fach-) Oberschul-Physik? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

Anmeldeschluss: 17.09.2026

Mindestteilnehmerzahl: 35

Die Kursgebühr beträgt

ab 35 Personen 95,00 EUR

ab 45 Personen 75,00 EUR

ab 65 Personen 55,00 EUR

Mitzubringen/Materialien:

Als Begleitmaterial wird folgendes Buch empfohlen:

- „Physik im Studium: Ein Brückenkurs“ von Jan Peter Gehrke (De Gruyter Studium)

Das Buch ist auch als eBook erhältlich und in der THI-Bibliothek ausleihbar.

Termin: Montag, 21.09. – Freitag, 25.09.2026 (5 Termine)
jeweils von 8.30 – 17.00 Uhr

Ort: Technische Hochschule IN, Esplanade 10, Haus M (Mensaanbau), EG

● Brückenkurs Elektrotechnik kompakt AX35-006

Prof. Dr. Jörg Hunsinger

Dieser Kompaktkurs erleichtert den Einstieg in ein ingenieurwissenschaftliches Studium auf Fachhochschulniveau insbesondere bei fehlenden Vorkenntnissen im Bereich Elektrotechnik.

Gleichstromtechnik 1

- Grundlagen
- Kirchhoff-Gesetze mit Pfeilsystem
- Strom- und Spannungsquellen
- Innenwiderstand und Umwandlung

Gleichstromtechnik 2

- Netzwerkberechnung
- Superpositionsprinzip
- Leistungsanpassung
- Ersatzquellen

Wechselstromtechnik

- Grundlagen und Begriffe
- Wechselsignale und Gleichanteil
- Zeigerdarstellung (komplex)
- Grundsaltungen und Leistung

Anmeldeschluss: 21.09.2026

Mindestteilnehmerzahl: 20

Die Kursgebühr beträgt

ab 20 Personen 105,00 EUR

ab 25 Personen 85,00 EUR

ab 30 Personen 70,00 EUR

Mitzubringen/Materialien:

Als Begleitmaterial wird folgendes Buch empfohlen:

- Gert Hagmann – Grundlagen der Elektrotechnik, AULA Verlag, ISBN 978-3-89104-830-6

Das Buch ist auch in der THI-Bibliothek ausleihbar.

Termin: Montag, 28.09. – Mittwoch, 30.09.2026 (3 Termine)
jeweils von 8.30 – 17.00 Uhr

Ort: Technische Hochschule IN, Esplanade 10, Haus E, Raum E101



Die drei digitalen Brückenkurse sind für das Selbststudium konzipiert und umfassen ausführliche Unterlagen sowie ein unterstützendes Videoprogramm zur Begleitung Ihres Lernprozesses. Die Teilnehmer/innen erhalten einen Link, mit dem Sie auf die Kursunterlagen zugreifen können.

● Brückenkurs Mathematik – Rein digital AX35-002

Prof. Dr. Jörg Hunsinger

Sie benötigen eine schnelle und kompakte Auffrischung über die wichtigsten Themen der (Fach-) Oberschul-Mathematik? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

Mitzubringen/Materialien:

Als Begleitmaterial werden folgende Bücher empfohlen:

- „Brückenkurs Mathematik“ von Jan Peter Gehrke (Verlag De Gruyter Oldenbourg)
- „Übungen zum Brückenkurs Mathematik“ von Jan Peter Gehrke (Verlag De Gruyter Oldenbourg)

Die Bücher sind auch als eBook erhältlich und in der THI-Bibliothek ausleihbar.

Die Anmeldung ist jederzeit bis zum 28.02.2027 möglich.

Die Kursgebühr beträgt 60,00 EUR.

● Brückenkurs Physik – Rein digital

AX35-004

Prof. Dr. Jörg Hunsinger

Sie benötigen eine schnelle und kompakte Auffrischung über die wichtigsten Themen der (Fach-) Oberschul-Physik? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

Mitzubringen/Materialien:

Als Begleitmaterial wird folgendes Buch empfohlen:

- „Physik im Studium: Ein Brückenkurs“ von Jan Peter Gehrke (De Gruyter Studium)

Das Buch ist auch als eBook erhältlich und in der THI-Bibliothek ausleihbar.

Die Anmeldung ist jederzeit bis zum 28.02.2027 möglich.

Die Kursgebühr beträgt 45,00 EUR.

● Brückenkurs Mathematik und Physik – Rein digital

AX35-005

Prof. Dr. Jörg Hunsinger

Sie benötigen eine schnelle und kompakte Auffrischung über die wichtigsten Themen der (Fach-) Oberschul-Mathematik und Physik? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

Mitzubringen/Materialien:

Als Begleitmaterial werden folgende Bücher empfohlen:

- „Brückenkurs Mathematik“ von Jan Peter Gehrke (Verlag De Gruyter Oldenbourg)
- „Übungen zum Brückenkurs Mathematik“ von Jan Peter Gehrke (Verlag De Gruyter Oldenbourg)
- „Physik im Studium: Ein Brückenkurs“ von Jan Peter Gehrke (De Gruyter Studium).

Die Bücher sind auch als eBook erhältlich und in der THI-Bibliothek ausleihbar.

Die Anmeldung ist jederzeit bis zum 28.02.2027 möglich.

Die Kursgebühr beträgt 75,00 EUR.





©2022 DW, Frank Schemmann (Fotograf)

Sprachen



„Ich spreche mit der Welt“ – Kurzer Test zur Selbsteinschätzung

Der Europäische Referenzrahmen Sprachen – lernen mit System

Was lerne ich? Unsere Kurse sind in drei Stufen gegliedert: Grund-, Mittel- und Aufbaustufe.

In dieser Übersicht finden Sie die Angaben zu den Lernzielen und den sprachlichen Fertigkeiten, die Sie auf jeder dieser Stufen erreichen können. Der nachfolgende kurze Test zur Selbsteinschätzung hilft Ihnen, Ihre Kenntnisse selbst einzuschätzen und damit den passenden vhs-Kurs in der Fremdsprache zu finden (zur professionellen Einstufung wenden Sie sich an uns oder nehmen Sie die Sprachberatung wahr).

A 1 (Grundstufe 1)

Ich kann mich mit Hilfe von einzelnen Wörtern, kurzen Sätzen, Mimik und Gestik auf einfachste Weise ausdrücken.

Ich kann zum Beispiel:

- ☐ jemanden begrüßen und mich vorstellen
- ☐ einfache Fragen stellen und beantworten
- ☐ Zahlen, Preisangaben und Uhrzeiten verstehen
- ☐ eine kurze Notiz schreiben
- ☐ auf Schildern, Plakaten und Wegweisern einiges verstehen

A 2 (Grundstufe 2)

Ich kann mich im Alltag zurechtfinden, obwohl ich noch viele Fehler mache.

Ich kann zum Beispiel:

- ☐ etwas zum Essen und Trinken bestellen
- ☐ nach dem Weg fragen
- ☐ eine kurze Postkarte schreiben
- ☐ in einer Zeitung bestimmte Informationen finden (Ort und Preis einer Veranstaltung)
- ☐ eine kurze Ansage, wie im Flughafen, verstehen

B 1 (Mittelstufe 1)

Ich kann mich in den meisten Alltagssituationen ganz gut, aber noch mit Fehlern, verständigen.

Ich kann zum Beispiel:

- ☐ einfache Gespräche über vertraute Themen führen
- ☐ eine Telefonnachricht verstehen, wenn relativ langsam gesprochen wird
- ☐ persönliche Briefe schreiben
- ☐ einen einfachen Zeitungsartikel verstehen
- ☐ mich in den meisten Situationen im Ausland verständigen

B 2 (Mittelstufe 2)

Ich kann in verschiedenen Situationen ohne große Mühe einfache Gespräche führen. Man versteht mich problemlos, jedoch mache ich noch einige Fehler.

Ich kann zum Beispiel:

- ☐ mich aktiv an längeren Gesprächen beteiligen
- ☐ fachbezogene Korrespondenz lesen
- ☐ einer Nachrichtensendung im Fernsehen folgen
- ☐ gewöhnliche Geschäftsbriefe schreiben
- ☐ in Diskussionen meine Ansichten begründen

C 1 (Aufbaustufe 1)

Ich kann mich in unerwarteten Situationen zurechtfinden und drücke mich fast immer deutlich und weitgehend korrekt aus.

Ich kann zum Beispiel:

- ☐ mit Muttersprachlern/Muttersprachlerinnen über anspruchsvolle Themen diskutieren
- ☐ komplexe Sachverhalte darstellen
- ☐ den meisten Fernsehsendungen problemlos folgen
- ☐ Berichte und Briefe aller Art schreiben
- ☐ Tageszeitungen, Fachzeitschriften und literarische Texte lesen

C 2 (Aufbaustufe 2)

Ich kann mich in allen Situationen annähernd wie ein/e Muttersprachler/-in ausdrücken.

Ich kann zum Beispiel:

- ☐ fließend sprechen und auch feinere Bedeutungsnuancen genau ausdrücken
- ☐ anspruchsvolle Texte aller Art schreiben
- ☐ Literatur- und Sachbücher lesen
- ☐ mich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen mit Muttersprachlern/Muttersprachlerinnen beteiligen



Prüfungen

Übersicht Prüfungen

Kursnummer	Prüfung	Termin	Anmeldeschluss	Gebühr	Besonderheiten
AX40-001P	Einbürgerungstest	09.10.2026	09.09.2026	25,00 EUR	spezielles Anmeldeformular
AX40-005P	telc-Zertifikat Deutsch B1	27.11.2026	26.10.2026	175,00 EUR für externe TN 145,00 EUR für vhs-TN	spezielles Anmeldeformular
AX40-010P	Goethe-Zertifikat Deutsch B2	22.01.2027	11.12.2026	235,00 EUR für externe TN 185,00 EUR für vhs-TN	spezielles Anmeldeformular

● Einbürgerungstest

AX40-001P

Prüfung Politik, Gesellschaft und Kultur für die Einbürgerung

Der Einbürgerungstest ist ein reiner Wissenstest in Multiple-Choice-Form. Dabei ist ein Fragebogen mit 33 Fragen zu beantworten, die das Sprachniveau B1 des gemeinsamen europäischen Referenzrahmens für Sprachen voraussetzen. Für jede Frage sind vier Antwortmöglichkeiten vorgegeben, von denen nur eine die richtige ist. Wer innerhalb von 60 Minuten 17 Fragen richtig ankreuzt, hat den Test bestanden und erhält dann eine entsprechende Bescheinigung. Ein bestandener Einbürgerungstest ersetzt nicht den für die Einbürgerung ebenfalls erforderlichen Nachweis ausreichender deutscher Sprachkenntnisse auf dem Niveau B1.

Alle Fragen, die im Einbürgerungstest gestellt werden können, sind im Internet veröffentlicht. Dies sind 300 Fragen aus den Themenbereichen „Leben in der Demokratie“, „Geschichte und Verantwortung“ und „Mensch und Gesellschaft“ und 10 Fragen, die sich auf das Bundesland beziehen, in dem man lebt.

Der Fragenkatalog ist unter www.bamf.de zu finden.

Wichtig: Es ist nur eine persönliche Anmeldung mit eigenhändiger Unterschrift und gültigem Ausweisdokument möglich (nicht per Fax, Mail oder online).

Die Gebühr von 25 EUR ist bei der Anmeldung per Lastschrift sofort fällig.

Die Prüfungsgebühr kann nicht zurückerstattet werden (z. B. bei Nichtteilnahme an der Prüfung).

Mitzubringen/Materialien: Gültiges, amtliches Ausweisdokument mit Lichtbild (gültiger Personalausweis oder Reisepass und ggf. gültiger Aufenthaltstitel), Kugelschreiber

Termin: Freitag, 09.10.2026, 9.00 – 10.00 Uhr

Anmeldeschluss: 09.09.2026

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

Gebühr: 25,00 EUR



● Vorbereitungskurs zur Prüfung telc-Zertifikat Deutsch B1

AX40-005

Pauline Reger-Rivera

Bitte unbedingt das Buch zur 1. Stunde mitbringen!

In diesem Kurs werden Sie mit den Anforderungen und dem Verlauf der Prüfung vertraut gemacht.

Die Prüfung besteht aus vier Teilen, auf die Sie vorbereitet werden:

- Leseverstehen
- Hörverstehen
- schriftlicher Ausdruck
- mündliche Kommunikation

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: Prüfungstraining Zertifikat Deutsch (telc Deutsch B1), Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-020310-9, Schreibsachen

Termine: Freitag, 13.11.2026, 14.00 – 18.00 Uhr

Freitag, 20.11.2026, 14.00 – 18.00 Uhr

Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 1

Gebühr: 58,50 EUR



● Prüfung telc-Zertifikat Deutsch B1

AX40-005P

Gebühr für externe Teilnehmer: 175,00 EUR

Gebühr für Teilnehmer der vhs: 145,00 EUR

Die Anmeldung ist persönlich zu unseren Öffnungszeiten im Servicebüro Hallstr. 5, Ingolstadt, möglich. Bitte bringen Sie Ihren gültigen Aufenthaltstitel und Ihren Pass mit.

Eine Kündigung ist nur bis zum Anmeldeschluss möglich. Danach kann die Prüfungsgebühr nicht mehr zurückerstattet werden (z. B. bei Nichtteilnahme an der Prüfung).

Die Prüfung kann beliebig oft wiederholt werden. Die Anrechnung von Teilergebnissen ist möglich.

Für den reibungslosen Ablauf der Prüfung unbedingt am Vorbereitungskurs teilnehmen und / oder einen Übungstest (<https://www.telc.net/sprachpruefungen/deutsch/zertifikat-deutsch-telc-deutsch-b1/>) bearbeiten.

Mitzubringen/Materialien: aktuell gültiges, amtliches Ausweisdokument mit Lichtbild (gültiger Personalausweis / Reisepass und ggf. gültiger Aufenthaltstitel), Schreibzeug (weicher Bleistift, Radiergummi, Spitzer – kein Kugelschreiber, Füller o.ä.).

Termin: Freitag, 27.11.2026, 9.00 – 17.00 Uhr

Anmeldeschluss: 26.10.2026

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





● Vorbereitung auf die Prüfung Goethe-Zertifikat Deutsch B2

Pauline Reger-Rivera

AX40-010

Bitte unbedingt das Buch zur 1. Stunde mitbringen!

In diesem Kurs werden Sie mit den Anforderungen und dem Verlauf der Prüfung vertraut gemacht.

Die Prüfung besteht aus vier Teilen, auf die Sie vorbereitet werden:

- Leseverstehen
- Hörverstehen
- schriftlicher Ausdruck
- mündliche Kommunikation

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: Prüfungstraining Goethe-Zertifikat B2, Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-121775-4

Termine: Donnerstag, 14.01.2027, 14.00 – 18.00 Uhr
Freitag, 15.01.2027, 14.00 – 18.00 Uhr

Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 3

Gebühr: 58,50 EUR



● Prüfung Goethe-Zertifikat Deutsch B2 AX40-010P

Gebühr gesamt: 185 EUR vhs Teilnehmer /
235 EUR externe Teilnehmer
Gebühr Modul: 83 EUR vhs Teilnehmer /
98 EUR externe Teilnehmer

Die Anmeldung ist persönlich zu unseren Öffnungszeiten im Servicebüro, Hallstr. 5, Ingolstadt, möglich.

Bitte bringen Sie Ihren gültigen Aufenthaltstitel und Ihren Pass mit.

Die Prüfungsgebühr ist bei der Anmeldung per Lastschriftauftrag zu entrichten.

Eine Kündigung ist bis zum Anmeldeschluss möglich.

Danach kann die Prüfungsgebühr nicht mehr zurückerstattet werden (z.B. bei Nichtteilnahme an der Prüfung).

Detaillierte Infos, die aktuelle Prüfungsordnung und die Durchführungsbestimmungen zur modularen Prüfung Goethe-Zertifikat Deutsch B2 finden Sie unter <https://www.goethe.de/ins/de/de/prf/prf/gzb2/wi9.html>.

Mitzubringen/Materialien: aktuell gültiges, amtliches Ausweisdokument mit Lichtbild (gültiger Personalausweis / Reisepass und ggf. gültiger Aufenthaltstitel), Schreibzeug (Bleistift, Radiergummi, Kugelschreiber, Füller o.ä. in schwarz oder blau)

Termin: Freitag, 22.01.2027, 9.00 – 17.00 Uhr
Anmeldeschluss: 11.12.2026

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



Deutsche Rechtschreibung

● Rechtschreibtraining für Muttersprachler und Deutschlernende

Barbara Gutierrez Alonso

AX40-200

In diesem Kurs gehen wir auf klassische Rechtschreibprobleme wie Wörter mit s-Lauten (z.B. das-dass), Groß- und Kleinschreibung, Konsonanten-Verdopplung und Dehnung nach langem Vokal ein.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial (Textmarker, Block, Stifte)

Beginn: 10.11.2026 – 4x dienstags – 19.00 – 20.30 Uhr

Ort: Staatliche Berufsschule I, Adolf-Kolping-Straße 11, 85049 Ingolstadt, (Neubau), Zi. P117 (1. OG)

Gebühr: 44,00 EUR

Kurse mit Kinderbetreuung

● Mama lernt Deutsch – im Pius-Treff

AX40-201

mit Kinderbetreuung – für Ingolstädter Frauen, Anfängerinnen mit oder ohne einfachen Vorkenntnissen
Christine Hettinger-Granat

In Deutschland leben – Deutsch sprechen...das ist die Idee dieses Kurses!

Unsere Themen aus dem Alltag sind zum Beispiel:

- Wie spreche ich
- mit dem Arzt
- mit den Nachbarn
- mit dem Kindergarten/mit der Schule
- über mich und meine Familie

Mit oder ohne Kinder – herzlich willkommen!

Falls Sie eine Kinderbetreuung während des Unterrichts brauchen, geben Sie dies bitte bei der Anmeldung an.

Anmeldung in der vhs-Geschäftsstelle oder direkt im Kurs.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Beginn: 30.09.2026 – 9x mittwochs – 9.30 – 12.30 Uhr

Kein Kurs am 11.11.2026

Ort: Piustreff, Furtwänglerstr. 7, 85057 Ingolstadt

Gebühr: 90,00 EUR

● Mama lernt Deutsch – im Augustin-Treff

AX40-202
Andrea Johnova

Deutsch lernen – gemeinsam stark im Alltag!

mit Kinderbetreuung für Ingolstädter Frauen mit geringen Deutschkenntnissen

Dieses Kursangebot richtet sich an Frauen und Mütter aus Ingolstadt, die Unterstützung im Deutschen benötigen. In einer freundlichen und unterstützenden Lernatmosphäre üben wir Sprechen, Hören und Verstehen, um den Alltag sprachlich sicher zu meistern.

Falls Sie eine Kinderbetreuung während des Unterrichts brauchen, geben Sie dies bitte bei der Anmeldung an.

Anmeldung in der vhs-Geschäftsstelle oder direkt im Kurs.

Mitzubringen/Materialien: Schreibsachen

Kurs- und Arbeitsbuch; Schritte plus Neu 2, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-801081-5

Beginn: 02.10.2026 – 10x freitags – 9.45 – 12.00 Uhr

Ort: Stadtteiltreff Augustin, Stollstr. 2, Raum 2, Ingolstadt

Gebühr: 75,00 EUR

● Deutsch für Alltag und Beruf B1/B2

AX40-204

Selbstbewusst kommunizieren – mit Kinderbetreuung
Sabine Engert-Balster

In diesem praxisnahen Kurs trainieren Sie wichtige Kommunikationssituationen aus Alltag und Berufsleben.

Sie lernen über Ihre Stärken, Erfahrungen und Ziele zu sprechen und sich in unterschiedlichen Gesprächssituationen sicher zu präsentieren. Übungen, Rollenspiele und viel Gelegenheit zum Sprechen, helfen Ihnen selbstbewusst auf Deutsch aufzutreten.

Falls Sie eine Kinderbetreuung während des Unterrichts brauchen, geben Sie dies bitte bei der Anmeldung an.

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

Schreibmaterial

Beginn: 14.10.2026 – 8x mittwochs – 9.00 – 11.00 Uhr

Ort: Bürgerhaus „Neuburger Kasten“, Fechtgasse 6, Ingolstadt, Raum 23

Gebühr: 117,50 EUR

Deutsch als Fremdsprache

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

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

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

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

● Deutsch A1.1

Arleta Weingärtner

AX40-300

Mitzubringen/Materialien: Kursbuch mit Audios online: Schritte plus Neu 1, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-501081-8
Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Termine: von 18.00 – 19.30 Uhr
ab 12.10.2026, 28 Termine
Montag und Mittwoch
Kein Unterricht am 23.12.2026.
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 31
Gebühr: 308,00 EUR

● Deutsch A1.1 und A1.2

Mitzubringen/Materialien: Kursbücher mit Audios online: Schritte plus Neu 1, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-501081-8
Schritte plus Neu 2, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-801081-5
Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Marianne Englisch-Lang AX40-305
Termine: von 8.45 – 11.15 Uhr
ab 29.09.2026, 30 Termine
Dienstag und Donnerstag
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 4 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 550,00 EUR

Mei Oehmig AX40-306
Termine: von 18.00 – 20.30 Uhr
ab 29.09.2026, 30 Termine
Dienstag und Donnerstag
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 17
Gebühr: 550,00 EUR

Sie haben Fragen zur Anmeldung?

Unser Team im Servicebüro hilft Ihnen gerne weiter:
telefonisch unter (0841) 305-1854,
per Mail an ingolstadt@vhs-in-ei.de
oder im vhs-Servicebüro in der Hallstraße 5, Ingolstadt.

● Deutsch A2.1 und A2.2

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch mit Audios online: Schritte plus Neu 3, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-501083-2
Schritte plus Neu 4, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-801083-9
Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Mei Oehmig AX40-340
Termine: von 18.00 – 20.30 Uhr
ab 28.09.2026, 30 Termine
Montag und Mittwoch
kein Unterricht am 23.12.2026
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 17
Gebühr: 550,00 EUR

Susanne Neumann AX40-341
Termine: von 8.30 – 11.00 Uhr
ab 30.09.2026, 30 Termine
Mittwoch und Freitag
Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt,
Zimmer 3
Gebühr: 550,00 EUR

● Deutsch A2.2

Bartosz Weingärtner

AX40-343

Mitzubringen/Materialien: Kursbuch mit Audios online: Schritte plus Neu 4, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-801083-9
Termine: von 18.00 – 19.30 Uhr
ab 13.10.2026, 28 Termine
Dienstag und Donnerstag
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 31
Gebühr: 308,00 EUR



Deutsch lernen mit Lektüre A2

AX40-344

Die Skorpion-Frau – Liebe und Tod in Heidelberg
Annette Steinmüller, M.A.

In diesem Lektürekurs lesen wir den spannenden Lernkrimi „Die Skorpion-Frau“ aus der DaF-Bibliothek von Cornelsen. Wir lesen kurze Abschnitte, erklären wichtige Wörter und einfache sprachliche Strukturen und sprechen über die Handlung und die Figuren. Dabei üben wir vor allem Leseverstehen, neuen Wortschatz und freies Sprechen. Der Kurs ist gut geeignet, um A2-Kenntnisse zu wiederholen und sicherer zu werden. Er hilft auch beim Übergang zur nächsten Sprachstufe.
Voraussetzungen: Deutschkenntnisse auf Niveau A2
Arbeitsform: gemeinsames Lesen, Wortschatzarbeit, Gespräch und Austausch

Mitzubringen/Materialien: Lektüre: Die Skorpion-Frau – Liebe und Tod in Heidelberg, Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-120736-6
Schreibmaterial

Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Beginn: 15.10.2026 – 6x donnerstags – 17.30 – 19.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 6 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 66,00 EUR



Deutsch lernen mit Lektüre A2

AX40-345

Kaltes Blut – Heimliche Rache in Garmisch
Annette Steinmüller, M.A.

Spannung, Winterstimmung und Deutschlernen – das verbindet dieser Lektürekurs! Gemeinsam lesen wir den Lernkrimi „Kaltes Blut – Heimliche Rache in Garmisch“ aus der DaF-Bibliothek von Cornelsen: Während eines Skiwochenendes kommt es zu einem ernsten Konflikt, und nach und nach wird klar, dass mehr dahintersteckt als ein Unfall. Der Kurs richtet sich an Deutschlernende auf Niveau A2, die ihre Sprachkenntnisse auf abwechslungsreiche Weise vertiefen möchten. Wir lesen in überschaubaren Abschnitten, klären Wortschatz und sprechen über Handlung und Personen. Im Mittelpunkt stehen Leseverstehen, Wortschatzerweiterung und freies Sprechen.

Voraussetzungen: Deutschkenntnisse auf Niveau A2

Arbeitsform: gemeinsames Lesen, Wortschatzarbeit, Gespräch und Austausch

Mitzubringen/Materialien: Lektüre: Kaltes Blut – Heimliche Rache in Garmisch, Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-120738-0

Schreibmaterial

Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 14.01.2027 – 6x donnerstags – 17.30 – 19.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 6 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 66,00 EUR

Deutsch für den Beruf A2/B1

AX40-350

für Teilnehmende mit Mittelstufenkenntnissen
Marlies Thielpape

Wir beschäftigen uns mit typischen Situationen in der Arbeit: Telefonieren, E-Mails und Geschäftsbriefe schreiben, aktiv an Besprechungen teilnehmen und auf Wunsch auch Präsentationen und Bewerbungen. Sie werden Ihre sprachlichen und schriftlichen Fähigkeiten spürbar verbessern und eine Menge an nützlichem Wortschatz und Formulierungen kennenlernen. Gleichzeitig wiederholen wir die wichtigsten grammatikalischen Strukturen. Dazu benutzen wir kein starres Lehrwerk sondern arbeiten sehr flexibel: der Kurs wird genau auf Ihre Wünsche und Bedürfnisse zugeschnitten.

Voraussetzungen sind mittlere Kenntnisse (A2/B1)

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Beginn: 10.11.2026 – 12x dienstags – 18.00 – 19.30 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 1 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 132,00 EUR



Deutsch für den Beruf: Erfolgreich Telefonieren A2/B1

AX40-351

für Teilnehmende mit Mittelstufenkenntnissen
Marlies Thielpape

Dieser praktische Kurs ist für Teilnehmende, die Deutsch als Fremdsprache gelernt haben. Wir beschäftigen uns mit typischen Situationen am Telefon wie:

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

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

Voraussetzungen sind mittlere Kenntnisse (A2/B1)

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Termin: Samstag, 30.01.2027, 9.00 – 15.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 1 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 44,00 EUR



Deutsch für den Beruf: Erfolgreiche Besprechungen A2/B1

AX40-352

für Teilnehmende mit Mittelstufenkenntnissen
Marlies Thielpape

Dieser praktische Kurs ist für Teilnehmende, die Deutsch als Fremdsprache gelernt haben.

Der Kurs wird es Ihnen ermöglichen, aktiver und erfolgreicher an Besprechungen und Geschäftsverhandlungen teilzunehmen.

Wir beschäftigen uns mit folgenden Themen:

- Meinungen ausdrücken
- überzeugend argumentieren und diskutieren
- Vorschläge machen
- gekonnt Einwände vorbringen
- souverän auf Unterbrechungen reagieren
- positive Kommunikation

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

Voraussetzungen sind mittlere Kenntnisse (A2/B1)

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Termin: Samstag, 06.02.2027, 9.00 – 15.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 1 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 44,00 EUR



● Deutsch B1.1

AX40-550

Der Kurs enthält einige Extra-Einheiten Konversation für mehr Sicherheit beim freien Sprechen
Doris Schäfer-Löw

Mitzubringen/Materialien:

Kursbuch:
Schritte plus Neu 5 B1.1, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-501085-6
Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Termine: von 18.00 – 20.00 Uhr
ab 29.09.2026, 26 Termine
Dienstag und Donnerstag
Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt,
Zimmer 1
Gebühr: 381,50 EUR

● Deutsch B1.1 und B1.2

Mitzubringen/Materialien:

Kursbücher:
Schritte plus Neu 5, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-501085-6
Schritte plus Neu 6, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-641085-3
Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Pauline Reger-Rivera AX40-555
Termine: von 9.00 – 11.00 Uhr
ab 28.09.2026, 32 Termine
Montag und Mittwoch
Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt,
Zimmer 2
Gebühr: 469,50 EUR

Dr. Ivana Havelka AX40-556
Termine: von 17.00 – 19.30 Uhr
ab 29.09.2026, 30 Termine
Dienstag und Mittwoch
Kein Unterricht am 23.12.2026.
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C Zimmer 12
Gebühr: 550,00 EUR

Andrej Scharkov AX40-557
Termine: von 17.30 – 20.00 Uhr
ab 28.09.2026, 30 Termine
Montag und Mittwoch
Kein Unterricht am 23.12.2026.
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 20
Gebühr: 550,00 EUR

● Deutsch Konversation B1/B1+

AX40-570

Nicole Kluth-Krahn

Kennen Sie das Gefühl, dass Sie vieles verstehen, aber sich nicht trauen, etwas zu sagen?

Dieser abwechslungsreiche Kurs wendet sich an Teilnehmer/-innen mit guten Deutschkenntnissen (B1 oder besser), die Spaß an unterhaltsamen Konversationsübungen (Diskussionen, Dialoge, Rollenspiele etc.) haben. In angenehmer Atmosphäre besprechen wir alltägliche Themen. Nebenbei werden Grammatik und Aussprache trainiert. Teilnehmerwünsche werden in diesem Kurs gerne berücksichtigt.

Mitzubringen/Materialien: Die Kopierkosten von 2 EUR werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 30.09.2026 – 8x mittwochs – 17.30 – 19.00 Uhr
Kein Kurs am 21.10.2026
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 3 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 88,00 EUR

● Deutsch sprechen B1+

AX40-571

Sicher in Alltag und Beruf
Susanne Neumann

Sie haben schon einen B1-Kurs besucht, fühlen sich aber noch nicht sicher genug für B2?

Sie können Texte lesen und verstehen, aber das Schreiben von E-Mails fällt Ihnen schwer?

Sie verstehen, was andere Leute sagen, aber Sie wissen nicht, wie Sie auf Deutsch antworten sollen?

In diesem Kurs :

- üben wir Sprechen, Hören, Lesen, Schreiben
- wiederholen und vertiefen wir die Grammatik
- erweitern wir systematisch Ihren Wortschatz
- beschäftigen wir uns ganz besonders mit den Themen Beruf und Ausbildung, aber auch mit wichtigen Themen im Alltag

Mitzubringen/Materialien: Kursbuch: Sicher in Alltag und Beruf! B1+, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-001209-1

Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 05.10.2026 – 16x montags – 17.30 – 20.00 Uhr
Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt,
Zimmer 1
Gebühr: 293,50 EUR

● Deutsch für Alltag und Beruf B1/B2

AX40-580

Selbstbewusst kommunizieren
Sabine Engert-Balster

In diesem praxisnahen Kurs trainieren Sie wichtige Kommunikationssituationen aus Alltag und Berufsleben.

Sie lernen über Ihre Stärken, Erfahrungen und Ziele zu sprechen und sich in unterschiedlichen Gesprächssituationen sicher zu präsentieren. Übungen, Rollenspiele und viel Gelegenheit zum Sprechen helfen Ihnen, selbstbewusst auf Deutsch aufzutreten.

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

Beginn: 13.01.2027 – 4x mittwochs – 18.00 – 19.30 Uhr
13.01.27 und 20.01.27 in vhs, Zimmer 3
27.01.27 und 03.02.27 in vhs, Zimmer 6
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 3 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 44,00 EUR

ANZEIGE

buchhandlung stiebert

der persönliche buchladen

schrannenstr. 10
85049 ingolstadt
tel. 0841 33727



buchhandlung@stiebert.de
www.stiebert.de



● Deutsch Kommunikation für Alltag, Beruf und Studium B1/B1+

AX40-601

Doris Schäfer-Löw

Dieser Kurs beinhaltet das Sprechen in authentischen Kommunikationssituationen, das Training von Hör- und Leseverständnis, Vokabelerweiterung und Wiederholung relevanter Grammatik. Gemeinsames Lernen in der Gruppe und individuelles Lernen durch interaktive Übungen mit dem Lehrwerk „Vielfalt B1+“.

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbuch:

Vielfalt B1+, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-001036-3

Beginn: 02.10.2026 – 14x freitags – 9.00 – 11.15 Uhr

Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 1

Gebühr: 231,00 EUR

● Deutsch B2.1

AX40-635

Uwe Schröder

Mitzubringen/Materialien: Kursbuch:

Vielfalt B2.1, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Medien

Deutsch als Fremdsprache, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-201037-8

Termine: von 9.15 – 12.15 Uhr
ab 13.10.2026, 15 Termine
Dienstag und Donnerstag

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 6 (1. Stock), 85049 Ingolstadt

Gebühr: 330,00 EUR

● Deutsch B2.1

AX40-636

Sicher in Alltag und Beruf
Ina Kappes

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch:

Sicher! in Alltag und Beruf! B2.1, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-101209-0

Termine: von 17.30 – 19.15 Uhr
ab 22.09.2026, 30 Termine
Dienstag und Mittwoch
Kein Kurs am 17.11.2026 und 18.11.2026

Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 2

Gebühr: 385,00 EUR

● Deutsch B2.1

AX40-637

Michaela Copelea

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch:

Sicher! aktuell B2.1, Lektion 1 – 6,

Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-641207-9

Beginn: 10.10.2026 – 15x samstags – 9.00 – 12.15 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 5 (1. Stock), 85049 Ingolstadt

Gebühr: 357,50 EUR

● Deutsch B2.2

AX40-650

Uwe Schröder

Mitzubringen/Materialien: Kursbuch:

Vielfalt B2.2, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Deutsch als Fremdsprache, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-351037-2

Termine: von 9.15 – 12.15 Uhr
ab 15.12.2026, 15 Termine
Dienstag und Donnerstag

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 6 (1. Stock), 85049 Ingolstadt

Gebühr: 330,00 EUR

● Deutsch B2.2

AX40-651

Andrej Scharkov

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch:

Sicher! aktuell B2.2, Lektion 7 – 12, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-661207-3

Termine: von 18.30 – 20.00 Uhr
ab 29.09.2026, 30 Termine
Dienstag und Donnerstag

Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1, 85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 20

Gebühr: 330,00 EUR

● Deutsch C1.1

Mitzubringen/Materialien: Kursbuch:

Sicher! C1.1, Lektion 1 – 6, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-541208-7

Pauline Reger-Rivera

AX40-660

Termine: von 11.30 – 13.30 Uhr
ab 28.09.2026, 32 Termine
Montag und Mittwoch

Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 2

Gebühr: 469,50 EUR

Winfried Konerding

AX40-661

Termine: von 19.00 – 20.30 Uhr
ab 29.09.2026, 30 Termine
Dienstag und Donnerstag

Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 3

Gebühr: 330,00 EUR

● Deutsch C1.2

AX40-670

Susanne Neumann

Mitzubringen/Materialien: Kursbuch: Sicher! C1.2, Lektion 7 – 12, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-701208-7

Beginn: 02.10.2026 – 17x freitags – 17.30 – 20.00 Uhr

Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 2

Gebühr: 311,50 EUR

Phonetik

● Deutsch Phonetik 1 – Verbessern Sie Ihre Aussprache

AX40-900

für alle Niveaustufen
Christine Hettinger-Granat

Nervt es Sie, wenn die Leute ständig nachfragen?

Tatsächlich erschwert fehlerhafte und undeutliche Aussprache die Kommunikation mehr als Fehler in der Grammatik. Mit einer guten Aussprache werden Sie viel besser verstanden und fühlen sich sicherer beim Sprechen. Viele müssen z. B. den Unterschied zwischen langen und kurzen Vokalen erst hören und sprechen lernen, wie z. B. wen/ wenn oder stehen/stellen. Darüber hinaus gibt es noch viele Laute und Buchstaben, die je nach Muttersprache Schwierigkeiten bereiten. Ihre auditiven, visuellen und motorischen Fähigkeiten sind gefragt. In diesem ersten Teil des Kurses liegt der Schwerpunkt auf den schwierigen Lauten.

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

Beginn: 16.11.2026 – 5x montags – 18.15 – 19.45 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 55,00 EUR

● Deutsch Phonetik 2 – Verbessern Sie Ihre Aussprache

AX40-901

ab Niveaustufe A2
Christine Hettinger-Granat

Dieser Kurs ist die Fortsetzung von Phonetik 1. Sie können aber auch jederzeit ohne Vorkenntnisse einsteigen.

Undeutliche Aussprache und fehlerhafte Betonung erschweren die Kommunikation mehr als Fehler in der Grammatik. In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf dem Wort- und Satzakkzent. Mit einer guten Aussprache werden Sie besser verstanden, fühlen sich sicherer beim Sprechen und es gibt weniger Missverständnisse.

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

Beginn: 11.01.2027 – 4x montags – 18.15 – 19.45 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 44,00 EUR

Englisch

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

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

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

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

● Englisch A1.1, ab Lektion 1

AX41-100

Edmund Donovan

Mitzubringen/Materialien: Kursbuch:

Let's Enjoy English A1.1, hybride Ausgabe, Klett-Verlag
ISBN 978-3-12-501666-8

Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 30.09.2026 – 15x mittwochs – 15.45 – 17.15 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 6 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 165,00 EUR

● Englisch A1.1, ab Lektion 4

AX41-101

für Teilnehmende ab 60 Jahren
Edmund Donovan

Mitzubringen/Materialien: Kursbuch:

Let's Enjoy English A1.1, hybride Ausgabe, Klett-Verlag
ISBN 978-3-12-501666-8

Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 30.09.2026 – 15x mittwochs – 14.00 – 15.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 6 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 165,00 EUR

Christine Hettinger-Granat

Englisch, Französisch und Spanisch studiert, in Schweden und dem Altmühltal zuhause: Der vhs-Unterricht bietet der Weitgereisten immer wieder faszinierende Einblicke in neue Kulturen und bereichert sie bis heute. Seit den 1990er Jahren unterstützt sie Teilnehmende aus den unterschiedlichsten Ländern der Welt im Erlernen der deutschen Sprache und deren oft schwierige Aussprache – immer als „Unterrichts-Erlebnis“!

Zu Beginn eines neuen Deutschkurses - Teilnehmende aus den unterschiedlichsten Ländern und Kontinenten, kunterbunt und multikulturell - fielen mir zwei Personen besonders auf. Vom einen Ende des Raumes zum anderen unterhielten sie sich angeregt. Äußerlich waren beide ihren Herkunftsländern leicht zuzuordnen: die junge Frau aus Finnland, der junge Mann aus dem Kongo. Was ich jedoch nicht einordnen konnte, war ihre Sprache. "Finnisch!", antwortete der Kongolese auf meine Nachfrage. "Ich habe in Helsinki studiert!" Logisch, oder? Die Welt ist bunt - so bunt wie mein Unterrichtsalltag."





● Englisch A1.2, ab Lektion 5 AX41-102

Dipl.-Phil. E/F (Kuban State Univ., RUS) Anna Grebenkova

Mitzubringen/Materialien: Kursbuch:

Let's Enjoy English A1 – Band 2, hybride Ausgabe,
Student's Book, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-501632-3
Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Beginn: 29.09.2026 – 15x dienstags – 19.40 – 21.10 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 29
Gebühr: 165,00 EUR

● Englisch A1.2, ab Lektion 7 AX41-103

Dipl.-Phil. E/F (Kuban State Univ., RUS) Anna Grebenkova

Mitzubringen/Materialien: Kursbuch:

Let's Enjoy English A1 – Band 2, hybride Ausgabe,
Student's Book, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-501632-3
Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Beginn: 29.09.2026 – 15x dienstags – 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 29
Gebühr: 165,00 EUR

● Englisch A1.2, ab Lektion 9 AX41-104

für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Dipl.-Phil. E/F (Kuban State Univ., RUS) Anna Grebenkova

Mitzubringen/Materialien: Kursbuch:

Let's Enjoy English A1 – Band 2, hybride Ausgabe,
Student's Book, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-501632-3
Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Beginn: 30.09.2026 – 15x mittwochs – 18.00 – 19.30 Uhr
kein Unterricht am 23.12.2026
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 29
Gebühr: 165,00 EUR

● Englisch A2.1, ab Lektion 1 AX41-200

für Teilnehmende ab 60 Jahren

Zert. EUROLTA-Dozentin Henriette Appel

Mitzubringen/Materialien: Kursbuch:

Let's Enjoy English A2.1, hybride Ausgabe, Klett-Verlag
ISBN 978-3-12-501668-2
Die Kopierkosten von 3 EUR werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Beginn: 13.10.2026 – 12x dienstags – 11.30 – 13.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 1 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 132,00 EUR

● Englisch A2.1, ab Lektion 6 AX41-202

für Teilnehmende mit sicheren A1-Kenntnissen

Yulia Kolpakova

Mitzubringen/Materialien: Kursbuch:

Let's Enjoy English A2.1, hybride Ausgabe, Klett-Verlag,
ISBN 978-3-12-501668-2
Beginn: 28.09.2026 – 15x montags – 17.30 – 19.00 Uhr
Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt,
Zimmer 3
Gebühr: 165,00 EUR

● Englisch A2.1, ab Lektion 8 AX41-203

für Teilnehmende mit A2-Vorkenntnissen

Dipl.-Päd. Mari-Anna Dias Koch

Mitzubringen/Materialien: Kursbuch:

Let's Enjoy English A2.1, hybride Ausgabe, Klett-Verlag,
ISBN 978-3-12-501668-2
Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Beginn: 01.10.2026 – 12x donnerstags – 9.50 – 11.20 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 2 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 132,00 EUR

● Englisch A2.2, ab Lektion 9 AX41-204

für Teilnehmende mit sicheren A2-Vorkenntnissen

Dipl.-Phil. E/F (Kuban State Univ., RUS) Anna Grebenkova

Mitzubringen/Materialien: Kursbuch:

Let's Enjoy English A2 – Band 2, hybride Ausgabe, Student's Book,
Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-501639-2
Beginn: 30.09.2026 – 15x mittwochs – 19.40 – 21.10 Uhr
kein Unterricht am 23.12.2026
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 29
Gebühr: 165,00 EUR

● Englisch Lektüre A2 AX41-205

für Teilnehmende ab 60 Jahren

Iris Pfeiffer

Mitzubringen/Materialien: Die Kopierkosten von 3 EUR werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 28.09.2026 – 12x montags – 9.50 – 11.20 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 1 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 132,00 EUR

● Englisch B1.1, ab Lektion 5 AX41-301

für Teilnehmende mit abgeschlossenem A2-Niveau

Dipl.-Päd. Mari-Anna Dias Koch

Mitzubringen/Materialien: Kursbuch:

Let's Enjoy English B1 – Band 1, hybride Ausgabe, Student's Book,
Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-5017108
Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Beginn: 01.10.2026 – 12x donnerstags – 11.30 – 13.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 2 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 132,00 EUR

● Englisch B1.2, ab Lektion 3 AX41-302

für Teilnehmende mit sicheren A2-Vorkenntnissen

Anne Bulman

Mitzubringen/Materialien: Kursbuch:

Let's Enjoy English B1 – Band 2, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-501711-5
Die Kopierkosten von 4 EUR werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Beginn: 28.09.2026 – 15x montags – 9.50 – 11.20 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 2 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 165,00 EUR

● Englisch Konversation A2, ab Lektion 1 AX41-600

Yulia Kolpakova

Mitzubringen/Materialien:

Kursbücher:
On Point A2 Elementary English, hybride Ausgabe, Klett-Verlag,
ISBN 978-3-12-501785-6 und

On Point A2 Elementary English Workbook, Klett-Verlag,
ISBN 978-3-12-501269-1

Beginn: 01.10.2026 – 12x donnerstags – 15.45 – 17.15 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 2 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 132,00 EUR

● Englisch Konversation A2/B1

AX41-601

für Teilnehmende mit abgeschlossenem A2-Niveau

Michaela Copelea

Mitzubringen/Materialien: Das benötigte Kursmaterial wird von der Kursleitung kostenlos über WhatsApp versandt.

Falls dies nicht gewünscht wird, kann vor Ort kostenpflichtig kopiert werden.

Beginn: 29.09.2026 – 15x dienstags – 18.00 – 19.30 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 5 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 165,00 EUR



Business English: English at Work A2/B1

AX41-602

für Teilnehmende mit abgeschlossenem A2-Niveau

Marlies Thielpape

Sie lernen eine Menge an nützlichem Wortschatz, Redemitteln und Formulierungen für den beruflichen Alltag kennen. Egal ob Telefonieren, Small Talk, E-Mails schreiben, aktiv an Besprechungen teilnehmen oder mit Beschwerden umgehen – dieser flexible Kurs wird genau auf Ihre Wünsche und Bedürfnisse zugeschnitten.

Mitzubringen/Materialien:

Schreibzeug
Beginn: 12.11.2026 – 10x donnerstags – 18.00 – 19.30 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 5 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 110,00 EUR



Business English: Successful Meetings and Negotiations A2/B1

AX41-603

für Teilnehmende mit sicheren Vorkenntnissen

Marlies Thielpape

Dieser interaktive Kompakt-Kurs wird es Ihnen ermöglichen, aktiver an Besprechungen und Geschäftsverhandlungen teilzunehmen. Wir beschäftigen uns mit den folgenden Punkten:

- unsere Meinung ausdrücken und diskutieren
- gekonnt Einwände vorbringen
- überzeugend argumentieren und verhandeln
- Vorschläge machen
- Höflichkeit
- Smalltalk

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

Mitzubringen/Materialien:

Schreibzeug
Termin: Samstag, 23.01.2027, 9.00 – 15.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 1 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 44,00 EUR

● Englisch Lektüre B1

AX41-604

für Teilnehmende ab 60 Jahren

Iris Pfeiffer

Mitzubringen/Materialien: Die Kopierkosten von 3 EUR werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 29.09.2026 – 12x dienstags – 9.50 – 11.20 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 1 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 132,00 EUR

● Englisch Konversation B1/B2

Mitzubringen/Materialien: Das Kursmaterial wird von der Kursleitung kostenlos über WhatsApp versandt. Falls dies nicht gewünscht wird, kann vor Ort kostenpflichtig kopiert werden.

Michaela Copelea

AX41-605

Beginn: 29.09.2026 – 15x dienstags – 9.50 – 11.20 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 5 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 165,00 EUR

Michaela Copelea

AX41-608

Beginn: 30.09.2026 – 15x mittwochs – 17.30 – 19.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 5 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 165,00 EUR

● Englisch Konversation B1/B2

AX41-606

Michaela Copelea

Mitzubringen/Materialien:

Kursbuch:
In Conversation 1 (B1/B2), Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-501555-5

Bitte beachten Sie: Im Kurs wird die alte Ausgabe des Lehrwerks verwendet! Weiteres Kursmaterial wird von der Kursleitung kostenlos über WhatsApp versandt. Falls dies nicht gewünscht wird, kann vor Ort kostenpflichtig kopiert werden.

Beginn: 30.09.2026 – 15x mittwochs – 8.15 – 9.45 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 5 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 165,00 EUR

● Englisch Konversation B1/B2

AX41-607

Michaela Copelea

Mitzubringen/Materialien:

Kursbuch:
Outcomes Pre-Intermediate Student's Book, Helbling Verlag,
ISBN 978-3-85272-347-1

Weiteres Kursmaterial wird von der Kursleitung kostenlos über WhatsApp versandt. Falls dies nicht gewünscht wird, kann vor Ort kostenpflichtig kopiert werden.

Beginn: 30.09.2026 – 15x mittwochs – 9.50 – 11.20 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 5 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 165,00 EUR



● Englisch Konversation B1/B2

AX41-609

Jürgen Neumann

Mitzubringen/Materialien: Das benötigte Kursmaterial wird in der ersten Stunde bekanntgegeben.

Beginn: 30.09.2026 – 12x mittwochs – 17.30 – 19.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 2 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 132,00 EUR

● Englisch Konversation B1/B2

AX41-610

für Teilnehmende mit abgeschlossenem B1-Niveau
Dipl.-Päd. Mari-Anna Dias Koch

Mitzubringen/Materialien: Das benötigte Kursmaterial wird in der ersten Stunde gemeinsam abgesprochen.

Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Beginn: 01.10.2026 – 12x donnerstags – 8.10 – 9.40 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 2 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 132,00 EUR

● Englisch Konversation B1/B2

Mitzubringen/Materialien: Die Kopierkosten von 3 EUR werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Sheila Waha AX41-611
Beginn: 01.10.2026 – 12x donnerstags – 9.50 – 11.20 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 1 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 132,00 EUR

Sheila Waha AX41-612
Beginn: 02.10.2026 – 12x freitags – 9.50 – 11.20 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 1 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 132,00 EUR

● Englisch Konversation und Grammatik B2, ab Lektion 2

AX41-613

B.Sc. Educ./ Zert. ICC-Dozentin Thelma Drost

Mitzubringen/Materialien: Kursbuch:
On Point Student's Buch Upper-Intermediate English, Klett-Verlag,
ISBN 978-3-12-501788-7
Beginn: 07.10.2026 – 12x mittwochs – 9.50 – 11.20 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 2 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 132,00 EUR

● Englisch Konversation B2/C1

Mitzubringen/Materialien: Das benötigte Kursmaterial wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.

Jürgen Neumann AX41-614
Beginn: 28.09.2026 – 12x montags – 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 24
Gebühr: 132,00 EUR

Jürgen Neumann AX41-615
Beginn: 02.10.2026 – 15x freitags – 9.50 – 11.20 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 6 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 165,00 EUR

● Englisch Konversation und Grammatik C1

AX41-616

B.Sc. Educ./ Zert. ICC-Dozentin Thelma Drost

Mitzubringen/Materialien: Das benötigte Kursmaterial wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.

Beginn: 09.10.2026 – 12x freitags – 9.50 – 11.20 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 3 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 132,00 EUR

Französisch

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

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

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

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

● Französisch A1.1, ab Lektion 4

AX42-101

Dipl.-Inf. Christelle Schaff

Mitzubringen/Materialien: Kursbuch:
Rencontres en français A1, hybride Ausgabe, Klett-Verlag,
ISBN 978-3-12-529647-3
Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Beginn: 29.09.2026 – 15x dienstags – 11.30 – 13.00 Uhr
kein Kurs am 08.12.2026 und 22.12.2026
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 2 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 165,00 EUR

Online lernen?

Weitere Sprachkurse finden Sie im Bereich
Onlinekurse ab Seite ab S. 35.

● Französisch A2.1, ab Lektion 1

Mitzubringen/Materialien: Kursbuch:
Rencontres en français A2, hybride Ausgabe, Klett-Verlag,
ISBN 978-3-12-530078-1
Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Zahra Abdallah **AX42-102**
Beginn: 28.09.2026 – 15x montags – 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 23
Gebühr: 165,00 EUR

Manuela Remy **AX42-103**
Beginn: 29.09.2026 – 15x dienstags – 9.50 – 11.20 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 3 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 165,00 EUR

Gabriele Damps **AX42-103A**
Beginn: 29.09.2026 – 14x dienstags – 19.00 – 20.30 Uhr
kein Kurs am 24.11.2026 und 19.01.2027
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 13
Gebühr: 154,00 EUR

● Französisch A2.2, ab Lektion 6 **AX42-104**

Dipl.-Inf. Christelle Schaff

Mitzubringen/Materialien: Kursbuch:
Rencontres en français A2, Klett-Verlag, hybride Ausgabe,
ISBN 978-3-12-530078-1
Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Beginn: 28.09.2026 – 15x montags – 11.30 – 13.00 Uhr
kein Kurs am 21.12.2026
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 6 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 165,00 EUR

● Französisch Auffrischung A1/A2, ab Lektion 9 **AX42-105**

Dipl.-Inf. Christelle Schaff

Mitzubringen/Materialien: Kursbuch:
Déjà-vu A1-A2 – Auffrischkurs, Klett-Verlag, hybride Ausgabe,
ISBN 978-3-12-529633-6
Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Beginn: 29.09.2026 – 15x dienstags – 9.50 – 11.20 Uhr
kein Kurs am 08.12.2026 und 22.12.2026
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 2 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 165,00 EUR

● Französisch B1.1, ab Lektion 5 **AX42-201**

Dipl.-Inf. Christelle Schaff

Mitzubringen/Materialien: Kursbuch:
Rencontres en français B1, hybride Ausgabe allango, Klett-Verlag,
ISBN 978-3-12-530079-8
Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Beginn: 30.09.2026 – 15x mittwochs – 9.50 – 11.20 Uhr
kein Kurs am 09.12.2026 und 23.12.2026
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 6 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 165,00 EUR

● Französisch Diskussion B1 **AX42-202**

Dipl.-Inf. Christelle Schaff

Mitzubringen/Materialien: Die Kopierkosten in Höhe von 5 EUR werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Beginn: 28.09.2026 – 15x montags – 9.50 – 11.20 Uhr
kein Kurs am 21.12.2026
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 6 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 165,00 EUR

● Französisch Konversation B1 **AX42-203**

Manuela Remy

Mitzubringen/Materialien: Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Beginn: 29.09.2026 – 15x dienstags – 11.30 – 13.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 3 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 165,00 EUR

● Französisch Konversation B2 **AX42-204**

Dipl.-Inf. Christelle Schaff

Mitzubringen/Materialien: Die Kopierkosten von 5 EUR werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Beginn: 30.09.2026 – 15x mittwochs – 11.30 – 13.00 Uhr
kein Kurs am 09.12.2026 und 23.12.2026
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 6 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 165,00 EUR





Italienisch

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

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

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

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

● Italienisch A1.1, ab Lektion 1

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Mitzubringen/Materialien: Kursbuch:

Fantastico! A1 – Italienisch für Anfänger, hybride Ausgabe, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525083-3

Caterina Zaupa **AX43-100**

Beginn: 29.09.2026 – 14x dienstags – 18.00 – 19.30 Uhr
kein Kurs am 22.12.2026
Ort: Staatliche Berufsschule I, Adolf-Kolping-Straße 11,
85049 Ingolstadt, (Neubau), Zi. P118 (1. OG)
Gebühr: 154,00 EUR

Sara Marchesini **AX43-101**

Beginn: 02.10.2026 – 14x freitags – 11.30 – 13.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 154,00 EUR

● Italienisch A1.1, ab Lektion 3

mit Wiederholung

Mitzubringen/Materialien: Kursbuch:

Fantastico! A1 – Italienisch für Anfänger, hybride Ausgabe, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525083-3

B.Ed. Giovanna Marelli **AX43-102**

Beginn: 08.10.2026 – 12x donnerstags – 19.15 – 20.45 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 25
Gebühr: 132,00 EUR

B.Ed. Giovanna Marelli **AX43-103**

Beginn: 10.10.2026 – 12x samstags – 8.30 – 10.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 4 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 132,00 EUR

● Italienisch A1.1, ab Lektion 4

Mitzubringen/Materialien: Kursbuch:

Fantastico! A1 – Italienisch für Anfänger, hybride Ausgabe, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525083-3

Alessia Vella **AX43-104**

Beginn: 06.10.2026 – 12x dienstags – 18.30 – 20.00 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 24
Gebühr: 132,00 EUR

Lavinia Lertora **AX43-105**

Beginn: 02.10.2026 – 12x freitags – 9.50 – 11.20 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 132,00 EUR

● Italienisch A1.1, ab Lektion 5

Mitzubringen/Materialien: Kursbuch:

Fantastico! A1 – Italienisch für Anfänger, hybride Ausgabe, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525083-3

B.Ed. Giovanna Marelli **AX43-106**

Beginn: 07.10.2026 – 12x mittwochs – 17.30 – 19.00 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 25
Gebühr: 132,00 EUR

B.Ed. Giovanna Marelli **AX43-107**

Beginn: 10.10.2026 – 12x samstags – 10.00 – 11.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 4 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 132,00 EUR

● Italienisch A1.2, ab Lektion 6

Mitzubringen/Materialien: Kursbuch:

Fantastico! A1 – Italienisch für Anfänger, hybride Ausgabe, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525083-3

Sara Marchesini **AX43-108**

Beginn: 29.09.2026 – 15x dienstags – 11.30 – 13.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 4 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 165,00 EUR

Zert. ICC-Dozentin Stefania Agostini-Frank **AX43-109**

Beginn: 29.09.2026 – 15x dienstags – 17.30 – 19.00 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C Zimmer 09
Gebühr: 165,00 EUR

Weiterlernen leicht gemacht:

Bei vielen mehrteiligen Kursen können Sie sich am Ende des laufenden Semesters über die Weitermeldeliste bereits einen Platz im nächsten Semester sichern.

● Italienisch A1.2, ab Lektion 6

AX43-110

B.Ed. Giovanna Marelli

Mitzubringen/Materialien:

Kursbuch:
Fantastico! A1 – Italienisch für Anfänger, hybride Ausgabe,
Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525083-3

Beginn: 05.10.2026 – 12x montags – 19.15 – 20.45 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 25
Gebühr: 132,00 EUR

● Italienisch A1.2, ab Lektion 7

AX43-111

Alessia Vella

Mitzubringen/Materialien:

Kursbuch:
Fantastico! A1 – Italienisch für Anfänger, hybride Ausgabe,
Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525083-3

Beginn: 08.10.2026 – 12x donnerstags – 18.30 – 20.00 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 24
Gebühr: 132,00 EUR

● Italienisch A1.2, ab Lektion 8

AX43-112

B.Ed. Giovanna Marelli

Mitzubringen/Materialien:

Kursbuch:
Con piacere nuovo A1, hybride Ausgabe, Klett-Verlag,
ISBN 978-3-12-525201-01

Beginn: 05.10.2026 – 12x montags – 17.30 – 19.00 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 25
Gebühr: 132,00 EUR

● Italienisch A1.2, ab Lektion 10

AX43-113

für Teilnehmende mit Grundkenntnissen
Lavinia Lertora

Mitzubringen/Materialien:

Kursbuch:
Fantastico! A1 – Italienisch für Anfänger, hybride Ausgabe,
Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525083-3

Beginn: 28.09.2026 – 15x montags – 9.50 – 11.20 Uhr
Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt,
Zimmer 3
Gebühr: 165,00 EUR

● Italienisch für die Reise A1 – Viva le vacanze!

AX43-114

für Reiselustige ohne oder mit geringen Vorkenntnissen
Dott. Jolanda Vitale-Vogel

Mitzubringen/Materialien:

Kursbuch:
Viva le vacanze!, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-217243-4

Beginn: 12.01.2027 – 6x dienstags – 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 2 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 66,00 EUR

● Italienisch A2.1, ab Lektion 1

Mitzubringen/Materialien:

Kursbuch:
Con piacere nuovo A2, hybride Ausgabe, Klett-Verlag,
ISBN 978-3-12-525209-7

Zert. ICC-Dozentin Stefania Agostini-Frank

AX43-200

Beginn: 30.09.2026 – 15x mittwochs – 11.30 – 13.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 3 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 165,00 EUR

B.Ed. Giovanna Marelli

AX43-201

Beginn: 07.10.2026 – 12x mittwochs – 19.15 – 20.45 Uhr
kein Unterricht am 23.12.2026
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 25
Gebühr: 132,00 EUR

● Italienisch A2.1, ab Lektion 3

AX43-202

Sara Marchesini

Mitzubringen/Materialien:

Kursbuch:
Con piacere nuovo A2, hybride Ausgabe, Klett-Verlag,
ISBN 978-3-12-525209-7

Beginn: 30.09.2026 – 14x mittwochs – 18.15 – 19.45 Uhr
kein Kurs am 23.12.2026
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 14
Gebühr: 154,00 EUR

● Italienisch A2.2, ab Lektion 6

Mitzubringen/Materialien:

Kursbuch:
Con piacere nuovo A2, hybride Ausgabe, Klett-Verlag,
ISBN 978-3-12-525209-7

Sara Marchesini

AX43-203

Beginn: 28.09.2026 – 15x montags – 9.50 – 11.20 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 165,00 EUR

Sara Marchesini

AX43-204

Beginn: 28.09.2026 – 15x montags – 19.40 – 21.10 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 14
Gebühr: 165,00 EUR

Bitte beachten Sie das Rauchverbot
an allen Veranstaltungsorten
der Volkshochschule.



● Italienisch A2.2, ab Lektion 7

Sara Marchesini

AX43-205

Mitzubringen/Materialien:

Kursbuch:
Con piacere nuovo A2, hybride Ausgabe, Klett-Verlag,
ISBN 978-3-12-525209-7

Beginn: 28.09.2026 – 15x montags – 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 14
Gebühr: 165,00 EUR

● Italienisch A2.2, ab Lektion 7

B.Ed. Giovanna Marelli

AX43-206

Mitzubringen/Materialien:

Kursbuch:
Con piacere nuovo A2, hybride Ausgabe, Klett-Verlag,
ISBN 978-3-12-525209-7

Beginn: 08.10.2026 – 12x donnerstags – 17.30 – 19.00 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 25
Gebühr: 132,00 EUR

● Italienisch A2.2, ab Lektion 9

Mitzubringen/Materialien:

Kursbuch:
Con piacere nuovo A2, hybride Ausgabe, Klett-Verlag,
ISBN 978-3-12-525209-7

Carlotta Pavani

AX43-207

Beginn: 29.09.2026 – 12x dienstags – 9.50 – 11.20 Uhr
kein Kurs am 22.12.2026
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 132,00 EUR

Zert. ICC-Dozentin Stefania Agostini-Frank

AX43-208

Beginn: 30.09.2026 – 15x mittwochs – 9.50 – 11.20 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 3 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 165,00 EUR

● Italienisch B2.1, ab Lektion 4

mit Wiederholung
Anna Benini

AX43-300

Mitzubringen/Materialien:

Kursbuch:
Con piacere B1+/B2, Klett-Verlag, hybride Ausgabe,
ISBN 978-3-12-525226-4

Beginn: 28.09.2026 – 15x montags – 17.30 – 19.00 Uhr
kein Kurs am 21.12.2026
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 6 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 165,00 EUR

● Italienisch Auffrischung B2 – Sempre Meglio

für Teilnehmende mit sicheren B2-Kenntnissen
Lavinia Lertora

AX43-301

Mitzubringen/Materialien:

Die Kopierkosten werden mit der Kurs-
leitung abgerechnet.
Beginn: 01.10.2026 – 15x donnerstags – 11.30 – 13.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 5 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 165,00 EUR

● Italienisch Auffrischung C1 – Sempre Meglio

für Teilnehmende mit C1-Kenntnissen
Lavinia Lertora

AX43-302

Mitzubringen/Materialien:

Die Kopierkosten werden mit der Kurs-
leitung abgerechnet.
Beginn: 01.10.2026 – 15x donnerstags – 9.50 – 11.20 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 5 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 165,00 EUR

● Italienisch Konversation B1.2

Anna Benini

AX43-304

Mitzubringen/Materialien:

Kursbuch:
Da zero a cento, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-005383-4
Beginn: 28.09.2026 – 15x montags – 15.45 – 17.15 Uhr
kein Kurs am 21.12.2026
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 6 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 165,00 EUR

● Italienisch Konversation B1.2

Anna Benini

AX43-305

Mitzubringen/Materialien:

Zeitschrift „Adesso“, Spotlight-Verlag,
die Ausgabe wird bei Kursbeginn bekannt gegeben
Beginn: 29.09.2026 – 15x dienstags – 18.00 – 19.30 Uhr
kein Kurs am 22.12.2026
Ort: Grund- und Mittelschule Friedrichshofen, Jurastr.2,
Containergebäude, 1.OG, Zi. 105
Gebühr: 165,00 EUR

● Italienisch Konversation B1+

Carlotta Pavani

AX43-306

Mitzubringen/Materialien:

Die Materialkosten werden mit der Kurs-
leitung abgerechnet.
Beginn: 29.09.2026 – 12x dienstags – 11.30 – 13.00 Uhr
kein Kurs am 22.12.2026
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 132,00 EUR

● Italienisch Konversation B1+/B2

Anna Benini

AX43-307

Mitzubringen/Materialien:

Kursbuch:
Con piacere B1+/B2, Klett-Verlag, hybride Ausgabe,
ISBN 978-3-12-525226-4

Beginn: 29.09.2026 – 15x dienstags – 19.30 – 21.00 Uhr
kein Kurs am 22.12.2026

Ort: Grund- und Mittelschule Friedrichshofen, Jurastr.2,
Containergebäude, 1.OG, Zi. 105

Gebühr: 165,00 EUR

NEU Italienisch B1+/B2 – Lingua e cultura AX43-308

Parliamo del patrimonio architettonico italiano
Architetto Caterina Zaupa

Il corso è dedicato a chi ama viaggiare in Italia e scoprirne il patrimonio storico e artistico. In questo primo ciclo visiteremo resti greci, antichità romane ed edifici paleocristiani e bizantini. Attraverso immagini, audio e video impareremo il vocabolario italiano utile per apprezzare meglio le future visite in Italia. Buon viaggio!

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

Beginn: 08.10.2026 – 8x donnerstags – 17.15 – 18.45 Uhr
kein Kurs am 29.10.2026

Ort: Staatliche Berufsschule I, Adolf-Kolping-Straße 11,
85049 Ingolstadt, (Neubau), Zi. P118 (1. OG)

Gebühr: 88,00 EUR

Caterina Zaupa

“Che piacere conoscervi!

In den letzten

Jahren habe ich viele

Deutsche und Menschen

anderer Nationalitäten

kennengelernt, die mein Land sehr lieben und

das hat mich dazu motiviert, hier in meiner

zweiten Heimat selbst als begeisterte

Vermittlerin der italienischen Sprache und

Kultur tätig zu werden.”

Neu in den Reihen unserer Kursleitungen:

**Caterina Zaupa aus Cornedo Vicentino bei
Vicenza. Schon beim Studium der Architektur
in Venedig entstand ihre Leidenschaft für
Architektur, Kunst und Interior Design, die sie
bis heute begleitet. Nach 15 Jahren als
selbstständige Architektin in Italien zog sie
2015 nach Deutschland. Seit 2019 engagiert
sie sich in Ingolstadt für die italienische
Sprache und Kultur.**



● Italienisch Konversation B2

Carlotta Pavani

AX43-309

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

Beginn: 30.09.2026 – 12x mittwochs – 18.00 – 19.30 Uhr
kein Kurs am 23.12.2026

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 6 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 132,00 EUR

● Italienisch Konversation B2+

Anna Benini

AX43-310

Mitzubringen/Materialien: Kursbuch:

Qua e là per l'Italia, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-015412-8

Beginn: 30.09.2026 – 15x mittwochs – 9.50 – 11.20 Uhr
kein Kurs am 23.12.2026

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 1 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 165,00 EUR

Spanisch

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

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

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

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

● Spanisch A1.1, ab Lektion 1

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Mitzubringen/Materialien: Kursbuch:

Con gusto nuevo A1, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-514676-1

Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Zelma Gomez-Kammerbauer

AX44-100

Beginn: 07.10.2026 – 12x mittwochs – 17.30 – 19.00 Uhr
kein Kurs am 23.12.2026

Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 23

Gebühr: 132,00 EUR

María Jesús Carrero Moure

AX44-101

Beginn: 01.10.2026 – 14x donnerstags – 17.30 – 19.00 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,

85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 23

Gebühr: 154,00 EUR

Adriana Spadoni

AX44-102

Beginn: 09.10.2026 – 10x freitags – 9.30 – 11.00 Uhr
kein Kurs am 27.11., 04.12., 11.12., 18.12.26

Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt,
Zimmer 2

Gebühr: 110,00 EUR



● Spanisch A1.2, ab Lektion 5

AX44-103

Viktoria Costi-Schorr

Mitzubringen/Materialien:

Kursbuch:
Perspectivas contigo A1, Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-120933-9

Beginn: 07.10.2026 – 12x mittwochs – 17.30 – 19.00 Uhr
kein Kurs am 28.10., 18.11. und 23.12.2026

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 1 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 132,00 EUR

● Spanisch A1.2, ab Lektion 7

AX44-104

für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Zert. EUROLTA-Dozentin/ Dipl.-Kff. (Univ.Mex.)
Idania Perez-Rosas

Mitzubringen/Materialien:

Kursbücher:
Perspectivas contigo A1, Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-120933-9
sowie

Perspectivas contigo A1, Sprachtraining, Cornelsen Verlag,
ISBN 978-3-06-120946-9

Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 15.10.2026 – 14x donnerstags – 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 3 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 154,00 EUR

● Spanisch A1.2, ab Lektion 8

AX44-105

María Jesús Carrero Moure

Mitzubringen/Materialien:

Kursbuch:
Con gusto nuevo A1, hybride Ausgabe, Klett-Verlag,
ISBN 978-3-12-514676-1

Beginn: 01.10.2026 – 14x donnerstags – 19.15 – 20.45 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 23

Gebühr: 154,00 EUR

● Spanisch A1.2, ab Lektion 9

AX44-106

für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Ursula Bobbert-Gottschald

Mitzubringen/Materialien:

Kursbuch:
Con gusto nuevo A1, Klett-Verlag, hybride Ausgabe,
ISBN 978-3-12-514676-1

Beginn: 28.09.2026 – 12x montags – 17.30 – 19.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 3 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 132,00 EUR

● Spanisch A1.2, ab Lektion 11

AX44-107

María Jesús Carrero Moure

Mitzubringen/Materialien:

Kursbuch:
Con gusto nuevo A1, hybride Ausgabe, Klett-Verlag,
ISBN 978-3-12-514676-1 und

Con gusto nuevo A2, hybride Ausgabe, Klett-Verlag,
ISBN 978-3-12-514682-2

Beginn: 29.09.2026 – 14x dienstags – 19.15 – 20.45 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 23

Gebühr: 154,00 EUR

● Spanisch A1.2, ab Lektion 11

AX44-107A

Viktoria Costi-Schorr

Mitzubringen/Materialien:

Kursbuch:
Perspectivas contigo A1, Cornelsen, ISBN 978-3-06-120933-9

und Perspectivas contigo A2, Cornelsen, ISBN 978-3-06-120935-3
Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 06.10.2026 – 12x dienstags – 17.30 – 19.00 Uhr
kein Kurs am 22.12.2026

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 3 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 132,00 EUR

● Spanisch Auffrischung A1.1, ab Lektion 1

AX44-108

für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
Zelma Gomez-Kammerbauer

Mitzubringen/Materialien:

Kursbuch:
Perspectivas contigo Sprachtraining A1 Spanisch,
ISBN 978-3-06-120946-9

Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 08.10.2026 – 14x donnerstags – 19.15 – 20.45 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 14

Gebühr: 154,00 EUR

● Spanisch A2.1, ab Lektion 1

für Teilnehmende mit A1-Kenntnissen

Mitzubringen/Materialien:

Kursbuch:
Con gusto nuevo A2, hybride Ausgabe, Klett-Verlag,
ISBN 978-3-12-514682-2

Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Dipl. BWL Farizada Atzimba Keese

AX44-200

Beginn: 28.09.2026 – 15x montags – 11.30 – 13.00 Uhr
kein Kurs am 12.10.2026

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 5 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 165,00 EUR

Dipl. BWL Farizada Atzimba Keese

AX44-202

Beginn: 02.10.2026 – 14x freitags – 9.50 – 11.20 Uhr
kein Kurs am 09.10.2026

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 2 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 154,00 EUR

● Spanisch A2.1, ab Lektion 3

AX44-203

für Teilnehmende mit A1-Kenntnissen
Ursula Bobbert-Gottschald

Mitzubringen/Materialien:

Kursbuch:
Con gusto nuevo A2, hybride Ausgabe, Klett-Verlag,
ISBN 978-3-12-514682-2

Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 28.09.2026 – 12x montags – 14.30 – 16.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 3 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 132,00 EUR

● Spanisch A2.2, ab Lektion 6

AX44-204

Viktoria Costi-Schorr

Mitzubringen/Materialien:

Kursbuch: Perspectivas contigo A2, Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-120935-3

Beginn: 06.10.2026 – 12x dienstags – 19.15 – 20.45 Uhr
kein Kurs am 22.12.2026

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 3 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 132,00 EUR

● Spanisch Auffrischung A2

AX44-205

Adriana Spadoni

Mitzubringen/Materialien:

Kursbuch: Perspectivas Curso Rápido A1/A2, Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-024237-5

Beginn: 12.10.2026 – 12x montags – 17.30 – 19.00 Uhr
kein Kurs am 30.11., 07.12. und 14.12.2026

Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt,
Zimmer 2

Gebühr: 132,00 EUR

● Spanisch Auffrischung A2, ab Lektion 11

AX44-206

für Teilnehmende mit A2-Kenntnissen
Ursula Bobbert-Gottschald

Mitzubringen/Materialien:

Kursbuch: Con gusto nuevo A2, Klett-Verlag, hybride Ausgabe, ISBN 978-3-12-514682-2

Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 28.09.2026 – 12x montags – 11.30 – 13.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 3 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 132,00 EUR

● Spanisch Auffrischung A2, ab Lektion 11

AX44-207

für Teilnehmende mit A2-Kenntnissen
Zelma Gomez-Kammerbauer

Mitzubringen/Materialien:

Kursbuch: Perspectivas contigo A2 – Sprachtraining, Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-120947-6

Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 08.10.2026 – 14x donnerstags – 17.30 – 19.00 Uhr

Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 14

Gebühr: 154,00 EUR

● Spanisch B1.1, ab Lektion 4

AX44-300

für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
Zert. EUROLTA-Dozentin/ Dipl.-Kff. (Univ.Mex.)
Idania Perez-Rosas

Mitzubringen/Materialien:

Kursbücher: Perspectivas Contigo B1, Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-120954-4 und Sprachtraining, Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-120948-3

Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 13.10.2026 – 14x dienstags – 18.00 – 19.30 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 6 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 154,00 EUR

● Spanisch B1.2, ab Lektion 6

AX44-301

für Teilnehmende mit abgeschlossenem A2-Niveau
Dipl. BWL Farizada Atzimba Keese

Mitzubringen/Materialien:

Kursbuch: Con gusto nuevo B1, hybride Ausgabe, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-514693-8

Die Kopierkosten von 3 EUR werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 28.09.2026 – 15x montags – 9.50 – 11.20 Uhr
kein Kurs am 12.10.2026

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 5 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 165,00 EUR

● Spanisch B2.1, ab Lektion 3

AX44-302

María Jesús Carrero Moure

Mitzubringen/Materialien:

Kursbuch: Con gusto nuevo B2, hybride Ausgabe, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-514688-4

Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 29.09.2026 – 14x dienstags – 17.30 – 19.00 Uhr

Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 23

Gebühr: 154,00 EUR

● Spanisch Konversation A2

AX44-303

für Teilnehmende mit sicheren Grundkenntnissen
Ursula Bobbert-Gottschald

Voraussetzung: eñe A2, Con gusto (nuevo) A2, Perspectivas (Ya) A2 o. ä. Lehrwerk abgeschlossen.

Beginn: 28.09.2026 – 12x montags – 9.50 – 11.20 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 3 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 132,00 EUR

● Spanisch Konversation A2/B1

AX44-304

für Teilnehmende mit sicheren A2-Kenntnissen
Zelma Gomez-Kammerbauer

Mitzubringen/Materialien: Das notwendige Material wird im Kurs besprochen.

Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 07.10.2026 – 12x mittwochs – 19.15 – 20.45 Uhr
kein Kurs am 23.12.2026

Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 23

Gebühr: 132,00 EUR

● Spanisch Konversation B1

AX44-305

Sprachintensivierungskurs
Viktoria Costi-Schorr

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

Beginn: 08.10.2026 – 12x donnerstags – 17.00 – 18.30 Uhr
kein Kurs am 29.10.2026

Ort: Staatliche Berufsschule I, Adolf-Kolping-Straße 11,
85049 Ingolstadt, (Neubau), Zi. P119 (1. OG)

Gebühr: 132,00 EUR



● Spanisch Konversation B1+

AX44-306

Maria Isabel Prey

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial und Wörterbuch (optional).

Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 29.09.2026 – 12x dienstags – 17.30 – 19.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 2 (1. Stock),

85049 Ingolstadt

Gebühr: 132,00 EUR



Spanisch spielend trainieren

AX44-307

für Teilnehmende mit sicheren B1-Kenntnissen

Viktoria Costi-Schorr

Aprender español de una forma diferente: con el juego cooperativo de misterio „Hidden Games: El crimen de Quintana de la Matanza“ resolveremos juntos un caso enigmático. Analizar, debatir, relacionar pistas... siguiendo el rastro de los sospechosos con indicios y pruebas realistas. Para quienes quieran vivir el idioma de forma dinámica: ¡la emoción está garantizada!

3 horas de diversion y posibilidad de aplicar lo aprendido, de una manera diferente.

Mitzubringen/Materialien: ggf. Schreibzeug

Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Termin: Freitag, 20.11.2026, 17.00 – 20.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock),

85049 Ingolstadt

Gebühr: 22,00 EUR

● Spanisch Konversation B1/B2

AX44-308

Dipl. BWL Farizada Atzimba Keese

Mitzubringen/Materialien: Die Kopierkosten von 5 EUR werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 29.09.2026 – 15x dienstags – 11.30 – 13.00 Uhr

kein Kurs am 13.10.2026

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 5 (1. Stock),

85049 Ingolstadt

Gebühr: 165,00 EUR

● Spanisch Konversation C2

AX44-400

für Teilnehmende mit sehr guten Kenntnissen

Zertifizierte EUROLTA-Dozentin Christine Hettinger-Granat

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

Beginn: 01.10.2026 – 14x donnerstags – 9.50 – 11.20 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 3 (1. Stock),

85049 Ingolstadt

Gebühr: 154,00 EUR

Wissen teilen macht Freude:

Werden Sie Kursleiterin oder Kursleiter an Ihrer vhs.

Wenden Sie sich an die vhs-Leitung: Dr. Petra Neumann

Tel. 08 41 / 305-1854, petra.neumann@ingolstadt.de

Gebärdensprache

● Gebärdensprache Workshop

AX45-101

Kommunikation, Kultur und erste Gebärden kennenlernen

Vanessa Weise (M.A. angew. Bildungswiss./Pädagogik),

Birgit Fehn, Andreas Weiß

In unserem interaktiven Workshop tauchen Sie in die Welt der Gebärdensprache und Gehörlosenkultur ein. In 1,5 Stunden lernen Sie die Grundlagen dieser visuellen Sprache kennen und üben erste einfache Gebärden. Außerdem erhalten Sie einen Einblick in die Kultur und den Alltag gehörloser Menschen. Der Workshop ist leicht verständlich und für alle geeignet. Vorkenntnisse sind nicht nötig, alle Interessierten sind herzlich willkommen!

Dieser Kurs findet in Kooperation mit der Diakonie Informations- und Servicestelle für Menschen mit Hörbehinderung sowie dem Gehörlosensverein Ingolstadt (GVIUS e.V.) statt und ist kostenlos.

Termin: Donnerstag, 29.10.2026, 18.00 – 19.30 Uhr

Ort: Gehörlosenzentrum, Saal EG, Permoserstraße 82,

Ingolstadt

Gebühr: Teilnahme kostenlos

Weitere Sprachen

Wenn Sie sich nicht sicher sein sollten, wie gut Ihre Kenntnisse aktuell sind und ob sie für den Besuch des gewünschten Kurses ausreichen, nutzen Sie bitte die Möglichkeit zur persönlichen Beratung unter 0841/305-1853.

Weitere Informationen zu den einzelnen Kursen erhalten Sie auf unserer Website unter <https://www.vhs-in-ei.de/kurse/sprachen>

Arabisch



Arabisch – Crashkurs für Urlaub und Alltag

AX45-102

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Nadia Ben Amor

Sie lernen Begrüßungen, einfache Sätze, Zahlen und typische Alltagssituationen spielerisch kennen. Kurze Dialoge und praktische Übungen sorgen dafür, dass Sie sich schnell verständigen können.

Mitzubringen/Materialien: Das notwendige Unterrichtsmaterial wird in der ersten Stunde gemeinsam mit der Kursleitung abgesprochen.

Beginn: 05.10.2026 – 10x montags – 17.30 – 19.00 Uhr

Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,

85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 29

Gebühr: 110,00 EUR



Arabisch für den Berufsalltag

AX45-103

Praxisnah für alle Berufsgruppen

Nadia Ben Amor

Wir trainieren praxisorientiert durch:

- Rollenspiele für typische berufliche Situationen
- Hörübungen für Alltags- und Berufsdialoge
- Kommunikation mit Kollegen, Kunden, Klienten oder Kindern
- Kulturelle Sensibilität im Kontakt mit arabischsprachigen Menschen

Mitzubringen/Materialien: Das notwendige Unterrichtsmaterial wird in der ersten Stunde gemeinsam mit der Kursleitung abgesprochen.

Beginn: 05.10.2026 – 10x montags – 19.00 – 20.30 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 29
Gebühr: 110,00 EUR

Kroatisch

● Kroatisch Crash-Kurs A1

AX45-104

Faruk Hot

In diesem Kurs wird das sprachlich notwendige Grundwissen vermittelt, um sich in verschiedenen Situationen (z. B. Vorstellung, Fragen formulieren und beantworten, Verhalten beim Restaurantbesuch) verständigen zu können.

Mitzubringen/Materialien: Kursbuch:
PONS Reise-Sprachführer Kroatisch, Klett-Verlag,
ISBN 978-3-12-518145-8

Die Kopierkosten von 3 EUR werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Beginn: 01.10.2026 – 10x donnerstags – 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 13
Gebühr: 110,00 EUR

● Kroatisch A2.2, ab Lektion 12

AX45-105

für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
Faruk Hot

Mitzubringen/Materialien: Kursbuch:
Kroatisch lernen? Nema Problema – Band 1, Joachim Hubig Verlag,
ISBN 978-3-9810940-0-8
Beginn: 01.10.2026 – 15x donnerstags – 19.45 – 21.15 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 13
Gebühr: 165,00 EUR

Neugriechisch

● Neugriechisch A1.1, ab Lektion 1

AX45-106

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Maria Drougka-Schäfer

Mitzubringen/Materialien: Kursbücher:
Pame! A1, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-005404-6 und
ISBN 978-3-19-025404-0
Beginn: 30.09.2026 – 12x mittwochs – 17.30 – 19.00 Uhr
kein Kurs am 23.12.2026
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C Zimmer 09
Gebühr: 132,00 EUR

● Neugriechisch A2.1, ab Lektion 1

AX45-107

für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen
Maria Drougka-Schäfer

Mitzubringen/Materialien: Kursbücher:
Pame! A1, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-005462-6 und
ISBN 978-3-19-025462-0

Beginn: 29.09.2026 – 12x dienstags – 19.15 – 20.45 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 14
Gebühr: 132,00 EUR

● Neugriechisch B1.2, ab Lektion 6

AX45-108

für Teilnehmende mit sehr guten Grundkenntnissen
Maria Drougka-Schäfer

Mitzubringen/Materialien: Kursbuch:
Klik sta ellinika Deltos B1, ISBN 978-960-7779-62-5
Beginn: 30.09.2026 – 12x mittwochs – 19.15 – 20.45 Uhr
kein Kurs am 23.12.2026
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C Zimmer 09
Gebühr: 132,00 EUR

Russisch

● Russisch A2.2, ab Lektion 14

AX45-109

für Teilnehmende mit A1+ Kenntnissen
Yulia Kolpakova

Mitzubringen/Materialien: Kursbuch:
Jasno! neu A1 – A2, Russisch für Anfänger, Klett-Verlag,
ISBN 978-3-12-527674-1 und ISBN 978-3-12-527679-6
Beginn: 01.10.2026 – 15x donnerstags – 17.30 – 19.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 2 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 165,00 EUR





Schwedisch

● Schwedisch Konversation B1

AX45-110

für Teilnehmende mit guten Kenntnissen
Monica Simon

Mitzubringen/Materialien: Kursbücher:

Hejsan! A1 – A2, Klett Verlag, hybride Ausgabe allango,
Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-528000-7
Hejsan! A1 – A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-527982-7
Hejsan! A1 – A2, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-527983-4
Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Beginn: 05.10.2026 – 10x montags – 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 2 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 110,00 EUR

Tschechisch

● Tschechisch B2.1, ab Lektion 8

AX45-111

für Teilnehmende mit guten Kenntnissen
Dr. Ivana Havelka

Mitzubringen/Materialien: Kursbuch:

Tschechisch Schritt für Schritt, Akropolis Verlag,
ISBN 978-80-7470-060-6
Beginn: 01.10.2026 – 12x donnerstags – 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C Zimmer 09
Gebühr: 132,00 EUR

Türkisch

● Türkisch A1.1, ab Lektion 1

AX45-112

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Inci Scheider

Mitzubringen/Materialien: Kursbuch:

Ne güzel! A1, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-005253-0
Beginn: 11.11.2026 – 11x mittwochs – 19.45 – 21.15 Uhr
kein Kurs am 23.12.2026
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 13
Gebühr: 121,00 EUR

● Türkisch A1.1, ab Lektion 4

AX45-113

für Teilnehmende mit geringen Kenntnissen
Inci Scheider

Mitzubringen/Materialien: Kursbuch:

Ne güzel! A1, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-005253-1
Beginn: 11.11.2026 – 11x mittwochs – 17.45 – 19.30 Uhr
kein Kurs am 23.12.2026
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 13
Gebühr: 121,00 EUR

● Türkisch A2.2, ab Lektion 18

AX45-114

für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen
Inci Scheider

Mitzubringen/Materialien: Kursbücher:

Güle Güle, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-005234-9 und
ISBN 978-3-19-015234-6
Beginn: 09.11.2026 – 12x montags – 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 13
Gebühr: 132,00 EUR

Maßgeschneiderte Firmenseminare – individuell & bedarfsgerecht

Sie suchen eine Weiterbildung, die genau zu
Ihrem Unternehmen passt? Neben unserem öffentlichen
Kursprogramm entwickeln wir passgenaue Seminare,
Workshops und Veranstaltungen nach Ihren Anforderungen.
Sie bestimmen Inhalte, Termin, Ort und Umfang – wir erstellen
daraus ein individuelles Konzept. Dabei arbeiten wir mit
erfahrenen Referentinnen und Referenten aus der Praxis
zusammen und orientieren uns an Ihren konkreten Zielen.
Gerne erstellen wir für Sie ein unverbindliches Angebot –
schnell, flexibel und bedarfsgerecht.

Ihr Ansprechpartner: Christoph Karmann
Tel. 0841/305-1857
christoph.karmann@ingolstadt.de





© Loredana La Rocca

Gesundheit



Körperliche und geistige Gesundheit



Glück finden – trotz schwieriger Zeiten

AX50-005

Marlies Thielpape

(Fast) jeder Mensch kann glücklich sein – oder doch nicht? In einer Zeit, die von Schlagzeilen über Krisen und Unsicherheit geprägt ist, fällt es oft schwer, den Blick für das Positive zu bewahren. Doch Glück ist kein Zufallsprodukt sondern eine Fähigkeit, die wir aktiv trainieren können. In diesem Workshop schaffen wir ein bewusstes Gegengewicht zu den negativen Einflüssen des Alltags. Wir beschäftigen uns damit, wie Sie selbst in herausfordernden Phasen Glück erkennen und erleben können:

- Glück ist steuerbar: Wie viel Einfluss haben wir auf unser Empfinden?
- Weg mit den Blockaden: Wo stehen wir uns selbst im Weg? Wie können wir „Glücksverhinderer“ wie Ängste und Stress abbauen?
- Gedankliche Freiheit: Wie können wir belastende Glaubenssätze und Erwartungen reduzieren?
- Praktische Strategien: Tools für mehr Glück und Lebensfreude im Hier und Jetzt.

Ziel ist, dass Sie mit einem Werkzeugkoffer voll positiver Impulse nach Hause gehen, um auch in schwierigen Zeiten glücklicher zu leben.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Termin: Samstag, 21.11.2026, 9.00 – 16.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 3 (1. Stock), 85049 Ingolstadt

Gebühr: 60,50 EUR

● Achtsamkeit im Alltag – Stress reduzieren, Ruhe finden

AX50-010

Josef Ach, Zert. MBSR Lehrer

Achtsamkeit ist ein Weg, der lehrt, sich selbst und die Welt auf eine lebendige und unmittelbare Weise zu erleben und mit Körper, Gedanken, Gefühlen und Verhaltensmustern bewusst umzugehen. Die praktischen Übungen bestehen aus der Wahrnehmung des Körpers im Liegen (Bodyscan), gemeinsame Meditationszeiten (Atemmeditation) und Gehmeditation.

Vorteile der Achtsamkeit:

Stressreduktion: Regelmäßige Achtsamkeitsübungen können helfen, Stress abzubauen und die allgemeine Lebensqualität zu verbessern.

Emotionale Stabilität: Achtsamkeit fördert ein besseres Verständnis für unsere Emotionen und hilft uns, angemessener auf diese zu reagieren.

Verbesserte Konzentration: Indem wir lernen, unsere Gedanken zu steuern, werden wir produktiver und können uns besser auf die Dinge konzentrieren, die wirklich wichtig sind.

Mitzubringen/Materialien: Yogamatte, Kissen, Decke

Beginn: 17.11.2026 – 2x dienstags – 18.30 – 20.00 Uhr

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

Gebühr: 26,00 EUR



Resilienz messbar machen. Nervensystem, Atmung & mentale Stärke

AX50-012

Wie Sie mit Biofeedback Ihren Stresspegel messen – und gezielt senken
Sebastian Steck

Stress lässt sich nicht immer vermeiden, aber gezielt steuern. In diesem Kurs verbinden wir verständliches Wissen über das Nervensystem mit praxiserprobten Methoden aus dem Einsatzkräfte-Training. Mithilfe von Biofeedback messen Sie Ihre Herzratenvariabilität, erkennen persönliche Stressmuster und erleben live, wie Ihre Atmung auf den Körper wirkt. Sie lernen einfache, wissenschaftlich fundierte Techniken, um auch unter Stress oder Belastung ruhiger, klarer und handlungsfähig zu bleiben. Für mehr Energie, Balance und Entspannung im Beruf wie Alltag.

Termin: Samstag, 14.11.2026, 9.00 – 12.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 1 (1. Stock), 85049 Ingolstadt

Gebühr: 26,00 EUR

● Gedanken stoppen, Gefühle verstehen AX50-015

Warum wir emotional reagieren, obwohl wir es oft anders wollen
Anika Grüneberg

Manchmal reagieren wir stärker, als wir es eigentlich möchten: Wir grübeln, ärgern uns, ziehen uns zurück oder fühlen uns von Situationen länger belastet als nötig. In diesem Workshop erhalten Sie Einblicke, wie Gedanken, Gefühle und innere Muster zusammenwirken. Sie lernen, emotionale Reaktionen besser zu verstehen, erste Signale frühzeitig wahrzunehmen und mit einfachen Übungen bewusster damit umzugehen. Kleine praktische Impulse unterstützen dabei, mehr innere Klarheit und Gelassenheit im Alltag zu entwickeln.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Termine: Dienstag, 17.11.2026, 18.30 – 20.30 Uhr

Dienstag, 01.12.2026, 18.30 – 20.30 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock), 85049 Ingolstadt

Gebühr: 34,50 EUR



Kraft tanken in der Natur – Resilienz draußen erleben

AX50-017

In Bewegung kommen, zur Ruhe finden und die eigene Widerstandskraft stärken
Kerstin Grashaußer

In diesem vierstündigen Workshop lernst du, wie du deine psychische Widerstandskraft (Resilienz) stärken und die Natur als Kraftquelle nutzen kannst. Mit achtsamen Spaziergängen, einfachen Atem- und Wahrnehmungsübungen sowie kleinen Natur-Ritualen erlebst du, wie Stress abgebaut und innere Ruhe gefördert werden kann. Du erhältst Impulse zu wichtigen Resilienzfaktoren und entwickelst persönliche „Anker“, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen. Der Workshop ist für Erwachsene jeden Fitnesslevels geeignet; es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Mitzubringen/Materialien: Wetterangepasste, bequeme Kleidung, in der man langsam gehen und sitzen kann. Festes Schuhwerk, Getränk, ggf. kleiner Snack, Sitzunterlage (z.B. Picknickdecke, kleines Kissen oder Handtuch), kleiner Rucksack. Notizbuch und Stift.

Termin: Samstag, 26.09.2026, 10.00 – 14.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 1 (1. Stock), 85049 Ingolstadt

Gebühr: 34,50 EUR

NEU **Wenn Wahrnehmung tiefer geht** **AX50-020**
Verständnis und Bewusstsein für Hochsensibilität
Yessica Wolf

Was bedeutet Hochsensibilität? Woran lässt sie sich erkennen und wie zeigt sie sich im Alltag? In diesem Vortrag erhalten Sie einen Einblick in die Grundlagen der Hochsensibilität. Sie erfahren, was hinter dem Begriff steckt, wie sich Hochsensibilität bei Menschen unterschiedlich zeigen kann und warum sie nicht nur Herausforderungen, sondern auch besondere Stärken mit sich bringt. Neben fundierten Informationen stehen Verständnis, Bewusstseinsbildung und der gemeinsame Austausch im Mittelpunkt. Sie erhalten Impulse, die dabei unterstützen, sich selbst oder feinfühlig Menschen im persönlichen und beruflichen Umfeld besser zu verstehen. Der Vortrag eignet sich für alle, die sich erstmals mit dem Thema Hochsensibilität beschäftigen möchten, sowie für Menschen, die Anregungen und Inspiration für ihren weiteren Weg suchen.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Termin: Donnerstag, 12.11.2026, 19.15 – 20.45 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 2 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 13,00 EUR

NEU **Hochsensibilität annehmen und stärken** **AX50-022**
Yessica Wolf

Fühlen Sie sich manchmal schnell reizüberflutet, nehmen Stimmungen intensiv wahr oder benötigen mehr Rückzug als andere Menschen? In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Hochsensibilität kennen und erfahren, welche Rolle das Nervensystem dabei spielt. Gemeinsam betrachten wir, was Reize sind, wie sie auf uns wirken und welche Bedürfnisse sich daraus ergeben können. Praktische Übungen zur Regulation des Nervensystems sowie Achtsamkeitsübungen unterstützen dabei, mehr innere Balance und Selbstfürsorge im Alltag zu entwickeln.

Der Kurs richtet sich an Menschen, die vermuten oder bereits wissen, dass sie hochsensibel sind, sowie an Interessierte und Angehörige, die das Thema besser verstehen möchten.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Termin: Donnerstag, 03.12.2026, 18.00 – 21.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 6 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 26,00 EUR

NEU **Neurodivergenz in der Familie** **AX50-024**
Wohltuendes Zusammenleben bei ADHS und Autismus
Julia von Rein-Hrubesch

Immer mehr Kinder und Jugendliche werden mit ADHS und/oder Autismus diagnostiziert. Die zunehmende Menge steht einem ungleichmäßig kleinen Angebot von Aufklärung, Kommunikation und Begleitung gegenüber. In diesem Kurs gibt die Fachtherapeutin und -dozentin Julia von Rein-Hrubesch Einblick in die Diagnosen und ihre Herausforderungen, die die gesamte Familie beeinflussen können. In praxisnahen Beispielen werden Konfliktsituationen beleuchtet und wie mit ihnen umgegangen werden kann.

Termin: Donnerstag, 22.10.2026, 18.00 – 20.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 17,50 EUR

Chanten – Heilsames Singen **AX50-038**
Erich Noack

„Wer sprechen kann, kann singen, und wer gehen kann, kann tanzen“ (afrikanisches Sprichwort). In diesem Singkreis sind alle willkommen – unabhängig von Vorerfahrung oder stimmlichen Fähigkeiten. Im Mittelpunkt steht die Freude am Singen, nicht die Leistung. Wir singen einfache, sich wiederholende Lieder aus verschiedenen Kulturen: Indische Mantras, indianische Kraftlieder, Segenslieder aus der Südsee, Lieder der Sufis, usw. Das gemeinsame Singen fördert Wohlbefinden, Verbundenheit und Freude.

Termine: mittwochs, 30.09.2026, 14.10., 28.10., 11.11., 25.11.,
09.12., 13.01.2027, 27.01., 17.02.

19.30 – 21.00 Uhr

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

Gebühr: 117,00 EUR

After Work – Waldbaden – Gut gegen Kopfkino

Waldbaden ist die Kunst, sich mit allen Sinnen mit dem Wald zu verbinden. Wissenschaftlich erwiesen stärkt Waldbaden nicht nur unseren Körper, sondern beruhigt auch unseren Geist, Gedankenkarusselle stoppen. Langsam gehen wir durch den Wald und halten immer wieder inne. Angeleitete Achtsamkeitsübungen fördern das eigene Wohlbefinden auf tiefgreifende Weise. Waldbaden ist mehr als ein Spaziergang – es ist eine Rückkehr zu unseren Wurzeln und eine Einladung, in der grünen Oase neue Kraft zu tanken.

Hinweis: Unser Waldbaden wird wetterunabhängig durchgeführt – nur bei extremen Wetterwarnungen wie Sturm oder Gewitter entfällt es. Hunde müssen leider zu Hause bleiben.

Treffpunkt: Zucheringer Forst, Holzbrücke neben Georg-Heiss-Straße 108. Koordinaten: 48.7233568, 11.4208568

Mitzubringen/Materialien: Festes Schuhwerk, Regenjacke, ggf. Getränk

Jürgen Müller **AX50-040**

Termin: Mittwoch, 30.09.2026, 17.30 – 19.00 Uhr

Ort: Zucheringer Forst, Holzbrücke neben Georg-Heiss-Straße 108. Koordinaten: 48.7233568, 11.4208568

Gebühr: 13,00 EUR

Jürgen Müller **AX50-042**

Termin: Donnerstag, 15.10.2026, 17.00 – 18.30 Uhr

Ort: Zucheringer Forst, Holzbrücke neben Georg-Heiss-Straße 108. Koordinaten: 48.7233568, 11.4208568

Gebühr: 13,00 EUR





● Bewegung und Krebs – aktiv vorbeugen und gezielt unterstützen AX50-100

Bayerische Krebsgesellschaft e.V.

Frau Dr. Berling-Ernst, Geschäftsführerin der BKG

**BAYERISCHE
KREBSGESELLSCHAFT**

Zuhören. Begleiten. Helfen.

Welche Rolle spielt Bewegung vor, während und nach einer Krebserkrankung? Dieser Vortrag zeigt, wie regelmäßige körperliche Aktivität das Krebsrisiko senken kann und welchen positiven Einfluss sie während und nach einer Erkrankung auf Nebenwirkungen, Lebensqualität und den Genesungsprozess hat. Zudem werden aktuelle Empfehlungen sowie praktische Tipps für einen sicheren und nachhaltigen Einstieg in einen aktiven Alltag vermittelt.

Eine Veranstaltung der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V. in Kooperation mit dem Gesundheitsamt der Stadt Ingolstadt sowie mit freundlicher Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.

Termin: Mittwoch, 28.10.2026, 18.30 – 20.00 Uhr

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

Gebühr: Eintritt frei

Malteser Hilfsdienst e.V.

AX50-151

Termin: Samstag, 26.09.2026, 9.00 – 17.15 Uhr

Ort: Malteser Hilfsdienst e.V., Fort-Wrede-Straße 1, 85055 Ingolstadt

Gebühr: 65,00 EUR

Malteser Hilfsdienst e.V.

AX50-152

Termin: Samstag, 19.12.2026, 9.00 – 17.15 Uhr

Ort: Malteser Hilfsdienst e.V., Fort-Wrede-Straße 1, 85055 Ingolstadt

Gebühr: 65,00 EUR

Malteser Hilfsdienst e.V.

AX50-153

Termin: Samstag, 23.01.2027, 9.00 – 17.15 Uhr

Ort: Malteser Hilfsdienst e.V., Fort-Wrede-Straße 1, 85055 Ingolstadt

Gebühr: 65,00 EUR

Malteser Hilfsdienst e.V.

AX50-154

Termin: Samstag, 27.02.2027, 9.00 – 17.15 Uhr

Ort: Malteser Hilfsdienst e.V., Fort-Wrede-Straße 1, 85055 Ingolstadt

Gebühr: 65,00 EUR

Erste-Hilfe-Kurse

● Erste-Hilfe-Kurs

Die Malteser machen Sie „fit“ für den Fall der Fälle: Führerscheinbewerber*innen (alle Klassen), Jugendgruppenleiter*innen, Betriebsleiter*innen, Übungsleiter*innen/Trainer*innen, Medizinstudent*innen, Lehrer*innen, Auszubildende mit Verpflichtung zur Teilnahme an einem Erste-Hilfe-Kurs und alle Personen, die im Notfall helfen möchten.

Praxisnah und immer aktuell - so gehört bereits seit 2009 auch der praktische Umgang mit automatisierten externen Defibrillatoren, kurz AED, zum festen Bestandteil in unseren Kursen. Wir haben die Anforderungskriterien der BG-Grundsätze „Ermächtigung von Stellen für die Aus- und Fortbildung und der Ersten Hilfe“ (BGG 948) erfüllt und sind durch die Qualifizierungsstelle der Berufsgenossenschaft ermächtigt. Mit der Aus- und Fortbildung von Betriebshelfern erfüllt Ihr Unternehmen die gesetzlichen Vorgaben.

Der Erste Hilfe Grundlehrgang ist das Basisangebot für Grundlagen der Ersten Hilfe, das Erkennen und Einschätzen von Gefahren und die Durchführung der richtigen Maßnahmen. Die Kurse sind so gestaltet, dass das Lernen Spaß macht. Moderne Medien und eine entsprechende medizinische und pädagogische Qualifikation unserer Ausbilder garantieren, dass Sie im tatsächlichen Notfall schnell und sicher helfen und auch mit den alltäglichen „kleinen“ Katastrophen sicher umgehen können.

Bezahlung vor Ort; evtl. abrechenbar über BG; bitte ggf. im Vorfeld über die zuständige BG prüfen und die entsprechende Bescheinigung mitbringen.

Anmeldung nur per E-Mail an ausbildung.eichstaett@malteser.org oder unter <https://www.malteser.de/standorte/eichstaett/erste-hilfe-kurse.html> möglich.

Eine Veranstaltung des Malteser Hilfsdienstes mit freundlicher Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.

Mitzubringen/Materialien: Mitzubringen sind Getränke und Verpflegung sowie die Kursgebühren.

● Erste Hilfe bei Kindernotfällen – Blitzkurs

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

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

Kosten 45,00 EUR pro Teilnehmenden; Bezahlung vor Ort (nicht über BG und KUVB abrechenbar).

Anmeldung nur per E-Mail an ausbildung.eichstaett@malteser.org oder unter <https://www.malteser.de/standorte/eichstaett/erste-hilfe-kurse.html> möglich.

Eine Veranstaltung des Malteser Hilfsdienstes mit freundlicher Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.

Mitzubringen/Materialien: Mitzubringen sind Getränke und Verpflegung sowie die Kursgebühren.

Malteser Hilfsdienst e.V.

AX50-158

Termin: Donnerstag, 15.10.2026, 18.00 – 21.15 Uhr

Ort: Malteser Hilfsdienst e.V., Fort-Wrede-Straße 1, 85055 Ingolstadt

Gebühr: 45,00 EUR

Malteser Hilfsdienst e.V.

AX50-159

Termin: Mittwoch, 02.12.2026, 18.00 – 21.15 Uhr

Ort: Malteser Hilfsdienst e.V., Fort-Wrede-Straße 1, 85055 Ingolstadt

Gebühr: 45,00 EUR

Malteser Hilfsdienst e.V.

AX50-160

Termin: Donnerstag, 28.01.2027, 18.00 – 21.15 Uhr

Ort: Malteser Hilfsdienst e.V., Fort-Wrede-Straße 1, 85055 Ingolstadt

Gebühr: 45,00 EUR

● Erste-Hilfe für Senioren

Zum Helfen ist man nie zu alt

Unter diesem Motto möchten wir in gut 3 Stunden Seniorinnen und Senioren neben Seitenlage, Druckverband und Herz-Lungen-Wiederbelebung auch beibringen, was zu tun ist bei Herzinfarkt und Schlaganfall, diabetischen Notfällen, Asthma- und Krampfanfällen sowie weiteren Notfällen.

Kosten 40,00 EUR pro Teilnehmenden; Bezahlung vor Ort (nicht über BG und KUVB abrechenbar).

Anmeldung unter: <https://www.malteser.de/standorte/eichstaett/erste-hilfe-kurse.html>, per Telefon 08421/9807-12 oder E-Mail an ausbildung.eichstaett@malteser.org

Eine Veranstaltung des Malteser Hilfsdienst mit freundlicher Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.

Mitzubringen/Materialien: Mitzubringen sind Getränke und Verpflegung sowie die Kursgebühren.

Malteser Hilfsdienst e.V. **AX50-164**
Termin: Montag, 09.11.2026, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort: Malteser Hilfsdienst e.V., Fort-Wrede-Straße 1, 85055 Ingolstadt
Gebühr: 40,00 EUR

Malteser Hilfsdienst e.V. **AX50-165**
Termin: Mittwoch, 03.02.2027, 9.00 – 12.00 Uhr
Ort: Malteser Hilfsdienst e.V., Fort-Wrede-Straße 1, 85055 Ingolstadt
Gebühr: 40,00 EUR

● Seelische Erste-Hilfe

Wie sieht es aus, wenn eine Person eine seelische Notlage hat? Weiß dann jeder, was er/sie tun kann, um der betroffenen Person zu helfen? Die Malteser in Bayern bieten hierfür einen speziellen Kurs an, um allen Interessierten in 3 Stunden Basiswissen rund um das Thema seelische Gesundheit, psychische Belastungen und Stress zu vermitteln. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich und jeder ist herzlich eingeladen, sich über dieses Thema zu informieren.

Kosten 30,00 EUR pro Teilnehmenden; Bezahlung vor Ort (nicht über BG und KUVB abrechenbar).

Anmeldung unter <https://www.malteser-eichstaett.de/kurse.html> möglich.

Eine Veranstaltung des Malteser Hilfsdienst mit freundlicher Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.

Mitzubringen/Materialien: Mitzubringen sind Getränke und Verpflegung sowie die Kursgebühren.

Malteser Hilfsdienst e.V. **AX50-167**
Termin: Mittwoch, 14.10.2026, 17.00 – 20.00 Uhr
Ort: Malteser Hilfsdienst e.V., Fort-Wrede-Straße 1, 85055 Ingolstadt
Gebühr: 30,00 EUR

Malteser Hilfsdienst e.V. **AX50-169**
Termin: Dienstag, 19.01.2027, 17.00 – 20.00 Uhr
Ort: Malteser Hilfsdienst e.V., Fort-Wrede-Straße 1, 85055 Ingolstadt
Gebühr: 30,00 EUR

● Fit in Resilienz

Auch im landesweiten Bildungsangebot der Malteser hat das Thema Selbstschutz einen hohen Stellenwert. Die bayernweiten Schulungen zur Resilienz und persönlichen Krisenvorsorge bieten ein strukturiertes, mehrstufiges Lernkonzept – von digitalem E Learning bis hin zu realitätsnahen Praxiseinheiten mit Lagesimulationen. Sie vermitteln Grundlagen zu Resilienz, Selbstschutz und moderner Krisenvorsorge und orientieren sich an aktuellen Empfehlungen des Bundesamts für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK), dass seine Krisenratgeber Ende 2025 aktualisiert hat.

Die Kurse richten sich an Privatpersonen, Familien, Vereine, Unternehmen und Organisationen und können bei Bedarf individuell angepasst werden. Damit unterstützen die Malteser Bürgerinnen und Bürger in ganz Bayern dabei, Verantwortung für die eigene Krisenvorsorge zu übernehmen – und gleichzeitig das ehrenamtliche Engagement im Bevölkerungsschutz zu stärken.

Kosten 75,00 EUR pro Teilnehmenden; Bezahlung vor Ort (nicht über BG und KUVB abrechenbar).

Anmeldung unter <https://www.malteser-eichstaett.de/kurse.html> möglich.

Eine Veranstaltung des Malteser Hilfsdienst mit freundlicher Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.

Mitzubringen/Materialien: Mitzubringen sind Getränke und Verpflegung sowie die Kursgebühren.

Malteser Hilfsdienst e.V. **AX50-171**
Termin: Dienstag, 22.09.2026, 18.00 – 21.30 Uhr
Ort: Malteser Hilfsdienst e.V., Fort-Wrede-Straße 1, 85055 Ingolstadt
Gebühr: 75,00 EUR

Malteser Hilfsdienst e.V. **AX50-173**
Termin: Samstag, 10.10.2026, 9.00 – 12.30 Uhr
Ort: Malteser Hilfsdienst e.V., Fort-Wrede-Straße 1, 85055 Ingolstadt
Gebühr: 75,00 EUR

vhs für Firmen

Ob Fachthema, Kommunikation, Gesundheit oder Digitalisierung: Die vhs entwickelt Schulungen und Teamevents, die zu Ihrem Unternehmen passen. Sie nennen uns Ihre Ziele und Rahmenbedingungen – wir organisieren die passende Weiterbildung für Ihr Team.

Individuell. Praxisnah. Flexibel.

Sprechen Sie uns an – wir beraten Sie gerne und erstellen ein unverbindliches Angebot.

Ihr Ansprechpartner: Christoph Karmann
Tel. 0841/305-1857
christoph.karmann@ingolstadt.de



ePA? Na sicher!



Ziel dieses Gemeinschaftsprojekts ist es, die elektronische Patientenakte in Ingolstadt bekannter zu machen und insbesondere Seniorinnen und Senioren bei der Nutzung zu unterstützen.

● Informationsveranstaltung zur elektronischen Patientenakte (ePA) AX50-225 Senioren ins Netz

Die SINs (Senioren ins Netz) laden im Rahmen des Kooperationsprojekts „ePA? Na sicher!“ zu einer Informationsveranstaltung zur elektronischen Patientenakte (ePA) ein. Fachleute aus Medizin, Wissenschaft und Gesundheitswesen informieren über den aktuellen Stand, die Nutzungsmöglichkeiten sowie Chancen und Herausforderungen der ePA mit besonderem Fokus auf den Nutzen für Seniorinnen und Senioren. Ziel der Veranstaltung ist es, die ePA bekannter zu machen und Versicherte bei der Nutzung zu begleiten. Neben kurzen Vorträgen haben Teilnehmende die Gelegenheit Fragen zu stellen und mit den Experten ins Gespräch zu kommen. Zusätzlich stehen geschulte ePA-Coaches, Personal der Krankenkassen und weitere relevante Ansprechpartner für Fragen zur Verfügung.

Unsere Expertenrunde:

Prof. Dr. med. Siegfried Jedamzik – Hausarzt,
Vorsitzender Ärztenetz GOIN e.V.

Carsten Helbig – Facharzt,

1. Vorsitzender Ärztlicher Kreisverband Ingolstadt-Eichstätt

Torsten Jentsch – Leiter Kundenservice Audi BKK

Dr. Elmar Storath – ePA-Coach bei SIN-Senioren ins Netz

Moderation: **Andreas Michel** – Geschäftsstellenleiter Gesundheitsregionplus Stadt Ingolstadt

Um Anmeldung wird aus organisatorischen Gründen gebeten.

Es handelt sich um eine Veranstaltung der Senioren ins Netz in Kooperation mit dem Gesundheitsamt Ingolstadt, sowie mit freundlicher Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.

Termin: Mittwoch, 07.10.2026, 16.30 – 19.00 Uhr

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

Gebühr: Teilnahme kostenlos

● Die elektronische Patientenakte (ePA) – Die ePA im Griff: Zugriffe verwalten und Dokumente hochladen AX50-226 Referent: Harald Poser, ePA-Coach bei SIN-Senioren ins Netz

Nach einer kurzen Einführung in die elektronische Patientenakte (ePA) widmet sich der Vortrag der Frage: Wer kann welche Dokumente in meiner ePA einsehen? Sie erfahren, wie Sie Zugriffsrechte verwalten, den Zugriff für einzelne Leistungserbringer oder auf bestimmte Dokumente gezielt beschränken und eigene Dokumente sicher in die ePA hochladen. Die wichtigsten Funktionen werden praxisnah, verständlich und anhand anschaulicher Beispiele erläutert.

Eine Anmeldung bei der Volkshochschule Ingolstadt ist aus organisatorischen Gründen erforderlich.

Es handelt sich um eine Veranstaltung der Senioren ins Netz mit freundlicher Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.

Termin: Samstag, 21.11.2026, 10.00 – 12.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 1 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: Teilnahme kostenlos

● Die elektronische Patientenakte (ePA) – Gesundheit besser verstehen und gemeinsam gestalten AX50-227

Referent: Dr. Elmar Storath – ePA-Coach bei SIN-Senioren ins Netz

Im Arztgespräch geht manchmal Wichtiges verloren – durch Aufregung, Zeitdruck, medizinische Fachbegriffe oder deutsch ist nicht Muttersprache. Die elektronische Patientenakte hilft dabei, Befunde und Arztbriefe später noch einmal nachzulesen und die eigene Gesundheit besser zu verstehen. Lernen Sie die wichtigsten Funktionen der ePA kennen und erfahren Sie, wie Sie Angehörige oder Vertrauenspersonen bei Bedarf einbinden können bzw. selbst unterstützen können.

Eine Anmeldung bei der Volkshochschule Ingolstadt ist aus organisatorischen Gründen erforderlich.

Es handelt sich um eine Veranstaltung der Senioren ins Netz mit freundlicher Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.

Termin: Samstag, 28.11.2026, 10.00 – 12.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 1 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: Teilnahme kostenlos

● Die elektronische Patientenakte (ePA) – Wie komme ich an meine ePA? AX50-228

Referentin: Gudrun Wolf, ePA-Coach bei SIN-Senioren ins Netz

Für Handys und PC's gibt es jeweils verschiedene Wege, um die ePA sozusagen « immer bei sich » zu haben. Die Einrichtung der App auf dem Handy und die Einrichtung auf dem PC werden in der Theorie erklärt.

Eine Anmeldung bei der Volkshochschule Ingolstadt ist aus organisatorischen Gründen erforderlich.

Es handelt sich um eine Veranstaltung der Senioren ins Netz mit freundlicher Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.

Termin: Samstag, 05.12.2026, 10.00 – 12.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 1 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: Teilnahme kostenlos

● Die elektronische Patientenakte (ePA) – Zukunftsperspektiven und europäischer Vergleich AX50-229

Referentin: Natalie Fischer, ePA-Coach bei SIN-Senioren ins Netz

Die elektronische Patientenakte (ePA) entwickelt sich zu einem zentralen Baustein der digitalen Gesundheitsversorgung. Der Vortrag gibt einen Überblick über die zukünftigen Funktionen der ePA und zeigt auf, wie sie die medizinische Versorgung, die Zusammenarbeit zwischen Leistungserbringern und die Beteiligung von Patientinnen und Patienten weiter verbessern kann. Darüber hinaus werden Konzepte und Erfahrungen aus anderen europäischen Ländern vorgestellt und mit der Entwicklung in Deutschland verglichen. Ziel ist es, Chancen, Herausforderungen und mögliche Entwicklungspfade der digitalen Patientenakte einzuordnen. Eine Anmeldung bei der Volkshochschule Ingolstadt ist aus organisatorischen Gründen erforderlich.

Es handelt sich um eine Veranstaltung der Senioren ins Netz mit freundlicher Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.

Termin: Samstag, 12.12.2026, 10.00 – 12.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 1 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: Teilnahme kostenlos

Gesundheitsbildung und Ernährung

● Ayurveda Basics – Grundlagen, Philosophie und Ernährung

Uwe Nikolaus

AX50-200

Im ersten Teil gehen wir auf die historischen und philosophischen Hintergründe ein und werden interessante Anwendungsmöglichkeiten für Körper und Geist ausprobieren.

Zudem lernen wir verschiedene Richtlinien und Empfehlungen zur Ernährung kennen.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Termin: Samstag, 28.11.2026, 10.00 – 13.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 6 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 26,00 EUR

● Ayurveda Basics – Konstitutionen, Fasten, Behandlungen

Uwe Nikolaus

AX50-202

Im zweiten Teil analysieren wir auf Basis eines Fragebogens und ergänzender Selbstanalyse unseren Konstitutionstyp. Darauf basierend gehen wir auf Möglichkeiten ein, im Wechsel der Jahreszeiten und im täglichen Leben optimal für die eigene Gesundheit zu sorgen. Außerdem besteht die Möglichkeit für persönliche Fragen zur individuellen Umsetzung dieser Methoden.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Termin: Samstag, 28.11.2026, 14.00 – 17.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 6 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 26,00 EUR

● Saunieren, aber richtig!

AX50-220

Durchführung von Saunameister*in der Freizeitanlagen GmbH
Stadtwerke Ingolstadt Freizeitanlagen GmbH

In einem dreistündigen Kurs möchten Ihnen unsere Saunameister aus dem Ingolstädter Sportbad die wohltuende Anwendung des Saunabadens näher bringen. Erfahren Sie, welche positiven Auswirkungen richtiges Saunieren auf Ihre Gesundheit und auf Ihr Wohlbefinden hat. Bei „Saunieren, aber richtig!“ sind sowohl Anfänger als auch Profis herzlich willkommen. Neben grundlegenden Tipps lernen Sie auch das richtige Zubehör sowie die neuesten Trends und Erkenntnisse des Deutschen Saunabundes kennen. In diesem Sinne, „gut Schwitz“!

Mindestalter 18 Jahre – es fällt der reguläre Eintritt ins Sportbad an – der Kurs findet textilfrei statt – Treffpunkt im Foyer des Sportbads

Mitzubringen/Materialien: 2 Handtücher, evtl. Bademantel, Badebekleidung, Badeschlappen, Duschgel

Termin: Freitag, 02.10.2026, 17.00 – 20.00 Uhr

Ort: Sportbad Ingolstadt, Jahnstr. 5A, 85049 Ingolstadt

Gebühr: Eintritt für das Bad ist vor Ort zu bezahlen.

NEU

Fit bis 100 – fangen wir im Alltag an AX50-230

Longevity: Gesundes Altern verstehen und beeinflussen

Tanja Oblinger

Was bestimmt, wie gesund wir altern? In diesem Workshop erhältst du einen verständlichen Einblick in zentrale Erkenntnisse der Longevity-Forschung – und was sie konkret für deinen Alltag bedeuten. Im Fokus stehen wirksame Einflussfaktoren. Du reflektierst deine Gewohnheiten und entwickelst daraus realistische Ansätze, die sich langfristig umsetzen lassen. Für alle, die Gesundheit nicht dem Zufall überlassen wollen.

Termin: Mittwoch, 27.01.2027, 18.15 – 21.15 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 2 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 26,00 EUR

● Wechselgedöns: Beruf & Wechseljahre AX50-255

Nicht weniger leistungsfähig. Nur anders.

Tanja Oblinger

Warum die Wechseljahre unseren Blick auf Arbeit, Leistung und Erfolg verändern. Ein Abend über neue Prioritäten, gesunde Grenzen und die Chance, den Berufsalltag bewusster zu gestalten.

Wechselgedöns – Dein Abend für Frauen mitten im Wandel: Wechseljahre sind eine spannende, oft herausfordernde Zeit – voller körperlicher Veränderungen, Stimmungsschwankungen und neuer Fragen. Bei „Wechselgedöns“ findest du einen offenen, lockeren Rahmen, um genau darüber zu sprechen.

Termin: Mittwoch, 21.10.2026, 18.30 – 20.30 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 3 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 17,50 EUR

● Wechselgedöns: Selbstbild & Selbstfürsorge

AX50-260

Tanja Oblinger

Selbstfürsorge ist kein Luxus. Warum wir Frauen oft zuletzt an uns denken. Ein Abend über kleine Auszeiten, neue Kraft und warum der genauso wichtig bist wie alle anderen.

Wechselgedöns – Dein Abend für Frauen mitten im Wandel: Wechseljahre sind eine spannende, oft herausfordernde Zeit – voller körperlicher Veränderungen, Stimmungsschwankungen und neuer Fragen. Bei „Wechselgedöns“ findest du einen offenen, lockeren Rahmen, um genau darüber zu sprechen.

Termin: Mittwoch, 02.12.2026, 18.30 – 20.30 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 17,50 EUR



● Mit neuer Energie durch die Wechseljahre

AX50-266

Impulse für mehr Wohlbefinden & Yoga
Tanja Oblinger, Ingeborg Hallor, Yogalehrerin BDY/EYU

Dieser Tag ist für Frauen, die sich mit dem Thema Wechseljahre beschäftigen möchten. Freuen Sie sich auf einen entspannten und informativen Samstag voller Selfcare mit:

- Wissenswertes über die Wechseljahre
- Strategien, um typische Begleiterscheinungen zu meistern
- Übungen aus dem Yoga
- Entspannungspraktiken
- Atemtechniken

Mitzubringen/Materialien: Yogamatte, bequeme Kleidung

Termin: Samstag, 23.01.2027, 10.00 – 16.00 Uhr
Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 4
Gebühr: 52,00 EUR

● Im Einklang mit deinem Zyklus

AX50-269

Ernährung, Nährstoffe & natürliche Unterstützung
Andrea Brandes

Der weibliche Zyklus beeinflusst maßgeblich Energielevel, Stoffwechsel, Konzentration und emotionales Wohlbefinden. Dennoch wird dieses Wissen im Alltag und in der klassischen Ernährungsberatung häufig nicht ausreichend berücksichtigt.

In diesem Vortrag vermittele ich fundiertes, alltagsnahes Wissen darüber, wie Frauen ihre Ernährung und Nährstoffzufuhr gezielt an die einzelnen Zyklusphasen anpassen können, um Beschwerden wie Müdigkeit, Heißhunger oder prämenstruelle Symptome zu reduzieren und ihr körperliches sowie mentales Wohlbefinden nachhaltig zu stärken.

Termin: Dienstag, 12.01.2027, 19.00 – 20.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 13,00 EUR

● Älter werden – Schicksal oder Chance? AX50-271

Wolfgang Fuhrmann, Dipl.-Psychologe

Dieser dreiteilige Kurs beschäftigt sich mit folgenden Fragen:

- Was macht mir wirklich Freude, wofür kann ich mich begeistern?
- Wie kann ich liebevoll zu mir selbst sein?
- Wie geht das, tiefe und erfüllende Gespräche zu führen?
- Was sollte ich sein lassen bzw. einschränken?
- Welche Haltung brauche ich, um Neues auszuprobieren und eigene Gewohnheiten zu hinterfragen?

Die genannten Punkte werden einzeln behandelt und durch gezielte Übungen vertieft. Gerne können Sie auch eigene Themen einbringen.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Beginn: 12.11.2026 – 3x donnerstags – 18.00 – 20.00 Uhr
Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 2
Gebühr: 52,00 EUR

● Mikrobiom und Darm – Zwei oft unterschätzte Teamplayer

AX50-327

Dr. Daniela Muhr-Becker

In den letzten Jahren wurden immer mehr Zusammenhänge zwischen Darmgesundheit und Wohlbefinden erkannt. Mit der richtigen Ernährung können Sie die Darmgesundheit positiv beeinflussen, bestimmte Lebensmittel tun dem Darm besonders gut, und auch ein gereizter Darm möchte gut versorgt sein. Ob glutenfreie Ernährung, FOODMAP oder andere Geheimrezepte – was ist dran und was hilft gegen Blähungen, Völlegefühl und Unwohlsein? Wie bringen Sie ihre Darmflora und damit Ihr Immunsystem und Ihren Stoffwechsel in Schwung? Erklärung der Zusammenhänge und Tipps für Ihren Ernährungsalltag gibt's bei diesem Vortrag.

Termin: Donnerstag, 08.10.2026, 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 13,00 EUR

● Die Welt der Mehle – Mehr als nur Weizen

AX50-329

Dr. Daniela Muhr-Becker

Mehl verwenden wir oft in der täglichen Ernährung. Neben den klassischen Mehlen aus Weizen, Roggen oder Dinkel findet man heute zahlreiche weitere Mehle, sei es aus Hafer, Gerste, Buchweizen, Lupine, Hülsenfrüchten oder Nüssen. Da kann man schon mal ratlos vor dem Regal stehen und sich überlegen, was kann man damit anfangen? Dieser Vortrag will etwas Licht ins „Mehl-Dunkel“ bringen: welches Mehl geht für welches Vorhaben, was ist bei der Verarbeitung zu beachten und welche Unterschiede gibt es bezüglich Nähr- und Gesundheitswert?

Termin: Donnerstag, 29.10.2026, 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 13,00 EUR

● Antientzündliche Ernährung – einfach umgesetzt

AX50-331

Dr. Daniela Muhr-Becker



Stadt Ingolstadt
Gesundheitsamt



Unterschwellige Entzündungen können zu ernährungsabhängigen Erkrankungen führen sowie durch ein verändertes Mikromilieu des Gewebes die Entstehung von Krebserkrankungen fördern. Umgekehrt kann eine antientzündliche Ernährung dazu beitragen, das Risiko für Krebserkrankungen zu senken und das Wohlbefinden bei diffusen Beschwerden wie Müdigkeit oder bei chronischen Schmerzen zu steigern und im Rahmen einer onkologischen Therapie Nebenwirkungen zu lindern und das Immunsystem zu stabilisieren. Was bedeutet antientzündliche Ernährung und wie kann man sie im Alltag umsetzen? Welche Lebensmittel sind dabei besonders hilfreich und welche weniger? Einblicke liefert dieser Vortrag.

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

Eine Veranstaltung des Gesundheitsamtes Ingolstadt, gefördert durch den Masterplan Prävention Bayern sowie mit freundlicher Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.

Termin: Donnerstag, 15.10.2026, 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: vhs, Kino (UG), Hallstr. 5, 85049 Ingolstadt
Gebühr: Eintritt frei

Kursreihe zu Sporternährung

NEU **Sporternährung im Alltag: Mehr Energie im Training, weniger Müdigkeit im Job** AX50-340
Zielgruppe: Läufer, Radfahrer, Triathleten und aktive Freizeitsportler
Bastian Daubmeier

Kursreihe Sporternährung: Modul 1: Trainingsernährung: Basis & Energie im Alltag

Viele Athleten investieren unzählige Stunden in ihr Training, vernachlässigen aber das Fundament: die alltägliche Basisernährung. Die Folge sind häufige Heißhungerattacken, Energielosigkeit im Training und ein Leistungstief am Arbeitsplatz. Schluss mit dem Prinzip Zufall. In diesem kompakten Vortrag lernen Sie, wie Sie Ihren Speiseplan exakt an Ihr Trainingspensum anpassen. Wir analysieren das Prinzip der Ernährungs-Periodisierung: Wie steuere ich Kohlenhydrate und Fette je nach Intensität der Einheiten? Legen Sie die energetische Basis für harte Intervalle und sichern Sie sich maximale Vitalität für Sport und Beruf.

Termin: Freitag, 16.10.2026, 18.30 – 20.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 2 (1. Stock), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 13,00 EUR

NEU **Protein-Mythos im Ausdauersport: Muskelaufbau, Regeneration & pflanzliche Alternativen** AX50-342
Zielgruppe: Ausdauersportler, die ihre Muskeln schützen und schneller regenerieren wollen.
Bastian Daubmeier

Kursreihe Sporternährung: Modul 2: Der Baustein Protein

Der Glaube, dass nur Bodybuilder von einer hohen Proteinzufuhr profitieren, ist einer der hartnäckigsten Mythen im Ausdauersport. Durch die hohe Ausdauerbelastung und den Gewebeverschleiß im Training haben Läufer und Radfahrer einen drastisch erhöhten Eiweißbedarf. Wer diesen ignoriert, riskiert Leistungsabfall und eine erhöhte Verletzungsanfälligkeit. Dieser Vortrag liefert wissenschaftliche Fakten statt Mythen: Wie viel Eiweiß ist wirklich optimal? Warum entscheidet das richtige Timing (Total vs. Pre-Meal) über den Erfolg? Und wie lässt sich der Bedarf perfekt über pflanzliche Proteinquellen decken?

Termin: Freitag, 23.10.2026, 18.30 – 20.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 2 (1. Stock), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 13,00 EUR



NEU **Schneller wieder fit: Regeneration durch die richtige Post-Workout-Ernährung** AX50-344
Zielgruppe: Sportler mit hohem Trainingspensum, die schneller wieder einsatzbereit sein wollen.
Bastian Daubmeier

Kursreihe Sporternährung: Modul 3: Regeneration beschleunigen

Das Training setzt nur den Reiz – stärker und schneller werden Sie erst in der Erholungsphase. Die wichtigste Stellschraube für diesen Prozess drehen Sie in der Küche. In diesem Modul entschlüsseln wir das wissenschaftlich fundierte „3-R-Prinzip“ (Rehydrate, Refuel, Repair). Sie erfahren exakt, wie Sie die Nährstoffzufuhr direkt nach dem Training gestalten müssen, um die Glykogenspeicher blitzschnell zu füllen und Mikroverletzungen der Muskeln zu reparieren. Optimieren Sie Ihre Post-Workout-Ernährung, um Heißhungerattacken zu vermeiden und schneller wieder voll belastbar zu sein.

Termin: Freitag, 30.10.2026, 18.30 – 20.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 2 (1. Stock), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 13,00 EUR

NEU **Carbo-Loading unterm Mikroskop: So machst du deine Glykogenspeicher randvoll** AX50-346
Zielgruppe: Wettkampfsportler (Halbmarathon, Marathon, Radrennen, Triathlon)
Bastian Daubmeier

Kursreihe Sporternährung: Modul 4: Das Fundament für den Renntag

Die klassische Pasta-Party am Vorabend des Rennens ist meistens gut gemeint, führt in der Realität aber oft zu Magenproblemen statt zu Bestzeiten. Effektives Carbo-Loading erfordert eine strategische Planung. In diesem Vortrag erhalten Sie einen praxiserprobten Fahrplan für die entscheidenden 48 bis 72 Stunden vor dem Startschuss. Wir berechnen die exakte Kohlenhydratmenge pro Kilogramm Körpergewicht, die Sie für randvolle Energiespeicher benötigen, und zeigen, wie Sie diese Mengen magenschonend und effizient auf den Teller bringen.

Termin: Freitag, 13.11.2026, 18.30 – 20.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 2 (1. Stock), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 13,00 EUR

NEU **Wettkampf-Ernährung: Deine fehlerfreie Strategie gegen den „Mann mit dem Hammer“** AX50-348
Zielgruppe: Alle Athleten, die am Tag X ihr volles Potenzial abrufen wollen.
Bastian Daubmeier

Kursreihe Sporternährung: Modul 5: Das Finale (Der Race-Day)

Wenn am Wettkampftag die Energie einbricht, liegt das selten an mangelndem Training, sondern fast immer an der falschen Verpflegungsstrategie. Auf den letzten Kilometern entscheidet die Küche über Sieg oder Niederlage. Dieses finale Modul liefert Ihnen das exakte Protokoll für den Renntag: Vom optimalen, leicht verdaulichen Pre-Race-Frühstück bis zum präzisen Pacing-Plan für Gels, Riegel und Sportgetränke während der Belastung. Lernen Sie, wie viele Kohlenhydrate Ihr Magen pro Stunde maximal verarbeiten kann und wie Sie das Flüssigkeits- und Salzmanagement fehlerfrei steuern.

Termin: Freitag, 20.11.2026, 18.30 – 20.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 2 (1. Stock), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 13,00 EUR



Yoga

● Yoga tut gut! Level 1

AX50-400

Yoga Nidra für Teilnehmer mit und ohne Vorkenntnisse
Ingeborg Hallor, Yogalehrerin BDY/EYU

YogaNidra ist eine mühelose Yogapraxis. Neben sanften Yogaübungen liegt der Fokus dieses Kurses auf geführter Meditation im Liegen oder Sitzen. Freuen Sie sich darauf, ihr Bedürfnis nach Ruhe und Entspannung zu erfüllen.

Mitzubringen/Materialien: Yogamatte, bequeme Kleidung, evtl. Kissen und Decke

Beginn: 30.09.2026 – 13x mittwochs – 10.30 – 11.45 Uhr
Kein Unterricht am 23.12.2026.

Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt,
Zimmer 4

Gebühr: 141,00 EUR

● Yoga tut gut! Level 2

AX50-402

Ein Kurs für weniger geübte Teilnehmerinnen
Ingeborg Hallor, Yogalehrerin BDY/EYU

Beweglichkeit und Stabilität, Leichtigkeit und Gelassenheit mit einfachen Yogaübungen zu erfahren, ist das Ziel dieses Kurses. Freuen Sie sich auf einen entspannten und dennoch effektiven Yogakurs.

Mitzubringen/Materialien: Yogamatte, Yogablock, Yogagurt, bequeme Kleidung

Beginn: 01.10.2026 – 14x donnerstags – 11.00 – 12.30 Uhr
Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt,
Zimmer 4

Gebühr: 182,00 EUR

● Yoga tut gut! Level 3

AX50-403

Ein Kurs für geübte Teilnehmerinnen
Ingeborg Hallor, Yogalehrerin BDY/EYU

In diesem Kurs widmen wir uns, neben einzelnen Asanas und Atemtechniken, auch Vinjasas. Vinjasas sind fließende Bewegungsabläufe, die mit dem Atem verbunden werden. Die Yogapraxis wird achtsamer, tiefer und entspannter. Freuen Sie sich auf eine abwechslungsreiche Yogastunde.

Mitzubringen/Materialien: Yogamatte, Yogablock, Yogagurt, bequeme Kleidung

Beginn: 29.09.2026 – 14x dienstags – 10.30 – 12.00 Uhr
Kein Unterricht am 22.12.2026.

Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt,
Zimmer 4

Gebühr: 182,00 EUR

● Yoga für einen starken Rücken

AX50-405

Starke Muskeln, beweglicher Rücken, mehr Leichtigkeit im Alltag
Erika Ranft

In diesem Kurs kräftigst du gezielt deine Rückenmuskulatur, verbesserst Haltung und Beweglichkeit und löst Spannungen mit sanften, fließenden Yoga-Übungen. Durch bewusste Atmung und achtsame Praxis findest du mehr Leichtigkeit und Wohlbefinden im Alltag. Geeignet für alle, die ihrem Rücken Gutes tun möchten, unabhängig von Vorkenntnissen.

Der Kurs dient der Selbstfürsorge und ist kein Ersatz für eine ärztliche Behandlung oder Therapie. Bei akuten Verletzungen oder Beschwerden ist der Kurs nicht geeignet – bitte ärztlichen Rat einholen.

Mitzubringen/Materialien: Yogamatte, bequeme Kleidung, ggf. Decke

Beginn: 28.09.2026 – 10x montags – 10.00 – 11.15 Uhr

Ort: In Zen Ma – Yoga – Studio, Am Bachl 21, Ingolstadt

Gebühr: 108,50 EUR

● Yoga für Körper, Geist und Seele

Um die Herausforderungen des Alltags gut zu meistern, tut es gut, sich selbst – Körper, Geist und Seele – Zeit zu widmen. Bei vielen Beschwerden unserer Zeit, wie etwa Rückenproblemen, Erschöpfung oder chronischer Stressbelastung, wird mit einer regelmäßigen Yogapraxis eine dauerhafte Verbesserung erreicht. Diese Yogastunde verbindet aktivierende und dehnende Körperübungen, bewusste Atemführung, tiefe Entspannung und Meditation. Hierbei soll eine Stärkung des Immunsystems ebenso erreicht werden wie eine Förderung der Beweglichkeit und Flexibilität. Eine entspannte Gelassenheit begleitet Sie in den Tagesausklang. Geeignet für alle Niveaustufen, individuelle Bedürfnisse werden beachtet.

Mitzubringen/Materialien: Yogamatte, Meditationskissen, Decke für die Entspannung, Getränk

Kirstin Heinrich

AX50-415

Beginn: 28.09.2026 – 10x montags – 17.30 – 19.00 Uhr

Ort: KiTa Kleine Welt, Zur Lohe 4, 85051 Ingolstadt

Gebühr: 130,00 EUR

Kirstin Heinrich

AX50-417

Beginn: 28.09.2026 – 10x montags – 19.00 – 20.30 Uhr

Ort: KiTa Kleine Welt, Zur Lohe 4, 85051 Ingolstadt

Gebühr: 130,00 EUR

● Yin Yoga & Klang

AX50-419

Kirstin Heinrich

Yin Yoga in Verbindung mit wohltuenden Klängen berührt unser Inneres, bringt die Seele zum Schwingen und ermöglicht ein Loslassen auf allen Ebenen. Kristallklingschalen, Oceandrum, Klangspiele und andere Instrumente lassen eine Atmosphäre entstehen, um vollkommen in den Moment einzutauchen und ein wohliges Gefühl tiefer Entspannung zu erleben.

Sanfte, länger gehaltene Yin Yoga Asanas führen zu einer Entspannung des Nervensystems und können Verspannungen lösen.

Mitzubringen/Materialien: Yogamatte, Decke, 2 Yogablocke, Yoga-bolster falls vorhanden

Termin: Montag, 14.12.2026, 18.30 – 20.00 Uhr

Ort: KiTa Kleine Welt, Zur Lohe 4, 85051 Ingolstadt

Gebühr: 13,00 EUR

● Yoga

Entspannung und positive Körpererfahrung

Yoga ist ein Training des eigenen Körpers, um gesund zu bleiben und dem Alterungsprozess vorzubeugen. Durch sanfte Körperübungen wird die Muskulatur gedehnt, die Gelenke bleiben geschmeidig und der ganze Körper flexibel. Besonders Rücken-, Schulter- und Nackenbeschwerden wird vorgebeugt. Das Kreislaufsystem wird durch verschiedene Atemübungen reguliert und beruhigt. Durch die lang ausgedehnte Entspannung nach dem Training soll sich die Anspannung lösen und man wird fühlbar ruhiger.

Mitzubringen/Materialien: bequeme Kleidung, Socken, Gymnastikmatte, Yogaklotz, Yogagurt, Decke oder Handtuch

Isabella Feldschmid

AX50-421

Beginn: 28.09.2026 – 15x montags – 19.15 – 20.45 Uhr
Ort: Kindertagesstätte „Grüne Insel“, Auf der Höhe 1, 85051 Ingolstadt
Gebühr: 195,00 EUR

Isabella Feldschmid

AX50-423

Beginn: 29.09.2026 – 15x dienstags – 18.30 – 20.00 Uhr
Ort: KiTa Kleine Welt, Zur Lohe 4, 85051 Ingolstadt
Gebühr: 195,00 EUR

Isabella Feldschmid

AX50-425

Beginn: 01.10.2026 – 15x donnerstags – 18.00 – 19.30 Uhr
Kein Unterricht am 29.10.2026.
Ort: Kindertagesstätte „Grüne Insel“, Auf der Höhe 1, 85051 Ingolstadt
Gebühr: 195,00 EUR



Hatha Yoga mit Entspannungs- und Atemübungen

AX50-433

Für Einsteiger und Interessierte mit wenig Yoga-Erfahrung
Kerstin Stock

In diesem Kurs wird das Grundwissen zu den Yoga Körperhaltungen (Asanas) und zur Yoga Philosophie erlernt. Die aufeinanderfolgenden Körperhaltungen (Asanas) halten die Muskeln geschmeidig und die Wirbelsäule elastisch, verbessern geistige Fähigkeiten und stärken innere Organe. Dieser Kurs hilft Alltagsstress, Spannung und nervöse Reizbarkeit abzubauen. Durch Yoga Asanas und Pranayama (Atemübungen) lernen Sie „innen“ zu entspannen. Rücken- und Kopfschmerzen, sowie Schulter- und Nackenverspannungen sollen reduziert und das Immunsystem gestärkt werden.

Mitzubringen/Materialien: Yogamatte, Decke, Sitz- bzw. Meditationskissen

Beginn: 29.09.2026 – 10x dienstags – 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: KiTa Lichtblick Zuchering, Urnenfelderstr. 25
Gebühr: 130,00 EUR

● Hatha Yoga mit Entspannungs- und Atemübungen

Für Geübte mit viel, aber auch weniger Yoga-Erfahrung

Dieser Kurs hilft Alltagsstress, Spannung und nervöse Reizbarkeit abzubauen. Die aufeinanderfolgenden Körperhaltungen (Asanas) halten die Muskeln geschmeidig und die Wirbelsäule elastisch, verbessern geistige Fähigkeiten und stärken innere Organe. Durch Yoga Asanas und Pranayama (Atemübungen) lernen Sie „innen“ zu entspannen. Rücken- und Kopfschmerzen, sowie Schulter- und Nackenverspannungen sollen reduziert und das Immunsystem gestärkt werden.

Mitzubringen/Materialien: Yogamatte, Decke, Sitz- bzw. Meditationskissen

Kerstin Stock

AX50-435

Beginn: 30.09.2026 – 10x mittwochs – 17.15 – 18.45 Uhr
Ort: KiTa Lichtblick Zuchering, Urnenfelderstr. 25
Gebühr: 130,00 EUR

Kerstin Stock

AX50-437

Beginn: 30.09.2026 – 10x mittwochs – 19.00 – 20.30 Uhr
Ort: KiTa Lichtblick Zuchering, Urnenfelderstr. 25
Gebühr: 130,00 EUR

● Hatha Yoga – Zeit für Dich

AX50-440

für Frauen und Männer, mit und ohne Vorkenntnisse
Jürgen Müller

Hatha Yoga besteht aus Körperhaltungen (Asanas), die achtsam und mit Aufmerksamkeit auf den Atem ausgeführt werden. Dabei nehmen wir bewusst unsere Grenzen wahr und nehmen diese an. Meditative Elemente verstärken unseren Blick nach innen. Unser Ziel am Ende einer Yogastunde sind körperliche Entspannung, geistige Ruhe und innere Zufriedenheit.

Mitzubringen/Materialien: Yoga-Matte, – Blöcke, – Gurt, Decke, bequeme Kleidung

Beginn: 06.10.2026 – 13x dienstags – 18.50 – 20.00 Uhr
Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 4
Gebühr: 131,50 EUR

● Hatha Yoga für Ruhe und Entspannung AX50-442

Marcus Stankiewicz, Yogalehrer BDY/EYU

Durch achtsame und bewusst ausgeführte Körperübungen, Atemübungen und Meditation kommen Sie zur inneren Ruhe und Entspannung. Lernen Sie in diesem Kurs Ihren Körper und die Stabilität und Leichtigkeit der Yoga-Praxis kennen. In der Tradition von Krishnamacharya / Desikachar. Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet, es sind keine besonderen Vorkenntnisse nötig.

Mitzubringen/Materialien: Bequeme Kleidung, Decke, Yogamatte, Sitzkissen und Getränk.

Beginn: 01.10.2026 – 15x donnerstags – 19.00 – 20.00 Uhr
Ort: Gehörlosenzentrum, Gymnastikraum UG, Permoserstraße 82, Ingolstadt
Gebühr: 130,00 EUR

● Yoga trifft Qigong

AX50-444

Durch Bewegung zu mehr innerer Ruhe
Sonja Rezek

In dieser Kurseinheit widmen wir uns den kräftigenden Haltungen des Yoga und integrieren dabei die fließenden Bewegungen des Qigong. Dabei findet ein Wechsel zwischen Übungen am Boden auf der Matte und Übungen im Stehen statt. Der Körper erfährt einerseits Stabilisation aber auch eine sanfte Mobilisation aller Gelenke und kommt zur Inneren Ruhe.

Mitzubringen/Materialien: Yogamatte, Decke, 2 Yogablöcke

Beginn: 29.09.2026 – 15x dienstags – 18.15 – 19.30 Uhr
Kein Unterricht am 22.12.2026.
Ort: Batterie am Sportbad Gymnastikraum, Jahnstr. 5, Ingolstadt
Gebühr: 162,50 EUR

Dranbleiben erwünscht!

Bei vielen unserer mehrteiligen Kurse können Sie sich am Ende des Semesters über die Weitermeldeliste frühzeitig für das nächste Semester vormerken lassen.



● Yin Yoga – Schnupperkurs

Entdecken Sie die wohltuende Praxis des Yin Yoga. Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit durch sanfte, lang gehaltene Positionen, Entspannung und innere Ruhe zu finden. In diesen drei Einheiten werden Sie gezielte Asanas im Sitzen oder Liegen einnehmen, die Ihnen helfen sollen, Verspannungen zu lösen, die Flexibilität zu steigern und neue Energie zu erlangen.

Mitzubringen/Materialien: Yogamatte, 2 Yogakissen, Decke, dicke Socken, bequeme Kleidung (sowie Blöcke, Yoga-Gurt und Yoga-Bolster wenn vorhanden)

Julia Sutoris **AX50-446**
 Beginn: 09.10.2026 – 3x freitags – 17.00 – 18.30 Uhr
 Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 4
 Gebühr: 39,00 EUR

Julia Sutoris **AX50-448**
 Beginn: 15.01.2027 – 3x freitags – 17.00 – 18.30 Uhr
 Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 4
 Gebühr: 39,00 EUR

Elke Forster

„Seit über zwanzig Jahren begleitet mich Yoga als verlässliche Ressource für Kraft, Ruhe und innere Stabilität. In dieser Zeit durfte ich erleben, wie wohltuend achtsame Bewegung und bewusster Atem sein können – besonders in herausfordernden Lebensphasen.“

In meinen Stunden schaffen wir gemeinsam einen Raum, in dem Sie nichts leisten müssen. Sie dürfen einfach da sein, in Ihrem Tempo, mit Ihrer eigenen Geschichte – gut verwurzelt und getragen.“

Die ausgebildete Yoga-und-Krebs-Lehrerin gibt seit Frühjahr 2026 Kurse an der vhs.



NEU

Yoga auf dem Stuhl für Menschen mit Krebserfahrung

Und Menschen, die sich nicht besonders belastbar fühlen

Sanfte Bewegungen, ruhige Atemräume und achtsame Begleitung unterstützen dich dabei, Kraft und Vertrauen in deinem Körper zu fühlen. Wir üben langsam, stabilisierend und ohne Leistungsdruck – auf dem Stuhl, dass es sich für dich sicher und passend anfühlt.

Mitzubringen/Materialien: Socken, bequeme Kleidung.

Elke Forster **AX50-455**
 Beginn: 02.10.2026 – 3x freitags – 10.30 – 11.45 Uhr
 Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 4
 Gebühr: 32,50 EUR

Elke Forster **AX50-456**
 Beginn: 13.11.2026 – 3x freitags – 10.30 – 11.45 Uhr
 Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 4
 Gebühr: 32,50 EUR

Elke Forster **AX50-457**
 Beginn: 15.01.2027 – 3x freitags – 10.30 – 11.45 Uhr
 Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 4
 Gebühr: 32,50 EUR

NEU

Auf dem Weg zu innerem Frieden

AX50-459

Übungen aus der Yoga-Basierten-Traumatherapie
 Nikolaus Engelmayer

In diesem Kurs lernen Sie sanfte Yoga-, Atem- und Achtsamkeitsübungen kennen, die aus der Yoga-Basierten-Traumatherapie (nach Dipl.-Psych. D. Mitzinger) stammen und auf die Förderung von Sicherheit, Selbstwahrnehmung und innerer Stabilität ausgerichtet sind. Im Mittelpunkt stehen langsame, gut nachvollziehbare Atemübungen sowie Übungen zur Entspannung und Stressregulation. Alle Übungen werden ohne Leistungsdruck vermittelt und können an die individuellen Voraussetzungen angepasst werden. Vorkenntnisse im Yoga sind nicht erforderlich.

Dieser Kurs ist ein Angebot der Gesundheitsbildung und dient der Förderung von Wohlbefinden und Selbstfürsorge. Er ersetzt keine Psychotherapie oder medizinische Behandlung.

Mitzubringen/Materialien: Yoga- (Iso-) Matte, (Sitz-)Meditationskissen oder -Bänckchen.

Beginn: 11.11.2026 – 4x mittwochs – 18.00 – 19.00 Uhr
 Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 4
 Gebühr: 34,50 EUR

NEU

Kundalini Yoga – Zeit für Dich!

AX50-460

Sandra Waldemair

Schenke dir eine bewusste Auszeit vom Alltag. Durch Bewegung, Dehnung, Atemtechniken und Meditation stärkst du Körper, Geist und Seele. Nach einem sanften Aufwärmen praktizieren wir traditionelle Übungsreihen (Kriyas) mit unterschiedlichen Schwerpunkten, z. B. Herzöffnung, Stärkung des Nervensystems, mehr Gelassenheit und innere Balance. Meditationen in Stille, mit Mantras oder Chanten sowie Atemübungen vertiefen die Praxis. Im Mittelpunkt stehen Freude, Leichtigkeit und das achtsame Wahrnehmen der eigenen Bedürfnisse. Du übst in deinem Tempo und nach deinen Möglichkeiten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen/Materialien: Yogamatte, Meditationskissen, Decke, Getränk, bequeme Kleidung.

Termine: dienstags, 29.09.2026, 06.10.2026, 20.10.2026,
10.11.2026, 24.11.2026, 01.12.2026,
08.12.2026, 15.12.2026
17.00 – 18.30 Uhr
Am 10.11. im Saal EG
Ort: vhs, Hallstraße 5, Rudolf-Koller-Saal, DG (2. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 104,00 EUR

Entspannung

● Qi – Balance – 5 Elemente Qi Gong AX50-510

Zeit für Dich
Monika Waizinger

Qi Gong ist „Meditation in Bewegung“. Im Herbst bzw. Winter verschmelzen Metall- und Wasserübungen aus dem 5 Elemente Qigong mit verschiedenen Entspannungstechniken zu einer harmonischen Einheit. Wir stärken damit unseren gesamten Organismus und sorgen so für ein ganzheitliches Wohlbefinden. Spannungen können sich so lösen, der Geist sich klären. Ruhe und Gelassenheit breiten sich aus. Freuen Sie sich auf Ihre Auszeit!

Mitzubringen/Materialien: Gymnastikmatte, etwas „Warmes“ zum Überziehen, dicke Socken.

Beginn: 30.09.2026 – 10x mittwochs – 18.30 – 20.00 Uhr
Ort: Stadtteiltrf Augustin, Stollstr. 2, Raum 3, Ingolstadt
Gebühr: 130,00 EUR

● Qi Gong AX50-516

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: 20.10.2026 – 11x dienstags – 19.00 – 20.30 Uhr
Kein Unterricht am 10.11., 17.11., 01.12.2026
Ort: vhs, Hallstraße 5, Rudolf-Koller-Saal, DG (2. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 143,00 EUR

● Qi Gong

Qi Gong ist eine chinesische Bewegungskunst aus der traditionellen chinesischen Medizin (TCM), die harmonisiert und stärkt. In Prävention und Reha wird Qi Gong inzwischen auch von der westlichen Medizin eingesetzt. Das Zusammenspiel von Bewegung, Atem und Aufmerksamkeit löst Blockaden, bringt die Energie zum Fließen und Körper und Geist ins Gleichgewicht.

Mitzubringen/Materialien: Lockere Kleidung, Stoppersocken oder Turnschuhe mit flexibler Sohle

Gudrun Winter AX50-517

Beginn: 12.10.2026 – 7x montags – 18.00 – 19.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Saal EG, 85049 Ingolstadt
Gebühr: 60,50 EUR

Gudrun Winter AX50-518

Beginn: 14.12.2026 – 7x montags – 18.00 – 19.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Saal EG, 85049 Ingolstadt
Gebühr: 60,50 EUR

● Qi Gong am Vormittag

Qi Gong ist eine chinesische Bewegungskunst aus der traditionellen chinesischen Medizin (TCM), die harmonisiert und stärkt. In Prävention und Reha wird Qi Gong inzwischen auch von der westlichen Medizin eingesetzt. Das Zusammenspiel von Bewegung, Atem und Aufmerksamkeit löst Blockaden, bringt die Energie zum Fließen und Körper und Geist ins Gleichgewicht.

Mitzubringen/Materialien: Lockere Kleidung, Stoppersocken oder Turnschuhe mit flexibler Sohle

Gudrun Winter AX50-520

Beginn: 16.10.2026 – 7x freitags – 10.15 – 11.15 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Saal EG, 85049 Ingolstadt
Gebühr: 60,50 EUR

Gudrun Winter AX50-521

Beginn: 11.12.2026 – 7x freitags – 10.15 – 11.15 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Saal EG, 85049 Ingolstadt
Gebühr: 60,50 EUR

● Qi Gong AX50-522

Birgit Seitz

Die chinesische Bewegungslehre Qi Gong führt zu innerer Kraft und Energie, Wohlbefinden und Lebensfreude.

Die sanften Atem- und Bewegungsübungen sowie Körperhaltung und Konzentrationsübungen fördern die Harmonie zwischen Körper und Geist und dienen der Regulierung des Qi-Flusses.

Mitzubringen/Materialien: Bequeme Kleidung, rutschfeste dicke Socken oder Hallenturnschuhe mit dünner Sohle

Beginn: 01.10.2026 – 12x donnerstags – 9.30 – 10.30 Uhr
Kein Unterricht am 10.12.26

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

Gebühr: 104,00 EUR

NEU Entspannung bewusst erleben AX50-528

Mit progressiver Muskelentspannung zu innerer Balance
Robert Alexander Mallisch

In diesem Kurs erlernen Sie die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson – eine leicht erlernbare Methode zur Stressbewältigung und Entspannung. Durch den gezielten Wechsel von Anspannung und Entspannung verschiedener Muskelgruppen verbessern Sie Ihre Körperwahrnehmung für mehr Ruhe und Gelassenheit. Neben der ausführlichen Langform erlernen Sie auch eine alltagstaugliche Kurzform für zwischendurch. Ziel ist es, die Methode selbstständig anwenden und nachhaltig in den Alltag integrieren zu können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen/Materialien: Bequeme Kleidung, Decke, Gymnastikmatte

Beginn: 29.09.2026 – 8x dienstags – 18.00 – 19.00 Uhr
Ort: Stadtteiltrf Augustin, Stollstr. 2, Raum 3, Ingolstadt
Gebühr: 69,50 EUR



● Progressive Muskelentspannung

AX50-530

nach Edmund Jacobson
Thomas Mitrovic

Progressive Muskelentspannung mit Thomas – für mehr Ruhe und Wohlbefinden. Mit meiner jahrelangen Erfahrung als Entspannungspädagoge zeige ich dir, wie du durch gezieltes Anspannen und Loslassen von Muskelgruppen deinen Körper in einen tiefen Entspannungszustand versetzen kannst. Diese Methode hilft dir, Stress abzubauen, Verspannungen zu lösen und deinen Geist zu beruhigen. Die Progressive Muskelentspannung ist einfach zu erlernen und ideal, um im hektischen Alltag schnell zu innerer Ruhe zu finden und körperliche Spannungen nachhaltig zu lindern. Zudem kann sie besonders bei Schlafstörungen hilfreich sein, da regelmäßige Entspannungsübungen den Körper auf Ruhe und erholsamen Schlaf vorbereiten.

Mitzubringen/Materialien: Bequeme Kleidung, kleines Kissen, Decke, warme Socken, 2 Matten oder 1 dicke Matte

Beginn: 03.12.2026 – 7x donnerstags – 18.15 – 19.25 Uhr

Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 4

Gebühr: 70,50 EUR

● Autogenes Training

AX50-532

nach Johannes Heinrich Schultz
Thomas Mitrovic

Autogenes Training mit Thomas – Entspannung für Körper und Geist in der hektischen heutigen Zeit. Mit meiner jahrelangen Erfahrung als Entspannungspädagoge und zahlreichen Kursen im Autogenen Training helfe ich dir, Stress abzubauen und innere Ruhe zu finden. Die bewusste Entspannung stärkt nicht nur deine mentale Balance, sondern fördert auch dein körperliches Wohlbefinden. Gemeinsam lernen wir Techniken, um gelassener auf die Herausforderungen des Alltags zu reagieren und neue Energie zu tanken – für mehr Gelassenheit und Resilienz im Leben.

Mitzubringen/Materialien: Bequeme Kleidung, kleines Kissen, Decke, warme Socken, 2 Matten oder 1 dicke Matte

Beginn: 01.10.2026 – 7x donnerstags – 18.15 – 19.25 Uhr

Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 4

Gebühr: 70,50 EUR

● Klangschalen

AX50-534

Thomas Mitrovic

Als Entspannungspädagoge empfehle ich die Kraft der Klangschalen. In meinem Kurs erfährst du, wie die sanften Vibrationen und Töne der Klangschalen deinen Körper und Geist in tiefe Entspannung versetzen. Klangschalen helfen dabei, Stress abzubauen, innere Blockaden zu lösen und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Klangschalen bieten eine besondere Möglichkeit, Ruhe zu finden und neue Energie zu tanken. Probiere es aus und spüre die wohltuenden Effekte.

Mitzubringen/Materialien: Bequeme Kleidung, kleines Kissen, Decke, warme Socken, 2 Matten oder 1 dicke Matte

Beginn: 09.10.2026 – 8x freitags – 18.45 – 19.45 Uhr

Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 4

Gebühr: 69,50 EUR

● Mit Klang zur Ruhe (Einsteiger)

AX50-536

Klangschalen und ihre Wirkung kennenlernen
Barbara Gutierrez Alonso

Die harmonischen Klänge und sanften Vibrationen der Klangschalen wirken beruhigend. Dies können Sie in diesem Kurs erleben. Zudem lernen Sie Möglichkeiten zum Einsatz von Klangschalen und Möglichkeiten zur Selbstanwendung kennen.

Mitzubringen/Materialien: Bequeme Unterlage, kleines Kissen. Wenn vorhanden, eigene Klangschale (bitte kennzeichnen).

Beginn: 09.11.2026 – 4x montags – 17.00 – 18.30 Uhr

Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 4

Gebühr: 52,00 EUR

● Mit Klang zur Ruhe (Fortgeschrittene)

AX50-537

Klangschalen und ihre Wirkung genießen
Barbara Gutierrez Alonso

Erleben Sie die entspannende Wirkung von Klangschalen im Klangbad, bei einer Klangmeditation und einer geführten Klangreise.

Mitzubringen/Materialien: Bequeme Kleidung, dicke Socken, Kissen, Decke und eine Yogamatte.

Beginn: 09.11.2026 – 4x montags – 18.45 – 19.45 Uhr

Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 4

Gebühr: 34,50 EUR

NEU Klangschalen erleben

AX50-540

Wohlfühlen, Ausprobieren & Staunen
Judith Forster

Klangschalen sind vielseitige Entspannungsinstrumente, die durch sanfte Schwingungen Stress abbauen, das Nervensystem beruhigen und innere Ruhe fördern können. In diesem Kurs lernen Sie die Wirkung und verschiedene Arten von Klangschalen kennen und erfahren, wie Sie diese im Alltag zur Entspannung und zum Wohlbefinden einsetzen können.

Kursinhalte:

- Einführung in die Welt der Klangschalen
- Verschiedene Schalentypen kennenlernen
- Demonstration einer großen Fuß-Klangschale
- Praktisches Ausprobieren
- Anwendungsmöglichkeiten für zu Hause

Mitzubringen/Materialien: Bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke sind empfehlenswert, ein Kissen, Gymnastikmatte; alle Klangschalen werden gestellt – eigenes Material darf gern mitgebracht werden

Termin: Donnerstag, 14.01.2027, 18.00 – 20.00 Uhr

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

Gebühr: 17,50 EUR

● Klangentspannung

AX50-542

Kirstin Heinrich

Kristallklangschalen, Klangspiele, Handpan und Oceandrum lassen eine Atmosphäre entstehen, um vollkommen in den Moment einzutauchen und ein wohliges Gefühl tiefer Entspannung zu erleben.

Die Klänge berühren unser Inneres, bringen die Seele zum Schwingen und ermöglichen ein Loslassen auf allen Ebenen.

Mitzubringen/Materialien: Matte, Decke, Kissen, warme, bequeme Kleidung, warme Socken (rutschfest), Getränk

Termin: Montag, 21.12.2026, 18.30 – 20.00 Uhr

Ort: KiTa Kleine Welt, Zur Lohe 4, 85051 Ingolstadt

Gebühr: 13,00 EUR

● **Schlafstörung ade durch Meditation** AX50-554
Anika Grüneberg

Nachts öfter wach, Rumgewälze und Einschlafprobleme? Das muss so nicht bleiben. Nutze die entspannende Wirkung einer Meditation. An diesem Abend kannst du es dir auf einer Matte gemütlich machen und dich von mir durch eine schöne Meditation führen lassen, die dazu dient, deinen Schlaf zu verbessern.

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

Termin: Dienstag, 26.01.2027, 19.00 – 20.30 Uhr
Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 4
Gebühr: 13,00 EUR

● **Meditations-Workshop: Stürmische Zeiten – finde Ruhe und Gelassenheit** AX50-556
Tauche ein in Deine innere Welt
Dr. Kerstin Schuster

In diesem Workshop geht es darum, wie Du auch in bewegten Zeiten in Deiner Mitte bleiben kannst – und zwar ganz aus Deiner eigenen, inneren Kraft heraus! Nach einer Einführung in die Grundlagen der Meditation geht es über das Atmen in Deine innere Welt, in der Du Dir selbst und Deinen inneren Stärken noch einmal ganz bewusst neu begegnen kannst: Wie fühlen sich innere Ruhe und Gelassenheit an? Und was bedeutet es, das eigene Herz bewusst wahrzunehmen? Abschließend übertragen wir die gemachte Meditationserfahrung auf den Alltag, damit Du zukünftig auch in stürmischen Zeiten innerlich ruhiger und gelassener auf äußere Herausforderungen reagieren kannst. Dieser Workshop ist für Menschen jeden Alters mit und ohne Meditationserfahrung geeignet.

Mitzubringen/Materialien: Sitz-/Meditationskissen, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk

Termin: Samstag, 10.10.2026, 10.30 – 13.30 Uhr
Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 4
Gebühr: 26,00 EUR

● **Meditations-Workshop: Gesunder Umgang mit Gedanken, Gefühlen und Herausforderungen** AX50-558
Mehr Gelassenheit und Klarheit für Ihren Alltag
Dr. Kerstin Schuster

Gedanken, Emotionen und herausfordernde Situationen bringen uns schnell aus der inneren Balance. In diesem Workshop geht es darum, gelassener mit Ihren Gedanken umzugehen und Emotionen bewusster anzunehmen und loszulassen. Durch die Kombination von Reflexion und Meditation entwickeln Sie einen achtsameren Umgang mit sich selbst. Wissensimpulse und alltagstaugliche Anregungen unterstützen Sie dabei, das Erlebte nachhaltig in Ihr Leben zu integrieren. Dieser Workshop ist für Menschen jeden Alters mit und ohne Meditationserfahrung geeignet.

Mitzubringen/Materialien: Sitz-/Meditationskissen, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk

Termin: Samstag, 20.02.2027, 10.30 – 13.30 Uhr
Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 4
Gebühr: 26,00 EUR

Bewegung und Fitness

NEU **Potentiale der Natur nutzen** AX50-600
Natürliche Bewegungsmuster für mehr Mobilität im Alltag (50+)
Elisabeth Neif

Körperliche Einschränkungen entstehen häufig durch verlorene natürliche Bewegungsmuster. Der Kurs orientiert sich an der motorischen Entwicklung des Menschen im ersten Lebensjahr und vermittelt grundlegende Bewegungsmuster, z. B. Rotationen und Gewichtsverlagerungen. Der Kurs richtet sich insbesondere an Erwachsene ab 50 Jahren, die ihre Beweglichkeit erhalten, Alltagsbewegungen erleichtern und ihre Mobilität langfristig fördern möchten. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Mitzubringen/Materialien: Yogamatte, lockere Kleidung/ Sportkleidung.

Beginn: 10.10.2026 – 6x samstags – 10.00 – 11.00 Uhr
Kein Unterricht am 24.10.2026.
Ort: vhs, Hallstraße 5, Rudolf-Koller-Saal, DG (2. Stock), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 52,00 EUR



NEU **Mental stark im Sport** AX50-601
Mit Sportmentaltraining erfolgreich seine sportlichen Ziele erreichen.
Kerstin Grashaußer

Ob Laufen, Triathlon oder Teamsport – im Wettkampf entscheidet nicht nur die körperliche Form, sondern auch der Kopf. In diesem Kurs erarbeitest du konkrete sportliche Ziele und lernst, wie du dich mental auf Training und Wettkämpfe vorbereiten kannst. Inhalte sind u.a. der Umgang mit Leistungsdruck und Rückschlägen, Visualisierungstechniken, Fokus und Konzentration sowie persönliche Routinen vor Training und Wettkampf. Der Kurs richtet sich an Freizeit- und Hobbysportler, Trainer und sportlich Interessierte.

Mitzubringen/Materialien: Bequeme Kleidung, in der man sich gut bewegen kann. Schreibmaterial (Stift, Notizbuch, Tablet), ggf. eigene Wettkampf-/Trainingsziele oder Trainingsplan, um konkret damit zu arbeiten.

Beginn: 09.11.2026 – 4x montags – 18.45 – 20.15 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 5 (1. Stock), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 52,00 EUR



NEU

(Wieder-)Einstieg in den Sport – mit Freude zurück zur Bewegung AX50-602

Gemeinsam die Freude an der Bewegung in den Alltag integrieren.
Kerstin Grashaußer

Du möchtest dich wieder mehr bewegen, fühlst dich aber unsicher, unfit oder weißt nicht, wie du anfangen sollst? In diesem Kurs erlebst du einen behutsamen, niedrigschwelligen Wiedereinstieg in regelmäßige Bewegung. Themen sind u.a. der Abbau von Druck und Perfektionsansprüchen, Grundlagen zu Trainingsaufbau und Regeneration, Motivation und der Umgang mit dem inneren Schweinehund. Gemeinsam erarbeiten wir realistische Ziele, suchen Wege, Bewegung in den Alltag zu integrieren und sprechen darüber, wie man mit Phasen umgeht, in denen es gerade mal nicht so läuft. Der Kurs richtet sich an erwachsene Wiedereinsteiger, Sportanfänger und alle, die sich mehr bewegen möchten.

Mitzubringen/Materialien: Bequeme Kleidung und Schuhe, in denen leichte Bewegungsübungen möglich sind (keine spezielle Sportkleidung erforderlich), Schreibmaterial (Stift, Notizbuch, Tablet).

Beginn: 11.01.2027 – 4x montags – 18.30 – 20.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 1 (1. Stock), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 52,00 EUR

● Laufend zum Wohlfühl – für Einsteiger

Sandra Dietl

AX50-604

Du wolltest schon immer entspannt 5 Kilometer am Stück laufen? Dich dabei in deinem Körper wohlfühlen, die Natur genießen und etwas für Körper und Geist tun? Dann ist dieser 6-wöchige Einsteiger-Laufkurs genau richtig für dich! Mit gezielten Lauf-Geh-Intervallen steigst du dich Woche für Woche, bis du am Ende die 5 Kilometer am Stück sicher und mit Freude laufen kannst. Der Kurs beinhaltet ein wöchentliches Gruppentraining, einen individuellen Laufplan sowie Dehn- und Mobilisationsübungen.

Mitzubringen/Materialien: Laufschuhe, dem Wetter angepasste Laufkleidung, Getränk, ggf. Handtuch. Für die Termine nach der Zeitumstellung wird empfohlen eine Lampe mitzuführen (z. B.: Stirn- bzw. Brustlampe).

Beginn: 29.09.2026 – 6x dienstags – 16.00 – 17.15 Uhr
Kein Unterricht am 13.10.2026
Ort: Treffpunkt: Parkplatz vor dem Minigolfplatz am Baggersee
Gebühr: 65,00 EUR



NEU

Nordic Walking mit Gymnastik AX50-606

Rosi Stark-Bast

In diesem Kurs verbinden wir Nordic Walking mit gezielten Gymnastikübungen, um einerseits aktiv abzunehmen und andererseits die koordinierten Bewegungen der großen Muskelgruppen zu trainieren sowie den Schulter- und Oberkörperbereich zu lockern und zu kräftigen. Regelmäßige Einheiten halten den Körper mühelos in Schwung, stärken das Herz-Kreislauf-System und verbessern den gesamten Fitnesslevel, auch der Muskelaufbau bzw. -erhalt spielt in diesem Kurs eine wichtige Rolle. Ein abschließendes Stretching entspannt Muskulatur und Geist. Mit Spaß und Freude an der frischen Luft fördern wir Beweglichkeit, Ausdauer und ein rundum gutes Körpergefühl.

Mitzubringen/Materialien: Bequeme Kleidung und Schuhe, Getränk, Theraband, Nordic Walking Stöcke.

Beginn: 30.09.2026 – 8x mittwochs – 10.00 – 11.00 Uhr
Ort: Treffpunkt: Parkplatz TSV Nord, Wirrfelstr. 25, Ingolstadt
Gebühr: 69,50 EUR

● Funktionsgymnastik Ganzkörpertraining

Rosi Stark-Bast

AX50-610

Ein vielfältiges Übungsangebot bringt Ihren Körper in Schwung. Gleichzeitig verbessern Sie Ihre Beweglichkeit, können Verspannungen lösen oder Schmerzen reduzieren. Die Wirbelsäule wird dabei im Mittelpunkt stehen. Therabänder, Gummiringe und andere Trainingshilfen unterstützen die Arbeit zur Lockerung, Kräftigung und Ausdauer des gesamten Körpers. Den Abschluss der Stunden bilden Stretching- oder Entspannungsübungen.

Mitzubringen/Materialien: Sportkleidung, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk, Theraband

Beginn: 21.09.2026 – 12x montags – 17.15 – 18.15 Uhr
Ort: Grund- und Mittelschule Auf der Schanz, Auf der Schanz 28, 85049 Ingolstadt, Gymnastikraum, 1. Stock
Gebühr: 104,00 EUR

● Schöne Mitte

Mentale und körperliche Balance

Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Die Übungen sind effektiv und in den Alltag integrierbar. Ziele sind die Stärkung der Mitte (Rücken, Bauch und Beckenboden), eine bessere Haltung, Leichtigkeit im unteren Rücken und eine schlankere Taille. Der Kurs wird mit einer Achtsamkeitsübung oder einer Meditation für innere Ausgeglichenheit abgerundet.

Mitzubringen/Materialien: Matte, großes Handtuch

Jelena Wiest

AX50-615

Beginn: 06.10.2026 – 7x dienstags – 17.30 – 18.30 Uhr
Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 4
Gebühr: 60,50 EUR

Jelena Wiest

AX50-617

Beginn: 08.12.2026 – 7x dienstags – 17.30 – 18.30 Uhr
Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 4
Gebühr: 60,50 EUR

● Tanz dich fit!

Sara Imhof, Fitness-Trainerin

AX50-619

Bei „Tanz dich fit!“ bewegen wir uns zu aktueller Popmusik und allem, was uns gefällt! Wir studieren kurze Choreographien ein und mischen Stilelemente aus Jazz Dance, Hip Hop und Modern Dance. Getanzt wird ohne Partner, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen/Materialien: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk

Beginn: 21.10.2026 – 10x mittwochs – 17.45 – 19.15 Uhr
Kein Unterricht am 16.12. und 23.12.2026.
Ort: vhs, Hallstraße 5, Saal EG, 85049 Ingolstadt
Gebühr: 130,00 EUR

● Zumba® Fitness

Zumba® Fitness ist ein Tanz-Fitness Workout, das auf der Freude an der Bewegung zur Musik basiert. Ein Mix aus lateinamerikanischer und internationaler Musik, verschiedenen Tanzstilen, Rhythmen und Bewegungen verschaffen ein abwechslungsreiches und dynamisches Workout. Dabei werden dein gesamtes Herz-Kreislaufsystem trainiert, Muskelpartien gezielt gestärkt und auch noch ordentlich Kalorien verbrannt. Dank des einfachen Aufbaus ist Zumba® Fitness einfach für alle geeignet.

Also Kopf aus und Partymodus an – komm vorbei und lass dich von der Gute-Laune-Musik mitreißen!

Mitzubringen/Materialien: Sportschuhe (Sohle sollte nicht zu klebrig sein), Handtuch, Getränk

Denise Denk **AX50-623**

Beginn: 29.09.2026 – 17x dienstags – 19.00 – 20.00 Uhr
Ort: Grund- und Mittelschule Auf der Schanz,
Auf der Schanz 28, 85049 Ingolstadt, Turnhalle, EG
Gebühr: 147,50 EUR

Denise Denk **AX50-624**

Beginn: 01.10.2026 – 16x donnerstags – 19.00 – 20.00 Uhr
Termin 29.10. findet ausnahmsweise am Freitag 30.10. statt.
Ort: GGSD Bildungsz., EG Bewegungsraum,
Bei der Hollerstaude 19 Ingolstadt,
Eingang des Schulgebäudes
Gebühr: 138,50 EUR

● Pilates

Stärkung der Körpermitte
Marion Lang

AX50-631

Pilates ist ein effektives Ganzkörpertraining für jedes Alter. Im Unterschied zu anderen Gymnastikübungen kräftigt, dehnt und strafft Pilates nicht nur die Muskulatur, sondern verbessert auch Haltung, Beweglichkeit und Gleichgewicht. Das führt zu einer insgesamt schlankeren, muskulöseren Erscheinung. Keine Sprünge, Kein Laufen, Kein Ausdauertraining.

Mitzubringen/Materialien: Isomatte, Handtuch, Theraband (mittlere Stärke)

Beginn: 22.10.2026 – 10x donnerstags – 9.45 – 11.00 Uhr
Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 4
Gebühr: 108,50 EUR

NEU

Pilates für Anfänger

Mehr Stabilität sowie Stärkung der Körpermitte

Dieser Kurs ermöglicht einen sanften Einstieg in das Pilates-Training. In ruhiger Atmosphäre wird die Körperwahrnehmung verbessert und die Muskulatur gezielt gekräftigt. Im Mittelpunkt stehen kontrollierte Übungen zur Stärkung von Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur. Die Verbindung von Atmung und Bewegung fördert Stabilität, Balance und eine aufrechte Körperhaltung.

Mitzubringen/Materialien: Matte, Handtuch, Getränk.

Nadezda Schmidmeister

AX50-632

Beginn: 29.09.2026 – 5x dienstags – 18.00 – 19.15 Uhr
Ort: Gehörlosenzentrum, Gymnastikraum UG,
Permoserstraße 82, Ingolstadt
Gebühr: 54,00 EUR

Nadezda Schmidmeister

AX50-633

Beginn: 10.11.2026 – 5x dienstags – 18.00 – 19.15 Uhr
Ort: Gehörlosenzentrum, Gymnastikraum UG,
Permoserstraße 82, Ingolstadt
Gebühr: 54,00 EUR

● Rückenfit

Ganzheitliches Training
Jelena Wiest

AX50-634

Der Kurs ist für Anfänger und auch Fortgeschrittene geeignet. Die Übungen sind einfach und effektiv sowie in den Alltag integrierbar. Ziele sind die Stärkung der Rücken- und Bauchmuskulatur, die Mobilisierung aller Gelenke, vor allem im Nacken-, Hals- und Schulterbereich sowie die Verbesserung der Haltung. Die Stunde wird mit einer Dehnungs- bzw. einer Achtsamkeitsübung abgerundet.

Mitzubringen/Materialien: Isomatte, großes Handtuch.

Beginn: 28.09.2026 – 12x montags – 18.30 – 19.30 Uhr
Ort: Grund- und Mittelschule Auf der Schanz,
Auf der Schanz 28, 85049 Ingolstadt, Gymnastikraum,
1. Stock
Gebühr: 104,00 EUR

ANZEIGE

Ratgeber für Notfallvorsorge – richtiges Verhalten in Krisensituationen



www.ingolstadt.de/notfallvorsorge





● Schmerzfrei Mobility nach Liebscher und Bracht

AX50-638

Faszientraining
Bettina Meier-Witty

Bedingt durch unsere Lebensweise sitzen wir zu viel und die Bewegungen, die wir ausführen, sind oft einseitig. Die Folge können Muskelverkürzungen, Haltungsschäden und Unbeweglichkeit sein. Mit Hilfe der Bewegungslehre nach Liebscher und Bracht arbeiten wir mittels Engpassdehnung und Faszientraining an der ursprünglichen Beweglichkeit.

Mitzubringen/Materialien: Matte, Yogagurt, Faszienrolle groß & klein
Beginn: 28.09.2026 – 10x montags – 19.00 – 20.00 Uhr
Kein Unterricht am 26.10.2026.

Ort: Gehörlosenzentrum, Gymnastikraum UG,
Permoserstraße 82, Ingolstadt

Gebühr: 86,50 EUR

● Box dich fit

AX50-639

Ganzkörperworkout, das Sie mit
Kampfsportelementen zur Musik boxen lässt
Wolfgang Sonner

Intensives Ganzkörperworkout, das Sie zum Rhythmus der Musik boxen lässt und verschiedene Elemente von Kampfsportarten beinhaltet. Darüber hinaus fließen neben den Kampfsportelementen auch allgemeine Fitnessübungen ins Programm mit ein. Sowohl für Sportanfänger als auch Fortgeschrittene geeignet, da man die Intensität des Fitnessprogramms direkt selbst beeinflussen kann und der Trainer verschiedene Varianten aufzeigt.

Mitzubringen/Materialien: Sportkleidung, Hallensportschuhe, Handtuch, Getränk, Sportmatte

Beginn: 28.09.2026 – 15x montags – 20.15 – 21.15 Uhr

Ort: Grundschule Mailing, Regensburger Str. 250,
85055 Ingolstadt, Einfachturnhalle, Eingang über die
Mistelstraße (links neben dem Schützenheim)

Gebühr: 130,00 EUR

● Faszientraining – Das schonende Pilates für die Tiefenmuskulatur und Faszien

AX50-641

Für neue Gelenkigkeit und Schmerzfreiheit
Thomas Mitrovic

Pilates mit Thomas – speziell für Einsteiger und Menschen mit Einschränkungen. In diesem sanften Kurs trainierst du schonend alle Muskelgruppen, mit besonderem Fokus auf die tiefe Muskulatur und die Faszien. Die Übungen im Stehen, Liegen und an der Wand sind gelenkschonend und individuell anpassbar, sodass jeder in seinem Tempo mitmachen kann. Stärke deine Körpermitte, verbessere deine Beweglichkeit und spüre, wie du dich Schritt für Schritt wohler fühlst – ganz ohne Druck.

Mitzubringen/Materialien: Bequeme Kleidung, kleines Kissen, Decke, warme Socken, 2 Matten oder 1 dicke Matte

Beginn: 01.10.2026 – 7x donnerstags – 17.00 – 18.00 Uhr

Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt,
Zimmer 4

Gebühr: 60,50 EUR

● Ganzkörper-Workout

AX50-651

Sandra Böhme

Ganzkörper-Workout ist ein effektives Kräftigungstraining für den ganzen Körper. Nicht nur Bauch, Beine und Po werden durch gezielte Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und zum Teil mit Hilfe von Hanteln gestrafft, sondern wir stärken auch Brust-, Rücken- und Armmuskulatur. Ein gezieltes Körpertraining für jedes Alter und jedes Können.

Mitzubringen/Materialien: Gymnastikmatte, Kleinhanteln, Sportkleidung, Handtuch, Getränk.

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

Ort: Kindertagesstätte „Grüne Insel“, Auf der Höhe 1,
85051 Ingolstadt

Gebühr: 121,50 EUR

Schwimmen und Wassergymnastik

● Fitmacher – Aquajogging + Aqua-Pilates + Gehirntraining

Der ideale Allround-Sport – Kondition gewinnen,
Muskeln aufbauen, Fett verbrennen und Abnehmen
Für „neugierige“ Sportler und Genussläufer“

Der Kurs bietet eine Mischung aus verschiedenen Laufformen, Gehirn-Faszientraining, Kräftigungs- und Dehnungsübungen.

Dazu kommen Übungen, bei denen sie vor nicht alltägliche visuelle und koordinative Aufgaben gestellt werden. So entstehen neue Vernetzungen im Gehirn und es wird leistungsfähiger. Aqua-Pilates – Das Figurstyling für einen straffen Körper, starke Bauch- und Rückenmuskeln, Schulung der Tiefenmuskulatur und Atemtechnik. Vom Einstieg für Freizeitsportler bis zum attraktiven Angebot für Leistungssportler.

Mitzubringen/Materialien: Auftriebsgürtel (können aber für 2 EUR pro Kursstunde entliehen werden)

Der Sportbadeintritt ist nicht in der Kursgebühr inbegriffen.

Ursula Malysiak

AX50-810

Beginn: 26.09.2026 – 8x samstags – 11.00 – 11.45 Uhr

Ort: Sportbad Ingolstadt, Jahnstr. 5A, 85049 Ingolstadt

Gebühr: 72,00 EUR

Ursula Malysiak

AX50-812

Beginn: 05.12.2026 – 8x samstags – 11.00 – 11.45 Uhr

Ort: Sportbad Ingolstadt, Jahnstr. 5A, 85049 Ingolstadt

Gebühr: 72,00 EUR

Schon Stammkunde?

Dann können Sie unsere Kurse auch
telefonisch buchen: 08 41/3 05 18 54



Kultur und Kunst



Schauspiel

● Schauspiel erleben: Ein praktischer Workshop

AX60-010

für Anfänger und Fortgeschrittene
Nora Oeser

Dieser Workshop bietet einen praxisnahen Einblick in Schauspieltechniken aus dem professionellen Theater. Unter der Leitung von Nora Oeser (Theaterpraxis seit 2005, Studium der Theaterwissenschaft und Theaterdidaktik, Lehrkraft für Theater) werden verschiedene Methoden und Übungen erprobt.

Wie spiele ich eine Figur „heiß“ oder „kalt“? Wie viel Persönliches fließt in eine Rolle ein?

Durch gezielte Übungen lassen sich schauspielerische Fähigkeiten entdecken und weiterentwickeln. Dabei geht es nicht nur um Technik und Methodik, sondern auch um Ausdrucksstärke und die Freude am Spiel.

Kursinhalte:

- Aufwärmübungen zur Aktivierung von Körper und Stimme
- Übungen zur Raumwahrnehmung
- Sprach- und Sprechtraining
- Spielerische Gruppenübungen
- Kreativübungen zur Rollenentwicklung

Termin: Samstag, 16.01.2027, 13.00 – 16.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Rudolf-Koller-Saal, DG (2. Stock), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 26,00 EUR

Malen, Zeichnen und Illustration

● Begleitetes Malen

Malerlebnis zur Entspannung & Selbstwahrnehmung

In diesem Kurs wird mit Pinsel oder Hand auf großen Papierformaten mit leuchtenden, hochwertigen Gouachefarben gemalt. Der Prozess des Malens steht dabei im Mittelpunkt. Die Teilnehmenden erhalten die Möglichkeit, in einer wertschätzenden und geschützten Atmosphäre über Farben und Formen zur Ruhe zu kommen und den Kontakt mit sich selbst zu vertiefen. Durch achtsames Malen können innere Ressourcen gestärkt, Stress reduziert und die eigene Resilienz gefördert werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – Neugier und Offenheit genügen.

In der Kursgebühr sind 20 EUR Materialkosten enthalten.

Mitzubringen/Materialien: Malkittel, Hausschuhe

Anke Naumann **AX60-100**
Beginn: 07.10.2026 – 4x mittwochs – 17.30 – 19.30 Uhr
Ort: Malatelier im Taji Zentrum, Manching Str. 114, Ingolstadt
Gebühr: 89,50 EUR

Anke Naumann **AX60-101**
Beginn: 13.01.2027 – 4x mittwochs – 17.30 – 19.30 Uhr
Ort: Malatelier im Taji Zentrum, Manching Str. 114, Ingolstadt
Gebühr: 89,50 EUR

● Aquarellmalerei: Herbstmotive

AX60-102

Farbkreis
Helite Tontsch-Schmid

In diesem Kurs werden wir uns ein wenig intensiver mit dem Farbkreis beschäftigen. Farben können in kalte und warme Töne aufgeteilt werden.

Natürlich ist es jedem freigestellt, welche Farben verwendet werden. Das macht schließlich die Kunst aus.

Jeder malt, wie er es sieht oder wie er sich „seine Welt“ vorstellt. Da kann auch mal das Gras blau sein und die Sonne grün sein.

Mitzubringen/Materialien: Arbeitskleidung, Aquarellfarben, Pinsel in verschiedenen Größen, Aquarellpapier oder Skizzenblock, Wasserbehälter, Küchenpapier sowie ein Mackierstift (falls vorhanden).

Material kann auch bei der Dozentin erworben werden.

Beginn: 27.10.2026 – 3x dienstags – 18.00 – 20.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 52,00 EUR

● Aquarellmalerei: Windmühlen

AX60-104

Vordergrund und Hintergrund
Helite Tontsch-Schmid

In ein Bild sollte man hineinschauen können, das bedeutet, die Tiefe im Bild zu erkennen.

Diese Räumlichkeit können wir nur in mehreren Schichten und Ebenen darstellen. Mit der Reihenfolge, wann und wie wir den Vordergrund und Hintergrund gestalten, wird uns in diesem Kurs vertraut gemacht.

„Jedes Kunstwerk ist eigentlich eine Skizze, die erst durch unsere Fantasie vollendet wird.“

Sigmund Graff

Mitzubringen/Materialien: Arbeitskleidung, Aquarellfarben, Pinsel in verschiedenen Größen, Aquarellpapier oder Skizzenblock, Wasserbehälter, Küchenpapier sowie ein Mackierstift (falls vorhanden).

Material kann auch bei der Dozentin erworben werden.

Beginn: 01.12.2026 – 3x dienstags – 18.00 – 20.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 52,00 EUR

● Aquarellmalerei: Die Magie der Bäume im Winter

AX60-106

Das Weiß im Aquarell
Helite Tontsch-Schmid

Variation, Farbe, Größe, Richtung, Abstand, Form, Tonwert, Struktur. Jeder Baum ist ein Unikat. Mit der Grundgestaltung der verschiedenen Bäume in winterlichen Landschaften werden wir uns in diesem Kurs auseinandersetzen.

„Kunst ist Leben, Leben ist Kunst.“ (Joseph Beuys)

Mitzubringen/Materialien: Arbeitskleidung, Aquarellfarben, Pinsel in verschiedenen Größen, Aquarellpapier oder Skizzenblock, Wasserbehälter, Küchenpapier sowie ein Mackierstift (falls vorhanden).

Material kann auch bei der Dozentin erworben werden.

Beginn: 12.01.2027 – 3x dienstags – 18.00 – 20.00 Uhr
Kein Unterricht am 26.01.2027.
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 52,00 EUR

● Faszination Aquarell

Michaela Schmitt

AX60-110

Jeder Kurstag umfasst eine Besprechung, bei der auf die Besonderheiten des jeweiligen Motivs eingegangen wird und die freie Arbeit am Motiv unter Anleitung.

Mitzubringen/Materialien: Aquarellfarbkasten, Aquarellpapier (mindestens 30 x 40 cm), je ein dünner und ein dicker Rundhaarpinsel, Wassergefäß, Bleistift, Radiergummi, Zeichenpapier

Die Materialkosten von 4 EUR werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Termine: Freitag, 16.10.2026, 9.00 – 12.00 Uhr

Freitag, 13.11.2026, 9.00 – 12.00 Uhr

Freitag, 22.01.2027, 9.00 – 12.00 Uhr

Ort: Familientreffpunkt MONIKA, Stargader Str. 17, 85053 Ingolstadt

Gebühr: 78,00 EUR

● Lust auf Aquarell

Michaela Schmitt

AX60-112

Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse sind herzlich willkommen! Wir erarbeiten uns Bilder, wobei wir den Schwierigkeitsgrad langsam steigern. Dabei klären wir auch Fragen, z. B.: Was ist bei der Vorzeichnung zu beachten? Wie bekommt das Bild Räumlichkeit und Tiefe?

Mitzubringen/Materialien: Aquarellfarbkasten, Aquarellpapier (mindestens 30 x 40 cm), je ein dünner und ein dicker Rundhaarpinsel, Wassergefäß, Bleistift, Radiergummi, Zeichenpapier

Die Materialkosten von 4 EUR werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Termine: Freitag, 23.10.2026, 9.00 – 12.00 Uhr

Freitag, 27.11.2026, 9.00 – 12.00 Uhr

Freitag, 29.01.2027, 9.00 – 12.00 Uhr

Ort: Familientreffpunkt MONIKA, Stargader Str. 17, 85053 Ingolstadt

Gebühr: 78,00 EUR

NEU Bob-Ross-Technik: Papagei

Claudia Höpp-Packebusch

AX60-114

Egal ob Einsteiger oder Fortgeschrittene – in wenigen Stunden gelingt Ihnen ein farbenfrohes Papageienmotiv mit der bekannten Bob-Ross®-Nass-in-Nass-Technik. Gemalt wird mit speziellen Ölfarben und Pinseln, wodurch auch ohne Vorkenntnisse schnell beeindruckende Ergebnisse entstehen.

Bitte beachten Sie beim Heimtransport, dass das Bild noch nass ist.

Mitzubringen/Materialien: Alle Materialien werden gegen eine Materialgebühr von 45,00 EUR gestellt. Die Materialkosten werden im Kurs abgerechnet, evtl. Brotzeit und Getränk.

Termin: Samstag, 17.10.2026, 10.00 – 16.00 Uhr

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

Gebühr: 52,00 EUR

NEU Bob-Ross-Technik: Schneelandschaft

Claudia Höpp-Packebusch

AX60-116

Tauchen Sie ein in die winterliche Welt der Bob-Ross®-Maltechnik und gestalten Sie Schritt für Schritt eine stimmungsvolle Schneelandschaft. Mit speziellen Ölfarben und Pinseln lernen Sie die einfache Nass-in-Nass-Technik kennen, mit der auch Anfängerinnen und Anfänger in kurzer Zeit zu beeindruckenden Ergebnissen gelangen. Verschneite Berge, Tannen und winterliche Lichtstimmungen machen dieses Motiv besonders passend für die kalte Jahreszeit.

Bitte beachten Sie beim Heimtransport, dass das Bild noch nass ist.

Mitzubringen/Materialien: Alle Materialien werden gegen eine Materialgebühr von 45,00 EUR gestellt. Die Materialkosten werden im Kurs abgerechnet, evtl. Brotzeit und Getränk.

Termin: Samstag, 28.11.2026, 10.00 – 16.00 Uhr

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

Gebühr: 52,00 EUR

● In Bewegung SEIN und intuitiv MALEN

Nicole Lenk

AX60-140

Einfach sein dürfen – im Schütteln, Tanzen, Fließen, Ruhen und Malen. Davon lassen wir uns an diesen Abenden leiten, begleiten, bewegen und inspirieren.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

In der Kursgebühr sind 15 EUR Materialkosten enthalten.

Mitzubringen/Materialien: passende Kleidung, Isomatte, Decke, Getränk

Beginn: 13.10.2026 – 3x dienstags – 18.30 – 20.00 Uhr

Ort: Atelier EIGEN-ZEIT-RAUM, Am Pflanzbeet 6, 85049 Gerolfing

Gebühr: 54,00 EUR

● Farbiges Tagesexperiment

Malen auf großem Blattformat an der Wand

Nicole Lenk

AX60-141

Tauchen Sie ein in die Welt der Farben und Formen und lassen Sie sich zum Experimentieren einladen.

Wir arbeiten im Stehen an der Malwand auf unterschiedlich großen Blattformaten. Mit leuchtenden Gouachefarben, Kleister, Spachteln, Pinseln oder den Händen können Sie Ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Zur Unterstützung lernen Sie verschiedene Kreativtechniken kennen und probieren diese aus. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Lassen Sie sich farbig überraschen.

In der Kursgebühr sind 30 EUR Materialkosten enthalten.

Mitzubringen/Materialien: passende Kleidung, Brotzeit und Getränk

Termin: Samstag, 24.10.2026, 10.00 – 16.00 Uhr

Ort: Atelier EIGEN-ZEIT-RAUM, Am Pflanzbeet 6, 85049 Gerolfing

Gebühr: 82,00 EUR

● Einfach mal malen

Malen auf großem Blattformat an der Wand

Nicole Lenk

AX60-143

Lassen Sie los und tauchen Sie ein in die Welt der Farben und Formen. An diesen Abenden sind Sie eingeladen, Ihre bunte Seite zu entdecken. Wir arbeiten im Stehen an der Malwand auf großem Blattformat. Mit leuchtenden Gouachefarben, Spachteln, Pinseln oder den Händen können Sie Ihrer Kreativität freien Lauf lassen.

Zur Unterstützung lernen Sie verschiedene Kreativtechniken kennen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Lassen Sie sich von Ihrer eigenen Kreativität überraschen.

In der Kursgebühr sind 30 EUR Materialkosten enthalten.

Mitzubringen/Materialien: passende Kleidung

Beginn: 10.11.2026 – 6x dienstags – 18.30 – 20.00 Uhr

Ort: Atelier EIGEN-ZEIT-RAUM, Am Pflanzbeet 6, 85049 Gerolfing

Gebühr: 108,00 EUR



● HERZFELD – Bewegung und Malen AX60-144

Nicole Lenk

Wir beginnen diesen Kurs mit Musik und Tanz. Aus der Bewegung heraus lassen wir Herzensbilder entstehen.

Es erwartet Sie ein Tag voller Gefühle, Bewegung, Formen und Farben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Lassen Sie sich von Ihrer eigenen Kreativität überraschen.

In der Kursgebühr sind 15 EUR Materialkosten enthalten.

Mitzubringen/Materialien: passende Kleidung, Isomatte, Decke, Getränk

Termin: Samstag, 05.12.2026, 13.00 – 16.00 Uhr
Ort: Atelier EIGEN-ZEIT-RAUM, Am Pflanzbeet 6,
85049 Gerolfing
Gebühr: 41,00 EUR

● Intuitives Malen mit Pastellfarben AX60-145

Nicole Lenk

In diesem Kurs stehen Selbsterfahrung, Stressabbau, Freude am Gestalten und intuitives Malen im Mittelpunkt. Beim Malen bekommt unser Inneres die Möglichkeit, sich zu zeigen, sich zu entfalten und auszudrücken. Im kreativen Schaffen kommen wir mit uns selbst in Kontakt. Wir lassen innere Bilder entstehen und bringen sie mit Pastellkreiden aufs Papier. Dabei geht es nicht um das perfekte Bild, sondern um den eigenen Ausdruck. Es entstehen Bilder der Seele. Farben und Formen werden intuitiv gewählt, jeder gestaltet ganz individuell auf seine eigene Art. Der Kopf macht Pause, die Hände übernehmen.

Vorkenntnisse oder besondere Begabungen sind nicht erforderlich. Wir arbeiten mit Pastellkreiden auf verschiedenen Papieren.

In der Kursgebühr sind 15 EUR Materialkosten enthalten.

Mitzubringen/Materialien: passende Kleidung
Beginn: 19.01.2027 – 3x dienstags – 18.30 – 20.00 Uhr
Ort: Atelier EIGEN-ZEIT-RAUM, Am Pflanzbeet 6,
85049 Gerolfing
Gebühr: 54,00 EUR

● Der Baum – Ein märchenhaftes Malerlebnis mit Aquarellstiften AX60-146

Nicole Lenk

Der Baum ist ein altes Symbol für das Leben und das Menschsein. Er ist individuell und zugleich Teil eines Ganzen. Seine Wurzeln geben ihm Halt, seine Krone wächst dem Himmel entgegen.

Im Kurs hören Sie ein Märchen für Erwachsene über einen Baum und dessen Wachstum. Inspiriert davon gestalten wir mit Aquarellstiften unseren eigenen, einzigARTigen Baum.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Freude am Tun, Entspannung und das kreative Arbeiten mit Aquarellstiften stehen im Mittelpunkt.

In der Kursgebühr sind 15 EUR Materialkosten enthalten.

Termin: Samstag, 30.01.2027, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort: Atelier EIGEN-ZEIT-RAUM, Am Pflanzbeet 6,
85049 Gerolfing
Gebühr: 41,00 EUR

● Arbeitskreis Mischtechnik AX60-155

Arbeitskreis Mischtechnik – Neues Semester
Kathleen Kornprobst

Neues Semester, neues Glück!

Wir setzen unser experimentelles Arbeiten im Zeichnen und Malen fort und erkunden weiterhin verschiedene Mischtechniken. Der Fokus liegt auf freiem, individuellem Arbeiten sowie auf dem künstlerischen Austausch in der Gruppe. Bitte bringt eure eigenen Themen sowie das Material für eure jeweils gewählte Maltechnik mit. Neuaufnahmen sind nur nach vorheriger Rücksprache vor Kursbeginn möglich. Falls Sie Fragen haben oder Neueinsteiger sind, nehmen Sie bitte Kontakt mit der vhs auf.

Mitzubringen/Materialien: Bitte bringt eure eigenen Themen sowie das Material für eure jeweils gewählte Maltechnik mit. Skizzenbücher nicht vergessen.

Beginn: 05.10.2026 – 10x montags – 18.30 – 21.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 1 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 216,50 EUR

● Pastellmalkurs: Herbst- & Wintermotive AX60-160

für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet
Alena Rachinger

Herbst- und Wintermotive inspirieren zu ausdrucksstarken Pastellbildern. Entdecken Sie die Vielfalt der Natur – von leuchtendem Herbstlaub bis hin zu stillen Winterlandschaften – und lernen Sie, Farben, Licht und Formen harmonisch einzusetzen. Mit Künstlerpastellfarben entstehen lebendige Werke mit sanften Übergängen und intensiver Farbwirkung. In der Kursgebühr sind 15 EUR Materialkosten enthalten.

Mitzubringen/Materialien: Arbeitskleidung (nach Wunsch), Brotzeit und Getränk
Termin: Samstag, 31.10.2026, 13.00 – 18.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 58,50 EUR

Handlettering und Kalligrafie

● „Happy Handlettering“ AX60-190

Kalligrafie für Anfänger und Fortgeschrittene
Thekla Maria Peschl

Mit Spaß erlernen Sie die Grundlagen des sogenannten „Handlettering“ und haben damit jede Menge Gestaltungsmöglichkeiten für Karten, Bilder, Lesezeichen usw.

Mitzubringen/Materialien: Platzunterlage, Bleistift, Lineal, Wasserglas, Filzstifte bunt, Brushpen schwarz, Fineliner 0,5, Klarsicht-hülle, Druckerpapier oder Schreibblock DIN A4, kl. Aquarellblöcke (Stärke ab 200 gr.), kl. Sprühflasche (z. B. Parfümzerstäuber).

Termin: Samstag, 21.11.2026, 9.00 – 15.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 2 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 56,50 EUR



● Handlettering mit Brushpen

AX60-197

Claudia Höpp-Packebusch

Wenn man Gefühle auch in Textform zu Papier oder auf Leinwand bringen möchte, dann ist ein Handletteringkurs genau das Richtige. Man lernt, das Alphabet in einer schönen Handlettering-Schriftart zu schreiben. Die Schriftbilder werden mit Brushpens, Aquarellfarbe und Pinsel verschönert.

Mitzubringen/Materialien: Die Materialkosten in Höhe von 20,00 EUR (je nach Gebrauch) für Stifte, Papiere, Farben- und Pinselnutzung. evtl. Brotzeit und Getränk.

Termin: Mittwoch, 14.10.2026, 11.00 – 15.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 34,50 EUR

● Kalligrafie mit Feder und Tusche

AX60-198

Claudia Höpp-Packebusch

Wenn du schöne Karten schreiben möchtest und deine Gefühle mit Federhalter und Tusche zu Papier bringen willst, dann ist ein Kalligrafiekurs genau das Richtige. Wir üben die Form und das flüssige Schreiben, wie das Alphabet in einer englischen Handschrift entsteht, bevor wir kalligrafisch gestaltete Seiten mit deinen Lieblingswörtern oder Zitaten entwerfen. Dazu verwenden wir verschiedene Papiere, bunte Tusche und Aquarellfarben zum Verschönern der Schriftbilder. Jede/r geht mit tollen Schriftbildern nach Hause.

In der Kursgebühr sind 20 EUR Materialkosten (für Federhalter, Zeichenfeder, Tusche, Papier, Farben und Pinselnutzung) enthalten.

Mitzubringen/Materialien: evtl. Brotzeit und Getränk.

Termin: Donnerstag, 26.11.2026, 11.00 – 15.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 54,50 EUR

Kreatives Gestalten

● Töpferwerkstatt

für Anfänger und Fortgeschrittene

In unserer Töpferei können Sie Ihre eigenen, individuellen Ideen umsetzen oder aus zahlreichen Musterteilen Ihr Wunschobjekt auswählen und selbst formen und glasieren. Es erwarten Sie verschiedene Tonsorten, zahlreiche Materialien und Werkzeuge sowie eine Auswahl von über 50 hochwertigen Streichglasuren und Engoben. In unserer Runde steht die Freude am kreativen Schaffen im Vordergrund, und wir nehmen uns Zeit, Ihre Ideen zu planen und die erforderlichen Techniken zu erarbeiten.

Freuen Sie sich auf eine kreative, schöpferische und entspannende Zeit! Bei Fragen können Sie sich gern unter t-dollinger@gmx.de melden.

Mitzubringen/Materialien: Die Materialkosten werden je nach Verbrauch im Kurs abgerechnet.



Tanja Dollinger

AX60-200

Termin: Freitag, 02.10.2026, 18.15 – 21.15 Uhr

Termin: Freitag, 16.10.2026, 18.15 – 21.15 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U2 – Werkraum (UG),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 52,00 EUR

Tanja Dollinger

AX60-202

Termin: Freitag, 13.11.2026, 18.15 – 21.15 Uhr

Termin: Freitag, 27.11.2026, 18.15 – 21.15 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U2 – Werkraum (UG),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 52,00 EUR

Tanja Dollinger

AX60-204

Termin: Freitag, 15.01.2027, 18.15 – 21.15 Uhr

Termin: Freitag, 22.01.2027, 18.15 – 21.15 Uhr

Termin: Freitag, 05.02.2027, 18.15 – 21.15 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U2 – Werkraum (UG),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 78,00 EUR

● Holzschnitzen

AX60-302

für Anfänger und Fortgeschrittene

Max Mayer

In entspannter, praxisnaher Atmosphäre lernen Sie Schritt für Schritt die Grundlagen sowie weiterführende Techniken des Holzschnitzens.

- Kleine Holzkunde
- Schnitzwerkzeuge vorstellen
- Schleifen der Werkzeuge
- Haltevorrichtungen für die Werkstücke
- Einführung in das Kerbschnitzen (Verzierungen, Muster und Ornamente)
- Schriftenschnitzen und Figurenschnitzen
- Schnitzen von „Profanen Figuren“, „Krippenfiguren“ usw. aus vorgefertigten Rohlingen oder aus einem Stück Holz
- Oberflächenbehandlung (Wachsen, Beizen, Colorieren)

Mitzubringen/Materialien: Wird am ersten Kursabend besprochen.

Termin: 01.10.2026 – 8x donnerstags – 18.30 – 21.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U2 – Werkraum (UG),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 173,50 EUR



● OBJEKTE aus Holz, Papier und Farbe

AX60-400

Nicole Lenk

In diesem Kurs gestalten wir kreative und individuelle Objekte aus Holz, Transparentpapier, Farbe und Kleister. Ob als Lichtobjekt, Wandbild oder freischwebend im Raum oder Garten – es entstehen ganz besondere Unikate.

In der Kursgebühr sind 35 EUR Materialkosten enthalten.

Mitzubringen/Materialien: passende Kleidung, Brotzeit und Getränk

Termin: Samstag, 21.11.2026, 10.00 – 16.00 Uhr

Ort: Atelier EIGEN-ZEIT-RAUM, Am Pflanzbeet 6,
85049 Gerolfing

Gebühr: 87,00 EUR



● Wildes Körbchen mit Chaos-Geflecht AX60-415

Flechtwerke aus Weiden
Gerhard Athes

Wir flechten aus frischer Weide ein wildes Körbchen mit der Chaos-Technik. Der Kurs ist sowohl für Flechtanfänger als auch für Flechterfahrene geeignet. Es werden zwei wilde Körbchen hergestellt.

Mitzubringen/Materialien: scharfe Gartenschere

Die Materialkosten in Höhe von ca. 15 EUR werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Termin: Freitag, 22.01.2027, 17.00 – 21.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Saal EG, 85049 Ingolstadt
Gebühr: 34,50 EUR

● Weidenlaterne AX60-416

Flechtwerke aus Weiden
Gerhard Athes

Wir flechten aus Weide eine ansehnliche Weidenlaterne mit einem Sternboden. Die Weidenlaterne wird mit einem Weckglas ausgestattet und kann auf Füßen abgestellt oder am Henkel aufgehängt werden. Als Lichtquelle passt eine Kerze oder eine LED-Lichterkette. Es werden zwei Weidenlaternen erstellt. Der Kurs ist sowohl für Flechtanfänger als auch für Flechterfahrene geeignet.

Mitzubringen/Materialien:

scharfe Gartenschere und altes Weckglas

Die Materialkosten in Höhe von ca. 15 EUR werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Termin: Samstag, 23.01.2027, 10.00 – 14.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Saal EG, 85049 Ingolstadt
Gebühr: 34,50 EUR



● Bilder der Veränderung AX60-418

Gestalten mit Weidenstäben, Transparentpapier, Kleister und Farbe
Nicole Lenk

In diesem Kurs entstehen Weidengerüste, die mit Transparentpapier und Kleister bespannt werden. Wir experimentieren mit den Materialien, entdecken verschiedene Techniken und probieren unterschiedliche Formen aus. Wer möchte, kann seiner Gestaltung zusätzlich Farbe geben. Die fertigen Objekte eignen sich als dekorativer Raumschmuck oder als Windspiel für draußen. Bei schönem Wetter arbeiten wir im Freien. In der Kursgebühr sind 20 EUR Materialkosten enthalten.

Mitzubringen/Materialien: passende Kleidung, Essen und Getränke

Termin: Samstag, 20.02.2027, 10.00 – 16.00 Uhr
Ort: Atelier EIGEN-ZEIT-RAUM, Am Pflanzbeet 6, 85049 Gerolfing
Gebühr: 72,00 EUR

● Makramee-Schlüsselhänger AX60-420

Franziska Dieling

In diesem Workshop „Makramee-Schlüsselhänger“ lernst du die grundlegenden Makramee-Knoten kennen und knüpfst selbst einen Schlüsselhänger, den du anschließend mit nach Hause nehmen kannst.

Workshop-Inhalte:

- Einführung in die Grundknoten: Du erlernst die Basistechniken des Makramee.
- Knüpfen von Schlüsselhängern: Gemeinsam gestalten wir Schritt für Schritt Schlüsselhänger mit unterschiedlichen Mustern.

In der Kursgebühr sind 10 EUR Materialkosten enthalten.

Mitzubringen/Materialien: Schere

Termin: Samstag, 24.10.2026, 9.30 – 12.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 31,50 EUR



● Türkranz AX60-428

Maria Woitsch

In diesem Kurs binden wir mit frischem Grün und herbstlichen Blumen/Trockenblumen einen Türkranz. Bitte teilen Sie Ihren Materialbedarf vorab per E-Mail an maria.woitsch@gmx.de mit, damit ausreichend Bindematerial bereitgestellt werden kann. Die Materialkosten betragen ca. 15,00 EUR.

Mitzubringen/Materialien: Gartenschere, Schere, evtl. Grünmaterial falls vorhanden

Die Materialkosten in Höhe von ca. 15 EUR werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Termin: Dienstag, 29.09.2026, 18.30 – 20.30 Uhr
Ort: Grund- und Mittelschule Auf der Schanz, Auf der Schanz 28, 85049 Ingolstadt, Werkraum I
Gebühr: 17,50 EUR

● Adventskranz AX60-430

Maria Woitsch

Wir binden gemeinsam einen Adventskranz aus Tannengrün und gestalten ihn ganz nach Ihren eigenen Vorstellungen. Unter Anleitung lernen Sie die grundlegenden Bindetechniken kennen und setzen Ihren Kranz kreativ um.

Bitte bringen Sie die gewünschten Kerzen selbst mit. Das Tannengrün wird von der Kursleitung bereitgestellt. Bitte teilen Sie Ihren Bedarf vorab per E-Mail an maria.woitsch@gmx.de mit, damit ausreichend Tannengrün zur Verfügung steht. Die Materialkosten betragen ca. 15,00 EUR.

Mitzubringen/Materialien: Gartenschere, Zange, Schere, Kerzen

Die Materialkosten in Höhe von ca. 15 EUR werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Termin: Dienstag, 24.11.2026, 18.30 – 20.30 Uhr
Ort: Grund- und Mittelschule Auf der Schanz, Auf der Schanz 28, 85049 Ingolstadt, Werkraum I
Gebühr: 17,50 EUR

NEU Herbstzauber aus Draht – Kürbis und Blumen selbst gestalten AX60-432

Kreative Unikate aus Draht
Emilia-Suzana Vielwerth

In diesem kreativen Herbst-Workshop zeige ich, wie aus einfachem Draht liebevoll gestaltete Kürbisse und Blumen entstehen. Auch ohne Vorkenntnisse können die Teilnehmer individuelle und dekorative Herbststücke anfertigen. In entspannter Atmosphäre steht die gestalterische Freude im Mittelpunkt. In der Kursgebühr sind 15 EUR Materialkosten enthalten.

Mitzubringen/Materialien: eine Zange

Termin: Montag, 05.10.2026, 18.00 – 20.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG), 85049 Ingolstadt

Gebühr: 32,50 EUR



● Schmuck aus Kaffeekapseln AX60-444A

Heidi Essenbach

Upcycling! In diesem kreativen Kurs gestalten Sie einzigartigen Schmuck aus recycelten Kaffeekapseln. Sie erlernen Techniken, mit denen aus alltäglichen Materialien stilvolle Ohrhinge, Armbänder, Ketten und Anhänger entstehen. In der Kursgebühr sind 7 EUR Materialkosten enthalten.

Termin: Donnerstag,

29.10.2026,

18.30 – 20.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG), 85049 Ingolstadt

Gebühr: 20,00 EUR



NEU Weihnachtszauber aus Draht – Windlichter kreativ gestalten AX60-434

Einzigartiges aus Draht
Emilia-Suzana Vielwerth

In diesem vorweihnachtlichen Workshop zeige ich, wie aus Draht ein stimmungsvolles und zugleich dekoratives Windlicht für die Weihnachtszeit entsteht. Auch ohne Vorkenntnisse können individuelle Windlichter angefertigt werden, die eine gemütliche Atmosphäre schaffen oder sich wunderbar als Geschenk eignen. In entspannter Runde steht die Freude am Gestalten im Mittelpunkt. In der Kursgebühr sind 15 EUR Materialkosten enthalten.

Mitzubringen/Materialien: eine Zange, Plätzchenausstechformen mit gewünschtem Motiv (Stern, Engel, Glocke,...)

Termin: Montag, 09.11.2026, 18.00 – 20.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG), 85049 Ingolstadt

Gebühr: 32,50 EUR



● Engel und Elfen aus Perlen

Individuell gefertigte Engel bzw. Elfen aus formschönen Perlen. In der Kursgebühr sind 12,50 EUR Materialkosten enthalten.

Heidi Essenbach

AX60-440

Termin: Donnerstag, 15.10.2026, 18.00 – 19.30 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 5 (1. Stock), 85049 Ingolstadt

Gebühr: 25,50 EUR

Heidi Essenbach

AX60-442

Termin: Donnerstag, 14.01.2027, 18.00 – 19.30 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG), 85049 Ingolstadt

Gebühr: 25,50 EUR

● Perlenschmuck AX60-446

Heidi Essenbach

In diesem Kurs gestalten Sie wunderschöne Anhänger aus Perlen – ob für Ketten, Armbänder oder Schlüsselanhänger. Sie lernen verschiedene Techniken zum Fädeln, Wickeln und Kombinieren von Formen und Farben kennen. Unter fachkundiger Anleitung entstehen individuelle Schmuckstücke, die sich wunderbar verschenken oder selbst tragen lassen.

In der Kursgebühr sind 10 EUR Materialkosten enthalten.

Termin: Donnerstag, 17.12.2026, 18.00 – 19.30 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG), 85049 Ingolstadt

Gebühr: 23,00 EUR

● Sternvariationen AX60-450

Sterne falten für die Weihnachtszeit
Dorette Roß

Ob als festliche Dekoration, zum Verzieren von Geschenken oder als Fingertraining – in diesem Kurs falten wir gemeinsam verschiedene wunderschöne Sterne aus Papier.

In der Kursgebühr sind 3 EUR Materialkosten enthalten.

Mitzubringen/Materialien:

Bleistift, Schere, Lineal,

Bastelkleber

Termin: Freitag, 20.11.2026,

18.30 – 21.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG), 85049 Ingolstadt

Gebühr: 24,50 EUR





● Nassfilzen: Trinkflasche aus Glas

Kathrin Jessen

AX60-460

Indem wir mit Wolle nass filzen, schaffen wir in diesem Kurs eine individuelle Hülle für eine Glasflasche, die gleichzeitig Schutz für den Transport der Flasche bietet. Nachhaltig, farbenfroh, geschützt und schadstofffrei kann diese Flasche mit „Wollmantel“ für Kalt- und Heißgetränke genutzt werden. Es ist keine vorherige Filzerfahrung notwendig.

In der Kursgebühr sind 10 EUR Materialkosten enthalten, inklusive der hochwertigen 0,4-l-Weithals-Glasflasche.

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

Termin: Samstag, 10.10.2026, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U2 – Werkraum (UG), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 36,00 EUR



● Trockenfilzen: Weihnachtsengel

Kathrin Jessen

AX60-462

Das Naturmaterial Wolle lädt dazu ein, sich vielfältig und kreativ auszutoben. Mit Fingerfertigkeit, der Filznadel und der Kreativität jedes Einzelnen gestalten und filzen wir einen Weihnachtsengel, der das Zuhause oder einen anderen Ort schmücken wird. Details wie die Frisur und ein Accessoire des Engels gestalten wir je nach Zeitfortschritt.

Teilnehmen kann jeder, egal ob mit oder ohne Filzerfahrung.

In der Kursgebühr sind 5 EUR Materialkosten enthalten.

Termin: Mittwoch, 11.11.2026, 17.30 – 21.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 35,50 EUR

● Allgemeiner Kerzenkurs

Katharina Rauh

AX60-480

In diesem vielseitigen Kerzenkurs gießt du zwei individuelle Kerzen im Glas oder in besonderen Formen wie Blumen, Tieren oder saisonalen Motiven. Du wählst Farben, Düfte und Deko frei aus und gestaltest kreative Unikate. Ein entspannter Workshop für jede Jahreszeit.

In der Kursgebühr sind 15 EUR Materialkosten enthalten.

Mitzubringen/Materialien: Schürze
Termin: Freitag, 11.12.2026, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U2 – Werkraum (UG), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 41,00 EUR

● Kerzen in Cakeform

Katharina Rauh

AX60-482

In diesem gemütlichen Kurs gestaltest du zwei süße Kerzen in Form von Kuchenstücken, Waffeln, Muffins oder anderen Leckereien. Du wählst Farben, Düfte und „Toppings“ selbst aus und kreierst täuschend echte kleine Kunstwerke. Ein kreativer Wohlfühlkurs für die kältere Jahreszeit.

In der Kursgebühr sind 17 EUR Materialkosten enthalten.
Mitzubringen/Materialien: Schürze
Termin: Donnerstag, 28.01.2027, 16.30 – 19.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U2 – Werkraum (UG), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 43,00 EUR

NEU Air Clay Accessoires – Schmuck aus Modelliermasse

Katharina Rauh

AX60-484

In diesem kreativen Kurs gestaltest du drei Schmuckstücke aus selbstgemachtem Air-Clay. Wir marmorieren, formen und bemalen die Stücke nach deinen Vorstellungen. Nach dem Trocknen entstehen leichte, moderne Accessoires, die du später zuhause mit einer Zange fertig montieren kannst.

In der Kursgebühr sind 15 EUR Materialkosten enthalten.

Mitzubringen/Materialien: Schürze
Termin: Donnerstag, 10.12.2026, 17.30 – 20.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U2 – Werkraum (UG), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 36,50 EUR



NEU Buntglasscheiben gestalten

Katharina Rauh

AX60-486

In diesem kreativen Workshop gestaltest du deine eigene bunte Glasscheibe – als Fensterdeko, Sonnenlichtfänger oder kleines Kunstwerk zum Aufstellen. Mit Farben, Mustern und Lichtspiel entstehen einzigartige Stücke, die jeden Raum verschönern. Ein entspannter Kurs für alle, die Freude an farbenfrohen Projekten haben.

In der Kursgebühr sind 22 EUR Materialkosten enthalten.

Mitzubringen/Materialien: Schürze
Termin: Freitag, 29.01.2027, 18.30 – 20.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U2 – Werkraum (UG), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 39,50 EUR

ANZEIGE

Kreativ-Nähstudio

BERNINA - Nähmaschinen

Verkauf – Beratung

► Patchworkkurse

► Kreativnähkurse

Baumwollstoffe und umfangreiches Nähzubehör
Näh- und Quiltgarne – Knöpfe – Reißverschlüsse uvm.

Angelika Satzinger, Schlehensteinstr. 8, 85092 Kösching
Tel: 08456-6959, e-Mail: angelika.satzinger@online.de
Infos auch unter: www.patchwork-minilaedchen.de



● Epoxidharz Weihnachtsornamente gießen

Katharina Rauh

AX60-490

Wir gießen gemeinsam festliche Weihnachtsornamente aus Epoxidharz. Du gestaltest zwei Anhänger in verschiedenen Größen und kannst sie mit Glitzer, Farben oder kleinen Motiven veredeln. Ein stimmungsvoller Kreativkurs, der perfekt in die Adventszeit passt und wunderschöne, persönliche Dekorationen entstehen lässt.

Wichtig: Personen mit Atemproblemen benötigen eine geeignete Atemschutzmaske.

In der Kursgebühr sind 12 EUR Materialkosten enthalten.

Mitzubringen/Materialien: Schürze und ggf. Einwegmaske

Termin: Freitag, 11.12.2026, 17.30 – 19.30 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U2 – Werkraum (UG),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 29,50 EUR

● Epoxidharz Anhänger & Schlüsselanhänger

Katharina Rauh

AX60-492

In diesem kreativen Workshop gestaltest du zwei persönliche Anhänger – ob Schmuck oder Schlüsselanhänger. Du kannst Erinnerungsstücke wie Haare, Asche, Fotos oder getrocknete Blumen einarbeiten und so einzigartige Unikate schaffen. Ein entspannter Kurs für alle, die etwas Bedeutungsvolles und Schönes gestalten möchten.

Wichtig: Personen mit Atemproblemen benötigen eine geeignete Atemschutzmaske.

In der Kursgebühr sind 10 EUR Materialkosten enthalten.

Mitzubringen/Materialien: Schürze und ggf. Einwegmaske

Termin: Freitag, 29.01.2027, 16.00 – 18.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U2 – Werkraum (UG),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 27,50 EUR

Nähen, Stricken und Häkeln

● Nähen von Damen- und Kinderbekleidung

Maria Graf

AX60-526

Nähen macht Spaß! Nach der Modellbesprechung wird der Schnitt passend für Ihre Figur abgeändert. Danach schneiden Sie das Kleidungsstück zu und bereiten es zur ersten Anprobe vor. Anschließend wird es weiterverarbeitet, es folgt eine weitere Anprobe, danach nähen Sie Ihr Werkstück fertig. Da in einer kleinen Gruppe gearbeitet wird, ist der Kurs auch für Anfänger geeignet. Es können auch Änderungen an Ihrer Bekleidung durchgeführt werden. Vorab können Fragen telefonisch unter 0841/480528 geklärt werden.

Mitzubringen/Materialien: Nähmaschine (falls vorhanden), Schere, Maßband, Nähadeln, Steckadeln, Nähfaden, Schneiderkreide, Schnittmuster oder fertiger Schnitt, Stoffe

Beginn: 09.10.2026 – 4x freitags – 9.00 – 12.00 Uhr

Ort: Schneiderwerkstatt Graf, Kapellenstraße 3,
85049 Ingolstadt-Gerolfing

Gebühr: 116,00 EUR



Strickkurs: Stricken lernen für Anfänger

Wir stricken einen („Vinci“) einfachen Schal!

AX60-550

Sigrid Weigl

Wir erlernen die Grundlagen des Strickens, wie den Anschlag von Maschen, rechte und linke Maschen sowie das Abketten. Ziel des Kurses ist das Anfertigen eines kleinen Schals mit Raffinesse.

In der Kursgebühr sind 22 EUR Materialkosten enthalten. (Wolle und Nadeln)

Mitzubringen/Materialien: Schreibzeug, Schere, Metermaß (Maßband)

Beginn: 07.10.2026 – 3x mittwochs – 18.00 – 20.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG), 85049 Ingolstadt

Gebühr: 74,00 EUR

ANZEIGE



**MASCHINEN INKL.
NÄH-EINWEISUNG**

RIESIGE AUSWAHL AUF 250 m²

Nähmaschinen - Stoffe - Knöpfe
Kurzwaren - Reißverschlüsse
Schnittmuster - Nähkurse
Reparaturen

www.naehzentrum-haimerl.de

**NÄHZENTRUM
HAIMERL**
SEIT 1964
**IHR REGIONALES
FACHGESCHÄFT**

ERIAGSTR. 32 | INGOLSTADT | TEL. 0841-94 03 15 | Mo-Fr 9-13h u. 14-18h Sa 10-16h



NEU

Strickkurs: Socken stricken

AX60-552

Strickkenntnisse erforderlich (rechte und linke Maschen)
Sigrid Weigl

Wir stricken Socken und lernen, die passende Sockengröße (Schaft- und Fußlänge) zu bestimmen. Außerdem erlernen wir die Bumerangferse, die Formgebung der Sockenspitze sowie das sichere Abketten.

Mitzubringen/Materialien:

100 g Sockenwolle, Lauflänge

400 m / 100 g bzw. 6 fädig,

Nadelspiel (5 kurze Stricknadeln

oder Trio-Nadeln) in entsprechender

Stärke (3,0 – 3,5), Schere, Maßband, Schreibzeug

Beginn: 12.10.2026 – 3x montags – 18.00 – 20.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG), 85049 Ingolstadt

Gebühr: 52,00 EUR



NEU

Strickkurs: Fäustlinge stricken

AX60-554

Strickkenntnisse erforderlich (rechte und linke Maschen)
Sigrid Weigl

Gemeinsam stricken wir Fäustlinge mit einem schönen Daumeneinsatz. Dabei lernen Sie, die passende Größe zu bestimmen und die Fäustlinge Schritt für Schritt fertigzustellen. Der Abschluss erfolgt durch ein einfaches Verschließen der Fingerkappen.

Mitzubringen/Materialien: 100 g Wolle (Merino), Lauflänge 120 m / 50 g
2 Rundstricknadeln (40–80 cm), Stärke 3,5–4,5

1 Nadelspiel gleicher Stärke

Schere, Maßband, Schreibzeug

Beginn: 27.01.2027 – 3x mittwochs – 18.00 – 20.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock),

85049 Ingolstadt

Gebühr: 52,00 EUR

NEU

Häkelkorb (ohne Deckel)

AX60-560

Erfahrung im Häkeln vorausgesetzt
Heidi Essenbach

Diese hübschen Körbe sind derzeit ein echter Trend in der Wollwelt und vielseitig einsetzbar.

Ob im Bad, auf der Anrichte oder auf dem Schreibtisch – mit verschiedenen Wollsorten und Farben entsteht ein individueller Korb für jeden Geschmack.

Das Häkeln rund um den Holzboden ist einfach zu erlernen. Auch als persönliches Weihnachtsgeschenk eignet sich der Korb hervorragend. In der Kursgebühr sind 10 EUR Materialkosten enthalten.

Mitzubringen/Materialien: Häkelnadeln (Größe 3-7)

Termin: Donnerstag, 26.11.2026, 18.00 – 19.30 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG), 85049 Ingolstadt

Gebühr: 23,00 EUR

Fotografie

● Scharf – Sinn: wahrnehmen – sehen – fotografieren (Kurs 1)

AX60-605

Christian Link

In diesem Workshop erfahren Sie, worauf es beim Fotografieren wirklich ankommt: auf den Schritt vor der Aufnahme und darauf, was ein Foto zu einem Bild macht. Wir beschäftigen uns mit dem Medium Fotografie, der menschlichen Wahrnehmung sowie der gezielten Umsetzung hin zu einem guten Bildergebnis. Sehgewohnheiten werden hinterfragt, der Blick wird geschärft.

Am ersten Kursabend werden Motive gemeinsam auf Bildfehler und Bildstörungen analysiert.

Am Folgetag erweitern wir das Thema und gehen bei trockenem Wetter gemeinsam auf Exkursion, um das Gelernte umzusetzen. Fotografische Grundkenntnisse sind von Vorteil.

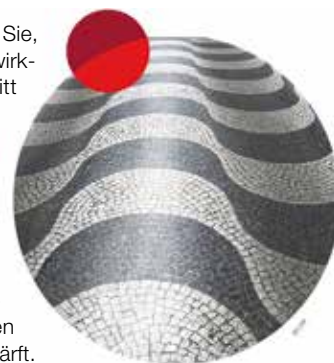
Mitzubringen/Materialien: Schreibzeug, Aufnahmemedium (vom Handy bis zur Spiegelreflexkamera)

Termine: Freitag, 09.10.2026, 18.30 – 20.00 Uhr

Samstag, 10.10.2026, 10.00 – 16.30 Uhr

Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 1

Gebühr: 69,50 EUR



● Scharf – Sinn: wahrnehmen – sehen – fotografieren (Kurs 2)

AX60-607

aufbauend auf Kurs 1
Christian Link

In diesem weiterführenden Aufbau-Workshop gehen wir noch intensiver darauf ein, worauf es beim Fotografieren wirklich ankommt. SEHEN LERNEN – der wichtigste Schritt. Noch bevor das Aufnahmemedium in die Hand genommen wird.

Wir beschäftigen uns mit Fraktalen und Artefakten in Fotografien sowie deren Bedeutung für das Bildergebnis und mit der gezielten Umsetzung hin zu besseren Bildern.

Am ersten Kursabend werden Motive gemeinsam auf Bildfehler und Bildstörungen analysiert. Am Folgetag erweitern wir das Thema und gehen bei trockenem Wetter gemeinsam auf Exkursion zur praktischen Umsetzung.

Mitzubringen/Materialien: Schreibzeug, Aufnahmemedium (vom Handy bis zur Spiegelreflexkamera)

Termine: Freitag, 16.10.2026, 18.30 – 20.00 Uhr

Samstag, 17.10.2026, 10.00 – 16.30 Uhr

Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 1

Gebühr: 69,50 EUR

● Fotografie und Licht

AX60-609

Ohne Licht kein Bild
Christian Link

Das Licht findet kaum oder wenig Beachtung. Wie wichtig das Licht für ein gutes Bild ist, damit beschäftigen wir uns in diesem Kurs. Wir lernen Regeln, die für fast alle Aufnahmeobjekte Gültigkeit haben. Nach einem theoretischen Einführungsteil am ersten Unterrichtsabend mit Beispielbildern und Lichtanalysen gehen wir am Folgetag in die fotografische Umsetzung. Ziel dieses Kurses ist es, das Licht und seine gravierende Auswirkung mit neuen Augen zu sehen, um danach deutlich bessere Bilder zu machen.

Mitzubringen/Materialien: Schreibzeug, Aufnahmemedium (vom Handy bis zur Spiegelreflexkamera)

Termine: Freitag, 23.10.2026, 18.30 – 20.00 Uhr

Samstag, 24.10.2026, 10.00 – 16.30 Uhr

Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 1

Gebühr: 69,50 EUR

● Schreibfreude und Schreibkunst

AX60-705

Kreatives Schreiben für Jugendliche und Erwachsene
Erich Pfefferlen

Der Kurs des Schriftstellers und Literaturpädagogen Erich Pfefferlen richtet sich sowohl an Jugendliche als auch an Erwachsene, die gerne fachkundige Anreize zum Schreiben bekommen und ihre Schreiblust praktisch ausleben und gefördert haben möchten. Eigene Ausdrucksmöglichkeiten sollen beim kreativen Schreiben entdeckt und weiterentwickelt, Techniken literarischen Handwerks spielend erprobt werden. Der Kursleiter kann auf jeden Teilnehmer individuell eingehen und bei Schreibblockaden helfen, diese zu überwinden.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Beginn: 01.10.2026 – 2x donnerstags – 17.00 – 20.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 6 (1. Stock), 85049 Ingolstadt

Gebühr: 52,00 EUR

● Lateinamerika literarisch

AX60-710

Literaturnobelpreisträger im 20. und 21. Jahrhundert
Dr. Brigitte König

Aus Lateinamerika kommen seit einigen Jahren vorwiegend negative Nachrichten. Gibt es jenseits von Drogenkartellen, Wirtschaftskrisen, Kettensägen, Regenwald-Schwinden und Gewaltexzessen anderes zu erfahren? Kulturell hat dieser Halb-Kontinent viel zu bieten. Das wollen wir anhand der Biographien und Werke der inzwischen sechs Literaturnobelpreisträger Lateinamerikas nachvollziehen.

In der ersten einführenden Sitzung einigen wir uns dann auf eine gemeinsame Lektüre.

Mitzubringen/Materialien: Wird am ersten Kursabend besprochen.

Beginn: 28.09.2026 – 10x montags – 17.00 – 18.30 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 5 (1. Stock), 85049 Ingolstadt

Gebühr: 130,00 EUR

Literatur und Schreiben

● Schreiben mit allen Sinnen

AX60-700

Kreatives Schreiben in der Gruppe erfahren
Wolfgang Wittmann

Der Kurs richtet sich an alle, die das gemeinsame Schreiben in der Gruppe erfahren wollen. Die Teilnahme ist auch für Anfänger möglich. Wir schreiben vor Ort Texte zu verschiedenen Schreibansätzen, lesen diese vor und sprechen über diese.

In diesem Kurs werden die fünf Sinne des Menschen im Zentrum des Schreibens stehen und den Großteil der Schreibansätze bestimmen. Deshalb sind vier Abende geplant: Sehen (1) / Hören (2) / Riechen und Schmecken (3) / Tasten (4).

Für das Schreiben erinnern wir uns immer wieder an unsere eigene Biografie. Aber auch literarische Vorbilder können uns anregen.

Wichtig ist nicht ein möglichst perfektes Schreibergebnis, deshalb geht es nicht darum, Regeln für einen guten Schreibstil zu lernen. Im Zentrum steht vielmehr das Entdecken der eigenen, persönlichen Ausdrucksfähigkeit.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Beginn: 29.09.2026 – 4x dienstags – 18.00 – 19.45 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 1 (1. Stock), 85049 Ingolstadt

Gebühr: 60,50 EUR



Gut zu hören:

Die vhs verfügt über eine mobile FM-Anlage für Menschen mit Hörbeeinträchtigung. Bitte informieren Sie uns bereits bei der Anmeldung über Ihren Bedarf.

Bildung für alle:

Sprechen Sie uns an, wenn Sie Unterstützung benötigen, um an unseren Kursen und Veranstaltungen teilzunehmen. Da leider nicht alle unsere Räume barrierefrei sind, empfehlen wir eine frühzeitige Kontaktaufnahme.



● Sütterlin – Die Deutsche Schrift

Heidi Kreim

AX60-715

Die Deutsche Schrift wurde nur bis in die 40er Jahre in der Schule gelehrt. Jüngere Personen können deshalb die handgeschriebenen Tagebücher, Briefe und Dokumente ihrer Vorfahren nicht mehr entziffern. Man bekommt ein viel besseres Verständnis für die Buchstabenformen, wenn man die Schrift nicht nur lesen, sondern auch schreiben kann. Deshalb werden Sie in diesem Kurs die Schrift von Anfang an auch schreiben lernen und gleichzeitig ihre Schönheit entdecken.

Mitzubringen/Materialien: liniertes Schulschreibheft (wie für die 1. Klasse), Füller oder Bleistift, Spitzer

Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 24.10.2026 – 4x samstags – 10.30 – 12.30 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 6 (1. Stock),

85049 Ingolstadt

Gebühr: 69,50 EUR

NEU Gedichtewerkstatt

Kreativer Umgang mit Gedichten
Barbara Gutierrez Alonso

AX60-720

Gedichte mal anders! Goethe in Mundart übersetzen? Gedichte verflechten, entflechten, visualisieren und grafisch umsetzen? In diesem Kurs nehmen wir Lyrik mal anders unter die Lupe – kreativ und gestalterisch.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial, Textmarker

Beginn: 10.11.2026 – 4x dienstags – 15.00 – 16.30 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 5 (1. Stock),

85049 Ingolstadt

Gebühr: 52,00 EUR

● Lesekreis und Gespräche über Literatur AX60-725

Nora Oeser

Wir treffen uns 14-tägig, um uns über Bücher auszutauschen, die wir zuvor gelesen haben. Die Bücher bestimmen wir beim ersten Termin – gerne können Vorschläge mitgebracht werden. Zusammen wollen wir denken, sprechen, philosophieren, Querverweise zu anderen Büchern oder Medien ziehen und unsere eigene Erfahrung im Spiegel des Werks austauschen. Bereits gelesene Bücher:

- Frankenstein (Mary Shelley)
- Schuld (Ferdinand von Schirach)
- Der Alchimist (Paulo Coelho)
- Die Vermessung der Welt (Daniel Kehlmann)
- 20.000 Meilen unter dem Meer (Jules Verne)
- Der große Gatsby (F. Scott Fitzgerald)
- Die Zeitmaschine (H. G. Wells)

Termine: dienstags, 29.09.2026, 13.10., 27.10., 10.11., 24.11.,
08.12.2026, 19.01.2027
19.00 – 20.30 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock), 85049 Ingolstadt

Gebühr: 91,00 EUR

● Vorlesewerkstatt – Mitreißend vorlesen und Zuhörende begeistern

AX60-730

Nora Oeser

In dieser Vorlesewerkstatt dreht sich alles um Stimme, Betonung, Tempo und Emotion – für alle, die ihre Vorlesekunst verfeinern und Zuhörende wirklich erreichen möchten.

Mit praktischen Übungen und kurzen Textbeispielen lernen Sie, Texte lebendig, klangvoll und mitreißend zu gestalten und so Geschichten zum Leben zu erwecken.

Termin: Samstag, 16.01.2027, 10.30 – 12.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock), 85049 Ingolstadt

Gebühr: 13,00 EUR



Kurse kennenlernen: Sütterlin - Die Deutsche Schrift

Was steht hier in Sütterlin geschrieben?

von Kursleiterin Heidi Kreim

Im Garten tritt man
mit den Füßen,
sonst mit den Händen.



Musik

● Ukulele – leicht gemacht!

Stellt es nicht den Höhepunkt jeder Party dar, wenn altbekannte Lieder und Hits angestimmt werden und alle singen mit. Nur wer spielt dazu? Triangelspieler und Posaunisten haben einen schweren Stand. Mit einer Ukulele dagegen haben Sie künftig ein handliches Instrument in der Tasche, mit dem Sie von „Marmor, Stein und Eisen bricht“ bis „Highway To Hell“ alles spielen können, was Ihre Zuhörer wünschen. Selbst als Anfänger können Sie mit nur drei leicht erlernbaren Griffen bei „Johnny B. Goode“ losrocken wie ein Alter, denn die handelsübliche Ukulele hat nur vier Saiten und die sind viel leichter zu zähmen als die sechs Saiten einer Gitarre.

In diesem Seminar werden wir uns mit den Grundlagen der Ukulele vertraut machen, sie stimmen (sonst klingt's nach nix) und die ersten Griffe erlernen, um schließlich zu rocken, dass der Dachstuhl wackelt!

Mitzubringen/Materialien: Ukulele, Schreibzeug, Handy zum Aufnehmen der Songs

Jürgen Neumann **AX60-800**
 Termin: Samstag, 21.11.2026, 9.30 – 12.30 Uhr
 Ort: vhs, Hallstraße 5, Saal EG, 85049 Ingolstadt
 Gebühr: 26,00 EUR

Jürgen Neumann **AX60-802**
 Termin: Samstag, 23.01.2027, 9.30 – 12.30 Uhr
 Ort: vhs, Hallstraße 5, Rudolf-Koller-Saal, DG (2. Stock), 85049 Ingolstadt
 Gebühr: 26,00 EUR

● Beat the Box – Im Rhythmus der Cajón **AX60-806** Sandra-Isabel Knobloch

Das perfekte Percussion-Instrument
 Einfache Grooves für Songbegleitung und Ensemblespiel
 Egal, ob Musizieren am Lagerfeuer, Begleiten eines Chores oder einfach nur zu Hause zur Lieblingsmusik dazu spielen: das Cajón ist als vielseitige Ensemble-Trommel oder akustischer Schlagzeug-Ersatz einfach das perfekte Percussion-Instrument. Wir beschäftigen uns mit den wichtigsten Spieltechniken und lernen die vielseitige Holzkiste und ihren Einsatz in traditionellen und modernen Rhythmen näher kennen.

Mitzubringen/Materialien: Instrumente werden gestellt
 Termin: Samstag, 14.11.2026, 10.00 – 13.00 Uhr
 Ort: Städt. Sing- und Musikschule, Turm Baur, Brückenkopf 3, EG, Zi. 4/5
 Gebühr: 26,00 EUR

● Im Rhythmus der Conga **AX60-808** Sandra-Isabel Knobloch

Ein Kurs für rhythmusbegeisterte Einsteiger, die den warmen Klang der Congas kennenlernen möchten, und für alle „Wiederholungstäter“, die Freude am Trommeln haben und ihr Rhythmusgefühl verbessern wollen. Dabei steht der Spaß am Zusammenspiel im Vordergrund. Wir beschäftigen uns mit multikulturellen Grooves und mit den verschiedenen Spieltechniken der Conga.

Mitzubringen/Materialien: Instrumente werden gestellt
 Termin: Samstag, 28.11.2026, 10.00 – 13.00 Uhr
 Ort: Städt. Sing- und Musikschule, Turm Baur, Brückenkopf 3, EG, Zi. 4/5
 Gebühr: 26,00 EUR

● Gitarre, Zither, Hackbrett, Stubenmusik und Gitarrenbegleitung **AX60-809** Petra Bundschuh, Maria See

Gitarrenbegleitung einfach können:
 Einsteigerkurs für alle, die in wenigen Wochen jede Menge Songs spielen wollen.

Gitarre, Zither, Hackbrett, Stubenmusik:
 Instrumentalkurs für Anfänger und Fortgeschrittene
 Der Unterricht findet in der Regel Dienstagabend (Ausnahmen Montagabend) statt. Die genaue Einteilung nehmen die Dozentinnen am Einteilungsabend vor. Erst danach erfolgt die Bestätigung durch die vhs. Alle Interessenten für die o.g. Kurse kommen bitte zum Einteilungsabend am Montag, 28.09.2026. Nach der Einteilung beginnt der jeweilige Kurs am Dienstag, den 29.09.2026 oder Montag, den 05.10.2026. Die Zeiten werden beim Einteilungsabend mitgeteilt. Die Gebühr pro Person und Kurs liegt bei 70,00 EUR.

Mitzubringen/Materialien: Instrumente
 Termin: Montag, 28.09.2026, 19.30 – 21.00 Uhr
 Ort: Grundschule Zuchering, Seeweg 7, 85051 Ingolstadt, Osteingang, Raum BO.08, Zugang über „Am Sportcenter“
 Gebühr: Der Einteilungsabend ist kostenlos.

ANZEIGE

Städtische
Simon-Mayr-
Sing- und
Musikschule
Ingolstadt

Klassik,
Rock, Pop,
Volksmusik
und Jazz

EINE MUSIK SCHULE FÜR ALLE

- Ab 6 Monaten bis ins Seniorenalter
- Ensembles, Chöre, Orchester
- Wohnortnah in der ganzen Stadt
- Angebote in Kitas und Schulen

Gestaltung: marcorichte.info
Bild: S. Seiner-Reidreyer/ KJ

Anmeldung
und Infos hier

Machen Sie mit!

Vielfalt
musizieren

Stadt Ingolstadt



● Goldene Stimmen – Die Singgruppe für Ältere

AX60-820

Musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Nora Oeser

In einer entspannten und herzlichen Atmosphäre, in der jeder willkommen ist, steht die Freude am gemeinsamen Singen im Mittelpunkt – ganz ohne Leistungsdruck. Der Kurs bietet eine wunderbare Gelegenheit, die eigene Stimme (neu) zu entdecken und das persönliche Wohlbefinden zu stärken. Singen ist Balsam für den Körper und ein wirksames Gedächtnistraining, das fröhlich macht und persönlich bereichert. Zugleich kann es, ganz ohne Leistungsdruck, Stress abbauen und die Stimmung heben. Gemeinsam erleben wir musikalische Freude und ein starkes Gefühl der Zugehörigkeit – denn jede Stimme zählt, auch Ihre! Liederwünsche können beim ersten Treffen gesammelt bzw. abgegeben werden.

Dieses Angebot versteht sich nicht als klassische Chorneubildung, sondern als zeitlich begrenztes Singformat.

Termine: dienstags, 29.09.2026, 13.10., 27.10., 10.11., 17.11.,
08.12.2026, 19.01.2027
09.00 – 10.30 Uhr

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

Gebühr: 42,00 EUR

● Sing it! – Gemeinsam singen nach Feierabend

AX60-822

Willkommen sind Erwachsene jeden Alters,
die Freude am gemeinsamen Singen haben –
musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Nora Oeser

Du singst gern – ob zu Hause, im Auto oder mit Freund*innen? Dann bist du hier genau richtig!

In entspannter Atmosphäre entdecken wir gemeinsam die Vielfalt der eigenen Stimme und erleben, wie Singen Energie schenkt, entspannt und einfach glücklich macht. Ob aktuelle Popsongs, Filmmusik, bekannte Klassiker oder persönliche Lieblingslieder – die Freude am gemeinsamen Musizieren steht im Mittelpunkt.

Liederwünsche sind ausdrücklich willkommen!

Dieses Angebot versteht sich nicht als klassische Chorneubildung, sondern als zeitlich begrenztes Singformat für alle, die gemeinsam singen und neue Menschen kennenlernen möchten.

Beginn: 21.01.2027 – 3x donnerstags – 19.00 – 20.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Rudolf-Koller-Saal, DG (2. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 39,00 EUR

Tanz

● Orientalischer Tanz – Grundkurs

AX60-915

Centa Lotterschmid

Lassen Sie sich von den verschiedenen Grundschritten und den rhythmischen Tanztechniken mitreißen: die perfekte Verbindung von Spaß am Tanzen und Erkunden der orientalischen Tanzkunst. Regelmäßiges Training bewirkt eine bessere Körperhaltung und mehr Beweglichkeit. Dieser Kurs wendet sich an Anfänger und Teilnehmer mit geringer Erfahrung im Bauchtanz.

Mitzubringen/Materialien: Gymnastikschuhe, ein großes Tuch für die Hüfte, Decke

Beginn: 29.09.2026 – 10x dienstags – 19.00 – 20.00 Uhr
Ort: Stadteiltreff Konradviertel, Oberer Taubentalweg 65,
Raum 1/2, 85055 Ingolstadt

Gebühr: 86,50 EUR

● Linedance I

AX60-916

Anfängerkurs
Erika Späthling, Horst Späthling

In diesem Kurs werden Grundschritte und einfache Tänze vermittelt, die sich besonders für Einsteigerinnen und Einsteiger eignen. Die Unterrichtseinheiten finden überwiegend zu Countrymusik statt.

Ein Partner ist nicht erforderlich – der Kurs richtet sich an alle, die Freude an Bewegung und Musik haben, unabhängig von Vorkenntnissen.

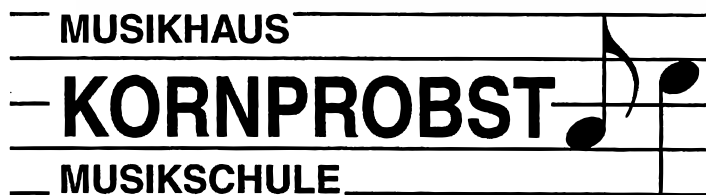
Mitzubringen/Materialien: lockere Kleidung, Getränk

Beginn: 28.09.2026 – 12x montags – 17.30 – 19.00 Uhr
Kein Unterricht am 16.11.2026.

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

Gebühr: 156,00 EUR

ANZEIGE



Eigene Reparaturwerkstatt
Fachberatung
Professionelle
Instrumentalausbildung

Probier's doch mal: 4x30 Min. Einzelunterricht nur € 49,00

Musikhaus/Musikschule Kornprobst
Manggasse 1 | 85049 Ingolstadt | Tel. 0841/35890 | www.Musikhaus-Kornprobst.de

● Linedance II

Aufbaukurs (Fortgeschrittene)
Erika Späthling, Horst Späthling

AX60-917

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen im Linedance. Aufbauend auf den Grundsritten werden die Tänze vertieft und erweitert. Die Unterrichtseinheiten finden überwiegend zu Countrymusik statt. Ein Partner ist nicht erforderlich.

Mitzubringen/Materialien: Getränk, lockere Kleidung

Beginn: 28.09.2026 – 12x montags – 19.15 – 20.45 Uhr

Kein Unterricht am 16.11.2026.

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

Gebühr: 156,00 EUR

● Internationale Tanzfolklore

Heidemarie Krause-Böhm

AX60-921

Haben Sie Lust, sich in netter Gesellschaft auf eine Tanzreise zu begeben, mit einer bunten Mischung aus traditionellen und neuen Tänzen aus aller Welt? Die einfachen und mittelschweren Kreis- und Reihentänze aus dem Balkan und außereuropäischen Ländern eignen sich für jedes Alter. Sie fördern körperliche und geistige Fitness. Ein Tanzpartner wird nicht vorausgesetzt, nur Rhythmusgefühl sowie Freude und Neugierde am Bewegen nach verschiedenen Musikstilen.

Mitzubringen/Materialien: lockere Kleidung, Getränk, Tanzschuhe mit Ledersohle

Beginn: 29.09.2026 – 12x dienstags – 11.00 – 12.30 Uhr

Kein Unterricht am 13.10., 24.11., 22.12.2026.

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

Gebühr: 156,00 EUR

● Afrobrasil Tanz

Afrobrasil Tanz mit Sabine

Der afro-brasilianische Tanz entspringt dem ursprünglichen Tanz der afrikanischen Ur-Einwohner mit kraftvollen und sehr erdigen Rhythmen. Leidenschaftlich. Mitreißend. Voller Leichtigkeit & Lebensfreude.

- Entdecke dein Tanzpotenzial
- Im Rhythmus der Gefühle
- Das Leben tanzen mit allen Sinnen
- Lebenslust in Bewegung umgesetzt
- Im Kreis. Einzeln. In der Gruppe
- Verbinden von kreativen Bewegungen

Sabine Mößner

AX60-925

Beginn: 09.10.2026 – 4x freitags – 18.30 – 19.45 Uhr

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

Gebühr: 43,50 EUR

Sabine Mößner

AX60-926

Beginn: 15.01.2027 – 4x freitags – 18.30 – 19.45 Uhr

Am 05.02.27 findet der Unterricht im Saal EG statt.

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

Gebühr: 43,50 EUR

● Brasilianischer Tanz – Workshop

Ganzkörper-Workout für Frauen ab 40+
Francisca Gruteser

AX60-927

Der brasilianische Tanz ist so vielfältig wie das Land groß ist. Ob Samba, Pagode, Afrobrasil, Axé, Frevo, Forró, Lambada oder Carimbó – sie alle bringen ihre eigenen einzigartigen Rhythmen und Bewegungen mit. Die Basics und Schritte werden genau erklärt, geübt und kombiniert. Egal, ob du Anfänger oder bereits erfahren bist, dieser Workshop bietet für jeden etwas und verbessert deine körperliche Fitness, Koordination und Flexibilität. Die rhythmischen Bewegungen fördern die Durchblutung und stärken das Herz-Kreislauf-System.

Lass dich von der Energie der brasilianischen Musik mitreißen und entdecke die Freude am Tanzen.

Mitzubringen/Materialien: leichte Schläppchen oder Turnschuhe und bequeme Sportkleidung, Getränk

Termin: Samstag, 10.10.2026, 14.00 – 15.30 Uhr

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

Gebühr: 13,00 EUR

● Latino Dance Mix

Salsa & Bachata Ladystyle
Francisca Gruteser

AX60-929

Atemberaubend feminin, fetzig und temperamentvoll!

Mitreißende Latino-Rhythmen treiben den Puls höher und befeuern die Lebensfreude. Wir lernen gemeinsam Salsa und Bachata, wobei die Basics und Schritte genau erklärt, geübt und kombiniert werden, sodass Tanztechnik und Spaß garantiert sind. Der Kurs ist besonders für Frauen geeignet, die sich sportlichen Einstieg ohne Leistungsdruck wünschen.

Mitzubringen/Materialien: leichte Schläppchen oder Turnschuhe und bequeme Sportkleidung, Getränk

Termin: Samstag, 10.10.2026, 15.45 – 17.15 Uhr

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

Gebühr: 13,00 EUR

● Samba Workshop

Samba Feeling Pur!
Francisca Gruteser

AX60-931

Energiegeladen und pure Lebensfreude! Die Grundsritte werden genau erklärt und geübt, dabei stehen Tanztechnik, schöne Armbewegungen und eine gute Körperhaltung im Mittelpunkt und bringen Leichtigkeit in die Bewegung. Rhythmus und Musik – den Takt spüren, sich zur Melodie bewegen und ein Gefühl für Samba entwickeln. Selbstvertrauen gewinnen und den Samba-Schritt sicher tanzen sowie in einfachen Kombinationen ausprobieren. Hier purzeln die Pfunde, und Spaß und Freude kommen nicht zu kurz.

Mitzubringen/Materialien: leichte Schläppchen oder Turnschuhe und bequeme Sportkleidung, Getränk

Termin: Samstag, 14.11.2026, 15.00 – 17.00 Uhr

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

Gebühr: 17,50 EUR

Auflösung zu Was steht hier in Sütterlin geschrieben?
"Den Garten betritt man nicht mit den Füßen, sondern mit dem Herzen."
Ein Zitat von Bernhard von Clairvaux.

NUTZEN SIE DIE STÄRKE UNSERER REGIONALEN MEDIEN

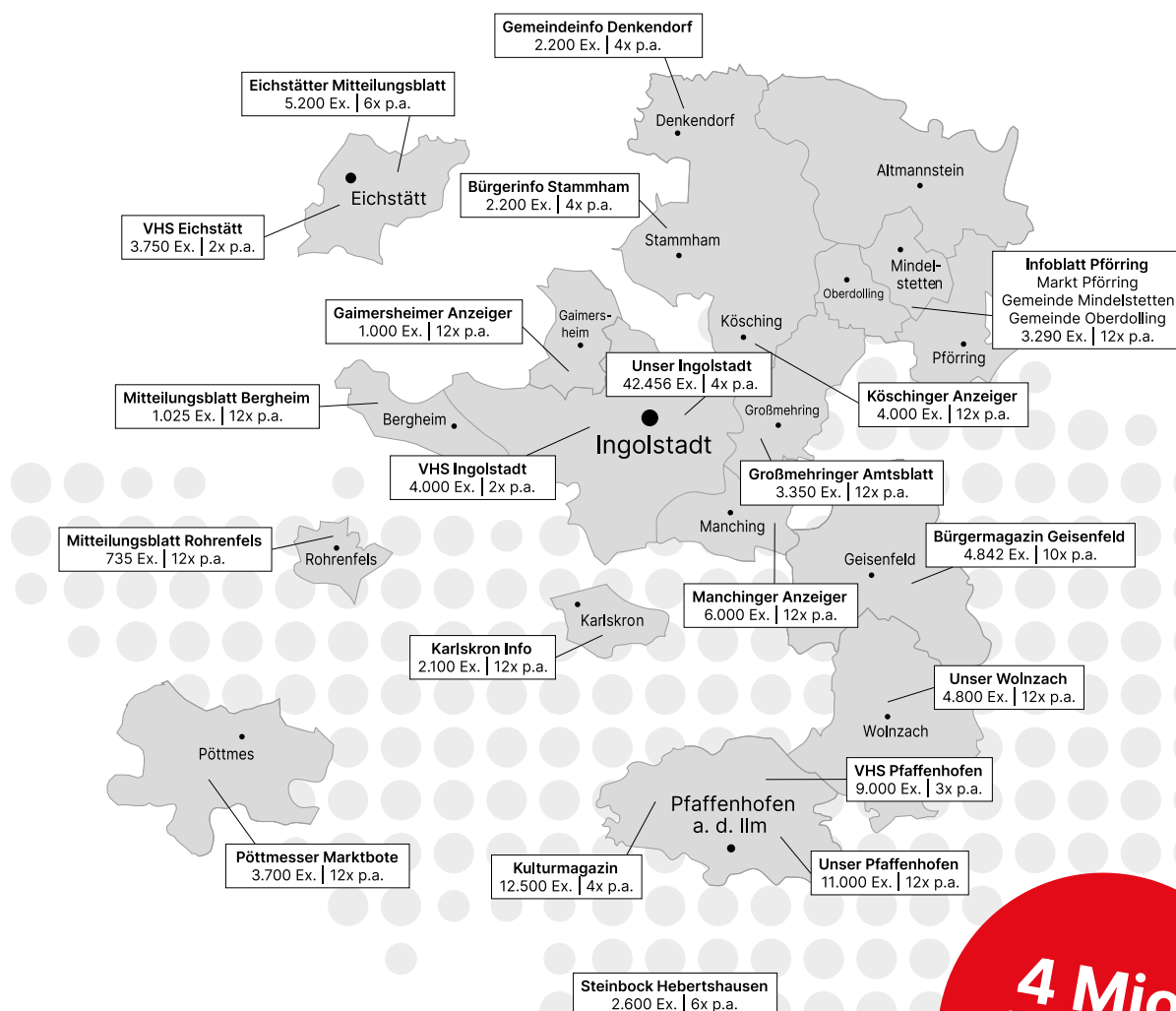
Erreichen Sie mit **IN|MEDIA**
Ihre Zielgruppen & Communities
dort, wo sie leben: mit kommunalen
Informations- und Bürgermagazinen
sowie Sonderpublikationen im Groß-
raum Ingolstadt.

Wir freuen uns auf Sie!

Tel. 0841 / 88543-266

info@inmedia-online.de

www.inmedia-online.de



Ihr unabhängiger Verlag
mit Sitz in Ingolstadt

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



*junge
& vhs*
Elternbildung

Gesellschaft und Zusammenleben

● Ist Pupsen eigentlich peinlich? (7 bis 10 Jahre)

Benimm-Tipps und Restaurant-Knigge für Kids

Von Kindern wird heutzutage viel gefordert. Gutes Benehmen in der Öffentlichkeit, „Bitte“, „Danke“ und Tischmanieren müssen erlernt werden – gemäß dem Sprichwort: „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr“. Auf spielerische Art lernen die Kids das ABC zeitgemäßer Umgangsformen. Das Thema „Benehmen bei Tisch“ wird bei einem 3-Gänge-Menü kindgerecht trainiert und in einem Quiz vertieft. Seminarinhalte sind:

- Moderne Umgangsformen
- Grüßen, Begrüßen und sich vorstellen
- vom Duzen und Siezen
- Zauberwörter mit großer Wirkung
- Niesen, Händewaschen und Co.
- Wie benehme ich mich bei Tisch? Besteck und Serviette

Außerdem erhalten die Kids eine Benimm-Fibel sowie eine Urkunde über die Teilnahme am Seminar.

Mitzubringen/Materialien: Schreibstifte

25 EUR (für 3-Gang-Menü inklusive Tischgetränk) werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet. Bitte bei der Kursanmeldung auf entsprechende Essenswünsche (Vegetarier, Unverträglichkeiten) hinweisen.

Sabine Reith

AX69-051

Termin: Samstag, 21.11.2026, 10.00 – 13.00 Uhr
Ort: Hotel Domizil, Feldkirchener Straße 69, 85055 Ingolstadt
Gebühr: 26,00 EUR

Sabine Reith

AX69-053

Termin: Samstag, 30.01.2027, 10.00 – 13.00 Uhr
Ort: Hotel Domizil, Feldkirchener Straße 69, 85055 Ingolstadt
Gebühr: 26,00 EUR

● Ist Pupsen eigentlich peinlich? (11 bis 13 Jahre)

Benimm-Tipps und Restaurant-Knigge für Kids

Von Kindern wird heutzutage viel gefordert. Gutes Benehmen in der Öffentlichkeit, „Bitte“, „Danke“ und Tischmanieren müssen erlernt werden – gemäß dem Sprichwort: „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr“. Auf spielerische Art lernen die Kids das ABC zeitgemäßer Umgangsformen. Das Thema „Benehmen bei Tisch“ wird bei einem 3-Gänge-Menü kindgerecht trainiert und in einem Quiz vertieft. Seminarinhalte sind:

- Moderne Umgangsformen
- Grüßen, Begrüßen und sich vorstellen
- vom Duzen und Siezen
- Zauberwörter mit großer Wirkung
- Niesen, Händewaschen und Co.
- Wie benehme ich mich bei Tisch? Besteck und Serviette

Außerdem erhalten die Kids eine Benimm-Fibel sowie eine Urkunde über die Teilnahme am Seminar.

Mitzubringen/Materialien: Schreibstifte

25 EUR (für 3-Gang-Menü inklusive Tischgetränk) werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet. Bitte bei der Kursanmeldung auf entsprechende Essenswünsche (Vegetarier, Unverträglichkeiten) hinweisen.

Sabine Reith

AX69-055

Termin: Samstag, 28.11.2026, 10.00 – 13.00 Uhr
Ort: Hotel Domizil, Feldkirchener Straße 69, 85055 Ingolstadt
Gebühr: 26,00 EUR

Sabine Reith

AX69-057

Termin: Samstag, 20.02.2027, 10.00 – 13.00 Uhr
Ort: Hotel Domizil, Feldkirchener Straße 69, 85055 Ingolstadt
Gebühr: 26,00 EUR

Tier und Natur

● Eselworkshop mit Wanderung für Kinder (8 bis 14 Jahre)

AX69-080

Jutta Horsch, Uschi Horsch

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

Theoretischer Teil: Grundsätzliches zum Verhalten gegenüber Tieren – Sicherheitseinweisung – Richtiges Führen

Praktischer Teil: Kontaktaufnahme beim Putzen und Streicheln – Eselspaziergang – Belohnen der Esel – Ausführliches Putzen und Kuscheln Die Esel haben – wie wir Menschen auch – gute und schlechte Tage. Daher bitten wir um Verständnis, dass wir nicht für die Auswahl der Wunsch-Esel sowie für die Durchführung aller Teile des Workshops

vhsSuchen & finden

Finde alle 10 versteckten Wörter!

V	L	P	G	N	D	F	S
E	D	A	N	K	E	R	L
N	U	W	E	C	T	E	R
K	N	I	G	G	E	U	T
P	B	I	T	T	E	N	T
Y	C	M	V	N	I	D	S
L	A	E	C	H	E	L	N
Y	H	N	F	K	S	I	E
G	P	U	P	S	L	C	W
N	I	E	S	E	N	H	U

Mehr dazu kannst du in unseren Kursen

„Ist Pupsen eigentlich peinlich?“ erfahren!

garantieren können. Die Veranstaltung ist geeignet für Kinder zwischen 8 und 14 Jahren.

Im Preis enthalten: Putzutensilien, Halfter, Führstrick und Belohnung für die Esel – wird vor Ort gestellt. Bringen und Abholen der Kinder erfolgt direkt am Hof Gestüt Hellmannsberg, Hellmannsberg 24, 85092 Kösching. Ein Wegweiser ist auf dem Weg von Kösching (Eixelberg) nach Kasing auf der linken Seite zu finden.

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

Termin: Samstag, 03.10.2026, 9.30 – 11.30 Uhr
Feiertag!

Ort: Gestüt Hellmannsberg, Hellmannsberg 24,
85092 Kösching

Gebühr: 47,50 EUR

Schauspiel

● Improvisationstheater und Theaterübungen für Kinder (8 bis 12 Jahre) AX69-100 Nora Oeser

Zusammen werden wir einen Nachmittag lang mit Übungen und Spielen aus der Theaterpädagogik und dem Schauspiel verbringen. Diese Übungen machen nicht nur sehr viel Spaß, sondern schulen gleichzeitig sogenannte Soft Skills, also etwa Eigen- bzw. Fremdwahrnehmung sowie soziale und personale Kompetenzen.

Es ist keine Vorerfahrung notwendig.

Mitzubringen/Materialien: Kleidung, in der du dich wohlfühlst

Termin: Samstag, 14.11.2026, 14.00 – 17.00 Uhr

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

Gebühr: 26,00 EUR

NEU Kindertheaterkurs (8 bis 12 Jahre) AX69-102 Nora Oeser

Bühne frei für deine Fantasie!

In diesem Theaterkurs wirst du selbst zur Schauspielerin oder zum Schauspieler! Gemeinsam entwickeln wir unsere eigene Geschichte, erfinden Rollen, schreiben kleine Szenen und probieren verschiedene Dialoge aus.

Dich erwarten spannende Theater- und Schauspielübungen, lustige Improvisationsspiele und viel Teamarbeit. Du kannst in unterschiedliche Rollen schlüpfen, mutig sein, lachen und deiner Fantasie freien Lauf lassen.

Am Ende des Kurses bringen wir unsere Geschichte auf die Bühne und zeigen sie Eltern, Geschwistern und Freunden.

Vorkenntnisse brauchst du keine – nur Lust aufs Mitmachen!

Mitzubringen/Materialien: Kleidung, in der du dich wohlfühlst

Termine: dienstags, 29.09.2026, 27.10., 10.11., 24.11.,
08.12.2026

16.45 – 18.15 Uhr

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

Gebühr: 65,00 EUR

Lesen und Stimme

NEU Vorlesewerkstatt für Kinder (10 bis 12 Jahre)

AX69-110

Geschichten lebendig erzählen

Nora Oeser

Wie liest du so vor, dass alle gespannt zuhören? In diesem Kurs lernst du, Texte mit deiner Stimme, Betonung und Gefühl lebendig zu gestalten. Mit kleinen Übungen probierst du aus, wie Tempo, Pausen und Ausdruck wirken und wie Figuren durch unterschiedliche Stimmen zum Leben erweckt werden, damit dein Vorlesen richtig spannend wird.

Termin: Samstag, 14.11.2026, 10.30 – 12.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 3 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 13,00 EUR

Kreatives Gestalten

● Kindertöpferei (ab 8 Jahren)

AX69-151

„Hängende Gärten“

Tanja Dollinger

Herzlich willkommen in der Kindertöpferei! Im Kurs stehen die Freude am kreativen Schaffen und der Umgang mit dem Naturmaterial Ton im Vordergrund – so entstehen individuelle Kunstwerke.

Wir fertigen aus weißem Ton flache Kreis-Körbe an, die mit Mustern und Ornamenten oder Dekothemen, z. B. „Seerosenteich“, verziert werden können.

Am zweiten Kurstag gestalten wir dann die Oberfläche mit leuchtenden Glasuren. Nach dem Glasurbrand können die hängenden Gärten abgeholt werden und zaubern sicher in jeden Raum oder – wenn ihr wollt – auch draußen jedem ein Lächeln ins Gesicht.

Bei Fragen können Sie sich gerne unter t-dollinger@gmx.de an die Dozentin wenden.

Mitzubringen/Materialien: Die Materialkosten betragen 14 EUR und werden am ersten Kurstag direkt mit der Kursleitung abgerechnet

Termine: Samstag, 23.01.2027, 8.30 – 10.00 Uhr

Samstag, 06.02.2027, 8.30 – 10.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U2 – Werkraum (UG),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 26,00 EUR



● **Kreativwerkstatt „die goldene Gans“** AX69-153
für Erwachsene und Kinder (ab 6 Jahren)
Tanja Dollinger

Für viele Kinder gibt es nichts Schöneres, als gemeinsam mit einem Elternteil oder einem anderen geliebten Erwachsenen Zeit zu verbringen. Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, mit Ihrem Kind kreativ mit dem Naturmaterial Ton zu arbeiten und verschiedene Techniken kennenzulernen.

Wir fertigen aus weißem Ton Gänse an – aber keine Angst ... wir töpfen nur die langen Hälse mit dem Kopf. Die Kunstwerke werden nach dem Glasieren in leuchtenden Farben zu einem Blickfang im Garten oder im Blumentopf.

Bei Fragen können Sie sich gerne unter t-dollinger@gmx.de an die Dozentin wenden.

Wichtige Informationen: Die Anmeldung ist nur gemeinsam (1 Erwachsener und 1 Kind) möglich, muss jedoch für jede Person einzeln erfolgen. Die Kursgebühr gilt pro Person.

Mitzubringen/Materialien: Die Materialkosten werden je nach Verbrauch im Kurs abgerechnet.

Termine: Samstag, 23.01.2027, 10.15 – 12.15 Uhr
Samstag, 06.02.2027, 10.15 – 12.15 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U2 – Werkraum (UG), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 34,50 EUR



● **Weihnachtskarten: Schüttelkarten und 3D-Tannenbäume (7 bis 12 Jahre)** AX69-201
Dorette Roß



Lust auf Glitzer, Papier und jede Menge Weihnachtszauber? Dann kommt vorbei zum Weihnachtskarten-Basteln.

Gemeinsam gestalten wir liebevolle Schüttelkarten und Karten mit 3D-Tannenbäumen für Familie und Freunde.

In der Kursgebühr sind bereits 7 EUR Materialkosten für 5 Klappkarten mit Umschlägen und Bastelzubehör enthalten.

Mitzubringen/Materialien: Schere, dem Alter entsprechend.

Termin: Samstag, 21.11.2026, 10.00 – 12.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 24,50 EUR

● **Schneemann-Futterstation für Vögel (7 bis 12 Jahre)** AX69-203
Dorette Roß

Wir gestalten einen Schneemann, der nicht schmilzt und an dem sich die Vögel an frostigen Tagen ihr Futter holen können.

Wer keinen Meisenknödel aufhängen möchte, kann sich auch einfach so an dem Schneemann erfreuen.

In der Kursgebühr sind 20 EUR Materialkosten enthalten.

Mitzubringen/Materialien: Schere, Föhn, Schürze bzw. Kleidung, die schmutzig werden darf

Termin: Samstag, 16.01.2027, 10.00 – 12.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U2 – Werkraum (UG), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 41,50 EUR

● **Perlentiere basteln (ab 8 Jahren)** AX69-206
Heidi Essenbach

Wir gestalten aus Perlen süße Tierfiguren, die als Schlüsselanhänger verwendet werden können.

Aus verschiedenen Vorlagen suchst du dir dein Lieblingstier aus.

In der Kursgebühr sind 7 EUR Materialkosten enthalten.

Termin: Samstag, 24.10.2026, 9.30 – 11.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U2 – Werkraum (UG), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 20,00 EUR

● **Tiere aus Kaffee kapseln gestalten (ab 10 Jahren)** AX69-208
Heidi Essenbach

Wir pressen, gestalten, biegen und bearbeiten bunte Kaffee kapseln und basteln daraus kreative Tieranhänger.

In der Kursgebühr sind 7 EUR Materialkosten enthalten.

Termin: Samstag, 24.10.2026, 11.30 – 13.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U2 – Werkraum (UG), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 20,00 EUR

● **Weihnachtsbasteln (ab 10 Jahren)**

Beim Weihnachtsbasteln gestalten die Kinder Weihnachtskarten, Dekorationen zum Aufstellen und Aufhängen sowie kleine Geschenke für Familie und Freunde.

Mit verschiedenen Materialien entstehen kreative Weihnachtswerke. Dabei sind Fantasie, Freude am Gestalten und Spaß am Basteln garantiert.

In der Kursgebühr sind 8 EUR Materialkosten enthalten.

Heidi Essenbach AX69-210
Termin: Samstag, 28.11.2026, 9.30 – 11.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U2 – Werkraum (UG), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 21,00 EUR

Heidi Essenbach AX69-212
Termin: Samstag, 28.11.2026, 11.30 – 13.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U2 – Werkraum (UG), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 21,00 EUR

NEU **Zauberhafte Draht-Windlichter –
Kreativkurs für Kinder
(8 bis 12 Jahre)**

AX69-215

Wir gestalten leuchtende Weihnachtslichter.
Emilia-Suzana Vielwerth

In diesem kreativen Weihnachts-Workshop gestalten Kinder im Alter von 8 bis 12 Jahren ihr eigenes Windlicht aus Draht. Schritt für Schritt wird mit etwas Geduld und Fantasie aus einfachem Draht ein zauberhaftes Einzelstück. Hier dürfen eigene Ideen umgesetzt werden mit Spaß und Kreativität.

In der Kursgebühr sind Materialkosten in Höhe von 15 EUR enthalten.

Mitzubringen/Materialien: eine Zange, Ausstechformen mit gewünschtem Motiv (Sterne, Engel, Glocke,...)

Termin: Mittwoch, 11.11.2026, 16.00 – 18.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U2 – Werkraum (UG),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 32,50 EUR

● Nassfilzen: Sitzkissen (ab 7 Jahren)

AX69-221

Kathrin Jessen

Mit Wasser, Seife und Wolle filzen wir ein individuelles Sitzkissen, das eine Landschaft, Blumen, Lieblingstiere etc. darstellt. Viele Kinder lieben die meditative und gleichzeitig kreative Beschäftigung des Nassfilzens, bei der es viel schäumt und sie mit ihren eigenen Händen etwas Neues schaffen können. Mit viel Spaß entsteht so ein eigens gestaltetes Sitzkissen, das die Kinder auf kalten oder nassen Untergründen in der Natur oder auch zu Hause auf einem Stuhl nutzen können. Es ist keine Filzerfahrung notwendig.

In der Kursgebühr sind 7 EUR Materialkosten enthalten.

Mitzubringen/Materialien: zwei große Handtücher und eine Tüte bzw. ein Behälter für das nasse Objekt

Termin: Samstag, 10.10.2026, 9.30 – 12.30 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U2 – Werkraum (UG),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 33,00 EUR



**● Trockenfilzen: Halloweenhexe für
(Groß-) Mama oder Papa und Kind
(ab 6 Jahren)**

AX69-223

Kathrin Jessen

Wir filzen und gestalten mit dem Naturmaterial Wolle eine Hexe zum Aufhängen. Mit herbstfarbener Wolle (unter anderem zum Motto „Halloween“) und weiteren Bastelmaterialien fühlt sich jedes Kind und auch jeder Erwachsene inspiriert, eine individuelle Hexe zu gestalten. Je nach Zeitfortschritt bekommt die Hexe ihren eigenen Hexenhut und Besen gefilzt.

Die Teilnahmegebühr wird pro Person berechnet, wobei die Materialkosten in Höhe von 5 EUR pro Person bereits in der Kursgebühr enthalten sind.

Termin: Mittwoch, 28.10.2026, 14.30 – 17.45 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG), 85049 Ingolstadt

Gebühr: 33,00 EUR



**● Trockenfilzen: Weihnachtszauberstab
(ab 6 Jahren)**

AX69-225

Kathrin Jessen

Wir filzen und gestalten mit dem Naturmaterial Wolle und weiteren Utensilien einen Zauberstab. Mit der bunten Wolle und einer Ausstechform fühlt sich jedes Kind inspiriert, gezielt einen Stern mit der Filznadel zu filzen und mit weiteren Bastelmaterialien seinen eigenen Zauberstab zu kreieren. Es ist keine Filzerfahrung notwendig.

In der Kursgebühr sind 5 EUR Materialkosten enthalten.

Termin: Mittwoch, 11.11.2026, 15.00 – 17.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG), 85049 Ingolstadt

Gebühr: 22,50 EUR

**● Trockenfilzen: Weihnachtsfee für
(Groß-) Mama oder Papa und Kind
(ab 6 Jahren)**

AX69-227

Kathrin Jessen

Wir filzen und gestalten mit dem Naturmaterial Wolle eine Weihnachtsfee zum Aufhängen. Mit weihnachtlicher Wolle gestalten Kind und Begleitperson jeweils eine eigene Fee für die Weihnachtszeit.

Die Teilnahmegebühr wird pro Person berechnet, wobei die Materialkosten in Höhe von 5 EUR pro Person bereits in der Kursgebühr enthalten sind.

Termin: Mittwoch, 25.11.2026, 15.00 – 18.15 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG), 85049 Ingolstadt

Gebühr: 33,00 EUR

NEU **Slime selber machen – zwei Sorten gestalten
(ab 6 Jahren)**

In diesem spaßigen Workshop stellst du zwei verschiedene Slimes her: einen transparenten und einen fluffigen „Cloudy Slime“. Farben, Glitzer, Düfte und kleine Charms kannst du frei wählen und deinen Slime ganz individuell gestalten. Ein fröhlicher Kurs, der besonders Kindern riesige Freude macht.

In der Kursgebühr sind 10 EUR Materialkosten enthalten.

Mitzubringen/Materialien: Schürze

Katharina Rauh

AX69-230

Termin: Freitag, 16.10.2026, 14.00 – 16.30 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U2 – Werkraum (UG),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 31,50 EUR

Katharina Rauh

AX69-232

Termin: Donnerstag, 10.12.2026, 14.30 – 17.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U2 – Werkraum (UG),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 31,50 EUR

Nähen

● Nähkids: Kosmetik – Stifftasche (ab 8 Jahren)

Barbara Escherle

AX69-250

Genäht wird ein Mäppchen mit drei Fächern und einem Reißverschluss. Die drei Fächer sorgen für Ordnung bei Kosmetik oder Stiften. Damit nichts verloren geht, wird das Mäppchen mit einem Reißverschluss geschlossen. Viele bunte oder unifarbene Stoffe stehen zur Auswahl. Der Kurs beinhaltet das Üben an der Nähmaschine, das Aussuchen und Zuschneiden der Stoffe sowie das Erstellen des Projekts.

Mitzubringen/Materialien: Die Materialkosten von 4 EUR werden mit der Kursleitung abgerechnet. Nähmaschinen werden gestellt.

Termin: Donnerstag, 15.10.2026, 14.30 – 17.15 Uhr
Ort: Atelier Escherle, Regensburger Straße 75A, 85055 Ingolstadt
Gebühr: 24,00 EUR



● Nähkids: Umschlagtasche (ab 8 Jahren)

Barbara Escherle

AX69-252

Genäht wird eine Umschlagtasche, die sich bei mehr Inhalt vergrößern lässt. Oben wird die Tasche mit einem Reißverschluss verschlossen, zusätzlich wird an einer Außenseite ein weiterer Reißverschluss eingenäht. So kommt man schnell an ein Taschentuch oder ans Handy ;-)
Genau die richtige Größe für einen Stadtbummel. Der Kurs beinhaltet das Üben an der Nähmaschine, das Aussuchen und Zuschneiden der Stoffe sowie das Erstellen des Projekts.

Mitzubringen/Materialien: Die Materialkosten von 6 EUR werden mit der Kursleitung abgerechnet. Nähmaschinen werden gestellt.

Termin: Freitag, 16.10.2026, 14.15 – 17.15 Uhr
Ort: Atelier Escherle, Regensburger Straße 75A, 85055 Ingolstadt
Gebühr: 26,00 EUR



● Nähkids: Mäppchen mit Reißverschluss (ab 8 Jahren)

Barbara Escherle

AX69-254

Durch den langen Reißverschluss bekommt man einen sehr guten Überblick über den Inhalt des Mäppchens. Es eignet sich für Kosmetik, Stifte etc.

Viele bunte und unifarbene Stoffe können ausgewählt werden.

Der Kurs beinhaltet das Üben an der Nähmaschine, das Aussuchen und Zuschneiden der Stoffe sowie das Erstellen des Projekts.

Mitzubringen/Materialien: Die Materialkosten von 3 EUR werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Nähmaschinen werden gestellt.

Termin: Donnerstag, 29.10.2026, 14.30 – 17.15 Uhr
Ort: Atelier Escherle, Regensburger Straße 75A, 85055 Ingolstadt
Gebühr: 24,00 EUR



● Nähkids: Halloweenbeutel (ab 8 Jahren)

Barbara Escherle

AX69-256

Wir nähen einen Beutel aus weißem Baumwollstoff, der viel Platz für Süßigkeiten bietet. In den großen Mund gibt jeder sicher gerne nur Gutes. Aber Vorsicht – es werden auch scharfe Zähne eingearbeitet 😊
Der Kurs beinhaltet das Üben an der Nähmaschine, die Stoffauswahl, das Zuschneiden und das Erstellen des Projekts mit der Nähmaschine.

Mitzubringen/Materialien: Die Materialkosten von 5 EUR werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Nähmaschinen werden gestellt.

Termin: Freitag, 30.10.2026, 14.30 – 17.30 Uhr
Ort: Atelier Escherle, Regensburger Straße 75A, 85055 Ingolstadt
Gebühr: 26,00 EUR



Auflösung vhsSuchen & finden

						F	
	D	A	N	K	E	R	
	U					E	
K	N	I	G	G	E	U	
	B	I	T	T	E	N	
		M	V			D	
L	A	E	C	H	E	L	N
		N			S	I	E
	P	U	P	S		C	
N	I	E	S	E	N	H	

DANKS, BITTE, FREUNDLICH, MENUE, LACHHEIN, KNIGGE, PUPS, SEI, DU, WIESEN
Bonum: VHS

● Nähkids: Kleine Box-Umhängetasche (ab 8 Jahren)

Barbara Escherle

AX69-260

Genäht wird eine kleine Umhängetasche mit Reißverschluss und farbigem Gurtband. Außenstoff, Innenstoff sowie Reißverschluss und Gurtband sind frei wählbar.

Der Kurs beinhaltet das Üben an der Nähmaschine, die Stoffauswahl, das Zuschneiden und das Erstellen des Projekts.

Mitzubringen/Materialien: Die Materialkosten von 5 EUR werden mit der Kursleitung abgerechnet. Nähmaschinen werden gestellt.

Termin: Montag, 02.11.2026, 9.30 – 12.00 Uhr
Ferientermin
Ort: Atelier Escherle, Regensburger Straße 75A, 85055 Ingolstadt
Gebühr: 21,50 EUR



● Nähkids: Stehmäppchen (ab 8 Jahren) AX69-264

Barbara Escherle

Wir nähen ein Mäppchen für Stifte & Co. Bei diesem Mäppchen ist der Inhalt immer sichtbar und griffbereit. Das praktische Utensilo wird mit einem Reißverschluss geschlossen.

Verschiedene Baumwollstoffe in Uni oder gemustert sowie Jeansstoffe können ausgewählt werden.

Der Kurs beinhaltet das Üben an der Nähmaschine, die Stoffauswahl, das Zuschneiden und das Erstellen des Projekts mit der Nähmaschine.

Mitzubringen/Materialien: Die Materialkosten von 3 EUR werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Nähmaschinen werden gestellt.
Termin: Mittwoch, 18.11.2026, 9.30 – 12.00 Uhr
Buß- und Betttag
Ort: Atelier Escherle, Regensburger Straße 75A, 85055 Ingolstadt
Gebühr: 21,50 EUR



● Nähkids: Rucksackbeutel (ab 8 Jahren)

Barbara Escherle

AX69-262

Wir nähen einen Rucksackbeutel aus bunten, gemusterten Stoffen, Jeansstoffen oder unifarbene Stoffen.

Mit den Bändern wird der Beutel verschlossen. Er kann über der Schulter oder auf dem Rücken getragen werden.

Bunte, unifarbene oder Jeansstoffe stehen zur Auswahl.

Der Kurs beinhaltet das Üben an der Nähmaschine, die Stoffauswahl, das Zuschneiden und das Erstellen des Projekts mit der Nähmaschine.

Mitzubringen/Materialien: Die Materialkosten von 6 EUR werden mit der Kursleitung abgerechnet. Nähmaschinen werden gestellt.

Termin: Montag, 02.11.2026, 14.30 – 17.15 Uhr
Ferientermin
Ort: Atelier Escherle, Regensburger Straße 75A, 85055 Ingolstadt
Gebühr: 24,00 EUR



● Nähkids: Sorgenfresser (ab 8 Jahren) AX69-265

Barbara Escherle

Der selbst genähte Sorgenfresser nimmt alle eure Sorgen-Zettel gerne in seinen Mund. Durch den geschlossenen Reißverschluss ist dort alles gut aufgehoben.

Die freie Gestaltung mit unterschiedlichen Materialien und die eigene Farbauswahl stehen im Vordergrund.

Der Kurs beinhaltet die Stoffauswahl, das Zuschneiden sowie den Umgang mit der Schere, der Nähmaschine und dem benötigten Material.

Mitzubringen/Materialien:

Die Materialkosten von 4 EUR werden mit der Kursleitung abgerechnet. Nähmaschinen werden gestellt.

Termin: Mittwoch, 18.11.2026, 14.00 – 17.15 Uhr
Buß- und Betttag
Ort: Atelier Escherle, Regensburger Straße 75A, 85055 Ingolstadt
Gebühr: 28,00 EUR



Bitte denken Sie daran:

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

Malen

● Malkurs: Äpfel und Birnen (6 bis 12 Jahre)

AX69-300

Vordergrund und Hintergrund
Helite Tontsch-Schmid

Auf eine ganz andere Art werden wir dieses Bild malen. Zuerst fangen wir mit dem Hintergrund in herbstlichen Farben an, dann zeichnen wir unser Obst darauf – Äpfel und Birnen vorne und dahinter. Anschließend malen wir das Bild fertig. Zum Schluss werden wir überrascht sein, wie leicht und schnell das geht.

Jeder von euch wird stolz auf sein Meisterwerk sein.

In der Kursgebühr sind 8 EUR Materialkosten enthalten.

Mitzubringen/Materialien: Arbeitskleidung, Wasserbehälter und Küchenpapierrolle

Termin: Freitag, 09.10.2026, 15.30 – 17.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG), 85049 Ingolstadt

Gebühr: 21,00 EUR

● Malkurs: Ich male ein Gesicht (6 bis 12 Jahre)

AX69-302

Grundlagen des Gesichtszeichnens
Helite Tontsch-Schmid

Zuerst werde ich euch lehren, wo die Augen, die Nase, die Ohren und der Mund ihren Platz am Kopf haben. Nachdem wir das können, darf jeder sein eigenes Gesicht oder das von Freunden malen und eine hübsche Frisur dazu gestalten.

Lassen wir uns überraschen!

In der Kursgebühr sind 8 EUR Materialkosten enthalten.

Mitzubringen/Materialien: Arbeitskleidung, Wasserbehälter und Küchenpapierrolle.

Termin: Freitag, 13.11.2026, 15.30 – 17.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG), 85049 Ingolstadt

Gebühr: 21,00 EUR

● Malkurs: Oh Tannenbaum (6 bis 12 Jahre)

AX69-304

Die Reihenfolge des Malens
Helite Tontsch-Schmid

Einen schönen Tannenbaum werden wir malen, und dann darf jedes Kind ihn mit bunten Kugeln oder Sternen behängen. Wir werden die Reihenfolge der Farbaufträge beachten und in interessanten Techniken arbeiten.

Mit viel Spaß werden wir es schaffen, schöne Bilder für unsere bevorstehende Weihnachtszeit zu malen.

In der Kursgebühr sind 8 EUR Materialkosten enthalten.

Mitzubringen/Materialien: Arbeitskleidung, Wasserbehälter und Küchenpapierrolle

Termin: Freitag, 04.12.2026, 15.30 – 17.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG), 85049 Ingolstadt

Gebühr: 21,00 EUR

● Malkurs: Die zwitschernden Vögel (6 bis 12 Jahre)

AX69-306

Spatzen, Meisen oder Rotkehlchen
Helite Tontsch-Schmid

Schön nebeneinander werden wir diese unterschiedlichen Vögel auf eine Leine malen, damit alle Platz haben.

Wie viele ihr malt, dürft ihr selbst entscheiden. Den Unterschied zwischen den Vögeln, ihr Aussehen und ihr Federkleid werde ich euch zeigen und erklären, wie wir das malen. Mit meiner Hilfe wird jeder auf sein Kunstwerk stolz sein.

In der Kursgebühr sind 8 EUR Materialkosten enthalten.

Mitzubringen/Materialien: Arbeitskleidung, Wasserbehälter und Küchenpapierrolle.

Termin: Samstag, 16.01.2027, 15.30 – 17.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG), 85049 Ingolstadt

Gebühr: 21,00 EUR



● Malkurs: Malen macht Spaß! (6 bis 13 Jahre)

AX69-308

Wendeline Nedl, Kunstmalerin

Kunst verbindet, Kreativität öffnet Herzen! In diesem Kurs lernen die Kinder, mit verschiedenen Materialien und Techniken umzugehen. Dabei wird ihr individueller Malstil gefördert.

Mitzubringen/Materialien: Leinwand (beliebig, optimal ist 30 x 40), Pinsel, Acrylfarben, Kreide Malblock (Größe egal), Bleistifte, Radiergummi, Wasserbecher pro Termin

Es können die Utensilien verwendet werden, die Ihr Kind auch für den Malunterricht in der Schule braucht.

Beginn: 01.10.2026 – 5x donnerstags – 16.00 – 18.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG), 85049 Ingolstadt

Gebühr: 86,50 EUR

NEU Malkurs: Das Malspiel entdecken (7 bis 12 Jahre)

Freies Malen im Malraum nach Arno Stern

Der Kurs lädt Kinder ein, in einem geschützten Rahmen frei zu malen. Ohne Vorgaben, Bewertung oder Leistungsdruck können sie ihren eigenen Ausdruck entdecken.

Im Malspiel stehen die Freude am Tun, die Fantasie und das individuelle Erleben im Mittelpunkt. Die Kinder werden achtsam begleitet und in ihrer kreativen Entfaltung gestärkt.

Gemalt wird im Stehen an Holzwänden auf großen Papierformaten. In der Raummitte befindet sich ein Tisch mit 21 hochwertigen Gouachefarben.

In der Kursgebühr sind 3 EUR Materialkosten enthalten.

Mitzubringen/Materialien: Malkittel, Hausschuhe

Anke Naumann

AX69-320

Termin: Samstag, 14.11.2026, 15.30 – 17.00 Uhr

Ort: Malatelier imTaji Zentrum, Manchinger Str. 114, Ingolstadt

Gebühr: 16,00 EUR

Anke Naumann

AX69-322

Termin: Samstag, 20.02.2027, 15.30 – 17.00 Uhr

Ort: Malatelier imTaji Zentrum, Manchinger Str. 114, Ingolstadt

Gebühr: 16,00 EUR

Bewegung

NEU Kundalini Yoga für Kinder (ab 7 bis 9 Jahre)

Sandra Waldemair

AX69-500

Spielerisch entdecken Kinder die Welt des Yoga. Mit Bewegung, Fantasiereisen, kleinen Atemübungen, Spielen und Entspannung stärken sie ihr Körperbewusstsein, ihre Konzentration und ihr Selbstvertrauen. Gemeinsam tauchen wir in spannende Geschichten ein, verwandeln uns in Tiere, Bäume oder mutige Heldinnen und Helden und erleben Yoga mit Freude und Leichtigkeit. Dabei lernen die Kinder, ihre eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen, zur Ruhe zu kommen und neue Energie zu tanken.

Im Mittelpunkt stehen Spaß, Kreativität, Bewegung und ein wertschätzendes Miteinander. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Termine: dienstags, 29.09.2026, 06.10.2026, 20.10.2026, 10.11.2026

16.00 – 16.45 Uhr

Am 10.11. im Saal EG

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

Gebühr: 26,00 EUR

NEU Kundalini Yoga für Jugendliche (ab 10 bis 13 Jahre)

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

Sandra Waldemair

AX69-502

Dieser Kurs bietet Jugendlichen einen Ausgleich zum oft hektischen Alltag zwischen Schule, Freizeit und digitalen Medien. Durch abwechslungsreiche Yogaübungen, Atemtechniken und Entspannungsübungen lernen sie, Stress abzubauen, ihre Konzentration zu fördern und ihr eigenes Körpergefühl zu stärken.

Mit Freude an der Bewegung, kleinen Herausforderungen und Momenten der Ruhe entdecken die Teilnehmenden ihre Stärken und lernen, achtsam mit sich selbst umzugehen. Raum für Entspannung, Selbstwahrnehmung und neue Energie ist dabei ebenso wichtig wie Spaß und ein wertschätzendes Miteinander.

Termine: dienstags, 24.11.2026, 01.12.2026, 08.12.2026, 15.12.2026

16.00 – 16.45 Uhr

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

Gebühr: 26,00 EUR

● Schwimmgrundlagen – Teil 1 (ab 5 Jahren)

AX69-554

Nur für Kinder, die bereits gut ans Wasser gewöhnt sind

Klaus-Peter Tamm

Voraussetzungen: Ihr Kind ist bereits gut ans Wasser gewöhnt und beherrscht grundlegende Schwimmübungen (mit Hilfsmitteln). Es sollte nach Möglichkeit auch schon keine Angst mehr davor haben unterzutauchen, wenn es festen Boden unter den Füßen hat.

Die Kinder können in diesem Kurs auf dem Erlernten aufbauen und es festigen. Sie üben vor allem die Koordination der unterschiedlichen Arm- und Beinbewegung als Vorbereitung auf das Brustschwimmen, um so die richtige Technik behutsam zu erlernen und zu verinnerlichen. Auf diese Weise gewinnen sie nicht nur mehr Sicherheit und Selbstvertrauen, sondern steigern gleichzeitig ihre Ausdauer und ihre Kraft.

Bitte beachten Sie:

Das Betreten des Schulgeländes ist erst ab 16.30 Uhr gestattet. Gutscheine für die Seepferdchen-Kurse, die über den Kindergarten und/

oder die Schule ausgegeben werden, können bei diesem Kurs nicht eingelöst werden.

Mitzubringen/Materialien: Schwimmsachen, Badeschuhe, ggf. Bademütze und Schwimmbrille, Getränk

Termine: von 16.45 – 17.30 Uhr, ab 09.11.2026, 10 Termine
Montag und Freitag

Ort: Christoph-Kolumbus-Grundschule,
Ungernederstraße 11, 85057 Ingolstadt, Schwimmbad,
Zugang über Richard-Wagner-Straße

Gebühr: 65,00 EUR

● Schwimmen für Anfänger/innen – Teil 2 (ab 6 Jahren)

AX69-556

Nur für Kinder mit Vorkenntnissen, die sich schon trauen unterzutauchen, wenn es festen Boden unter den Füßen haben

Klaus-Peter Tamm

Voraussetzungen: Ihr Kind hat entweder den Kurs „Schwimmen für Anfänger – Teil 1“ bereits absolviert oder beherrscht bereits grundlegende Schwimmübungen (mit Hilfsmitteln) und hat keine Angst unterzutauchen, wenn es festen Boden unter den Füßen hat.

Hauptaugenmerk liegt auf der weiteren Verbesserung der Technik beim Brustschwimmen und der Steigerung von Ausdauer und Kraft. Ziel des Kurses ist es, den Kindern so die notwendigen Fertigkeiten und Kenntnisse, aber auch die Selbstsicherheit für das spätere Absolvieren des „Seepferdchen“ – Abzeichens zu vermitteln.

Bitte beachten Sie: Gutscheine für die Seepferdchen-Kurse, die über den Kindergarten und/oder die Schule ausgegeben werden, können bei diesem Kurs nicht eingelöst werden.

Mitzubringen/Materialien: Schwimmsachen, Badeschuhe, ggf. Bademütze und Schwimmbrille, Getränk

Termine: von 17.30 – 18.15 Uhr, ab 09.11.2026, 10 Termine
Montag und Freitag

Ort: Christoph-Kolumbus-Grundschule,
Ungernederstraße 11, 85057 Ingolstadt, Schwimmbad,
Zugang über Richard-Wagner-Straße

Gebühr: 65,00 EUR

Ernährung

● Kinder kochen mit – einfache Gerichte gemeinsam zubereiten (Eltern-Kind-Kochkurs)

AX69-600

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten

Stefanie Haslauer

Können denn Kleinkinder im Alter von 2 bis 3 Jahren in der Küche schon mithelfen? Viele Eltern scheuen davor zurück, Kinder in die Küche zu lassen, doch durch das Mithelfen können Kleinkinder vieles lernen und bekommen einen anderen Bezug zu Lebensmitteln. Die Grundlagen der Ernährung werden auf der Basis der Ernährungspyramide vermittelt. Gemeinsam mit Ihrem Kind bereiten Sie einfache, kleine Gerichte zu, die das Geschmacksspektrum erweitern können. Anmeldung je Erwachsenen mit maximal einem Kind im Alter von 2 bis 3 Jahren möglich.

Dieser Kurs findet in Kooperation mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Ingolstadt statt.

Weitere Informationen zum Kurs unter: www.aelf-in.bayern.de/ernaehrung/familie

Mitzubringen/Materialien: Vorratsdose, Schürze, Trittschemel

Termin: Samstag, 26.09.2026, 9.30 – 12.00 Uhr
Anmeldeschluss: 16.09.2026

Ort: Lehrküche, Landwirtschaftsschule,
Auf der Schanz 43a, Ingolstadt

Gebühr: Teilnahme kostenlos

Prüfungsvorbereitung

NEU Prüfungsvorbereitung Quali: Mathematik AX69-750

Vorbereitung auf den Qualifizierenden Abschluss im Fach Mathematik
Wolf-Dieter Weber, Dipl. Ing. (Luft- und Raumfahrt)

Dieser Kurs richtet sich an Schülerinnen und Schüler, die sich gezielt auf den Qualifizierenden Abschluss (Quali) im Fach Mathematik vorbereiten möchten. In kompakter Form werden prüfungsrelevante Themen wiederholt, verständlich erklärt und anhand von Übungen gefestigt.

Mitzubringen/Materialien: Mathematik 9. Klasse – Quali Mittelschule 2027 Bayern – Prüfungsvorbereitung, Stark-Verlag, ISBN: 978-3-8490-6756-4

Formelsammlung Mathematik für MS (z.B. Cornelsen) oder eine vergleichbare Formelsammlung, Taschenrechner und Zirkel

Beginn: 25.11.2026 – 8x mittwochs – 17.30 – 19.00 Uhr
Kein Unterricht am 23.12.2026.

Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 24

Gebühr: 104,00 EUR



NEU Prüfungsvorbereitung Realschule: Englisch AX69-752

Vorbereitung auf die Mittlere Reife im Fach Englisch
Pauline Reger-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 außerdem auch auf die jeweils individuellen Bedürfnisse und Lernziele der Schülerinnen und Schüler eingegangen.

Mitzubringen/Materialien: Englisch – Realschulabschluss 2027 Bayern – Prüfungsvorbereitung inkl. Basistraining, Stark-Verlag, ISBN: 978-3-8490-6747-2

Beginn: 02.10.2026 – 5x freitags – 14.00 – 16.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 1 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 86,50 EUR

NEU Prüfungsvorbereitung Realschule: Deutsch AX69-754

Vorbereitung auf die Mittlere Reife im Fach Deutsch
Pauline Reger-Rivera

Gemeinsam bereiten wir uns auf die Abschlussprüfung vor! Wir üben den Aufbau von TGA und Erörterung – Schritt für Schritt bis hin zum kompletten Aufsatz.

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

Mitzubringen/Materialien: Deutsch – Realschulabschluss 2027 Bayern – Prüfungsvorbereitung inkl. Basistraining, Stark-Verlag, ISBN: 978-3-8490-6745-8

Beginn: 02.10.2026 – 5x freitags – 16.15 – 18.15 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 1 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 86,50 EUR

Elternbildung

NEU Erziehung AX69-005

Wie es gelingt, in turbulenten Zeiten einen Weg zu finden, der die gesamte Familie mitnimmt
Julia von Rein-Hrubesch

Verschiedene Konzepte, unzählige Ratgeber und verschiedene Meinungen sowie Erwartungen sorgen für eine Informationsflut für Erziehende. In diesem praxisnahen Kurs der Fachtherapeutin und -dozentin Julia von Rein-Hrubesch geht es um die Frage, wie wir erziehen wollen, welche Hindernisse uns begegnen und wie wir auch eventuell versteckte Muster aufdecken können. Zudem wird erörtert, wie es gelingen kann, inmitten unterschiedlicher Anforderungen und Erwartungen einen guten Weg der Erziehung zu finden.

Termin: Mittwoch, 20.01.2027, 18.00 – 20.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 17,50 EUR

Entdecken Sie weitere Onlinekurse rund um das Thema Elternbildung!

Ab S. 41 finden Sie Angebote von Babygebärden über den Umgang mit Süßem ab dem 1. Lebensjahr bis hin zur Elternerholung im Familienalltag – für Mamas, Papas und alle, die Familien begleiten und unterstützen.



Außenstellen

Außenstelle Gaimersheim

Anmeldung und Information:

Frau Walburga Bauer
Gemeindeverwaltung Gaimersheim
Marktplatz 3
85080 Gaimersheim
Telefon: 08458/324437
Fax: 08458/3244437 oder 08458/324413
E-Mail: vhs@gaimersheim.de
Öffnungszeiten: Montag bis Freitag, 07.30 bis 12.00 Uhr

Junge vhs

● Yoga für Kinder (5 bis 7 Jahre) **AX80-001**

Pia Neumayer

Yoga ist für alle da, denn hier geht es nicht um Leistung! Mithilfe von Fantasiereisen und Geschichten werden die Kinder spielerisch in die verschiedenen Asanas (Haltungen) geführt. Dabei werden Fantasie und Kreativität angeregt und Gleichgewichtssinn sowie Motorik gefördert. Auch das Selbstbewusstsein wird gestärkt. Die Kinder lernen durch Atemübungen zu entspannen und zur Ruhe zu kommen. Dabei kommt der Spaß an Bewegung nicht zu kurz.

Mitzubringen/Materialien: bequeme Sportkleidung, Yogamatte, Socken, Getränk, leichte Decke

Beginn: 16.11.2026 – 5x montags – 16.30 – 17.30 Uhr

Ort: Haus für Kinder Rübezahl, Keplerstraße 9,
85080 Gaimersheim

Gebühr: 43,50 EUR

● Kreativwerkstatt: Früchte und Tiere aus Holz **AX80-005**

für Erwachsene und Kinder (ab 8 Jahren)
Konrad Risch, Dipl. Bildhauer

An einem Holzstück wird der Umgang mit Säge, Bildhauer-Eisen und Raspel vermittelt. Material abnehmen, eine Form ausarbeiten, Oberflächenstrukturen finden – „bildhauern“.

Die Anmeldung erfolgt paarweise: 1 Erwachsener + 1 Kind
Die Gebühr ist pro Paar berechnet.

Mitzubringen/Materialien:

strapazierfähige Kleidung
Die Materialkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 09.10.2026 – 3x freitags – 18.00 – 19.30 Uhr

Ort: Mittelschule Gaimersheim, Martin-Ludwig-Straße 7,
Werkraum EG rechts, Anbau vor Schulgebäude

Gebühr: 58,50 EUR



Fremdsprachen

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

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

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

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

NEU Englisch Konversation B1/B2 **AX80-100**

Flüssiger Englisch sprechen in Alltag und Beruf
Dr. Rossella Malagò

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial, evtl. Tablet, Laptop

Beginn: 07.10.2026 – 10x mittwochs – 18.00 – 19.30 Uhr
kein Unterricht am 23.12.2026

Ort: Mittelschule Gaimersheim, Martin-Ludwig-Straße 7,
WG-Raum, 1. OG

Gebühr: 110,00 EUR

● Italienisch B1.2, ab Lektion 7 **AX80-130**

für Teilnehmende mit sicheren Grundkenntnissen
Giovanna Marelli, B.Ed.

Mitzubringen/Materialien: Kursbuch:

Con piacere nuovo B1, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525212-7

Beginn: 06.10.2026 – 12x dienstags – 18.00 – 19.30 Uhr

Ort: Mittelschule Gaimersheim, Martin-Ludwig-Straße 7,
Klassenraum

Gebühr: 132,00 EUR

● Italienisch Konversation B1 **AX80-132**

für Teilnehmende mit sicheren Grundkenntnissen
Anna Benini

Voraussetzung: Allegro A2, Con piacere A2, Azzurro A1/A2 o. ä. Lehrbuch abgeschlossen.

Parliamo e seguiamo il libro, miglioriamo il vocabolario e scopriamo l'Italia.

Mitzubringen/Materialien: Kursbuch:

I come Italia, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-515183-3

Beginn: 30.09.2026 – 15x mittwochs – 19.00 – 20.30 Uhr
kein Unterricht am 23.12.2026

Ort: Mittelschule Gaimersheim, Martin-Ludwig-Straße 7,
Klassenraum

Gebühr: 165,00 EUR

Bitte beachten Sie:

An allen Veranstaltungsorten
gilt Rauchverbot.

Yoga

● Hatha Yoga für die Wirbelsäule für Anfänger und Fortgeschrittene

- Asanas für eine gute Körperhaltung
- Dehnungs- bzw. Kräftigungsübungen insbesondere für die Rumpfmuskulatur
- Entspannungs- und Atemübungen

Mitzubringen/Materialien: bequeme Kleidung, Übungsmatte

Anita Haas **AX80-300**

Beginn: 29.09.2026 – 8x dienstags – 17.10 – 17.40 Uhr
Ort: Kinderhort, Kapellenweg 1a, Raum 1,
85080 Gaimersheim
Gebühr: 34,50 EUR

Anita Haas **AX80-302**

Beginn: 29.09.2026 – 8x dienstags – 17.50 – 18.20 Uhr
Ort: Kinderhort, Kapellenweg 1a, Raum 1,
85080 Gaimersheim
Gebühr: 34,50 EUR

Anita Haas **AX80-304**

Beginn: 29.09.2026 – 8x dienstags – 18.30 – 19.00 Uhr
Ort: Kinderhort, Kapellenweg 1a, Raum 1,
85080 Gaimersheim
Gebühr: 34,50 EUR

● Yoga trifft Qigong **AX80-306** Durch Bewegung zu innerer Ruhe Sonja Rezek

In dieser Kurseinheit widmen wir uns den kräftigenden Haltungen des Yoga und integrieren dabei die fließenden Bewegungen des Qigong. Dabei findet ein Wechsel zwischen Übungen am Boden auf der Matte und Übungen im Stehen statt. Der Körper erfährt einerseits Stabilisation, aber auch eine sanfte Mobilisation aller Gelenke und kommt zur inneren Ruhe.

Mitzubringen/Materialien: Yogamatte, Decke, 2 Yogablöcke

Beginn: 29.09.2026 – 15x dienstags – 9.30 – 10.45 Uhr
kein Unterricht am 22.12.2026
Ort: Kinderhort, Kapellenweg 1a, Raum 1,
85080 Gaimersheim
Gebühr: 162,50 EUR

● Yoga im Herbst und Winter Kräftigung und Erdung

Die Kälte bringt oft die Schwachstellen unseres Körpers zum Vorschein. In diesem Kurs stärken wir ihn deshalb für den Winter einerseits mit kraftvollen Haltungen (Asanas) und beruhigen bzw. entlasten ihn andererseits mit Atemübungen (Pranayama) und Entspannungsübungen sowie mit Meditation.

Mitzubringen/Materialien: warme Decke, Socken, Kissen, 2 Yogablöcke, falls vorhanden Yogagurt, Yogamatte

Erika Bauer **AX80-308**

Beginn: 28.09.2026 – 14x montags – 18.00 – 19.15 Uhr
kein Unterricht am 21.12.2026
Ort: Kinderhort, Kapellenweg 1a, Raum 1,
85080 Gaimersheim
Gebühr: 151,50 EUR

Erika Bauer **AX80-310**

Beginn: 28.09.2026 – 14x montags – 19.30 – 20.45 Uhr
kein Unterricht am 21.12.2026
Ort: Kinderhort, Kapellenweg 1a, Raum 1,
85080 Gaimersheim
Gebühr: 151,50 EUR

Erika Bauer **AX80-312**

Beginn: 30.09.2026 – 13x mittwochs – 18.00 – 19.15 Uhr
kein Unterricht am 23.12.2026
Ort: Kinderhort, Kapellenweg 1a, Raum 1,
85080 Gaimersheim
Gebühr: 141,00 EUR

Erika Bauer **AX80-314**

Beginn: 30.09.2026 – 13x mittwochs – 19.30 – 20.45 Uhr
kein Unterricht am 23.12.2026
Ort: Kinderhort, Kapellenweg 1a, Raum 1,
85080 Gaimersheim
Gebühr: 141,00 EUR

Bewegung und Gesundheit

NEU Resilienz-Training in der Natur **AX80-200** Finde deinen Weg zu mehr Widerstandskraft im Alltag Claudia Frensch-Rosenow

Die Natur zeigt uns, wie man Herausforderungen mit Widerstandskraft und Flexibilität begegnet. Die ruhige Atmosphäre des Waldes bietet den idealen Rahmen für unser Resilienz-Training. Bei einem Spaziergang mit einfachen Übungen, Entspannungseinheiten und Austausch in der Gruppe stärken Sie Ihr seelisches Immunsystem – für mehr Lebensfreude, einen gelasseneren Umgang mit Stress und mehr Belastbarkeit im Alltag. Bitte beachten Sie: Die Veranstaltung findet draußen statt. Die Strecke ist auf 3 km begrenzt und kann leichte Steigungen enthalten. Das Tempo ist langsam und eine durchschnittliche Kondition reicht aus. Bei Sturm, Gewitter und extremen Starkregen entfällt der Kurs. Treffpunkt: Wanderparkplatz am Reisberg, Koordinaten: 48.84018, 11.36928

Mitzubringen/Materialien: wetterangepasste, eher warme und mehrschichtige Kleidung inkl. Regenschutz, Sitzunterlage und Getränk, alles was ablenkt, wie z.B. Handy und Hund darf gerne zuhause bleiben
Termin: Samstag, 24.10.2026, 14.00 – 16.00 Uhr
Ort: Wanderparkplatz am Reisberg, Ende Kiefernweg 2,
85080 Gaimersheim
Gebühr: 17,50 EUR

NEU Tanz dich frei – Souldance für Frauen **AX80-350** Raus aus dem Kopf – rein ins bewusste Spüren Lisa-Marie Reichenberger

Dieser Kurs lädt dich ein, raus aus dem Kopf und wieder mehr in deinen Körper und ins Spüren zu kommen. Wenn du dich lebendiger, wohler und freier in deinem Körper fühlen möchtest, dich nach einem ruhigen Kopf sehnst und wieder mehr ins Spüren und in deine Weiblichkeit kommen möchtest, bist du hier genau richtig. Es geht nicht darum, perfekt zu tanzen, sondern darum, dich selbst und deinen Körper wieder bewusst wahrzunehmen.

Mitzubringen/Materialien: bequeme Kleidung in der man sich wohlfühlt, Yogamatte, leichte Decke, kleines Kissen
Termin: Freitag, 13.11.2026, 18.30 – 20.00 Uhr
Ort: Kinderhort, Kapellenweg 1a, Raum 2,
85080 Gaimersheim
Gebühr: 13,00 EUR

● Linedance I

AX80-400

für Beginner
Erika Späthling, Horst Späthling

Kein Partner? Kein Problem! Der Spaß am Tanzen, die Liebe zu Bewegung und Musik genügen uns als Begleitung in diesem Grundkurs.

Mitzubringen/Materialien: Getränk, lockere Kleidung

Beginn: 01.10.2026 – 12x donnerstags – 17.30 – 19.00 Uhr

Ort: Mittelschule Gaimersheim, Martin-Ludwig-Straße 7, Kleine Aula im EG

Gebühr: 156,00 EUR

● Linedance II

AX80-402

für Fortgeschrittene
Erika Späthling, Horst Späthling

Kein Partner? Kein Problem! Der Spaß am Tanzen, die Liebe zu Bewegung und Musik genügen uns als Begleitung.

Mitzubringen/Materialien: Getränk, lockere Kleidung

Beginn: 01.10.2026 – 12x donnerstags – 19.15 – 20.45 Uhr

Ort: Mittelschule Gaimersheim, Martin-Ludwig-Straße 7, Kleine Aula im EG

Gebühr: 156,00 EUR

● Aerobic für alle

AX80-430

Das Revival zum Trendsport der 80er und 90er Jahre
Simone Schneider, Fitness-Trainerin

Gute-Laune-Musik und einfache Choreografien, die Spaß machen. Aerobic fördert die Ausdauer und die Koordination, dabei kann jeder mitmachen und durch kleine Variationen die Stunde einfach an das eigene individuelle Fitnesslevel anpassen. Natürlich sind das Warm-Up und Cool-Down in der Stunde ebenfalls enthalten.

Mitzubringen/Materialien: Getränk, Sportkleidung und Hallenschuhe, Yogamatte

Beginn: 08.10.2026 – 11x donnerstags – 19.30 – 20.30 Uhr
kein Unterricht am 03.12., 10.12. und 17.12.2026

Ort: Kinderhort, Kapellenweg 1a, Raum 1, 85080 Gaimersheim

Gebühr: 95,50 EUR

Sie haben Fragen zur Anmeldung?

Unser Team im vhs-Servicebüro und in Ihrer Außenstelle berät Sie gerne und beantwortet Ihre Fragen.

Kreatives Gestalten

● Zeichen- und Malkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Anfänger und Fortgeschrittene können bei persönlicher Betreuung seitens der Dozentin ihr zeichnerisches Können verbessern und ihre Kreativität entfalten. Die unterschiedlichen Themen werden auf Wunsch der Teilnehmenden mittels Bleistift, Zeichenkohle, Tusche und Feder, Pastellkreide oder Aquarellfarbe umgesetzt.



Mitzubringen/Materialien: Skizzenblock (mind. 110 g), Bleistifte H, HB, 4B, 8B

Auf Wunsch: hochwertige Farbstifte, Tusche, Federhalter, Feder, Zeichenkohlestücke, -stift, Aquarellblock (300 g) Hahnenmühle, Aquarellfarbe (Schmincke oder Windsor-Newton), Pinsel, Pastellkreide (staubig)

Renate Endler

AX80-500

Beginn: 28.09.2026 – 10x montags – 9.30 – 11.00 Uhr

Ort: Renate Endler, Hitzhofener Straße 29a, 85080 Gaimersheim

Gebühr: 130,00 EUR

Renate Endler

AX80-502

Beginn: 28.09.2026 – 10x montags – 18.00 – 19.30 Uhr

Ort: Renate Endler, Hitzhofener Straße 29a, 85080 Gaimersheim

Gebühr: 130,00 EUR

● Aquarell – Techniken und Bildaufbau

AX80-504

Gabriele Kuschill

Wie fange ich das Wesentliche eines Motivs im Aquarell ein? Wie bringe ich Licht in ein Bild? Was kann ich tun, um die Bildaussage zu fördern und was darf ich vernachlässigen? Mit Unterstützung der Dozentin werden all diese Fragen nicht nur besprochen, sondern beantwortet und in die Praxis umgesetzt.

Mitzubringen/Materialien: Aquarellblock, Aquarellfarben, Wasserbehälter, Lappen oder Papiertücher, verschiedene Aquarellpinsel

Beginn: 30.09.2026 – 8x mittwochs – 19.00 – 21.00 Uhr

Ort: Mittelschule Gaimersheim, Martin-Ludwig-Straße 7, Werkraum 2 EG, im Schulgebäude

Gebühr: 138,50 EUR



Kreative Plottertechnik

AX80-508

Weihnachtsgeschenke selbst gestalten
Franziska Dieling

In diesem kompakten 3-teiligen Kurs lernen Sie die Grundlagen des Plottens kennen und gestalten mit dem Schneideplotter Cricut Maker 3 individuelle Weihnachtsgeschenke wie Textilien oder Dekorationsartikel. Der Kurs richtet sich an Einsteiger ohne Vorkenntnisse.

In der Kursgebühr sind Materialkosten in Höhe von 18 EUR enthalten
Mitzubringen/Materialien: Eigene Gegenstände zum Beplotten können mitgebracht werden; Auswahl und Möglichkeiten werden in der ersten Kursstunde gemeinsam besprochen

Beginn: 17.11.2026 – 3x dienstags – 19.00 – 21.00 Uhr

Ort: Mittelschule Gaimersheim, Martin-Ludwig-Straße 7, WG-Raum, 1. OG

Gebühr: 70,00 EUR

● Weihnachtliche Gartenstäbe

verschiedene Modelle
Angelika Lindinger

AX80-510



Auf Basis unterschiedlicher Metallstrukturen, dekorieren wir mit Weidenschnur, Draht, Perlen, Knöpfen, Hölzern und Gläsern weihnachtliche oder dekorative Gartenstäbe. Sie erlernen Schritt für Schritt, wie Sie ein einzigartiges und wunderschönes Objekt fertigen können.

Mitzubringen/Materialien: Die Materialkosten je nach Modell ab 29,00 EUR (ohne Glas) werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

Bitte falls vorhanden, Zange oder Seitenschneider mitbringen.

Termin: Samstag, 10.10.2026, 9.00 – 11.30 Uhr

Ort: Mittelschule Gaimersheim, Martin-Ludwig-Straße 7, Werkraum 2 EG, im Schulgebäude

Gebühr: 21,50 EUR

● Holzschnitzen für Anfänger und Fortgeschrittene

Herbert Hackel, Dipl.-Ing. (FH)

AX80-516

Einführung in Theorie und Praxis:

- Holzkunde, Werkzeuge, Oberflächenbehandlung
- Schleifen von Werkzeugen
- Kerbschnitzen und Figurenschnitzen
- Kreative Bearbeitung und Gestaltung eigener Entwürfe
- Informationsaustausch unter den Kursteilnehmenden

Mitzubringen/Materialien: Bleistift und Lineal, falls vorhanden Schnitzmesser

Beginn: 30.09.2026 – 15x mittwochs – 18.00 – 20.30 Uhr

Ort: Mittelschule Gaimersheim, Martin-Ludwig-Straße 7, Werkraum EG rechts, Anbau vor Schulgebäude

Gebühr: 325,00 EUR



● Küchenhelfer aus Holz

Handwerk für Hobbyköche und Holzliebhaber
Konrad Risch, Dipl. Bildhauer

AX80-518

Entdecken Sie die faszinierende Welt des Holzhandwerks und gestalten Sie Ihre eigenen Küchenhelfer! Sie lernen aus Holz nützliche und ästhetische Küchenutensilien herzustellen. Dieser Kurs richtet sich an alle, die den Umgang mit dem Zieheisen, Schnitzisen und verschiedenen Hobeln auf der Schnitzbank erlernen möchten. Ob Buttermesser, Salatbesteck oder Salz-Portionierer – hier entstehen Küchenhelfer mit Ihrer ganz persönlichen Handschrift!

Mitzubringen/Materialien: strapazierfähige Kleidung

Die Materialkosten werden gemäß Verbrauch mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 13.11.2026 – 3x freitags – 18.00 – 19.30 Uhr

Ort: Mittelschule Gaimersheim, Martin-Ludwig-Straße 7, Werkraum EG rechts, Anbau vor Schulgebäude

Gebühr: 39,00 EUR

Lebensart – Essen und Trinken

NEU Weinseminar für Einsteiger

Auf was sollte ich achten?
Felix Kauntz

AX80-600

In diesem Kurs klären wir verschiedene Fragen rund um den guten Tropfen:

- Wie erkenne ich einen guten Wein?
- Was darf ein guter Wein kosten?
- Was ist veganer Wein?
- Wie kommt der Wein vom Weinberg in die Flasche (Anbau)?
- Wie wird Weißwein aus roten Trauben gewonnen?

Im Rahmen des Kurses wird außerdem eine Verkostung stattfinden.

In der Kursgebühr sind Materialkosten in Höhe von 10 Euro enthalten.

Termin: Samstag, 14.11.2026, 18.00 – 20.00 Uhr

Ort: Gasthaus am Marktplatz, Marktplatz 5, Gaststube, Gaimersheim

Gebühr: 27,50 EUR

Ein guter Wein
verdient das passende Gericht.
Entdecken Sie unsere Kochkurse ab S. 58.

Außenstelle Großmehring

Anmeldung und Information:

Frau Katharina Kloiber
Gemeindeverwaltung Großmehring
Marienplatz 10
85098 Großmehring
Telefon: 084 07/92 94-31
Fax: 084 07/92 94-10
E-Mail: katharina.kloiber@grossmehring.de
Internet: www.grossmehring.de

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag, 08.00 bis 12.00 Uhr,
Montag, 15.30 bis 17.00 Uhr und
Donnerstag, 15.30 bis 17.30 Uhr

Junge vhs

● Malkurs: Die Welt der Tiere (für Kinder ab 6 Jahren)

Wendeline Nedl, Kunstmalerin

AX81-007

Ich führe euch in die Welt der Farben und Formen und bringe euch bei, mit verschiedenen Techniken und Materialien umzugehen.

Mitzubringen/Materialien:

lien: 3 Leinwände (30 x 40 oder größer), Pinsel, Acrylfarben, Malblock (Größe egal), Bleistifte, Radiergummi, Wassereimer, Kreide

Es können die Utensilien verwendet werden, die Ihr Kind auch für den Malunterricht in der Schule braucht.

Beginn: 16.10.2026 – 5x freitags – 16.00 – 18.00 Uhr
Ort: Grund- und Mittelschule Großmehring, Schulstr. 24,
Zugang über die Mozartstraße, EG, Werkraum 1, Zi. 45
Gebühr: 86,50 EUR



Entspannung

● Yoga am Abend

Ruhiges Yoga für alle
Martin Vogel

AX81-300

Ruhiges Hatha-Yoga, welches für jedes Level geeignet ist. Wir beginnen mit Aufwärmbewegungen, gefolgt von verschiedenen Asanas (Körperhaltungen) mit ruhiger Atmung und abschließender Schlussspannung.

Mitzubringen/Materialien: bequeme Kleidung, Yogamatte, Sitzkissen und Decke nach Bedarf

Beginn: 29.09.2026 – 12x dienstags – 18.30 – 19.45 Uhr
Ort: Grund- und Mittelschule Großmehring, Schulstr. 24,
Zugang über die Mozartstraße, Musikraum
Gebühr: 130,00 EUR

● Qigong

weil es gut tut

Emma Maria Lefmann, Qigong-Lehrerin

AX81-310

Qigong ist eine alte chinesische Bewegungslehre mit leicht erlernbaren, sanften und doch dynamischen Übungen. Diese fördern Beweglichkeit und Atmung und bringen Entspannung und Ausgeglichenheit. Die Übungen können im Sitzen und Stehen, unabhängig von Alter und körperlicher Verfassung, durchgeführt werden.

Mitzubringen/Materialien: bequeme Kleidung, rutschfeste Schuhe oder Socken

Beginn: 30.09.2026 – 10x mittwochs – 18.00 – 19.00 Uhr
Ort: Brentanostr. 2, 85098 Großmehring
Gebühr: 86,50 EUR

Außenstelle Kösching

Anmeldung und Information:

Gemeindeverwaltung Kösching
Marktplatz 1
85092 Kösching
Telefon: 084 56/98 91-0
E-Mail: info@markt-koesching.de

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag 07.30 Uhr bis 12.00 Uhr
Montag 15.00 Uhr bis 17.00 Uhr und
Donnerstag 15.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Gesundheit und Entspannung

● Waldbaden – Eintauchen in den Herbstwald

AX82-200

Wohltat für Körper, Geist und Seele

Susanne Kopp, Leiterin Waldbaden, Wellness-Therapeutin

Was ist Waldbaden? „Eintauchen“ in die Atmosphäre des Waldes – sich mit der Natur verbinden, sie mit allen Sinnen wahrnehmen und Gutes für sich tun. Ganz langsam streifen wir durch den bunten Herbstwald und halten inne. Dabei werden durch Atem-, Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen unsere Sinne aktiviert. Mit einer gemütlichen Tee-Rast und Solo-Zeit stärken wir uns für den Alltag.

Bitte beachten Sie:

Das Waldbaden findet bei jedem Wetter statt – außer bei Sturm- und Gewitterwarnung! Leider dürfen unsere vierbeinigen Freunde nicht mitkommen.

Bitte genauen Treffpunkt Jakobsweg/Sandweg beachten.

Mitzubringen/Materialien: passende Kleidung (abhängig von der Witterung), festes Schuhwerk, Sitzkissen

Termin: Samstag, 10.10.2026, 13.00 – 16.00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz rechts Köschinger Straße/Sandweg
(Verbindungsstraße Kösching-Köschinger Waldhaus)
Koordinaten (48.8560942, 11.5166850)

Gebühr: 26,00 EUR

● Vortrag: Wann gehe ich in die Notaufnahme? AX82-700

Kliniken im Naturpark Altmühltal
Chefärztin MUDr. Juliana Frey

Bauchschmerzen – und jetzt? Abwarten, zum Hausarzt oder doch lieber in die Notaufnahme? Die Frage ist nicht immer einfach zu beantworten. In ihrem Vortrag gibt Chefärztin MUDr. Juliana Frey einen Überblick, mit welchen Symptomen Sie sich an Ihren Hausarzt und mit welchen lieber in der Notaufnahme melden sollten.

Ferner klärt sie darüber auf, warum Rettungsdienst nicht als Taxi missbraucht werden darf und wie sich die längeren Wartezeiten in der Notaufnahme erklären lassen.

Anmeldung erwünscht.

Eine Veranstaltung der Kliniken im Naturpark Altmühltal in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Ingolstadt.

Termin: Donnerstag, 29.10.2026, 18.00 – 20.00 Uhr

Ort: Tagungszentrum Schloss Kösching,
Krankenhausstr. 21, 85092 Kösching

Gebühr: Teilnahme kostenlos

● Vortrag: FAST Track Endoprothetik – schnell wieder auf den Beinen nach Gelenkersatz AX82-702

Kliniken im Naturpark Altmühltal
Prof. Dr. med. Matthias Meyer

Am Morgen operiert, am Nachmittag schon wieder mobilisiert. Was fast unglaublich klingt, wird mit der Fast-Track-Methode in der Endoprothetik Realität. Dieses beschleunigte Genesungsprogramm kommt vorwiegend bei Hüft- und Kniegelenkoperationen zum Einsatz und ermöglicht eine deutlich schnellere Erholung. In seinem Vortrag berichtet Prof. Matthias Meyer, Leitender Arzt für Orthopädie und Endoprothetik, über die Vorteile dieser Methode und darüber, wie das Operationsrisiko minimiert werden kann.

Anmeldung erwünscht.

Eine Veranstaltung der Kliniken im Naturpark Altmühltal in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Ingolstadt.

Termin: Donnerstag, 26.11.2026, 18.00 – 20.00 Uhr

Ort: Tagungszentrum Schloss Kösching,
Krankenhausstr. 21, 85092 Kösching

Gebühr: Teilnahme kostenlos

Außenstelle Lenting

Anmeldung und Information:

Frau Petra Brandl
Gemeindeverwaltung Lenting
Rathausplatz 1
85101 Lenting
Telefon: 08456/92 95 30
Fax: 08456/92 95 40
E-Mail: petra.brandl@lenting.de

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag, 08.00 Uhr bis 12.00 Uhr,
Montag und Dienstag, 14.00 Uhr bis 15.30 Uhr und
Donnerstag, 14.00 Uhr bis 17.30 Uhr

Kursort: Grund- und Mittelschule Lenting, Ernst-Rauwolf-Str. 1, soweit nichts anderes angegeben. Der Eingang zu den Unterrichtsräumen erfolgt über den Pausenhof.
An Tagen mit schulischen Veranstaltungen muss der vhs-Kurs entfallen. Der entsprechende Kursabend wird dann zu einem späteren Zeitpunkt nachgeholt.

Elternbildung

NEU Abschied von der Windel AX83-004

Wie begleite ich mein Kind erfolgreich auf dem Weg zum Trockenwerden
Franziska Eder

Mit praktischen Tipps zur Vorbereitung, einem konkreten Plan zum Trockenwerden und Unterstützung bei möglichen Herausforderungen, erfahren Eltern, wie der Windelabschied erfolgreich gelingt. Auch für Familien geeignet, die bereits mit der Sauberkeitserziehung begonnen haben.

Termin: Mittwoch, 13.01.2027, 18.30 – 20.30 Uhr

Ort: Grund- und Mittelschule Lenting, Ernst-Rauwolf-Str. 1, Klassenraum

Gebühr: 17,50 EUR

● Stoffwindel- und Windelfreeworkshop AX83-009

Franziska Eder

Sie erhalten wertvolle Informationen über...

- Vor- und Nachteile von Stoffwindeln
- verschiedene Materialien und Systeme
- Anlage- und Falstechniken
- Lagern und Waschen
- notwendige Ausstattung
- Kostenübersicht
- Stoffwindelzuschuss der Landkreise

Auch das Thema Abhalten und Windelfrei und möglicherweise auftretende Herausforderungen werden gemeinsam besprochen und offene Fragen beantwortet.

Termin: Mittwoch, 25.11.2026, 18.30 – 21.00 Uhr

Ort: Grund- und Mittelschule Lenting, Ernst-Rauwolf-Str. 1, Klassenraum

Gebühr: 21,50 EUR

Richtige Antwort zur Quizfrage vhschlaue: B)
Die größte Klangschale der Welt hat einen Durchmesser von 2,33 Metern (Guinness-Weltrekord seit 2019) - und bringt rund 2,5 Tonnen auf die Waage. Sie klingt nach dem Anschlag über sechs Minuten nach.

Fremdsprachen

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

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

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

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

NEU Italienisch A1.1, ab Lektion 1 **AX83-100**
für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Dr. Rossella Malagò

Mitzubringen/Materialien: Kursbuch:

Fantastico! A1 – Italienisch für Anfänger, hybride Ausgabe, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525083-3

Beginn: 08.10.2026 – 10x donnerstags – 18.00 – 19.30 Uhr

Ort: Grund- und Mittelschule Lenting, Ernst-Rauwolf-Str. 1, Klassenraum

Gebühr: 110,00 EUR

Bewegung

NEU Luftakrobatik an der Pole
Schnupperkurs für Beginner

In diesem Schnupperkurs lernst Du erste Grundlagen der Luftakrobatik an der Pole (vertikale Stange). Die Bewegungen kombinieren Elemente aus Tanz, Gymnastik und Akrobatik und fördern dabei Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Körperspannung.

Mitzubringen/Materialien: Getränk, Sportkleidung mit kurzer Hose, kleines Handtuch

Anita Uhlemann **AX83-400**
Beginn: 07.10.2026 – 4x mittwochs – 18.30 – 19.30 Uhr
Ort: Pole-Studio, Schulstr. 1, 85120 Hepberg
Gebühr: 34,50 EUR

Anita Uhlemann **AX83-402**
Beginn: 11.11.2026 – 4x mittwochs – 18.15 – 19.15 Uhr
Ort: Pole-Studio, Schulstr. 1, 85120 Hepberg
Gebühr: 34,50 EUR

Anita Uhlemann **AX83-404**
Beginn: 18.01.2027 – 4x montags – 17.00 – 18.00 Uhr
Ort: Pole-Studio, Schulstr. 1, 85120 Hepberg
Gebühr: 34,50 EUR

Ölmalen für Neugierige **AX83-500**
Michaela Schmitt

Mit Schritt-für-Schritt-Anleitung gestalten Sie zwei einfache Bilder und erlernen dabei die Grundzüge dieser faszinierenden Technik. Wir arbeiten ohne gesundheitsschädliche Lösungsmittel.

In der Kursgebühr sind 30 EUR Materialkosten enthalten.

Mitzubringen/Materialien: unempfindliche Kleidung, evtl. Schürze

Termine: Freitag, 16.10.2026, 18.00 – 21.00 Uhr

Samstag, 17.10.2026, 9.00 – 16.00 Uhr

Ort: Grund- u. Mittelschule Lenting, Ernst-Rauwolf-Str. 1, Werkraum

Gebühr: 116,50 EUR

Workshop Pastell **AX83-502**
Michaela Schmitt

Wir malen zwei Bilder mit einer Schritt-für-Schritt-Anleitung und lernen dabei die wichtigsten Pastell-Techniken und -Materialien kennen.

In der Kursgebühr sind 30 EUR Materialkosten enthalten.

Mitzubringen/Materialien:

unempfindliche Kleidung

Termin: Samstag, 23.01.2027, 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Grund- u. Mittelschule Lenting, Ernst-Rauwolf-Str. 1, Werkraum

Gebühr: 99,50 EUR



Gartenstäbe **AX83-510**
verschiedene Modelle
Angelika Lindinger

Lernen Sie, wie schnell und einfach es ist, wunderschöne Gartenstäbe in Form von, z. B. Schmetterlingen, Sonne, Flammen, Bäumen ..., auf Basis einer Metallstruktur mit Weidenschnur, Draht, Perlen, Hölzern oder Gläsern zu fertigen und zu dekorieren.

Mitzubringen/Materialien: Die Materialkosten je nach Modell ab 29,00 EUR (ohne Glas) werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet. Bitte falls vorhanden, Zange oder Seitenschneider mitbringen.

Termin: Samstag, 10.10.2026, 13.00 – 15.30 Uhr

Ort: Grund- u. Mittelschule Lenting, Ernst-Rauwolf-Str. 1, Werkraum

Gebühr: 21,50 EUR



Außenstelle Wettstetten

Anmeldung und Information:

Frau Helena Schön
Gemeindeverwaltung Wettstetten
Kirchplatz 10
85139 Wettstetten
Telefon: 0841/99436-15
Fax: 0841/99436-715
E-Mail: helena.schoen@wettstetten.de

Öffnungszeiten:

Montag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag,
7.30 bis 12.30 Uhr (Dienstag geschlossen),
Montag, 15.00 bis 17.00 Uhr und
Mittwoch, 14.00 bis 18.00 Uhr

Kursort: Neuer Jugendhort Wettstetten, Echenzeller Str. 11c,
soweit nichts anderes angegeben ist.

NEU

Hula-Hoop-Fitnesskurs

AX85-410

Hullernd zum Wohlfühl
Sandra Dietl

In diesem Hula-Hoop-Fitnesskurs bringst du deinen Körper in Schwung, stärkst gezielt Bauch, Rücken und Beckenboden und verbesserst ganz nebenbei Ausdauer und Koordination. Du trainierst in deinem eigenen Tempo – ohne Leistungsdruck, dafür mit viel Spaß und guter Laune. Egal, ob du gerade erst beginnst oder bereits Erfahrung mitbringst – der Kurs ist für alle Fitnesslevels geeignet.

Mitzubringen/Materialien: Matte, sportliche Kleidung und Hallenturnschuhe, eigener Hula Hoop Reifen oder Reifen zum Ausleihen gegen Gebühr.

Für Empfehlungen zum Reifen bitte anfragen.

Beginn: 06.10.2026 – 5x dienstags – 10.00 – 11.00 Uhr
kein Unterricht am 13.10.2026

Ort: Mehrzweckhalle, Am Sportplatz 9, 85139 Wettstetten
Gebühr: 43,50 EUR

Bewegung und Entspannung

● Qigong

Birgit Seitz

AX85-300

Übersetzt bedeutet Qigong „Arbeiten mit der Lebensenergie“. Nutzen Sie diese über 2.000 Jahre alte fernöstliche Weisheit, um Ruhe und Entspannung in Ihren Alltag einfließen zu lassen und innere Kraft, Energie, Wohlbefinden und Lebensfreude zu spüren.

Mitzubringen/Materialien: bequeme Kleidung, rutschfeste dicke Socken oder Hallenturnschuhe mit dünner Sohle

Beginn: 07.10.2026 – 10x mittwochs – 9.00 – 10.00 Uhr
kein Unterricht am 25.11. und 02.12.2026

Ort: Mehrzweckhalle, Am Sportplatz 9, 85139 Wettstetten
Gebühr: 86,50 EUR



NEU Tai Chi

Verbindung von Körper und Geist
Richard Grad, Tai Chi-Trainer

AX85-305

Tai Chi ist eine Meditation in Bewegung und fördert Ruhe, Achtsamkeit und innere Balance. Im Kurs erlernen Sie die Form des „Weißen Kranichs“ mit fließenden Bewegungen und bewusster Atmung. Die Übungen stärken Beweglichkeit, Gleichgewicht und Körperwahrnehmung. Für jedes Alter geeignet, keine Vorkenntnisse erforderlich.

Mitzubringen/Materialien: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken

Beginn: 07.10.2026 – 10x mittwochs – 10.00 – 11.30 Uhr
kein Unterricht am 25.11., 02.12., 23.12.26, 20.01.27

Ort: Mehrzweckhalle, Am Sportplatz 9, 85139 Wettstetten
Gebühr: 130,00 EUR

NEU Klangschalen erleben Wohlfühlen, Ausprobieren & Staunen

Klangschalen sind vielseitige Entspannungsinstrumente, die durch sanfte Schwingungen Stress abbauen, das Nervensystem beruhigen und innere Ruhe fördern können. In diesem Kurs lernen Sie die Wirkung und verschiedene Arten von Klangschalen kennen und erfahren, wie Sie diese im Alltag zur Entspannung und zum Wohlbefinden einsetzen können.

Kursinhalte:

- Einführung in die Welt der Klangschalen
- Verschiedene Schalentypen kennenlernen
- Demonstration einer großen Fuß-Klangschale
- Praktisches Ausprobieren
- Anwendungsmöglichkeiten für zu Hause

Mitzubringen/Materialien: bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke sind empfehlenswert, ein Kissen, Gymnastikmatte; alle Klangschalen werden gestellt – eigenes Material darf gern mitgebracht werden

Judith Forster **AX85-307**
Termin: Mittwoch, 28.10.2026, 18.00 – 20.00 Uhr
Ort: GS Wettstetten, Eingang Echenzeller Straße 11, Zi.Nr. K1, Musikraum
Gebühr: 17,50 EUR

Judith Forster **AX85-309**
Termin: Donnerstag, 21.01.2027, 18.00 – 20.00 Uhr
Ort: GS Wettstetten, Eingang Echenzeller Straße 11, Zi.Nr. K1, Musikraum
Gebühr: 17,50 EUR

vhschlau...

Wie groß ist die größte Klangschale der Welt im Durchmesser?

A) 0,95 m

B) 2,33 m

C) 4,08 m



Die korrekte Antwort finden Sie im Bereich Außenstellen.

Kreatives Gestalten

● Fertige dein einzigartiges Edelsteinschmuckset **AX85-500** Kreiere deine eigene Halskette, Armbkette oder Ohrhänge Nina Graf

In diesem kreativen Abendkurs fertigst du unter Anleitung dein persönliches zweiteiliges Schmuckset. Du arbeitest mit 925 Sterlingsilber, goldgefüllt oder Edelstahl und einer Vielzahl an Edelsteinperlen. Schritt für Schritt erlernst du grundlegende Techniken der Schmuckherstellung. Am Ende nimmst du dein einzigartiges Schmuckset mit nach Hause.

Mitzubringen/Materialien: Die Materialkosten (ab 10 EUR) werden, je nach gewähltem Material und Schmuckset, direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

Termin: Dienstag, 13.10.2026, 17.30 – 21.00 Uhr
Ort: Grundschule Wettstetten, Eingang Echenzeller Straße 11, 85139 Wettstetten, Zi. Nr. K2, KG, Werkraum
Gebühr: 30,50 EUR



NEU Strickkurs: Socken **AX85-550** Grundkenntnisse erforderlich (linke und rechte Maschen) Sigrid Weigl

Gemeinsam lernen wir, die passende Sockengröße (Schaft- und Fußlänge) zu bestimmen. Außerdem erlernen wir die Bumerangferse, die Formgebung der Sockenspitze sowie das sichere Abketten.

Mitzubringen/Materialien: 100 g Sockenwolle, Lauflänge 400 m / 100 g bzw. 6 fädig, Nadelspiel (5 kurze Stricknadeln) oder Trio-Nadeln in entsprechender Stärke (3,0 – 3,5), Schere, Maßband, Schreibzeug

Beginn: 09.11.2026 – 3x montags – 18.00 – 20.00 Uhr
Ort: Grundschule Wettstetten, Eingang Echenzeller Straße 11, 85139 Wettstetten, Zi. Nr. K2, KG, Werkraum
Gebühr: 52,00 EUR



Notaufnahme: Warum Warten manchmal Leben rettet

Wenn Schmerzen plötzlich unerträglich werden oder die Luft knapp wird, beginnt in der Notaufnahme oft ein Wettlauf gegen die Zeit. Doch nicht jede gesundheitliche Beschwerde ist automatisch ein Notfall. Ärztinnen und Ärzte müssen deshalb entscheiden, wer sofort Hilfe braucht – und wer trotz Beschwerden noch warten kann.

Grundsätzlich gilt: In die Notaufnahme gehören akute Erkrankungen und Verletzungen, bei denen eine unmittelbare Gefahr für Leben oder Gesundheit besteht. „Dazu zählen zum Beispiel Brustschmerzen mit Verdacht auf Herzinfarkt, Schlaganfall-Symptome, schwere Atemnot, starke Blutungen, Bewusstlosigkeit, Krampfanfälle oder schwere Unfälle. Auch plötzlich einsetzende, sehr starke Schmerzen oder hohes Fieber bei Säuglingen können eine sofortige Abklärung notwendig machen“, sagt Dr. Stephan Steger, Direktor der Klinik für Akut- und Notfallmedizin am Klinikum Ingolstadt.

Wer hingegen seit einigen Tagen unter Rückenschmerzen leidet, eine Erkältung hat oder ein Rezept benötigt, ist in einer hausärztlichen Praxis oder im ärztlichen Bereitschaftsdienst besser aufgehoben. Das entlastet die Notaufnahme – und schafft Raum für die Fälle, bei denen Zeit tatsächlich ein kritischer Faktor ist.

Erst der Ernst, dann die Warteschlange

Alle Patientinnen und Patienten, die in die Notaufnahme kommen, werden innerhalb der ersten zehn Minuten eingeschätzt, erklärt Dr. Steger. „Dazu nutzen wir das sogenannte Manchester-Triage-System, ein standardisiertes Verfahren, mit dem wir die Dringlichkeit der Behandlung bestimmen.“

Dabei erfassen Pflegekräfte die Beschwerden, messen Vitalwerte wie Blutdruck, Puls, Sauerstoffsättigung und Temperatur und stellen gezielte Fragen. Am Ende steht die Einstufung

in eine von fünf Dringlichkeitsstufen. Je niedriger die Stufe, desto schneller die Behandlung: Patienten der Stufen 1 und 2, die akut lebensbedrohlich erkrankt sind, werden sofort behandelt. Patientinnen und Patienten mit weniger dringlichen Beschwerden müssen dagegen unter Umständen warten – auch dann, wenn sie früher in der Notaufnahme eingetroffen sind. Genau diese Priorisierung sorgt dafür, dass Menschen in Lebensgefahr keine wertvolle Zeit verlieren.



Dr. Stephan Steger

Was im Wartezimmer niemand sieht

Viele Untersuchungen benötigen Zeit. „Blutanalysen, Röntgen- oder CT-Untersuchungen sowie die Auswertung der Ergebnisse lassen sich nicht beliebig beschleunigen. Gleichzeitig versorgt unser Team oft mehrere schwer kranke Menschen parallel“, erklärt Dr. Steger.

Während hinter den Türen der Notaufnahme untersucht, behandelt und entschieden wird, scheint die Zeit im Wartebereich oft stillzustehen. „Vieles von dem, was wir machen, geschieht hinter den Kulissen und bleibt für wartende Patientinnen und Patienten unsichtbar. Die gute Nachricht: Auch wenn das Warten manchmal belastend sein kann, bedeutet es in der Regel, dass keine unmittelbare Lebensgefahr besteht.“ Warten ist in der Notaufnahme kein Zeichen dafür, dass jemand übersehen wurde. Es ist die Folge eines Systems, das fortlaufend Prioritäten setzt – und dafür sorgt, dass diejenigen zuerst Hilfe bekommen, für die jede Minute zählt.

Bin ich ein Notfallpatient?



JA, ICH BIN EIN NOTFALL

z.B. bei Schmerzen im Brustbereich, plötzlich einsetzenden stärksten Kopfschmerzen, schweren Verletzungen oder akuten Bauchschmerzen.

Bitte informieren Sie die Rettungsleitstelle unter der Rufnummer 112.



NEIN, ICH BIN KEIN NOTFALL

z.B. wenn Ihr Hausarzt bei Erkältungen, Brechdurchfall, Insektenstichen nicht erreichbar ist oder Sie keinen zeitnahen Termin bei einem niedergelassenen Facharzt bekommen.

Bitte wenden Sie sich in diesen Fällen an Ihren Hausarzt, den ärztlichen Bereitschaftsdienst der KVB unter der Rufnummer 116 117 oder die KVB-Notfallpraxis in Ihrer Nähe.

Mit Erfolg zur MITTLEREN REIFE!

Übertritt aus den Klassen
4, 5, 6, 7, 8 und 9
in neue Eingangsklassen!

Vereinbaren Sie einen Termin zur Beratung.
Mehr Informationen finden Sie hier:



Private Wirtschaftsschule

Maffeistraße 4 • 85053 Ingolstadt

Telefon: 0841 966 91-0

www.ws-in.de

Mehr Können • Mehr Zukunft • Mehr Du