



Volkshochschule
Ingolstadt-Eichstätt



PROGRAMM

Frühjahr | Sommer 2025

Ingolstadt



Eine Einrichtung der Stadt Ingolstadt 



Sie sehen Weiterbildungsbedarf für sich oder für Ihre Mitarbeiter?

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

■ EDV-Lehrgänge mit anerkannter Prüfung

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

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

■ Technische Fachkurse

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

■ Betriebswirtschaft

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

■ Meisterkurse

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

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

Bitte fordern Sie Informationen telefonisch oder schriftlich an im Bildungszentrum

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

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

Bildungszentrum Ingolstadt

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



Handwerkskammer
für München und Oberbayern

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

BESSER.WEITER.BILDUNG.

Für mich hat sich's gelohnt!

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

Prüfungslehrgänge:

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

NEU im Live-Online-Format:

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

Seminare und Zertifikatslehrgänge für verschiedene Fachrichtungen:

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



Inhouse-Training

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

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

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



IHK Akademie
München und Oberbayern



Sehr geehrte Mitbürgerinnen und Mitbürger,
liebe Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer,

neues Jahr, neue Vorsätze, neues vhs-Programm – im Sommer gibt (und gilt) es an der Volkshochschule Ingolstadt wieder viel zu entdecken!

Der Programmumfang ist von der derzeitigen Haushaltskonsolidierung zum Glück nicht betroffen: Das Sommersemester lockt mit rund 750 Kursen und Veranstaltungen, neue Erfahrungen an der Volkshochschule zu sammeln und den eigenen Horizont zu erweitern. Sie werden überrascht sein, was hier im Programm alles zu finden ist. Rund 300 Kursleiter/-innen ermöglichen diese enorme Bandbreite und Vielfalt der Angebote, die zu sozial verträglichen Preisen (2025 auch ganz ohne Gebührenerhöhung!), manchmal sogar kostenfrei allen Interessenten offensteht.

Von Gesellschaft und Gesundheit über Sprachen, Beruf und Potenziale bis hin zu Kultur, Kunst und Kreativität decken die Volkshochschulen ein breites Wissensfeld ab. Dabei kommt neben der Wissensvermittlung auch der soziale Austausch nicht zu kurz. Insbesondere im Bereich von Umwelt, Nachhaltigkeit, Klima und Stadtgeschichte – letztere 2025 mit Fokus auf 80 Jahre Kriegsende – arbeitet die Volkshochschule Ingolstadt seit Jahren mit vielen Kooperationspartnern erfolgreich zusammen. Ebenso wird auch in diesem Semester die internationale Zusammenarbeit mit Kulturvereinen im Rahmen von Filmreihen fortgesetzt.

Lebenslanges Lernen und Bildungsmöglichkeiten für alle Menschen unabhängig von Alter, Herkunft, Geschlecht, Einkommen oder Einschränkungen haben einen hohen Stellenwert in Ingolstadt. Unsere Volkshochschule leistet einen wichtigen Beitrag zur Bildungsgerechtigkeit und Chancengleichheit.

Kommen Sie vorbei und probieren Sie es aus! Wie freuen uns auf Sie!

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

5
6

Vorträge, Filme und Veranstaltungen

Vorträge	8
Filme	11
Italienisches Theater	13
Veranstaltungen	13
Tagesfahrt	14

Online-Kurse

Livestream – vhs.wissen live	16
Nachhaltigkeit und Energie	18
Natur und Tier	20
Persönlichkeitsentwicklung	20
Lebensart – Nahrung und Genuss	22
Lifestyle	23
Harmonisch wohnen	23
Geschichte	24
EDV: IT, Digitales und Datenschutz	24
Berufsorientierung	25
Sprachen	26
Gesundheit	30
Elternbildung	30

Bildung für nachhaltige Entwicklung

Allgemein	33
Ehrenamt	35
BUND Naturschutz – Kreisgruppe Ingolstadt	36
Klima am Mittag	38
Umweltstation Ingolstadt	39
Technische Hochschule Ingolstadt – Ringvorlesung	40

Gesellschaft

Studium Generale	42
Stadtgeschichte	43
Fotografie	43
Recht und Finanzen	44
Haus und Heimwerken	45
Tiere	46
Sicherheit	46
Religion	46
Lebensart – Essen & Trinken	47
Verkostungen	50
Lifestyle	51
Pflege	52

Beruf, Potentiale und EDV

Persönlichkeitsentwicklung	55
Führung	57
Rhetorik, Präsentation und Kommunikation	57
Bewerbung und Berufsleben	59
Bürokenntnisse	60
IT, Digitales & Datenschutz	60
Ruhestandsplanung	63
Vorbereitungskurse	64

Sprachen

Prüfungen	67
Alphabetisierung und Grundbildung	68
Kurse mit Kinderbetreuung	68
Deutsch als Fremdsprache	69
Phonetik	71
Englisch	72
vhs 60+ Jung bleiben mit Sprachen	75
Französisch	75
Italienisch	77
Spanisch	81
Seltener unterrichtete Sprachen	84

Gesundheit

Körperliche und geistige Gesundheit	88
Erste-Hilfe-Kurse	89
Pflege	90
Entspannung, körperliche und geistige Gesundheit	91
Yoga	93
Bewegung und Fitness	98
Schwimmen und Wassergymnastik	101

Kultur und Kunst

Malen, Zeichnen, Illustrieren	104
Kreativität und Nähen	109
Fotografie	111
Literatur und Schreiben	112
Musik	112
Tanz	113

junge vhs und Elternbildung

Elternbildung	116
Kreativität	117
Kinder- und Jugendveranstaltungen unter 15 Jahren	120
Gesundheit & Ernährung	123
Angebot für Jugendliche und junge Erwachsene	123

Außenstellen

Gaimersheim	125
Großmehring	128
Kösching	129
Lenting	133
Wettstetten	134

Train the trainer – Für unsere Kursleiterinnen und Kursleiter

135

vhs Ingolstadt-Eichstätt

Das Wichtigste in Kürze

Kontakt / Auskunft / Anmeldung

Telefon 0841/305-1854
Telefax 0841/305-1855
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
Mo., Di., Do.: 13.00 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 € erhoben.

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

Ermäßigung

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

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

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

Und zu guter Letzt...

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

Diese Einrichtung wird gefördert von der Sparkasse Ingolstadt Eichstätt

 **Sparkasse
Ingolstadt Eichstätt**

Hinweise zur Anmeldung:

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

Stammkunden können sich telefonisch anmelden:
0841/305 1854

Neue
Webseite:

www.vhs-in-ei.de

vhs

Impressum:

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

Programmredaktion:

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

Titelbild: Mit freundlicher Unterstützung der Agentur Mittel:
Werbeagentur für Print und Web

Gesamtherstellung:

ITmedia GmbH, Stauffenbergstr. 2a, 85051 Ingolstadt

Druck:

Druck Pruskil GmbH, Carl-Benz-Ring 9, 85080 Gaimersheim

- Weitere Kursangebote
- Allgemeine Geschäftsbedingungen
- Unterrichtskalender
- Kursorte

unter

www.vhs-in-ei.de

vhs

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 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)



Vorträge
Filme
Veranstaltungen





PFLANZENFLOHMARKT

Ableger und Samen von originellen Pflanzen und Stauden zu Schnäppchenpreisen!

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

**Sonntag,
18.5.2025,
8.00 bis 12.00 Uhr**

vhs

Länderpräsentationen

● Sienä: erlebnisreiche Stadtansichten eines Straßenfotografen

AU03-008

Sebastian Schlagenhauer

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

Termin: Mittwoch, 02.04.2025, 19.00 Uhr
Ort: vhs, Kino (UG), Hallstr. 5, 85049 Ingolstadt
Gebühr: 7,00 EUR



● Radtour zum Nordkap und zurück

AU03-009

Alois Hackermeier

„Mit dem Fahrrad zum Nordkap“ erfüllte sich der Referent Alois Hackermeier einen lang gehegten Traum. Erleichtert wurde die mehr als zwei Monate dauernde Radreise durch wochenlanges Schönwetter. Die Strecke führt zu kulturellen und landschaftlichen Höhepunkten Skandinaviens.

Die Radtour beginnt auf Sylt und führt entlang der Westküste Dänemarks. Von Hirtshals wird nach Norwegen übergesetzt. Die Hauptstadt Oslo bietet ein Königsschloss, historische Gebäude, moderne Architektur und mit dem Holmenkollen die Wiege des nordischen Skisports. Über schneebedeckte Hochebenen und durch blühende Täler geht es weiter an die Westküste. In der Hansestadt Bergen feiern die Norweger ausgiebig in Landestracht ihren Nationalfeiertag. Spiegelblanke Fjorde, senkrechte Felswände, riesige Wasserfälle, Schneefelder und Gletscher bei strahlend blauem Himmel begeisterten den Fotografen am Nord- und Geirangerfjord. Der Nidarosdom in Trondheim war im Mittelalter die Krönungsstätte der norwegischen Könige. Die über 700 km lange, von vielen Fähren unterbrochene Küstenstraße Fv 17 verläuft nahe der norwegischen Atlantikküste. Die Lofoten zählen zu den beeindruckendsten Landschaften der Welt; spitze Berge, bunte Häuser und Fischerboote charakterisieren die Inselgruppe. Mit der Hurtigruten wird um Mitternacht in den engen Trollfjord – einen der kleinsten und spektakulärsten Fjorde Norwegens – gefahren. Tromsø – die nördlichste Universitätsstadt der Welt – überrascht mit einer üppigen Gastronomie. Die Region ab Hammerfest bis zum Nordkap gehört zur arktischen Vegetationszone – karg, landschaftlich trotzdem reizvoll aber für den Radfahrer spürbar kalt. Auf der Rückreise werden die finnische Hauptstadt Helsinki, Stockholm und die Insel Gotland in der Ostsee besucht.

Termin: Mittwoch, 09.04.2025, 19.00 Uhr
Ort: vhs, Kino (UG), Hallstr. 5, 85049 Ingolstadt
Gebühr: 7,00 EUR

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

vhs



● Auf dem Rad mit Kindern über die Alpen

Roland Koch

AU03-012

Gemeinsam mit seinem 12-jährigen Sohn hat sich Roland Koch auf die 750 km lange Strecke von der Donau nach Venedig aufgemacht. Wir radeln entlang der antiken römischen Handelsstraße, der „Via Claudia Augusta“, heute eine wunderbare Radstrecke auf Feldwegen und ruhigen Nebenstraßen entlang der Flüsse Lech, Inn, Etsch und Brenta. Wir quälen uns hinauf auf Fernpass und Reschenpass, genießen die rasanten Abfahrten an der Alpensüdseite und begegnen in Bozen mit Ötzi einem weiteren frühen Handelsreisenden. In Bassano del Grappa, enden die Alpen plötzlich. Nach 9 Etappen erreichen wir das Mittelmeer und unser Ziel – Venedig. Ein prächtiger Abschluss unserer Radtour, wo wir mehr gefunden haben als Natur- und Kulturlandschaften – nämlich das Gefühl gemeinsam etwas Besonderes geschafft zu haben.

Termin: Donnerstag, 08.05.2025, 19.00 Uhr
Ort: vhs, Kino (UG), Hallstr. 5, 85049 Ingolstadt
Gebühr: 7,00 EUR

● El Condor Pasa – auf der Suche nach dem Kondor

Mit dem Motorrad durch Südamerika
Peter Schuster

AU03-013

Peter Schuster aus Schernfeld bei Eichstätt reiste mit seinen drei Freunden 10 Wochen lang durch sechs südamerikanische Länder und entführt den Zuschauer auf 15.000 abenteuerliche Kilometer, die unterschiedlicher nicht sein können. Wie an einer Perlenkette reihte sich auf ihrer Reiseroute ein Highlight an das andere. In Iguazu bestaunten sie die größten Wasserfälle der Erde, waren fasziniert von der Tierwelt im brasilianischen Pantanal und konnten nicht glauben, unter welchen unmenschlichen Bedingungen die Mineros auch heute noch im Cerro Rico in Potosi (Bolivien) dem Silber des Berges hinterher jagen. Die Ruta de la muerte (die Todesstraße), die gefährlichste Straße der Welt,



brachte die vier über 3500 Höhenmeter aus den Anden direkt in das Amazonastiefland. Die Rätsel um die geheimnisvolle uralte Inkastadt Machu Picchu lichtete sich auch bei ihrem Besuch nicht. Im lebensfeindlichen Altiplano beobachteten sie zwischen Vulkanriesen und Salzseen das unvergleichliche Zartosa der Flamingos, die auf der Suche nach Futter durch grüne, blaue und rote Lagunen staksten und glaubten schließlich am Salar de Uyuni, dem größten Salzsee der Erde, einer Fata Morgana aufgesessen zu sein, zu surreal war das Naturschauspiel, das sich ihnen hier bot. Eine Reise durch beeindruckende Landschaften, in der die Kultur der Inkas noch immer eine große Faszination ausstrahlt, immer nah an den Menschen, mitreißend, abenteuerlich und in HD-Qualität. Weitere Informationen unter: www.nurkurznach-kathmandu.de

Ein Reisevortrag, der nicht nur Biker in seinen Bann ziehen wird.

Termin: Freitag, 09.05.2025, 19.00 Uhr
Ort: vhs, Kino (UG), Hallstr. 5, 85049 Ingolstadt
Gebühr: 7,00 EUR

Astronomie

● Asteroiden: Gefahr aus dem All?

AU03-050

Neueste Erkenntnisse der Astrophysik
Prof. Dr. Andreas Burkert

Asteroiden sind die Urbausteine der Planeten, Überreste aus der Entstehungsphase unseres Sonnensystems. Entstanden aus der Asche explodierender Sterne wandern noch heute unzählige dieser kleinen, faszinierend aufgebauten Gesteinsbrocken als Vagabunden auf teilweise chaotischen, schwer zu berechnenden Bahnen durch das Sonnensystem. Ab und zu können sie die Erdbahn kreuzen und mit der Erde kollidieren. Viele werden zum Glück in der Erdatmosphäre zerstört. Man schätzt aber, dass weltweit jährlich bis zu 50.000 Objekte den Erdboden erreichen.

Asteroiden mit nur einigen 100 Metern Durchmesser oder mehr können hierbei eine weltweite Katastrophe auslösen. Astrophysiker verfolgen derzeit vor allem Apophis, einen Asteroid mit einem Durchmesser von 300 Metern, der am Freitag, den 13. April 2029 in einer Entfernung von nur 30.000 km die Erde passieren wird. Sieben Jahre später kommt er zurück.

Noch vor einiger Zeit nahm man an, dass er dann die Erde mit einer Wahrscheinlichkeit von 1:100 trifft. Wir wissen heute, dass er auch bei dieser zweiten Begegnung die Erde verfehlen wird. Aber die Gefahr ist noch nicht gebannt. Wissenschaftler diskutieren derzeit, wie man die Menschheit vor diesen Gefahren schützen kann.

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

Eine Veranstaltung der Katholischen Erwachsenenbildung Ingolstadt in Kooperation mit dem Evangelischen Forum (ef) mit freundlicher Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.

Termin: Dienstag, 29.04.2025, 19.00 Uhr
Ort: vhs, Kino (UG), Hallstr. 5, 85049 Ingolstadt
Gebühr: 5,00 EUR

● Satelliten und Sonden

AU03-103

Mit Thorsten Bluhm

Vorträge zum Jubiläum 50 Jahre Sternwarte-Ingolstadt AAI e.V.

Was hat der Kalte Krieg mit dem Weltraum zu tun?

Wieso hat die NASA ein Bußgeldbescheid aus Australien erhalten?

Warum hat die UdSSR von den USA Filmmaterial stibitzt?

Begleiten Sie uns auf einen Ausflug durch interessante Fakten und Kurioses in der Weltraumfahrt, die seit 1957 mit Start des „Sputnik“ eine rasante Entwicklung durchlebt und noch lange nicht zu Ende ist. Ein Veranstaltung der Sternwarte Ingolstadt AAI e.V. mit Unterstützung der vhs Ingolstadt.

Termin: Dienstag, 08.04.2025, 19.30 Uhr

Ort: vhs, Raum o. A., Hallstr. 5, 85049 Ingolstadt

Gebühr: Eintritt frei

● Ein virtueller Stadtrundgang auf Spuren der Astronomie

AU03-110

Mit Hans Knobloch

Vorträge zum Jubiläum 50 Jahre Sternwarte-Ingolstadt AAI e.V.

Die Suche im Stadtarchiv nach den ersten Spuren der Astronomie in Ingolstadt führt in das 15. Jahrhundert zur ‚Hohen Schule‘. Ursprünglich 1434 als ein Pfründnerhaus gebaut, dann nach Umbau von 1472 bis 1800 die erste Universität in Bayern. Neben vielen anderen bedeutenden Wissenschaftlern aus vielen Bereichen, lehrten und forschten hier die Astronomen Christoph Scheiner, Johannes Baptist Cysat und Peter Apian. Deren Spuren werden wir folgen und auch zum heutigen Astronomiepark an der Konrad Adenauer Brücke und zur Sternwarte Ingolstadt auf der Grundschule Haunwöhr im Schulzentrum Südwest gelangen.

Ein Veranstaltung der Sternwarte Ingolstadt AAI e.V. mit Unterstützung der vhs Ingolstadt.

Termin: Dienstag, 03.06.2025, 19.30 Uhr

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

Gebühr: Eintritt frei

Hinter den Kulissen...

● Hinter den Kulissen... der Lebenshilfe AU03-150

Führung durch die Lebenshilfe Bayern Mitte
am Standort Ingolstadt

Welche Firma hat eine Gärtnerei, eine Kfz-Werkstätte sowie eine Wäscherei, eine Schreinerei, einen Montagebereich und auch noch mehrere Küchen 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.

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

Termin: Donnerstag, 03.04.2025, 13.30 – 15.00 Uhr

Ort: Lebenshilfe Bayern Mitte, Am Franziskanerwasser 26, 85053 Ingolstadt

Gebühr: Teilnahme kostenlos

● Hinter den Kulissen...

der Müllverwertungsanlage Ingolstadt AU03-150A

Führung durch die Müllverwertungsanlage Ingolstadt

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

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

Mitzubringen/Materialien: Bitte festes Schuhwerk tragen.

Termin: Freitag, 09.05.2025, 15.00 – 18.00 Uhr

Anmeldeschluss: 05.05.2025

Ort: Müllverwertungsanlage Ingolstadt,
Am Mailing Bach 141, Ingolstadt

Treffpunkt: Verwaltungsgebäude

Gebühr: Teilnahme kostenlos

● Hinter den Kulissen...

des Kriseninterventionsteams

AU03-151

Plötzliche Todesfälle – oft von dramatischen Umständen begleitet, wie Suizid, Unfall oder Gewalttat – stellen bei betroffenen Personen (Angehörige/Freunde, Ersthelfer, Augenzeugen) das Leben von einer Sekunde auf die andere auf den Kopf.

Der unvorbereitete Verlust von geliebten Menschen und die Begleitumstände können sich bei Betroffenen langfristig zu Traumata bis hin zur Posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) entwickeln.

Derart belastende, akute Situationen aufzufangen, in denen Menschen in ihren dunkelsten Stunden erleben müssen, ist die Aufgabe der Einsatzkräfte von Krisenintervention und Psychosozialer Notfallversorgung. „Den eigenen Tod sterben wir, den der anderen müssen wir leben.“

Holger Zirkelbach war viele Jahre Fachdienstleiter des Kriseninterventionsdienstes Ingolstadt.

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

Termin: Dienstag, 13.05.2025, 18.30 – 20.30 Uhr

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

Gebühr: Teilnahme kostenlos

● Hinter den Kulissen... des Theaters am Glacis

AU03-152

Das Stadttheater Ingolstadt kooperiert in der Spielzeit 2024/25 erneut mit der Volkshochschule Ingolstadt: Intendant Oliver Brunner und der Technische Direktor Jochen Reichler geben in einer 90-minütigen Führung durch das Theater am Glacis spannende Einblicke in den temporären Theaterbau, der während der Generalsanierung als Ausweichspielstätte für das Große Haus dient. Das silbern schimmernde Gebäude, das von Frühjahr bis Herbst/Winter 2024 am Standort Altes Hallenbad aufgebaut wurde, besteht aus Fichten- und Tannenholz. Das Dach und die Fassaden sind mit Profillech 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. Gallener Theaters genutzt.

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

Termin: Mittwoch, 09.07.2025, 17.00 – 18.30 Uhr

Ort: Treffpunkt: Haupteingang Theater am Glacis

Gebühr: Teilnahme kostenlos

Themenabend: Film und Diskussion

● Suffragette – Taten statt Worte – Filmvorführung

AU03-180

Seit ihrem siebten Lebensjahr arbeitet Maud Watts in einer Wäscherei in London. Inzwischen ist sie verheiratet und Mutter und stellt ihr Leben nicht infrage. Eines Tages gerät sie in einen Aufstand der Suffragetten, die für das Wahlrecht für Frauen kämpfen. Unter dem Einfluss ihrer Freundinnen und der charismatischen Suffragetten-Anführerin Emmeline Pankhurst schließt Maud sich der zunehmend militanten Bewegung an. Dabei setzt sie nicht nur Job und Familie, sondern auch ihr Leben aufs Spiel.

Genre: Unterhaltung, Drama, Spielfilm; Regie: Sarah Gavron; Jahr: 2015; FSK: ab 12 Jahren; Laufzeit: 103 Min

Eine Veranstaltung von ZONTA mit freundlicher Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.

Termin: Mittwoch, 05.03.2025, 18.30 Uhr

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

Gebühr: Eintritt frei



● Peace Train

AU03-181

Filmvorführung mit anschließender Diskussion
Barbara Lochbihler

Peking plus 30! – 1995 fand in China die größte Weltfrauenkonferenz aller Zeiten statt. Neben den Regierungsvertretungen trafen sich mehr als 45 000 Frauen aus der ganzen Welt um über Gleichstellung – Entwicklung – Frieden zu diskutieren. Die dort verabschiedeten Aktionspläne prägten die frauenpolitische Agenda, auf internationaler, regionaler, nationaler und lokaler Ebene.

Die Internationale Frauen für Frieden und Freiheit in Genf war maßgeblich am friedenspolitischen Teil der 4. Weltfrauenkonferenz im August 1995 in Peking beteiligt. Sie organisierte ein Friedens-Sonderzug, den Peace Train, von Helsinki nach Peking. 240 Frauen nahmen daran teil – auch Ingolstädterinnen und 20 Frauen aus Deutschland waren dabei. Wir zeigen einen Film über diese außergewöhnliche Reise und das Forum der Frauen in Peking. Wie haben sich 30 Jahre später die Aktionspläne der Frauen weltweit verändert?

Im Anschluss Diskussion mit:

Barbara Lochbihler, damals Generalsekretärin der Internationale Frauenliga für Frieden und Freiheit (IFFF) in Genf

Angelika Dullinger, hat die auf der Reise geführten Interviews in einem Buch zusammengestellt

Heidi Meinzolt, Koordinatorin für IFFF in Europa

Es handelt sich um eine Veranstaltung der Regional Gruppe Ingolstadt DFG-VK mit freundlicher Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.

Termin: Freitag, 07.03.2025, 19.00 Uhr

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

Gebühr: Eintritt frei

● Kann alles vergeben werden?! – Themenabend mit Filmvorführung

AU03-184

Ein Jugendlicher wird für den Tod eines Kleinkindes verantwortlich gemacht. Die Leiche ist nie gefunden worden, aber das Gericht sah es als erwiesen an, dass er Schuld hat. Mehrere Jahre verbüßte er eine Haftstrafe und kommt nun wieder frei. Im Gefängnis hat er Orgel spielen gelernt und wird von einer Kirchengemeinde als Organist angestellt. Als die Mutter des toten Jungen ihn dort spielen sieht, ist sie fassungslos. Wie kann so einer nochmal eine Chance bekommen?!

Der skandinavische Spielfilm, der diese Geschichte auf packende Weise erzählt, stellt seine Zuschauer vor existenzielle Fragen: Wie weit kann Vergebung gehen? Gibt es Dinge, für die es sie schlichtweg nicht geben kann, nicht geben darf, zumindest nicht unter Menschen? Der Themenabend will sich diesen schwierigen Fragen stellen, indem er zunächst den Film an den Anfang stellt und nach dessen Vorführung zu Gespräch und Diskussion einlädt. Pfarrer Dr. Jonathan Kühn von der Kirchengemeinde St. Markus wird daran als Theologe mitwirken – und ist gespannt auf Ihre Ideen und Meinungen!

Genre: Drama, Spielfilm; Regie: Erik Poppe; Jahr: 2010; FSK: ab 12 Jahren; Laufzeit: 121 Min

Eine Veranstaltung des Evangelischen Forum Ingolstadt mit freundlicher Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.

Termin: Freitag, 14.03.2025, 18.00 Uhr

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

Gebühr: Eintritt frei

GNADENTHAL-SCHULEN INGOLSTADT

Tag der offenen Tür am Samstag,

22.03.2025: Auftakt um 9.30 Uhr,
offenes Schulhaus 10-13 Uhr

» Online-Anmeldung ab 24. März
über die Homepage möglich



**Gnadenthal-
Gymnasium**

www.gnadenthal-gymnasium.de

Tag der offenen Tür

Freitag, 28.03.2025 von 15 bis 18 Uhr

» Online-Anmeldung über
die Homepage möglich



**Gnadenthal-
Realschule**

www.gnadenthal-realschule.de

Filme in Originalsprache

Italienisch

● **Grazie ragazzi – Alles nur Theater? – Filmvorführung** AU03-200

Italienische Originalfassung mit deutschen Untertiteln
Spazio Italia Ingolstadt

Antonio ist mit Leib und Seele Theaterschauspieler, leider oft arbeitslos. Eines Tages bietet ihm ein Freund einen Job an. Er soll einen Theaterworkshop im Gefängnis von Velletri leiten. Antonio akzeptiert, doch nur fünf Häftlinge kommen zum Workshop. So beschließt er, das Stück zu proben, mit dem er Jahre zuvor debütierte hatte, Samuel Becketts „Warten auf Godot“. Nach anfänglichen Spannungen und Misstrauen gelingt es Antonio langsam, die Häftlinge zu begeistern. Doch die strenge Gefängnisdirektorin bleibt misstrauisch. Der Film ist eine mitreißende, sehr italienische und hervorragend gespielte Komödie.

Genre: Komödie; Regie: Riccardo Milani; Jahr: 2023; FSK: ab 12 Jahren; Laufzeit: 117 Min.

Eine Veranstaltung von Spazio Italia mit Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.

Termin: Donnerstag, 13.03.2025, 19.00 Uhr
Ort: vhs, Kino (UG), Hallstr. 5, 85049 Ingolstadt
Gebühr: Eintritt frei

● **L'Ombra di Caravaggio – Der Schatten von Caravaggio – Filmvorführung** AU03-202

Italienische Originalfassung mit deutschen Untertiteln
Spazio Italia Ingolstadt

Im Italien des 17. Jahrhunderts sorgt Caravaggio für Aufsehen und zieht den Unmut der Behörden auf sich. Er betrachtet sich selbst als Mann des Volkes, der die festgefahrenen Regeln der Kunst und die Konventionen in Frage stellt. In seinen Heiligenbildern verwendet er Prostituierte, Diebe und Obdachlose als Modelle, was die kirchliche Obrigkeit empört. Als Papst Paul V erfährt, dass Caravaggio in einen Mordfall verwickelt ist, schickt er seinen besten Geheimagenten, den Schatten, um die Angelegenheit zu klären. Während der Schatten in Caravaggios schillernde Welt eintaucht, erlebt er die Faszination, die der Maler auf die einfachen Menschen ausübt. Unwissentlich ahnt Caravaggio nicht, dass sein Schicksal in den Händen eines Spions liegt, der finstere Absichten hegt.

Genre: Drama; Regie: Michele Placido; Jahr: 2022; FSK: ab 12 Jahren; Laufzeit: 112 Min.

Eine Veranstaltung von Spazio Italia mit Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.

Termin: Donnerstag, 10.04.2025, 19.00 Uhr
Ort: vhs, Kino (UG), Hallstr. 5, 85049 Ingolstadt
Gebühr: Eintritt frei

● **Gloria! – Filmvorführung** AU03-204

Italienische Originalfassung mit deutschen Untertiteln
Spazio Italia Ingolstadt

1800 in der Nähe von Venedig kümmert sich Teresa in der Mädchenmusikschule Sant Ignazio um niedere Aufgaben. Kaum einer kennt sie oder ihren Namen, sie wird von allen immer nur „die Stumme“ genannt. Dabei ahnt niemand etwas von ihrem besonderen Talent. Teresa scheint die Welt um sie herum viel klarer als alle anderen von Musik durchzogen zu erkennen. Als alle sich auf den Besuch des Papstes vorbereiten und der Kapellmeister sich bemüht, eine neue Komposition für den Pontifex zu kreieren, macht Teresa eine entscheidende Entdeckung. In

einer Abstellkammer steht ein Pianoforte, ein bis dahin komplett neues Instrument.

Genre: Drama, Musik, Historie; Regie: Margherita Vicario; Jahr: 2024; FSK: ab 12 Jahren; Laufzeit: 111 Min.

Eine Veranstaltung von Spazio Italia mit Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.

Termin: Donnerstag, 15.05.2025, 19.00 Uhr
Ort: vhs, Kino (UG), Hallstr. 5, 85049 Ingolstadt
Gebühr: Eintritt frei

● **Onde di Terra – Erdwellen – Filmvorführung mit Einführung** AU03-207

Italienisches Kino – Italienische Originalfassung
mit englischen Untertiteln

Piemont, Italien, 1973. Amedeo (Lucio Aimasso) lebt und arbeitet in der „Alta Langa“, ein landwirtschaftliches Gebiet im Piemont, das von Entvölkerung bedroht ist. Er ist süchtig nach Arbeit und hat weder Zeit noch die Fähigkeit, mit anderen in Beziehung zu treten. Er braucht trotzdem eine Frau. Der Journalist Remo (Paolo Tibaldi) findet für ihn ein Mädchen aus Kalabrien, Fulvia (Erika Landolfi) und schreibt ihr im Namen von seinem Freund Amedeo Briefe voller Leidenschaft. Nach langem Zögern beschloss Fulvia, ihr Dorf Brancaleone in Kalabrien zu verlassen und ins Piemont zu ziehen, um zu heiraten. Unerwartete und beunruhigende Situationen warten auf sie, denen sie mit außergewöhnlichem Temperament begegnen wird. „Onde di Terra“ ist ein Lobgesang zur Geisteskraft der Frauen, die den Fortbestand und das Überleben der italienischen bäuerlichen Kultur gesichert haben.

Regie: Andrea Icardi; Jahr: 2024; FSK: ab 6 Jahren; Laufzeit: 12 Min
Eine Veranstaltung von Italclub Ingolstadt mit freundlicher Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.

Termin: Freitag, 02.05.2025, 18.30 Uhr
Ort: vhs, Kino (UG), Hallstr. 5, 85049 Ingolstadt
Gebühr: Eintritt frei

3. Film- und Kulturfestival cinEScultura Ingolstadt Mai 2025

Dank der Initiative des spanischen Kulturvereins Centro Español de Ingolstadt geht das Festival cinEScultura 2025 in die dritte Runde. Es präsentiert die zeitgenössische spanischsprachige Kultur in all ihren Facetten: Film, Musik, Literatur, bildende Kunst usw. cinEScultura glaubt an die Kultur als Brücke zwischen Kontinenten, Ländern, Regionen, Städten und Völkern und an die Sprache als Ort der Begegnung und des Dialogs.

Die dritte Auflage in Ingolstadt in Kooperation mit der Volkshochschule Ingolstadt ist ein Zeichen für das wachsende Interesse an der spanischen Kultur in Deutschland und für die Dynamik und Vitalität der in unserer Stadt lebenden Spanier.

Detaillierte Informationen zu dem Programm ab März unter www.vhs-in-ei.de. Das Gesamtprogramm ist ab März zu finden unter www.centroespanoldeingolstadt.de/cinescultura



Italienisches Theater

● „Italienisches Puzzle“ – Theaterstück AU03-209

Die Aufführung ist in italienischer Sprache

„Italienisches Puzzle“ ist eine Auswahl von eigenen Theaterstücken aus dem Repertoire von Paolo Tibaldi. Allein auf der Bühne inszeniert er die Erzählung einer italienischen Kultur, die sich zwischen Vergangenheit und Gegenwart, zwischen Geschichte und Geschichten, zwischen Wurzeln und Menschen bewegt. Das Ergebnis ist eine Sammlung emotionaler Geschichten und witziger Kuriositäten.

Paolo Tibaldi ist ein italienischer Schauspieler piemontesischer Herkunft, der sich mit der Verbreitung von traditionell-populären Themen beschäftigt. Seit Jahren betreibt er mit Leidenschaft eine intensive und bedeutende kulturelle Arbeit, um die Geschichte, die Traditionen, die Gesellschaft seiner Region zu erforschen.

Die Aufführung ist in italienischer Sprache. Die Einführung wird auch ins Deutsche übersetzt.

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

Termin: Samstag, 03.05.2025, 16.30 – 18.00 Uhr
Ort: vhs, Kino (UG), Hallstr. 5, 85049 Ingolstadt
Gebühr: Eintritt frei

● Bayram-Feier für Frauen

AU03-252

Die Gleichstellungsstelle der Stadt Ingolstadt lädt Sie herzlich zum gemeinsamen Feiern und Tanzen in die Volkshochschule ein. Getränke, kleine Snacks und Geschirr, sowie Musik und Abspielgeräte sind selbst mitzubringen.

Dieses Angebot richtet sich ausschließlich an Frauen. Eine verbindliche Anmeldung wird bis spätestens 31.03.2025 unter gleichstellungsstelle@ingolstadt.de oder 0841/305-1166 erbeten.

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

Termin: Donnerstag, 03.04.2025, 14.00 – 16.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Rudolf-Koller-Saal, DG (2. Stock), 85049 Ingolstadt
Gebühr: Teilnahme kostenlos

Vielfältige Veranstaltungen

● Einfach Singen – Freude an der Musik erleben

AU03-250

Haben Sie Lust zu singen? Gemeinsam singen stärkt nicht nur die Seele, sondern auch die Gesundheit, macht glücklich und bringt Menschen zusammen.

Unter der einfühlsamen Anleitung der erfahrenen Chorleiterin Anja Schwarze-Janka erleben wir, wie die eigene Stimme Teil eines harmonischen Ganzen wird – ganz ohne Leistungsdruck. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Jede und Jeder ist willkommen. Freuen Sie sich auf einen entspannten Abend voller Spaß und Musik, der Herz und Stimme zum Klingen bringt. Der Eintritt ist frei, um Spenden wird gebeten.

Eine Veranstaltung von ZONTA Ingolstadt mit Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.

Termin: Freitag, 14.03.2025, 19.00 Uhr
Ort: vhs, Rudolf-Koller-Saal, DG (2. Stock), Hallstr. 5, 85049 Ingolstadt
Gebühr: Eintritt frei



Das Herbst-/Winterprogramm mit den Kursen von September 2025 bis Februar 2026 erscheint am 8.9.2025.



Entdecken Sie das
WISSENSCHAFTSFORUM
in Ingolstadt!

Am neuen **ZUKUNFTSCAMPUS**
der KU Eichstätt-Ingolstadt

Mitten in Ingolstadt schafft die KU ein **Haus der Wissenschaft**. Dort erwarten Sie spannende **Ausstellungen**, lehrreiche **Workshops**, interaktive **Vorträge** uvm.

Alle Veranstaltungen im Wissenschaftsforum und an weiteren Orten finden Sie ab April in unserer Programmbroschüre:





Wissen teilen. Wandel gestalten.

Kapelle Peter & Paul

Georgianum

Hohe Schule

Hohe-Schul-Straße



KATHOLISCHE UNIVERSITÄT
EICHSTÄTT-INGOLSTADT

wissen.schaffen.wir.



Mensch in Bewegung



Innovative Hochschule



Bundesministerium für Bildung und Forschung



Gemeinsame Onlinebibliothek GON

Kunst im Fokus

● I. Kunst im öffentlichen Raum

AU03-300

Elisabeth Fenk

Die Brunnen von Rom und weitere Brunnenkunstwerke fungieren als Kristallisationspunkte der Selbstdarstellung der Stadtgesellschaft und der Residenzfürsten auf den zentralen Plätzen. Sie sind Kunstwerke, die, wie Denkmäler, in das Bewusstsein der Stadtbevölkerung eindringen und von Idealen der jeweiligen Gesellschaft öffentlich Zeugnis ablegen.

Termin: Mittwoch, 04.06.2025, 19.15 – 20.15 Uhr
Ort: vhs, Kino (UG), Hallstr. 5, 85049 Ingolstadt
Gebühr: 7,00 EUR

● II. Kunst im öffentlichen Raum

AU03-301

Elisabeth Fenk

Die „Gurken von Salzburg“, die „Beuys-Stelen“ von Kassel, der „Walking Man“ von München und weitere Groß-Installationen und Skulpturen moderner Kunst in den Straßen und Plätzen der Städte dienen der Selbstvergewisserung der modernen Gesellschaft im öffentlichen Raum. Manchmal werden sogar Gebäude zu interpretierbaren Großinstallationen, wie die „Allianz-Arena“ vor München.

Termin: Mittwoch, 25.06.2025, 19.15 – 20.15 Uhr
Ort: vhs, Kino (UG), Hallstr. 5, 85049 Ingolstadt
Gebühr: 7,00 EUR

● III. Kunst im öffentlichen Raum

AU03-302

Elisabeth Fenk

Fresken, Reliefs, Mosaiken und Statuen an den Außenmauern und Innenhöfen von öffentlichen und privaten Gebäuden zeugen bis heute von der Bedeutung der Kunst für die urbane Gesellschaft von der Lüftlmalerei über Jugendstil-Fassaden bis zur Konkreten Kunst am Museum Brandhorst. Vielfach angeregt durch gesetzlich verankerte „Kunst am Bau“ sind diese Kunstwerke permanent und kostenlos zu besichtigen.

Termin: Mittwoch, 02.07.2025, 19.15 – 20.15 Uhr
Ort: vhs, Kino (UG), Hallstr. 5, 85049 Ingolstadt
Gebühr: 7,00 EUR

● IV. Kunst im öffentlichen Raum

AU03-303

Elisabeth Fenk

Das Kunstmuseum beherbergt auch „Kunst im öffentlichen Raum“. Denn seit langem sind die Kunstmuseen als wahre „Schatzhäuser der Gesellschaft“ zugänglich für die Öffentlichkeit oder wurden zumeist schon für die Öffentlichkeit gegründet, um altherwürdige Sammlungen der Fürsten und Bürger für alle zugänglich zu machen. Die Geschichte der europäischen Museen ist äußerst spannend und beinahe einheitlich. Der Louvre beginnt: Seit 1793 ist er ein öffentliches „Museum der Kunst der Republik“.

Termin: Mittwoch, 09.07.2025, 19.15 – 20.15 Uhr
Ort: vhs, Kino (UG), Hallstr. 5, 85049 Ingolstadt
Gebühr: 7,00 EUR

Tagesfahrt

● Gabriele Münter und Kandinsky – der Blaue Reiter im Murnauer Land

AU10-000

Tagesfahrt
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.

Die Anreise erfolgt per Bahn mit dem Bayern-Ticket. In der Kursgebühr ist der Preis für die Führung, aber nicht für das Bayern-Ticket enthalten. Bitte bei der Buchung angeben, ob Sie ein Bayern-Ticket benötigen oder mit einem Deutschlandticket (58,00 EUR Ticket) reisen.

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

Treffpunkt: Ingolstadt HBF Gleis 1 um 07.40 Uhr
Rückkehr: ca. 20 Uhr in Ingolstadt
Termin: Sonntag, 20.07.2025, 7.40 – 20.00 Uhr
Ort: Treffpunkt: Hauptbahnhof Ingolstadt am Gleis 1
Gebühr: 55,00 EUR



Für Sie da.

So individuell wie Sie.
Egal, ob persönlich,
telefonisch oder digital.
Wir sind für Sie da.

Und wenn Sie möchten,
rund um die Uhr.

Mehr Infos: 


Sparkasse
Ingolstadt Eichstätt



Online-Kurse





vhs • wissen live

das digitale Wissenschaftsprogramm

Alle Kurse finden über Zoom statt, Gebühr: 3,00 EUR

Der Link wird ein bis zwei Tage vor Kursstart von der vhs versendet.

Kursnummer:
AU12-001

WISSEN LIVE
vhs. öffnet hor-izonte

Die drei Ringe Warum die Religionen erst im Mittelalter entstanden sind

So, 09.03.2025 - 19:30 Uhr

PROF. DR. DOROTHEA
WELTECKE
(Humboldt-Universität
zu Berlin)



LISA Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Wissenschaftszentrum LISA der Bundeswehr statt.

Kursnummer:
AU12-002

WISSEN LIVE
vhs. öffnet hor-izonte

Pop-up- Propaganda Epikrise der russischen Selbstvergiftung

So, 16.03.2025 - 19:30 Uhr

IRINA
RASTORGUEVA
(FAZ)



Kursnummer:
AU12-003

WISSEN LIVE
vhs. öffnet hor-izonte

Wasser für die Welt

Klimaresilientes Wassermanagement
angesichts klimatischer und
geopolitischer Herausforderungen
Di, 25.03.2025 - 19:30 Uhr

PROF. DR.
KAREN PITTEL
(LMU)



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

Kursnummer:
AU12-004

WISSEN LIVE
vhs. öffnet hor-izonte

Wenn Russland gewinnt: Ein Szenario

Do, 27.03.2025 - 19:30 Uhr

PROF. DR.
CARLO MASALA
(Universität der Bundeswehr)



Kursnummer:
AU12-005

WISSEN LIVE
vhs. öffnet hor-izonte

Raus aus der Abhängigkeit Wie sichern wir die Rohstoff- versorgung für Deutschland?

Di, 08.04.2025 - 19:30 Uhr

PROF. DR.
JENS GUTZMER
(Helmholtz-Institut Freiberg
für Ressourcentechnologie)



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

Kursnummer:
AU12-006

WISSEN LIVE
vhs. öffnet hor-izonte

A matter of taste Wie kommt der Geschmack in unser Essen?

Do, 10.04.2025 - 19:30 Uhr

PROF. DR.
ILKA AXMANN
(Universität Düsseldorf)





Kursnummer:
AU12-007

WISSENLIVE
vhs. öffnet horizonte

Dialektik der Hure

Von der „Prostitution“ zur „Sex-Arbeit“

So, 27.04.2025 · 19:30 Uhr

DR. THEODORA
BECKER
(Berlin)



Kursnummer:
AU12-008

WISSENLIVE
vhs. öffnet horizonte

Tiere in der antiken und islamischen Philosophie

So, 04.05.2025 · 19:30 Uhr

PROF. DR.
PETER ADAMSON
(LMU München)

Kursnummer:
AU12-009

WISSENLIVE
vhs. öffnet horizonte

Computerspielstörung, problematische Nutzung sozialer Netzwerke und mehr: Psychologie der Internetnutzungsstörungen

Mi, 07.05.2025 · 19:30 Uhr

PROF. DR.
MATTHIAS BRAND
(Universität Duisburg-Essen)



Kursnummer:
AU12-010

WISSENLIVE
vhs. öffnet horizonte

Der Zeitpächter

Einiges über Goethe und Italien

Mi, 14.05.2025 · 19:30 Uhr

PROF. THOMAS
STEINFELD
(FAZ)



Die Herausgeberin findet in Kooperation mit der Casa di Goethe in Rom statt.

Kursnummer:
AU12-011

WISSENLIVE
vhs. öffnet horizonte

Papst und Zeit. Vom Weltreich zur Weltkirche?

Do, 15.05.2025 · 19:30 Uhr

PROF. DR. OTTO
KALLSCHEUER
(Columbia University)



Die Herausgeberin findet in Kooperation mit der Casa di Goethe in Rom statt.

Kursnummer:
AU12-012

WISSENLIVE
vhs. öffnet horizonte

Der jiddische Witz

Mo, 02.06.2025 · 19:30 Uhr

PROF. DR.
JAKOB HESSING
(Hebräische Universität Jerusalem)

Kursnummer:
AU12-013

WISSENLIVE
vhs. öffnet horizonte

Digital. Kriminell. Menschlich.

Eine Cyberstaatsanwältin berichtet

Mi, 25.06.2025 · 19:30 Uhr

JANA
RINGWALD
(ZIT)





Nachhaltigkeit und Energie

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

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

● Die große Ü20-Party – wie nutze ich meine 20 Jahre alte Photovoltaikanlage weiter? – Onlinekurs AU12-160

Energie Effizient Einsetzen e.V.

Tobias Stuhlenmiller zeigt welche Möglichkeiten es gibt, eine Photovoltaikanlage nach dem Ende ihrer EEG-vergütungsfähigen Betriebsdauer von 20 Jahren sinnvoll weiter zu betreiben. Neben technischen Aspekten wie beispielsweise die Umrüstung auf Eigenverbrauch, gibt es auch zahlreiche rechtliche und wirtschaftliche Rahmenbedingungen, die im kürzlich verabschiedeten Gesetzespaket der Bundesregierung „Solarpaket 1“ noch einmal verändert wurden. Als Solarpionier errichtet und betreut die Energietechnik Stuhlenmiller seit 1996 mehrere tausend Photovoltaikanlagen und hat bereits zahlreiche davon als Ü20-Anlagen in einen sinnvollen Weiterbetrieb überführt.

Referent: Tobias Stuhlenmiller

Veranstalter: „Energie Effizient Einsetzen“ (EEE)

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom

Termin: Dienstag, 29.04.2025, 18.30 – 20.00 Uhr

Anmeldeschluss: 25.04.2025

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: Teilnahme kostenlos

Bitte beachten:

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



● Wohlfühl-Wärme mit Zukunft: Wärmepumpe oder Pelletheizung? – Onlinekurs AU12-161

Energie Effizient Einsetzen e.V.

Sie möchten Ihre Heizkosten senken und gleichzeitig einen Beitrag zum Klimaschutz leisten? Unser Experte Thomas Wachinger zeigt Ihnen, wie Sie mit modernen Heizsystemen wie Wärmepumpen und Holzpellets Ihr Zuhause nachhaltig versorgen. Erfahren Sie alles über Förderprogramme, gesetzliche Anforderungen und finden Sie heraus, welche Lösung am besten zu Ihren individuellen Bedürfnissen passt.

Referent: Thomas Wachinger

Veranstalter: „Energie Effizient Einsetzen“ (EEE)

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom

Termin: Dienstag, 06.05.2025, 18.30 – 20.00 Uhr

Anmeldeschluss: 02.05.2025

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: Teilnahme kostenlos

● Gesundes Wohnen schafft Lebensqualität – von der Gebäudehülle bis zur Raumgestaltung – Onlinekurs AU12-162

Energie Effizient Einsetzen e.V.

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

Referent: Manfred Pettmesser

Veranstalter: „Energie Effizient Einsetzen“ (EEE)

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom

Termin: Dienstag, 13.05.2025, 18.30 – 20.00 Uhr

Anmeldeschluss: 09.05.2025

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: Teilnahme kostenlos

● Altbau modernisieren: Photovoltaik, Wärmepumpe und der Weg zur Energieautarkie – Onlinekurs AU12-163

Energie Effizient Einsetzen e.V.

Ferdinand Mießl zeigt Ihnen in diesem Kurs Schritt für Schritt, wie Sie Ihr Bestandsgebäude mit 100 % erneuerbaren Energien versorgen können – ganz konkret mit Photovoltaikanlagen und Wärmepumpen. Lernen Sie, welche Technologien am besten zu Ihrem Gebäude passen, wie Sie Energiekosten senken und die Umwelt schonen. Außerdem erhalten Sie wertvolle Informationen zu den aktuellen Fördermöglichkeiten, die Ihnen bei der Modernisierung finanziell unter die Arme greifen.

Referent: Ferdinand Mießl

Veranstalter: „Energie Effizient Einsetzen“ (EEE)

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom

Termin: Dienstag, 20.05.2025, 18.30 – 20.00 Uhr

Anmeldeschluss: 16.05.2025

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: Teilnahme kostenlos



● Photovoltaik-Altanlagen sinnvoll weiterbetreiben! – Onlinekurs

AU12-164

Energie Effizient Einsetzen e.V.

Ihre Photovoltaikanlage nähert sich dem 20-jährigen Jubiläum – damit endet auch Ihre hohe Einspeisevergütung. Es ist nun entscheidend, proaktiv zu werden!

Viele Anlagen sind auch nach dieser Zeitspanne noch sicher und effizient nutzbar, sagt Referent Michael Segeth. Es gibt verschiedene Optionen, die Sie für Ihre Ü20-PV-Anlage nach dem Auslaufen der EEG-Förderung in Erwägung ziehen können. Eine fachgerechte Beratung kann Ihnen helfen, die beste Entscheidung für Sie persönlich zu treffen.

Referent: Michael Segeth

Veranstalter: „Energie Effizient Einsetzen“ (EEE)

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom

Termin: Dienstag, 27.05.2025, 18.30 – 20.00 Uhr

Anmeldeschluss: 23.05.2025

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: Teilnahme kostenlos

● Wie dämmt man sein Dach richtig und wie schafft man mehr Wohnraum? – Onlinekurs

AU12-165

Energie Effizient Einsetzen e.V.

Ihre Heizkosten steigen jährlich und der vorhandene Wohnraum ist knapp bemessen? Die Fa. Holzbau Stemmer erklärt Ihnen einfach und verständlich, was man bei der Dachdämmung beachten sollte. Zudem geht es um das Thema Wohnraumerweiterung im Bestand. Gerade das Dachgeschoss bietet hier ungeahnte Möglichkeiten, die im Zuge einer Modernisierung gut umgesetzt werden können.

Referent: Christian Stemmer

Veranstalter: „Energie Effizient Einsetzen“ (EEE)

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom

Termin: Dienstag, 03.06.2025, 18.30 – 20.00 Uhr

Anmeldeschluss: 30.05.2025

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: Teilnahme kostenlos

Nachhaltig digital konsumieren

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

Die Veranstaltungsreihe „Nachhaltig digital konsumieren“ setzt sich mit den Möglichkeiten und Grenzen der Digitalisierung in Bezug auf Nachhaltigkeit im weiten Feld des Konsums auseinander und will Verbraucher*innen dabei unterstützen, sozial-ökologisch nachhaltige Konsumententscheidungen treffen zu können.

Die Veranstaltungen werden durch das bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz (StMUV) gefördert und sind Teil der durch das Ministerium geförderten Veranstaltungsreihe „Nachhaltig digital konsumieren“.

Melden Sie sich zu Vortrag und Diskussion mit unseren Experten und Expertinnen an und stellen Sie Ihre Fragen zum Thema!

Die Veranstaltung wird über Slido gestreamt.



● Nachhaltig digital konsumieren – warum eigentlich?! – Onlinekurs

AU12-170

Die erste Veranstaltung dieser Reihe widmet sich den Grundlagen. Welche Chancen und Risiken birgt die Digitalisierung für die Nachhaltigkeit? Was genau heißt eigentlich „nachhaltig“? Und warum ist es wichtig, sich darüber im Kontext von eigenem Konsum Gedanken zu machen? Eine Veranstaltungsreihe der Verbraucherbildung durch die bayerischen Volkshochschulen und gefördert vom bayerischen Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz (StMUV).

Termin: Dienstag, 29.04.2025, 18.00 – 19.00 Uhr

Anmeldeschluss: 24.04.2025

Ort: vhs, online

Gebühr: Teilnahme kostenlos

● Der Versuchung widerstehen – warum wir online noch mehr shoppen möchten (und wie wir uns davor schützen können) – Onlinekurs

AU12-171

In dieser Veranstaltung geht es darum, mit welchen Mitteln Unternehmen und Anbieter arbeiten und wie Sie sich auf ganz unterschiedliche Art und Weise vor den Verlockungen schützen können.

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

Termin: Sonntag, 18.05.2025, 18.00 – 19.00 Uhr

Anmeldeschluss: 15.05.2025

Ort: vhs, online

Gebühr: Teilnahme kostenlos

● Streaming, Gaming und Co – wie geht es ressourcenschonend? – Onlinekurs

AU12-172

In dieser Veranstaltung geht es darum, wie Streaming, Gaming und Co ressourcenschonender und ohne Spaßverlust möglich sein können. Eine Veranstaltungsreihe der Verbraucherbildung durch die bayerischen Volkshochschulen und gefördert vom bayerischen Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz (StMUV).

Termin: Dienstag, 27.05.2025, 18.00 – 19.00 Uhr

Anmeldeschluss: 22.05.2025

Ort: vhs, online

Gebühr: Teilnahme kostenlos

● Finden, was man sucht. Wie kann ich meine digitale Infrastruktur kompetent und nachhaltig nutzen? – Onlinekurs

AU12-173

In dieser Veranstaltung geht es darum, wie ich die beste Suchstrategie für mich finde, wie ich meine Daten schützen kann und welche Alternativen es gibt, um möglichst nachhaltig zu finden, was ich suche. Behandelt werden die Fragen wie: Welche Suchmaschinen gibt es? Wie kann ich meine Einstellungen im Browser dementsprechend anpassen? Aber auch: Wann ist eine KI hilfreich und wann sollte ich besser die Finger davon lassen?

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

Termin: Dienstag, 10.06.2025, 18.00 – 19.00 Uhr

Anmeldeschluss: 05.06.2025

Ort: vhs, online

Gebühr: Teilnahme kostenlos



● Große Anschaffung geplant: Welche digitalen Bewertungsplattformen helfen bei der nachhaltigen Entscheidungsfindung? – Onlinekurs AU12-174

In dieser Veranstaltung geht es darum, wie Sie die nachhaltigsten Optionen für sich, den eigenen Geldbeutel und die Umwelt finden können. Ein besonderer Schwerpunkt liegt dabei auf den Möglichkeiten, die digitale Bewertungs- und Vergleichsplattformen bieten.

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

Termin: Dienstag, 24.06.2025, 18.00 – 19.00 Uhr

Anmeldeschluss: 19.06.2025

Ort: vhs, online

Gebühr: Teilnahme kostenlos

● Armchair Travelling heute: Unterwegs auf virtuellen Reisen – ist das die (nachhaltigere) Zukunft? – Onlinekurs AU12-175

In dieser Veranstaltung widmen wir uns all den Fragen rund um das alternative Reisen. Macht das wirklich Sinn? Welche Erlebnisse kann ich mitnehmen und bringt mir diese digitale Innovation wirklich ein Gefühl des Abtauchens in andere Regionen ohne schlechtes Gewissen?

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

Termin: Dienstag, 08.07.2025, 18.00 – 19.00 Uhr

Anmeldeschluss: 03.07.2025

Ort: vhs, online

Gebühr: Teilnahme kostenlos

● Tauschen, Teilen, Nutzen: Dematerialisierung und kollaborativer Konsum auf dem Prüfstand – Onlinekurs AU12-176

In dieser Veranstaltung geht es darum, unterschiedliche Formen des gemeinsamen Konsums unter die Lupe zu nehmen und zu fragen: Tauschen, Teilen, Nutzen: Was bringt das überhaupt?

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

Termin: Dienstag, 22.07.2025, 18.00 – 19.00 Uhr

Anmeldeschluss: 17.07.2025

Ort: vhs, online

Gebühr: Teilnahme kostenlos

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



Natur und Tier

● Alles über das Wildtier Igel – leben und leben lassen – Onlinekurs

Lebensweise des Igels und wichtige Hilfe in der Not

Im Jahre 2024 war der Igel das „Wildtier des Jahres“. Warum? Er steht kurz vor dem Aussterben. Er ist auf der Roten Liste der potentiell gefährdeten Tiere angekommen. Aufgrund dieser Situation haben z. B. bereits etliche Kommunen in Deutschland ein Nachtfahrverbot für Mähroboter erlassen. Wie kam es dazu, dass der Igel kaum noch zu sehen ist und was können WIR jetzt noch tun, um dem kleinen, heimlichen Kobold wieder ein Zuhause in unseren Gärten bieten zu können?

Der Igel ist das älteste, in unveränderter Form auf unserem Planeten lebende Säugetier. Seit 12–16 Millionen Jahren hat er bis vor einigen Jahren gut überlebt. Seit 2017 steht er auf der Vorwarnstufe der Roten Liste der gefährdeten Tiere.

In diesem Termin lernen Sie seine Lebensweise kennen, dürfen Fragen stellen und verstehen, warum Gelbe Säcke Igel töten. Erfahren Sie, wann der Igel wirklich Hilfe braucht, wie diese aussehen muss und wie man vermeiden kann, dass er in Lebensgefahr gerät oder krank wird.

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom

Ninja Winter

AU12-190

Termin: Mittwoch, 02.04.2025, 18.30 – 20.30 Uhr

Anmeldeschluss: 31.03.2025

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 14,50 EUR

Ninja Winter

AU12-191

Termin: Dienstag, 29.07.2025, 18.30 – 20.30 Uhr

Anmeldeschluss: 25.07.2025

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 14,50 EUR



Persönlichkeitsentwicklung

NEU Stoppe das Gedankenkarussell – Onlinekurs

AU12-200

Ein Weg für Hochsensible und Vieldenker
aus dem Overthinking

Jessica Ascher

Die Gedankenschleifen werden immer länger, der Kopf kreist und zerdenkt alles 5x, ohne (zufriedenstellendes) Ergebnis. Sie kennen diese Momente auch? Hochsensible Menschen neigen durch ihre intensive Wahrnehmung und tiefe Reizverarbeitung besonders dazu. Warum genau das so ist und mögliche Wege, dies zu ändern, schauen wir uns an diesem Abend gemeinsam an. Denn die Fähigkeit aus dem Gedankenkarussell auszusteigen, Luft zu holen und Pause zu machen ist nicht nur erleichternd – Sie ist eine geniale und wichtige Ressource, um langfristig ein gesundes und ausgeglichenes Leben führen zu können!

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom

Termin: Freitag, 28.03.2025, 19.00 – 22.00 Uhr

Anmeldeschluss: 26.03.2025

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 22,00 EUR



NEU

Selbstfürsorge Workshop – Onlinekurs

AU12-204

Auszeit für die Seele
Jessica Ascher

Sind Sie eine Person, die sich häufig für die Bedürfnisse anderer zurückstellt? Es ist Zeit, die Fürsorge auch mal Ihnen selbst Teil werden zu lassen! Lernen Sie in diesem Workshop, wie Sie Ihr Wohlbefinden fördern und nachhaltig gut sowie achtsam für sich sorgen können. Denn nur wenn es Ihnen gut geht, können Sie auch langfristig gesund für sich und Ihre Liebsten da sein! Mit dabei ein mehrseitiges Workbook, Achtsamkeitsübungen, Elemente aus dem Stressmanagement, erste konkrete Tipps für die Integration in den Alltag, sowie eine angeleitete Selbstfürsorge Meditation zum Mitmachen und entspannen.

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom

Termin: Freitag, 06.06.2025, 19.00 – 21.30 Uhr
Anmeldeschluss: 04.06.2025

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 18,50 EUR



NEU

Hochsensibilität – Onlinekurs

AU12-205

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

Kennen Sie den Satz „Sie sind einfach viel zu SENSIBEL“ nur zu gut? Dann gehören Sie möglicherweise zu den 10–15% der hochsensiblen Menschen. Aber was ist das eigentlich genau? Was für spezielle Herausforderungen bringt die HS mit sich? Wie können Sie sie in den Alltag integrieren, sodass sie Ihnen als Stärke dient? Ein Abend für mehr Klarheit, der informiert, aufklärt und hilfreiche Tipps mitgibt.

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom

Termin: Freitag, 11.07.2025, 19.00 – 22.00 Uhr
Anmeldeschluss: 09.07.2025

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 22,00 EUR

NEU

Antike Philosophie für moderne Persönlichkeitsentwicklung – Onlinekurs

AU12-206

Eine gute Lebensführung mithilfe unseres kulturellen Erbes
Rebekka Brandt

Wie inspirierend wäre es, traditionsreiches Wissen zu erwerben und gleichzeitig Ihre persönliche Lebensqualität zu erhöhen? In diesem Kurs lernen Sie die Wurzeln unserer Kultur in der Antike kennen. Im gleichen Rahmen erfahren Sie auch, was Sokrates Rhetorik auszeichnet und von politischer Schönrederei unterscheidet. Außerdem hören Sie, inwiefern Psychologie schon bei den alten Philosophen eine Rolle spielte. Persönlichkeitsentwicklung, Selbstverbesserung und das Streben nach einem

glücklichen Leben waren schon immer Bestandteile der Lehre der alten Philosophen. Lernen Sie mithilfe von Platon, Aristoteles und den Stoikern die Psyche kennen, um mit sich selbst besser umzugehen und schließlich gute Beziehungen mit anderen zu führen.

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom

Beginn: 26.03.2025 – 7x mittwochs – 19.00 – 20.00 Uhr

Anmeldeschluss: 24.03.2025

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 51,50 EUR

● Meditation und der „innere Schweinehund“ – Onlinekurs

AU12-208

Psychologisches Basiswissen, um sich selbst zu verstehen und Blockaden aufzulösen
Rebekka Brandt

In diesem Kurs bekommen Sie Tipps und Tricks an die Hand, um Hindernisse vor und während der Meditation aufzulösen. In diesem Rahmen lernen Sie den tiefenpsychologischen Hintergrund kennen, um dem so genannten „inneren Schweinehund“ auf die Schliche zu kommen. Dabei handelt es sich um das „Ich“, das wir besser verstehen lernen. Dadurch können Sie Motivationsprobleme oder andere Blockaden bei der Meditation schon frühzeitig erkennen und ggf. verhindern. Meine langjährige Meditationserfahrung und mein Pädagogikstudium mit den Schwerpunkten Philosophie und Psychologie bieten eine Grundlage, Ihnen auch ein paar einfache wissenschaftliche Hintergrundinformationen bereitzustellen. Wie immer, im Superlearning-Format: Sie genießen eine unterhaltsame Vortragsreihe und lernen dabei ohne Aufwand, ganz automatisch.

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom

Beginn: 07.06.2025 – 6x samstags – 10.30 – 11.30 Uhr

Anmeldeschluss: 05.06.2025

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 44,00 EUR

NEU

Die Welt erkunden – mich selbst entdecken – Onlinekurs

AU12-210

1,5 Jahre zwischen Freiheit und Selbsterkenntnis
Kristina Pfister

In meinem Vortrag „Die Welt erkunden, mich selbst entdecken: 1,5 Jahre zwischen Freiheit und Selbsterkenntnis“ teile ich meine Erfahrungen einer 1,5-jährigen Reise, die nicht nur geografisch, sondern auch persönlich eine tiefgreifende Auszeit war. Dabei berichte ich von den Beweggründen für diese Reise, meinen längeren Aufenthalten an verschiedenen Orten und den Begegnungen mit Menschen und Kulturen, die mich geprägt haben. Der Fokus liegt auf den inneren Veränderungen, den Herausforderungen, die ich überwunden habe, und den wertvollen Lektionen, die ich daraus gezogen habe. Ziel des Vortrags ist es, das Publikum zu inspirieren, über ihre eigenen Wege zur Selbstfindung nachzudenken, ihre Komfortzone zu verlassen und zu sehen, wie Reisen als persönliche Transformation wirken kann. Am Ende biete ich Raum für Fragen und lade zum Austausch ein.

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom

Termin: Freitag, 09.05.2025, 18.00 – 19.30 Uhr

Anmeldeschluss: 07.05.2025

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 11,00 EUR





● Mut zur Veränderung – Onlinekurs

AU12-212

Mit Gelassenheit durch den Wandel
Kristina Pfister

In diesem interaktiven Workshop lernst du, wie du Veränderungen gelassen und flexibel meisterst. Du erfährst, warum uns Veränderungen oft herausfordern und wie du innere Widerstände überwinden kannst. Gemeinsam entwickeln wir Strategien, um resilient zu bleiben und den Wandel als Chance zu sehen. Durch praktische Übungen und Reflexionen erarbeitest du, wie du Veränderungen in deinem Leben aktiv gestalten und für dein persönliches Wachstum nutzen kannst. Nutze die Gelegenheit, dich auszutauschen und gestärkt neue Wege zu gehen!

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom

Beginn: 21.05.2025 – 2x mittwochs – 19.00 – 20.30 Uhr

Anmeldeschluss: 19.05.2025

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 22,00 EUR

● Innere Ressourcenaktivierung – Onlinekurs

AU12-215

Eine Methode aus dem Emotionscoaching
Anika Grüneberg

Stärken Sie Ihre Resilienz, um in emotionalen Stresssituationen gelassener zu reagieren. Die gezielte Aktivierung Ihrer inneren Ressourcen Sicherheit, Stolz, Dankbarkeit, Ehrfurcht und Freude durch eine Gedankenreise lässt Sie in herausfordernden Situationen achtsamer und bewusster agieren. In dieser Emotionssession erhalten Sie einen Einblick, wie Ihre Emotionen mit Stress zusammenhängen und welche Möglichkeit es gibt, die unangenehmen Emotionen nachhaltig zu lösen.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Wir treffen uns auf Zoom

Termin: Donnerstag, 10.04.2025, 19.00 – 21.00 Uhr

Anmeldeschluss: 08.04.2025

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 14,50 EUR

Lebensart – Nahrung und Genuss

● Eclairs – Onlinekurs

AU12-230

Anne-Kathrin Schote

Lernen Sie, die perfekte Brandmasse herzustellen, welche im Ofen richtig schön aufgeht. Neben leckeren Eclairs werden im Kurs auch noch kleine Windbeutel mit einer Mürbeteig-Kruste hergestellt. Selbstverständlich mit Füllung, die Sie im Kurs unter fachkundiger Anleitung herstellen. Das Rezept und die Materialliste erhalten Sie vor Kursbeginn von der Kursleiterin.

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom

Termin: Mittwoch, 26.03.2025, 17.00 – 20.00 Uhr

Anmeldeschluss: 20.03.2025

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 22,00 EUR

● Blumen Cupcakes – Onlinekurs

AU12-232

Anne-Kathrin Schote

Wir werden zu Künstlern und verschönern unsere Muffins mit Blumen und Blättern. Erhalten Sie nützliche Tipps und Empfehlungen bei der Wahl der richtigen Spritztüllen und Beutel. Erfahren Sie mehr über die Materie „Deko-Buttercreme“ unter der Verwendung der verschiedenen Spritztüllen. Das Rezept und die Materialliste erhalten Sie vor Kursbeginn von der Kursleiterin.

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom

Termin: Mittwoch, 07.05.2025, 17.00 – 20.00 Uhr

Anmeldeschluss: 01.05.2025

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 22,00 EUR

NEU Selbstgemachtes Eis ohne Eismaschine – Onlinekurs

AU12-234

Anne-Kathrin Schote

In diesem Kurs lernen Sie alles über die Eisherstellung, von den verschiedenen Eissorten bis hin zu wichtigen Zutaten und deren Funktionen. Gemeinsam stellen wir Ihr eigenes Eis her und probieren drei erprobte Rezepte, die auch ohne Eismaschine gelingen.

Lassen Sie sich inspirieren und tauchen Sie ein in die süße Welt der Eisherstellung! Das Rezept und die Materialliste erhalten Sie vor Kursbeginn von der Kursleiterin.

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom

Termin: Mittwoch, 09.07.2025, 17.00 – 20.00 Uhr

Anmeldeschluss: 03.07.2025

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 22,00 EUR



© K. Schote



DEMIR

KERAMIK & STEIN

- Keramikfliesen & Naturstein
- Treppen & Fensterbänke
- Küchenarbeitsplatten
- Galabau

09145 602-0

info@demir-keramik.com

www.demir-keramik.com

Lifestyle

NEU Tages Make-up – Onlinekurs

Wir werden zusammen step-by-step ein Tages Make-up gestalten und ein klassisches Augen Make-up- Schema erlernen. In diesem Kurs vermitteln wir Ihnen das Basiswissen, wie Sie eine zu Ihnen passende Foundation finden, Licht und Schatten richtig einsetzen und ein schönes Augen Make-up im klassischen Schema kreieren.

- Hautvorbereitung
- Foundation
- Contouring
- Augenbrauenformkorrektur
- Arbeit mit Lidschatten

Mitzubringen/Materialien: Pinsel Set, Foundation, Puder, Lidschatten
Wir treffen uns auf Zoom

Tetiana Dettki **AU12-240**
Termin: Samstag, 05.04.2025, 18.00 – 20.15 Uhr
Anmeldeschluss: 03.04.2025
Ort: vhs, online mit Zoom
Gebühr: 16,50 EUR

Tetiana Dettki **AU12-248**
Termin: Montag, 28.07.2025, 18.00 – 20.15 Uhr
Anmeldeschluss: 24.07.2025
Ort: vhs, online mit Zoom
Gebühr: 16,50 EUR

NEU Smokey Eyes Make-up – Onlinekurs

Wir werden zusammen step-by-step ein Make-up gestalten und das Smokey-Eyes Schema erlernen. In diesem Kurs vermitteln wir Ihnen das Basiswissen, wie Sie eine zu Ihnen passende Foundation finden, Licht und Schatten richtig einsetzen und ein schönes Augen Make-up im Smokey Eyes Schema kreieren.

- Hautvorbereitung
- Foundation
- Contouring
- Augenbrauenformkorrektur
- Arbeit mit Lidschatten
- Smokey Eyes Augen-Make-up-Schema

Mitzubringen/Materialien: Pinsel Set, Foundation, Puder, Lidschatten
Wir treffen uns auf Zoom

Tetiana Dettki **AU12-242**
Termin: Samstag, 12.04.2025, 18.00 – 20.15 Uhr
Anmeldeschluss: 10.04.2025
Ort: vhs, online mit Zoom
Gebühr: 16,50 EUR

Tetiana Dettki **AU12-246**
Termin: Montag, 02.06.2025, 18.00 – 20.15 Uhr
Anmeldeschluss: 28.05.2025
Ort: vhs, online mit Zoom
Gebühr: 16,50 EUR

NEU Sommer Make-up – Onlinekurs

Tetiana Dettki

AU12-244



© T. Dettki

Wir werden zusammen step-by-step ein Sommer Make-up gestalten und wichtige Make-up Regeln erlernen. In diesem Workshop setzen wir uns intensiv mit Eyeliner auseinander. Außerdem zeigen wir Ihnen, wie Sie künstliche Wimpern perfekt kleben können.

- Hautvorbereitung
- Foundation
- Contouring
- Augenbrauenformkorrektur
- Arbeit mit Eyeliner
- Arbeit mit künstlichen Wimpern

Mitzubringen/Materialien: Pinsel Set, Foundation, Puder, Lidschatten, Eye Liner

Wir treffen uns auf Zoom

Termin: Montag, 05.05.2025, 18.00 – 20.15 Uhr
Anmeldeschluss: 30.04.2025
Ort: vhs, online mit Zoom
Gebühr: 16,50 EUR

Harmonisch wohnen

NEU Harmonisches Wohnen – vitale Räume gestalten – Onlinekurs

Susanne Grethlein

AU12-260

Unsere Wohnung ist ein Spiegel unserer selbst. Wenn Sie sich in Ihren eigenen Vier-Wänden wohl fühlen, wenn Ihre Wohnung eine freundliche und positive Ausstrahlung hat, kann sie ein Ort der Entspannung sein und ein Ort an dem Sie täglich neue Energie und Lebensfreude tanken können.

Die chinesische „Wohnkunst“ Feng Shui bietet uns vielerlei Ansätze, um auch unsere westlichen Lebensräume kraftvoll, lebendig und ausgewogen zu gestalten.

Raum für Raum besprechen wir Optimierungspotentiale und Möglichkeiten der Raumgestaltung. Entdecken Sie, wie Farben, Formen, Licht und Materialien kombiniert werden können, um eine Wohlfühlatmosphäre zu schaffen, die inspiriert, motiviert und beruhigt.

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom

Termin: Donnerstag, 10.04.2025, 18.00 – 19.30 Uhr
Anmeldeschluss: 08.04.2025
Ort: vhs, online mit Zoom
Gebühr: 11,00 EUR



Feng Shui Basics: Mehr Energie und Harmonie in Ihrem Zuhause – Onlinekurs

AU12-262

Susanne Grethlein

Haben Sie das Gefühl, Ihr Zuhause könnte Ihnen mehr Ruhe, Ausgleich und Harmonie bieten? Feng Shui – eine traditionelle chinesische Lehre – zeigt Wege, um unsere Lebensräume energievoller und angenehmer zu gestalten. Sie erhalten eine Einführung in die Grundlagen des Feng Shui, erfahren, wie Raumgestaltung unser Wohlbefinden beeinflussen kann, und erhalten viele praktische Tipps zur Umsetzung. Zudem klären wir gängige Missverständnisse und warum Feng Shui mehr ist als nur das Umstellen von Möbeln.

Am Ende des Vortrags wissen Sie nicht nur, wie Sie Ihren Wohnraum mit einfachen Mitteln harmonischer gestalten könnten, sondern auch, welche Prinzipien im Feng Shui wirklich von Bedeutung sind.

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom

Termin: Dienstag, 13.05.2025, 18.00 – 19.30 Uhr

Anmeldeschluss: 09.05.2025

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 11,00 EUR

Geschichte



Die Magie der acht keltischen Jahreskreisfeste: Ursprung, Bedeutung und zeitgenössischer Einfluss – Onlinekurs

AU12-270

Susanne Grethlein

Lassen Sie sich entführen in eine Welt des Mysteriums, der Sagen und Weisheiten und der tieferen Bedeutung der acht Jahreskreisfeste.

Seit der Antike haben die acht Jahreskreisfeste eine fundamentale Rolle in der keltischen Kultur und Identität gespielt. Sie dominieren den keltischen Kalender mit Zeiten der Feier, Erinnerung und ehrfürchtigem Respekt vor der natürlichen Welt.

Im Laufe des Vortrages werden wir eine Reise zu den Ursprüngen der keltischen Kultur unternehmen und die reiche und vielschichtige Symbolik in ihren Jahreskreisfesten entdecken. Jedes dieser acht Feste repräsentiert einen speziellen Moment im Leben der Kelten, hat einen Bezug zur Natur und enthält eine Fülle von Bräuchen und Ritualen, die teilweise heute noch in unserem modernen Leben widerhallen. Gewinnen Sie einen Einblick in das Erbe der keltischen Spiritualität und Kultur und lassen Sie sich durch diese tiefe Verbundenheit zur Natur inspirieren.

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom

Termin: Mittwoch, 21.05.2025, 18.00 – 19.30 Uhr

Anmeldeschluss: 19.05.2025

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 11,00 EUR



Maria Montessori – Onlinekurs

AU12-272

Rebekka Brandt

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

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom

Termin: Donnerstag, 20.03.2025, 18.30 – 20.00 Uhr

Anmeldeschluss: 18.03.2025

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 11,00 EUR

EDV: IT, Digitales und Datenschutz



Texten mit KI im Office – Onlinekurs AU12-305

Mit ChatGPT schneller und besser schreiben

Christiane Kreutmayr

Lassen Sie die künstliche Intelligenz für sich arbeiten: Mit ChatGPT erstellen Sie schneller bessere Texte – selbst wenn das Schreiben nicht zu Ihren Stärken gehört. Dieser Kurs gibt Ihnen einen leicht verständlichen Einstieg in die Nutzung von ChatGPT. Sie erfahren, für welche Textarten im Office ChatGPT eine wertvolle Hilfe ist. Zahlreiche Praxisbeispiele helfen Ihnen, das Tool danach sofort erfolgreich im Arbeitsalltag einzusetzen.

Die Teilnehmer benötigen nicht zwingend einen ChatGPT-Zugang. Sie haben die Wahl zwischen:

- Zuschauen beim ChatGPT Plus Zugang der Kursleiterin
- bestehendes Konto verwenden
- Neues Konto im Kurs anlegen mit Unterstützung der Kursleiterin

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom

Termin: Dienstag, 11.03.2025, 8.00 – 12.00 Uhr

Anmeldeschluss: 07.03.2025

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 33,50 EUR



Super-Prompts für ChatGPT – Onlinekurs

AU12-307

Das volle Potential für Ihre Texte ausschöpfen

Christiane Kreutmayr

Mit bestimmten Prompts, Tricks und Eingaben nutzen Sie ChatGPT noch effizienter für Ihre Texte. In diesem Kurs lernen Sie einfache und sofort anwendbare Techniken kennen, die Ihre Texte auf ein neues Niveau heben und Ihnen die Arbeit leichter machen. Von hilfreichen Befehlen in der Chat-GPT-Oberfläche über den korrekten Aufbau eines Superprompts bis hin zum richtigen Vorgehen bei komplexen Aufgaben. Die Teilnehmer benötigen nicht zwingend einen ChatGPT-Zugang. Sie haben die Wahl zwischen:

- Zuschauen beim ChatGPT Plus Zugang der Kursleiterin
- bestehendes Konto verwenden
- Neues Konto im Kurs anlegen mit Unterstützung der Kursleiterin

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom

Termin: Mittwoch, 26.03.2025, 8.00 – 12.00 Uhr

Anmeldeschluss: 24.03.2025

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 33,50 EUR

● Grundlagen barrierefreier Dokumenten-gestaltung mit MS Word – Onlinekurs AU12-322

Bettina Breton

Für die Kommunikation werden barrierefreie Dokumente immer wichtiger. Was sind barrierefreie Dokumente? Woran erkennt man diese und wie wird ein barrierefreies PDF-Dokument aus Word erzeugt? Sie lernen die wesentlichen Anforderungen der Gestaltung, das Arbeiten mit Formatvorlagen, die Beschreibung von Bildern und die Grenzen von Word kennen. Dabei erweitern Sie Ihr Wissen kontinuierlich. Ein barrierefreies digitales Dokument bietet Vorteile und Mehrwert für alle Menschen.

Weitere Inhalte:

- Barrieren erkennen und vermeiden
- Barrierefreiheitsprüfung in MS Word
- Überprüfung von Kontrasten mittels dem Hilfstool CCA
- Überprüfung der Barrierefreiheit mit dem PDF Accessibility Checker (PAC 2024)

Der Workshop findet mit MS Word 2021 statt.

Mitzubringen/Materialien: Empfehlung zur Hardware: Maus und Tastatur, gr. Monitor, Tablet ist nicht geeignet

Voraussetzungen:

- sehr gute Maus-, Tastatur- und Windows-Handhabung (Dateiverwaltung)
- gute Word-Kenntnisse
- MS Word 2019 oder höher
- aktuelles Windows Betriebssystem
- Vorabinstallation Colour Contrast Analyzer (kostenlos) von <https://www.tpgi.com/color-contrast-checker/>
- Vorabinstallation PAC 2024 (kostenlos) von <https://pac.pdf-accessibility.org/de>

Wir treffen uns auf der vhs cloud.

Termin: Freitag, 21.03.2025, 13.00 – 16.00 Uhr

Anmeldeschluss: 19.03.2025

Ort: vhs, online mit Cloud

Gebühr: 25,00 EUR

● Barrierefreiheit als Schlüssel für gute MS PowerPoint Präsentationen – Onlinekurs AU12-324

Bettina Breton

Was macht eine vorbildliche PowerPoint-Präsentation aus? Welche Vorteile bringt die barrierefreie Gestaltung? Sie lernen die wesentlichen Anforderungen der Gestaltung und das Arbeiten mit dem Folienmaster kennen. Dabei erweitern Sie Ihr Wissen kontinuierlich. Übersichtlichkeit, Lesbarkeit und starke Kontraste erreichen mehr Menschen und bieten Vorteile und Mehrwert für alle.

Der Workshop findet mit MS PowerPoint 2021 statt.

Mitzubringen/Materialien: Empfehlung zur Hardware:

• Maus und Tastatur, gr. Monitor, Tablet ist nicht geeignet

Voraussetzung:

- sehr gute Maus-, Tastatur- und Windows-Handhabung (Dateiverwaltung)
- Vorkenntnisse im Arbeiten mit MS PowerPoint
- MS PowerPoint 2019 oder höher
- Vorabinstallation Colour Contrast Analyzer (kostenlos) von <https://www.tpgi.com/color-contrast-checker/>

Wir treffen uns auf der vhs cloud.

Termin: Freitag, 28.03.2025, 13.00 – 16.00 Uhr

Anmeldeschluss: 26.03.2025

Ort: vhs, online mit Cloud

Gebühr: 25,00 EUR

● MS Excel Pivot-Tabellen: Daten auswerten, analysieren und visualisieren! – Onlinekurs AU12-326

Bettina Breton

Mit Pivot-Tabellen können große Datenmengen, die in Tabellenform vorliegen, strukturiert und dynamisch im Handumdrehen ausgewertet werden: Daten nach verschiedenen Kriterien auswählen, zusammenfassen und zueinander in Beziehung setzen. Die Ergebnisse lassen sich anschaulich mit Pivot-Charts, z. B. für Präsentationen, visualisieren. Lernen Sie in diesem Einstiegskurs den Umgang mit Pivot-Tabellen kennen, um schnelle, zeitsparende und zuverlässige Analysen und Berichte zu erhalten.

Inhalte anhand einfacher Praxisbeispiele:

- Basisdaten vorbereiten und in Pivot umwandeln
- Pivot-Tabelle aufbauen
- Gestaltungs- und Formatierungsoptionen
- Daten sortieren, filtern und gruppieren
- Werte und Felder berechnen
- Visualisieren mit Diagrammen, Datenschnitten, Zeitachsen und Dynamic Dashboards

Mitzubringen/Materialien: Empfehlung zur Hardware:

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

Voraussetzungen:

- sehr guter Umgang mit Maus, Tastatur, Windows-Handhabung (Dateiverwaltung) und Internet
- grundlegende Kenntnisse in Excel
- MS Excel ab Version 2019
- Praxisbeispiele basieren auf der Version Excel 2021

Wir treffen uns auf der vhs cloud.

Termin: Samstag, 07.06.2025, 9.00 – 14.00 Uhr

Anmeldeschluss: 05.06.2025

Ort: vhs, online mit Cloud

Gebühr: 41,50 EUR

Berufsorientierung

● Gut vorbereitet – mein beruflicher Wiedereinstieg – Onlinekurs AU12-363

Agentur für Arbeit

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

Ansprechpartner: Nadine Seipelt & Inge Ziegler

Anmeldungen bitte unter: <https://eveeno.com/meinwiedereinstieg2025>

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

Termin: Mittwoch, 12.03.2025, 9.30 – 11.00 Uhr

Ort: vhs, online mit Skype

Gebühr: Teilnahme kostenlos



Sprachen

Deutsch

● Deutsch B1/1 und B1/2 – Onlinekurs AU12-403

Kompaktkurs
Adelbert Schweiger

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbücher:

Schritte plus Neu 5 Kursbuch und Arbeitsbuch

ISBN 978-3-19-501085-6 und

Schritte plus Neu 6 Kursbuch und Arbeitsbuch

ISBN 978-3-19-641085-3, Hueber-Verlag.

Wir treffen uns auf Zoom

Termine: von 18.30 – 21.00 Uhr
ab 11.03.2025, 32 Termine
Dienstag und Donnerstag
Anmeldeschluss: 07.03.2025

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 480,00 EUR

● Deutsch B2/1 und B2/2 – Onlinekurs AU12-405

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 10.03.2025, 32 Termine
Montag und Mittwoch
Anmeldeschluss: 06.03.2025

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 480,00 EUR

● Deutsch C1/2 – Onlinekurs AU12-407

Adelbert Schweiger

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbücher:

Vielfalt C1.2 Kurs- und Arbeitsbuch ISBN 978-3-19-351038-9

Wir treffen uns auf Zoom

Termine: von 9.00 – 10.30 Uhr
ab 10.03.2025, 32 Termine
Montag und Donnerstag
Anmeldeschluss: 06.03.2025

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 288,00 EUR

Englisch

● Englisch A2 – Onlinekurs

AU12-410

Auffrischkurs

Michaela Copelea

Für Wiedereinsteiger und Kursteilnehmer, die den Lernstoff auf dem Niveau A2 wiederholen und festigen wollen. Weiteres Kursmaterial wird von der Kursleitung kostenlos über WhatsApp versandt.

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

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

Wir treffen uns auf Zoom

Beginn: 11.03.2025 – 15x dienstags – 8.00 – 9.30 Uhr

Anmeldeschluss: 07.03.2025

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 150,00 EUR

● Englisch A2+/B1 – Onlinekurs

AU12-412

Yulia Kolpakova, M.A.

Mitzubringen/Materialien: Kursbuch: Speakout Pre-Intermediate

2nd Edition Students' Book Pearson. ISBN: 978-1-292-11597-9

Arbeitsbuch: Speakout Pre-Intermediate 2nd Edition Workbook Pearson. ISBN: 978-1-4479-7697-4

Wir treffen uns auf Zoom

Beginn: 10.03.2025 – 15x montags – 11.00 – 12.30 Uhr

Anmeldeschluss: 06.03.2025

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 150,00 EUR

● Business Englisch B1+ ab Lektion 1 – Onlinekurs

AU12-416

Yulia Kolpakova, M.A.

Mitzubringen/Materialien: Kursbuch: Business Partner B1+ DACH Coursebook. Pearson. ISBN: 978-1-292-37259-4

Arbeitsbuch: Business Partner B1+ Workbook. Pearson. ISBN: 978-1-292-19120-1

Wir treffen uns auf Zoom

Beginn: 14.03.2025 – 15x freitags – 8.10 – 9.40 Uhr

Anmeldeschluss: 12.03.2025

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 150,00 EUR

● Englisch B2, Konversation – Onlinekurs AU12-418

Dr. phil. Manuela Renz

Mitzubringen/Materialien: Wird im Kurs bekannt gegeben.

Wir treffen uns auf Zoom

Beginn: 13.03.2025 – 10x donnerstags – 20.00 – 21.30 Uhr

Anmeldeschluss: 11.03.2025

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 100,00 EUR



Italienisch

● Italienisch für die Reise – Onlinekurs **AU12-430** Dr. phil. Manuela Renz

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbuch: Wird im Kurs bekannt gegeben.

Wir treffen uns auf Zoom

Beginn: 12.03.2025 – 10x mittwochs – 9.00 – 10.30 Uhr
Anmeldeschluss: 10.03.2025

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 100,00 EUR

● Italienisch A1, ab Lektion 1 – Onlinekurs **AU12-431** Fiorangela Vasta-Betzi

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch: Dai! A1, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-525287-5

Wir treffen uns auf Zoom

Beginn: 11.03.2025 – 10x dienstags – 20.15 – 21.45 Uhr
Anmeldeschluss: 07.03.2025

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 100,00 EUR

● Italienisch A1, ab Lektion 1 – Onlinekurs **AU12-432** Dr. phil. Manuela Renz

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

Wir treffen uns auf Zoom

Beginn: 13.03.2025 – 10x donnerstags – 10.30 – 12.00 Uhr
Anmeldeschluss: 11.03.2025

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 100,00 EUR

● Italienisch A1, ab Lektion 1 – Onlinekurs **AU12-433** Vito Stefano Monfreda

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch: Con piacere nuovo A1 – Hybride Ausgabe allango, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-502202-7

Wir treffen uns auf Zoom

Beginn: 13.03.2025 – 12x donnerstags – 17.30 – 19.00 Uhr

Anmeldeschluss: 11.03.2025

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 120,00 EUR

● Italienisch A1, ab Lektion 6 – Onlinekurs **AU12-434** Fiorangela Vasta-Betzi

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch: Fantastico! A1, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525083-3

Wir treffen uns auf Zoom

Beginn: 11.03.2025 – 10x dienstags – 18.30 – 20.00 Uhr
Anmeldeschluss: 07.03.2025

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 100,00 EUR

● Italienisch A1, ab Lektion 6 – Onlinekurs **AU12-435** Dr. phil. Manuela Renz

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

Wir treffen uns auf Zoom

Beginn: 12.03.2025 – 10x mittwochs – 16.00 – 17.30 Uhr
Anmeldeschluss: 10.03.2025

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 100,00 EUR

● Italienisch A1, ab Lektion 6 – Onlinekurs **AU12-436** Fiorangela Vasta-Betzi

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

Wir treffen uns auf Zoom

Beginn: 10.03.2025 – 10x montags – 18.00 – 19.30 Uhr
Anmeldeschluss: 06.03.2025

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 100,00 EUR

● Italienisch A1 – A2, ab Lektion 7 – Onlinekurs **AU12-437** Für Anfänger mit Vorkenntnissen Fiorangela Vasta-Betzi

Wir starten mit einer Wiederholung der Lektion 6.

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch: Azzurro nuovo A1-A2, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525689-7

Wir treffen uns auf Zoom

Beginn: 10.03.2025 – 10x montags – 19.45 – 21.15 Uhr
Anmeldeschluss: 06.03.2025

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 100,00 EUR

● Italienisch A2, ab Lektion 1 – Onlinekurs **AU12-438** Vito Stefano Monfreda

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch: Con piacere nuovo A2 – Hybride Ausgabe allango; Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525209-7

Wir treffen uns auf Zoom

Beginn: 12.03.2025 – 12x mittwochs – 17.30 – 19.00 Uhr
Anmeldeschluss: 10.03.2025

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 120,00 EUR

● Italienisch Konversation A2/B1 – Onlinekurs **AU12-439** Dr. phil. Manuela Renz

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch: Wird im Kurs bekannt gegeben.

Wir treffen uns auf Zoom

Beginn: 10.03.2025 – 10x montags – 19.30 – 21.00 Uhr
Anmeldeschluss: 06.03.2025

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 100,00 EUR



Spanisch

● Spanisch A1, ab Lektion 1 – Onlinekurs

AU12-440

Ursula Bobbert-Gottschald

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbuch: Con gusto nuevo A1, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-514671-6 oder hybride Ausgabe ISBN 978-3-12-514676-1

Wir treffen uns auf Zoom

Beginn: 12.03.2025 – 12x mittwochs – 19.15 – 20.45 Uhr

Anmeldeschluss: 10.03.2025

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 120,00 EUR

● Spanisch A1, ab Lektion 9 – Onlinekurs

AU12-444

Ursula Bobbert-Gottschald

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbuch: Con gusto nuevo A1, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-514671-6

Wir treffen uns auf Zoom

Beginn: 12.03.2025 – 12x mittwochs – 17.30 – 19.00 Uhr

Anmeldeschluss: 10.03.2025

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 120,00 EUR

● Spanisch A1, ab Lektion 10 – Onlinekurs

AU12-445

Elizabeth Heide Freude

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbuch: Perspectivas A1 contigo, Cornelsen Verlag, ISBN Nummer: 978-3-06-120933-9

Wir treffen uns auf der vhs cloud.

Beginn: 21.03.2025 – 12x freitags – 16.00 – 17.30 Uhr

Anmeldeschluss: 19.03.2025

Ort: vhs, online mit Cloud

Gebühr: 120,00 EUR

● Spanisch A2, ab Lektion 1 – Onlinekurs

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbuch: Perspectivas A2 contigo, Cornelsen Verlag, ISBN Nummer: 978-3-06-120935-3

Wir treffen uns auf der vhs cloud.

Elizabeth Heide Freude

AU12-446

Beginn: 10.03.2025 – 15x montags – 17.30 – 19.00 Uhr

Anmeldeschluss: 06.03.2025

Ort: vhs, online mit Cloud

Gebühr: 150,00 EUR

Elizabeth Heide Freude

AU12-447

Beginn: 10.03.2025 – 15x montags – 19.15 – 20.45 Uhr

Anmeldeschluss: 06.03.2025

Ort: vhs, online mit Cloud

Gebühr: 150,00 EUR

● Spanisch B1.2 ab Lektion 1 – Onlinekurs

AU12-448

Dipl.-Psych. Eduardo García-Tamayo

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Übungsbuch: Eñe B1.2 ISBN 978-3-19-004294-4

Wir treffen uns auf Zoom.

Beginn: 11.03.2025 – 9x dienstags – 18.00 – 19.30 Uhr

Anmeldeschluss: 07.03.2025

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 90,00 EUR

● Spanisch Konversation B1+ – Onlinekurs

AU12-449

Dr. phil. Manuela Renz

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbuch: Con gusto nuevo B1, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-514684-6

Wir treffen uns auf Zoom

Beginn: 13.03.2025 – 10x donnerstags – 18.00 – 19.30 Uhr

Anmeldeschluss: 11.03.2025

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 100,00 EUR

Selten unterrichtete Sprachen

Japanisch

● Japanisch A2.1, ab Lektion 11 – Onlinekurs

AU12-461

MA Japan. Linguistik Marina Ivanova

Konnichiwa! Haben Sie schon einmal Japanisch gelernt? Lesen/Schreiben Sie schon Hiragana, etwas Katakana und vielleicht sogar einige Kanji? Können Sie sich schon auf Japanisch vorstellen und einfache alltägliche Ausdrücke benutzen? Dann ist dieser Kurs der Richtige! In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit den Themen „Picknick“ und „Dienstreise“

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

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

Mitzubringen/Materialien: Lehrbücher:

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

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

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

Wir treffen uns auf Zoom

Beginn: 11.03.2025 – 11x dienstags – 19.15 – 20.45 Uhr

Anmeldeschluss: 07.03.2025

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 110,00 EUR

● Japanisch A2.2, ab Lektion 8 – Onlinekurs

AU12-462

MA Japan. Linguistik Marina Ivanova

Die Voraussetzungen für die Teilnahme am Kurs:

Sie können Hiragana und Katakana lesen und schreiben. Sie können ca. 200 Kanji lesen. Sie haben sichere Kenntnisse von Grammatik und Vokabeln auf Niveau A1. Sie können an ganz einfachen Gesprächen in routinemäßigen Situationen teilnehmen.

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

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

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

Mitzubringen/Materialien: Lehrbücher:

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

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

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

Wir treffen uns auf Zoom

Beginn: 10.03.2025 – 11x montags – 19.15 – 20.45 Uhr

Anmeldeschluss: 06.03.2025

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 110,00 EUR

Chinesisch

● Chinesisch Schnupperkurs – Onlinekurs

David Nowak

AU12-482

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom

Termin: Montag, 31.03.2025, 20.00 – 21.30 Uhr

Anmeldeschluss: 27.03.2025

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 10,00 EUR

● Chinesisch A1, ab Lektion 1 – Onlinekurs

David Nowak

AU12-484

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

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: Materialien des Dozenten

Wir treffen uns auf Zoom

Beginn: 28.04.2025 – 10x montags – 20.00 – 21.30 Uhr

Anmeldeschluss: 25.04.2025

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 100,00 EUR

● Chinesisch A1, ab Lektion 21 – Onlinekurs

David Nowak

AU12-486

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

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: Materialien des Dozenten

Wir treffen uns auf Zoom

Beginn: 16.03.2025 – 10x sonntags – 14.00 – 15.30 Uhr

Anmeldeschluss: 13.03.2025

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 100,00 EUR

Portugiesisch

● Portugiesisch A2.1, ab Lektion 12 – Onlinekurs

Ludwig-Paul Forchhammer

AU12-496

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

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

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

Wir treffen uns auf Zoom

Beginn: 17.03.2025 – 12x montags – 15.45 – 17.15 Uhr

Anmeldeschluss: 13.03.2025

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 120,00 EUR

Neue Webseite:
www.vhs-in-ei.de





Gesundheit

Entspannung



Waldbaden – Zuhause achtsam Entspannen – Onlinekurs AU12-500

Jürgen Müller

„Waldbaden-Online ist eine neue Möglichkeit, Ihr Wohlbefinden zu fördern und Ihre Sinneswahrnehmungen zu schärfen. Erleben Sie die beruhigende Wirkung des Waldes – auch vor Ihrem Computer. Vor Kursbeginn erhalten Sie eine Liste mit Waldgegenständen, wie z. B. Moos oder Zapfen, die Sie im Wald sammeln können. Erfahren Sie, wie Sie diese Gegenstände nutzen, um Ihre Sinne zu Hause zu entspannen und ganz bei sich anzukommen. Zudem erhalten Sie individuelle Anregungen für Ihre nächsten achtsamen Waldbesuche.“

Mitzubringen/Materialien: Waldgegenstände lt. Sammeliste. (Die Sammeliste erhalten Sie 4 Tage vor Kursbeginn.)

Wir treffen uns auf Zoom

Termin: Sonntag, 30.03.2025, 19.00 – 20.30 Uhr

Anmeldeschluss: 26.03.2025

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 11,00 EUR

Bewegung



Hullernd zum Wohlfühl – Workshop – Onlinekurs AU12-540

Hula Hoop für Einsteiger –
Dein Einstieg in Fitness und Spaß von Zuhause
Sandra Dietl

Haben Sie Lust, fit zu werden, Ihren Körper in Schwung zu bringen und dabei richtig Spaß zu haben? Dann ist unser Online-Hula-Hoop-Workshop genau das Richtige für Sie! In nur 90 Minuten lernen Sie die Grundlagen des Hula Hoops, stärken Ihren Core, verbessern Ihre Beweglichkeit und entdecken tolle Übungen, die auch in kleinen Räumen funktionieren.

Alles bequem von Zuhause aus – mit einem Hula-Hoop-Reifen und etwas Platz. Hula Hoop ist nicht nur ein echter Kalorienkiller, sondern stärkt die Tiefenmuskulatur, verbessert die Haltung und sorgt für gute Laune – in jedem Alter!

Jetzt anmelden und mit Spaß ins Training starten!

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom

Termin: Dienstag, 18.03.2025, 18.30 – 20.00 Uhr

Anmeldeschluss: 14.03.2025

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 11,00 EUR



Hullernd zum Wohlfühl – Onlinekurs AU12-542

Hula Hoop Fitness – Dein 5-Wochen-Workout
für Spaß und Bewegung!
Sandra Dietl

Hula Hoop ist das perfekte Ganzkörpertraining, um fit zu werden und dabei jede Menge Spaß zu haben!

In diesem 5-Wochen-Kurs stärken Sie Ihre Core-Muskulatur, verbrennen Kalorien und bringen Ihren ganzen Körper in Schwung – mit Energie, Freude und guter Laune.

Freuen Sie sich auf abwechslungsreiche Workouts, die Ihre Fitness verbessern, Ihre Beweglichkeit fördern und Sie jede Woche motivieren, Ihr Bestes zu geben.

Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene – dieser Kurs bringt Bewegung, Spaß und Power in Ihren Alltag.

Alles bequem online und für alle Fitnesslevel geeignet!

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom

Beginn: 29.04.2025 – 5x dienstags – 17.30 – 18.45 Uhr

Anmeldeschluss: 25.04.2025

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 46,00 EUR

Elternbildung

Kinderernährung

● Ganz entspannt vom Brei zum Familientisch – Onlinekurs AU12-690

Vortrag mit Gesprächsrunde
Christine Krebs

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

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

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Webex

Termin: Montag, 17.03.2025, 19.00 – 20.30 Uhr

Anmeldeschluss: 09.03.2025

Ort: vhs, online

Gebühr: Teilnahme kostenlos

● Das beste Essen für Kleinkinder – so geht's, Teil 1 – Onlinekurs AU12-691

Vortrag mit Gesprächsrunde
Christine Krebs

Satt – versorgt – glücklich: So lautet das Motto in der Kleinkindernährung. Aber wie erreiche ich das am Familientisch? Was kann und wie viel sollte mein Kind essen? Wie sieht eine abwechslungsreiche Ernährung aus? Diese Veranstaltung gibt einen Überblick über die aktuellen Ernährungsempfehlungen für Kleinkinder. Geeignete Lebensmittel und Mengen für Ihr Kind werden anhand der Ernährungspyramide anschaulich dargestellt. Außerdem erhalten Sie viele praxisrelevante Anregungen dazu, wie Ihr Kind entspannt ein gesundes Essverhalten entwickeln kann.

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

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Webex

Termin: Montag, 12.05.2025, 19.00 – 20.30 Uhr

Anmeldeschluss: 04.05.2025

Ort: vhs, online

Gebühr: Teilnahme kostenlos

● Das beste Essen für Kleinkinder – so geht's, Teil 2 – Onlinekurs

AU12-692

Vortrag mit Gesprächsrunde
Christine Krebs

Gesunde Ernährung und ein gutes Essverhalten sind wichtige Elemente für lebenslange Gesundheit und Wohlbefinden. Die Basis eines genussvollen, gesunden Essverhaltens wird bereits in den ersten Lebensjahren gelegt. In dieser Veranstaltung erhalten Sie Informationen zum natürlichen Essverhalten Ihres Kindes und zu wichtigen frühkindlichen Erfahrungen beim Essen, die ein Leben lang prägen. Praktische Tipps zum Umgang mit herausfordernden Situationen am Familientisch runden diese Veranstaltung ab.

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

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf WebexTermin: Montag, 19.05.2025, 19.00 – 20.30 Uhr
Anmeldeschluss: 11.05.2025

Ort: vhs, online

Gebühr: Teilnahme kostenlos

● Was Kinder lieben – Süßigkeiten und Kinderlebensmittel – Onlinekurs

AU12-693

Vortrag mit Gesprächsrunde
Christine Krebs

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

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf WebexTermin: Montag, 07.04.2025, 19.00 – 20.30 Uhr
Anmeldeschluss: 30.03.2025

Ort: vhs, online

Gebühr: Teilnahme kostenlos

● Kinderernährung: geht das auch vegetarisch? – Onlinekurs

AU12-694

Vortrag mit Gesprächsrunde
Christine Krebs

Alternative Kostformen ohne Milch, Ei, Fleisch, Fisch sind im Trend. Sie sind auch in Familien mit Kleinkindern angekommen. Doch was sagt die Wissenschaft dazu? Kann eine rein auf Pflanzen basierte Ernährung eine ausreichende Nährstoffversorgung im Kleinkindalter sicherstellen? Wie sieht eine ausgewogene Ernährung aus und wie kann der pflanzliche Anteil erhöht werden? Dazu lernen Sie das Modell der Ernährungspyramide für eine bedarfsgerechte Kinderernährung kennen. Die Veranstaltung gibt aktuelle Informationen und zeigt Umsetzungsmöglichkeiten im Alltag auf.

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

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf WebexTermin: Montag, 02.06.2025, 19.00 – 20.30 Uhr
Anmeldeschluss: 25.05.2025

Ort: vhs, online

Gebühr: Teilnahme kostenlos

● Nachhaltig ernährt von Anfang an: Von klein auf essen für die Zukunft! – Onlinekurs

AU12-695

Vortrag mit Gesprächsrunde
Christine Krebs

Nachhaltigkeit ist das große weltweite Ziel und unsere Herausforderung im 21. Jahrhundert. Der Begriff ist in aller Munde! Doch was bedeutet er eigentlich und wie kann die Umsetzung im Familienalltag aussehen? Ist nachhaltig leben mit „Bio“ essen gleichzusetzen? Antworten auf diese Fragen bekommen Sie in dieser Veranstaltung. Sie soll außerdem Inspiration sein und Sie dazu ermuntern, über die eigene Ernährung nachzudenken und Verhaltensänderungen im Sinne eines nachhaltigen Ernährungs- und Lebensstils vorzunehmen. Hier lautet die Devise „Mit kleinen Schritten zum großen Ziel“. Alltagsnahe Anregungen runden die Veranstaltung ab.

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

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf WebexTermin: Montag, 07.07.2025, 19.00 – 20.30 Uhr
Anmeldeschluss: 29.06.2025

Ort: vhs, online

Gebühr: Teilnahme kostenlos

Umgang mit Babys und Kleinkindern

NEU Stillvorbereitungskurs – Onlinekurs AU12-698Selbstbewusst in die Stillbeziehung starten
Sarah Mühlbauer

Manchmal fällt der Start in die Stillbeziehung nicht so leicht, wie man es sich in der Schwangerschaft vorgestellt hat. Unterschiedliche Ratschläge und veraltete, aber leider immer noch präsente Mythen können verunsichern. Fundierte Informationen vorab lassen Sie und Ihr Baby selbstbewusst in eine Stillbeziehung starten und typische Startschwierigkeiten vermeiden.

Inhalte u.a.: Was passiert nach der Geburt? (Hormone, Kolostrum, Milcheinschuss) – Wie funktioniert die Milchbildung? – Stillpositionen? – Nimmt mein Kind genug zu? – Stillmythen aufklären. – Richtiges Anlegen – Hungerzeichen – Ernährung in der Stillzeit – Wie kann mein Umfeld unterstützen? – Fragerunde

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf ZoomTermin: Freitag, 04.04.2025, 18.00 – 20.00 Uhr
Anmeldeschluss: 02.04.2025

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 14,50 EUR

NEU Schlaf, Kindlein, Schlaf – Onlinekurs AU12-699Baby- und Kleinkindschlaf verstehen
Sarah Mühlbauer

Geeignet für werdende Eltern und Eltern von Kindern bis ca. 2 Jahren. Themen u.a.: Wie entwickelt sich das Schlafverhalten über die Monate/Jahre? – Möglichkeiten (Familienbett, Gitterbett,...), Vor- und Nachteile – Wie kann eine angenehme Einschlafbegleitung gelingen? – Schlaf im evolutionären Kontext – Infos Schlafzyklus und Schlafphasen – Informationen zum Plötzlichen Kindstod, Vorbeugung – Mythen aufklären, Alpträume und Nachtschreck – Schlaf in anderen Kulturen – Schlafgewohnheiten – Sichere Schlafumgebung – Nächtliches Stillen/Flasche geben – Schlaftraining/Schreien lassen – nein danke! – Fragerunde

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf ZoomTermin: Samstag, 24.05.2025, 10.00 – 12.00 Uhr
Anmeldeschluss: 22.05.2025

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 14,50 EUR



Bildung für nachhaltige
Entwicklung



NEU Pflege und Umtopfen von Zimmerpflanzen

Bernd Grillhiesl

AU19-001

- Arten von Zimmerpflanzen und deren Bedürfnisse
- die richtige Pflege
- richtiges Gieß- und Düngeverhalten
- wann und wie umtopfen?
- das passende Substrat
- Besprechung mitgebrachter Pflanzen (gerne auch Orchideen), welchen es evtl. nicht so gut geht
- Substratmischungen gemeinsam zusammenstellen
- gemeinsames Umtopfen mitgebrachter Pflanzen

Mitzubringen/Materialien: eigene Zimmerpflanzen und zusätzlich 1 € pro 1 Liter Substrat

Termin: Samstag, 15.03.2025, 9.00 – 14.00 Uhr
Ort: vhs, Saal EG, Hallstraße 5, 85049 Ingolstadt
Gebühr: 36,50 EUR

● Igel – leben und leben lassen

AU19-020

Lebensweise des Igels und wichtige Hilfe in der Not
Ninja Winter

Im Jahre 2024 war der Igel das „Wildtier des Jahres“. Warum? Er steht kurz vor dem Aussterben. Er ist auf der Roten Liste der potentiell gefährdeten Tiere angekommen. Aufgrund dieser Situation haben z. B. bereits etliche Kommunen in Deutschland ein Nachtfahrverbot für Mähroboter erlassen. Wie kam es dazu, dass der Igel kaum noch zu sehen ist und was können WIR jetzt noch tun, um dem kleinen, heimlichen Kobold wieder ein Zuhause in unseren Gärten bieten zu können?

Der Igel ist das älteste, in unveränderter Form auf unserem Planeten lebende Säugetier. Seit 12–16 Millionen Jahren hat er bis vor einigen Jahren gut überlebt. Seit 2017 steht er auf der Vorwarnstufe der Roten Liste der gefährdeten Tiere.

In diesem Termin lernen Sie seine Lebensweise kennen, dürfen Fragen stellen und verstehen warum Gelbe Säcke Igel töten. Erfahren Sie, wann der Igel wirklich Hilfe braucht, wie diese aussehen muss und wie man vermeiden kann, dass er in Lebensgefahr gerät oder krank wird.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Termin: Dienstag, 25.03.2025, 18.30 – 20.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 14,50 EUR

NEU Oster-Spezial mit essbaren Wildpflanzen

Vortrag und Mini-Kochkurs
Sophie Havenstein

AU19-024

Erfahre speziell für die Osterzeit wertvolles botanisches Wissen rund um ausgewählte heimische essbare Wildpflanzen. In der Veranstaltung können alle Interessierten neue kulinarische wilde Eindrücke mit allen Sinnen erfahren und die Geschenke unserer Natur entdecken. Es wird nicht nur auf das historische und botanische Wissen mit eingegangen, sondern ebenfalls auch die Verarbeitung mindestens einer einfach umzusetzender Bio-Speise praktisch gezeigt. Nach Besuch des Kurses sind die Teilnehmenden in der Lage Ihre Ernährung zu bereichern und zu verwildern.

Ein wilder Aperitif wird den Vortrag einläuten und eine kurze Mitmach-Kochrunde mit anschließender Verköstigung abschließen. Alle Speisen sind in Bio-Qualität und oft vegan. Bei Unverträglichkeiten bitte vorher melden.

In der Kursgebühr sind 7,50 € für Lebensmittel enthalten.

Termin: Samstag, 05.04.2025, 15.30 – 17.00 Uhr
Ort: Pavillion Imkervein Ingolstadt e.V. im Piuspark
Gebühr: 18,50 EUR

NEU Blüten-Spezial mit essbaren Wildpflanzen

Vortrag und Mini-Kochkurs
Sophie Havenstein

AU19-025

Erfahre zur Hauptblütezeit wertvolles botanisches Wissen rund um ausgewählte heimische essbare Wildpflanzen-Blüten. In der Veranstaltung können alle Interessierten neue kulinarische wilde Eindrücke mit allen Sinnen erfahren und die Geschenke unserer Natur entdecken. Es wird nicht nur auf das historische und botanische Wissen mit eingegangen, sondern ebenfalls auch die Verarbeitung mindestens einer einfach umzusetzender Bio-Speise praktisch gezeigt. Nach Besuch des Kurses sind die Teilnehmenden in der Lage Ihre Ernährung zu bereichern und zu verwildern. Ein wilder Aperitif wird den Vortrag einläuten und eine kurze Mitmach-Kochrunde mit anschließender Verköstigung abschließen. Alle Speisen sind in Bio-Qualität und oft vegan. Bei Unverträglichkeiten bitte vorher melden.

In der Kursgebühr sind 7,50 € für Lebensmittel enthalten.

Termin: Samstag, 07.06.2025, 15.30 – 17.00 Uhr
Ort: Pavillion Imkervein Ingolstadt e.V. im Piuspark
Gebühr: 18,50 EUR

● Imkern

AU19-027

Einstieg in die Bienenhaltung
Gerhard Hartmann

Du möchtest mehr über Honigbienen wissen oder spielst mit dem Gedanken, selbst Bienen zu halten? Hier hast du die Möglichkeit alles zu erfahren, damit du eine gute Entscheidung triffst:

- Das Bienenvolk
- Standortwahl
- Bienenwohnung & Werkzeuge
- Die wichtigsten Arbeiten im Jahreszyklus
- Honigernte & Honigarten
- Krankheiten & Varroamilbe
- Rechtliche Vorschriften
- Möglichkeiten des Einstiegs

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Termin: Samstag, 17.05.2025, 9.00 – 18.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 66,00 EUR

NEU Deine Mikro (R)Auszeit für die Seele: durchatmen – abhängen – genießen

AU19-030

Hängematten (R)Auszeit – Wald- und Naturerfahrung für die Seele am Ingolstädter Baggersee
Alfred Zedelmaier, Günther Pflaum

Die Natur bietet viele gesundheitsfördernde Möglichkeiten, die auf uns Menschen positiv wirken. Im Mittelpunkt des Kurses steht die Zeit der Entspannung in einer Hängematte. Genießen Sie die Atmosphäre im Naherholungsgebiet Baggersee in Ingolstadt. Durch Wahrnehmungsübungen tauchen Sie in die Waldatmosphäre ein und spüren mit allen Sinnen, wie Sie vom stressigen Alltag abschalten. Ein besonderer Moment entsteht beim angeleiteten „Abhängen“ in der Hängematte. Jede/r Teilnehmende erhält vier Wochen vorher ein Infoschreiben. Grundsätzlich findet die Veranstaltung bei (fast) jedem Wetter statt. Ausnahmen sind Sturm (Baumbruch) oder Starkregen. In diesen Fällen wird im Vorfeld Kontakt aufgenommen.

Die Premium Hängematten werden für den Kurs gestellt. Die Leihgebühr in Höhe von 10 € ist in der Kursgebühr enthalten.

Mitzubringen/Materialien: Festes Schuhwerk

Termin: Sonntag, 06.07.2025, 9.00 – 12.00 Uhr
Ort: Jugendbildungshaus am Baggersee, Oberschüttweg 25, 85049 Ingolstadt
Gebühr: 32,00 EUR



● TauschRausch – Die Kleider-Tauschbörse

im Bürgerhaus Neuburger Kasten

AU19-100



Unter dem Motto „Frühjahr, Sommer und Tracht“ 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. Die Wartezeit können Jung und Alt in der Cafeteria (Selbstverpflegung) verbringen. Ein gut ausgestatteter Kinderbereich ist ebenso vorhanden und lädt zum Bleiben ein. Mit der Kleider-Tauschbörse möchte das Bürgerhaus für einen nachhaltigen, bewussten Umgang mit dem Kleiderkonsum eintreten und einen Akzent gegen die Schnelllebigkeit der Modebranche und ihre zahlreichen Billigproduktionen setzen. 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, 10.05.2025, 15.30 – 18.30 Uhr
Ort: Bürgerhaus „Neuburger Kasten“, Fechtgasse 6, 2.OG
Gebühr: kostenfrei

● NEU Nachhaltige IT

AU19-105

Reparierbarkeit, faire Lieferketten und nachhaltige Software
Patrice Raies

Wie nachhaltig sind unsere IT-Geräte und digitalen Lösungen wirklich? In diesem Vortrag erfahren Sie, wie bewusster Umgang mit IT zur Ressourcenschonung beiträgt – von der Wahl der Hardware über nachhaltige Lieferketten bis hin zu energieeffizienter Software und Open-Source-Lösungen.

Themen:

- Reparierbarkeit und Lebensdauer von IT-Geräten
- Nachhaltige und faire Lieferketten in der Elektronikbranche
- Energieeffizienz von Hardware und Software
- Open-Source-Lösungen als nachhaltige Alternative

Für wen? Dieser Vortrag richtet sich an alle, die IT nachhaltig nutzen möchten – ob privat oder beruflich. Keine technischen Vorkenntnisse erforderlich. Lernen Sie, wie Sie durch bewussten IT-Einsatz Ressourcen schonen und nachhaltige Alternativen unterstützen können. Jetzt anmelden und nachhaltig digital handeln!

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Termin: Montag, 19.05.2025, 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: vhs, Saal EG, Hallstraße 5, 85049 Ingolstadt
Gebühr: 11,00 EUR

● NEU Wärmepumpen – Funktionsweise und Anwendung in der Praxis

AU19-110

Johannes Schrader

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

1. Termin Theorie:

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

2. und 3. Termin Praxis:

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

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

Beginn: 28.04.2025 – 3x montags – 17.00 – 18.30 Uhr
Ort: vhs, Saal EG, Hallstraße 5, 85049 Ingolstadt
Gebühr: 33,00 EUR

● Balkonkraftwerke und Speicher

AU19-120

Hermann Mödl, Angela Humbold

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

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

Termin: Donnerstag, 27.03.2025, 18.30 – 20.30 Uhr
Ort: vhs, Rudolf-Koller-Saal, DG (2. Stock), Hallstr. 5, 85049 Ingolstadt
Gebühr: 9,50 EUR

● NEU Kann die postmoderne Gesellschaft sich auf ökologische Gefährdungen einstellen?

AU19-130

Stefan Schweiger

In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit der Frage, ob die moderne Gesellschaft in der Lage ist, sich auf ökologische Gefährdungen einzustellen. Diese Thematik hat durch die zunehmenden klimabedingten Herausforderungen wie Hochwasser, Starkregen, tropische Nächte, Niedrigwasser im Rhein, den hohen Eintrag von (Mikro-)Plastik in die Umwelt und drohende klimabedingte Fluchtursachen an Dringlichkeit gewonnen. Der Kurs gliedert sich in drei Teile:

Erstens wird die systemtheoretische Perspektive von Niklas Luhmann vorgestellt und diskutiert.

Zweitens präsentiert der Dozent 25 Argumente, die dafür sprechen, dass die moderne Gesellschaft auf ökologische Gefährdungen reagieren kann, sowie 26 Argumente, die dem entgegenstehen. Anschließend erfolgt eine Diskussion mit den Teilnehmenden.

Drittens bringt der Dozent ethische Dimensionen in die hochmoralisierte Debatte über den Umgang mit ökologischen Gefährdungen ein, indem er acht verschiedene Klimaethiken vorstellt und diese gemeinsam mit dem Auditorium erörtert. Das Seminar bietet Raum für kritische Auseinandersetzung und fördert den Austausch über Lösungsansätze für aktuelle ökologische Herausforderungen.

Dozent: Dr. Stefan Schweiger (Technische Hochschule Ingolstadt, Stellvertretender Vorsitzender des Klimabeirats Ingolstadt)

Termine: Montag, 17.03.2025, 17.30 – 19.00 Uhr
Montag, 31.03.2025, 17.30 – 19.00 Uhr
Montag, 07.04.2025, 17.30 – 19.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 33,00 EUR

● Kaffeeverkostung und Vortrag – Fairer Handel im Fokus

Beate Schwander

AU19-145



Kommen Sie mit in die Welt des Kaffees! Bei der Verkostung können verschiedene Kaffeesorten und ihre individuellen Aromen erkundet werden. Was zeichnet eine gute Tasse Kaffee aus? Woher stammt der Kaffee, den wir trinken? Wie verbessert der Faire Handel die Arbeits- und Lebensbedingungen der Kaffeebauern? Der Weltladen Ingolstadt e.V. informiert zu verschiedenen Kaffeesorten und insbesondere zum Fairen Kaffeehandel.

Anmeldung bitte per Mail an stadtteiltreff-konradviertel@ingolstadt.de oder telefonisch unter 0841/305-45830.

Es handelt sich um eine Veranstaltung des Stadtteiltreffs Konradviertel mit freundlicher Unterstützung der Stabsstelle Nachhaltigkeit, des Weltladens Ingolstadt e.V. und der Volkshochschule Ingolstadt.

Termin: Dienstag, 18.03.2025, 14.00 - 15.30 Uhr

Ort: Stadtteiltreff Konradviertel, Oberer Taubentalweg 65, 85055 Ingolstadt

Gebühr: Teilnahme kostenlos

● Gemeinsam „Fair“ backen

Gabriele Schredl

AU19-147



Lernen Sie bei einem gemeinsamen Back-Vormittag im Stadtteiltreff „Piusviertel“ die Vielfalt von fair gehandelten Produkten kennen. Das Angebot richtet sich an alle Interessierte, mit und ohne Back-Vorkenntnisse. Gemeinsam schaffen wir feine Kostproben aus fair gehandelten Zutaten und erhalten dazu interessante Hintergrundinformationen. Bei diesem Termin handelt es sich nicht um einen klassischen Kochkurs, sondern hier steht die gemeinsame Zubereitung sowie der Austausch untereinander im Vordergrund.

Anmeldung bitte per Mail an stadtteiltreff-piusviertel@ingolstadt.de oder telefonisch unter 0841 305-45840. Es handelt sich um eine Veranstaltung des Stadtteiltreffs Piusviertel mit freundlicher Unterstützung der Stabsstelle Nachhaltigkeit, des Weltladens Ingolstadt e.V. und der Volkshochschule Ingolstadt.

Mitzubringen/Materialien: Schürzen

Termin: Freitag, 21.03.2025, 10.00 – 11.30 Uhr

Ort: Stadtteiltreff „Piusviertel“, Pfitznerstraße 19a, 85057 Ingolstadt

Gebühr: Teilnahme kostenlos

Ehrenamt

NEU Telefonseelsorge – ein sinnstiftendes Ehrenamt – auch für Sie?

AU19-150

Telefonseelsorge

Können Sie sich vorstellen, Ihr Ohr und Ihre Zeit, an Menschen die von Sorgen und Nöten geplagt sind, zu schenken? Sie haben Interesse sich in einer einjährigen, kostenlosen Ausbildung auf den Dienst als TelefonseelsorgerIn vorzubereiten, Selbsterfahrung, Gesprächstechniken und die wichtigen Themen der Anrufenden wie Einsamkeit, Trauer, etc. kennenzulernen und in einer Gruppe von- und miteinander zu lernen? Für die verantwortungsvolle, ehrenamtliche Arbeit bei der Telefonseelsorge braucht es Empathie, Offenheit, Toleranz und Verschwiegenheit. An diesem Informationsabend bekommen sie einen Einblick in die Arbeit der Telefonseelsorge Ingolstadt und den im April 2025 startenden Ausbildungskurs.

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

Termin: Montag, 17.03.2025, 18.30 – 20.00 Uhr

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

Gebühr: Teilnahme kostenlos

NEU Reden hilft. Zuhören macht reich.

AU19-155

Ein interaktiver Vortrag der Projektgruppe „Zuhörbank“ zur positiven Wirkung des Zuhörens
Alfred Zedelmaier

Die „Zuhörbank“ ist ein Projekt der MitmacherInnen im Rahmen der Nachhaltigkeitsagenda Ingolstadt zum gesellschaftlichen Miteinander und gegenseitiger Stärkung von Menschen durch Zuhören. Der Vortrag setzt sich mit der Bedeutung und den Auswirkungen des Zuhörens auf die zwischenmenschliche Beziehung auseinander. Zudem wird das Projekt Zuhörbank vorgestellt. Darüber hinaus gibt es praktische Übungen und Tipps für den Alltag. Eine Anmeldung vorab ist möglich, aber nicht zwingend erforderlich.

Warum ist Zuhören hilfreich und wertvoll?

Einführung in die Bedeutung des Zuhörens positive Auswirkungen auf zwischenmenschliche Beziehungen und emotionales Wohlbefinden.

Warum gibt es eine Zuhörbank?

Vorstellung des Projekts Zuhörbank

Wie gelingt hilfreiches und bewusstes Zuhören?

Wichtige Fähigkeiten, die Zuhören unterstützen.

Welche Wirkungen entstehen dabei?

Potenzielle Herausforderungen und Lösungen.

Was kann jeder Mensch dafür tun?

Praktische Übungen und Tipps für den Alltag.

Was kann ich bei dem Projekt Zuhörbank machen?

Möglichkeiten der Mitwirkung und Engagement – Beispiele für Aktivitäten und Projekte innerhalb der Zuhörbank.

Was kann mein Gewinn beim Zuhören dabei sein?

Positive Effekte auf das eigene Leben und das Umfeld.

Termin: Dienstag, 11.03.2025, 18.00 – 19.00 Uhr

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

Gebühr: Teilnahme kostenlos

Schnell und komfortabel anmelden:

www.vhs-in-ei.de
oder **0841/305 18 54**





BUND Naturschutz – Kreisgruppe Ingolstadt

● Was wächst denn da?

Was wächst denn da? Das haben Sie sich vielleicht schon manchmal gefragt und keine zufriedenstellende Antwort erhalten. Dabei muss es nicht bleiben. Wir bieten einen Grundkurs an, in dem zuerst wesentliche Pflanzenmerkmale erklärt und dann einheimische Pflanzen mithilfe des Buches „Grundkurs Pflanzenbestimmung“ von Rita Lüder (10. Auflage, Quelle & Meyer) bestimmt werden. Auch andere Bestimmungshilfen werden vorgestellt. Exkursionen in die nähere Stadtumgebung runden die Veranstaltung ab. Gerne dürfen auch zu bestimmende Pflanzen mitgebracht werden.

Der Kurs mit Brigitte Krach, bei dem verschiedenste heimische Pflanzen genau unter die Lupe genommen werden, erfreut sich großer Beliebtheit. Die Teilnehmer*innen erlernen die ersten Grundlagen der Pflanzenbestimmung. Aufgrund des großen Interesses bitten wir darum, sich möglichst frühzeitig anzumelden. Die Termine bauen aufeinander auf, aber auch ein späterer Einstieg ist möglich.

Anmeldung nur unter umweltbildung-ingolstadt@bund-naturschutz.de
Exkursionsleitung: Brigitte Krach, Biologin

Es handelt sich um eine Veranstaltung der Kreisgruppe Ingolstadt des BUND Naturschutz e.V. mit freundlicher Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.

Mitzubringen/Materialien: wetterfeste Kleidung

Teil 1: Pflanzenbestimmung für Einsteiger*innen
BUND Naturschutz

AU19-200

Termine: dienstags, 11.03., 01.04., 13.05., 24.06.,
15.07., 16.09., 07.10.2025
19.00 – 20.30 Uhr
Ort: Bund Naturschutz, Griesbadgasse 1a,
85049 Ingolstadt
Gebühr: Teilnahme kostenlos

Teil 2: Pflanzenbestimmung für fortgeschrittene Anfänger*innen
BUND Naturschutz

AU19-201

Termine: mittwochs, 12.03., 02.04., 14.05., 25.06.,
16.07., 17.09., 08.10.2025
19.00 – 20.30 Uhr
Ort: Bund Naturschutz, Griesbadgasse 1a,
85049 Ingolstadt
Gebühr: Teilnahme kostenlos

● Was blüht denn da?

AU19-203

BUND Naturschutz

Noch bevor die Bäume ihr Laub austreiben, lassen sich unsere Frühlingsblüher blicken. Vom gelben Buschwindröschen, über den Blaustern bis zu den lila Märzveichen, dürfen wir uns über allerlei Farbtupfer im Wald freuen.

Spaziergang durch den Zucheringer Wald mit Brigitte Krach.

Anmeldung unter umweltbildung-ingolstadt@bund-naturschutz.de

Exkursionsleitung: Brigitte Krach, Biologin

Es handelt sich um eine Veranstaltung der Kreisgruppe Ingolstadt des BUND Naturschutz e.V. mit freundlicher Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.

Mitzubringen/Materialien: wetterfeste Kleidung

Termin: Sonntag, 23.03.2025, 14.00 – 15.30 Uhr
Ort: Treffpunkt: Sandrachbrücke in Spitalhof
(gegenüber von Friedhof)
Gebühr: Teilnahme kostenlos

● Exkursion für Fortgeschrittene zu Standorten seltenerer Gefäßpflanzenarten

AU19-205

mit Dr. J. Ernst Krach
BUND Naturschutz

Treffpunkt: Kirchplatz in Zuchering, Halbtägige Exkursion

Anmeldung und weitere Informationen unter umweltbildung-ingolstadt@bund-naturschutz.de

Es handelt sich um eine Veranstaltung der Kreisgruppe Ingolstadt des BUND Naturschutz e.V. mit freundlicher Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.

Mitzubringen/Materialien: wetterfeste, strapazierfähige Kleidung und Schuhe, die ggf. auch schmutzig werden dürfen

Termin: Samstag, 10.05.2025, 14.00 – 18.00 Uhr

Ort: Treffpunkt: Kirchplatz Zuchering

Gebühr: Teilnahme kostenlos

● Exkursion für Fortgeschrittene zu Standorten seltenerer Gefäßpflanzenarten

AU19-206

mit Dr. J. Ernst Krach
BUND Naturschutz

Treffpunkt: Parkplatz Gasthof Gabel, ganztägige Exkursion

Anmeldung und weitere Informationen unter umweltbildung-ingolstadt@bund-naturschutz.de

Es handelt sich um eine Veranstaltung der Kreisgruppe Ingolstadt des BUND Naturschutz e.V. mit freundlicher Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.

Mitzubringen/Materialien: wetterfeste, strapazierfähige Kleidung und Schuhe, die ggf. auch schmutzig werden dürfen

Termin: Freitag, 16.05.2025, 10.00 – 14.00 Uhr

Ort: Treffpunkt: Parkplatz Gasthof Gabel

Gebühr: Teilnahme kostenlos

● Naturerlebnistag

AU19-208

Thema: Schöpfung der ev.-luth. Kirchengemeinde Brunnenreuth
BUND Naturschutz

Mit Brigitte Krach und ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern mit Unterstützung der BUND Naturschutz Kreisgruppe Ingolstadt.

Ort: in und um den Zucheringer Forst.

Anmeldung unter krach.in@t-online.de

Exkursionsleitung: Brigitte Krach, Dipl.-Biologin, in Zusammenarbeit mit der Ev.-Luth. Kirchengemeinde Spitalhof

Mitzubringen/Materialien: wetterangepasste Kleidung, festes Schuhwerk, evtl. Wechselsachen

Termin: Samstag, 31.05.2025, 9.00 – 16.00 Uhr

Ort: Treffpunkt: Ev. Gemeindehaus in Spitalhof

Gebühr: Teilnahme kostenlos

● **Licht aus in Ingolstadt – über den Zusammenhang von Arten-, Klimaschutz und Lichtverschmutzung (Onlinevortrag)** AU19-212

Die Volkshochschule Ingolstadt, die Umweltstation Ingolstadt und die BUND Naturschutz Kreisgruppe Ingolstadt veranstalten gemeinsam einen Vortrag zum Thema „Lichtverschmutzung – Auswirkungen auf Natur und Mensch – Wie können wir dagegen steuern?“. Als Referentin konnte Deutschlands einzige „Nachtschutzbeauftragte“ und Koordinatorin des Sternenpark Rhön, Frau Sabine Frank aus Fulda, gewonnen werden.

Frau Frank wird die Auswirkungen von nächtlichem Kunstlicht auf Mensch und Natur erläutern, den rechtlichen Rahmen durch das Bundesnaturschutzgesetz und das bayerische Naturschutzgesetz erklären, konkrete Lösungsansätze und Lichtkonzepte vorstellen und aufzeigen, was sowohl Kommunen als auch Privatpersonen tun oder lassen können, um Lichtverschmutzung zu vermeiden. Weitere Informationen finden Sie ab März 2025 auch unter folgender Homepage:

<https://ingolstadt.bund-naturschutz.de/>

Hier die Einwahldaten für den Vortrag:

<https://us02web.zoom.us/j/87182165977>

Meeting-ID: 871 8216 5977

Kenncode: 032145

Eine Veranstaltung der Umweltstation Ingolstadt und des BUND Naturschutz Kreisgruppe Ingolstadt mit freundlicher Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.

Termin: Donnerstag, 20.03.2025, 17.00 – 18.30 Uhr

Ort: vhs, online

Gebühr: Teilnahme kostenlos

● **Earth Hour 2025: Gemeinsam die Dunkelheit erleben!** AU19-213

Feiern Sie mit uns am 22. März 2025 ab 20.30 Uhr am Neuen Schloss Ingolstadt die Earth Hour! Gemeinsam wollen wir eine Stunde ohne Licht mit spannenden Aktionen, Spielen und Informationen zum Wert der Dunkelheit erleben. Gegründet vom WWF als Symbol gegen den Klimawandel, wollen wir in dieser Stunde auch die Tiere der Nacht, den Wert von Dunkelheit und den Sternenhimmel in den Blick nehmen. Mit dabei sind die Volkshochschule, der BUND Naturschutz, die Sternwarte, Kerstin Kellerer als Fledermausbeauftragte, die Umweltstation und hoffentlich viele weitere Akteure.

Treffpunkt ist um 20.00 Uhr in der Umweltstation Ingolstadt. Um 20.30 Uhr gehen wir gemeinsam zum Neuen Schloss und feiern dort eine Stunde Dunkelheit. Gerne darf auch zu Hause sämtliches Außenlicht eine Stunde ausgeschaltet werden um die Aktion von der Ferne unterstützen.

Eine Veranstaltung der Umweltstation Ingolstadt und des BUND Naturschutz Kreisgruppe Ingolstadt mit freundlicher Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.

Termin: Samstag, 22.03.2025, 20.30 – 21.30 Uhr

Ort: Umweltstation Ingolstadt, Ludwigstr. 41, Ingolstadt

Gebühr: Teilnahme kostenlos

Wir freuen uns,

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

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

Unterstützung für Hörgeschädigte:

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

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



Klima am Mittag

Klimaneutrales 20 Ingolstadt 35°

Kostenlose Vortragsreihe

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

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

● Klima am Mittag – Klimafreundlich Gärtnern

AU19-220

Mit passenden Pflanzen und einfachen Maßnahmen beim Umgang mit dem Boden und der Bewässerung werden Gärten fit für unser künftiges Klima.

Referentin: Renate Beyer, Garten- und Landschaftsplanerin
Termin: Dienstag, 25.03.2025, 12.00 – 12.45 Uhr
Ort: Umweltstation Ingolstadt, Ludwigstr. 41, Ingolstadt

● Klima am Mittag – Klimaschutz im Alltag

AU19-222

Praktische Ideen und Impulse für einen klimafreundlicheren Alltag, die wir z.T. auch direkt ausprobieren und mitnehmen können.

Referentin: Renate Schwäricke, Umweltstation Ingolstadt
Termin: Dienstag, 29.04.2025, 12.00 – 12.45 Uhr
Ort: Umweltstation Ingolstadt, Ludwigstr. 41, Ingolstadt

● Klima am Mittag – Klimaanpassung in Ingolstadt

AU19-224

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: Evi Scheder, Klimaschutzmanagerin, Stabsstelle Klima, Biodiversität und Donau
Termin: Dienstag, 27.05.2025, 12.00 – 12.45 Uhr
Ort: Umweltstation Ingolstadt, Ludwigstr. 41, Ingolstadt

● Klima am Mittag – Was macht die Stadt für den Klimaschutz?

AU19-226

Was ist das Integrierte Klimaschutzkonzept (IKSK) der Stadt Ingolstadt? Wie entwickeln sich die Treibhausgasemissionen in Ingolstadt? Diesen und anderen Fragen gehen wir nach

Referent: Stefan Schratzenstaller, Klimaschutzmanager, Stabsstelle Klima, Biodiversität und Donau
Termin: Dienstag, 24.06.2025, 12.00 – 12.45 Uhr
Ort: Umweltstation Ingolstadt, Ludwigstr. 41, Ingolstadt

● Klima am Mittag – Klimaspaziergang

Verschiedene Oberflächen in der Stadt reagieren unterschiedlich auf starke Sonneneinstrahlung. Mit einem Infrarot-Thermometer kann man die Unterschiede direkt messen und sichtbar machen. Wo ist es am heißesten, wo ist es kühler und warum?

Referentin/Referent aus der Stabsstelle Klima, Biodiversität und Donau der Stadt Ingolstadt.

AU19-228

Termin: Dienstag, 22.07.2025, 12.00 – 12.45 Uhr
Ort: Umweltstation Ingolstadt, Ludwigstr. 41, Ingolstadt

AU19-230

Termin: Dienstag, 12.08.2025, 12.00 – 12.45 Uhr
Ort: Umweltstation Ingolstadt, Ludwigstr. 41, Ingolstadt

Autolackiererei FOTTNER

Zertifizierter Meisterbetrieb

Neukunden erhalten
einen Rabatt in Höhe von
10 %



- Lackierarbeiten jeglicher Art
- Reparatur und Service aller Fabrikate
- Unfallinstandsetzung
- Oldtimerrestaurierung
- Scheibenreparaturservice/ Schnellservice
- Smart-Repair und Klimaservice
- Reifenservice
- Autovermietung
- HU/AU



Hatzlmühlstraße 28 | 85290 Geisenfeld
Tel. 0 84 52/7 36 83 93 | info@autolackiererei-fottner.de
www.autolackiererei-fottner.de

Umweltstation Ingolstadt

Umweltstation Ingolstadt Mensch.Natur.Stadt.

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



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

Thema	Zielgruppe	Datum	Kursnummer dient für weitere Infos zu Ort, Preis und Anmeldeöglichkeit unter www.vhs-in-ei.de
Naturkosmetik selbst gemacht	Jugendliche und Erwachsene	Freitag, 14.03.2025, 17.00–20.00 Uhr	AU19-250
Unsere Natur um uns herum kreativ erleben	Kinder ab 6 Jahren	Samstag, 15.03.2025, 10.00–13.00 Uhr	AU19-251
Upcycling: Neue Kunst aus alten Büchern	Erwachsene, gerne in Begleitung von Kindern ab 10 Jahren	Samstag, 15.03.2025, 14.30–17.30 Uhr	AU19-252
Erlebnis Lagerfeuer für Kinder und Ihre Papas	Familien	Freitag, 28.03.2025, 16.00–19.00 Uhr	AU19-253
Knospenheilkunde: Entdecke die Kraft der Knospen	Erwachsene, gerne in Begleitung von Kindern ab 8 Jahren	Samstag, 29.03.2025, 10.00–13.00 Uhr	AU19-254
Vom Schaf zum Frosch – Filzen für Kinder	Kinder ab 6 Jahren	Freitag, 04.04.2025, 15.30–18.30 Uhr	AU19-255
Die Natur im Jahreslauf: Frühling	Familien mit Kindern ab 2 Jahren	Dienstag, 08.04.2025, 15.00–17.00 Uhr	AU19-256
Wir basteln Weidennester und färben Ostereier	Familien mit Kindern ab 5 Jahren, Kinder ab 7 Jahre können auch alleine teilnehmen.	Samstag, 12.04.2025, 9.00–12.00 Uhr	AU19-257
Was fliegt und krabbelt denn da?	Kinder ab 6 Jahren	Samstag, 26.04.2025, 10.00–13.00 Uhr	AU19-258
Textilcollagen – Upcycling von alten Stoffen	Erwachsene, gerne in Begleitung von Kindern ab 10 Jahren	Samstag, 26.04.2025, 14.30–17.30 Uhr	AU19-259
Nachtwanderung – MicroAdventure am Baggersee	Familien mit Kindern ab 10 Jahren	Freitag, 09.05.2025, 20.00–22.00 Uhr	AU19-260
Upcycling: Kreative Papierschalen aus alten Zeitschriften	Erwachsene, gerne in Begleitung von Kindern ab 6 Jahren, Jugendliche	Samstag, 03.05.2025, 15.00–18.00 Uhr	AU19-261
Naturabenteuer am Baggersee	Kinder ab 6 Jahren	Samstag, 10.05.2025, 10.00–13.30 Uhr	AU19-262
Delikatessen am Wegesrand	Familien mit Kindern ab 5 Jahren	Samstag, 17.05.2025, 10.00–13.00 Uhr	AU19-263
Waldbaden – Den Wald mit allen Sinnen erleben	Familien mit Kindern ab 5 Jahren	Samstag, 24.05.2025, 14.30–16.00 Uhr	AU19-264
Blau-Pause (Cyanotypie-Blaudruck)	Erwachsene, gerne in Begleitung von Kindern ab 10 Jahren	Sonntag, 25.05.2025, 15.00–17.00 Uhr	AU19-265
Makramee: Blätter als Mobile	Familien mit Kindern ab 6 Jahren	Freitag, 30.05.2025, 16.00–17.30 Uhr	AU19-266
Land-Art: Natur erleben und kreativ gestalten	Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren	Freitag, 06.06.2025, 15.00–18.00 Uhr	AU19-267
Naturwerkstatt – Mini-Floße und Wurfkometen	Familien mit Kindern ab 5 Jahren	Samstag, 07.06.2025, 14.00–17.00 Uhr	AU19-268
Waldbaden – Den Wald mit allen Sinnen erleben	Erwachsene	Samstag, 28.06.2025, 14.30–16.00 Uhr	AU19-269
Papier mit Samen und Blüten schöpfen	Kinder ab 6 Jahren	Sonntag, 06.07.2025, 10.00–13.00 Uhr	AU19-270
Papierwerkstatt: Papier schöpfen und kreatives Gestalten	Erwachsene, gerne in Begleitung von Kindern ab 10 Jahren	Sonntag, 06.07.2025, 14.30–17.30 Uhr	AU19-271
Die Natur im Jahreslauf: Sommer	Familien mit Kindern ab 2 Jahren	Dienstag, 08.07.2025, 15.00–17.00 Uhr	AU19-272



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

Die Technische Hochschule (THI) lädt auch im Sommersemester 2025 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-Forschungsinstitut für neue Energiesysteme InES (www.thi.de/go/energie). Zielgruppe sind Studierende, Schüler, Umweltgruppen, Politiker sowie weitere interessierte Personen.

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

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

Nachhaltigkeitskurse
finden Sie auch im
Online-Bereich auf den
Seiten 18 bis 20!



Voller Energie



**Natürlich.
197.000**

Tonnen CO₂ sparen die SWI jährlich mit erneuerbaren Energien.

**Von hier.
100 %**

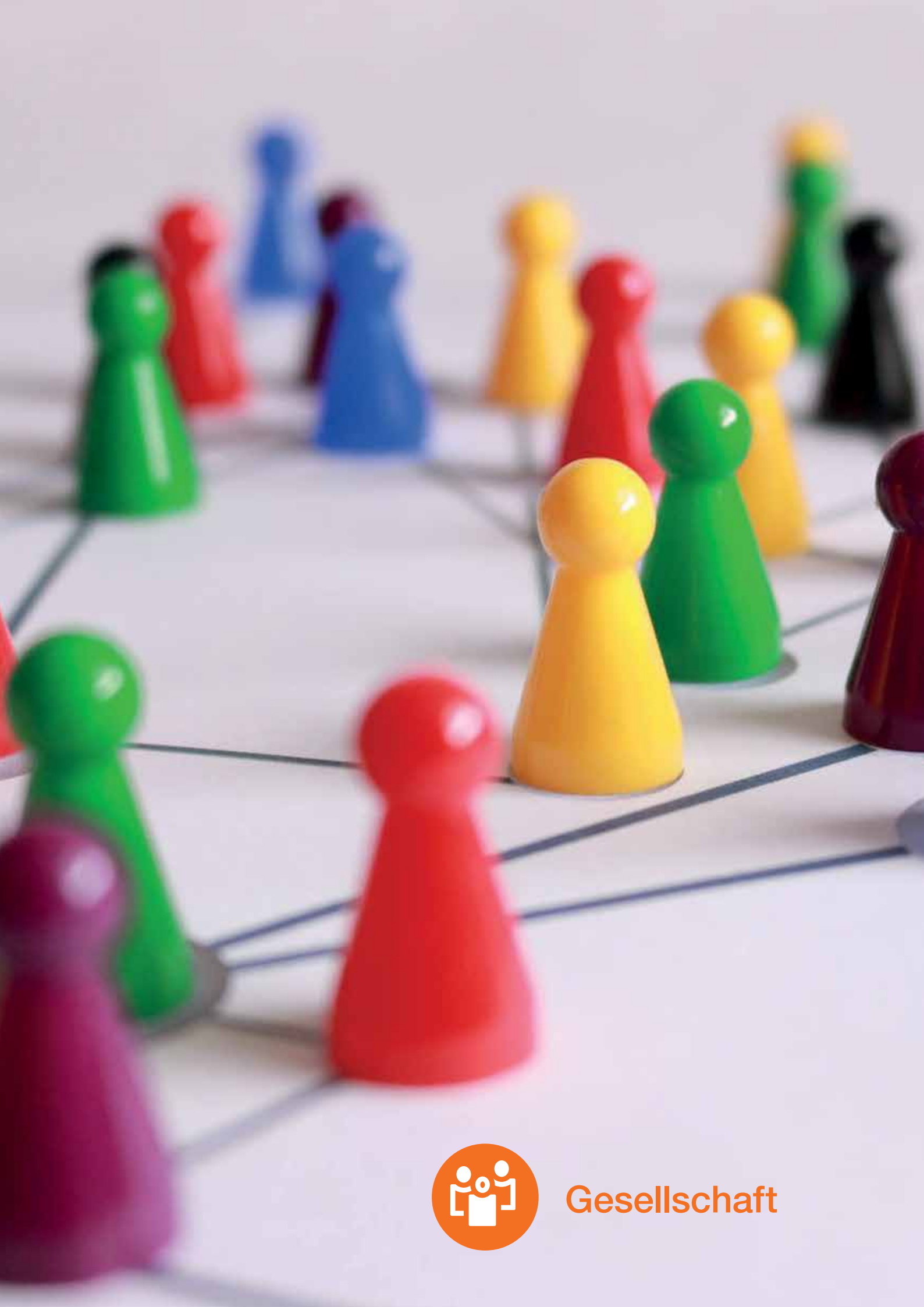
Leistung aus der Region. Damit Ihr Geld in Ihrer Heimat bleibt.

**Für Sie.
50.000**

Stunden/Monat stecken wir 24/7 in sichere Versorgung und Ihre Freizeit.

Besser ganz nah.
Mehr Infos unter
0800 / 8000 230
www.sw-i.de
f @

SWI
STADTWERKE
INGOLSTADT



Gesellschaft



Studium Generale

Zwischen Aufbegehren und Resignation

Die nachnapoleonische Ära

Dr. Rudolf Oswald

Restauration – Vormärz – Biedermeier, Europäische Geschichte 1815–1840

Nach der turbulenten Zeit der Französischen Revolution und der anschließenden napoleonischen Ära schien Europa mit dem Wiener Kongress in eine Phase der politischen und sozialen Stabilisierung einzutreten. Die Regierungen der Großmächte und kleineren Staaten des Kontinents arbeiteten an einer Wiederherstellung vorrevolutionärer Zustände, während sich das Individuum von der Straße, von den Schlachtfeldern ins Private zurückziehen schien. In Deutschland prägten sich für diese Entwicklungen die Begriffe „Restauration“ und „Biedermeier“ aus.

Gleichwohl ergriff den Kontinent bereits wenige Jahre nach dem Sieg über Napoleon eine neue Phase der Unruhe, deren Ursachen in ungelösten sozioökonomischen Problemen sowie im Aufkommen nationalistischer Ideen begründet lagen. Die postrevolutionären Jahre bildeten somit nur den Auftakt für neuerliche historische Umbrüche.

In einer Art „Prolog“ wird in der ersten Sitzung das Zeitalter Napoleons behandelt

Dr. Brigitte König

Die Impulse der Französischen Revolution wirkten auch nach den Unruhen und Kriegen weiter fort.

Gleichzeitig sorgte die Neuordnung nach dem Wiener Kongress für Restauration und Stagnation; die neuerliche Revolution von 1930 in Frankreich, Freiheitsbestrebungen in Deutschland, repressive Politik und darauf folgendes Rückzugsverhalten ins Private sind nur einige der vielfältigen Phänomene dieser Epoche. Sie wird gekennzeichnet einerseits durch den Begriff „Vormärz“, d.h. die Zeit vor der März-Revolution von 1848 auf deutschem Boden, und andererseits durch den schillernden Terminus „Biedermeier“. Wir betrachten die Auswirkungen auf die Literatur dieser Jahrzehnte.

Elisabeth Fenk

Die gesellschaftlichen Entwicklungen nach dem Zeitalter Napoleons in der Restaurations- und Vormärzzeit

Das napoleonische Ausgreifen nach ganz Europa und die dezidierte „Neben“-Absicht, überall die alte Feudalordnung durch moderne Rechtsstaats-Republiken zu ersetzen, wirbelte die Gesellschaftsordnungen in Europa gehörig durcheinander. Überall wurden die Anhänger der freiheitlichen Neuordnung gestärkt und aktiviert. Sie forderten europaweit, besonders nach dem Sieg über Napoleon, dass Verfassungen die Rechte der Monarchen einschränken und dass über Parlamente, die in Deutschland als „Landstände“ eingerichtet werden, die Rechtsgleichheit gesichert wird. Dabei wird man sich des nun erkannten „Vierten Standes“ bewusst, diese 80 % der Bevölkerung, die im Pauperismus auf dem Lande verharrt oder als ausgebeutetes Industrieproletariat ihr Leben fristet und die vor allem von sozialistischen Gesellschaftskritikern wie Marx und Engels ins Visier genommen wird. Deren Ideen werden wir besprechen.

Im krassen Gegensatz zu ihnen versuchen die konservativen, meist adeligen Kräfte, eine Restauration der Zustände vor der Französischen Revolution durchzusetzen, was in die Revolutionen des Vormärz um 1830 und 1848 mündet.

Kunst

Der vor und während der Französischen Revolution in der allgemeinen Begeisterung für die Klassik in der griechisch-römischen Antike als Epochenstil entstandene Klassizismus wird für die nächsten 40 Jahre weiterhin als Empire-Stil und Biedermeier-Stil maßgebend sein. Die Künste üben sich europaweit in der Nachahmung und im Übertreffen der antiken Vorbilder. Bildhauer wie Canova, Thorwaldsen, Schadow und viele andere schaffen bewundernswerte Bildwerke, die Architektur schwelgt in Baukunst im griechisch-römischen Stil – auch in Ingolstadt mit den Festungsbauten von Leo von Klenze. Das Kunstgewerbe blüht in der „römischen“ Mode der Möbel und Kleider, die Malerei wendet sich der Innerlichkeit aufgrund des Rückzugs des Bürgertums ins Private zu, wie bei den Malern Caspar David Friedrich und Carl Spitzweg zu beobachten ist. Erste sozialkritische Malerei entsteht.

Dipl. Päd. Florian Kneidl

Musikgeschichte in der Restaurations- und Vormärzzeit

Dipl.-Psych. Wolfgang Fuhrmann

Zwischen Aufbegehren und Resignation

Im Aufbegehren zeigt sich der Wille zum eigenen Standpunkt und diesen auch auszudrücken, auch gegen Erwartungen von außen. Dies erfordert Mut und Entschlossenheit. In der Resignation passen wir uns dem an, was von uns erwartet wird, oft aus Konfliktscheu und Angst, die Zugehörigkeit zu verlieren.

In diesem Spannungsfeld zwischen Autonomie und Zugehörigkeit befinden wir uns häufig und die Aufgabe besteht darin, sich immer wieder neu zu entscheiden, um Klarheit für sich selbst zu schaffen.

● Studium Generale – Zwischen Aufbegehren und Resignation

Die nachnapoleonische Ära

Dr. Rudolf Oswald, Dipl.-Päd. Florian Kneidl, Dipl.-Psychologe Wolfgang Fuhrmann, Elisabeth Fenk, Dr. Brigitte König **AU21-000**

Beginn: 10.03.2025 – 13x montags – 14.00 – 15.30 Uhr
Keine Termine in KW 18 und 22.

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

Gebühr: 130,00 EUR

Dr. Rudolf Oswald, Dipl.-Päd. Florian Kneidl, Dipl.-Psychologe Wolfgang Fuhrmann, Elisabeth Fenk, Dr. Brigitte König **AU21-001**

Beginn: 11.03.2025 – 13x dienstags – 14.00 – 15.30 Uhr
Keine Termine in KW 18 und 22.

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

Gebühr: 130,00 EUR

Dr. Rudolf Oswald, Dipl.-Päd. Florian Kneidl, Dipl.-Psychologe Wolfgang Fuhrmann, Elisabeth Fenk, Dr. Brigitte König **AU21-002**

Beginn: 13.03.2025 – 13x donnerstags – 18.00 – 19.30 Uhr
Keine Termine in KW 18 und 22.

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

Gebühr: 130,00 EUR

Stadtgeschichte

● Auftaktvortrag zum Jubiläum 750 Jahre Franziskanerkirche AU21-010

Historischer Verein Ingolstadt e.V.

Die Franziskaner in Ingolstadt – Kontinuitäten und Brüche
Franz Hofmeier, Ingolstadt

Das Ingolstädter Franziskanerkloster kann auf eine lange Geschichte zurückblicken, denn schon 1275 – vor 750 Jahren – siedelten sich Mindere Brüder hier an. Maßgeblichen Einfluss auf die Entwicklung des Klosters nahmen auch die jeweiligen Herrschaftsträger Bayerns: Herzöge, Kurfürsten und Könige. Nicht nur während der Säkularisation zu Beginn des 19. Jahrhunderts, sondern auch im Laufe des 20. Jahrhunderts gefährdeten politische Verwerfungen die Existenz des Klosters. In einem Überblick wird versucht, Kontinuitäten und Brüche aufzuzeigen, die das franziskanische Leben in Ingolstadt prägen.

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

Termin: Mittwoch, 12.03.2025, 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: Franziskanerkloster Refektorium, Harderstraße
Ingolstadt
Gebühr: Eintritt frei

● Die Lieblingskirche der Schanzer AU21-012

Erinnerungen an die Augustinerkirche Ingolstadt
Historischer Verein Ingolstadt e.V.

In den letzten Wochen des Zweiten Weltkriegs wurde das Ingolstädter Augustinerkloster und damit die Klosterkirche bei einem Bombenangriff schwer beschädigt. 1950 wurden die Ruinen der Kirche abgerissen. An dieser Baulücke steht heute der Ingolstädter Viktualienmarkt zwischen Theatervorplatz, Sparkasse und Rathausplatz. Am 9. April 2015 jährt sich die Zerstörung der Ingolstädter Augustinerkirche zum 80. Mal. Mit einem Podiumsgespräch erinnern wir an dieses bedeutende Ereignis Ingolstädter Stadtgeschichte.

Podiumsdiskussion mit Dr. Matthias Schickel, Historischer Verein Ingolstadt, Hans Fegert, Heimatforscher, Ingolstadt, und Iris Weichenrieder, Ingolstadt

Eine Veranstaltung der Katholischen Erwachsenenbildung Ingolstadt in Zusammenarbeit mit dem Historischen Verein Ingolstadt und der Volkshochschule Ingolstadt.

Termin: Dienstag, 08.04.2025, 19.00 – 21.15 Uhr
Ort: vhs, Rudolf-Koller-Saal, DG (2. Stock), Hallstr. 5,
85049 Ingolstadt
Gebühr: Eintritt frei

● 80 Jahre Kriegsende AU21-020

Ein Blick zurück, ein Schritt nach vorn: der 26.04. in Ingolstadt
Zentrum für Stadtgeschichte

Der 26. April ist ein wichtiges Datum in der Stadtgeschichte Ingolstadts. Doch vielen ist nicht bekannt, dass dieses Datum für das Kriegsende in Ingolstadt steht. Was bedeutet das Kriegsende für die Stadt? Heißt Kriegsende gleich Frieden? Wie will man dieses Datum erinnern? Welche historischen Zeugnisse gibt es dafür? Dieses interaktive Format des Zentrums Stadtgeschichte und der vhs Ingolstadt lädt zum Erinnern, zum Informieren und zum Nachdenken ein.

Eine Veranstaltung des Zentrums für Stadtgeschichte mit freundlicher Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.

Termin: Samstag, 26.04.2025, 13.00 – 17.00 Uhr
Ort: vhs, Saal EG, Hallstraße 5, 85049 Ingolstadt
Gebühr: Eintritt frei

Fotografie

● Scharf – Sinn: wahrnehmen – sehen – fotografieren AU21-060

Anfängerkurs
Christian Link

In diesem Workshop erfahren Sie, worauf es beim Fotografieren wirklich ankommt: auf den Schritt vor der Aufnahme und was das Foto zu einem Bild macht.

Wir beschäftigen uns mit dem Medium Fotografie, der menschlichen Wahrnehmung sowie der gezielten Umsetzung zu einem guten Bildergebnis.

Sehgewohnheiten werden hinterfragt, der Blick wird geschärft. Am ersten Kursabend werden Motive gemeinsam auf Bildfehler und Bildstörungen analysiert. Am Folgetag erweitern wir das Thema und wir werden bei trockenem Wetter gemeinsam auf Exkursion gehen, um das Gelernte umzusetzen. Fotografische Grundkenntnisse sind von Vorteil.

Termine: Freitag, 04.04.2025, 18.30 – 20.00 Uhr, Zimmer 3
Samstag, 05.04.2025, 10.00 – 16.30 Uhr Zimmer 1
Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt,
Zimmer 1
Gebühr: 58,50 EUR

NEU Scharf – Sinn: wahrnehmen – sehen – fotografieren AU21-062

Kurs für Fortgeschrittene
Christian Link

In diesem weiterführenden Aufbau – Workshop erarbeiten wir noch intensiver worauf es beim Fotografieren wirklich ankommt.

Sehen lernen! Und der Schritt bevor das Aufnahmemedium in die Hand genommen wird. Wir beschäftigen uns mit Fraktale und Artefakte in Fotografien, sowie der gezielten Umsetzung zu besseren Bildern.

Am ersten Kursabend werden Motive gemeinsam auf Bildfehler und Bildstörungen analysiert. Am Folgetag erweitern wir das Thema und werden wir bei trockenem Wetter gemeinsam auf Exkursion gehen um das Gelernte umzusetzen.

Fotografische Grundkenntnisse sind von Vorteil.
Termine: Freitag, 27.06.2025, 18.30 – 20.00 Uhr
Samstag, 28.06.2025, 10.00 – 16.30 Uhr

Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt,
Zimmer 1
Gebühr: 58,50 EUR



Anmeldung
per Telefon, Mail
oder online



Recht und Finanzen

● **Brauche ich einen Ehevertrag?**

AU21-106

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, 28.04.2025, 19.00 – 20.30 Uhr
Ort: vhs, Kino (UG), Hallstr. 5, 85049 Ingolstadt
Gebühr: 11,00 EUR

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

AU21-108

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: Dienstag, 06.05.2025, 19.00 – 20.30 Uhr
Ort: vhs, Kino (UG), Hallstr. 5, 85049 Ingolstadt
Gebühr: 11,00 EUR

● **Kaufmann, GmbH, OHG – welche Rechtsform passt zu meinem Unternehmen?**

AU21-110

Dr. Florian Meininghaus, Notar, Ingolstadt

An Unternehmer werden täglich hohe Anforderungen gestellt. Am Anfang steht die erfolgreiche Gründung. Sie ist das Fundament dauerhaften Erfolgs. Doch welche Rechtsform ist die richtige für mein Unternehmen? Der Vortrag gibt einen Überblick und legt die Vor- und Nachteile unterschiedlicher Rechtsformen auf.

Anmeldung erforderlich per Telefon, Mail oder online.

Termin: Dienstag, 20.05.2025, 19.00 – 20.30 Uhr
Ort: vhs, Kino (UG), Hallstr. 5, 85049 Ingolstadt
Gebühr: 11,00 EUR

● **Testament, Erbrecht und Schenkungen**

AU21-115
Fachanwalt für Erbrecht Markus Rainer

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: Montag, 24.03.2025, 19.00 – 21.15 Uhr
Ort: vhs, Kino (UG), Hallstr. 5, 85049 Ingolstadt
Gebühr: 14,00 EUR

● **Erbschaftssteuer sparen beim Vererben und Verschenken von Immobilien**

AU21-117

Fachanwalt für Erbrecht Markus Rainer

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: Montag, 19.05.2025, 19.00 – 21.15 Uhr
Ort: vhs, Kino (UG), Hallstr. 5, 85049 Ingolstadt
Gebühr: 14,00 EUR

● **General- und Vorsorgevollmacht; Patientenverfügung**

AU21-119

Dr. Florian Meininghaus, Notar, Ingolstadt

Wer regelt meine Angelegenheiten, wenn ich selbst nicht mehr dazu in der Lage bin? Wie kann ich dafür sorgen, dass trotzdem weiterhin in meinem Sinne entschieden wird, gerade auch in Bezug auf die gewünschte medizinische Versorgung? Der Vortrag zeigt, wie in „guten Zeiten“ festgelegt werden kann, wer im Fall der Fälle helfen darf, denn selbst Ehegatten, Kinder oder Lebenspartner dürfen Sie ohne Vollmacht nicht vertreten.

Anmeldung erforderlich per Telefon, Mail oder online.

Termin: Dienstag, 08.04.2025, 19.00 – 20.30 Uhr
Ort: vhs, Kino (UG), Hallstr. 5, 85049 Ingolstadt
Gebühr: 11,00 EUR

Das gesamte Programm
von März bis August 2025
finden Sie unter
www.vhs-in-ei.de

● Einkommensteuererklärung verständlich gemacht

AU21-120

Steuerberater Volker Riechert

Sie möchten Ihren Steuerbescheid endlich verstehen und/oder Ihre Einkommenssteuererklärung selbst fertigen?

In diesem Kurs werden Sie auf alle Herausforderungen vorbereitet, denen Sie sich stellen wollen. Es wird Ihnen – sowohl theoretisch als auch praxisnah – anhand der Formulare vermittelt, was bei der Fertigung einer Einkommenssteuererklärung wichtig und notwendig ist.

Der Kursleiter stellt sich Ihren Fragen und Sie erfahren wie mit Sonderausgaben, außergewöhnlichen Belastungen, Kinderfreibeträgen, Arbeitnehmerinkünften, Einkünften aus Kapitalvermögen, aus Vermietung und Verpachtung, selbstständigen Nebeneinkünften, Einkünften aus dem Betrieb einer Photovoltaikanlage und Rentenbezügen zu verfahren ist.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs eignet sich sowohl für absolute „Anfänger“ als auch für steuerlich „Fortgeschrittene“. Fragen zur Übermittlung der Steuererklärung per „ELSTER“ können auch am Rande erläutert werden.

Inwieweit die Kursgebühren steuerlich absetzbar sind, wird im Kurs besprochen.

Anmeldung erforderlich per Telefon, Mail oder online.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial, Einkommenssteuer-Formulare (Vordrucke)

Termin: Samstag, 17.05.2025, 10.15 – 16.00 Uhr

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

Gebühr: 78,00 EUR

● Schenken, Übergeben, Vermachen: Zu Lebzeiten oder erst mit dem Tod? AU21-121

Dr. Florian Meininghaus, Notar, Ingolstadt

Zu Lebzeiten versuchen wir unser Vermögen geschickt zu bewahren oder zu vermehren. Für die Zeit nach dem Tod sorgen hingegen nur die Wenigsten ausreichend vor. Dies kann Streitigkeiten in der Familie, teure Gerichtsverhandlungen und den Zerfall des Vermögens zur Folge haben. Mitunter kann es sinnvoll sein, einzelne Vermögenswerte bereits zu Lebzeiten auf die nachfolgende Generation zu übertragen, etwa um Steuern zu sparen. Der Vortrag erläutert, wie – zu Lebzeiten oder mit dem Tode – Vermögen sicher übertragen werden kann.

Anmeldung erforderlich per Telefon, Mail oder online.

Termin: Mittwoch, 14.05.2025, 19.00 – 20.30 Uhr

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

Gebühr: 11,00 EUR

● Zu Lebzeiten verschenken oder per Testament vererben? AU21-123

Wie kann ich Erbstreit und Steuern vermeiden?
Tobias Langer, Fachanwalt für Erbrecht, Ingolstadt

In diesem Vortrag erhalten Sie alle erforderlichen Informationen über:

- Erstellung von Testamenten
- gesetzliche Erbfolge
- Pflichtteil
- Erbschafts- und Schenkungsfreibeträge
- lebzeitige Vermögensübertragungen

Aufgrund der gestiegenen Grundstückspreise, nicht nur im Großraum Ingolstadt, empfiehlt es sich, sich frühzeitig um die Vermögensnachfolge zu kümmern. Dabei erfahren Sie, auf was Sie bei Schenkungen sowohl in steuerlicher als auch erbrechtlicher Sicht achten müssen und wie diese durch eine passende Testamentsgestaltung flankiert werden. Oder reicht sogar nur ein Testament? Egal, welche individuelle Lösung für Sie am Ende erarbeitet wird, es wird stets auf die Vermeidung von Streitigkeiten im Todesfall sowie Erbschaftssteuer geachtet.

Der Referent hat aufgrund seiner notariellen und fachanwaltlichen Erfahrungen alle Aspekte im Blick.

Anmeldung erforderlich per Telefon, Mail oder online.

Termin: Mittwoch, 07.05.2025, 19.00 – 20.30 Uhr

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

Gebühr: 11,00 EUR

Haus und Heimwerken

● Vom Traum zum Haus – Ein ganzheitliches Konzept für die Planung und Durchführung

AU21-207

Neubau und Umbau

Dipl.-Ing. (FH), Architektin Simone Buchner

Der Neubau/Umbau des eigenen Hauses ist oft eine Entscheidung für den Rest des Lebens. Es gibt unglaublich viele Faktoren, die zu berücksichtigen sind, um diesen individuell zu gestalten. Nichts ist wichtiger als eine detaillierte Planung, mit der man am Ende auch noch Kosten spart. Das Hauptanliegen dieses Kurses ist es, Wege und Lösungen für ein professionelles Konzept aufzuzeigen von der Basis persönlicher Wünsche und Bedürfnisse bis hin zu zeitgemäßen, bautechnischen Lösungen.

Themen Planung:

Grundstück und Bebauung + Raumkonzept für einen Neubau und Umbau + Gestaltung der Gebäude im Zusammenspiel mit Außenanlagen + Energetische Planungsgrundlagen

Themen Durchführung:

Baukonstruktion, z. B. Massivhaus, Holzhaus, Fassadensanierung + Bauteile, z. B. Dach, Fenster + Haustechnik, z. B. Heizung, Lüftung + Bauablauf + Baukosten + Finanzierung/Fördermöglichkeiten + Planung durch Architekten, Bauträger oder Fachplaner

In der Kursgebühr sind 5 € Unkostenbeitrag für das Skript enthalten.

Termin: Samstag, 05.04.2025, 9.30 – 18.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock), 85049 Ingolstadt

Gebühr: 67,50 EUR

● Heimwerken für Anfänger AU21-210

Tipps und Tricks für Jedermann oder -frau
Raimund Tabery

Heimwerken für Einsteiger: Praktische Tipps und Tricks für den Alltag – Tauchen Sie in diesem Kurs in die Welt des Heimwerkens ein und erlernen Sie die grundlegenden Techniken wie Bohren, Schrauben und Befestigen. Erfahren Sie Wichtiges über die Anwendung von Akkuschraubern, Bohrmaschinen und Bohrhämmern sowie eine Einführung in die Welt der Schrauben- und Dübelkunde. Zudem werden praktische Fertigkeiten vermittelt, wie z. B. kleine Reparaturen im Haushalt oder das richtige Setzen von Silikonfugen.

Im Kurspreis sind 15 € für Materialien enthalten, einschließlich einer Schutzbrille für Ihre Sicherheit.

Mitzubringen/Materialien: Arbeitskleidung, Getränk und evtl. kleine Brotzeit

Termin: Samstag, 05.04.2025, 10.00 – 14.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U2 – Werkraum (UG), 85049 Ingolstadt

Gebühr: 44,50 EUR



● Heimwerken – Kreativprojekt „Brezenschneider“

Raimund Tabery

AU21-212

Tauchen Sie tiefer in die Welt des Heimwerkens ein! In diesem Fortsetzungskurs widmen wir uns einem spannenden Projekt: dem Bau eines Brezenschneiders.

Dabei verbinden wir bewährte Techniken mit neuen Fertigkeiten, um ein funktionales und zugleich kreatives Werkstück herzustellen.

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.

Werden Sie kreativ und machen Sie mit – ich freue mich auf Sie!

Im Kurspreis sind 15 € für Materialien enthalten.

Mitzubringen/Materialien: Arbeitskleidung

Termin: Samstag, 15.03.2025, 10.00 – 14.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U2 – Werkraum (UG),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 44,50 EUR

Tiere

NEU Haus- und Reiseapotheke für Haustiere

Dr. Friederike Raab

AU21-220

Sind Sie auf der Suche nach hilfreichen Tipps für den Umgang mit alltäglichen Beschwerden und einer optimalen Vorbereitung auf Reisen? In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Hilfsmittel in Ihrer Hausapotheke nicht fehlen dürfen, um Verdauungsbeschwerden, kleine Verletzungen, Juckreiz sowie Ohren- und Augenprobleme zu behandeln. Sie bekommen zudem wertvolle Tipps, wie Sie Ihre Haustiere vor Hitze, Sonne und Kälte schützen können. Erfahren Sie, welche Schutzmaßnahmen am Strand und in den Bergen wichtig sind und wie Sie Nervosität beim Autofahren sowie Stress bei Ortsveränderungen Ihrer Tiere bewältigen. Darüber hinaus erhalten Sie wichtige Informationen zur Parasitenprophylaxe im In- und Ausland, zu Reisekrankheiten und Mittelmeerkrankheiten sowie zu aktuellen Einreisebestimmungen für Haustiere. Seien Sie gut vorbereitet für Ihren Alltag und Ihre Reisen.

Termin: Dienstag, 20.05.2025, 19.00 – 21.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 14,50 EUR

Sie können am
gebuchten Kurs
nicht teilnehmen?

Bis 1 Woche vor Kursbeginn
können Sie gegen eine
Bearbeitungsgebühr
von 5 EUR die Buchung
rückgängig machen.



Sicherheit

● Sicher wohnen – Einbruchskriminalität und wie man sich davor schützen kann AU21-250

Rainer Öxler, Kriminalhauptkommissar

Ein Einbruch in die eigenen vier Wände ist für viele Menschen ein schockierendes Erlebnis. Durch effektive Sicherungstechnik und das richtige Verhalten könnten aber viele Einbrüche verhindert werden. Um Sie zielgerichtet aufzuklären, wird Sie der erfahrene Kriminalpolizeiliche Fachberater über die spezifische aktuelle Kriminalitätslage informieren und Ihnen wichtige Informationen an die Hand geben, wie Sie Ihr Zuhause wirkungsvoll schützen können.

Termin: Freitag, 23.05.2025, 10.00 – 11.30 Uhr

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

Gebühr: Teilnahme kostenlos

● Im Alter sicher leben

AU21-252

Informativer Vortrag der Kriminalpolizeiinspektion Ingolstadt
für Seniorinnen und Senioren

Rainer Öxler, Kriminalhauptkommissar

Der kurzweilige und interessante Vortrag deckt ein breites Spektrum ab. Der Kriminalpolizeiliche Fachberater KHK Rainer Öxler wird Sie insbesondere über die verschiedenen Tatbegehungsformen des sogenannten Callcenterbetrugs sowie damit verbundene Gefahren an der Haustür aufklären. Zudem gibt er Ihnen verständliche und umsetzbare Tipps zur Erhöhung Ihrer persönlichen Sicherheit.

Termin: Freitag, 27.06.2025, 10.00 – 11.30 Uhr

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

Gebühr: Teilnahme kostenlos

Religion

Integrationsbeauftragte: Ingrid Gumplinger

Gremium Begegnung der Religionen:

Pfarrer Martin Geistbeck, Pfarrer Dr. Clemens Hergenröder, Pfarrer Dr. Victor Linn, Pfarrer Peter Plack, Dialogbeauftragte Nesrin Bal, Elvan-Erdem Aydin, Fatih Ciftci, Muamer Catic, Elhady Siedelahl, Ilyas Cörtürk, Wolfgang Jansing, Driton Haziri, Fatih Cerko

● Interreligiöses Friedensgebet

AU21-300

Gremium Begegnung der Religionen

In einer Welt, die oft von Konflikten, Unsicherheit und Leid geprägt ist, sehnen wir uns nach Frieden. Umso mehr ist es uns wichtig, ein Zeichen für das gute religiöse Miteinander und den großen Zusammenhalt von Menschen unterschiedlicher Religionen in Ingolstadt zu senden.

Es beten gemeinsam: Imam Muamer Catic (Bosnische Moscheegemeinde), Pfarrer Dr. Victor Linn (Ev.-Luth. Dekanat Ingolstadt) und Pfarrer Martin Geistbeck (Pfarrei St. Pius Ingolstadt).

Eine Veranstaltung der Integrationsbeauftragten der Stadt Ingolstadt mit freundlicher Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.

Termin: Sonntag, 23.03.2025, 17.30 – 18.30 Uhr

Ort: Bosniakisches Kulturzentrum Ingolstadt e.V.,
Hindenburgstr. 56, 85057 Ingolstadt

Gebühr: Eintritt frei

● Formen und Bedeutung des Gebets in den Religionen

AU21-302

Gremium Begegnung der Religionen

In den Religionen hat das Gebet eine zentrale Bedeutung. Es dient der Kommunikation mit Gott – unter anderem als Lob, Dank, Bitte und Meditation. Bei der Veranstaltung geht es darum, die Bedeutung des Gebets in den verschiedenen Religionen herauszuarbeiten und die unterschiedlichen Formen des Gebets kennenzulernen, die je nach religiösem Kontext variieren. Im Anschluss an die Impulsvorträge besteht die Möglichkeit Fragen zu stellen und in den Austausch zu treten. Die Veranstaltung findet im Pfarrsaal statt.

Eine Veranstaltung der Integrationsbeauftragten der Stadt Ingolstadt mit freundlicher Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.

Termin: Mittwoch, 02.04.2025, 18.30 – 20.30 Uhr
Ort: Katholische Pfarrei St. Josef, Schillerstr. 55, 85055 Ingolstadt
Gebühr: Eintritt frei

● Interreligiöse Familien

AU21-304

Gremium Begegnung der Religionen

Vater Muslim, Mutter Christin, Kinder – „Naja, irgendwie von beidem etwas?“ Das Zusammenleben in einer interreligiösen Familie bringt verschiedene Herausforderungen mit sich – in Hinblick auf die religiöse Praxis, auf die Kindererziehung, auf die Frage nach gemeinsamen und sich unterscheidenden Werten. Sie bieten aber auch Chancen für gegenseitiges Verständnis, persönliches Wachstum und die Entwicklung interreligiöser Kompetenzen, die in der heutigen Gesellschaft zunehmend an Bedeutung gewinnen.

Im Rahmen des Dialogabends werden die Herausforderungen und Chancen auf Basis von persönlichen Erfahrungsberichten diskutiert und aus verschiedenen Perspektiven beleuchtet.

Eine Veranstaltung der Integrationsbeauftragten der Stadt Ingolstadt mit freundlicher Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.

Termin: Mittwoch, 21.05.2025, 18.30 – 20.30 Uhr
Ort: Stadtteiltreff „Piusviertel“, Pfitznerstraße 19a, 85057 Ingolstadt
Gebühr: Eintritt frei

● Glaubensaussagen und Ihre Bedeutung AU21-306

Gremium Begegnung der Religionen

Glaubensaussagen sind in jeder Religion von zentraler Bedeutung, da sie das Fundament für das Verständnis von Gott, dem Universum, dem menschlichen Leben und dem Jenseits bilden. Jede Religion hat ihre eigenen spezifischen Glaubenssätze und Überzeugungen, die nicht nur die religiöse Praxis bestimmen, sondern auch das ethische und moralische Verhalten ihrer Anhänger prägen. An diesem Abend möchten wir dieses Thema aus christlicher und muslimischer Sicht beleuchten. Eine Veranstaltung der Integrationsbeauftragten der Stadt Ingolstadt mit freundlicher Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.

Termin: Mittwoch, 02.07.2025, 18.30 – 20.30 Uhr
Ort: Moschee As-Salam, Roderstraße 44, 85055 Ingolstadt
Gebühr: Eintritt frei

Lebensart – Essen & Trinken

● Türkisch Kochen

AU21-408

Inci Scheider

Ein Streifzug durch die berühmte türkische Küche mit den speziellen mediterranen Gewürzen, Gemüsesorten und dem bekömmlichen Olivenöl. Wir erstellen ein komplettes Menü mit Vorspeisen, Hauptgericht und Nachtisch. Mit vielen Rezepten, die alle schnell zubereitet und einfach nachzukochen sind.

In der Kursgebühr sind 23 € für Lebensmittel enthalten.

Die Teilnehmer werden von der Kursleitung vor dem Haupteingang ca. 5 Minuten vor Start abgeholt, daher bitte pünktlich sein.

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

Termin: Donnerstag, 03.04.2025, 18.30 – 22.30 Uhr
Ort: Grund- und Mittelschule Oberhaunstadt, Bernd-Rosemeyer-Straße 1, 85055 Ingolstadt, Schulküche
Gebühr: 52,50 EUR

● Arabische Küche (vegetarisch)

Entdecken Sie neue Gerichte aus dem Orient. Gemeinsam kochen wir Vor-, Hauptgerichte und Desserts.

Wir bereiten Gerichte aus verschiedenen arabischen Ländern zu.

In der Kursgebühr sind 14 € für Lebensmittel enthalten.

Die Teilnehmer werden von der Kursleitung vor dem Haupteingang ca. 5 Minuten vor Start abgeholt, daher bitte pünktlich sein.

Mitzubringen/Materialien: Schürze, Vorratsdosen, Spül- und Geschirrtücher und Getränke

Linda Qasem AU21-420
Termin: Freitag, 04.04.2025, 18.00 – 22.00 Uhr
Ort: Grund- und Mittelschule Oberhaunstadt, Bernd-Rosemeyer-Straße 1, 85055 Ingolstadt, Schulküche
Gebühr: 43,50 EUR

Linda Qasem AU21-421
Termin: Freitag, 09.05.2025, 18.00 – 22.00 Uhr
Ort: Grund- und Mittelschule Oberhaunstadt, Bernd-Rosemeyer-Straße 1, 85055 Ingolstadt, Schulküche
Gebühr: 43,50 EUR

Linda Qasem AU21-422
Termin: Freitag, 16.05.2025, 18.00 – 22.00 Uhr
Ort: Grund- und Mittelschule Oberhaunstadt, Bernd-Rosemeyer-Straße 1, 85055 Ingolstadt, Schulküche
Gebühr: 43,50 EUR

Linda Qasem AU21-423
Termin: Freitag, 27.06.2025, 18.00 – 22.00 Uhr
Ort: Grund- und Mittelschule Oberhaunstadt, Bernd-Rosemeyer-Straße 1, 85055 Ingolstadt, Schulküche
Gebühr: 43,50 EUR



● Kochen wie in Sri Lanka

Kochen mit selbstgemachtem Currypulver

In diesem Kochkurs erfahren Sie, wie Sie mit selbst hergestelltem Sri Lankischen Currypulver mehrere Gerichte zaubern können. Dazu gehört beispielsweise Linsencurry, Fisch-, Bohnen- und Reisspeisen. Von Gerichten mit Fleisch, vegetarischen Gerichten bis zu veganen Gerichten ist für jeden etwas dabei. Etwas selbst gemachtes Currypulver können Sie nach dem Kurs mit nach Hause nehmen.

In der Kursgebühr sind 20 € für Lebensmittel enthalten.

Die Teilnehmer werden von der Kursleitung vor dem Eingangstor ca. 5 Minuten vor Start abgeholt, daher bitte pünktlich sein.

Mitzubringen/Materialien: Schürze, Behälter für kleine Kostproben, Getränk

2 € Kopiergeld werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

Nilanthi Joham

AU21-430

Termin: Samstag, 05.04.2025, 17.00 – 21.30 Uhr

Ort: Mittelschule Gotthold-Ephraim-Lessing,
Lessingstraße 50, Schulküche

Gebühr: 53,00 EUR

Nilanthi Joham

AU21-432

Termin: Samstag, 24.05.2025, 17.00 – 21.30 Uhr

Ort: Mittelschule Gotthold-Ephraim-Lessing,
Lessingstraße 50, Schulküche

Gebühr: 53,00 EUR

Nilanthi Joham

AU21-434

Termin: Samstag, 12.07.2025, 17.00 – 21.30 Uhr

Ort: Mittelschule Gotthold-Ephraim-Lessing,
Lessingstraße 50, Schulküche

Gebühr: 53,00 EUR

NEU ● Indiens vegetarische Küche

AU21-440

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.

In der Kursgebühr sind 20 € für Lebensmittel enthalten.

Die Teilnehmer werden von der Kursleitung vor dem Haupteingang ca. 5 Minuten vor Start abgeholt, daher bitte pünktlich sein.

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

Termin: Samstag, 22.03.2025, 17.00 – 21.00 Uhr

Ort: Grund- und Mittelschule Oberhaunstadt,
Bernd-Rosemeyer-Straße 1, 85055 Ingolstadt,
Schulküche

Gebühr: 49,50 EUR



© Druvil Patani

NEU ● Indiens vegetarisches Streetfood

AU21-442

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.

In der Kursgebühr sind 20 € für Lebensmittel enthalten.

Die Teilnehmer werden von der Kursleitung vor dem Haupteingang ca. 5 Minuten vor Start abgeholt, daher bitte pünktlich sein.

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

Termin: Samstag, 17.05.2025, 17.00 – 21.00 Uhr

Ort: Grund- und Mittelschule Oberhaunstadt,
Bernd-Rosemeyer-Straße 1, 85055 Ingolstadt,
Schulküche

Gebühr: 49,50 EUR



© Druvil Patani

● Kochkurs Provenzalisch

AU21-450

Gehobene Landküche

Tanja Hawlata

Frische Zutaten, wie Tomaten, Zucchini, Auberginen und Fenchel sind die Klassiker dieser südfranzösischen Landküche. Hinzu kommt die Liebe zu Ziegenkäse, Honig, Feigen und Maronen sowie Perlhuhn, Kaninchen und Meerestieren kombiniert mit Olivenöl und Kräutern.

Egal ob Ratatouille, Bouillabaisse oder Coq au vin. Tauchen Sie ein in ein tolles Land, lernen Sie zu kochen und zu Essen wie Gott in Frankreich und bei etwas Fantasie können Sie sogar den Lavendel förmlich riechen. Die Produkte stammen aus saisonaler, regionaler und teilweise aus biologischer Haltung. Fisch und Fleisch kommen nur aus artgerechter Zucht und nachhaltiger Fischerei.

In der Kursgebühr sind 30 € für Lebensmittel enthalten.

Die Teilnehmer werden von der Kursleitung vor dem Eingangstor ca. 5 Minuten vor Start abgeholt, daher bitte pünktlich sein.

Mitzubringen/Materialien: Schürze, Spülmittel und Lappen, Geschirrtuch, Getränke, Vorratsbehälter

Termin: Freitag, 14.03.2025, 18.00 – 22.30 Uhr

Ort: Mittelschule Gotthold-Ephraim-Lessing,
Lessingstraße 50, Schulküche

Gebühr: 63,00 EUR

● Bayerische Frühlingsküche

AU21-452

Spezialitätenküche

Tanja Hawlata

Zusammen werden wir aus frischen und saisonalen Zutaten ein charakteristisch entsprechendes blau-weißes Vier-Gang-Menü zaubern, mit dem Sie Ihre Gäste begeistern können. Die Produkte stammen aus regionaler, saisonaler und teilweise aus biologischer Haltung. Fleisch kommt nur aus artgerechter Zucht und Fisch/Meeresfrüchte aus nachhaltiger Fischerei.

In der Kursgebühr sind 30 € für Lebensmittel enthalten.

Die Teilnehmer werden von der Kursleitung vor dem Eingangstor ca. 5 Minuten vor Start abgeholt, daher bitte pünktlich sein.

Mitzubringen/Materialien: Schürze, Spülmittel und Lappen, Geschirrtuch, Getränke, Vorratsbehälter

Termin: Freitag, 28.03.2025, 18.00 – 22.30 Uhr

Ort: Mittelschule Gotthold-Ephraim-Lessing,
Lessingstraße 50, Schulküche

Gebühr: 63,00 EUR

● Gourmetkochkurs Ostermenü

AU21-454

Tanja Hawlata

Zusammen werden wir aus frischen und saisonalen Zutaten dem Festtagsanlass entsprechend ein prunkvolles Vier-Gang-Menü zaubern, mit dem Sie Ihre Gäste begeistern werden.

Die Produkte stammen aus regionaler, saisonaler und teilweise aus biologischer Haltung. Fleisch kommt nur aus artgerechter Zucht und Fisch/Meeresfrüchte aus nachhaltiger Fischerei.

In der Kursgebühr sind 30 € für Lebensmittel enthalten.

Die Teilnehmer werden von der Kursleitung vor dem Eingangstor ca. 5 Minuten vor Start abgeholt, daher bitte pünktlich sein.

Mitzubringen/Materialien: Schürze, Spülmittel und Lappen, Geschirrtuch, Getränke, Vorratsbehälter

Termin: Freitag, 04.04.2025, 18.00 – 22.30 Uhr

Ort: Mittelschule Gotthold-Ephraim-Lessing, Lessingstraße 50, Schulküche

Gebühr: 63,00 EUR

● Vegetarischer Gourmetkochkurs

AU21-456

Vegetarische Frühlingsküche – mehr als nur Beilage

Tanja Hawlata

Entdecken Sie die Vielfalt der fleischlosen Küche. Sie werden staunen! Zusammen werden wir aus frischen und saisonalen Zutaten ein prunkvolles Vier-Gang-Menü zaubern, mit welchem Sie Ihre Liebsten verwöhnen können. Die Produkte stammen aus regionaler, saisonaler und teilweise aus biologischer Haltung.

In der Kursgebühr sind 30 € für Lebensmittel enthalten.

Die Teilnehmer werden von der Kursleitung vor dem Eingangstor ca. 5 Minuten vor Start abgeholt, daher bitte pünktlich sein.

Mitzubringen/Materialien: Schürze, Spülmittel und Lappen, Geschirrtuch, Getränke, Vorratsbehälter

Termin: Freitag, 09.05.2025, 18.00 – 22.30 Uhr

Ort: Mittelschule Gotthold-Ephraim-Lessing, Lessingstraße 50, Schulküche

Gebühr: 63,00 EUR

● Basis Fisch Kochkurs

AU21-458

Tanja Hawlata

Erfahren Sie alles rund um das Thema Fisch. Von Tipps zum Einkauf, richtigen Zerlegen, bis hin zu den Grundzubereitungsarten. Zum Beispiel welcher Fisch fürs Dämpfen, Schmoren, Braten, Beizen, etc. geeignet ist. Gemeinsam zaubern wir vier verschiedene Fischgerichte, welche Sie mühelos daheim selbst zubereiten und Ihre Gäste damit verwöhnen können. Die Produkte stammen aus regionaler, saisonaler und teilweise aus biologischer Haltung. Die Fische kommen nur aus artgerechter Zucht und nachhaltiger Fischerei.

In der Kursgebühr sind 30 € für Lebensmittel enthalten.

Die Teilnehmer werden von der Kursleitung vor dem Eingangstor ca. 5 Minuten vor Start abgeholt, daher bitte pünktlich sein.

Mitzubringen/Materialien: Schürze, Spülmittel und Lappen, Geschirrtuch, Getränke, Vorratsbehälter

Termin: Freitag, 23.05.2025, 18.00 – 22.30 Uhr

Ort: Mittelschule Gotthold-Ephraim-Lessing, Lessingstraße 50, Schulküche

Gebühr: 63,00 EUR

● Mediterraner Kochkurs

AU21-460

Mittelmeerküche

Tanja Hawlata

Als mediterrane Küche bezeichnet man die Kochkünste der verschiedenen Mittelmeerregionen. Diese zeichnet sich durch ihre Einfachheit und ihre Liebe zu den Lebensmitteln aus. Grundelemente dieser Landesküchen sind Olivenöl, frisches Gemüse, wie Tomaten, Auberginen, Paprika und Zucchini, Zwiebeln und Knoblauch, Kräuter, Pasta, Fisch und Meeresfrüchte. Lassen Sie sich von dem Geschmack klassischer Gerichte verzaubern und bringen Sie durch den Duft des Südens etwas Urlaub mit nach Hause. Die Produkte stammen aus regionaler, saisonaler und teilweise aus biologischer Haltung. Fisch und Fleisch kommen nur aus artgerechter Zucht und nachhaltiger Fischerei.

In der Kursgebühr sind 30 € für Lebensmittel enthalten.

Die Teilnehmer werden von der Kursleitung vor dem Eingangstor ca. 5 Minuten vor Start abgeholt, daher bitte pünktlich sein.

Mitzubringen/Materialien: Schürze, Spülmittel und Lappen, Geschirrtuch, Getränke, Vorratsbehälter

Termin: Freitag, 06.06.2025, 18.00 – 22.30 Uhr

Ort: Mittelschule Gotthold-Ephraim-Lessing, Lessingstraße 50, Schulküche

Gebühr: 63,00 EUR

● Kochen und Genießen nach Ayurveda AU21-462

Ayurveda „Wissenschaft des Lebens“

Tanja Hawlata

Essen voller Genuss, Kochen mit Leidenschaft und das Wissen um den eigenen Körper ist die Basis von Ayurveda. Lernen Sie die Grundprinzipien der ayurvedischen Ernährungslehre kennen. Erfahren Sie, was für ein Konstitutionstyp Sie sind und wie wichtig die richtige Auswahl der Lebensmittel für Ihren Körper ist. Lassen Sie sich überraschen und tauchen Sie für einen Abend in die wohltuende Welt des Ayurveda ein. Die Produkte stammen aus regionaler, saisonaler und teilweise aus biologischem Anbau. Fisch und Fleisch kommen nur aus artgerechter Zucht und nachhaltiger Fischerei.

In der Kursgebühr sind 30 € für Lebensmittel enthalten.

Die Teilnehmer werden von der Kursleitung vor dem Eingangstor ca. 5 Minuten vor Start abgeholt, daher bitte pünktlich sein.

Mitzubringen/Materialien: Schürze, Spülmittel und Lappen, Geschirrtuch, Getränke, Vorratsbehälter

Termin: Freitag, 27.06.2025, 18.00 – 22.30 Uhr

Ort: Mittelschule Gotthold-Ephraim-Lessing, Lessingstraße 50, Schulküche

Gebühr: 63,00 EUR

Hinweise zur Anmeldung:

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

Stammkunden können sich telefonisch anmelden:
0841/305 1854



● Pasta Kochkurs

AU21-464

Pasta selbstgemacht
Tanja Hawlata

Pasta – macht stark, gesund und glücklich. Kaum einem anderen Nahrungsmittel wird so viel Liebe und Aufmerksamkeit geschenkt. Es gibt sie in unzähligen Variationen, glatt als Tagliatelle, gefüllt als Ravioli oder Tortellini oder geschichtet als Lasagne. Gemeinsam zaubern wir vier verschiedene Pastakreationen, welche auf die Jahreszeit abgestimmt sind. Ihre Gäste werden begeistert sein!

Die Produkte stammen aus regionaler, saisonaler und teilweise aus biologischer Haltung. Fisch und Fleisch kommen nur aus artgerechter Zucht und nachhaltiger Fischerei.

In der Kursgebühr sind 30 € für Lebensmittel enthalten.

Die Teilnehmer werden von der Kursleitung vor dem Eingangstor ca. 5 Minuten vor Start abgeholt, daher bitte pünktlich sein.

Mitzubringen/Materialien: Schürze, Spülmittel und Lappen, Geschirrtuch, Getränke, Vorratsbehälter

Termin: Freitag, 04.07.2025, 18.00 – 22.30 Uhr

Ort: Mittelschule Gotthold-Ephraim-Lessing,
Lessingstraße 50, Schulküche

Gebühr: 63,00 EUR

● Bayerische Sommerküche

AU21-466

Spezialitätenküche
Tanja Hawlata

Zusammen werden wir aus frischen und saisonalen Zutaten ein charakteristisch entsprechendes blau-weißes Vier-Gang-Menü zaubern, mit dem Sie Ihre Gäste begeistern werden.

Die Produkte stammen aus regionaler, saisonaler und teilweise aus biologischer Haltung. Fleisch kommt nur aus artgerechter Zucht und Fisch/Meeresfrüchte aus nachhaltiger Fischerei.

In der Kursgebühr sind 30 € für Lebensmittel enthalten.

Die Teilnehmer werden von der Kursleitung vor dem Eingangstor ca. 5 Minuten vor Start abgeholt, daher bitte pünktlich sein.

Mitzubringen/Materialien: Schürze, Spülmittel und Lappen, Geschirrtuch, Getränke, Vorratsbehälter

Termin: Freitag, 18.07.2025, 18.00 – 22.30 Uhr

Ort: Mittelschule Gotthold-Ephraim-Lessing,
Lessingstraße 50, Schulküche

Gebühr: 63,00 EUR

● Einkochen ist altmodisch?

AU21-480

Von wegen!
Dr. Ute Grabowski

Nach der Arbeit sind Sie viel zu müde und haben einfach keine Lust mehr, groß zu kochen? Auf der Arbeit gibt es keine Kantine, dafür eine Küche mit Herd oder Mikrowelle? Sie kochen gerne, aber für eine Person lohnt sich der Aufwand einfach nicht?

Viele denken beim Begriff „Einkochen“ automatisch an Marmelade, eingelegtes Obst und Gemüse. Aber wussten Sie, dass man auch „herzhaft“ Einkochen kann?

Herzhaft einkochen spart jede Menge Zeit und sorgt dafür, dass Sie selbst in stressigen Momenten immer gesunde Gerichte auf Vorrat haben. Einkochte Gerichte halten locker ein Jahr, müssen weder im Kühlschrank noch in der Kühltruhe gelagert werden und sind innerhalb von wenigen Minuten aufgewärmt.

Herzhafte Vorratshaltung wird mit Einkochen ein Kinderspiel: Alle zwei oder drei Wochen suchen Sie sich ein leckeres Rezept aus, von dem Sie einen sehr großen Topf voll kochen und das Gericht anschließend portionsweise in Weckgläsern einkochen. Es ist gerade Gulaschfleisch beim Metzger im Angebot, Zucchini oder Kürbis haben gerade Hochsaison? Sie haben keine Lust mehr auf lasche industrielle Brühen? Sie lieben Suppen und leckere Schmorgerichte, Ihnen ist der zeitliche Aufwand

für einen einzigen Teller aber zu hoch? Vielleicht haben Sie aber auch Allergien oder andere Lebensmittelunverträglichkeiten.

In meinem Vortrag erfahren Sie, welche „simplen“, aber wichtigen Regeln beim herzhaften Einkochen zu beachten sind und welche Grundausstattung sinnvoll ist.

Termin: Samstag, 10.05.2025, 10.00 – 12.30 Uhr

Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt,
Zimmer 3

Gebühr: 18,50 EUR



Bewusst einkaufen: Von preisgünstig Regional bis Bio

AU21-482

Dr. Ute Grabowski

Lernen Sie, wie Sie auf dem Wochenmarkt nachhaltig und plastikfrei einkaufen – von regionalen, preisgünstigen Angeboten bis hin zu Bio-Produkten. Nach einem kurzen Gespräch über alltagstaugliche Ernährung ohne den Hype der Selbstoptimierung erkunden wir gemeinsam den Markt und entdecken, wie Vielfalt und Regionalität in Einklang gebracht werden können – ganz ohne dogmatische Ernährungsformen. Treffpunkt und theoretische Einführung ist in der vhs in der Hallstr.5. Danach ist eine gemeinsame Tour zum Wochenmarkt geplant.

Termin: Samstag, 24.05.2025, 10.00 – 12.30 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 2 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 18,50 EUR

Verkostungen

● Käse- und Weinseminar

Das Thema des Seminars ist der Schafskäse in seiner ganzen Bandbreite. Frischkäse, Weichkäse, Schnittkäse, Hartkäse, Blauschimmelkäse aus Italien, Frankreich und Spanien werden vorgestellt. Die Besonderheiten der Schafsmilch bei der Käsebereitung und auch ihre gesundheitlichen Aspekte sollen anklingen. Natürlich werden bei der Verkostung die jeweils passenden Weine nicht fehlen.

Die Kosten für Käse und Weinproben von 25 € pro Abend sind in der Kursgebühr enthalten.

Robert Winter

AU21-490

Beginn: 11.03.2025 – 2x dienstags – 19.00 – 21.00 Uhr

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

Gebühr: 79,50 EUR

Robert Winter

AU21-491

Beginn: 13.03.2025 – 2x donnerstags – 19.00 – 21.00 Uhr

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

Gebühr: 79,50 EUR

Robert Winter

AU21-492

Beginn: 25.03.2025 – 2x dienstags – 19.00 – 21.00 Uhr

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

Gebühr: 79,50 EUR

Robert Winter

AU21-493

Beginn: 27.03.2025 – 2x donnerstags – 19.00 – 21.00 Uhr

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

Gebühr: 79,50 EUR

● Expedition ins Bierreich

AU21-495

Einsteigerkurs Bierverkostung
Norbert Schmidl

Nicht nur beim Wein, auch beim Bier gibt es eine Vielzahl von Aromen zu entdecken. Als geprüfter Biersommelier und Verkoster bei den beiden weltgrößten Bierwettbewerben – dem „World Beer Cup“ und dem „European Beer Star“ – möchte ich mit Ihnen diese Geruchs- und Geschmacksvielfalt anhand von sortentypischen Bieren bei einer Verkostung erkunden.

In der Kursgebühr sind 5 € für Getränke enthalten.

Termin: Samstag, 15.03.2025, 14.00 – 16.30 Uhr
Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 1
Gebühr: 23,50 EUR

● Expedition ins Bierreich – Biere aus Osteuropa

AU21-496

Norbert Schmidl

In den osteuropäischen Ländern gibt es in puncto Bier neben einigen Klassikern zunehmend „Newcomer“, die sich mit ihren Bieren an internationalen Stilformen orientieren und trotzdem ihre eigene Note einbringen. Einige dieser Biere aus verschiedenen osteuropäischen Ländern wollen wir in diesem Kurs verkosten und dabei auch ihre Eigenarten herausfinden.

In der Kursgebühr sind 25 € für Getränke enthalten.

Termin: Samstag, 22.03.2025, 14.00 – 16.30 Uhr
Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 1
Gebühr: 43,50 EUR

● Whisky

AU21-498

Tom Diewock

Folgen Sie mir auf einer Reise durch Schottland – wenn auch nur multimedial...

Zielkoordinaten sind die Destillerien aus denen unser Whisky stammt. Obwohl zur Herstellung dieser wundervollen Spirituose lediglich ein paar wenige Zutaten verwendet werden, ist ihr Geschmack so individuell wie die Destillen selbst. Jede Destillerie, jede Abfüllung, jedes einzelne Fass birgt andere geschmackliche Nuancen, hält Überraschungen und manchmal sogar Herausforderungen bereit.

In der Kursgebühr sind 40 € für Getränke enthalten.

Termin: Freitag, 21.03.2025, 20.00 – 22.30 Uhr
Ort: vhs, Saal EG, Hallstraße 5, 85049 Ingolstadt
Gebühr: 60,00 EUR

● Rum Tasting

AU21-499

Tom Diewock

In entspannter Atmosphäre beschäftigen wir uns mit 7 unterschiedlichen Rumsorten, gehen auf Herstellung, Geschichte und Sorten ein. Lassen Sie sich überraschen, welche unglaubliche Vielfalt und geschmackliche Tiefe Rum hervorbringen kann.

Der Abend wird mit verschiedenen kulinarischen Köstlichkeiten begleitet.

In der Kursgebühr sind 40 € für Lebensmittel enthalten.

Termin: Freitag, 23.05.2025, 20.00 – 22.30 Uhr
Ort: vhs, Saal EG, Hallstraße 5, 85049 Ingolstadt
Gebühr: 70,00 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.

Mitzubringen/Materialien: Tonpapierblock A4, ca. 10 verschiedene Farben

Tanja Oblinger

AU21-510

Termin: Mittwoch, 09.04.2025, 18.15 – 21.15 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 22,00 EUR

Tanja Oblinger

AU21-512

Termin: Mittwoch, 14.05.2025, 18.15 – 21.15 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 22,00 EUR

● Capsule Wardrobe

AU21-514

Minimalismus im Kleiderschrank
Tanja Oblinger

Entdecken Sie die Geheimnisse einer Capsule Wardrobe! Tauchen Sie ein in die Welt des Minimalismus und lernen Sie, wie Sie mit wenigen Kleidungsstücken vielfältige Outfits kreieren. Sie erhalten praktische Tipps zur Auswahl und Kombination von Kleidungsstücken, um Ihren persönlichen Stil zu perfektionieren. Bereiten Sie sich darauf vor, Ihren Kleiderschrank zu optimieren und Ihre Morgenroutine zu vereinfachen!

Mitzubringen/Materialien: Kleiderschrankfoto: einfach Schranktür auf und fotografieren. So haben Sie bei der Umsetzung Ihre Kleidung vor Augen (das Foto ist nur für Ihre Augen)

Termin: Mittwoch, 07.05.2025, 19.00 – 21.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 14,50 EUR



● Schminkworkshop

Typgerechtes Schminken erlernen und 5 Minuten Make-up

Die dekorative Kosmetik ist die Abrundung der hauttypgerechten Gesichtspflege. Mit dem erfolgreichen Wissen und der Kunst durch Farben und Schattierungen das Gesicht, die Augen und den Mund vorteilhafter erscheinen zu lassen, kann ich als Visagistin Ihr Wohlbefinden und Selbstbewusstsein steigern. Dadurch optimieren Sie Ihre Ausstrahlung und Souveränität im Privat- und Berufsleben. Hier lernen Sie, wie Sie selber Ihr Make-up optimal abstimmen können und wie Sie Ihre Erscheinung durch typgerechtes Make-up unterstreichen können und wie Sie in 5 Minuten ein frisches Aussehen bekommen.

Mitzubringen/Materialien: Haarband oder Klammern, Pinselunterlage, eventuell Schminksachen, wenn vorhanden, ansonsten wird alles gestellt. Die Materialkosten von ca. 5 € werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Monika Zöpfl

AU21-515

Termin: Dienstag, 11.03.2025, 17.00 – 21.15 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 31,00 EUR

Monika Zöpfl

AU21-517

Termin: Montag, 12.05.2025, 17.00 – 21.15 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 31,00 EUR

NEU Schöne und gepflegte Nägel mit UV Nagelfolien

In diesem Kurs erlernen wir verschiedene Anwendungsmethoden für die Maniküre mit UV-Nagelfolien und was dabei zu beachten ist. Ebenso wird die einfache Entfernung der Folien, sowie die wichtigsten Tricks und Kniffe für den Umgang mit den Folien angezeigt. Mit dieser Maniküreart hat man gepflegte Nägel für 3–4 Wochen ohne dabei ein Nagelstudio besuchen zu müssen oder den Naturnagel zu schädigen. Sie stabilisieren den eigenen Nagel und sehen dabei viel hochwertiger als Nagellack aus.

In der Kursgebühr sind 20 € Materialkosten enthalten.

Bitte beachten: Eine Verlängerung der Naturnägel ist nicht möglich und bringen Sie bitte Ihre Nägel bereits Zuhause auf die gewünschte Länge. Das Mindestalter beträgt 18 Jahre.

Mitzubringen/Materialien: kleines Handbuch, Nagelknipser, Nagelschere und Nagelfeile

Sabine Riemensperger

AU21-520

Termin: Samstag, 29.03.2025, 10.30 – 13.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 38,50 EUR

Sabine Riemensperger

AU21-522

Termin: Samstag, 05.07.2025, 10.30 – 13.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 38,50 EUR

Pflege

● Pflegestützpunkt: Beratungsangebote AU22-000

Pflegestützpunkt Ingolstadt

Welche Themen umfasst die Pflegeberatung und welche zusätzlichen Beratungsangebote gibt es? Wie, wo, in welchem zeitlichen Rahmen und unter welchen Voraussetzungen findet eine umfassende Pflegeberatung, Wohnanpassungsberatung oder Begutachtungsvorbereitung statt? Was sind sonstige Themen? Wie finde ich das passende Angebot für mich?

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, 20.02.2025, 10.00 – 11.30 Uhr
Ort: Pflegestützpunkt, Fechtgasse 6, 85049 Ingolstadt, Raum 24 – barrierefrei zu erreichen
Gebühr: Eintritt frei

● Pflegestützpunkt: Vorbereitung einer Pflegebegutachtung

AU22-001

Pflegestützpunkt Ingolstadt

Was ist eine Pflegebegutachtung? Ab wann ist jemand „pflegebedürftig“ nach dem SGB XI? Wie und wo wird eine Pflegebegutachtung beantragt? Wie ist das Begutachtungsinstrument aufgebaut? Wie läuft eine Pflegebegutachtung ab?

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, 20.03.2025, 10.00 – 11.30 Uhr
Ort: Pflegestützpunkt, Fechtgasse 6, 85049 Ingolstadt, Raum 24 – barrierefrei zu erreichen
Gebühr: Eintritt frei

● Pflegestützpunkt: Vorsorge vor der Pflegebedürftigkeit durch eine Vorsorgevollmacht

AU22-002

Pflegestützpunkt Ingolstadt

Was ist eine Vorsorgevollmacht? Was ist eine Patientenverfügung? Was ist eine Betreuungsverfügung? Warum sind diese in jedem Alter wichtig? Wie werden diese aufgesetzt?

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, 10.04.2025, 10.00 – 11.30 Uhr
Ort: Pflegestützpunkt, Fechtgasse 6, 85049 Ingolstadt, Raum 24 – barrierefrei zu erreichen
Gebühr: Eintritt frei

● **Pflegestützpunkt: Pflege daheim**

AU22-003

Pflegestützpunkt Ingolstadt

Was bedeutet häusliche Pflege? Wie komme ich an Hilfsmittel? Was sind Betreuungs- und Entlastungsleistungen? Was ist der Unterschied zwischen Pflegegeld und Pflegesachleistungen? Welche Auswahlkriterien für einen ambulanten Pflegedienst gibt es und was sind Vertragsinhalte bei einem Pflegevertrag mit einem Pflegedienst? Welche Entlastungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige gibt es? Was ist Pflegezeit?

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, 08.05.2025, 10.00 – 11.30 Uhr

Ort: Pflegestützpunkt, Fechtgasse 6, 85049 Ingolstadt, Raum 24 – barrierefrei zu erreichen

Gebühr: Eintritt frei

● **Pflegestützpunkt: Versorgungsmöglichkeiten bei Pflegebedürftigkeit**

AU22-004

Pflegestützpunkt Ingolstadt

Ab wann ist jemand „pflegebedürftig“ nach dem SGB XI? Was sind Betreuungs- und Entlastungsleistungen? Was ist ambulante Pflege? Welche Auswahlkriterien gibt es, um einen ambulanten Pflegedienst auszuwählen? Was ist der Unterschied zwischen Grund- und Behandlungspflege? Was ist teilstationäre Pflege? Was ist „24-h-Pflege“ und wie wird sie organisiert? Was beinhaltet stationäre Pflege? Welche Auswahlkriterien für die Wahl eines Pflegeheimes gibt es und woran muss ich bei einem Umzug in ein Pflegeheim denken?

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: Montag, 12.05.2025, 10.00 – 11.30 Uhr

Ort: Pflegestützpunkt, Fechtgasse 6, 85049 Ingolstadt, Raum 24 – barrierefrei zu erreichen

Gebühr: Eintritt frei

● **Pflegestützpunkt: Notfälle erkennen und richtig handeln**

AU22-005

Pflegestützpunkt Ingolstadt

Sind Ihre Kenntnisse im Bereich der ersten Hilfe noch auf dem aktuellen Stand? Wie erkenne ich eine Notfallsituation und wie unterscheidet man zum Beispiel einen Herzinfarkt von einem Schlaganfall? Auch einfache Maßnahmen zum Einleiten der ersten Hilfe werden aufgezeigt.

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, 05.06.2025, 10.00 – 11.30 Uhr

Ort: Pflegestützpunkt, Fechtgasse 6, 85049 Ingolstadt, Raum 24 – barrierefrei zu erreichen

Gebühr: Eintritt frei



Beachten Sie
unsere Online-Angebote
auf Seite 18 bis 31



Rathaus
Bürgerservice
Online



www.ingolstadt.de/online



Beruf, Potentiale und EDV

~~würde!~~

~~hätte!~~

~~könnte!~~

~~sollte!~~

LOS GEHT'S!

● Erfolgreich durchstarten – Frauen im Beruf 2025

AU30-000

Wir laden Sie ein, sich auf unserer Veranstaltung zu informieren, sich auszutauschen, Fragen zu stellen und vor allem Antworten zu finden. Unser Angebot richtet sich an Frauen, die (wieder) ins Berufsleben einsteigen bzw. sich umorientieren möchten. Es erwartet Sie ein intensiver Austausch mit den Veranstalterinnen sowie interessante Vorträge zu beruflichen Themen:

- Berufswegeplanung
- Duale Berufsausbildung
- Fort- und Weiterbildung
- Existenzgründung
- Anerkennungsberatung
- Aufenthaltsrecht

Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, freuen wir uns über Ihre Anmeldung.

Eine gemeinsame Veranstaltung von:

Bundesagentur für Arbeit, IHK für München und Oberbayern, Handwerkskammer für München und Oberbayern, Stadt Ingolstadt Integrationsbeauftragte, Stadt Ingolstadt Gleichstellungsbeauftragte, Stadt Ingolstadt Jobcenter, Stadt Ingolstadt Amt für Ausländerwesen und Migration, Volkshochschule Ingolstadt, Migrations- und Anerkennungsberatungsstellen

Termin: Freitag, 06.06.2025, 8.30 – 12.00 Uhr
Ort: vhs, Rudolf-Koller-Saal, DG (2. Stock), Hallstr. 5, 85049 Ingolstadt
Gebühr: Eintritt frei

Persönlichkeitsentwicklung

● Mit Spaß und Freude GEHIRN-GERECHT lernen

AU30-010

Ein Kurs für JUNG und ALT – für alle, die etwas NEUES ausprobieren möchten
Bernd Grillhiesl

- Mein Gehirn: Wie funktioniert dieses Wunderwerk?
- Durch welche einfachen Mittel kann ich mein Gehirn unterstützen?
- Das Gehirn als Spaßvogel
- Gehirn-gerecht lernen anhand einfacher Werkzeuge
- Viele Übungen und Beispiele

Mitzubringen/Materialien: Die Bereitschaft, NEUES auszuprobieren.

Termin: Samstag, 05.07.2025, 9.00 – 14.00 Uhr
Ort: vhs, Saal EG, Hallstraße 5, 85049 Ingolstadt
Gebühr: 36,50 EUR

● Positive Ausstrahlung gewinnen

AU30-011

Personal- und Businesscoach Kerstin Krauß

Kennen Sie auch Menschen, die „das gewisse Etwas“ haben? Die Ausstrahlung eines Menschen spiegelt seine innere Haltung und ist durch kein Make-up zu ersetzen. Wollen Sie gerne mehr aus sich machen und wissen nicht, wie Sie damit anfangen? Die wichtigsten Schritte, wodurch Sie Ihre Ausstrahlung verbessern, werde ich Ihnen in diesem Kurs zeigen. Der Weg zur Veränderung beginnt immer mit dem ersten Schritt.

Mitzubringen/Materialien: Buntstifte und Schreibmaterial

Termin: Dienstag, 15.07.2025, 18.00 – 21.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 22,00 EUR

NEU

„Sich nicht überrollen lassen in schwierigen Zeiten“

AU30-013

Resilienz-Training in der Natur
Antonia Wörlein

Entdecken Sie die Kraft der Natur, um Ihre persönliche Widerstandskraft im Job und im Privaten zu stärken!

Gerade im beruflichen Kontext wird unser Bezug zur Natur häufig vergessen, auch wenn wir ihn in Redewendungen wie „Schnee von gestern“ oder „auf dem Holzweg sein“ täglich verwenden. Oftmals fällt es uns einfach leichter, Gedanken oder Probleme mit Hilfe eines Gegenstands aus der Natur besser darzustellen, als auf abstraktem Wege einen Lösungsansatz zu finden.

In unserem Kurs lernen Sie, mittels natürlicher Elemente Ihre Gedanken zu visualisieren und dadurch besser begreifbar zu machen.

Nach einem kurzen Theorie-Input im Schulungsraum geht es gemeinsam nach draußen.

Mitzubringen/Materialien: Wetterfeste Kleidung, Stift & kleiner Block, Rucksackverpflegung

Termin: Samstag, 24.05.2025, 9.00 – 14.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 36,50 EUR

● Mentale Stärke: Resilienz als Schlüssel AU30-015

Tanja Oblinger

Dieser Abend ist für Interessierte, die mit schwierigen Situationen besser umgehen wollen. Manchmal gibt es Konstellationen, bei denen man „aus den Latschen kippt“, „man ist von den Socken“ oder man fühlt sich, als wäre man „aus seiner Bahn geworfen“. In diesen herausfordernden Situationen ist es hilfreich, eine gute innere Stärke zu haben. Wie das geht? – Das erfahren Sie in diesem Seminar – ein Weg zu Ihrer persönlichen Resilienz.

Termin: Mittwoch, 26.03.2025, 18.15 – 21.15 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 22,00 EUR

● Burnon – Burnout – „Der schleichende Weg in die Krise“

AU30-017

Personal- und Business-Coach Claudia Ruthardt

Der Druck im Berufsleben nimmt immer weiter zu. Hier gilt es, rechtzeitig die Bremse zu ziehen. In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit folgenden Inhalten:

1. Was versteht man unter „Burnon“ und „Burnout“ und was ist der Unterschied?
2. Wann ist es ein Burnon und wann „nur“ eine vorübergehende Erschöpfung?
3. Wege aus dem Burnout
4. Wie kann ich die Abwärtsspirale stoppen?

Warten Sie nicht, bis nichts mehr geht – seien Sie für Ihr Leben verantwortlich.

Termin: Samstag, 10.05.2025, 10.00 – 11.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 11,00 EUR



● „Create your life“ – Der Weg zu einem selbstbestimmten Leben AU30-018

Personal- und Business-Coach Claudia Ruthardt

Nicht nur im privaten, sondern auch im beruflichen Kontext stoßen wir immer häufiger an unsere Grenzen. Themen, die einem diesbezüglich täglich begegnen können, sind u.a.:

- Probleme und Stress in Beziehungen und Beruf
- Unzufriedenheit, innere Unruhe, Ängste, Blockaden
- Unerwünschte Muster und Glaubenssätze
- Neuorientierung in allen Lebensphasen
- Zielfindung und Zielerreichung
- Selbstfürsorge und Achtsamkeit

Warten Sie nicht, bis jemand Ihnen die Türe aufhält – nehmen Sie Ihr Leben selbst in die Hand.

Termin: Mittwoch, 21.05.2025, 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 3 (1. Stock), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 11,00 EUR

● Innere Ressourcenaktivierung AU30-020

Eine Methode aus dem Emotionscoaching
Anika Grüneberg

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

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Termin: Dienstag, 18.03.2025, 19.00 – 21.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 14,50 EUR

● Was will ich wirklich? – „BigFiveForLife statt Burnout (er)leben“ AU30-030

Ein Intro-Seminar für Ihr erfülltes Leben
Dr. Kerstin Schuster

Wissen Sie ganz genau, was Sie NICHT (mehr) in Ihrem Leben haben wollen? Z.B. die stressige Arbeitswoche, die festgefahrene Beziehung oder den Job, der Sie nicht (er)füllt? Doch was wollen Sie wirklich?

Als zertifizierter BigFiveForLife Coach gehe ich mit Ihnen in diesem Workshop die ersten Schritte zu Ihren „BigFive“ – also zu den 5 Dingen, die Sie in Ihrem Leben am meisten (er)leben möchten. Lernen Sie den von John Strelecky, dem Autor des Weltbestsellers „Das Café am Rande der Welt“, entwickelten Prozess kennen und erfahren Sie, wie Ihre 5 größten Herzenswünsche Stress reduzieren und somit einem Burnout vorbeugen können. Spüren Sie, wie kraftvoll es sich anfühlt, den eigenen Lebenszielen auf die Spur zu kommen. Denn am Ende entscheiden nur Sie alleine, wie Ihr Leben voller Sinn, Glück & Erfolg aussieht!

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Termin: Mittwoch, 07.05.2025, 18.00 – 21.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 3 (1. Stock), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 22,00 EUR

● Alles beginnt mit einer Entscheidung! AU30-032

Entscheidungen treffen aus dem Bauch heraus – aber bitte mit Herz & Kopf!
Dr. Kerstin Schuster

Wir alle treffen jeden Tag unzählige Entscheidungen. Manche fallen uns leicht, andere Entscheidungen sind dagegen nur schwer zu treffen oder hinterlassen die Frage: „War das richtig?“

Vielleicht schieben Sie auch manchmal eine wichtige Entscheidung vor sich her, weil diese möglicherweise mit (zuviel) Veränderung einhergehen könnte?

Erfahren Sie im Workshop, welche Rolle Ihr Kopf, ihr Herz und ihr Bauchgefühl bei Entscheidungen spielen, und warum es definitiv nicht leicht ist, diese drei Parteien in Einklang zu bringen! Gemeinsam erarbeiten wir deshalb eine Gebrauchsanweisung für „richtig gute Entscheidungen“. Stärken Sie Ihre Intuition und spüren Sie selbst in einer geführten Meditation, wie kraftvoll es sich anfühlt, tatsächlich die „richtige“ Entscheidung zu treffen!

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Termin: Dienstag, 20.05.2025, 18.00 – 21.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 2 (1. Stock), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 22,00 EUR

● Fit für turbulente Zeiten AU30-038

Die eigene Resilienz stärken
Andrea Nitzsche

Täglich sind wir gefordert, in Beruf und Alltag, in der so widersprüchlichen Welt, zum Teil bis an unsere Grenzen zu gehen. Enormer Zeitdruck, wenig Anerkennung, zu hohe Erwartungen an uns selbst, zu viel gleichzeitig und noch vieles mehr führen dann schnell zur Erschöpfung. Es ist jedoch individuell verschieden, wie wir damit umgehen. Diejenigen, die sich wie Stehaufmännchen wieder aufrichten, egal wie stressig es gerade ist, nutzen ihre inneren Ressourcen, um diese schwierigen Zeiten zu bestehen. Neue Energie kommt also von innen. Innere Stärke können wir entwickeln. Unterstützung dabei erhalten Sie in diesem Seminar.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Termin: Samstag, 22.03.2025, 10.00 – 17.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 1 (1. Stock), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 51,50 EUR

● Selbstmanagement durch Zeitmanagement AU30-044

So steigen Sie aus dem Hamsterrad aus.
Gerhard Hartmann

Viele Menschen fühlen sich gestresst und von der Uhr getrieben. Andere Menschen bestimmen scheinbar über unser Leben. Wir fühlen uns ausgepowert. Am Ende der Woche steht die Frage im Raum: „Was habe ich eigentlich getan?“

Beenden Sie diesen Kreislauf, indem Sie sich einen Tag Auszeit nehmen und Ihre Zeit hier investieren.

- Gewinnen Sie Klarheit: Welche Themen sind in meinem Leben wichtig?
- Lernen Sie Methoden und Werkzeuge kennen.
- Finden Sie Struktur und erkennen Sie Ihre persönlichen Prioritäten.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Termin: Samstag, 28.06.2025, 9.00 – 18.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 66,00 EUR



Führung

● Führungskompetenzen aufbauen

AU30-052

Master of Laws Ute Schwartz

In diesem Seminar werden die Teilnehmer reflektieren und erkennen, welche Führungsqualitäten bereits in ihnen schlummern. Damit können sie sich für Erkenntnisse öffnen, wie ziel- und ergebnisorientiert sie sind. Sie werden für das Thema Führung von Mitarbeitern sensibilisiert, um selbst zu führen und auch zu erkennen, wie Führung bei ihnen geschieht. Was passiert mit jedem Einzelnen, wenn er mit den unterschiedlichen Führungsstilen konfrontiert wird. Unterstützend werden Kommunikationsmethoden (Fragetechniken) geübt.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Termin: Samstag, 22.03.2025, 9.00 – 12.30 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 2 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 25,50 EUR

● Potential entfalten – Die Entwicklung zur Führungskraft

AU30-058

Christian Rückert

Der Kurs zielt darauf ab, angehende Führungskräfte auf ihrem Weg zur Spitze zu unterstützen. Sie entdecken die Vielfalt der Persönlichkeitstypen und erlernen Techniken des Generationenmanagements, um ein inklusives Arbeitsumfeld zu schaffen. Verschiedene Führungsstile werden vorgestellt, um Ihnen zu helfen, Ihren eigenen Stil zu finden. Durch die Entwicklung von Führungskompetenzen und agilen Managementtechniken werden Sie darauf vorbereitet, Mitarbeiterentwicklung voranzutreiben. Praxisnahe Fallstudien und Rollenspiele runden das Lernerlebnis ab, um Sie optimal auf die Herausforderungen moderner Führungsrollen vorzubereiten.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Termin: Samstag, 29.03.2025, 9.00 – 12.00 Uhr

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

Gebühr: 22,00 EUR

● Von Baby Boomers bis Generation Z: Führen in einer vielfältigen Arbeitswelt

AU30-060

Christian Rückert

Im Kurs erkunden Sie die Vielfalt der Generationen am Arbeitsplatz. Beginnend mit einer Einführung in die Generationenvielfalt, werden die spezifischen Profile und Merkmale von Baby Boomers bis Generation Z detailliert beleuchtet. Der Kurs thematisiert sowohl die Herausforderungen als auch die Chancen, die diese Vielfalt mit sich bringt und bietet praxisnahe Führungsansätze, um jede Generation effektiv anzusprechen. Teilnehmende lernen Strategien für Talentmanagement, Mitarbeiterbindung, Innovation und Wissenstransfer, um eine zukunftsorientierte Arbeitsumgebung zu schaffen, die die Stärken aller Generationen nutzt und fördert.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Termin: Donnerstag, 10.04.2025, 18.30 – 21.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 18,50 EUR

● Werkzeugkasten für Erfolg: Führungskräfte Tools für Profis

AU30-062

Christian Rückert

Der Kurs ist maßgeschneidert für aktuelle und angehende Führungskräfte, die ihre Führungskompetenzen vertiefen möchten. Teilnehmende lernen verschiedene Führungsstile kennen und wie sie diese effektiv in ihrem Arbeitsumfeld einsetzen können. Der Kurs bietet praxisnahe Tools zur professionellen Kommunikation und zum Aufbau starker zwischenmenschlicher Beziehungen. Konfliktmanagement, Entscheidungsfindung und Problemlösung stehen ebenfalls im Fokus, ergänzt durch Techniken für strategisches Denken und Planung. Ziel ist es, Führungskräfte mit einem umfassenden Set an Fähigkeiten auszustatten, um in der heutigen schnellleibigen Arbeitswelt erfolgreich zu sein.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Termin: Dienstag, 06.05.2025, 18.00 – 21.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 22,00 EUR

Rhetorik, Präsentation und Kommunikation

● Training für die Stimme

AU30-100

Nora Oeser

Egal ob im Meeting, als Kursleitung oder bei Konferenzen und Präsentationen: Laut und ausdauernd zu sprechen verlangt nach einer Technik. In diesem Kurs trainieren wir wöchentlich das Zwerchfell mit dem Ziel, die Stimme technisch richtig zu stärken. Außerdem machen wir Übungen zum Sprechen und der Sprache, zur richtigen Atmung und zum Ausdruck. Durch die Regelmäßigkeit des Kurses und Übungen für zu Hause kann eine nachhaltige Stärkung des Zwerchfells erreicht werden, die die Grundlage zum richtigen Sprechen ist.

Vorgehensweise:

- Übungen zum richtigen Atmen
- Übungen zum Zwerchfell-Training
- Trainingsmethoden für zu Hause
- Übungen zur Artikulation, zur Sprache und Sprechen

Beginn: 13.03.2025 – 12x donnerstags – 17.30 – 18.00 Uhr

Ort: Staatliche Berufsschule I, Adolf-Kolping-Straße 11,
85049 Ingolstadt, (Neubau), Zi. P121 (1. OG)

Gebühr: 44,00 EUR

Schnell und komfortabel
anmelden:

www.vhs-in-ei.de
oder 0841 / 305 1854





● Rhetoriktraining und Kommunikation AU30-102

Das richtige Sprechen und die richtige Bewegung
Nora Oeser

Das richtige Sprechen, die richtige Mimik und Gestik sind Disziplinen, die das Schauspiel perfektioniert hat: Ein ausgebildeter Schauspieler muss nicht mehr darüber nachdenken, welche Handhabung nun die richtige sei, wie er dieses und das am besten betont, sondern macht dies automatisch. In die Nähe dieses Automatismus zu kommen, ist auch Ziel dieses Kurses: Durch gezieltes, individuelles Feedback und Übungen aus dem Schauspiel sollen die Teilnehmer unter professioneller Anleitung zu dem Punkt gebracht werden, dass sie Vorträge in einer authentischen und natürlichen Art halten können, ohne darüber erst nachdenken zu müssen, welche Haltung angemessen ist. Ziel des Kurses ist es also rhetorisch fit zu werden und Inhalte so zu verinnerlichen, dass kein weiteres Überlegen von Nöten ist, sondern Sprechen und Bewegen von allein gut und richtig ist.

Beginn: 13.03.2025 – 12x donnerstags – 18.00 – 19.45 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule I, Adolf-Kolping-Straße 11,
85049 Ingolstadt, (Neubau), Zi. P121 (1. OG)
Gebühr: 154,00 EUR

● Erfolgreiche Kommunikation AU30-107

Was kann ich beachten, um mich zielorientiert auf ein Gespräch vorzubereiten mit den Werkzeugen der Mediation?
Master of Laws Ute Schwartz

Kommunikation in Konfliktgesprächen verbessern unter Beachtung unterschiedlicher Formulierungsmöglichkeiten bzw. Fragetechniken. In diesem Kurs werden gezielt Fragetechniken geübt, um in Alltagssituationen das Ziel eines Gespräches einzuhalten und mit einer entsprechenden Vorbereitung zu unterstützen. Welche Vorgehensweisen sind sinnvoll und wichtig? Was habe ich für das anstehende Gespräch zu berücksichtigen? Welches Ziel verfolge ich in dem Termin? Diese Einstellung auf Termine und Gespräche wird aufgezeigt und trainiert. Wünschenswert sind Übungen mit aktuellen Situationen, für die eine Lösung benötigt wird. Gerne können jedoch auch fiktive Gespräche geübt werden.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial
Termin: Samstag, 22.03.2025, 13.00 – 16.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 2 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 25,50 EUR

● Klar.Überzeugend.Stark – Der Eintages-Rhetorik-Marathon AU30-108

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 überzeugende aufzutreten. Bereiten Sie sich darauf vor, Ihre kommunikativen Fähigkeiten auf ein neues Level zu heben.

Termin: Samstag, 28.06.2025, 9.00 – 16.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 2 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 51,50 EUR

● Hörst du noch hin – oder antwortest du schon...? AU30-111

Wie du mit der Kraft des Hinhörens gelingende Beziehungen in Leben und Arbeit schaffst
Alfred Zedelmaier

Stell dir vor: Dein*e Kollege*in, dein*e Partner*in erzählt dir etwas - äußerst du deine Meinung, machst du eine Pause oder stellst du erst einmal Fragen?

Was ist der Unterschied zwischen Hinhören und Zuhören? Und warum beginnt bewusstes Hinhören bei dir selbst und wie kannst du dies zu einer alltäglichen Haltung entwickeln?

Du wirst überrascht sein, wie du damit in deinem Umfeld neue Gemeinsamkeiten und Potenziale entdeckst. Die Beziehungen in deiner Familie werden durch deine verbindende Kommunikation gestärkt. Dein Verständnis für Kolleg*innen, Mitarbeitende und Kund*innen wird zum nachhaltigen Erfolg führen. Mit interaktiven Impulsen aus der Achtsamkeit und des Dialogs wirst du dazu viel üben.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial
Termin: Donnerstag, 20.03.2025, 18.00 – 20.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 6 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 14,50 EUR

● Wertewandel – oder mit Werten wandeln? Jeder hat Werte – und kann sie nutzen! AU30-114

Wie Du mit der Bewusstheit Deiner Werte aktiv Dein Leben und Zusammenleben mit anderen gestaltest.
Alfred Zedelmaier

Werte sind wichtig und verändern sich, sie spielen eine zentrale Rolle in unserem Leben und der Zusammenarbeit mit anderen. Sie bieten Orientierung für unser Verhalten und Entscheidungen. Sie helfen, in komplexen beruflichen Situationen Klarheit zu finden. Werte können motivieren, Ziele zu verfolgen. Nach der Einführung werden wir uns in einem ca. 1-stündigen Walk mit 4 Stationen im Grüngürtel Ingolstadts bewegen. Die Route ist bequem zu meistern. Dabei werden wir jeweils in 14 Minuten Abständen über 4 individuelle Werte in Zweiergruppen nachdenken. Dazu gibt es die angeleitete Coaching-Methode „Thinking pairs“. Ein Mensch spricht 7 Minuten und der andere hört nur zu, anschließend erfolgt ein Wechsel.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial, bequeme Schuhe
Termin: Donnerstag, 03.04.2025, 15.00 – 18.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 6 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 22,00 EUR

● Schlagfertigkeitstraining AU30-120

Nie mehr sprachlos!
Andrea Nitzsche

Kennen Sie das? Provokation hier, unsachliche Kritik da - doch Ihre passende Reaktion darauf kommt einfach zu spät. Treffsicher zu antworten können Sie lernen.

Im Seminar geht es um: Sprachlosigkeit überwinden, selbstbewusst auftreten, Mut zu klaren Worten, körpersprachliche Signale einsetzen, Distanz gewinnen, sich deutlich abgrenzen, mit Beleidigungen umgehen.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial
Termin: Samstag, 02.08.2025, 10.00 – 17.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 1 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 51,50 EUR

● Elevator Pitch – erfolgreich planen und umsetzen

AU30-130

Für alle, die mit wenigen Sätzen überzeugen wollen!
Thomas Hoffmann

Sie kennen das! In kürzester Zeit wollen Sie die Neugier auf Ihre Sache wecken. Ob im Job, bei der Bewerbung oder in einer Veranstaltung. Oft begegnen Sie dabei einer Wand aus Desinteresse. Für Sie kein Problem! Wenn Sie Ihre Kurzpräsentation nach den Regeln des Elevator Pitches wie im Plauderton vortragen, werden Sie gehört. In diesem Kurs erfahren Sie

- wie Sie Psychologie der Situation verstehen,
- wie Sie die Bedürfnisse Ihres Gegenübers erkennen,
- die ideale Struktur des Pitches,
- wie Anfang und Schluss wirken,
- wie Sie Ihren eigenen Pitch erfolgreich entwickeln.

Sie tragen Ihren Pitch vor und erhalten FEEDBACK, bis Ihr Pitch sitzt! Am Schluss erhalten Sie Ihren Pitch als Videoaufzeichnung!

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Beginn: 19.03.2025 – 2x mittwochs – 19.00 – 21.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 3 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 29,50 EUR

● Verstehen und überzeugen

AU30-132

Kreative Lösungen für Beruf & Alltag
Thomas Hoffmann

Interessenskonflikte lauern überall! Sie zu benennen und gemeinsam zu lösen, erfordert Ehrlichkeit, überlegte Strategien und Feingefühl. Was Sie hier erfahren und üben, basiert auf den Grundlagen eines gleichberechtigten Dialogs. Sie erschließen und üben die folgenden Techniken:

- Vorurteilsfrei hinhören
- Die Kraft von Schweigen und Redepausen
- Kurz und gut!
- Gute Fragen nutzen, um den gemeinsamen Nenner zu finden
- Effektiv und wertschätzend antworten
- Die Kunst des wortlosen Geltenlassens
- Die Chancen in Argumenten anderer
- Zielgerichtet verhandeln ohne Eskalation
- Mittels Kontroversen Potentiale entfalten

Die Techniken werden in der Gruppe besprochen und geübt. An jedem der beiden Abende gestalten wir ein Gespräch nach den Wünschen der Teilnehmenden.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Beginn: 15.05.2025 – 2x donnerstags – 18.00 – 21.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 44,00 EUR

● Der Dialog – Hinhören, denken und miteinander reden!

AU30-134

Verstehen und gemeinsam gestalten
Thomas Hoffmann

Der Dialog nach David Bohm ist eine Gesprächsform, mit der Sie lernen, sich selbst und andere besser zu verstehen. Das minimiert Konfliktpotential. Sie werden Ihre Kommunikation umkrempeln. Ein Weg, wie Sie Beruf und Alltag entspannter gestalten können. Wir üben den ergebnisoffenen Dialog mit Ihren Themen:

- Zusammenhänge besser verstehen
- Gemeinsam denken, nicht aufeinander einreden
- Annahmen und Urteile behindern die Klarheit
- Fremde und eigene Gedanken wertschätzen
- Intensiv und gelassen hinhören; die drei Dimensionen der Aufmerksamkeit
- Die Kraft, nicht zu antworten

- Die Macht des Schweigens und der Redepausen
 - Gedanken reifen lassen
 - Das Positive im Fremden – und vieles mehr
- Ein friedlicher Weg, die Zukunft zu gestalten. Für neugierige Anfänger und Fortgeschrittene!

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Beginn: 26.06.2025 – 4x donnerstags – 19.00 – 21.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 58,50 EUR

Bewerbung und Berufsleben

● Im Bewerbungsgespräch souverän punkten

AU30-250

Mit der richtigen Strategie zum Erfolg
Annette Lechtken

Sie wollen Ihren künftigen Arbeitgeber von sich überzeugen und das Vorstellungsgespräch souverän meistern? Dafür ist es wichtig, dass Sie Ihre Fähigkeiten zielgerichtet vermarkten.

In diesem Workshop arbeiten wir Ihre Fähigkeiten und Stärken für die angestrebte Tätigkeit heraus und wie Sie diese gekonnt auf den Punkt bringen. Sie lernen den Ablauf des Bewerbungsgesprächs kennen und mit welchen Fragen Sie rechnen müssen. Sie reflektieren Ihre Antworten und welche Botschaften Sie übermitteln wollen. In praktischen Übungen trainieren Sie typische Situationen und erhalten individuelles Feedback.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Termin: Samstag, 05.04.2025, 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 6 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 58,50 EUR

● Selbstbewusst durch den Bewerbungsprozess

AU30-252

Jasmin Delli

In diesem Workshop liegt der Fokus auf der Stärkung der Persönlichkeit der TeilnehmerInnen, um sie optimal auf den Bewerbungsprozess und damit zusammenhängende Phasen, wie Stellenauswahl, Bewerbungsgespräche, Umgang mit Absagen, vorzubereiten. Sie lernen, ihre Stärken und Fähigkeiten klar zu erkennen und authentisch zu kommunizieren. Wir arbeiten an der Überwindung von Selbstzweifeln, dem Umgang mit Stresssituationen und dem Aufbau einer positiven Selbstwahrnehmung. Durch praxisnahe Übungen und individuelles Feedback entwickeln Sie ein starkes Selbstbewusstsein und gewinnen Klarheit über Ihre beruflichen Ziele. So sind Sie bestens gerüstet, um im Bewerbungsprozess selbstsicher und überzeugend aufzutreten und diesen gestärkt zu durchlaufen.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Termin: Samstag, 15.03.2025, 11.00 – 16.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 2 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 36,50 EUR



Bürokenntnisse

● Stenografie – schneller geschrieben, als gesprochen – Schnupperkurs AU30-300

Kurzschrift für Anfänger sowie Interessierte mit geringen Vorkenntnissen
Renate Büchl

Stenografie - was ist das eigentlich? Viele, vorwiegend jüngere Menschen, wissen gar nicht mehr, was das ist – die Kurzschrift. Sie sind neugierig geworden und wollen erst einmal ein bisschen „reinschnuppern“. Dazu haben Sie Gelegenheit in unserem Schnupperkurs, in 4x 90 Minuten.

Mitzubringen/Materialien: Stenobuch, Stenoblock und Stenobleistift.
Arbeitsbuch: „So lerne ich stenografieren“, Winklers Verlag ISBN 3-8045-8312-1

Beginn: 20.03.2025 – 4x donnerstags – 17.00 – 18.30 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule I, Adolf-Kolping-Straße 11, 85049 Ingolstadt, (Neubau), Zi. P119 (1. OG)
Gebühr: 44,00 EUR

● Stenografie – schneller geschrieben, als gesprochen – Fortsetzung zum Schnupperkurs AU30-301

Kurzschrift für Anfänger sowie Interessierte mit geringen Vorkenntnissen
Renate Büchl

Der Schnupperkurs hat Ihnen gefallen und Sie wollen weitermachen? Dazu bieten wir unseren Fortsetzungskurs, in weiteren 4 x 90 Minuten. Gerne auch für Interessierte, die Stenografie schon einmal gelernt haben und auffrischen wollen.

Mitzubringen/Materialien: Stenobuch, Stenoblock und Stenobleistift.
Arbeitsbuch: „So lerne ich stenografieren“, Winklers Verlag ISBN 3-8045-8312-1

Beginn: 08.05.2025 – 4x donnerstags – 17.00 – 18.30 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule I, Adolf-Kolping-Straße 11, 85049 Ingolstadt, (Neubau), Zi. P119 (1. OG)
Gebühr: 44,00 EUR

IT, Digitales & Datenschutz

● Datenschutz für Vereine AU30-401

Den Verein schnell und einfach Datenschutz sicher machen
Patrice Raies

In diesem Vortrag zeigt die Referentin (Datenschutzbeauftragte) einen Überblick zu aktuellen Regelungen zum Datenschutz für Vereine. Es werden neben den gesetzlich geforderten Dokumente insbesondere die aktuellen Regelungen zum Umgang mit Fotos/Aufnahmen für den Verein und soziale Medien besprochen. Auch kommen Mitgliedsdaten, die Website und erprobte Tools & Programme nicht zu kurz. Dieses Format richtet sich an aktive Vereinsmitglieder und alle, die es werden wollen. Wir werden uns extra Zeit für Ihre Fragen nehmen.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial
Termin: Montag, 10.03.2025, 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 11,00 EUR

● Datenschutz für Websites AU30-403

Datenschutzkonform und abmahnungssicher
Patrice Raies

Möchten Sie Ihre Website datenschutzkonform gestalten und dabei Abmahnungen vermeiden? Dann ist dieser Workshop genau das Richtige für Sie! In unserem praxisnahen Kurs erfahren Sie alles Wichtige über den Datenschutz im digitalen Raum zu Datensammlung durch Cookies & Formulare, Impressum und Datenschutzerklärung sowie praktische Tipps zur Umsetzung.

Der Kurs ist für alle Website-Betreiber, Unternehmer und Interessierte geeignet. Profitieren Sie von praxisorientierten Lösungen und erfahren Sie, wie Sie Datenschutz effektiv umsetzen können – ohne juristisches Fachwissen! Wir werden uns Zeit für Ihre Fragen nehmen!

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Termin: Montag, 17.03.2025, 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: vhs, Saal EG, Hallstraße 5, 85049 Ingolstadt
Gebühr: 11,00 EUR

● IT-Sicherheit für zu Hause AU30-405

So schütze ich mich vor digitalen Angriffen
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. Jetzt anmelden! Es sind keine technischen Vorkenntnisse nötig.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Termin: Montag, 24.03.2025, 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: vhs, Saal EG, Hallstraße 5, 85049 Ingolstadt
Gebühr: 11,00 EUR



Künstliche Intelligenz – Einführung und Umgang AU30-400

Johannes Schrader

Der Kurs soll einen Überblick über die aktuellsten Entwicklungen im Alltag, als auch in speziellen Anwendungen (z. B. autonomes Fahren) aufzeigen. Wie kann uns eine KI unterstützen? Welche Gefahren drohen? Wie ist eine „KI“ genau aufgebaut und was ist technisch dazu erforderlich? Mit überraschend einfachen Mitteln können die Teilnehmenden eine eigene „KI“ unter Anleitung entwickeln (Programmierkenntnisse nicht zwingend erforderlich) und an praktischen Beispielen einsetzen.

1 Theorieblock á 90 Min.:

Einführung, Was ist KI?

Bekannte, etablierte Anwendung und zukünftige Einsatzmöglichkeiten. Ethische Fragen und Umgang mit KI.

3 Praxisblöcke á 60 Min.:

Eigene Beispiele, Ideen entwickeln und Umsetzung planen. Was brauche ich dazu?

Eigene KI unter Anleitung programmieren und trainieren.

Anwendung des eigenen Beispiels, z.B. Bilderkennung.

Beginn: 11.03.2025 – 4x dienstags – 16.45 – 18.15 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 4 (1. Stock), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 37,50 EUR



● PC-Grundlagenkurs mit Word

Silvia Kaltenegger

AU30-430

Ohne PC geht heute nichts mehr, ob Schule, Studium, Beruf oder privat. Dieser Kurs vermittelt die Grundlagen zum Arbeiten mit WORD.

Folgende Kursinhalte sind vorgesehen:

- Dateixplorer – Dateien speichern und wiederfinden
- Texte bearbeiten und gestalten
- Speichern, Löschen, Kopieren, Drucken
- Zeichen- und Absatzformate
- Aufzählungen und Tabstopps

In der Kursgebühr sind 3,00 EUR für Kopien enthalten.

Mitzubringen/Materialien: USB-Stick.

Termine: von 17.30 – 20.30 Uhr
ab 05.05.2025, 4 Termine
Montag und Mittwoch

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 4 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 103,00 EUR

● 10-Finger-Schreiben am PC – Kompaktkurs

Geeignet für Kinder ab 10 Jahren und für Erwachsene
Silvia Kaltenegger

AU30-450

Ohne PC geht heute nichts mehr, ob Schule, Studium, Beruf oder privat. Mit unserem bewährten Lernsystem ist es möglich, das 10-Finger-Schreiben nach nur 4 Kurseinheiten zu beherrschen. Eine Kombination aus Assoziations- und Visualisierungstechniken sorgt für entspanntes und effektives Lernen.

In der Kursgebühr sind 3,00 EUR für Kopien enthalten.

Mitzubringen/Materialien: Kosten für das Buch ca. 19 €

Termine: von 17.30 – 20.30 Uhr
ab 06.05.2025, 4 Termine
Dienstag und Donnerstag

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 4 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 103,00 EUR

● Linux, eine Alternative zu Windows

Georg Gehring

AU30-470

Im Oktober 2025 endet der Support von Windows 10, jedoch lässt sich Windows 11 auf vielen älteren Computern nicht installieren. Zahlreiche Anwender stehen nun vor der Frage, ob ein neuer Rechner notwendig ist, oder eine kostenfreie Alternative zu Microsoft Windows in Betracht gezogen werden sollte.

Hier bietet sich der Umstieg auf ein kostenfreies Linux-Gesamt-System an, das die benötigten Softwareprogramme gleich mitbringt. Wir betrachten die Geschichte von Linux, wie sich das System etabliert hat und welche Linux-Distribution für Windows-Umsteiger empfohlen werden kann. Darüber hinaus erhalten die Teilnehmer Tipps, wie Linux ausprobiert und getestet werden kann, und worauf beim Umstieg und bei der Installation auf dem eigenen Computer zu achten ist.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Termin: Dienstag, 25.03.2025, 19.00 – 20.30 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 12,50 EUR

● Von Windows zu Linux – Ihr Einstieg in das freie Betriebssystem anhand von Linux Mint Cinnamon

AU30-471

Georg Gehring

Dieser Kurs ist für Computer-Nutzer, die den Umstieg auf Linux beabsichtigen und setzt grundlegende Computerkenntnisse voraus. Der Kurs spielt im Detail die Installation von Linux neben Windows durch (so dass beim Starten des Computers zwischen Linux und Windows gewählt werden kann) und geht dann über in die Ersteinrichtung und Nutzung von Linux Mint. Praktische Übungen und Erklärungen unterstützen, dass Sie sich schnell mit Linux Mint zuhause fühlen. Wir erkunden die benutzerfreundliche Oberfläche von Linux Mint und lernen das System sicher zu nutzen (E-Mails, Surfen, Office-Anwendungen).

Voraussetzungen:

- Grundkenntnisse in der Nutzung eines Computers mit Windows Betriebssystem.
- Hilfreich: Teilnahme am Kurs „Linux, eine Alternative zu Windows“, 25.03.2025, 19.00 – 20.30 Uhr (AU30-470)

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Beginn: 29.03.2025 – 2x samstags – 10.00 – 13.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 4 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 50,00 EUR

● Smartphone / Tablet – Grundlagen

AU30-472

Georg Gehring

Dieser Kurs richtet sich an Nutzer von Smartphones mit Android-Betriebssystem (z.B. Samsung, Sony, Xiaomi), die die Möglichkeiten des Gerätes erkunden und im Umgang mehr Sicherheit erlangen wollen.

Die Handhabung und Bedienung ihres Gerätes ist das zentrale Element im Kurs. Die Übungen beinhalten unter anderem das Verbinden mit WLANs, die Erstellung von Kontakten, Terminen und E-Mails, das Installieren von Apps, das Auslesen von QR-Codes, etc. Sie erhalten zudem Empfehlungen für alltagspraktische Apps und passen wichtige Einstellungen Ihren Bedürfnissen nach an. Information und Diskussion helfen die Zusammenhänge zu verstehen sowie die Möglichkeiten des Internet besser und sicherer nutzen zu können.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial, Smartphone / Tablet mit Android-Betriebssystem

Beginn: 23.06.2025 – 5x montags – 9.30 – 12.00 Uhr

Am 21.07.2025 von 09.30 – 11.30 Uhr.

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 4 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 100,00 EUR

Auf unseren
Schulungs-PCs arbeiten
wir mit Office 2019





● Eigene Website erstellen mit HTML, CSS und Javascript

AU30-475

Anfängerkurs/Einführung HTML, CSS und Javascript
Oliver Wong

HTML – Die Grundlage: Hier würden die Grundlagen von HTML erklärt, einschließlich der Struktur von HTML-Dokumenten, Verwendung von Tags wie <html>, <head>, und <body>, sowie das Erstellen einer einfachen HTML-Seite. CSS – Styling Ihrer Webseite: Dieser Abschnitt würde CSS einführen und wie man damit die Darstellung von Webseiten gestalten kann. Hier könnten grundlegende Konzepte wie Farben, Schriftarten und Layouts erläutert werden. JavaScript – Die Sprache des Webs: Eine kleine Einführung in die JavaScript-Grundlagen und was JS mit unserer Website anstellen kann.

Beginn: 08.03.2025 – 1x samstags – 9.30 – 12.30 Uhr
Aufaktveranstaltung
ab 11.03. 6x dienstags und mittwochs –
18.30 – 20.30 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 4 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 125,00 EUR

● Python Basics: Dein Einstieg in die Programmierwelt

AU30-477

Oliver Wong

In diesem Kurs lernen wir gemeinsam die grundlegenden Bausteine der Programmierung kennen. 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.

Termine: von 18.30 – 20.00 Uhr
ab 20.05.2025, 10 Termine

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 4 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 125,00 EUR

NEU

Programmierung in Java für Einsteiger

AU30-479

Rudolf Zieglaus

Der Kurs umfasst folgende Themen:

- Einführung in Java
- Einführung in die Entwicklungsumgebung (Eclipse)
- Kontrollstrukturen in Java
- Weiterführende Elemente in Java
- Objektorientierte Programmierung

Termine: von 18.00 – 19.30 Uhr
ab 10.03.2025, 10 Termine
Montag und Donnerstag

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 4 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 125,00 EUR

NEU

Objektorientiertes Programmieren

AU30-481

Beispiele und Projekte in C#
Ulrich Schanz

Folgende Themen werden wir uns ansehen:

- Datentypen, Variablen und Konstanten
- Konvertieren von Datentypen
- Operatoren
- Kontrollstrukturen
- Schleifenanweisungen
- Nutzerdefinierte Methoden
- Arrays
- Fehlersuche (Debugging) zur Entwurfszeit und Behandlung zur Laufzeit
- Klassen und Objekte (Instanzen von Klassen)
- Geheimnisprinzip (Kapselung): private und public
- Konstruktoren (mit Parametern und parameterlos)
- Vererbung und Polymorphie
- Eigenschaften (Properties)
- Ereignisse (Events)

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Beginn: 19.05.2025 – 6x montags – 18.00 – 20.30 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 4 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 125,00 EUR

Wechseln Sie jetzt ins schnellste Netz mit bis zu 1000 Mbit/s!

comin-glasfaser.de

COMIN



Das Glasfaser-Internet für Ingolstadt



mehr Infos



● AVM Fritz!Box

AU30-488

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: Mittwoch, 02.04.2025, 18.00 – 20.30 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 4 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 21,00 EUR

● Bitcoin

AU30-490

Böses Hackergeld oder doch die Zukunft des Geldes?
Alex Buck

Von Bitcoin hat bestimmt schon jeder einmal gehört, im Positiven wie oftmals auch im Negativen. Doch was hat es damit auf sich? Erfahren Sie alles Wichtige zu der Mutter aller Kryptowährungen: Lernen Sie, welche tatsächlichen Gefahren es gibt und welche Vorsichtsmaßnahmen getroffen werden müssen. Erfahren Sie außerdem etwas über die Geschichte und Technik hinter Bitcoin, die Möglichkeiten diesen zu erwerben und entscheiden Sie faktenbasiert über Ihre monetäre Zukunft.

Dieser Kurs dient der reinen Information und ist zu keinem Zeitpunkt eine Finanzberatung.

In der Kursgebühr sind 5 € Kopierkosten enthalten.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Termin: Donnerstag, 22.05.2025, 18.00 – 21.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 4 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 30,00 EUR

● Sicherheit am PC, Smartphone und Co.

AU30-492

Schützen Sie sich effektiv gegen Gefahren des Internets
Alex Buck

Technik und Internet könnten so einfach sein, wären hier nicht die verschiedenen Gefahren, die einem auflauern. Von Prinzen, die einem hohe Geldbeträge versprechen, über Passwörter, die viel zu leicht geknackt werden, bis hin zu ganzen Konten und Identitäten, die übernommen werden können. Wie im wahren Leben auch, gibt es Regeln und Vorgehensweisen, an die man sich halten sollte. Dies möchte ich Ihnen näher bringen, sodass Sie sich nicht nur unbesorgt, sondern auch komfortabel durch das Netz bewegen können und Ihr Endgerät soweit absichern, dass Ihr Risiko auf ein Minimum sinkt.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Termin: Dienstag, 01.04.2025, 18.00 – 21.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 4 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 25,00 EUR

● Apple iPad / iPhone

AU30-496

für Anfänger und erfahrene Nutzer
Alex Buck

Dieser Kurs ist für Anfänger, wie auch erfahrene Nutzer und Fortgeschrittene. Folgende Inhalte werden thematisiert:

- Einführung in die wesentlichen Elemente von iOS
- Einrichtung der iCloud, E-Mailkonten und vieler weiterer Dienste
- Installieren, Löschen und Verwalten von Apps
- Nutzen der Bedienungshilfen zur einfacheren Handhabung der Geräte
- Schutz der eigenen Geräte und Verhaltensmaßnahmen im Notfall
- Absichern und Beheben von Problemen ohne Angst und Stress
- Erste-Hilfe-Maßnahmen bei einem Missgeschick

Mitzubringen/Materialien: Apple iPad / iPhone
Schreibmaterial

Beginn: 14.03.2025 – 3x freitags – 18.00 – 20.30 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 4 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 62,50 EUR

Ruhestandsplanung

NEU Übergangsmomente: Männer und Frauen im Wandel – Altern neu gedacht AU30-700

Altern Männer wirklich anders?

Was können wir voneinander lernen – als Mann oder Frau?

Alfred Zedelmaier

Gibt es Unterschiede zwischen Männern und Frauen im Alter? Wie gelingt der Übergang von der Erwerbstätigkeit in den (Un-)Ruhestand? Was kann man tun, um diesen Übergang bestmöglich zu gestalten, sodass man stimmig und zufrieden vom Arbeitsleben in die Rente übergeht? Wie baut man sich eine neue Struktur auf? Was war einem früher wichtig und was ist es jetzt im Alter? Ihre eigenen Erfahrungen sollen einfließen, um individuelle Lösungen zu erarbeiten.

Bringen Sie eigene Herausforderungen, sei es Gesundheit oder anderes, gerne mit.

Lasst uns voneinander lernen: Wie können wir uns gegenseitig unterstützen? Welche Methoden und Werkzeuge gibt es, um ein tragfähiges Netzwerk zu gestalten?

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Termin: Donnerstag, 27.03.2025, 18.00 – 20.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 14,50 EUR

Das Herbst-/Winterprogramm mit den Kursen von September 2025 bis Februar 2026 erscheint am 8.9.2025.



Vorbereitungskurse

● Vorbereitungskurs Englisch für Technikerschüler A1.2

AU35-003

Start auf Wiederanfängerniveau
Daniel Knauer, M.A.

Der Kurs wiederholt etwas ausführlicher die wesentlichen Basics der Sprache. Ziel ist eine ausbaufähige sprachliche Grundlage auf Mittelstufenniveau, die später den Erwerb von Fachsprache ermöglichen soll. Im Kurspreis sind 7 € Materialkosten enthalten.

Beginn: 14.03.2025 – 12x freitags – 15.30 – 17.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 6 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 139,00 EUR

● Vorbereitungskurs Englisch für Technikerschüler A2.1

AU35-004

für Teilnehmende mit Grundkenntnissen
Daniel Knauer, M.A.

In diesem Kurs werden die vorhandenen Grundkenntnisse gefestigt. Ziel ist eine solide sprachliche Grundlage auf Mittelstufenniveau, die später den Erwerb von Fachsprache ermöglichen soll. Im Kurspreis sind 7 € Materialkosten enthalten.

Beginn: 14.03.2025 – 10x freitags – 17.30 – 19.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 6 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 117,00 EUR

● Vorbereitungskurs Mathematik für Technikerschüler

AU35-005

Michael Endtner-Arzenheimer

Wenn Sie sich an der Technikerschule beruflich weiterbilden wollen und vorab Ihr mathematisches Können vertiefen möchten, dann sind Sie hier genau richtig. In diesem Kurs werden wir das Wissen über die Grundrechenarten (angefangen beim Addieren bis zum Wurzelziehen), das Bruchrechnen und das Lösen von Linearen Gleichungen auffrischen. Die Grundlagen der Geometrie mit den Winkelfunktionen am Dreieck werden dabei auch behandelt.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Beginn: 11.03.2025 – 12x dienstags – 17.30 – 19.00 Uhr
Ort: Technikerschule, Adolf-Kolping-Straße 9,
85049 Ingolstadt, Raum TE01
Gebühr: 132,00 EUR



Vorbereitungskurs für das Vorsprechen

AU35-007

Negar Boghrati

Dieser Kurs richtet sich an junge Menschen, die sich auf das Vorsprechen an Schauspielschulen vorbereiten möchten. In 5 Sitzungen werden die Teilnehmenden dabei unterstützt, einen geeigneten Text auszuwählen, diesen zu erarbeiten und zur Aufführungsreife zu bringen. Die individuellen Darbietungen werden künstlerisch angeleitet und inszeniert, um eine bestmögliche Qualität und Ausdrucksstärke zu erreichen. Da der Kurs in Gruppenform stattfindet, haben die Teilnehmenden außerdem die Möglichkeit, kurze Spielszenen gemeinsam mit einem Partner zu üben und erste Erfahrungen im Zusammenspiel zu sammeln.

Beginn: 14.03.2025 – 5x freitags – 13.00 – 14.30 Uhr
Ort: vhs, Kino (UG), Hallstr. 5, 85049 Ingolstadt
Gebühr: 55,00 EUR



Weiterbildungsservice
der vhs Ingolstadt

Coaching & Einzeltraining

Wir bieten Ihnen:

- Know-how in allen Wissensbereichen
- flexible Termingestaltung und
- qualifizierte Trainer

Sprechen Sie mit
Christoph Karmann
christoph.karmann@
ingolstadt.de
Tel. 08 41 / 305 1857





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
AU40-001P AU40-002P	Einbürgerungstest	04.04.2025	28.02.2025	25,00 EUR	spezielles Anmeldeformular
AU40-003P AU40-004P	Einbürgerungstest	18.07.2025	06.06.2025	25,00 EUR	spezielles Anmeldeformular
AU40-006P	telc-Zertifikat Deutsch B1	16.05.2025	04.04.2025	175,00 EUR für externe TN 145,00 EUR für vhs-TN	spezielles Anmeldeformular
AU40-007P	Goethe-Zertifikat Deutsch B2	23.05.2025	11.04.2025	235,00 EUR für externe TN 185,00 EUR für vhs-TN	spezielles Anmeldeformular
AU40-008P	Goethe-Zertifikat Deutsch C1	11.07.2025	30.05.2025	290,00 EUR für externe TN 210,00 EUR für vhs-TN	spezielles Anmeldeformular

● Einbürgerungstest

Prüfung Politik, Gesellschaft und Kultur für die Einbürgerung

Der Einbürgerungstest ist ein reiner Wissenstest in Multiple-Choice-Form. Dabei ist ein Fragebogen mit 33 Fragen zu beantworten, die das Sprachniveau B1 des gemeinsamen europäischen Referenzrahmens für Sprachen voraussetzen. Für jede Frage sind vier Antwortmöglichkeiten vorgegeben, von denen nur eine die richtige ist. Wer innerhalb von 60 Minuten 17 Fragen richtig ankreuzt, hat den Test bestanden und erhält dann eine entsprechende Bescheinigung. Ein bestandener Einbürgerungstest ersetzt nicht den für die Einbürgerung ebenfalls erforderlichen Nachweis ausreichender deutscher Sprachkenntnisse auf dem Niveau B1.

Alle Fragen, die im Einbürgerungstest gestellt werden können, sind im Internet veröffentlicht. Dies sind 300 Fragen aus den Themenbereichen „Leben in der Demokratie“, „Geschichte und Verantwortung“ und „Mensch und Gesellschaft“ und 10 Fragen, die sich auf das Bundesland beziehen, in dem man lebt.

Der Fragenkatalog ist unter www.bamf.de zu finden.

Wichtig: Es ist nur eine persönliche Anmeldung mit eigenhändiger Unterschrift und gültigem Ausweisdokument möglich (nicht per Fax, Mail oder online).

Die Gebühr von 25 € ist bei der Anmeldung sofort zu entrichten.

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: siehe Übersicht Prüfungen

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

Gebühr: 25,00 EUR

● Vorbereitungskurs zur Prüfung telc-Zertifikat Deutsch B1

AU40-006

Zert. ICC-Dozentin Kristina Karlstedt

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, 02.05.2025, 14.00 – 18.00 Uhr /

Freitag, 09.05.2025, 14.00 – 18.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 5 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 48,00 EUR

● Prüfung telc-Zertifikat Deutsch B1

AU40-006P

Gebühr für externe Teilnehmer: 175,00 EUR

Gebühr für Teilnehmer der vhs: 145,00 EUR

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, 16.05.2025, 9.00 – 17.00 Uhr

Anmeldeschluss: 04.04.2025

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

● Vorbereitung auf die Prüfung Goethe-Zertifikat Deutsch B2

AU40-007

Zert. ICC-Dozentin Kristina Karlstedt

Bitte unbedingt das Buch zur 1. Stunde mitbringen!

In diesem Kurs werden Sie mit den Anforderungen und dem Verlauf der Prüfung vertraut gemacht.

Die Prüfung besteht aus vier Teilen, auf die Sie vorbereitet werden:

- Leseverstehen
- Hörverstehen
- schriftlicher Ausdruck
- mündliche Kommunikation

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: Prüfungstraining Goethe-Zertifikat B2, Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-121775-4

Beginn: 29.03.2025 – 6x samstags – 10.00 – 14.00 Uhr

Unterricht am 05.04.2025 in der Kugelbastei, Zimmer 2

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

Gebühr: 144,00 EUR



● Prüfung Goethe-Zertifikat Deutsch B2 AU40-007P

Gebühr gesamt: 185 € vhs Teilnehmer /
235 € externe Teilnehmer
Gebühr Modul: 83 € vhs Teilnehmer /
98 € externe Teilnehmer



Die Prüfungsgebühr ist bei der Anmeldung per Lastschriftauftrag zu entrichten. Die Anmeldung ist schriftlich vorzunehmen. Eine Kündigung ist bis zum Anmeldeschluss möglich. Danach kann die Prüfungsgebühr nicht mehr zurückerstattet werden (z.B. bei Nichtteilnahme an der Prüfung). Detaillierte Infos, die aktuelle Prüfungsordnung und die Durchführungsbestimmungen zur modularen Prüfung Goethe-Zertifikat Deutsch B2 finden Sie unter <https://www.goethe.de/ins/de/de/prf/prf/gzb2/wi9.html>.

Mitzubringen/Materialien: aktuell gültiges, amtliches Ausweisdokument mit Lichtbild (gültiger Personalausweis / Reisepass und ggf. gültiger Aufenthaltstitel), Schreibzeug (Bleistift, Radiergummi, Kugelschreiber, Füller o.ä. in schwarz oder blau)

Termin: Freitag, 23.05.2025, 9.00 – 18.00 Uhr
Anmeldeschluss: 11.04.2025

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

● Prüfung Goethe-Zertifikat Deutsch C1 AU40-008P

Gebühr: 210,00 € für vhs-Teilnehmer /
290,00 € für externe Teilnehmer
Bitte beachten Sie: Die Anmeldung ist schriftlich vorzunehmen.



Die Prüfungsgebühr ist bei der Anmeldung per Lastschriftauftrag zu entrichten. Eine Kündigung ist bis zum Anmeldeschluss möglich. Danach kann die Prüfungsgebühr nicht mehr zurückerstattet werden (z.B. bei Nichtteilnahme an der Prüfung).

Unter <https://www.goethe.de/ins/de/de/prf/prf/gzc1/inf.html> finden Sie die aktuelle Prüfungsordnung und die Durchführungsbestimmungen zur modularen Prüfung Goethe-Zertifikat Deutsch C1.

Mitzubringen/Materialien: aktuell gültiges, amtliches Ausweisdokument mit Lichtbild (gültiger Personalausweis / Reisepass und ggf. gültiger Aufenthaltstitel), Schreibzeug (Bleistift, Radiergummi, Kugelschreiber, Füller o.ä. in schwarz oder blau)

Termin: Freitag, 11.07.2025, 9.00 – 17.00 Uhr
Anmeldeschluss: 30.05.2025

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

Alphabetisierung und Grundbildung

Sie haben Probleme beim Lesen, Schreiben oder Rechnen? Fragen Sie uns.

Wir beraten Sie und helfen Ihnen beim Lernen. Ohne Druck, ohne Stress. Wir bieten Einzelunterricht im Rahmen unseres Ehrenamtlichen-Projekts. Das kostet nur wenig, bringt aber ganz viel. Wir stellen uns auf Ihre Kenntnisse, Ihr Lerntempo und Ihre Wünsche ein. Der Inhalt und die Unterrichtszeiten werden an Ihren Lebensalltag angepasst.

Unsere Alpha-Angebote sind für (funktionale) Analphabeten mit oder ohne Migrationserfahrung gedacht.

Voraussetzung: grundlegende mündliche Kenntnisse der deutschen Sprache (A1). Sie sind nicht geeignet für Menschen, bei denen Legasthenie (Rechtschreibschwäche) bzw. Dyskalkulie (Rechenschwäche) festgestellt wurde oder für Schülerinnen und Schüler, die Nachhilfe in Deutsch oder Mathematik benötigen.

Rufen Sie einfach an: Silvia Teschauer M.A., Tel. 0841/305-1853

Kurse mit Kinderbetreuung

● Mama lernt Deutsch – im Pius-Treff AU40-201

mit Kinderbetreuung – für Ingolstädter Frauen, Anfängerinnen mit einfachen Vorkenntnissen
Zert. EUROLTA-Dozentin Christine Hettinger-Granat

Dieser Kurs ist für Frauen, die ihren Erstwohnsitz in Ingolstadt haben. Falls Sie eine Kinderbetreuung während des Unterrichts brauchen, geben Sie dies bitte bei der Anmeldung an.

Mitzubringen/Materialien: Lehrwerk wird kurz vor Kursbeginn bekannt gegeben.

Schreibmaterial

Beginn: 12.03.2025 – 11x mittwochs – 9.15 – 13.00 Uhr

Ort: Piustreff, Furtwänglerstr. 7, 85057 Ingolstadt

Gebühr: 82,50 EUR

● Mama lernt Deutsch für Anfängerinnen A1.2 im Augustin-Treff AU40-203

mit Kinderbetreuung – für Ingolstädter Frauen, Anfängerinnen mit guten Kenntnissen
Andrea Johnova

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmerinnen, die die Grundlagen der Deutschen Sprache (A1.1) bereits kennen und diese erweitern möchten. Das Sprachniveau A1.2 führt weiter in die Grundlagen der Kommunikation und des Verständnisses im Deutschen ein.

Ziele:

- einfache Unterhaltung führen
- Fragen stellen und beantworten
- Orientierung im Alltag

Falls Sie eine Kinderbetreuung während des Unterrichts brauchen, geben Sie dies bitte bei der Anmeldung an.

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbuch; Schritte plus Neu 2, ISBN: 978-3-19-801081-5, Hueber Verlag, Schreibsachen

Beginn: 14.03.2025 – 10x freitags – 9.45 – 12.00 Uhr

Ort: Stadteiltreff Augustinviertel, Stollstr. 2, Raum 1, Ingolstadt

Gebühr: 45,00 EUR

● Deutsch – Fit für die Arbeitswelt B1 AU40-204

mit Kinderbetreuung – für Frauen und Männer
Sabine Engert-Balster

Das Angebot richtet sich an Personen ab einem Sprachniveau B1, die in Deutschland beruflich neu starten möchten. Neben der Wiederholung der Grammatikgrundlagen vermittelt der Kurs viele Informationen, um die deutsche Arbeitswelt richtig zu verstehen und anzupacken.

Themen sind z.B. Bewerbung und Kommunikation am Arbeitsplatz.

Die Kursgebühr für Teilnehmer, die nicht in Ingolstadt wohnen beträgt 216 €.

Beginn: 19.03.2025 – 12x mittwochs – 9.00 – 12.00 Uhr

Ort: Bürgerhaus „Neuburger Kasten“, Fechtgasse 6, Ingolstadt, Raum 23

Gebühr: 108,00 EUR

Deutsch als Fremdsprache

Eine ausführliche Erläuterung der Niveaustufen und der jeweils vorausgesetzten Kenntnisse finden Sie zu Beginn des Sprachenteils in unserem Katalog und im Internet unter: www.vhs-in-ei.de

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: www.vhs-in-ei.de

● Deutsch A1.1

AU40-301

Susanne Neumann

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbuch mit Audios online: Schritte plus Neu 1, ISBN 978-3-19-501081-8, Hueber Verlag
Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Termine: von 8.10 – 9.40 Uhr
ab 11.03.2025, 22 Termine
Dienstag und Freitag

Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt,
Zimmer 2

Gebühr: 198,00 EUR

● Deutsch A1.1 und A1.2

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbücher mit Audios online:

Schritte plus Neu 1, ISBN: 978-3-19-501081-8, Hueber Verlag

Schritte plus Neu 2, ISBN: 978-3-19-801081-5, Hueber Verlag

Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Pauline Reger-Rivera

AU40-302

Termine: von 10.30 – 13.00 Uhr
ab 11.03.2025, 32 Termine
Dienstag und Donnerstag

Ort: Di. 10.30 – 13.00 Uhr und Do. 11.30 – 13.30 Uhr
Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt,
Zimmer 2

Gebühr: 435,00 EUR

Arleta Weingärtner

AU40-303

Termine: von 17.30 – 20.00 Uhr
ab 10.03.2025, 30 Termine
Montag und Mittwoch

Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 31

Gebühr: 450,00 EUR

● Deutsch A1.2

AU40-304

BA E/D/Erw.bildg. Elke Donovan

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbuch mit Audios online: Schritte plus Neu 2, ISBN: 978-3-19-801081-5, Hueber Verlag
Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Termine: von 11.30 – 13.30 Uhr
ab 12.03.2025, 22 Termine
Mittwoch und Freitag

Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt,
Zimmer 3

Gebühr: 264,00 EUR

● Deutsch A1.2

Irma Javakhishvili

AU40-304A

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbuch mit Audios online: Schritte plus Neu 2, ISBN: 978-3-19-801081-5, Hueber Verlag
Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Termine: von 18.00 – 19.30 Uhr
ab 12.03.2025, 28 Termine
Mittwoch und Donnerstag

Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 29

Gebühr: 252,00 EUR

● Deutsch A2.1

Susanne Neumann

AU40-305

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch mit Audios online: Schritte plus Neu 3, ISBN 978-3-19-501083-2, Hueber-Verlag
Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Termine: von 18.00 – 20.00 Uhr
ab 12.03.2025, 22 Termine
Mittwoch und Freitag

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

Gebühr: 264,00 EUR

● Deutsch A2.1 und A2.2

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch mit Audios online: Schritte plus Neu 3, ISBN 978-3-19-501083-2, Hueber-Verlag
Schritte plus Neu 4, ISBN: 978-3-19-801083-9, Hueber-Verlag
Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Zert. ICC-Dozentin Kristina Karlstedt

AU40-306

Termine: von 9.00 – 11.30 Uhr
ab 10.03.2025, 32 Termine
Montag und Mittwoch

Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt,
Zimmer 2

Gebühr: 480,00 EUR

Olga Zocher

AU40-307

Termine: von 18.00 – 20.30 Uhr
ab 11.03.2025, 32 Termine
Dienstag und Donnerstag

Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 31

Gebühr: 480,00 EUR

● Deutsch A2.2

Andrej Scharkov

AU40-307A

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbuch mit Audios online: Schritte plus Neu 4, ISBN: 978-3-19-801083-9, Hueber Verlag

Beginn: 14.03.2025 – 15x freitags – 17.00 – 19.30 Uhr

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

Gebühr: 225,00 EUR



● Deutsch B1.1

Doris Schäfer-Löw

AU40-308

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbücher:

Schritte plus Neu 5, ISBN 978-3-19-501085-6, Hueber-Verlag.

Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Termine: von 18.00 – 20.00 Uhr
ab 25.03.2025, 24 Termine
Dienstag und Donnerstag

Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt,
Zimmer 3

Gebühr: 288,00 EUR

● Deutsch B1.1 und B1.2

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Lehr- und Arbeitsbücher:

Schritte plus Neu 5, ISBN 978-3-19-501085-6, Hueber Verlag

Schritte plus Neu 6, ISBN: 978-3-19-601085-5, Hueber Verlag.

Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Andrej Scharkov

AU40-309

Termine: von 17.30 – 20.00 Uhr
ab 10.03.2025, 32 Termine
Montag und Mittwoch

Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 20

Gebühr: 480,00 EUR

Marianne Englisch-Lang

AU40-309A

Termine: von 9.00 – 11.30 Uhr
ab 11.03.2025, 30 Termine
Dienstag und Mittwoch

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG), 85049 Ingolstadt

Gebühr: 480,00 EUR

● Deutsch B1.2

Winfried Konerding, M.A.

AU40-310

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbücher:

Schritte plus Neu 6, ISBN: 978-3-19-601085-5, Hueber Verlag.

Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Termine: von 18.30 – 20.00 Uhr
ab 10.03.2025, 30 Termine
Montag und Mittwoch

Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt,
Zimmer 3

Gebühr: 270,00 EUR

● Deutsch Konversation B1/B1+

Nicole Kluth-Krahn

AU40-311

Mitzubringen/Materialien: 2 € Kopiergeld werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 12.03.2025 – 8x mittwochs – 17.30 – 19.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 6 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 72,00 EUR

● Deutsch Kommunikation für Alltag, Beruf und Studium B1/B1+

Doris Schäfer-Löw

AU40-312

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbuch: Vielfalt B1+ Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-001036-3

Beginn: 21.03.2025 – 13x freitags – 9.00 – 11.15 Uhr

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

Gebühr: 175,50 EUR

● Deutsch B2.1

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch:

Kontext B2.1, ISBN 978-3-12-605411-9, Klett-Verlag

Anja Bachmann

AU40-313

Termine: von 9.00 – 12.00 Uhr
ab 12.03.2025, 15 Termine
Mittwoch und Donnerstag

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 4 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 270,00 EUR

Dr. Ivana Havelka

AU40-314

Termine: von 17.00 – 18.30 Uhr
ab 11.03.2025, 30 Termine
Dienstag und Donnerstag

Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 13

Gebühr: 270,00 EUR

Andrej Scharkov

AU40-315

Termine: von 18.30 – 20.00 Uhr
ab 11.03.2025, 30 Termine
Dienstag und Donnerstag

Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 20

Gebühr: 270,00 EUR

Gerne
organisieren
wir Ihnen unsere
Kurse nach Ihrem
individuellen
Anforderungsprofil

Lassen Sie sich beraten:
Christoph Karmann
Tel. 0841/305-1857
christoph.karmann@ingolstadt.de



● Deutsch B2.2

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch: Kontext B2.2, ISBN 978-3-12-605412-6, Klett-Verlag

Anja Bachmann

AU40-316

Termine: von 9.00 – 12.00 Uhr
ab 21.05.2025, 15 Termine
Mittwoch und Donnerstag
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 4 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 270,00 EUR

BA E/D/Erw.bildg. Elke Donovan

AU40-317

Termine: von 9.50 – 11.20 Uhr
ab 12.03.2025, 30 Termine
Mittwoch und Freitag
Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt,
Zimmer 3
Gebühr: 270,00 EUR

Ina Kappes, B.A.

AU40-318

Termine: von 17.30 – 19.30 Uhr
ab 17.03.2025, 32 Termine
Montag und Mittwoch
Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt,
Zimmer 2
Gebühr: 384,00 EUR

Michaela Copelea

AU40-319

Beginn: 15.03.2025 – 15x samstags – 9.00 – 12.15 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 5 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 292,50 EUR

● Deutsch C1.1

Uwe Schröder

AU40-320

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbuch: Sicher! C1.1, Lektion 1 – 6, ISBN: 978-3-19-541208-7, Hueber-Verlag,

Termine: von 9.50 – 11.20 Uhr
ab 25.03.2025, 28 Termine
Dienstag und Donnerstag
vhs, Zimmer 2 und Zimmer 7 – Bitte Anzeige im
vhs-Foyer beachten!
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 2 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 252,00 EUR

● Deutsch C1.2

BA E/D/Erw.bildg. Elke Donovan

AU40-321

Mitzubringen/Materialien: Kurs und Arbeitsbuch: Sicher! C1.2, Lektion 7 – 12, ISBN 978-3-19-701208-7, Hueber-Verlag

Termine: von 11.30 – 13.00 Uhr
ab 11.03.2025, 30 Termine
Dienstag und Donnerstag
Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt,
Zimmer 3
Gebühr: 270,00 EUR

● Deutsch C2

BA E/D/Erw.bildg. Elke Donovan

AU40-322

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbuch: Erkundungen C2, Schubert-Verlag, ISBN 978-3-941323-22-3

Termine: von 9.50 – 11.20 Uhr
ab 11.03.2025, 30 Termine
Dienstag und Donnerstag
Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt,
Zimmer 3
Gebühr: 270,00 EUR

Phonetik

● Phonetik 1 – Verbessern Sie Ihre Aussprache

AU40-323

für alle Niveaustufen
Zert. EUROLTA-Dozentin Christine Hettinger-Granat

Nervt es Sie, wenn die Leute ständig nachfragen? Tatsächlich erschwert fehlerhafte und undeutliche Aussprache die Kommunikation mehr als Fehler in der Grammatik. Mit einer guten Aussprache werden Sie viel besser verstanden und fühlen sich sicherer beim Sprechen. Viele müssen z.B. den Unterschied zwischen langen und kurzen Vokalen erst hören und sprechen lernen, wie z. B. wen/ wenn oder stehlen/stellen. Darüber hinaus gibt es noch viele Laute und Buchstaben, die je nach Muttersprache Schwierigkeiten bereiten. Ihre auditiven, visuellen und motorischen Fähigkeiten sind gefragt. In diesem ersten Teil des Kurses liegt der Schwerpunkt auf den schwierigen Lauten.

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

Beginn: 17.03.2025 – 4x montags – 18.30 – 20.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 36,00 EUR

● Phonetik 2 – Verbessern Sie Ihre Aussprache

AU40-324

ab Niveaustufe A2
Zert. EUROLTA-Dozentin Christine Hettinger-Granat

Dieser Kurs ist die Fortsetzung von Phonetik 1. Sie können aber auch jederzeit ohne Vorkenntnisse einsteigen. Undeutliche Aussprache und fehlerhafte Betonung erschweren die Kommunikation mehr als Fehler in der Grammatik. In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf dem Wort- und Satzaccent. Mit einer guten Aussprache werden Sie besser verstanden, fühlen sich sicherer beim Sprechen und es gibt weniger Missverständnisse.

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

Beginn: 12.05.2025 – 4x montags – 18.30 – 20.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 36,00 EUR



Englisch

Eine ausführliche Erläuterung der Niveaustufen und der jeweils vorausgesetzten Kenntnisse finden Sie zu Beginn des Sprachenteils in unserem Katalog und im Internet unter: www.vhs-in-ei.de

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: www.vhs-in-ei.de

● Englisch A1.1, ab Lektion 1 – Vorkurs

Dieser Kurs ist für Teilnehmende konzipiert, die noch keine Erfahrung mit Englisch als Fremdsprache haben. Der Kurs ist deshalb NICHT geeignet als Auffrischkurs für Interessent/innen mit Schulenglisch, auch wenn dieses schon viele Jahre zurückliegt. Letztere sollten nicht unter A1.2 in einen Kurs einsteigen und sich nach Möglichkeit beraten lassen.

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: Let's Enjoy English – First Steps, Hybride Ausgabe, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-501665-1. Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Yulia Kolpakova, M.A. **AU41-000**
 Beginn: 13.03.2025 – 15x donnerstags – 9.50 – 11.20 Uhr
 Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG), 85049 Ingolstadt
 Gebühr: 150,00 EUR

Dipl.-Phil. E/F (Kuban State Univ., RUS) Anna Grebenkova **AU41-001**
 Beginn: 11.03.2025 – 12x dienstags – 19.40 – 21.10 Uhr
 Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1, 85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 29
 Gebühr: 120,00 EUR

● Englisch A1.1, ab Lektion 3 **AU41-004**

Dipl.-Phil. E/F (Kuban State Univ., RUS) Anna Grebenkova

Für Teilnehmende, die bereits etwas mit der Aussprache, der Begründung und ersten grammatikalischen Regeln zu Haupt- und Fragesatz vertraut sind, mit kurzer Wiederholung von Grammatik und Wortschatz der ersten drei Lektionen

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: Let's Enjoy English A1 – Band 1, Hybride Ausgabe, Student's Book, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-501666-8

Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 11.03.2025 – 12x dienstags – 18.00 – 19.30 Uhr
 Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1, 85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 29
 Gebühr: 120,00 EUR

● Englisch A1.1, ab Lektion 7 **AU41-006**

für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
 Dipl.-Phil. E/F (Kuban State Univ., RUS) Anna Grebenkova

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: Let's Enjoy English A1 – Band 1, Hybride Ausgabe, Student's Book, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-501666-8

Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 12.03.2025 – 12x mittwochs – 18.00 – 19.30 Uhr
 Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1, 85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 24
 Gebühr: 120,00 EUR

● Englisch Auffrischung A1, ab Lektion 3 **AU41-010**

nur für Teilnehmende mit A1-Vorkenntnissen

Dipl.-Päd. Mari-Anna Dias Koch

Wiederholung und Auffrischung von Grammatik und Wortschatz der Niveaustufe A1.

Dieser kompakte Konsolidierungskurs A1 Review ist ideal für Teilnehmer, die ihre A1 -Vorkenntnisse festigen und wieder auffrischen möchten, bevor sie einen A2-Kurs beginnen.

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: Let's Enjoy English A1 Review, Klett Verlag, hybride Ausgabe, ISBN 978-3-12-501652-1

Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 13.03.2025 – 12x donnerstags – 9.50 – 11.20 Uhr
 Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 2 (1. Stock), 85049 Ingolstadt
 Gebühr: 120,00 EUR

● Englisch A2.1, ab Lektion 5 **AU41-012**

Dipl.-Phil. E/F (Kuban State Univ., RUS) Anna Grebenkova

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: Let's Enjoy English A2 – Band 1, Hybride Ausgabe, Student's Book, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-501668-2

Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 12.03.2025 – 12x mittwochs – 19.40 – 21.10 Uhr
 Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1, 85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 24
 Gebühr: 120,00 EUR

● Englisch A2.2, ab Lektion 4 **AU41-014**

Dipl.-Päd. Mari-Anna Dias Koch

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: Let's Enjoy English A2 – Band 2, Hybride Ausgabe, Student's Book, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-501669-9

Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 13.03.2025 – 15x donnerstags – 11.30 – 13.00 Uhr
 Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 2 (1. Stock), 85049 Ingolstadt
 Gebühr: 150,00 EUR

● Englisch B1.1, ab Lektion 6 **AU41-018**

für Teilnehmende mit sicheren Grundkenntnissen

Anne Bulman

Voraussetzung: Niveau A2 abgeschlossen

Quereinsteiger mit entsprechenden Kenntnissen sind herzlich willkommen.

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: Let's Enjoy English B1 – Band 1, Klett Verlag, hybride Ausgabe, ISBN 978-3-12-501644-6

Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 10.03.2025 – 15x montags – 9.50 – 11.20 Uhr
 Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 2 (1. Stock), 85049 Ingolstadt
 Gebühr: 150,00 EUR

● Englisch Konversation A1+

AU41-020

Yulia Kolpakova, M.A.

Dieser Kurs ist für Teilnehmende konzipiert, die wenig Erfahrung mit Englisch als Fremdsprache haben und mehr Übung im freien Sprechen erhalten möchten.

Der Kurs eignet sich auch sehr gut als Auffrischungs- oder Einstiegskurs für Interessierte mit Schulenglisch, das bereits viele Jahre zurückliegt, um wieder die nötige Sicherheit in der Fremdsprache zurückzugewinnen.

Mitzubringen/Materialien: Let's Enjoy English A1 – Band 1, Hybride Ausgabe, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-501666-8

Beginn: 10.03.2025 – 15x montags – 17.30 – 19.00 Uhr

Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 13

Gebühr: 150,00 EUR

● Englisch Konversation A2/B1

AU41-021

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: 11.03.2025 – 15x dienstags – 18.00 – 19.30 Uhr

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

Gebühr: 150,00 EUR

● Englisch Konversation B1

AU41-022

Jürgen Neumann

Mitzubringen/Materialien: Kursbuch: In conversation B1, 2nd edition – Hybride Ausgabe, Conversation course, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-501553-1

Beginn: 10.03.2025 – 12x montags – 18.00 – 19.30 Uhr

Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 25

Gebühr: 120,00 EUR

● Englisch Konversation B1+

AU41-023

Michaela Copelea

Mitzubringen/Materialien: Das Kursmaterial wird von der Kursleitung kostenlos über WhatsApp versandt. Falls dies nicht gewünscht wird, kann vor Ort kostenpflichtig kopiert werden.

Beginn: 11.03.2025 – 15x dienstags – 9.50 – 11.20 Uhr

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

Gebühr: 150,00 EUR

● Englisch Konversation B1+

AU41-024

Michaela Copelea

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: In Conversation 1 (B1/B2), Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501555-5; Bitte beachten Sie: Im Kurs wird die alte Ausgabe des Lehrwerks verwendet!

Weiteres Kursmaterial wird von der Kursleitung kostenlos über WhatsApp versandt. Falls dies nicht gewünscht wird, kann vor Ort kostenpflichtig kopiert werden.

Beginn: 12.03.2025 – 15x mittwochs – 8.15 – 9.45 Uhr

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

Gebühr: 150,00 EUR

● Englisch Konversation B1+

AU41-025

Michaela Copelea

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: Outcomes Pre-Intermediate Student's Book, Helbling Verlag, ISBN 978-3-85272-347-1

Weiteres Kursmaterial wird von der Kursleitung kostenlos über WhatsApp versandt. Falls dies nicht gewünscht wird, kann vor Ort kostenpflichtig kopiert werden.

Beginn: 12.03.2025 – 15x mittwochs – 9.50 – 11.20 Uhr

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

Gebühr: 150,00 EUR

● Englisch Konversation B1+

AU41-026

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: 12.03.2025 – 15x mittwochs – 17.30 – 19.00 Uhr

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

Gebühr: 150,00 EUR



**FREMDSPRACHEN.
DIE LEIDENSCHAFT ZUM BERUF MACHEN!**

2-jährige Ausbildung
zum staatlich geprüften

**Fremdsprachen-
korrespondenten**
(m/w/d)

3-jährige Ausbildung
zum staatlich geprüften

**Übersetzer und
Dolmetscher**
(m/w/d)

 Beratung: jederzeit nach Vereinbarung



Esplanade 36 | 85049 Ingolstadt | 08 41 – 17 00 1
info@euro-ingolstadt.de

WWW.EURO-INGOLSTADT.DE





● Englisch Konversation B1+

Dipl.-Päd. Mari-Anna Dias Koch

AU41-027

Die Konversation steht hier im Mittelpunkt. Wir werden über aktuelle Themen, Alltagsthemen und viele andere interessante Inhalte sprechen. Gerne dürfen Sie als Teilnehmer/in Ihre Wünsche und Interessen einbringen.

Mitzubringen/Materialien: Das benötigte Kursmaterial wird in der ersten Stunde gemeinsam abgesprochen.

Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 13.03.2025 – 15x donnerstags – 8.10 – 9.40 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 2 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 150,00 EUR

● Englisch Konversation B1+

Zert. ICC-Dozentin Kristina Karlstedt

AU41-028

Mitzubringen/Materialien: Die Zeitschrift „Spotlight“, Spotlight Verlag, Ausgabe 03/2025.

Beginn: 12.03.2025 – 15x mittwochs – 17.30 – 19.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 2 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 150,00 EUR

● Englisch Konversation B1/B2

What do we talk about? We discuss everyday life, topical news and short stories, recalling lots of vocabulary and grammar. If you do not want to forget what you have learnt in former classes – come and join us.

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

Sheila Waha

AU41-029

Beginn: 13.03.2025 – 15x donnerstags – 9.50 – 11.20 Uhr

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

Gebühr: 150,00 EUR

Sheila Waha

AU41-030

Beginn: 14.03.2025 – 15x freitags – 9.50 – 11.20 Uhr

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

Gebühr: 150,00 EUR

● Englisch Konversation und Grammatik B2, ab Lektion 5B

AU41-032

B.Sc. Educ./ Zert. ICC-Dozentin Thelma Drost

Mitzubringen/Materialien: Bitte beachten Sie: Im Kurs wird die alte Ausgabe des Lehrbuches verwendet!

Kursbuch: Great B2, 2nd edition, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501760-3

Beginn: 12.03.2025 – 12x mittwochs – 9.50 – 11.20 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 2 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 120,00 EUR

● Englisch Konversation B2/C1

AU41-034

Zert. ICC-Dozentin Kristina Karlstedt

Mitzubringen/Materialien: Die Zeitschrift „Spotlight“, Spotlight Verlag, Ausgabe 03/2025

Beginn: 21.03.2025 – 13x freitags – 9.50 – 11.20 Uhr

kein Unterricht am 23.05. und 11.07.2025

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

Gebühr: 130,00 EUR

● Englisch Konversation und Grammatik B2/C1

AU41-035

B.Sc. Educ./ Zert. ICC-Dozentin Thelma Drost

Mitzubringen/Materialien: Das notwendige Unterrichtsmaterial wird am ersten Kurstag bekanntgegeben.

Beginn: 14.03.2025 – 12x freitags – 9.50 – 11.20 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 3 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 120,00 EUR

Spezielle Programmangebote

NEU Englisch für die Reise A1

AU41-040

für alle Interessierten mit geringen Vorkenntnissen

Yulia Kolpakova, M.A.

Dieser Einstiegskurs für Reisende ist die ideale Vorbereitung für Ihren Urlaub, wenn Ihre Englischkenntnisse aktuell auf A1-Niveau sind und nur für das Nötigste reichen.

Denn der Kurs bietet Ihnen ein entspanntes Lernen bei grammatikalischen Fortschritten. Wir üben zehn wichtige typische Reisesituationen, so dass Sie die nötige sprachliche Sicherheit für Ihren Auslandsaufenthalt gewinnen.

Mitzubringen/Materialien: Kursbuch: A New Taste of English A1, Einstiegskurs für Reisende, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-501548-7

Beginn: 13.03.2025 – 15x donnerstags – 8.10 – 9.40 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 3 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 156,00 EUR

buchhandlung stiebert

der persönliche buchladen

schrannenstr. 10
85049 ingolstadt
tel. 0841 33727



buchhandlung@stiebert.de
www.stiebert.de



vhs 60+ Jung bleiben mit Sprachen

English for Best-Aged Learners: Kurse für Senioren

Hierzu bieten wir Kurse an, die speziell für diejenigen gedacht sind, die schon etwas älter sind, aber jetzt Lust und Zeit haben, in einer netten Gruppe auf unterhaltsame Weise stressfrei Englisch zu lernen oder bereits vorhandene Kenntnisse zu vertiefen. Das Lerntempo bestimmen Sie!

● Englisch A1.2, ab Lektion 5

AU41-102

nur für Teilnehmende ab 60 Jahren
Zert. EUROLTA-Dozentin Henriette Appel

In einer altersgerechten Gruppe erlernen und erweitern Sie kleinschrittig in aller Gemütlichkeit Ihre Sprachkenntnisse für den allgemeinen Urlaubs- und Alltagsgebrauch.

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: Let's Enjoy English A1 – Band 2, Klett Verlag, Hybride Ausgabe, ISBN 978-3-12-501651-4

Die Kopierkosten von 3 € werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 18.03.2025 – 12x dienstags – 11.30 – 13.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 2 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 120,00 EUR

● Englisch Lektüre A2: Murder at Teatime

AU41-105

für Teilnehmende ab 60 Jahren
Iris Pfeiffer

It is crime time – who murdered the nice and handsome man from next door? Death will be waiting for a young lady on holiday... Thrilling short stories including a wide choice of exercises.

Mitzubringen/Materialien: Eine kleine Gebühr von 3 Euro für Kopien wird direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 10.03.2025 – 12x montags – 9.50 – 11.20 Uhr

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

Gebühr: 120,00 EUR

● Englisch Lektüre B1: A Time for Everything

AU41-107

für Teilnehmende ab 60 Jahren
Iris Pfeiffer

Share your favourite joke – Bring your favourite song – Talk about your holiday – Do some grammar – Read some short stories – Come and join us!

Mitzubringen/Materialien: Eine kleine Gebühr von 3 Euro für Kopien wird direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 11.03.2025 – 12x dienstags – 9.50 – 11.20 Uhr

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

Gebühr: 120,00 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: **www.vhs-in-ei.de**

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: **www.vhs-in-ei.de**

● Französisch A1.1, ab Lektion 4

AU42-003

für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen
M.A. (Univ. Pisa) Leonardo Ricci

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Übungsbuch: Rencontres en français A1, hybride Ausgabe, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-529647-3

Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 10.03.2025 – 15x montags – 19.15 – 20.45 Uhr

kein Unterricht am 26.05. und 02.06.2025

Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C Zimmer 12

Gebühr: 150,00 EUR



MARCO POLO
YOUNG LINE TRAVEL

**Raus in die Welt.
Mit neuen Freunden.**

- » Perfekter Mix aus Action und Sightseeing
- » Zeit für eigene Entdeckungen
- » Weiß, wo's langgeht: dein Marco Polo Scout
- » Umweltbewusste und sozial verantwortliche Programmplanung

REISELAND
URLAUB IST UNSERE LEIDENSCHAFT.

Ingolstadt
Tel. 0841/14 90 53 33
info.ingolstadt@reiseland.de

Am Audi Forum
Tel. 0841/89 36 16 6
audireiseservice-in@reiseland.de

Kösching
Tel. 08456/91 96 31 0
info.koesching@reiseland.de



● Französisch A1.1, ab Lektion 5

AU42-004

Zahra Abdallah

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Übungsbuch: Rencontres en français A1, hybride Ausgabe, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-529647-3
Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 17.03.2025 – 12x montags – 19.00 – 20.30 Uhr

kein Unterricht am 26.05. und 02.06.2025

Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 23

Gebühr: 120,00 EUR

● Französisch A1.2, ab Lektion 7

AU42-006

für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

M.A. (Univ. Pisa) Leonardo Ricci

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Übungsbuch: Rencontres en français A1, hybride Ausgabe, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-529647-3
Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 10.03.2025 – 15x montags – 17.30 – 19.00 Uhr

kein Unterricht am 26.05. und 02.06.2025

Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C Zimmer 12

Gebühr: 150,00 EUR

● Französisch A1.2, ab Lektion 11

AU42-009

Dipl.-Inf. Christelle Schaff

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Übungsbuch: Rencontres en français A1, hybride Ausgabe, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-529647-3
Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 10.03.2025 – 15x montags – 11.30 – 13.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 6 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 150,00 EUR

● Französisch A1.2, ab Lektion 11

AU42-010

Manuela Remy

Mit ausführlicher Wiederholung von Lektion 10

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Übungsbuch: Rencontres en français A1, hybride Ausgabe, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-529647-3
Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 12.03.2025 – 15x mittwochs – 9.50 – 11.20 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 3 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 150,00 EUR

● Französisch A2.2, ab Lektion 9

AU42-015

M.A. (Univ. Pisa) Leonardo Ricci

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Übungsbuch: Rencontres en français A2, Klett-Verlag, Hybride Ausgabe, ISBN 978-3-12-530078-1
Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 13.03.2025 – 15x donnerstags – 17.45 – 19.15 Uhr

Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C Zimmer 12

Gebühr: 150,00 EUR

● Französisch A2.2, ab Lektion 11

AU42-017

M.A. (Univ. Pisa) Leonardo Ricci

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Übungsbuch: Rencontres en français A2, Klett-Verlag, Hybride Ausgabe, ISBN 978-3-12-530078-1
Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 13.03.2025 – 15x donnerstags – 8.15 – 9.45 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 150,00 EUR

● Französisch A1-A2 – Auffrischung

AU42-020

Dipl.-Inf. Christelle Schaff

Für Teilnehmende mit Niveau A2

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Übungsbuch: Déjà-vu A1-A2 – Auffrischkurs, Klett-Verlag, Hybride Ausgabe, ISBN 978-3-12-529633-6 (erhältlich ab 02/2025)
Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 11.03.2025 – 15x dienstags – 9.50 – 11.20 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 6 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 150,00 EUR

● Französisch Auffrischung A2, ab Lektion 7

AU42-022

nur für Teilnehmende mit A2-Vorkenntnissen

Dipl.-Inf. Christelle Schaff

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: Défi 2, Éditions maison des langues, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-529696-1

Übungsbuch: Cahier d'exercices Défi2, ISBN 978-3-12-529706-7

Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 12.03.2025 – 15x mittwochs – 9.50 – 11.20 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 6 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 150,00 EUR

● Französisch Auffrischung A2, ab Lektion 8

AU42-023

nur für Teilnehmende mit A2-Vorkenntnissen

Zahra Abdallah

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: Rebonjour A2, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-003373-7

Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 17.03.2025 – 15x montags – 17.30 – 19.00 Uhr

Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 23

Gebühr: 150,00 EUR

● Französisch B1.2, ab Lektion 11

AU42-026

Dipl.-Inf. Christelle Schaff

Mitzubringen/Materialien: Kursbuch: Rencontres en français B1, Hybride Ausgabe, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-530079-8
Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 11.03.2025 – 15x dienstags – 11.30 – 13.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 6 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 150,00 EUR

● Französisch Diskussion B1

AU42-027

Dipl.-Inf. Christelle Schaff

Vous aimez la langue française? Bienvenue dans ce cours.

Pour tous ceux qui ont déjà un bon niveau de français et qui aimeraient le pratiquer pour le plaisir: débats sur des sujets divers, lectures (articles de journaux, extraits littéraires), chansons etc... Vous pourrez aussi choisir les thèmes qui vous intéressent.

Mitzubringen/Materialien: Die Kopierkosten in Höhe von 5 € werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 10.03.2025 – 15x montags – 9.50 – 11.20 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 6 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 150,00 EUR

● Französisch Konversation A2/B1

AU42-030

M.A. (Univ. Pisa) Leonardo Ricci

Dans ce cours, nous parlons de différents thèmes, de sujets d'actualité à partir de textes, d'articles de presse... (magazine „Écoute“ par exemple). Beaucoup d'échanges dans une ambiance décontractée et dans la bonne humeur!

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

Beginn: 13.03.2025 – 15x donnerstags – 9.50 – 11.20 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 3 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 150,00 EUR

● Französisch Konversation B1

AU42-032

Manuela Remy

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

Beginn: 12.03.2025 – 15x mittwochs – 11.30 – 13.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 3 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 150,00 EUR

● Französisch Konversation B2

AU42-034

für Teilnehmende mit sicheren Mittelstufenkenntnissen

Dipl.-Inf. Christelle Schaff

Dans ce cours, nous parlons de différents thèmes, de sujets d'actualité à partir de textes, d'articles de presse... (magazine „Écoute“ par exemple). Beaucoup d'échanges dans une ambiance décontractée et dans la bonne humeur...sans oublier la grammaire bien sûr!

Voraussetzungen: sichere Mittelstufenkenntnisse

Mitzubringen/Materialien: Die Kopierkosten in Höhe von 5 € werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 12.03.2025 – 15x mittwochs – 11.30 – 13.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 6 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 150,00 EUR

Italienisch

Eine ausführliche Erläuterung der Niveaustufen und der jeweils vorausgesetzten Kenntnisse finden Sie zu Beginn des Sprachteils in unserem Katalog und im Internet unter: www.vhs-in-ei.de

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: www.vhs-in-ei.de

● Italienisch A1.1, ab Lektion 1

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch: Fantastico! A1 – Italienisch für Anfänger, Hybride Ausgabe, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525083-3

Lavinia Lertora

AU43-001

Beginn: 10.03.2025 – 15x montags – 9.50 – 11.20 Uhr

Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt,
Zimmer 3

Gebühr: 150,00 EUR

Giovanna Marelli, B.Ed.

AU43-002

Beginn: 10.03.2025 – 12x montags – 19.15 – 20.45 Uhr

Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 24

Gebühr: 120,00 EUR

M.A. (Univ. Pisa) Leonardo Ricci

AU43-003

Beginn: 11.03.2025 – 15x dienstags – 17.30 – 19.00 Uhr

kein Unterricht am 27.05. und 03.06.2025
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 1 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 150,00 EUR

● Italienisch A1.1, ab Lektion 3

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch: Con piacere nuovo A1, Hybride Ausgabe, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-502202-7

Giovanna Marelli, B.Ed.

AU43-005

Beginn: 10.03.2025 – 12x montags – 17.30 – 19.00 Uhr

Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 24

Gebühr: 120,00 EUR

Giovanna Marelli, B.Ed.

AU43-006

Beginn: 12.03.2025 – 12x mittwochs – 17.30 – 19.00 Uhr

Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 25

Gebühr: 120,00 EUR

● Italienisch A1.1, ab Lektion 1

AU43-007

Zert. ICC-Dozentin Stefania Agostini-Frank

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch: Con piacere nuovo A1, Hybride Ausgabe, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-502202-7

Beginn: 12.03.2025 – 15x mittwochs – 11.30 – 13.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 150,00 EUR



● Italienisch A1.2, ab Lektion 7

Mit kurzer Wiederholung von Lektion 6.

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch: Con piacere nuovo A1, Hybride Ausgabe, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-502202-7

Lavinia Amenduni **AU43-010**

Beginn: 10.03.2025 – 12x montags – 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 1
Gebühr: 120,00 EUR

Sara Marchesini **AU43-011**

Beginn: 12.03.2025 – 14x mittwochs – 18.15 – 19.40 Uhr
kein Unterricht am 2.7.2025
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1, 85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 14
Gebühr: 132,00 EUR

Giovanna Marelli, B.Ed. **AU43-014**

Beginn: 12.03.2025 – 12x mittwochs – 19.15 – 20.45 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1, 85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 25
Gebühr: 120,00 EUR

● Italienisch A1.2, ab Lektion 8

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch: Con piacere nuovo A1, Hybride Ausgabe, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-502202-7

Sara Marchesini **AU43-012**

Beginn: 10.03.2025 – 14x montags – 9.50 – 11.20 Uhr
kein Unterricht am 30.06.2025
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 5 (1. Stock), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 140,00 EUR

Dr. Valeria Marra **AU43-013**

Beginn: 12.03.2025 – 12x mittwochs – 18.00 – 19.30 Uhr
kein Unterricht am 14.05.2025
Ort: Grund- und Mittelschule Friedrichshofen, Jurastr.2, Containergebäude, 1.OG, Zi. 105
Gebühr: 110,00 EUR

Dr. Valeria Marra **AU43-015**

Beginn: 13.03.2025 – 11x donnerstags – 9.50 – 11.20 Uhr
Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 2
Gebühr: 110,00 EUR

● Italienisch A1.2, ab Lektion 9

AU43-016

Sara Marchesini

Mit anschließender Wiederholung von A1

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch: Con piacere nuovo A1, Hybride Ausgabe, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-502202-7

Beginn: 10.03.2025 – 14x montags – 19.45 – 21.15 Uhr
kein Unterricht am 30.06.2025
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1, 85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 25
Gebühr: 140,00 EUR

● Italienisch Auffrischung A1 – Teil 1

AU43-017

nur für Teilnehmende mit A1-Vorkenntnissen
Sara Marchesini

für Teilnehmer, die bereits ein A1-Lehrbuch komplett abgeschlossen haben, aber ihre Vorkenntnisse festigen und wieder auffrischen möchten, bevor sie einen A2-Kurs beginnen.

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch: Intermezzo Italienisch A1 Wiederholen – Aktivieren – Kommunizieren, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-209600-6.

Beginn: 10.03.2025 – 14x montags – 11.30 – 13.00 Uhr
kein Unterricht am 30.06.2025
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 2 (1. Stock), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 140,00 EUR

● Italienisch Auffrischung A1 – Teil 2

AU43-018

nur für Teilnehmende mit A1-Vorkenntnissen
Lavinia Amenduni

Fortsetzung des Kurses Auffrischung A1 -Teil 1 aus dem vorausgegangenem Semester für Teilnehmer, die bereits ein A1-Lehrbuch komplett abgeschlossen haben, aber ihre Vorkenntnisse festigen und wieder auffrischen möchten, bevor sie einen A2-Kurs beginnen.

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch: Intermezzo Italienisch A1 Wiederholen – Aktivieren – Kommunizieren, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-209600-6.

Beginn: 10.03.2025 – 12x montags – 16.15 – 17.45 Uhr
Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 1
Gebühr: 120,00 EUR

● Italienisch A2.1, ab Lektion 3

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch: Con piacere nuovo A2, hybride Ausgabe, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525209-7

Carlotta Pavani **AU43-021**

Beginn: 11.03.2025 – 12x dienstags – 9.50 – 11.20 Uhr
kein Unterricht am 27.05. und 03.06.2025
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 3 (1. Stock), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 120,00 EUR

Giovanna Marelli, B.Ed. **AU43-022**

Beginn: 13.03.2025 – 12x donnerstags – 17.30 – 19.00 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1, 85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 14
Gebühr: 120,00 EUR

● Italienisch A2.1, ab Lektion 4

AU43-023

Zert. ICC-Dozentin Stefania Agostini-Frank

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch: Con piacere nuovo A2, hybride Ausgabe, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525209-7

Beginn: 12.03.2025 – 15x mittwochs – 9.50 – 11.20 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 150,00 EUR

● Italienisch A2.2, ab Lektion 7

Sara Marchesini

AU43-024

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, hybride Ausgabe, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525209-7

Beginn: 12.03.2025 – 14x mittwochs – 19.45 – 21.15 Uhr
kein Unterricht am 02.07.2025

Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 14

Gebühr: 140,00 EUR

● Italienisch Auffrischung A2

für Teilnehmende mit Grundkenntnissen
Lavinia Lertora

AU43-025

Für Teilnehmer, die ihre A2-Vorkenntnisse festigen und wieder auffrischen möchten, bevor sie einen Konversationskurs besuchen oder einen B1-Kurs beginnen.

Wir lernen in 20 kurzweiligen Geschichten aus dem italienischen Alltag das Land sowie seine Bewohner/innen noch besser kennen und eignen uns dabei gleich einige neue Ausdrücke und eine Prise Grammatik an.

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Übungsbuch: PONS Lektüre Italienisch A2 – A tavola con amore, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-562283-8

Beginn: 12.03.2025 – 15x mittwochs – 15.45 – 17.15 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 3 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 150,00 EUR

● Italienisch B1.1, ab Lektion 2

Giovanna Marelli, B.Ed.

AU43-026

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: Con Piacere Nuovo B1, hybride Ausgabe, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525225-7

Beginn: 13.03.2025 – 12x donnerstags – 19.15 – 20.45 Uhr

Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 14

Gebühr: 120,00 EUR

● Italienisch B1.1, ab Lektion 1

Zert. ICC-Dozentin Stefania Agostini-Frank

AU43-027

Für Teilnehmende mit sicheren Grundkenntnissen (Niveau A2 abgeschlossen)

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: Con Piacere Nuovo B1, hybride Ausgabe, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525225-7

Beginn: 11.03.2025 – 15x dienstags – 17.30 – 19.00 Uhr

Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C Zimmer 12

Gebühr: 150,00 EUR

● Italienisch B1.2, ab Lektion 1 mit Wiederholung

Anna Benini

AU43-028

Wir folgen den wichtigsten Themen des Buches, lernen neuen Wortschatz, üben die Konversation und lernen die neue Grammatik in einer gemütlichen Atmosphäre.

Voraussetzung: Niveaustufe A2 abgeschlossen.

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch:

Con piacere B1+/B2, Klett-Verlag, Hybride Ausgabe, ISBN 978-3-12-525226-4

Beginn: 10.03.2025 – 15x montags – 17.30 – 19.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 6 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 150,00 EUR

● Italienisch Auffrischung B1 – Kurs 1

für Teilnehmende mit B1-Vorkenntnissen
Lavinia Lertora

AU43-030

Für Teilnehmer, die ihre B1-Vorkenntnisse festigen und wieder auffrischen möchten, bevor sie einen Konversationskurs besuchen oder einen B2-Kurs beginnen.

Mitzubringen/Materialien: Die Materialkosten werden direkt mit der Kursleitung besprochen und abgerechnet.

Beginn: 13.03.2025 – 15x donnerstags – 9.50 – 11.20 Uhr

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

Gebühr: 150,00 EUR

● Italienisch Auffrischung B1 – Kurs 2

Lavinia Lertora

AU43-031

Für Teilnehmer, die ihre B1-Vorkenntnisse festigen und wieder auffrischen möchten, bevor sie einen Konversationskurs besuchen oder einen B2-Kurs beginnen.

Mitzubringen/Materialien: Die Materialkosten werden direkt mit der Kursleitung besprochen und abgerechnet.

Beginn: 13.03.2025 – 15x donnerstags – 11.30 – 13.00 Uhr

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

Gebühr: 150,00 EUR

Konversation

● Italienisch Konversation A2+

M.A. (Univ. Pisa) Leonardo Ricci

AU43-035

Voraussetzung: sichere Grundkenntnisse, Niveaustufe A2 abgeschlossen

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: Nuovo Espresso 3, Alma Edizioni, ISBN: 978-8-86-182684-7

Beginn: 11.03.2025 – 15x dienstags – 19.15 – 20.45 Uhr

kein Unterricht am 27.05. und 03.06.2025

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

Gebühr: 150,00 EUR



● Italienisch Konversation B1.2

Mitzubringen/Materialien: Zeitschrift „Adesso“, Spotlight-Verlag.

Anna Benini **AU43-040**

Beginn: 10.03.2025 – 15x montags – 15.45 – 17.15 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 6 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 150,00 EUR

Anna Benini **AU43-041**

Beginn: 11.03.2025 – 15x dienstags – 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: Grund- und Mittelschule Friedrichshofen, Jurastr.2,
Containergebäude, 1.OG, Zi. 105
Gebühr: 150,00 EUR

● Italienisch Konversation B1+, ab Lektion 5

AU43-042

Carlotta Pavani

Wir beschäftigen uns mit der italienischen Kultur und Gesellschaft, lernen neue und interessante Aspekte des italienischen Lebens, diskutieren darüber und wiederholen die schwierigsten grammatikalischen Themen der Niveau-Stufe B1.

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch: I come Italia, B1/B1+, neue Ausgabe, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-515183-3

Beginn: 11.03.2025 – 12x dienstags – 11.30 – 13.00 Uhr
kein Unterricht am 27.05. und 03.06.2024
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 3 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 120,00 EUR

● Italienisch Konversation B2

AU43-044

Anna Benini

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch: Con piacere B1+/B2, Klett-Verlag, Hybride Ausgabe, ISBN 978-3-12-525226-4

Beginn: 11.03.2025 – 15x dienstags – 19.30 – 21.00 Uhr
Ort: Grund- und Mittelschule Friedrichshofen, Jurastr.2,
Containergebäude, 1.OG, Zi. 105
Gebühr: 150,00 EUR

● Italienisch Konversation B2

AU43-045

Carlotta Pavani

Mitzubringen/Materialien: Die Materialkosten werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 12.03.2025 – 12x mittwochs – 18.00 – 19.30 Uhr
kein Unterricht am 28.05. und 04.06.2025
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 1 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 120,00 EUR

● Italienisch Konversation B2+

AU43-047

Anna Benini

Seguiamo il libro e parliamo sui temi del libro e su argomenti graditi ai partecipanti, senza tralasciare la grammatica.

Mitzubringen/Materialien: Qua e là per l'Italia, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-015412-8

Beginn: 12.03.2025 – 15x mittwochs – 9.50 – 11.20 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 1 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 150,00 EUR

Spezielle Programmangebote

NEU Canzoni italiane – Italienisch Lernen mit Liedern A1

AU43-052

für alle mit geringen Vorkenntnissen,
die die italienische Musik lieben
Sara Marchesini

Voraussetzung: Niveau A1 abgeschlossen

Lernen Sie Italienisch mit Spaß und Musik! Vier ganz bekannte italienische Lieder geben uns die Möglichkeit, Inhalte des A1-Niveaus zu wiederholen, die wir bereits in einem Sprachkurs kennengelernt und behandelt haben. Sie werden staunen, wie originell und unterhaltsam es sein kann, mit Musik Grammatik und Wortschatz oder auch eine Konversation zu üben.

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch: Nuovo Espresso 1-3, einsprachige Ausgabe – canzoni, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-485466-6

Beginn: 11.03.2025 – 4x dienstags – 13.30 – 15.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 5 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 40,00 EUR

NEU Canzoni italiane – Italienisch Lernen mit Liedern A2

AU43-053

für alle mit Grundkenntnissen, die die italienische Musik lieben
Sara Marchesini

Voraussetzung: Niveau A2 abgeschlossen

Lernen Sie Italienisch mit Spaß und Musik! Vier ganz bekannte italienische Lieder geben uns die Möglichkeit, Inhalte des A2-Niveaus zu wiederholen, die wir bereits in einem Sprachkurs kennengelernt und behandelt haben. Sie werden staunen, wie originell und unterhaltsam es sein kann, mit Musik Grammatik und Wortschatz oder auch eine Konversation zu üben.

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch: Nuovo Espresso 1-3, einsprachige Ausgabe – canzoni, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-485466-6

Beginn: 29.04.2025 – 4x dienstags – 13.30 – 15.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 5 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 40,00 EUR



Canzoni italiane – Italienisch Lernen mit Liedern B1

AU43-054

für alle mit Mittelstufenkenntnissen,
die die italienische Musik lieben
Sara Marchesini

Voraussetzung: Niveau B1 abgeschlossen

Lernen Sie Italienisch mit Spaß und Musik! Vier ganz bekannte italienische Lieder geben uns die Möglichkeit, Inhalte des B1-Niveaus zu wiederholen, die wir bereits in einem Sprachkurs kennengelernt und behandelt haben. Sie werden staunen, wie originell und unterhaltsam es sein kann, mit Musik Grammatik und Wortschatz oder auch eine Konversation zu üben.

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch: Nuovo Espresso 1-3, einsprachige Ausgabe – canzoni, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-485466-6

Beginn: 03.06.2025 – 4x dienstags – 13.30 – 15.00 Uhr
kein Unterricht am 01.07.2025

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

Gebühr: 40,00 EUR

Spanisch

Eine ausführliche Erläuterung der Niveaustufen und der jeweils vorausgesetzten Kenntnisse finden Sie zu Beginn des Sprachenteils in unserem Katalog und im Internet unter: www.vhs-in-ei.de

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: www.vhs-in-ei.de

● Spanisch A1.1, ab Lektion 1

AU44-002

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
María Jesús Carrero Moure, M.A.

Mitzubringen/Materialien: Con gusto nuevo A1, hybride Ausgabe, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-514676-1

Eine Gebühr für Kopien wird ggf. direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 11.03.2025 – 12x dienstags – 19.15 – 20.45 Uhr

Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 25

Gebühr: 120,00 EUR

● Spanisch A1.1, ab Lektion 3

AU44-007

für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen
Zert. EUROLTA-Dozentin/ Dipl.-Kff. (Univ.Mex.) Idania Pérez-Rosas

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbücher: Perspectivas Curso Rápido, Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-0242658 sowie Perspectivas Curso Rápido Sprachtraining, Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-0242665

4 € Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 01.04.2025 – 12x dienstags – 19.30 – 21.00 Uhr

Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt,
Zimmer 2

Gebühr: 120,00 EUR

● Spanisch A1.1, ab Lektion 4

AU44-008

für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen
Dipl. BWL Farizada Atzimba Keese

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbuch: Con gusto nuevo A1, hybride Ausgabe, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-514676-1

Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 21.03.2025 – 15x freitags – 9.50 – 11.20 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 2 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 150,00 EUR

● Spanisch A1.1, ab Lektion 5

AU44-009

für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Viktoria Costi-Schorr

Dieser Kurs ist ein Fortsetzungskurs und setzt daher schon eine gewisse Basis an Spanisch A1-Kenntnissen voraus. Wir wiederholen und behandeln wichtige grammatikalische Themen und erweitern unser Wissen hinsichtlich Wortschatz und Kultur. Alle, die schon ein wenig mit der spanischen Sprache in Berührung gekommen sind, sind herzlich eingeladen, diesen Kurs zu besuchen.

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

Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 11.03.2025 – 12x dienstags – 17.30 – 19.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 3 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 120,00 EUR

● Spanisch A1.1, ab Lektion 5

für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs ist ein Fortsetzungskurs und setzt daher schon eine gewisse Basis an Spanisch A1-Kenntnissen voraus.

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbuch: Con gusto nuevo A1, hybride Ausgabe, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-514676-1

Eine Gebühr für Kopien wird ggf. direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

Pablo Andrés Oliva – O'Shee

AU44-010

Beginn: 12.03.2025 – 12x mittwochs – 17.30 – 19.00 Uhr

Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 23

Gebühr: 120,00 EUR

María Jesús Carrero Moure, M.A.

AU44-011

Beginn: 13.03.2025 – 12x donnerstags – 18.30 – 20.00 Uhr

Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 25

Gebühr: 120,00 EUR

● Spanisch A1.1, ab Lektion 6

AU44-012

für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Dipl. BWL Farizada Atzimba Keese

Dieser Kurs ist ein Fortsetzungskurs und setzt daher schon eine gewisse Basis an Spanisch A1-Kenntnissen voraus.

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbuch: Con gusto nuevo A1, hybride Ausgabe, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-514676-1

Eine Gebühr für Kopien wird ggf. direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 10.03.2025 – 15x montags – 11.30 – 13.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 3 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 150,00 EUR



● Spanisch A1.2, ab Lektion 7

für Teilnehmende mit A1-Vorkenntnissen

Dieser Kurs ist ein Fortsetzungskurs und setzt daher schon eine gewisse Basis an Spanisch-Kenntnissen voraus. Wir wiederholen und behandeln wichtige grammatikalische Themen und erweitern unser Wissen hinsichtlich Wortschatz und Kultur. Alle, die schon ein wenig mit der spanischen Sprache in Berührung gekommen sind, sind herzlich eingeladen, diesen Kurs zu besuchen.

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbuch: Con gusto nuevo A1, hybride Ausgabe, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-514676-1
Eine Gebühr für Kopien wird ggf. direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

Ursula Bobbert-Gottschald

AU44-014

Beginn: 10.03.2025 – 12x montags – 15.30 – 17.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 3 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 120,00 EUR

Ursula Bobbert-Gottschald

AU44-015

Beginn: 10.03.2025 – 12x montags – 17.30 – 19.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 3 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 120,00 EUR

Pablo Andrés Oliva – O'Shee

AU44-016

Beginn: 12.03.2025 – 12x mittwochs – 19.15 – 20.45 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 23
Gebühr: 120,00 EUR

Zelma Gomez-Kammerbauer

AU44-017

Beginn: 13.03.2025 – 12x donnerstags – 19.15 – 20.45 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 24
Gebühr: 120,00 EUR

● Spanisch A1.2, ab Lektion 10

für Teilnehmende mit A1-Kenntnissen
Viktoria Costi-Schorr

AU44-019

mit Wiederholung von Lektion 9

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbuch: Con gusto nuevo A1, hybride Ausgabe, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-514676-1
Eine Gebühr für Kopien wird ggf. direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 11.03.2025 – 12x dienstags – 19.15 – 20.45 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 3 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 120,00 EUR

● Spanisch Auffrischung A1

für Teilnehmende mit A1-Vorkenntnissen
Zelma Gomez-Kammerbauer

AU44-020

Für Teilnehmer, die bereits das Niveau A1 abgeschlossen haben, aber ihre Vorkenntnisse festigen und wieder auffrischen möchten, bevor sie einen A2-Kurs beginnen.

Mitzubringen/Materialien: Kursbuch: Perspectivas contigo A1, Sprachtraining, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-120946-9
Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 19.03.2025 – 12x mittwochs – 17.30 – 19.00 Uhr
kein Unterricht am 30.04.2025
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C Zimmer 12
Gebühr: 120,00 EUR

● Spanisch A2.1, ab Lektion 6

AU44-022

für Teilnehmende mit sicheren A1-Kenntnissen
Zert. EUROLTA-Dozentin/ Dipl.-Kff. (Univ.Mex.) Idania
Pérez-Rosas

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbuch: Con gusto nuevo A2, Klett-Verlag, Hybride Ausgabe, ISBN 978-3-12-514682-2

Die Kopierkosten von 4 € werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 01.04.2025 – 12x dienstags – 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt,
Zimmer 2
Gebühr: 120,00 EUR

● Spanisch A2.2, ab Lektion 9

AU44-023

für Teilnehmende mit Grundkenntnissen
Dipl. BWL Farizada Atzimba Keese

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbuch: Con gusto nuevo A2, Klett-Verlag, Hybride Ausgabe, ISBN 978-3-12-514682-2

Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 10.03.2025 – 15x montags – 9.50 – 11.20 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 3 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 150,00 EUR

● Spanisch A2.2, ab Lektion 10

AU44-024

für Teilnehmende mit A2-Kenntnissen
Zelma Gomez-Kammerbauer

Hier werden Sie Ihre schriftliche und mündliche Kommunikation verbessern, Ihren Wortschatz und die Grammatikkenntnisse erweitern und darüber hinaus eine Menge über die Kultur sowie über Land und Leute der spanischsprachigen Welt erfahren.

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbuch: Con gusto nuevo A2, Klett-Verlag, Hybride Ausgabe, ISBN 978-3-12-514682-2

Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 13.03.2025 – 12x donnerstags – 17.30 – 19.00 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 24
Gebühr: 120,00 EUR

● Spanisch Auffrischung Grammatik A1/A2

AU44-025

für Teilnehmende mit Grundkenntnissen
Viktoria Costi-Schorr

Dieser Kurs ist für Teilnehmer, die ihre Grundkenntnisse festigen und ihr Wissen der grammatikalischen Strukturen wieder auffrischen möchten, bevor sie mit der Niveaustufe B1 beginnen.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Beginn: 11.03.2025 – 6x dienstags – 9.50 – 11.20 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 4 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 60,00 EUR

● **Spanisch Auffrischung A2, ab Lektion 5 AU44-026**
für Teilnehmende mit A2-Vorkenntnissen
Ursula Bobbert-Gottschald

Mitzubringen/Materialien: Kursbuch: Con gusto nuevo A2, Klett-Verlag, Hybride Ausgabe, ISBN 978-3-12-514682-2
Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Beginn: 10.03.2025 – 12x montags – 11.30 – 13.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 120,00 EUR

● **Spanisch Auffrischung A2+** AU44-027
für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen (A2/B1)
Adriana Spadoni

Für Teilnehmer, die ihre A2/B1 -Vorkenntnisse festigen und wieder auffrischen möchten, bevor sie einen B1-Kurs beginnen.
Haben Sie schon einmal Spanisch gelernt, aber leider einiges vergessen? Sind Sie etwas unsicher bei einigen Themen und möchten jetzt Ihre Kenntnisse auffrischen und verfestigen? Dann ist dieser Kurs genau für Sie. Wir werden im Laufe des Kurses die wichtigsten Grammatikthemen wiederholen (u.a. die Vergangenheit und Subjuntivo), gleichzeitig jedoch vor allem die Sprechfertigkeit üben und verbessern.

Mitzubringen/Materialien: Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Beginn: 07.04.2025 – 10x montags – 17.30 – 19.00 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 14
Gebühr: 100,00 EUR

● **Spanisch B1.2, ab Lektion 7** AU44-028
María Jesús Carrero Moure, M.A.

Mitzubringen/Materialien: Kurs und Arbeitsbuch: Con gusto nuevo B1, hybride Ausgabe, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-514693-8
Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Beginn: 11.03.2025 – 12x dienstags – 17.30 – 19.00 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 25
Gebühr: 120,00 EUR

● **Spanisch B1.2, ab Lektion 7** AU44-029
für Teilnehmer mit sicheren Grundkenntnissen
Viktoria Costi-Schorr

Mitzubringen/Materialien: Kursbuch und Sprachtraining: Perspectivas contigo B1, Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-120954-4 und ISBN 978-3-06-120948-3
Beginn: 13.03.2025 – 10x donnerstags – 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule I, Adolf-Kolping-Straße 11,
85049 Ingolstadt, (Neubau), Zi. P118 (1. OG)
Gebühr: 100,00 EUR

● **Spanisch Konversation A2** AU44-030
Ursula Bobbert-Gottschald

Sie möchten Ihre Grundkenntnisse festigen und sich beim Sprechen sicherer fühlen? Ja, Übung macht den Meister! Wir werden mit Hilfe von Bildern und einer Vielfalt motivierender Aktivitäten das freie Sprechen üben. Voraussetzung: eine A2, Con gusto (nuevo) A2, Perspectivas (Ya) A2 o. ä. Lehrwerk abgeschlossen.

Mitzubringen/Materialien: Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Beginn: 10.03.2025 – 12x montags – 9.50 – 11.20 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 120,00 EUR

● **Spanisch Konversation A2/B1**

Mitzubringen/Materialien: Das notwendige Material wird im Kurs besprochen.
Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Zelma Gomez-Kammerbauer AU44-032
Beginn: 19.03.2025 – 12x mittwochs – 19.15 – 20.45 Uhr
kein Unterricht am 30.04.2025
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C Zimmer 12
Gebühr: 120,00 EUR

Zert. EUROLTA-Dozentin/ Dipl.-Kff. (Univ.Mex.)
Idania Pérez-Rosas AU44-033
Beginn: 03.04.2025 – 12x donnerstags – 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt,
Zimmer 2
Gebühr: 120,00 EUR

● **Spanisch Konversation B1/B2** AU44-035
Dipl. BWL Farizada Atzimba Keese

Mitzubringen/Materialien: Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Beginn: 18.03.2025 – 15x dienstags – 11.30 – 13.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 5 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 150,00 EUR

● **Spanisch Konversation C2** AU44-040
Zert. EUROLTA-Dozentin Christine Hettinger-Granat

Hablamos de todo. Temas interesantes – participantes interesantes!
Nos reunimos en un ambiente familiar, discutiendo sobre una amplia variedad de temas interesantes.
Por qué no te unes a nuestro grupo? Te esperamos!

Mitzubringen/Materialien: Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Beginn: 13.03.2025 – 13x donnerstags – 9.50 – 11.20 Uhr
kein Unterricht am 26.06. und 03.07.2025
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 6 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 130,00 EUR



Seltener unterrichtete Sprachen

Eine ausführliche Erläuterung der Niveaustufen und der jeweils vor-
ausgesetzten Kenntnisse finden Sie zu Beginn des Sprachenteils in
unserem Katalog und im Internet unter: www.vhs-in-ei.de

Arabisch

- **Arabisch A1.1** AU45-001
Einführung in die arabische Schrift und Sprache für Teilnehmende
ohne Vorkenntnisse
Nadia Ben Amor

In diesem Kurs werden die Grundlagen der arabischen Schriftlehre ver-
mittelt (Schrift, Aussprache und Lesen). Er bietet Ihnen die Gelegenheit,
sich mit der arabischen Schrift vertraut zu machen. Zusammen werden
wir Schritt für Schritt Buchstaben und Wörter lesen.
Im Anschluss werden wir diese Kenntnisse weiter vertiefen und erwei-
tern. So lernen Sie, wie Sie sich in bestimmten Alltagssituationen richtig
ausdrücken können.

Mitzubringen/Materialien: Das notwendige Unterrichtsmaterial wird
in der ersten Stunde gemeinsam mit der Kursleitung abgesprochen.

Beginn: 07.04.2025 – 10x montags – 17.30 – 19.00 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 29
Gebühr: 100,00 EUR

- **Arabisch A2** AU45-002
Eine Reise in die arabische Welt für Teilnehmende
mit A1-Vorkenntnissen
Nadia Ben Amor

In diesem Kurs werden leichte Konversationen geführt, um Ihre Sprach-
kompetenz zu üben und zu erweitern. Sie lernen in einer angenehmen
Atmosphäre alle wichtigen sprachlichen Mittel, um sich in verschiede-
nen Alltagssituationen verständigen zu können.
Quereinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich
willkommen!

Mitzubringen/Materialien: Das notwendige Unterrichtsmaterial wird
in der ersten Stunde gemeinsam mit der Kursleitung abgesprochen.

Beginn: 07.04.2025 – 10x montags – 19.00 – 20.30 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 29
Gebühr: 100,00 EUR

Deutsche Gebärdensprache

- **Deutsche Gebärdensprache – DGS 1** AU45-005
Karin Eberhart

Sie lernen die eigenständige Sprache der gehörlosen Menschen, eine
visuelle Form der Kommunikation. Neben den Gebärden trainieren Sie
Körpersprache, Mimik und Gestik. Außerdem erhalten Sie einen Einblick
in das Leben und die Kultur der Gehörlosen-Gemeinschaft.

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: Deutsche Gebärdensprache
Teil 1, Ausgabe Bayern, Verlag: VIKO-Bayern, Bestellung unter:
www.dgs-buch.de.

3 € Kopiergebühr wird direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 06.05.2025 – 10x dienstags – 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: Gehörlosenzentrum, Seminarraum 1.OG,
Permoserstraße 82, Ingolstadt
Gebühr: 100,00 EUR

Kroatisch

- **Kroatisch A1.1, ab Lektion 1** AU45-011
Faruk Hot

Fortsetzung des Kurses Kroatisch A1.1 – Einführung für Einsteiger/
innen aus dem letzten Semester. Wir werden den gelernten Stoff wie-
derholen und mit dem neuen Buch anfangen, um Sprache und Kultur
dieses wunderschönen Landes besser kennenlernen zu können.
Neue Teilnehmer*innen, die ihre noch geringen Vorkenntnisse erweitern
möchten, sind herzlich willkommen.

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: „Kroatisch lernen? Nema Pro-
blema“ – Band 1, Joachim Hubig Verlag, ISBN 978-3-9810940-0-8

Beginn: 13.03.2025 – 15x donnerstags – 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 17
Gebühr: 150,00 EUR

- **Kroatisch A1.2, ab Lektion 8** AU45-012
Faruk Hot

Fortsetzung des Anfängerkurses ab Lektion 4 aus dem vergangenen
Semester. Wir werden den gelernten Stoff wiederholen und im Buch
fortfahren, um Sprache und Kultur dieses wunderschönen Landes noch
besser kennenlernen zu können.

Neue Teilnehmer*innen, die ihre Sprachkenntnisse vertiefen und erwei-
tern möchten, sind herzlich willkommen.

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: „Kroatisch lernen? Nema Pro-
blema“ – Band 1, Joachim Hubig Verlag, ISBN 978-3-9810940-0-8

Beginn: 13.03.2025 – 15x donnerstags – 19.45 – 21.15 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 17
Gebühr: 150,00 EUR

Neugriechisch

- **Neugriechisch A1.1, ab Lektion 1** **AU45-015**
für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Maria Drougka-Schäfer

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch und Arbeitsbuch: Pamel A1, Hueber-Verlag, ISBN: 978-3-19-005404-6 und ISBN: 978-3-19-025404-0

Beginn: 11.03.2025 – 15x dienstags – 17.30 – 19.00 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 14
Gebühr: 150,00 EUR

- **Neugriechisch A1.1, ab Lektion 4** **AU45-016**
für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Maria Drougka-Schäfer

Fortsetzung des Anfängerkurses aus dem vorhergehenden Semester
Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch und Arbeitsbuch: Pamel A1, Hueber-Verlag, ISBN: 978-3-19-005404-6 und ISBN: 978-3-19-025404-0

Beginn: 11.03.2025 – 15x dienstags – 19.15 – 20.45 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 14
Gebühr: 150,00 EUR

- **Neugriechisch A2.2, ab Lektion 7** **AU45-017**
für Teilnehmende mit Grundkenntnissen
Maria Drougka-Schäfer

Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen
Nach Auffrischung des im vorigen Semester Gelernten starten wir durch und erweitern unser Wissen bei Wortschatz und Grammatik.

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch und Arbeitsbuch: Pamel A2, Hueber-Verlag, ISBN: 918-3-19-005462-6 und ISBN: 978-3-19-025462-0

Beginn: 10.03.2025 – 15x montags – 19.15 – 20.45 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 17
Gebühr: 150,00 EUR

- **Neugriechisch B1** **AU45-018**
für Teilnehmende mit sicheren Grundkenntnissen
Maria Drougka-Schäfer

Fortsetzung aus dem vorhergehenden Semester für Teilnehmende mit sehr guten, sicheren Grundkenntnissen.

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch und Arbeitsbuch: Klik sta ellinika Deltos B1, ISBN 978-960-7779-62-5

Beginn: 12.03.2025 – 15x mittwochs – 19.15 – 20.45 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 17
Gebühr: 150,00 EUR

- **Neugriechisch Konversation B1+** **AU45-019**
Maria Drougka-Schäfer

Mitzubringen/Materialien: Das Lehrmaterial wird in der ersten Stunde mit der Kursleitung abgesprochen.

Beginn: 12.03.2025 – 15x mittwochs – 17.30 – 19.00 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 17
Gebühr: 150,00 EUR

Polnisch

-  **Polnisch Konversation B1** **AU45-021**
Sonja Adam

Voraussetzung: Witam aktuell A2 abgeschlossen, sehr gute Grundkenntnisse.

In unserer kleinen Gruppe arbeiten wir intensiv daran, unser gesprochenes Polnisch zu verbessern. Wir lesen aktuelle längere Texte, üben alltägliche Gespräche und freie Dialoge. So erweitern wir unseren Wortschatz und vertiefen unsere Grammatikkenntnisse.

Mitzubringen/Materialien: Das notwendige Unterrichtsmaterial wird am ersten Kurstag gemeinsam abgesprochen.

Beginn: 11.03.2025 – 10x dienstags – 19.00 – 20.30 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 17
Gebühr: 100,00 EUR

Russisch

- **Russisch A1.1, ab Lektion 1** **AU45-025**
für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Yulia Kolpakova, M.A.

Anhand des Lehrbuches werden behutsam die kyrillische Schrift und die russische Grammatik eingeführt. Abwechslungsreiche Lesetexte und landeskundliche Inhalte bieten Ihnen facettenreiche Einblicke in das alte und das neue Russland. Der Schwerpunkt liegt dabei auf einer zielorientierten und lebensnahen Kommunikation.

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbuch: Jasno! neu A1 – A2, Russisch für Anfänger, Hybride Ausgabe allango, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-527679-6.

Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Beginn: 13.03.2025 – 15x donnerstags – 17.30 – 19.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 3 (1. Stock),
85049 Ingolstadt
Gebühr: 150,00 EUR



● Russisch A1.2, ab Lektion 5

AU45-026

für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Yulia Kolpakova, M.A.

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbuch: Jasno! neu A1 – A2, Russisch für Anfänger, Hybride Ausgabe allango, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-527679-6.

Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 13.03.2025 – 15x donnerstags – 19.15 – 20.45 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 3 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 150,00 EUR

● Tschechisch B1+

AU45-036

für Teilnehmende mit sehr guten, sicheren Grundkenntnissen
Dr. Ivana Havelka

Mitzubringen/Materialien: Das notwendige Lehrmaterial wird gemeinsam in der ersten Kursstunde abgesprochen.

Beginn: 13.03.2025 – 12x donnerstags – 18.30 – 20.00 Uhr

Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 13

Gebühr: 120,00 EUR

Schwedisch

● Schwedisch A1.1, ab Lektion 5

AU45-031

für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen
Monica Simon

Schwedisch gehört zu den nordgermanischen Sprachen, einige Wendungen wie god morgon (Guten Morgen) oder god dag (Guten Tag) sind dem Deutschen deshalb recht ähnlich. Häufiger jedoch hört man das lässige Hej! als typisch schwedische Begrüßung. Mit ein wenig Aufmerksamkeit und zunehmender Sprachkenntnis sind einfache Sätze schon nach kurzer Zeit verständlich. Und die große Freude der Einheimischen über ein paar schwedische Worte, wenn man sich begegnet oder Danke sagen möchte, ist einfach ansteckend und macht Lust auf mehr.

Mitzubringen/Materialien: Kursbuch: Hejsan! A1 – A2, Klett Verlag, Hybride Ausgabe allango, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-528000-7

Übungsbuch: Hejsan! A1 – A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-527982-7. Lösungsheft: Hejsan! A1 – A2, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-527983-4.

Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 10.03.2025 – 12x montags – 18.00 – 19.30 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 2 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 120,00 EUR

Tschechisch

● Tschechisch A1+

AU45-035

für Teilnehmende mit Grundkenntnissen
Dr. Ivana Havelka

Wir erweitern unsere Kenntnisse zu Grammatik bzw. Wortschatz und üben einfache Konversation sowie Alltagsdialoge.

Wir arbeiten mit dem Lehrbuch, darüber hinaus bekommen Sie Arbeitsblätter mit verschiedenen Übungen und Informationen über das Land, seine Geschichte und seine Kultur.

Mitzubringen/Materialien: Das notwendige Lehrmaterial wird gemeinsam in der ersten Kursstunde abgesprochen.

Beginn: 12.03.2025 – 12x mittwochs – 18.00 – 19.30 Uhr

Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 13

Gebühr: 120,00 EUR

● Türkisch A1.1, ab Lektion 1

AU45-040

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Inci Scheider

Lange Sandstrände, glasklares Meer, klassische antike Städte, die moderne Metropole Istanbul auf zwei Kontinenten, endlose Weiten der anatolischen Hochebene – die Türkei ist ein Land im Aufbruch mit vielen Gesichtern. Dieser Grundkurs der türkischen Sprache ist der ideale Einstieg für das Verständnis von Mensch und Kultur, geeignet für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse.

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbuch:

Ne güzell! A1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-0052530-0

Beginn: 12.03.2025 – 7x mittwochs – 18.00 – 19.30 Uhr

Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C Zimmer 09

Gebühr: 70,00 EUR

● Türkisch A1.2, ab Lektion 6

AU45-041

für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Inci Scheider

In diesem Kurs können Sie Ihre Grundkenntnisse festigen und erweitern. Erste Dialoge und kleine Gespräche sind nun auch möglich. Wir üben mit vielen Beispielen. Landeskundliche Themen runden den Kurs ab.

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch: „Güle Güle“, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005234-9 und 978-3-19-015234-6

Beginn: 10.03.2025 – 7x montags – 19.45 – 21.15 Uhr

Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C Zimmer 09

Gebühr: 140,00 EUR

● Türkisch A2.1, ab Lektion 14

AU45-042

Inci Scheider

Schwerpunkte im Kurs sind freies Sprechen und die Erweiterung des Wortschatzes. Nach Wünschen und Interesse der Teilnehmenden werden Themen aus dem Lehrbuch mit Beiträgen aus Kultur, Berufswelt oder Tourismus ergänzt.

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbuch: „Güle Güle“, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005234-9 und 978-3-19-015234-6

Beginn: 10.03.2025 – 7x montags – 18.00 – 19.30 Uhr

Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C Zimmer 09

Gebühr: 70,00 EUR



Gesundheit





Körperliche und geistige Gesundheit



Konflikte: Ursachen und Lösungsversuche

Dipl.-Psychologe Wolfgang Fuhrmann

AU50-001

Konflikte gehören zum Leben und tauchen immer wieder auf, in der Familie, im Freundeskreis oder im beruflichen Umfeld. Die Ursachen für Konflikte sind meist unterschiedliche Meinungen bzw. Standpunkte zu einem Thema. Um Konflikte für alle Beteiligten gut lösen zu können, braucht es einige Fähigkeiten, die erlernbar sind: den eigenen Standpunkt klarmachen, die Bereitschaft zum Zuhören, Spannungen aushalten können sowie Kompromissbereitschaft. Im Kurs geht es darum, an Hand von eigenen Konflikten zu unterscheiden, ob ein Konflikt lösbar oder unlösbar ist und im ersten Fall zu lernen, wie ich das angehen kann, im letzteren Fall zu akzeptieren, dass es keine Lösung gibt.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Termin: Samstag, 10.05.2025, 10.00 – 17.00 Uhr
Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 4
Gebühr: 51,50 EUR

Was unser Gesicht verrät

Dr. Ute Grabowski

AU50-005

Haben Sie sich schon einmal gefragt, was Ihr Gesicht über Ihre Persönlichkeit aussagt? Oder wie Ihre Gesichtszüge Ihre Stärken und Herausforderungen widerspiegeln? Die Psycho-Physiognomik, die Kunst des Gesichterlesens, bietet spannende Einblicke in genau diese Fragen. In unserem Vortrag lernen Sie die Grundlagen dieser faszinierenden Methode kennen und erfahren, wie Sie durch das Verstehen Ihrer Gesichtszüge mehr über sich selbst erfahren können.

Dabei geht es nicht nur um das Erkennen äußerer Merkmale. Vielmehr betrachten wir, wie diese mit Ihren inneren Qualitäten und Ihrem Charakter zusammenhängen. Diese Erkenntnisse ermöglichen es Ihnen, bewusster auf Ihre Mitmenschen einzugehen und Ihre zwischenmenschlichen Beziehungen zu vertiefen. Im Mittelpunkt stehen die Selbstfindung und der bewusste Umgang mit den eigenen Stärken.

Termin: Samstag, 17.05.2025, 10.00 – 12.30 Uhr
Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 3
Gebühr: 18,50 EUR

Mentaltraining – Mache Unmögliches möglich!

Ziele schneller erreichen und glücklicher werden
MentalCoach Business & Sport Manuela Plank

AU50-010

Die Teilnehmer setzen sich zunächst mit ihrer eigenen Persönlichkeit auseinander. Ziel ist es, eigene Stärken zu fördern und dadurch mehr Selbstvertrauen zu erlangen (Aufbau positives Selbstbild) sowie zugleich problematische Sichtweisen abzulegen. Jeder Teilnehmer hat die Möglichkeit, eine innere Reise zu seiner eigenen Persönlichkeit mit vielen positiven Erkenntnissen und Aha-Effekten zu erleben. Es wird vermittelt, wie unsere Gedanken funktionieren und wie wir es schaffen, unsere Gedanken zu unseren Freunden zu machen sowie ihnen eine positive Richtung zu geben. Mit diesem Wissen und zahlreichen anderen Hilfsmitteln (Meditation, praktische Übungen) ist es uns möglich, unsere Ziele eindeutig zu definieren und zugleich schneller auf eine spielerische und leichte Art und Weise zu erreichen. Mentaltraining dient zur Erreichung unserer Ziele, zur Lösung unserer Probleme sowie zur Erfüllung unserer Wünsche, um ein gesundes, erfülltes und glückliches Leben zu genießen!

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Termin: Samstag, 15.03.2025, 10.00 – 16.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 44,00 EUR

Stressbewältigung leicht gemacht

Marina Kuspaev

AU50-020

Erleben Sie, wie Sie stressigen Alltagssituationen mit mehr Gelassenheit begegnen können. In diesem Schnupperkurs lernen Sie die Grundlagen der Stressbewältigung kennen und probieren praktische Übungen aus, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen.

Ob Atemtechniken, Entspannungsübungen oder Tipps zur mentalen Stärke – entdecken Sie, was zu Ihnen passt. Gönnen Sie sich eine Auszeit und nehmen Sie neue Energie mit nach Hause! Dieser Kurs ist ideal für alle, die den ersten Schritt zu einem bewussteren Umgang mit Stress machen möchten.

Mitzubringen/Materialien: bequeme Kleidung, Übungsmatte, Schreibmaterial

Termin: Samstag, 10.05.2025, 10.00 – 11.30 Uhr
Ort: vhs, Rudolf-Koller-Saal, DG (2. Stock), Hallstr. 5, 85049 Ingolstadt
Gebühr: 11,00 EUR



Human Design und Journaling

Dein Weg zur Selbsterkenntnis
Sandra Elfers

AU50-030

In diesem Kurs lernen Sie, mithilfe von Journaling und Ihrem Human Design Chart tiefere Einblicke in Ihre Persönlichkeit und Ihr Potenzial zu gewinnen – ganz ohne teures „Reading“. Auf Basis vorentwickelter, individuell anpassbarer Fragen entdecken Sie, wie Sie Ihr Human Design Experiment selbstständig gestalten und in den Alltag integrieren können. In vier Unterrichtseinheiten erhalten Sie Werkzeuge, um Ihre Erfahrungen zu reflektieren, Ihr Selbstverständnis zu vertiefen und authentisch zu leben. Finden Sie einen neuen Zugang zu sich selbst und Ihrer einzigartigen Persönlichkeit.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Beginn: 27.03.2025 – 3x donnerstags – 17.30 – 19.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 2 (1. Stock), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 44,00 EUR



Lass dich nicht verbiegen

Gestärkt aus Krisen hervorgehen dank Resilienz
Sandra Elfers

AU50-032

Krisen meistern, gestärkt daraus hervorgehen und die innere Widerstandskraft stärken – das ist das Ziel dieses Resilienzkurses. Basierend auf den 13 Schritten der Resilienz nach Aloisia Brenner lernen Sie, Ihre Resilienz Schritt für Schritt aufzubauen und gezielt in Ihren Alltag zu integrieren. In praxisnahen Übungen und Reflexionen entdecken Sie, wie Sie Herausforderungen souverän begegnen und Ihre innere Stärke nachhaltig fördern können. Lassen Sie sich nicht verbiegen – finden Sie Ihre Balance und wachsen Sie an den Herausforderungen des Lebens!

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Beginn: 10.05.2025 – 3x samstags – 10.00 – 14.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 3 (1. Stock), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 88,00 EUR

Erste-Hilfe-Kurse

● Erste-Hilfe-Kurs

Die Malteser machen Sie „fit“ für den Fall der Fälle:

Führerscheinbewerber*innen (alle Klassen), Jugendgruppenleiter*innen, Betriebshelfer*innen, Übungsleiter*innen/Trainer*innen, Medizinstudent*innen, Lehrer*innen, Auszubildende mit Verpflichtung zur Teilnahme an einem Erste Hilfe Kurs und alle Personen, die im Notfall helfen möchten.

Praxisnah und immer aktuell – so gehört bereits seit 2009 auch der praktische Umgang mit automatisierten externen Defibrillatoren, kurz AED, zum festen Bestandteil in unseren Kursen. Wir haben die Anforderungskriterien der BG-Grundsätze „Ermächtigung von Stellen für die Aus- und Fortbildung und der Ersten Hilfe“ (BG 948) erfüllt und sind durch die Qualifizierungsstelle der Berufsgenossenschaft ermächtigt. Mit der Aus- und Fortbildung von Betriebshelfern erfüllt Ihr Unternehmen die gesetzlichen Vorgaben.

Der Erste Hilfe Grundlehrgang ist das Basisangebot für Grundlagen der Ersten Hilfe, das Erkennen und Einschätzen von Gefahren und die Durchführung der richtigen Maßnahmen. Die Kurse sind so gestaltet, dass das Lernen Spaß macht. Moderne Medien und eine entsprechende medizinische und pädagogische Qualifikation unserer Ausbilder garantieren, dass Sie im tatsächlichen Notfall schnell und sicher helfen und auch mit den alltäglichen „kleinen“ Katastrophen sicher umgehen können.

Kosten: 60,00 EUR (Bezahlung vor Ort; evtl. abrechenbar über BG; bitte ggf. im Vorfeld über die zuständige BG prüfen und die entsprechende Bescheinigung mitbringen)

Anmeldung nur per E-Mail an ausbildung.eichstaett@malteser.org oder unter <https://www.malteser.de/standorte/eichstaett/erste-hilfe-kurse.html> möglich.

Eine Veranstaltung des Malteser Hilfsdienstes mit freundlicher Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.

Mitzubringen/Materialien: Mitzubringen sind Getränke und Verpflegung. Kursgebühren.

Malteser Hilfsdienst e.V. **AU50-150**
Termin: Samstag, 08.03.2025, 9.00 – 17.00 Uhr
Ort: Malteser Hilfsdienst e.V. Fort-Wrede-Straße 1, 85055 Ingolstadt
Gebühr: 60,00 EUR

Malteser Hilfsdienst e.V. **AU50-151**
Termin: Samstag, 24.05.2025, 9.00 – 17.00 Uhr
Ort: Malteser Hilfsdienst e.V. Fort-Wrede-Straße 1, 85055 Ingolstadt
Gebühr: 60,00 EUR

Malteser Hilfsdienst e.V. **AU50-152**
Termin: Samstag, 19.07.2025, 9.00 – 17.00 Uhr
Ort: Malteser Hilfsdienst e.V. Fort-Wrede-Straße 1, 85055 Ingolstadt
Gebühr: 60,00 EUR

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

● 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
- Pseudokrampf/Asthma
- Allergien
- Blutstillung

Kosten 40,00 EUR pro Teilnehmenden; Bezahlung vor Ort (nicht über BG und KUVB abrechenbar)

Anmeldung nur per E-Mail an ausbildung.eichstaett@malteser.org oder unter <https://www.malteser.de/standorte/eichstaett/erste-hilfe-kurse.html> möglich.

Eine Veranstaltung des Malteser Hilfsdienstes mit freundlicher Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.

Mitzubringen/Materialien: Mitzubringen sind Getränke und Verpflegung. Kursgebühren.

Malteser Hilfsdienst e.V. **AU50-153**
Termin: Dienstag, 29.04.2025, 18.00 – 21.15 Uhr
Ort: Malteser Hilfsdienst e.V. Fort-Wrede-Straße 1, 85055 Ingolstadt
Gebühr: 40,00 EUR

Malteser Hilfsdienst e.V. **AU50-154**
Termin: Dienstag, 24.06.2025, 18.00 – 21.15 Uhr
Ort: Malteser Hilfsdienst e.V. Fort-Wrede-Straße 1, 85055 Ingolstadt
Gebühr: 40,00 EUR

GO IN Bereitschaftspraxen



GO IN Bereitschaftspraxis Ingolstadt
Klinikum Ingolstadt
Krumenauerstr. 25
85049 Ingolstadt
Tel.: 0841 / 886 99 55

Öffnungszeiten:
Montag, Dienstag, Donnerstag: 18:00 bis 22:00 Uhr
Mittwoch: 15:00 bis 22:00 Uhr
Freitag: 15:00 bis 22:00 Uhr
Samstag, Sonn- und Feiertage: 08:00 bis 22:00 Uhr



GO IN Kinderbereitschaftspraxis
Aufgrund der aktuellen Corona-Situation findet der kinderärztliche Bereitschaftsdienst bis auf Weiteres **NICHT** wie gewohnt in den Räumen der Kinder-Bereitschaftspraxis GOIN statt. Bitte entnehmen Sie die Telefonnummer der Liste der diensthabenden Kinderarztpraxis unter folgender Internetseite:

Öffnungszeiten:
Mittwoch: 16:00 bis 20:00 Uhr
Samstag, Sonn- und Feiertage: 09:00 bis 13:00 Uhr
15:00 bis 20:00 Uhr



GO IN Bereitschaftspraxis Neuburg
AMEOS Klinikum St. Elisabeth Neuburg
Müller-Gnadenegg-Weg 4
86633 Neuburg a.d. Donau
Tel.: 08431 / 54 3000

Öffnungszeiten:
Mittwoch und Freitag: 16:00 bis 21:00 Uhr
Samstag, Sonn- und Feiertag: 09:00 bis 21:00 Uhr

Außerhalb und neben den Öffnungszeiten der Bereitschaftspraxis wird die medizinische Versorgung durch den ärztlichen Bereitschafts- bzw. Notdienst ergänzt, der von der KVB organisiert und eingeteilt wird; er ist unter der kostenlosen, deutschlandweiten Telefonnummer **116 117** erreichbar.

Für weitere Informationen besuchen Sie unsere Webseite:
www.go.in



● Erste Hilfe bei Kindernotfällen

Malteser Hilfsdienst e.V.

AU50-155

Angesprochen sind Eltern, Großeltern, Jugendgruppenleiter*innen, Betreuer*innen und alle Personen, die privat mit Kindern zu tun haben. Es ist soweit: Das Kind macht die ersten Schritte und geht auf Entdeckungsreise. Gegenstände werden angefasst und in den Mund genommen, alles wird gründlich inspiziert. Klar, Neugierde ist wichtig. Nur so lässt sich die Welt erkunden. Aber Vorsicht! Bei kindlichen Expeditionen sind Fehler vorprogrammiert. Helfen Sie Unfälle zu vermeiden und tun Sie etwas gegen Ihre eigene Hilflosigkeit. Lernen Sie Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Kindernotfällen kennen.

Wir möchten, dass Sie Kinder auf ihrem Lebensweg sicher begleiten. Kinder- und Säuglingsnotfälle lassen sich oft schon im Vorfeld verhindern: Damit erst gar nichts passiert, vermitteln Ihnen qualifizierte Ausbilder*innen entsprechende vorbeugende Maßnahmen. Weitere Schwerpunkte:

- Erkennen von Notfallsituationen bei Säuglingen, Kleinkindern
- Maßnahmen bei Verbrennungen, Vergiftungen und Knochenbrüchen, Fremdkörper in Auge, Nase, Ohr
- Maßnahmen bei Bewusstlosigkeit und Atemstörungen
- Herz-Lungen-Wiederbelebung bei Säuglingen und Kleinkindern (unter Einbeziehung eines Defibrillators)
- plötzlicher Kindstod (SIDS)
- Pseudokrapp
- Verschlucken; Schwellung der Atemwege
- Asthma und Allergien
- bedrohliche Blutungen sowie kleinere Wunden u.v.m.

Kosten: 60,00 EUR (Bezahlung vor Ort; nicht über BG und KUVB abrechenbar)

Anmeldung nur per E-Mail an ausbildung.eichstaett@malteser.org oder unter <https://www.malteser.de/standorte/eichstaett/erste-hilfe-kurse.html> möglich.

Eine Veranstaltung des Malteser Hilfsdienst mit freundlicher Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.

Mitzubringen/Materialien: Mitzubringen sind Getränke und Verpflegung. Kursgebühren

Termin: Samstag, 10.05.2025, 9.00 – 16.00 Uhr
Ort: Malteser Hilfsdienst e.V. Fort-Wrede-Straße 1, 85055 Ingolstadt
Gebühr: 60,00 EUR

● Erste Hilfe Blitzkurs für Senioren

Zum Helfen ist man nie zu alt. Neben Seitenlage, Druckverband und Herz-Lungen-Wiederbelebung wird auf die Fragen eingegangen, was zu tun ist bei

- Herzinfarkt und Schlaganfall,
- diabetischen Notfällen,
- Asthma- und Krampfanfällen,
- und weiteren Notfällen.

Auf Fragen versuchen wir vor Ort individuell einzugehen.

Kosten: 35,00 EUR (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 per E-Mail an ausbildung.eichstaett@malteser.org

Eine Veranstaltung des Malteser Hilfsdienst mit freundlicher Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.

Mitzubringen/Materialien: Mitzubringen sind Getränke und Verpflegung. Kursgebühren

Malteser Hilfsdienst e.V.

AU50-156

Termin: Montag, 17.03.2025, 13.30 – 16.45 Uhr
Ort: Malteser Hilfsdienst e.V. Fort-Wrede-Straße 1, 85055 Ingolstadt
Gebühr: 35,00 EUR

Malteser Hilfsdienst e.V.

AU50-157

Termin: Dienstag, 20.05.2025, 14.00 – 17.15 Uhr
Ort: Malteser Hilfsdienst e.V. Fort-Wrede-Straße 1, 85055 Ingolstadt
Gebühr: 35,00 EUR

Pflege



Wie möchte ich selbst gepflegt werden?

Lebensqualität trotz Pflegebedarf
Sandra Elfers

AU50-200

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

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Termin: Dienstag, 25.03.2025, 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 2 (1. Stock), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 11,00 EUR

Sie können am gebuchten Kurs nicht teilnehmen?

Sie dürfen bis 1 Woche vor Kursbeginn von der Anmeldung zurücktreten.

Wir erheben 5 EUR Bearbeitungsgebühr.



Entspannung, körperliche und geistige Gesundheit

NEU

Aromatherapie & Schlaf

AU50-215

Besser Ein- und Durchschlafen mit Hilfe von ätherischen Ölen
Suzan Bontzek

Nach einer kurzen Einführung in die Aromatherapie sprechen wir über die Rolle, die ätherische Öle für Ihr Wohlbefinden spielen können. Ein erholsamer Schlaf ist wichtig für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Ätherische Öle eignen sich gut, um die Schlafqualität zu fördern und das Einschlafen zu erleichtern. Warum wirken ätherische Öle beruhigend und welche sind optimal geeignet, um einen guten Schlaf zu unterstützen? In diesem Vortrag erhalten Sie Informationen über die Wirkung von ätherischen Ölen, welche sehr schlaffördernd sind und wie Sie diese optimal anwenden. Sie werden überrascht sein, wie es ist, pure ätherische Öle zu schnuppern und zu erleben!



© Suzan Bontzek

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Termin: Mittwoch, 19.03.2025, 19.15 – 21.15 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 14,50 EUR

● Stoffwechselgesundheit & Aromatherapie

AU50-217

Stoffwechselgesundheit mit ätherischen Ölen und Mikronährstoffen unterstützen
Suzan Bontzek

Nach einer kurzen Einführung in die Aromatherapie sprechen wir über die Rolle, die ätherische Öle für Ihr Wohlbefinden spielen können. Es werden die verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten vorgestellt und Sie erfahren, auf welche Qualitätsmerkmale Sie achten sollten. Wir besprechen beispielsweise den möglichen Beitrag von ätherischen Ölen beim gesund Zu- oder Abnehmen, bei der Regulierung des Blutzuckers und beim Verbessern des Schlafes. Sie werden überrascht sein, wie es ist, pure ätherische Öle zu schnuppern und zu erleben!

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Termin: Mittwoch, 14.05.2025, 19.15 – 21.15 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 6 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 14,50 EUR

● Aromatherapie im Alltag mit den 10 wichtigsten ätherischen Ölen

AU50-219

Wollen Sie Ihre Gesundheit stärken und Ihr Wohlbefinden mit natürlichen Ölen fördern?
Suzan Bontzek

Nach einer kurzen Einführung in die Aromatherapie sprechen wir über die Rolle, die ätherische Öle für Ihr Wohlbefinden spielen können. Es werden die verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten vorgestellt und Sie erfahren, auf welche Qualitätsmerkmale Sie achten sollten. Sie werden überrascht sein, wie es ist, pure ätherische Öle zu schnuppern und zu erleben!

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Termin: Mittwoch, 25.06.2025, 19.15 – 21.15 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 14,50 EUR

● Achtsamkeit – ein Weg zu mehr Gelassenheit und Lebensfreude

AU50-220

Zert. MBSR Lehrer Josef Ach

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.

Mitzubringen/Materialien: Yogamatte, Kissen, Decke

Beginn: 25.03.2025 – 2x dienstags – 18.30 – 20.00 Uhr

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

Gebühr: 22,00 EUR

● Body Mind Movement

AU50-222

Marina Kuspaev

Oft ist unser Kopf nicht im Einklang mit unserem Körper, was es schwierig macht, in uns hineinzuspüren. Um diese Verbindung zu stärken, nutzen wir Tanz und Bewegung, ergänzt durch Achtsamkeitsübungen. Achtsame Praktiken, wie Atemmeditation oder Body Scan helfen, das Bewusstsein für unseren Körper zu schärfen. Indem wir uns zur Musik bewegen, lernen wir, auf unsere Körpersignale zu hören und uns mit uns selbst zu verbinden. Dies ermöglicht es uns, den Alltag mit mehr Leichtigkeit und Inspiration zu erleben.

Mitzubringen/Materialien: bequeme Kleidung, Übungsmatte, Schreibmaterial

Termin: Samstag, 05.04.2025, 10.00 – 11.30 Uhr

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

Gebühr: 11,00 EUR



● Achtsames Tanzen und Malen

Marina Kuspaev

AU50-223

Wir wollen über die Bewegung in Verbindung mit unseren Körperempfindungen, Gedanken, Gefühlen, und Bedürfnissen kommen. Wir werden uns auf unterschiedlichste Musik frei bewegen, und dabei werde ich Sie anleiten, achtsam mit sich und den anderen zu sein. Beobachten und spüren, statt bewerten und zerdenken. Dadurch kann sich unser Bewusstsein schärfen. Wir sind mehr in Verbindung mit uns, anderen und ganz im Hier und Jetzt. Über intuitives Malen werden wir unsere neu gewonnenen Ressourcen festhalten. Es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig. Lassen Sie sich spielerisch auf diesen Kurs ein.

Mitzubringen/Materialien: bequeme Kleidung, Matte, bunte Stifte, Zeichenblock A3

Beginn: 28.04.2025 – 5x montags – 18.00 – 19.00 Uhr

Kein Kurs am 19.05.2025

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

Gebühr: 36,50 EUR

NEU Souldance – freies Tanzen

Kirstin Heinrich

AU50-225

Souldance schenkt Ihnen eine tiefe Verbindung mit sich selbst und stärkt eine liebevolle Wahrnehmung Ihres Körpers. Es entsteht ein Raum, in dem Sie sich ganz frei und voller Leichtigkeit bewegen und durch Tanzen ausdrücken können, was gerade lebendig ist. Kommen Sie mit auf eine Entdeckungsreise voller Lebensfreude und Leichtigkeit.

Mitzubringen/Materialien: Decke, Matte, bequeme Kleidung, warme Socken (rutschfest), Getränk

Termin: Freitag, 21.03.2025, 19.00 – 21.00 Uhr

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

Gebühr: 14,50 EUR

● Mit neuer Energie durch die Wechseljahre

Impulse für mehr Wohlbefinden & HormonYoga

Tanja Oblinger, Yogalehrerin BDY/EYU Ingeborg Hallor

AU50-227

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 HomaYoga
- Entspannungspraktiken
- Atemtechniken

Mitzubringen/Materialien: Yogamatte, bequeme Kleidung

Termin: Samstag, 24.05.2025, 10.00 – 16.00 Uhr

Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 4

Gebühr: 44,00 EUR

● Wechseljahre für Anfänger

Tanja Oblinger

AU50-229

Dieser Abend ist für Frauen, die sich mit den Wechseljahren beschäftigen wollen.

- Was kann auf uns zukommen?
- Was können wir tun, damit es uns gut geht?
- Sind Wechseljahre auch eine Möglichkeit zur Neuausrichtung?

Ein Abend mit wertvollen Anregungen für eine gute Zeit.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Termin: Mittwoch, 04.06.2025, 18.15 – 21.15 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock), 85049 Ingolstadt

Gebühr: 22,00 EUR

● Chanten – Heilsames Singen

Erich Noack

AU50-230

Singen ist ein „Lebenselixier“, das die Gesundheit von Körper, Geist und Seele stärkt. Lernen Sie spirituelle Lieder aus verschiedenen Kulturen der Erde kennen. Bei diesen Chants wiederholen sich einfache Melodien und Liedtexte immer wieder, sie sind daher leicht zu erlernen. Zu manchen Liedern gehören auch einfache Bewegungsfolgen oder kleine Tänze. Willkommen sind Menschen mit und ohne Singerfahrung. Im Vordergrund steht nicht die Leistung, sondern die Freude am Singen.

Termine: mittwochs, ab 26.03.2025, 19.30 – 21.00 Uhr / 09.04. / 28.05. / 25.06. / 09.07. / 23.07.

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

Gebühr: 66,00 EUR

● After Work – Waldbaden – Gut gegen Kopfkino

Jürgen Müller

AU50-240

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 der Gewitter entfällt es. Hunde müssen leider zu Hause bleiben.

Mitzubringen/Materialien: Festes Schuhwerk, Regenjacke, Sitzgelegenheit, ggf. Getränk

Termin: Mittwoch, 04.06.2025, 18.00 – 19.30 Uhr

Ort: Treffpunkt: Zucheringer Forst, Holzbrücke neben Georg-Heiss-Straße 108

Gebühr: 11,00 EUR

● Kopf aus, Sinne an! – Waldbaden

AU50-242

Stephanie Maurer

Die positive Wirkung eines Waldaufenthaltes ist mittlerweile wissenschaftlich bestätigt. Nicht nur körperlich, sondern auch psychisch können wir im Wald auftanken und störende Gedanken für einen Moment zur Seite schieben. Gemeinsam schlendern wir durch Waldbestände und öffnen unsere Sinne. Angeleitete Achtsamkeitsübungen lassen uns ganz im Moment verweilen, zur Ruhe kommen und uns selbst spüren. Gönnen Sie sich eine entschleunigende und wohltuende Auszeit im Wald!

Mitzubringen/Materialien: geeignete Sitzunterlage, wetterangepasste Kleidung, festes Schuhwerk, Trinkflasche, ggf. kleiner Snack

Termin: Freitag, 11.04.2025, 9.30 – 11.30 Uhr

Ort: Treffpunkt: Gerolfing, Parkplatz am Waldfestplatz (nach dem Wasserwerk)

Gebühr: 14,50 EUR

NEU ● Essstörungen im Fokus

AU50-310

Bulimie im Erwachsenenalter – verborgene Kämpfe und Wege zur Heilung
Barbara Hedtstück

Ein Vortrag für Aufklärung und Hoffnung
Essstörungen betreffen Menschen jeden Alters und reichen weit über die Jugend hinaus. Oft sind sie von versteckten Kämpfen begleitet. Dieser Vortrag beleuchtet Anorexie, Bulimie und Binge Eating und geht auf die Herausforderungen im sozialen und familiären Umfeld Betroffener ein. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf Bulimie im Erwachsenenalter. Ziel des Abends ist es, das Verständnis für Essstörungen zu vertiefen und Perspektiven im Umgang damit aufzuzeigen. Neben wertvollen Informationen bietet der Vortrag Antworten auf offene Fragen und soll Betroffene, wie auch ihr Umfeld unterstützen. Auch soll er Mut machen, dass Heilung möglich ist.

Termin: Donnerstag, 08.05.2025, 19.30 – 21.00 Uhr

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

Gebühr: 11,00 EUR

NEU ● Gesund essen im Alltag, Fakten und Mythen entschlüsselt

AU50-315

Orsolya Kovacs

In diesem Kurs erfahren Sie, was gesunde Ernährung wirklich bedeutet. Wir werfen einen Blick auf verbreitete Mythen und die Rolle der Lebensmittelindustrie. Tauchen wir ein in die Welt der Ernährung. Ich zeige Ihnen, wie Sie trotz Verlockungen im Supermarkt klug einkaufen und gesunde Mahlzeiten zubereiten können, die Ihren Körper wirklich unterstützen.

Sie erfahren, welche Nahrungsmittel Ihre Energie steigern und welche Ihrem Körper die Arbeit erschweren.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Termin: Samstag, 12.04.2025, 12.00 – 14.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 2 (1. Stock), 85049 Ingolstadt

Gebühr: 14,50 EUR

NEU

Wohlfühl-Ernährung

AU50-320

Gesund und in Balance durch Essverhalten, das sich an den eigenen Körpersignalen orientiert
Sandra Elfers

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

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Beginn: 08.05.2025 – 3x donnerstags – 17.30 – 19.30 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 2 (1. Stock), 85049 Ingolstadt

Gebühr: 44,00 EUR

Yoga

● Yoga tut gut!

AU50-400

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen
Yogalehrerin BDY/EYU Ingeborg Hallor

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 einen abwechslungsreichen Yogakurs.

Mitzubringen/Materialien: warme und bequeme Kleidung, Yogamatte, Block, Gurt

Beginn: 01.04.2025 – 14x dienstags – 10.00 – 11.00 Uhr

Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 4

Gebühr: 102,50 EUR

● Yoga tut gut!

AU50-401

Yoga Nidra für Teilnehmer mit und ohne Vorkenntnisse
Yogalehrerin BDY/EYU Ingeborg Hallor

Yoga Nidra ist eine mühelose und angenehme Yogapraxis. Neben sanften Yogaübungen liegt der Fokus dieses Kurses auf geführter Meditation im Liegen. Freuen Sie sich darauf, ihr Bedürfnis nach Ruhe und Entspannung zu erfüllen.

Mitzubringen/Materialien: warme und bequeme Kleidung, Yogamatte, Gurt, Block

Beginn: 01.04.2025 – 14x dienstags – 11.00 – 12.00 Uhr

Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 4

Gebühr: 102,50 EUR



● Yoga tut gut!

AU50-402

Yoga Nidra für Teilnehmer mit und ohne Vorkenntnisse
Yogalehrerin BDY/EYU Ingeborg Hallor

Yoga Nidra ist eine mühelose und angenehme Yogapraxis. Neben sanften Yogaübungen liegt der Fokus dieses Kurses auf geführter Meditation im Liegen. Freuen Sie sich darauf, ihr Bedürfnis nach Ruhe und Entspannung zu erfüllen.

Mitzubringen/Materialien: warme und bequeme Kleidung, Yogamatte, Gurt, Block

Beginn: 02.04.2025 – 14x mittwochs – 10.30 – 11.30 Uhr

Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt,
Zimmer 4

Gebühr: 102,50 EUR

Gebühr: 102,50 EUR

● Yoga tut gut!

AU50-403

Für Teilnehmerinnen mit geringen Vorkenntnissen
Yogalehrerin BDY/EYU Ingeborg Hallor

Beweglichkeit und Stabilität, Leichtigkeit und Gelassenheit mit einfachen Körperübungen (Asanas) und Atemübungen zu erfahren, ist das Ziel dieses Kurses. Freuen Sie sich auf einen entspannten und dennoch effektiven Yogakurs.

Mitzubringen/Materialien: warme und bequeme Kleidung, Yogamatte, Gurt, Block

Beginn: 03.04.2025 – 12x donnerstags – 11.00 – 12.00 Uhr

Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt,
Zimmer 4

Gebühr: 88,00 EUR

● Vinyasa Basic – ganzheitliche Yogapraxis

AU50-405

für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse
Lisa Otzelberger

Neben der körperlichen Praxis (Asana) finden sich Atem-, Meditations- und Entspannungstechniken sowie Grundlagen der Yogaphilosophie in den Stunden wieder. Insbesondere geht es darum, ein Gleichgewicht zwischen Kraft und Flexibilität herzustellen und die Akzeptanz und Achtsamkeit im Hinblick auf den eigenen Körper und Geist zu fördern.

Mitzubringen/Materialien: Yogamatte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke, ggf. Yogaklötze, Gurt

Beginn: 19.03.2025 – 7x mittwochs – 17.45 – 19.00 Uhr
Kein Unterricht am 30.04.2025.

Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt,
Zimmer 4

Gebühr: 64,00 EUR

● Vinyasa Basic – ganzheitliche Yogapraxis

AU50-407

für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse
Lisa Otzelberger

Neben der körperlichen Praxis (Asana) finden sich Atem-, Meditations- und Entspannungstechniken sowie Grundlagen der Yogaphilosophie in den Stunden wieder. Insbesondere geht es darum, ein Gleichgewicht zwischen Kraft und Flexibilität herzustellen und die Akzeptanz und Achtsamkeit im Hinblick auf den eigenen Körper und Geist zu fördern.

Mitzubringen/Materialien: Yogamatte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke, ggf. Yogaklötze, Gurt

Beginn: 19.03.2025 – 7x mittwochs – 19.15 – 20.30 Uhr

Kein Unterricht am 30.04.2025.

Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt,
Zimmer 4

Gebühr: 64,00 EUR

● Kundalini Meditation

AU50-413

Meditation in Bewegung und Stille
André Eschenbach

Kommen Sie in Ihre Energie! In den ersten beiden Phasen des Kurses werden wir uns durch Schütteln und Tanzen lockern. Dann kann Energie fließen und zu Freude und Glückseligkeit werden. In den beiden letzten Phasen kann diese ganze Energie nach oben in die Stille fließen. Es ist eine sehr effektive Art, sich am Ende des Tages zu entspannen und loszulassen.

Wichtig: Bitte spätestens 10 Minuten vor Beginn da sein.

Beginn: 24.03.2025 – 10x montags – 18.15 – 19.15 Uhr

Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt,
Zimmer 4

Gebühr: 73,50 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. Die Immunabwehr wird gestärkt, Beweglichkeit und Flexibilität gefördert und eine entspannte Gelassenheit begleitet Sie in den Tagesausklang.

Geeignet für alle Niveaustufen, individuelle Bedürfnisse werden beachtet.

Mitzubringen/Materialien: Yogamatte, Kissen, Decke für die Entspannung, Getränk

Kirstin Heinrich

AU50-415

Beginn: 10.03.2025 – 10x montags – 17.30 – 19.00 Uhr

Ort: KiTa Kleine Welt, Zur Lohe 4, 85051 Ingolstadt

Gebühr: 110,00 EUR

Kirstin Heinrich

AU50-417

Beginn: 10.03.2025 – 10x montags – 19.00 – 20.30 Uhr

Ort: KiTa Kleine Welt, Zur Lohe 4, 85051 Ingolstadt

Gebühr: 110,00 EUR

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

● 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 werden vorgebeugt. Das Kreislaufsystem wird durch verschiedene Atemübungen reguliert und beruhigt. Durch die lang ausgedehnte Entspannung nach dem Training löst sich die Anspannung und man wird fühlbar ruhiger.

Mitzubringen/Materialien: bequeme Kleidung, Socken, Gymnastikmatte, Yogaklotz, Yogagurt, Decke oder Handtuch

Isabella Feldschmid **AU50-421**

Beginn: 17.03.2025 – 12x montags – 19.15 – 20.45 Uhr
Ort: Kindertagesstätte „Grüne Insel“, Auf der Höhe 1, 85051 Ingolstadt
Gebühr: 132,00 EUR

Isabella Feldschmid **AU50-423**

Beginn: 18.03.2025 – 12x dienstags – 18.30 – 20.00 Uhr
Ort: KiTa Kleine Welt, Zur Lohe 4, 85051 Ingolstadt
Gebühr: 132,00 EUR

Isabella Feldschmid **AU50-425**

Beginn: 20.03.2025 – 10x donnerstags – 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: Kindertagesstätte „Grüne Insel“, Auf der Höhe 1, 85051 Ingolstadt
Gebühr: 110,00 EUR

● Kraftquelle Lachyoga

AU50-427

Happy hour für die Seele
Evi Bauer

Willkommen zu meinen Lachyoga-Sessions, bei denen wir miteinander lachen, atmen und uns eine Auszeit gönnen, in der nur das Wohlfühlen zählt. Aktiv werden wir gemeinsam, indem wir – zusätzlich zu Lachübungen – unsere koordinativen Fähigkeiten trainieren, unsere Atmung intensivieren und unserer Psyche positive Anreize setzen. Freuen Sie sich auf kleine Übungen mit großer Wirkung.

Mitzubringen/Materialien: Matte

Beginn: 02.04.2025 – 6x mittwochs – 18.15 – 19.15 Uhr
Ort: vhs, Rudolf-Koller-Saal, DG (2. Stock), Hallstr. 5, 85049 Ingolstadt
Gebühr: 44,00 EUR

● Dynamisches Yoga (GYROKINESIS®)

AU50-431

Entspannung für Nacken, Schultern und Rücken
Edith Heinrich

Das kennt fast jeder: Steifheit nach dem Aufstehen, Verspannungen im Nacken und Rücken vor allem nach längerem Sitzen. Da hilft nur regelmäßige Bewegung. Damit wir also mit zunehmendem Alter nicht einrosten und immer unbeweglicher werden, ist es sinnvoll, ein angemessenes Fitness-Programm für sich zu finden. Das Training ist für jeden geeignet, unabhängig vom Alter, der mehr Beweglichkeit, eine stärkere Stützmuskulatur des Rumpfes, eine bessere Körperwahrnehmung und eine gute Körperhaltung wünscht.

Es wird auf Hockern, auf der Matte und im Stehen geübt.

Mitzubringen/Materialien: Yogamatte

Beginn: 13.03.2025 – 8x donnerstags – 17.15 – 18.15 Uhr
Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 4
Gebühr: 58,50 EUR

● Hatha Yoga mit Entspannungs- und Atemübungen

Für Geübte, die bereits Yoga Erfahrung haben

Dieser Kurs hilft Alltagsstress, Spannung und nervöse Reizbarkeit abzubauen. Die aufeinanderfolgenden Körperhaltungen (Asanas) halten die Muskeln geschmeidig und die Wirbelsäule elastisch, verbessern geistige Fähigkeiten und stärken innere Organe.

Durch Yoga Asanas und Pranayama (Atemübungen) lernen Sie „innen“ zu entspannen. Rücken- und Kopfschmerzen, sowie Schulter- und Nackenverspannungen werden reduziert und das Immunsystem gestärkt.

Mitzubringen/Materialien: Yogamatte, Decke, evtl. Sitzkissen

Kerstin Stock **AU50-435**

Beginn: 12.03.2025 – 10x mittwochs – 17.15 – 18.45 Uhr
Kein Unterricht am 07.05.2025.
Ort: KiTa Lichtblick Zuchering, Urnenfelderstr. 25
Gebühr: 110,00 EUR

Kerstin Stock **AU50-437**

Beginn: 12.03.2025 – 10x mittwochs – 19.00 – 20.30 Uhr
Kein Unterricht am 07.05.2025.
Ort: KiTa Lichtblick Zuchering, Urnenfelderstr. 25
Gebühr: 110,00 EUR

NEU Hatha Yoga – Zeit für Dich **AU50-440**

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. Im Anschluss an eine Yogastunde fühle ich körperliche Entspannung, geistige Ruhe und innere Zufriedenheit. Ich freue mich, diese Erfahrung mit meinen Schülern teilen zu dürfen.

Mitzubringen/Materialien: Yoga-Matte, – Blöcke, – Gurt, Decke, bequeme Kleidung

Beginn: 18.03.2025 – 11x dienstags – 19.20 – 20.20 Uhr
Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 4
Gebühr: 80,50 EUR

NEU Hatha Yoga für Anfänger **AU50-442**

Marcus Stankiewicz

Ein Yogakurs für alle die eine neue Erfahrung mit ihrem Körper und Geist machen wollen. Mit einfachen und fließenden Körperübungen, sowie Atemübungen und Meditation erfahren Sie in diesem Kurs die Stabilität und Leichtigkeit des Yoga.

In der Tradition von Krishnamacharya / Desikachar.

Mitzubringen/Materialien: Bequeme Kleidung, Decke, Yogamatte, Kissen und Getränk

Beginn: 27.03.2025 – 11x donnerstags – 18.15 – 19.15 Uhr
Ort: Gehörlosenzentrum, Gymnastikraum UG, Permoserstraße 82, Ingolstadt
Gebühr: 80,50 EUR



● Yoga trifft Qigong

AU50-444

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 Ruhe. Qigong-Übungen sind leicht erlernbare Körperübungen und können somit als aktive Entspannungsübungen im Alltag angewandt werden.

Mitzubringen/Materialien: Yogamatte, Decke, 2 Yogablöcke
Beginn: 11.03.2025 – 10x dienstags – 18.15 – 19.30 Uhr
Kein Unterricht am 18.03.2025.
Ort: Batterie am Sportbad Gymnastikraum, Jahnstr. 5, Ingolstadt
Gebühr: 91,50 EUR

● Breathwork – Dynamische Atemmeditation

AU50-500

Der Atem als Weg zu vertiefter Meditation
und erweitertem Bewusstsein
Heiko Pabst von Ohain

Wir nutzen dabei die hunderte von Jahren alte Erfahrung des Umgangs mit dem Atem in verschiedenen spirituellen Traditionen. Breathwork ist eine einstündige, wirkungsvolle Atemmeditation, die wohltuend auf Körper, Geist und Seele wirkt. Viele Teilnehmer berichten von tiefen Einsichten, kreativen Einfällen, einer „Herzöffnung“, deutlicher Entspannung und größerer Klarheit. Es entsteht eine tiefe Verbundenheit mit dem eigenen „Selbst“. Wegen der intensiven Qualität ist Breathwork nur bei Personen mit normaler körperlicher und seelischer Belastbarkeit angeraten.

Mitzubringen/Materialien: Yoga-Matte, Yoga-Kissen, Decke, Getränk
Termine: Montag, 31.03.2025, 19.15 – 21.15 Uhr /
Montag, 05.05.2025, 19.15 – 21.15 Uhr /
Montag, 23.06.2025, 19.15 – 21.15 Uhr
Ort: vhs, Rudolf-Koller-Saal, DG (2. Stock), Hallstr. 5, 85049 Ingolstadt
Gebühr: 44,00 EUR

● Dynamisches meditatives Tanzen (Ecstatic Dance)

AU50-502

Heiko Pabst von Ohain

Ecstatic Dance ist eine Tanzform, bei der sich die Tänzer, ohne die Notwendigkeit bestimmten Schritten zu folgen, dem Rhythmus hingeben und sich frei bewegen können, je nachdem, wie die Musik sie antreibt, was zu einem Gefühl großer Euphorie führen kann. Das Tanzen ist eine Form von Meditation und führt zu Leichtigkeit und Lebensfreude.

Mitzubringen/Materialien: Lockere Tanzkleidung, Decke, ggf. „Tanzsocken“, Getränk
Termine: Freitag, 04.04.2025, 19.00 – 21.00 Uhr /
Freitag, 02.05.2025, 19.00 – 21.00 Uhr /
Freitag, 27.06.2025, 19.00 – 21.00 Uhr
Ort: vhs, Rudolf-Koller-Saal, DG (2. Stock), Hallstr. 5, 85049 Ingolstadt
Gebühr: 44,00 EUR

● Qi – Balance – 5 Elemente Qi Gong

AU50-505

Zeit für Dich
Monika Waizinger

Übungen aus dem 5 Elemente Qi Gong, den 18 Bewegungen und verschiedene Entspannungstechniken verschmelzen zu einer harmonischen Einheit. Unser Ziel ist es, den Geist zur Ruhe zu bringen, Stress abzubauen, die Atmung zu vertiefen, die Lebensenergie, aber auch die Freude zu aktivieren. So dass wir Auftanken, ein besseres Körpergefühl erreichen und wieder in unsere Mitte kommen können. Das „innere Lächeln“ entsteht dann ganz von alleine.

Mitzubringen/Materialien: Gymnastikmatte, etwas „Warmes“ zum Überziehen, dicke Socken.
Beginn: 12.03.2025 – 8x mittwochs – 18.30 – 20.00 Uhr
Ort: Stadtteiltreff Augustinviertel, Stollstr. 2, Raum 3, Ingolstadt
Gebühr: 88,00 EUR

● Qi Gong

AU50-516

Gudrun Winter

Qi Gong ist eine chinesische Bewegungskunst aus der traditionellen chinesischen Medizin (TCM), die harmonisiert und stärkt. In Prävention und Reha wird Qi Gong inzwischen auch von der westlichen Medizin eingesetzt. Das Zusammenspiel von Bewegung, Atem und Aufmerksamkeit löst Blockaden, bringt die Energie zum Fließen und Körper und Geist ins Gleichgewicht.

Mitzubringen/Materialien: Lockere Kleidung, Stoppersocken oder Turnschuhe mit flexibler Sohle
Beginn: 29.04.2025 – 8x dienstags – 19.00 – 20.30 Uhr
Ort: vhs, Rudolf-Koller-Saal, DG (2. Stock), Hallstr. 5, 85049 Ingolstadt
Gebühr: 88,00 EUR

● Qi Gong

AU50-518

Gudrun Winter

Qi Gong ist eine chinesische Bewegungskunst aus der traditionellen chinesischen Medizin (TCM), die harmonisiert und stärkt. In Prävention und Reha wird Qi Gong inzwischen auch von der westlichen Medizin eingesetzt. Das Zusammenspiel von Bewegung, Atem und Aufmerksamkeit löst Blockaden, bringt die Energie zum Fließen und Körper und Geist ins Gleichgewicht.

Mitzubringen/Materialien: Lockere Kleidung, Stoppersocken oder Turnschuhe mit flexibler Sohle
Beginn: 30.04.2025 – 8x mittwochs – 17.00 – 18.00 Uhr
Bitte beachten: am 7.5.25 Unterricht in der Stadtbücherei
Ort: vhs, Rudolf-Koller-Saal, DG (2. Stock), Hallstr. 5, 85049 Ingolstadt
Gebühr: 58,50 EUR

● Qi Gong am Vormittag

AU50-520

Gudrun Winter

Qi Gong ist eine chinesische Bewegungskunst aus der traditionellen chinesischen Medizin (TCM), die harmonisiert und stärkt. In Prävention und Reha wird Qi Gong inzwischen auch von der westlichen Medizin eingesetzt. Das Zusammenspiel von Bewegung, Atem und Aufmerksamkeit löst Blockaden, bringt die Energie zum Fließen und Körper und Geist ins Gleichgewicht.

Mitzubringen/Materialien: Lockere Kleidung, Stoppersocken oder Turnschuhe mit flexibler Sohle
Beginn: 02.05.2025 – 8x freitags – 10.15 – 11.15 Uhr
Ort: vhs, Saal EG, Hallstraße 5, 85049 Ingolstadt
Gebühr: 58,50 EUR

● Qi Gong

Birgit Seitz

AU50-522

Die chinesische Bewegungslehre Qi Gong führt zu innerer Kraft und Energie, Wohlbefinden und Lebensfreude.

Die sanften Atem- und Bewegungsübungen sowie Körperhaltung und Konzentrationsübungen fördern die Harmonie zwischen Körper und Geist und dienen der Regulierung des Qi-Flusses.

Mitzubringen/Materialien: Bequeme Kleidung, rutschfeste dicke Socken oder Hallenturnschuhe mit dünner Sohle

Beginn: 13.03.2025 – 10x donnerstags – 9.30 – 10.30 Uhr

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

Gebühr: 73,50 EUR

● Progressive Muskelentspannung (PME) AU50-535

nach Edmund Jacobson

Thomas Mitrovic

Mit meiner jahrelangen Erfahrung als Entspannungspädagoge zeige ich Ihnen, wie Sie durch gezieltes Anspannen und Loslassen von Muskelgruppen Ihren Körper in einen tiefen Entspannungszustand versetzen können. Diese Methode hilft Ihnen, Stress abzubauen, Verspannungen zu lösen und Ihren 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: 27.03.2025 – 8x donnerstags – 17.30 – 18.30 Uhr

Ort: Stadtteilstreff Augustinviertel, Stollstr. 2, Raum 3, Ingolstadt

Gebühr: 58,50 EUR

● Autogenes Training

nach Schultz

Thomas Mitrovic

AU50-537

Mit meiner jahrelangen Erfahrung als Entspannungspädagoge und zahlreichen Kursen im Autogenen Training helfe ich Ihnen, Stress abzubauen und innere Ruhe zu finden. Die bewusste Entspannung stärkt nicht nur Ihre mentale Balance, sondern fördert auch Ihr 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: 27.03.2025 – 8x donnerstags – 18.45 – 19.45 Uhr

Ort: Stadtteilstreff Augustinviertel, Stollstr. 2, Raum 3, Ingolstadt

Gebühr: 58,50 EUR

● Klangschalen

Thomas Mitrovic

AU50-539

Als Entspannungspädagoge empfehle ich die Kraft der Klangschalen. In meinem Kurs erfahren Sie, wie die sanften Vibrationen und Töne der Klangschalen Ihren Körper und Geist in tiefe Entspannung versetzen. Klangschalen unterstützen uns 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. Probieren Sie es aus und spüren die wohltuenden Effekte.

Mitzubringen/Materialien: Bequeme Kleidung, kleines Kissen, Decke, warme Socken, 2 Matten oder 1 dicke Matte

Beginn: 28.03.2025 – 8x freitags – 18.45 – 19.45 Uhr

Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 4

Gebühr: 58,50 EUR

● Klangentspannung

Kirstin Heinrich

AU50-540

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: Samstag, 22.03.2025, 10.00 – 11.30 Uhr

Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 4

Gebühr: 11,00 EUR

● Gestärkt durch Meditation

Entspannter, gelassener und zufriedener durchs Leben

Thomas Mitrovic

AU50-541

Tiefenmeditation bietet zahlreiche Vorteile: Sie hilft Ihnen, innere Ruhe zu finden, Stress abzubauen und Ihre Gelassenheit im Alltag zu stärken. Durch regelmäßige Praxis fördern Sie Ihr emotionales Gleichgewicht und steigern Ihr allgemeines Wohlbefinden. Das Beste daran: Jeder kann diese kraftvolle Technik erlernen. Unter meiner Anleitung als erfahrener Entspannungspädagoge unterstütze ich Sie dabei, Meditation in Ihr Leben zu integrieren – für mehr Balance und Zufriedenheit.

Mitzubringen/Materialien: Bequeme Kleidung, kleines Kissen, Decke, warme Socken, 2 Matten oder 1 dicke Matte

Termine: samstags, 29.03.2025, 10.30 – 11.30 Uhr /

05.04. / 12.04. / 03.05. / 17.05. / 31.05.

Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 4

Gebühr: 44,00 EUR



● Meditation für Anfänger

AU50-550

Ein entspannter Einstieg in die Meditations-Welt
Fitness-Trainerin Sara Imhof

Bei der „Meditation für Anfänger“ lernen wir die Grundlagen von Meditation & Atemübungen kennen. Wir üben verschiedene Entspannungstechniken mit dem Ziel, die für uns passende Meditationshaltung zu entdecken und diese in den Alltag zu integrieren. Bitte bringen Sie sich etwas Warmes zum Anziehen mit, da wir längere Zeit auf der Matte sitzend oder liegend üben.

Mitzubringen/Materialien: Isomatte, Decke, bequeme Kleidung, Getränk

Termine: mittwochs, 02.04.2025, 19.30 – 20.30 Uhr /
30.04. / 14.05. / 25.06. / 09.07.

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

Gebühr: 36,50 EUR

● Schlafstörung ade durch Meditation

AU50-554

Anika Grüneberg

Sie liegen nachts öfter wach und haben Einschlafprobleme? Das muss so nicht bleiben. Nutzen Sie die entspannende Wirkung der Meditation, um Zugang zu Ihrem Unterbewusstsein zu erlangen und dadurch Ihre Schlafstörungen anzugehen. An diesem Abend können Sie es sich mit Matte und Decke bequem machen und sich von mir durch eine schöne Meditation führen lassen, die dazu dient, Ihren Schlaf zu verbessern.

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

Termin: Montag, 28.04.2025, 19.30 – 21.00 Uhr

Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt,
Zimmer 4

Gebühr: 11,00 EUR

Bewegung und Fitness

● Laufkurs für Anfänger und Wiedereinsteiger

AU50-600

Run and Fun
Diana Humpel

Dieser Kurs richtet sich an Laufanfänger und Wiedereinsteiger. Dabei werden wir mit einem Aufwärm- und Vordehntraining beginnen. Im Anschluss starten wir mit wechselnden Geh- und Laufeinheiten, individuell an die Gruppe angepasst. Darüber hinaus lernen wir passende Lauf- und Atemtechnik sowie das Nachdehnen nach dem Training. Ziel des Kurses ist, durchgehend eine längere Strecke im eigenen Tempo laufen zu können.

Mitzubringen/Materialien: gute Laufschuhe, der Witterung angepasste Laufkleidung, ggf. Pulsgurt oder Sportuhr mit Pulsmesser

Beginn: 12.03.2025 – 10x mittwochs – 9.00 – 10.00 Uhr

Ort: Treffpunkt: Baggersee Ingolstadt, Eingang Seehaus,
Mitterschütt 2

Gebühr: 73,50 EUR

● Laufend zum Wohlfühl – Laufkurs

AU50-602

Sandra Dietl

Sie wollten immer schon einmal 5 Kilometer am Stück entspannt durchlaufen können?

Sie möchten sich dabei in Ihrem Körper wohlfühlen, sich selbst spüren, für Ihren Körper und Ihren Geist etwas Gutes tun und die Natur erleben? Dann ist dieser achtwöchige Laufkurs genau der richtige für Sie! Die Laufintervalle mit Gehpausen steigern wir von Woche zu Woche. Am Ende des Kurses werden wir ohne Probleme die 5 Kilometer am Stück durchlaufen und die Freude am Laufsport in der Gemeinschaft genießen können.

Der Kurs beinhaltet:

- gemeinsames Gruppentraining
- Laufstil-Korrektur
- Kraft-, Dehn-, Mobilisations- und Beweglichkeitstraining

Mitzubringen/Materialien: Laufschuhe, dem Wetter angepasste Laufkleidung, Getränk, ggf. Handtuch

Beginn: 11.03.2025 – 8x dienstags – 16.30 – 17.30 Uhr

Ort: Treffpunkt: Baggersee, Parkplatz Minigolfanlage,
Mitterschütt

Gebühr: 58,50 EUR

● Funktionsgymnastik Ganzkörpertraining

Rosi Stark-Bast

AU50-607

Ein vielfältiges Übungsangebot bringt Ihren Körper in Schwung. Gleichzeitig verbessern Sie Ihre Beweglichkeit, können Verspannungen lösen oder Schmerzen reduzieren. Die Wirbelsäule wird dabei im Mittelpunkt stehen. Therabänder, Gummiringe und andere Trainingshilfen unterstützen die Arbeit zur Lockerung, Kräftigung und Ausdauer des gesamten Körpers. Den Abschluss der Stunden bilden Stretching- oder Entspannungsübungen.

Mitzubringen/Materialien: Sportkleidung, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk, evtl. Theraband

Beginn: 10.03.2025 – 15x montags – 17.15 – 18.15 Uhr

Ort: Grund- und Mittelschule Auf der Schanz,
Auf der Schanz 28, 85049 Ingolstadt, Gymnastikraum,
1. Stock

Gebühr: 110,00 EUR

● Schöne Mitte

Körperliche und mentale Balance

Der Kurs ist für jede/jeden ohne sportliche Vorkenntnisse geeignet. Die Übungen sind einfach und sehr effektiv. Diese kann man auch im Alltag ohne großen Zeitaufwand integrieren. Die Ziele sind: Stärkung der Mitte (Bauch und Rücken), eine bessere Haltung, eine Entlastung für den unteren Rücken und das Kreuz und nebenbei eine schlankere Taille. Die Stunde wird mit einer Achtsamkeitsübung oder einer energetischen Technik für mentale Ausgeglichenheit abgerundet.

Mitzubringen/Materialien: Matte, großes Handtuch

Jelena Wiest

AU50-615

Beginn: 11.03.2025 – 8x dienstags – 18.00 – 19.00 Uhr

Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt,
Zimmer 4

Gebühr: 58,50 EUR

Jelena Wiest

AU50-617

Beginn: 20.05.2025 – 8x dienstags – 18.00 – 19.00 Uhr

Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt,
Zimmer 4

Gebühr: 58,50 EUR

● Tanz dich fit!

Fitness-Trainerin Sara Imhof

AU50-619

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, Getränk

Beginn: 26.03.2025 – 10x mittwochs – 17.45 – 19.15 Uhr
Kein Unterricht am 21.05. und 28.05.25.

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

Gebühr: 110,00 EUR

● Dehn dich fit!

Stretching Workshop – Dehnen und Kraft tanken
Fitness-Trainerin Sara Imhof

AU50-621

Verspannungen ade! Zu schöner Musik führen wir sanfte Dehn- und Kräftigungsübungen auf der Isomatte aus. Das Ziel: mehr Beweglichkeit, Verklebungen der Faszien lösen & die Muskeln stärken. Wichtig: Viele Bodenübungen auf der Matte. Das Stretching wird mit Atem- und Entspannungsübungen ergänzt. Schwierigkeitsgrad: einfach bis mittel.

„Dehn dich fit!“ – für lockere Muskeln und mehr Flexibilität.

Mitzubringen/Materialien: Isomatte, Sportkleidung, Getränk

Termine: mittwochs, 26.03.2025, 19.30 – 20.30 Uhr /
09.04. / 07.05. / 04.06. / 02.07.

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

Gebühr: 36,50 EUR

● ZUMBA® Fitness

Denise Denk

AU50-622

ZUMBA® Fitness ist ein Tanz-Fitness Workout, das auf der Freude an der Bewegung zur Musik basiert. Der Mix aus lateinamerikanischer sowie internationaler Musik und Tanzstilen ergibt ein dynamisches, begeisterndes und effektives Fitness-System.

Rhythmen und Bewegungen verschiedener Intensität verschaffen ein abwechslungsreiches Workout, das Ihr gesamtes Herz-Kreislaufsystem trainiert und nebenbei auch noch ordentlich Kalorien verbrennt. Dank des einfachen Aufbaus ist ZUMBA® Fitness einfach für jeden geeignet. Also Kopf aus und Partymodus an! Let's move to the beat!

Mitzubringen/Materialien: Trinken, Sportschuhe, Handtuch

Beginn: 13.03.2025 – 13x donnerstags – 19.00 – 20.00 Uhr

Ort: GGSD Bildungsz., EG Bewegungsr.

Bei der Hollerstaude 19 Ingolstadt

Eingang des Schulgebäudes

Gebühr: 95,50 EUR

● Rückenfit

Starker Rücken – Starker Bauch

Schwache Rumpf- und Bauchmuskeln sind die Ursachen vieler körperlicher Probleme. In diesem Kurs stärken und dehnen wir die gesamte Rumpfmuskulatur. Alle Übungen zielen auf die Gelenkstabilität und Körperbalance ab – für ein besseres Gleichgewicht, für eine bessere Körperhaltung. Wir beschließen jede Stunde mit einem Stretching, das für den ganzen Körper sehr angenehm ist. Keine Sprünge, kein Laufen, kein Ausdauertraining.

Mitzubringen/Materialien: Isomatte, Theraband (mittlere Stärke), Handtuch

Marion Lang

AU50-628

Beginn: 10.03.2025 – 12x montags – 18.30 – 19.30 Uhr

Ort: Grund- und Mittelschule Auf der Schanz,
Auf der Schanz 28, 85049 Ingolstadt, Gymnastikraum,
1. Stock

Gebühr: 88,00 EUR

Marion Lang

AU50-629

Beginn: 10.03.2025 – 12x montags – 19.30 – 20.30 Uhr

Ort: Grund- und Mittelschule Auf der Schanz,
Auf der Schanz 28, 85049 Ingolstadt, Gymnastikraum,
1. Stock

Gebühr: 88,00 EUR

● Pilates

Stärkung der Körpermitte

Marion Lang

AU50-631

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: 13.03.2025 – 10x donnerstags – 9.45 – 11.00 Uhr

Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt,
Zimmer 4

Gebühr: 91,50 EUR

● Pilates für Anfänger jeden Alters

Thomas Mitrovic

AU50-633

In diesem sanften Kurs trainieren Sie 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. Stärken Sie Ihre Körpermitte, verbessern Sie Ihre Beweglichkeit und spüren Sie, wie Sie sich Schritt für Schritt wohler fühlen – ganz ohne Druck.

Mitzubringen/Materialien: Pilates- oder Yogamatte (2 Stück), großes Handtuch, Socken, Getränk

Beginn: 28.03.2025 – 8x freitags – 17.30 – 18.30 Uhr

Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt,
Zimmer 4

Gebühr: 58,50 EUR

Das Herbst-/Winter-
programm mit den Kursen
von September 2025
bis Februar 2026 erscheint
am 8.9.2025.



Pilates für Männer

AU50-634

Pilates-Trainerin Christine Güntner

Ein Body-Mind-Training für Gesundheit und ein gutes Aussehen. Es stärkt den Rücken, lässt den Atem fließen, schult die Haltung, trainiert Konzentration, Koordination, Kraft und Ausdauer. Ein einzigartiges Work-Life-Balance Programm. Für Anfänger als auch für Tänzer und Sportbegeisterte.

Mitzubringen/Materialien: Matte, bequeme Kleidung, Socken, kleines Kissen

Beginn: 10.03.2025 – 10x montags – 19.30 – 20.30 Uhr
Kein Unterricht am 28.04.2025.

Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt,
Zimmer 4

Gebühr: 73,50 EUR



Pilates Basic

AU50-635

Pilates-Trainerin Christine Güntner

Pilates Basic: Ein Body-Mind-Training für Gesundheit und ein gutes Aussehen. Es stärkt den Rücken, lässt den Atem fließen, schult die Haltung, trainiert Konzentration, Koordination, Kraft und Ausdauer.

Ein einzigartiges Work-Life-Balance Programm. Für Anfänger als auch für Tänzer und Sportbegeisterte.

Mitzubringen/Materialien: Matte, bequeme Kleidung, Socken, kleines Kissen

Beginn: 13.03.2025 – 10x donnerstags – 17.00 – 18.00 Uhr

Ort: Gehörlosenzentrum, Gymnastikraum UG,
Permoserstraße 82, Ingolstadt

Gebühr: 73,50 EUR

● Rückentraining mit dem Spinefitter by SISSEL®

AU50-636

Bettina Meier-Witty

Der SPINEFITTER BY SISSEL® ist ein innovatives Trainingsgerät und vielseitig einsetzbar bei Rückenschmerzen, Verspannungen in der Muskulatur und eingeschränkter Beweglichkeit. Durch ihn lassen sich Verspannungen lösen und die Gelenkbeweglichkeit der Wirbelsäule verbessern. Zudem wirkt sich das Training mit dem Spinefitter® ausgleichend auf das gesamte Energiesystem des Körpers aus. Während der Übungsstunde sollten die Teilnehmenden einige Zeit auf dem Rücken liegen können. Probieren Sie es doch einfach mal aus!

Die Geräte werden von der Kursleitung gestellt, hierfür werden 10 EUR Ausleihgebühr im Kurs abgerechnet. Das ausgeliehene Gerät steht nur für die Zeit in der Übungsstunde zur Verfügung.

Der Kurs ist nicht geeignet für Personen mit Osteoporose und Wirbelsäulenversteifungen.

Mitzubringen/Materialien: Handtuch, Getränk, Matte

Die Ausleihgebühren in Höhe von 10 EUR werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 12.03.2025 – 8x mittwochs – 16.30 – 17.20 Uhr

Ort: Gehörlosenzentrum, Gymnastikraum UG,
Permoserstraße 82, Ingolstadt

Gebühr: 49,00 EUR

● Schmerzfrei Mobility nach Liebscher und Bracht

AU50-638

Engpassdehnung und Faszientraining
Bettina Meier-Witty

Bedingt durch unsere Lebensweise sitzen wir zu viel und die Bewegungen, die wir ausführen, sind oft einseitig. Die Folge können Muskelverkürzungen, Haltungsschäden und Unbeweglichkeit sein. Mit Hilfe der

Bewegungslehre nach Liebscher und Bracht arbeiten wir mittels Engpassdehnung und Faszientraining an der ursprünglichen Beweglichkeit.

Mitzubringen/Materialien: Handtuch, Getränk, Faszienrolle groß und klein, Yoga-Gurt, Matte

Beginn: 12.03.2025 – 8x mittwochs – 17.30 – 18.30 Uhr

Ort: Gehörlosenzentrum, Gymnastikraum UG,
Permoserstraße 82, Ingolstadt

Gebühr: 58,50 EUR

● Box dich fit

AU50-639

Ganzkörperworkout, das Sie mit Kampfsportelementen zur Musik boxen lässt
Wolfgang Sonner

Intensives Ganzkörperworkout, das Sie zum Rhythmus der Musik boxen lässt und verschiedene Elemente von Kampfsportarten beinhaltet.

Sowohl für Sportanfänger als auch Fortgeschrittene geeignet, da man die Intensität des Fitnessprogramms direkt selbst beeinflussen kann und der Trainer verschiedene Varianten aufzeigt.

Mitzubringen/Materialien: Sportkleidung, Handtuch, Getränk, Sportmatte

Beginn: 10.03.2025 – 14x montags – 19.30 – 20.30 Uhr

Ort: Grund- und Mittelschule Oberhaunstadt, Bernd-Rosemeyer-Straße 1, 85055 Ingolstadt, Turnhalle

Gebühr: 102,50 EUR

● Fitness und Mobilität

AU50-645

Fit und beweglich im Alltag
Orsolya Kovacs

Dieser Kurs richtet sich an alle, die etwas gegen das „Einrosten“ im Alltag tun möchten. Gemeinsam verbessern wir Ihre Beweglichkeit und stärken gleichzeitig Ihre Muskulatur.

Mit gezielten Übungen bringen wir Ihren Körper in Schwung und lösen Verspannungen. Egal welches Fitnesslevel Sie mitbringen – hier ist jeder willkommen.

Nehmen Sie teil und sorgen Sie dafür, dass Sie im Alltag wieder mühelos durchstarten, fit, mobil und voller Energie!

Mitzubringen/Materialien: Sportbekleidung, Yoga Matte

Beginn: 20.03.2025 – 11x donnerstags – 17.45 – 18.45 Uhr

Kein Unterricht am 22.05., 05.06. und 26.06.2025.

Ort: Reuchlin-Gymnasium, Gymnasiumstraße 15,
Ingolstadt, Einfachturnhalle

Zugang über Oberer Graben, Glastüre

Gebühr: 80,50 EUR

● Auspowern mit Functional Fitness

AU50-647

Orsolya Kovacs

Sind Sie bereit, sich so richtig auszapowern, und Ihr Fitnesslevel auf nächste Level zu bringen, oder haben Sie Lust auf eine sportliche Herausforderung? Im diesem Fitnesskurs machen wir abwechslungsreiche funktionelle Übungen, die nicht nur Ihre Ausdauer boosten, sondern auch Ihre Grenzen neu definieren. Wir arbeiten mit dem eigenen Körpergewicht. Perfekt für alle, die schon etwas fitter sind und Lust auf mehr haben. Werden Sie stärker und schneller – mit Power und Spaß!

Mitzubringen/Materialien: Sportbekleidung, Sportschuhe, Matte

Beginn: 20.03.2025 – 11x donnerstags – 19.00 - 20.00 Uhr

Kein Unterricht am 22.05., 05.06. und 26.06.2025.

Ort: Reuchlin-Gymnasium, Gymnasiumstraße 15,
Ingolstadt, Einfachturnhalle

Zugang über Oberer Graben, Glastüre

Gebühr: 80,50 EUR

● Ganzkörperworkout

Sandra Böhme

AU50-649

Ganzkörperworkout 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: 10.03.2025 – 15x montags – 18.00 – 19.00 Uhr
Ort: Kindertagesstätte „Grüne Insel“, Auf der Höhe 1, 85051 Ingolstadt
Gebühr: 110,00 EUR

● Aikido (Anfängerkurs)

Die friedliche Kampfkunst
Patrick David

AU50-651

In diesem Kurs wollen wir die ersten Schritte der faszinierenden Kampfkunst Aikido gemeinsam gehen. Aikido kommt gänzlich ohne zerstörerische Elemente und ohne Wettkampf aus. Ziel ist es wirkende Kräfte harmonisch zusammen zu führen und so den Konflikt zu beenden.

Mitzubringen/Materialien: Lange Sporthose, T-Shirt, Schlappen, Getränk

Beginn: 11.03.2025 – 8x dienstags – 19.30 – 21.00 Uhr
Ort: Judoräume des MTV, Friedhofstr. 4 1/2 (Gebäude Jugendherberge) IN
Gebühr: 88,00 EUR

NEU Mittelalterlicher Schwertkampf für Anfänger und Fortgeschrittene

Alexander Hollinger

AU50-653



© Alexander Hollinger

Der Schwertkampf mit dem Langschwert („Ritterschwert“) ist eine mittelalterliche Kampfkunst aus dem 14. Jahrhundert, die sich immer größerer Beliebtheit erfreut.

In einem vielseitigen Training werden Schwerttechniken in Partnerübungen sicher geübt, so dass sie dann im freien Kämpfen kontrolliert angewendet werden können. Neben der körperlichen Fitness stehen beim Schwertkämpfen vor allem mentale Aspekte im Vordergrund. So ist wirklich gutes Fechten nur in einem Zustand innerer Ruhe und absoluter Präsenz möglich. Das überträgt sich auch in den Alltag und man bleibt in den täglichen Stresssituationen klar und handlungsfähig.

Geleitet wird der Kurs von Alexander Hollinger. Er lehrt den Schwertkampf seit 15 Jahren hauptberuflich. Seine Schule hat 2022 und 2024 den Titel des deutschen Meisters im Kampf mit dem Langschwert errungen. Seit 2024 ist er Nationaltrainer des deutschen Langschwertkaders.

Eine Teilnahme ist ab 16 Jahren möglich. Die Schwerter werden gestellt. In der Kursgebühr sind 15 € Materialkosten enthalten.

Mitzubringen/Materialien: Hallenturnschuhe

Termin: Samstag, 05.04.2025, 13.00 - 16.15 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Rudolf-Koller-Saal, DG (2. Stock), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 65,00 EUR

Schwimmen und Wassergymnastik

● Fitmacher – Aquajogging + Aqua-Pilates + Gehirntraining

Kondition gewinnen, Muskeln aufbauen, Fett verbrennen und Abnehmen

Der Kurs bietet eine Mischung aus verschiedenen Laufformen, Gehirntraining, 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 Figur-Styling für einen straffen Körper, starke Bauch- und Rückenmuskeln, Schulung der Tiefenmuskulatur und Atemtechnik.

Diese Kurse finden in tiefem Wasser mit Hilfe eines Auftriebsgürtels statt.

Mitzubringen/Materialien: Auftriebsgürtel (können aber für 2 EUR pro Kursstunde entliehen werden)

Der Sportbadeintritt ist nicht in der Kursgebühr inbegriffen.

Ursula Malysiak

AU50-810

Beginn: 15.03.2025 – 10x samstags – 11.00 – 11.45 Uhr
Ort: Sportbad Ingolstadt, Jahnstr. 5A, 85049 Ingolstadt
Gebühr: 90,00 EUR

Ursula Malysiak

AU50-812

Beginn: 06.06.2025 – 8x freitags – 14.00 – 14.45 Uhr
Kurs findet auch in der Pfingstferien statt.
Ort: Freibad Ingolstadt, Jahnstr. 27, 85049 Ingolstadt
Gebühr: 72,00 EUR

Ursula Malysiak

AU50-814

Beginn: 01.08.2025 – 5x freitags – 14.00 – 14.45 Uhr
Ort: Freibad Ingolstadt, Jahnstr. 27, 85049 Ingolstadt
Gebühr: 45,00 EUR

vhs 

Beachten Sie
unsere Online-Angebote
auf Seite 30.



Satz und Layout

von Magazinen, Gemeindeblätter etc. von Profis gemacht

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



ITmedia GmbH | Stauffenbergstraße 2a | 85051 Ingolstadt
Telefon +49 841 88543-0 | Telefax +49 841 88543-210
satz@inmedia-online.de



Kultur und Kunst



● Kulturelles Erleben für die Frau in Ingolstadt

Monika Waizinger

AU60-001

Im Frühjahr und Sommer hat unser Ingolstadt kulturell wieder einiges zu bieten. Ob Theater-, Tanz- oder Musikveranstaltungen, spezielle Führungen, das abwechslungsreiche Programm wird sich ergeben. Ich freue mich wieder auf eine unternehmungslustige Damenriege und besondere Veranstaltungen. Der Treffpunkt und die Uhrzeit zur Auftaktveranstaltung wird rechtzeitig per Mail mitgeteilt.

Zu den Kursgebühren kommen noch die jeweiligen Eintrittsgelder dazu. Wichtig: Die Veranstaltungstermine sind variabel, nicht jede Woche! Unsere bevorzugten Kulturtage (6 Termine) sind Donnerstag oder Freitag ab dem 13.03.2025.

Mitzubringen/Materialien: Terminkalender

Ort: Treffpunkt und 1. Termin wird von der Kursleiterin bekannt gegeben

Gebühr: 88,00 EUR

● Podcast-Meisterklasse: Von Null zum Audio-Hero

Christian Rückert

AU60-020

Tauche in die Welt der Podcasts ein. Der Kurs beginnt mit einer Einführung in die Podcast-Welt, mit der du einen Überblick über das Medium und seine Möglichkeiten erhältst. Anschließend wird die Planungsphase eines Podcasts beleuchtet, von der Ideenfindung bis zur konkreten Konzeption. Du lernst, den Mehrwert deines Podcasts zu definieren und wie du dein Publikum am besten erreichst. Schließlich werden dir die Grundlagen für die Erstellung eines Podcasts vermittelt, einschließlich technischer Aspekte und Tipps für eine ansprechende Gestaltung. Dieser Kurs bietet alles, was man braucht, um von einem Anfänger zu einem wahren Audiohero zu werden.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Termin: Samstag, 19.07.2025, 9.00 – 12.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 2 (1. Stock), 85049 Ingolstadt

Gebühr: 22,00 EUR

Malen, Zeichnen, Illustrieren

● Aquarellmalerei – „Frühlingsblumen“ – Komposition

Auseinandersetzung mit positiver und negativer Darstellung/ Kenntnisse über den „Goldenen Schnitt“

Auch für Anfänger geeignet. Mit viel Freude und Spannung werden wir die schönen Frühlingsblumen, in eine Komposition nach dem goldenen Schnitt gestalten. Ob in positiver oder negativer Darstellung kann jeder, mit viel Spaß, sein individuelles Bild malen.

Mitzubringen/Materialien: Aquarellfarben, Aquarellpapier, Aquarellpinsel (dünn Gr. 7, dick Gr. 9 oder Gr.10) Notizblock, B – Bleistift, Wasserbehälter, Küchenrolle oder altes Stoffstück.

Keine Neuanschaffung nötig, Material kann von Dozenten für 4 Euro, je Sitzung, bezogen werden. Beinhaltet: 1 X hochwertiges Aquarellpapier, benutzen von Pinsel und hochwertigen Aquarellfarben

Helite Tontsch-Schmid

AU60-101

Beginn: 11.03.2025 – 3x dienstags – 10.00 – 12.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock), 85049 Ingolstadt

Gebühr: 44,00 EUR

Helite Tontsch-Schmid

AU60-103

Beginn: 11.03.2025 – 3x dienstags – 18.00 – 20.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 6 (1. Stock), 85049 Ingolstadt

Gebühr: 44,00 EUR

● Aquarellmalerei – „Ansichten Ingolstadt“ – Perspektive

AU60-105

Auseinandersetzung mit Perspektive, Fluchtpunkt etc.
Helite Tontsch-Schmid

Auch für Anfänger geeignet. Unsere fertigen Aquarellbilder werden die schönen und markanten Plätze von Ingolstadt widerspiegeln. Mit eingehender Erklärung über Perspektive, Fluchtpunkt und verschiedene Aquarelltechniken wird jeder von Ihnen ein schönes Kunstwerk erschaffen.

Mitzubringen/Materialien: Aquarellfarben, Aquarellpapier, Aquarellpinsel (dünn Gr. 7, dick Gr. 9 oder Gr.10) Notizblock, B – Bleistift, Wasserbehälter, Küchenrolle oder altes Stoffstück.

Keine Neuanschaffung nötig, Material kann von Dozenten für 4 Euro, je Sitzung, bezogen werden. Beinhaltet: 1 X hochwertiges Aquarellpapier, benutzen von Pinsel und hochwertigen Aquarellfarben

Beginn: 01.04.2025 – 3x dienstags – 18.00 – 20.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 6 (1. Stock), 85049 Ingolstadt

Gebühr: 44,00 EUR

● Aquarellmalerei – „Die schönsten Brücken“ – verschiedene Aquarelltechniken

Auseinandersetzung mit Nass in Nass, Nass auf Trocken, Trocken auf Trocken Technik sowie Lasur – Schichttechnik.

Auch für Anfänger geeignet. Mit interessanten und verschiedenen Techniken, die wir erlernen, werden wir die schönsten Brücken malen. Die Auseinandersetzung mit Licht und Schatten und Wasserspiegelungen wird unsere Herausforderung werden, die wir mit viel Spaß meistern werden.

Mitzubringen/Materialien: Aquarellfarben, Aquarellpapier, Aquarellpinsel (dünn Gr. 7, dick Gr. 9 oder Gr.10) Notizblock, B – Bleistift, Wasserbehälter, Küchenrolle oder altes Stoffstück.

Keine Neuanschaffung nötig, Material kann von Dozenten für 4 Euro, je Sitzung, bezogen werden. Beinhaltet: 1 X hochwertiges Aquarellpapier, benutzen von Pinsel und hochwertigen Aquarellfarben

Helite Tontsch-Schmid

AU60-107

Beginn: 06.05.2025 – 3x dienstags – 10.00 – 12.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock), 85049 Ingolstadt

Gebühr: 44,00 EUR

Helite Tontsch-Schmid

AU60-109

Beginn: 06.05.2025 – 3x dienstags – 18.00 – 20.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 6 (1. Stock), 85049 Ingolstadt

Gebühr: 44,00 EUR

Besuchen Sie
unsere Homepage
www.vhs-in-ei.de

Dort finden Sie alle Kurse
bis August 2025.

● Aquarellmalerei – „Mohn, Margeriten und Sonnenblumen“ – warme Sommerfarben AU60-110

Auseinandersetzung mit dem Farbkreis – Warme und Kalte Farben
Helite Tontsch-Schmid

Auch für Anfänger geeignet. Individuell wird jeder die Freude daran haben, sein eigenes Bild zu gestalten. Der knallig rote Mohn, die intensiv gelben Sonnenblumen und die weißen Margeriten sind unsere Themen. Wir werden uns mit den Primärfarben und den Sekundärfarben auseinandersetzen. Mit den warmen Tönen geben wir unseren Bildern, eine richtigen Sommerstimmung.

Mitzubringen/Materialien: Aquarellfarben, Aquarellpapier, Aquarellpinsel (dünn Gr. 7, dick Gr. 9 oder Gr.10) Notizblock, B – Bleistift, Wasserbehälter, Küchenrolle oder altes Stoffstück.

Keine Neuanschaffung nötig, Material kann von Dozenten für 4 Euro, je Sitzung, bezogen werden. Beinhaltet: 1 X hochwertiges Aquarellpapier, benutzen von Pinsel und hochwertigen Aquarellfarben

Beginn: 24.06.2025 – 3x dienstags – 18.00 – 20.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 6 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 44,00 EUR

● Alcohol Inks – Bubble Spaß

Die fantastischen Alcohol Inks

Lassen Sie uns etwas Zauberhaftes kreieren. Ich zeige Ihnen, wie Sie ganz fantastische neue Welten schaffen. Mit den Farbexplosionen der alcoholINKS lassen sich traumhafte Farbhintergründe gestalten. Mit verschiedenen Techniken werden wir dann kleine Universen schaffen. Bubble um Bubble wird das Kunstwerk vollendet.

Wir arbeiten auf Spezialpapier im Format DIN A 3.

Mitzubringen/Materialien: Zewas, Tischabdeckung (Folie, o.ä.), Lockenstab ohne Düse, alternativ Reisefön

Die Materialkosten 15,00 EUR werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Silvana Klostermann

AU60-111

Termin: Montag, 31.03.2025, 9.00 – 12.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG), 85049 Ingolstadt

Gebühr: 22,00 EUR

Silvana Klostermann

AU60-120

Termin: Freitag, 04.07.2025, 18.00 – 21.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG), 85049 Ingolstadt

Gebühr: 22,00 EUR

● Alcohol Inks – Einführungskurs

Starten Sie eine neue Kreativität

Silvana Klostermann

AU60-112

Willkommen in der farbenprächtigen Welt der alcoholTinten. (INKS) In diesem Kurs dreht sich alles um das spektakuläre Malmedium. Sie haben einen kreativen Kopf, möchten Ihren kreativen Horizont erweitern und haben Spaß am experimentellen Gestalten? Dann sind Sie hier genau richtig.

Wir gestalten unser 1. eigenes abstraktes Kunstwerk mit diesem Malmedium und lernen die Basics, Techniken und Möglichkeiten der Inks kennen und lieben.

Mitzubringen/Materialien: Zewas, Tischabdeckung (Folie, o.ä.), Lockenstab ohne Düse, alternativ Reisefön



© Silvana Klostermann

Die Materialkosten 10,00 EUR werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Termin: Samstag, 05.04.2025, 9.30 – 11.30 Uhr

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

Gebühr: 14,50 EUR

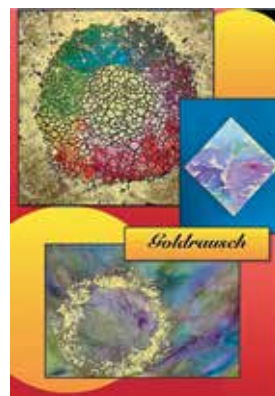
● Alcohol Inks – Goldrausch

Abstraktion auf Leinwand

Sie lieben es, wenn es glitzert und glänzt? Dann lassen Sie uns gemeinsam eine Leinwand zum Glanzstück verwandeln. Die Alcohol Inks mit ihrer Farbenmagie sind die perfekte Basis. Der krönende Abschluss wird die Blattgoldanlage sein, die unseren Arbeiten den perfekten glamourösen Touch geben.

Die Materialien werden, bis auf die mitzubringende Leinwand von der Kursleitung gestellt.

Mitzubringen/Materialien: Zewas, Tischabdeckung (Folie, o.ä.), Lockenstab ohne Düse, alternativ Reisefön, Leinwand bis zu einer Größe 100x100
Die Materialkosten 20,00 EUR werden mit der Kursleitung abgerechnet.



© Silvana Klostermann

Silvana Klostermann

AU60-114

Termin: Samstag, 05.04.2025, 12.00 – 18.00 Uhr

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

Gebühr: 44,00 EUR

Silvana Klostermann

AU60-117

Termin: Samstag, 24.05.2025, 10.00 – 16.00 Uhr

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

Gebühr: 44,00 EUR

● Alcohol Inks – Eine faszinierende Welt

Farbmagie pur heißt es in diesem Kurs. Nicht nur die klassischen INKS kommen hier zum Einsatz, sondern auch pearl, metallics und Goldnuancen werden die kreative Reise in die Abstraktion hier abrunden. Sie haben Spaß am experimentellem Gestalten und lieben neue Malmedien? Dann sind Sie hier genau richtig.

Mitzubringen/Materialien: Zewas, Tischabdeckung (Folie, o.ä.), Lockenstab ohne Düse, alternativ Reisefön.

Die Materialkosten 15,00 EUR werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Silvana Klostermann

AU60-116

Termin: Freitag, 11.04.2025, 17.15 – 21.15 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG), 85049 Ingolstadt

Gebühr: 29,50 EUR

Silvana Klostermann

AU60-118

Termin: Samstag, 07.06.2025, 14.00 – 18.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG), 85049 Ingolstadt

Gebühr: 29,50 EUR



● Arbeitskreis Mischtechnik

Kathleen Kornprobst

AU60-155

Ziel des Kurses ist es nicht, eine „schöne Arbeit“ mit nach Hause zu nehmen (auch, wenn das sicherlich passieren wird), sondern die erworbenen Fähigkeiten derart zu festigen, dass die Teilnehmer/-innen auch außerhalb des Kurses verlässlich auf ihre Kreativität vertrauen und zugreifen können. Dazu wird es z. B. Spaziergänge geben, es werden Schätze gesammelt oder es wird mit der nicht dominanten Hand gearbeitet.

Neuaufnahmen sind nur nach Rücksprache mit der Kursleiterin vor der ersten Stunde möglich. Falls Sie Fragen haben oder Neueinsteiger sind, nehmen Sie bitte Kontakt mit der vhs auf.

Mitzubringen/Materialien: Pinsel, Arbeitskleidung und Malgründe (z.B. Leinwände, Malkarton, Papier, Acrylmalpapier und/oder -block... je nach gewünschter Materialwahl)

Beginn: 10.03.2025 – 10x montags – 18.30 – 21.00 Uhr
kein Unterricht am 05.05.2025

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

Gebühr: 183,50 EUR

● „Vierzig Jahre und immer noch dabei – Ausstellung des Arbeitskreises Mischtechnik“

Ausstellungseröffnung
Kathleen Kornprobst

AU60-156

Der Arbeitskreis Mischtechnik feiert sein beeindruckendes 40-jähriges Bestehen! Eine Gruppe, die nicht nur durch ihre Kreativität, sondern auch durch ihre Beständigkeit und familiäre Atmosphäre beeindruckt. Besonders hervorzuheben ist Doris Müller, die seit dem ersten Tag dabei ist und über die Jahre eine Farbkenntnis entwickelt hat, die an die Altmeister erinnert. Die übrigen Teilnehmer, teilweise bis zu 30 Jahren dabei, zeigen in dieser Ausstellung ihre Begeisterung und ihre stetige Bereitschaft, Neues zu lernen. Die Werke, die hier präsentiert werden, sprechen für sich und zeugen von Können, Engagement und Teamgeist. Die Ausstellung kann bis 5. Juni 2025 besichtigt werden.

„Ich bin stolz auf meine wunderbare Truppe – mehr als nur ein Kunstkreis, eine wahre Familie der Kreativität!“ – K. Kornprobst

Termin: Montag, 05.05.2025, 19.00 Uhr

Ort: vhs, Foyer, Hallstr. 5, 85049 Ingolstadt

Gebühr: Teilnahme kostenlos



© Doris Müller

● Kreatives Malen mit Aquarell oder Acrylfarben

AU60-160

Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet
Hanni Goldhardt

Entdecken Sie Ihre eigene Kreativität! Sie haben noch nie gemalt? Oder es ist schon eine Weile her, dass Sie zum Pinsel gegriffen haben, und nun möchten Sie wieder einsteigen? Oder sind schon Fortgeschrittene und möchten einfach ein paar Stunden in entspannter Atmosphäre malerisch eine Idee auf Leinwand oder Papier umsetzen? Sie erlernen die Grundtechniken der Malerei mit Aquarell- oder Acrylfarben. Anhand kleiner Malübungen erproben Sie außerdem den lockeren Umgang mit Farben. Sie erfahren alles über Bildkomposition und Farbgestaltung und werden bei der Findung Ihres persönlichen künstlerischen Ausdrucks mit vielen technischen Tipps individuell begleitet. Sie können frei experimentieren oder arbeiten nach vorhandenen Vorlagen zu verschiedenen Themen wie Landschaft, Figur, Blumen, freie Malerei usw. Sie können natürlich auch Ihr eigenes Wunschmotiv mitbringen. Die Kursleiterin begleitet Sie individuell auf Ihrem Weg.

Anfahrt zum Atelier nur mit dem PKW möglich.

Rückfragen über E-Mail: h.goldhardt@t-online.de

Mitzubringen/Materialien:

Für Acrylmalerei

2-3 bespannte Leinwände (ca. 20x30, 30x40, gerne auch Großformatel), Acrylmalpinsel, Acrylmalfarben (lichter Ocker, Weiß, Schwarz, Ultramarinblau, Hellblau, Gelb, Grün, Siena gebrannt, Orange, Kadmiumrot);

Für Aquarellmalerei

Aquarellblock DIN A3 ca. 250 g, Bleistifte 2B bis 5B, Aquarellfarben (lichter Ocker, Schwarz, Ultramarinblau, Hellblau, Gelb, Grün, Siena gebrannt, Orange, Kadmiumrot), Aquarell Pinsel Nr. 4 und Nr. 12, Radiergummi

Für den Arbeitsplatz

Küchenkrepprolle, Schwamm, Mallappen, großes Wasserglas, Papp-teller oder ähnliches für Farben als Palette, Abdeckflies/Papier für den Malplatz, Malkleidung

Beginn: 11.03.2025 – 3x dienstags – 10.00 – 12.30 Uhr

Ort: Atelier „Kunst im Stall“, Hof 2 a,
85080 Rackertshofen-Gaimersheim

Gebühr: 55,00 EUR

Hinweise zur Anmeldung:

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

Stammkunden
können sich
telefonisch
anmelden:
0841/3051854

● Malerische Wege zum eigenen Bild mit Acrylfarben

AU60-164

Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet
Hanni Goldhardt

Entdecken Sie Ihre eigene Kreativität! Sie haben noch nie gemalt? Oder es ist schon eine Weile her, dass Sie zum Pinsel gegriffen haben, und nun möchten Sie wieder einsteigen? Oder sind schon Fortgeschrittene und möchten einfach ein paar Stunden in entspannter Atmosphäre malerisch eine Idee auf Leinwand oder Papier umsetzen? Sie erlernen die Grundtechniken der Malerei mit Acrylfarben. Anhand kleiner Malübungen erproben Sie außerdem den lockeren Umgang mit Farben. Sie erfahren alles über Bildkomposition und Farbgestaltung und werden bei der Findung Ihres persönlichen künstlerischen Ausdrucks mit vielen technischen Tipps individuell begleitet. Sie können frei experimentieren oder arbeiten nach vorhandenen Vorlagen zu verschiedenen Themen wie Landschaft, Figur, Blumen, freie Malerei usw. Sie können natürlich auch Ihr eigenes Wunschmotiv mitbringen. Die Kursleiterin begleitet Sie individuell auf Ihrem Weg.

Anfahrt zum Atelier nur mit dem PKW möglich.

Rückfragen über E-Mail: h.goldhardt@t-online.de

Mitzubringen/Materialien: 2–3 bespannte Leinwände (ca. 20x30, 30x40, gerne auch Großformate!), Acrylmalpinsel, Acrylmalfarben (lichter Ocker, Weiß, Schwarz, Ultramarinblau, Hellblau, Gelb, Grün, Siena gebrannt, Orange, Kadmiumrot)

Für den Arbeitsplatz

Küchenkrepprolle, Spachtel, Schwamm, Mallappen, großes Wasserglas, Pappteller oder ähnliches für Farben als Palette, Abdeckflies/Papier für den Malplatz, Malkleidung

Termin: Sonntag, 13.07.2025, 10.00 – 17.00 Uhr

Ort: Atelier „Kunst im Stall“, Hof 2 a,
85080 Rackertshofen-Gaimersheim

Gebühr: 51,50 EUR

● Neue Wege zur Acrylmalerei

AU60-168

Entspannender Malkurs für Einsteiger und Fortgeschrittene
Birgit Schittler

Sie möchten gerne in die farbenfrohe Welt der Acrylmalerei eintauchen, verschiedene Techniken kennen lernen und ansprechende Ergebnisse erzielen. Viele Kurse haben schon gezeigt, dass der künstlerische Austausch untereinander in entspannter, lockerer Atmosphäre der Kreativität regelrecht Flügel verleiht. Sie werden intensiv betreut. Lassen Sie sich überraschen, wie viele Maltechniken mit verschiedenen Materialien möglich sind. Ein Kurs, der gleichzeitig für Anfänger und Fortgeschrittene interessant und fördernd ist.

Mitzubringen/Materialien: Grundfarben in Acryl (inkl. Gold, Silber), Pappteller, Haushaltsschwämme, Abdeckfolie, Wassergefäß, Lappen, Pinsel (klein und groß), mittelgroße Leinwand in gewünschter Größe

Termin: Samstag, 17.05.2025, 9.30 – 14.30 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 2 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 36,50 EUR

● Pastellmalkurs: Hello Spring!

AU60-170

Für Anfänger und Fortgeschrittene
Alena Rachinger

Im Kurs werden wir Frühlingslandschaften malen. Kenntnisse mit Pastellfarben wie auftragen, mischen und verwischen, werden demonstriert und geübt.

In der Kursgebühr sind 20 € Materialkosten enthalten.

Mitzubringen/Materialien: Arbeitskleidung (nach Wunsch)

Beginn: 11.03.2025 – 2x dienstags – 17.30 – 20.30 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG), 85049 Ingolstadt

Gebühr: 64,00 EUR

● Pastellmalkurs: Venezianische Impressionen

AU60-172

Für Anfänger und Fortgeschrittene
Alena Rachinger

Im Kurs werden wir ein Bild mit Venedig-Motiv malen. Kenntnisse mit Pastellfarben wie auftragen, mischen und verwischen, werden demonstriert und geübt.

In der Kursgebühr sind 10 € Materialkosten enthalten.

Mitzubringen/Materialien: Arbeitskleidung (nach Wunsch)

Termin: Donnerstag, 13.03.2025, 17.30 – 20.30 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG), 85049 Ingolstadt

Gebühr: 32,00 EUR

● Pastellmalkurs: „Love is in the Air“

AU60-174

Für Anfänger und Fortgeschrittene
Alena Rachinger

Im Kurs werden wir ein Landschaftsbild malen. Kenntnisse mit Pastellfarben wie auftragen, mischen und verwischen, werden demonstriert und geübt.

In der Kursgebühr sind 10 € Materialkosten enthalten.

Mitzubringen/Materialien: Arbeitskleidung (nach Wunsch)

Termin: Donnerstag, 20.03.2025, 17.30 – 20.30 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG), 85049 Ingolstadt

Gebühr: 32,00 EUR

● Pastellmalkurs: Berge, Flüsse, Seen, Naturlandschaften

AU60-176

Für Anfänger und Fortgeschrittene
Alena Rachinger

Im Kurs werden wir Landschaftsbilder malen. Kenntnisse mit Pastellfarben wie auftragen, mischen und verwischen, werden demonstriert und geübt.

In der Kursgebühr sind 20 € Materialkosten enthalten.

Mitzubringen/Materialien: Arbeitskleidung (nach Wunsch)

Beginn: 26.06.2025 – 2x donnerstags – 18.00 – 21.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG), 85049 Ingolstadt

Gebühr: 64,00 EUR

● Pastellmalkurs: Wolken, Himmel in versch. Lichtsituationen

AU60-178

Für Anfänger und Fortgeschrittene
Alena Rachinger

Im Kurs werden wir Landschaftsbilder malen. Kenntnisse mit Pastellfarben wie auftragen, mischen und verwischen, werden demonstriert und geübt.

In der Kursgebühr sind 20 € Materialkosten enthalten.

Mitzubringen/Materialien: Arbeitskleidung (nach Wunsch)

Beginn: 10.07.2025 – 2x donnerstags – 18.00 – 21.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG), 85049 Ingolstadt

Gebühr: 64,00 EUR



● Intuitives Malen mit Pastellfarben

AU60-180

Nicole Lenk

Bei diesem Kurs geht es um die Selbsterfahrung, den Stressabbau, die Freude am Gestalten und am intuitiven Malen. Beim Malen findet unser Inneres die Möglichkeit, sich zu zeigen, zu entfalten und auszudrücken. Im kreativen Schaffen kommen wir mit uns selbst in Kontakt. Wir lassen innere Bilder aufsteigen und bringen diese mit Pastellfarbe aufs Papier. Dabei geht es nicht um das perfekte Bild. Hier entstehen Bilder der Seele. Wir wählen intuitiv die Farbe und Form, die uns gut tut. Dabei gestaltet jeder ganz individuell, auf seine eigene Art. Der Kopf macht Pause – die Hände übernehmen.

Vorkenntnisse oder Begabungen sind nicht notwendig. Wir arbeiten mit Pastellkreide auf verschiedenen Papieren.

Mitzubringen/Materialien: Bitte passende Kleidung mitbringen.

Die Materialkosten in Höhe von 15 € werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 25.03.2025 – 3x dienstags – 18.30 – 20.00 Uhr

Ort: Atelier EIGEN-ZEIT-RAUM, Am Pflanzbeet 6,
85049 Gerolfing

Gebühr: 33,00 EUR

● Farbiges Tagesexperiment

AU60-182

Malen auf großem Blattformat an der Wand

Nicole Lenk

Tauchen Sie ein in die wunderschöne Welt der Farben und Formen und lassen Sie sich zum Experimentieren einladen. Wir arbeiten auf unterschiedlich großem Blattformat im Stehen an der Malwand. Mit leuchtenden Gouache Farben, Kleister, Spachteln, Pinseln oder mit den Händen dürfen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Als Hilfestellung werden wir mit verschiedenen Kreativtechniken experimentieren. Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig. Lassen Sie sich farbig überraschen.

Mitzubringen/Materialien: Bitte passende Kleidung mitbringen.

Die Materialkosten in Höhe von 30 € werden mit der Kursleitung abgerechnet. Brotzeit und Getränk

Termin: Samstag, 29.03.2025, 10.00 – 16.00 Uhr

Ort: Atelier EIGEN-ZEIT-RAUM, Am Pflanzbeet 6,
85049 Gerolfing

Gebühr: 44,00 EUR

● In Bewegung SEIN und intuitiv MALEN

AU60-184

Nicole Lenk

Einfach SEIN DÜRFEN im Schütteln, Tanzen, Fließen, Ruhen und Malen, davon lassen wir uns an diesem Tag leiten, begleiten, bewegen und gestalten. Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig.

Mitzubringen/Materialien: Bitte passende Kleidung mitbringen.

Die Materialkosten in Höhe von 20 € werden mit der Kursleitung abgerechnet. Brotzeit und Getränk, Isomatte, Decke

Termin: Samstag, 05.04.2025, 10.00 – 16.00 Uhr

Ort: Atelier EIGEN-ZEIT-RAUM, Am Pflanzbeet 6,
85049 Gerolfing

Gebühr: 44,00 EUR

● Einfach mal malen

AU60-186

Malen auf großem Blattformat an der Wand

Nicole Lenk

Lassen Sie los und tauchen Sie ein in die wunderschöne Welt der Farben und Formen. An diesen Abenden lade ich Sie ein, Ihre BUNTE Seite zu entdecken. Wir arbeiten auf großem Blattformat im Stehen an der Malwand, mit leuchtenden Gouache Farben, Spachteln, Pinseln oder den Händen. Lassen Sie Ihren Ideen freien Lauf. Als Hilfestellung werden Sie verschiedene Kreativtechniken kennenlernen.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig. Lassen Sie sich von Ihrer eigenen Kreativität überraschen.

Mitzubringen/Materialien: Bitte passende Kleidung mitbringen.

Die Materialkosten in Höhe von 30 € werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 29.04.2025 – 6x dienstags – 18.30 – 20.00 Uhr

Ort: Atelier EIGEN-ZEIT-RAUM, Am Pflanzbeet 6,
85049 Gerolfing

Gebühr: 66,00 EUR

● HERZFELD – Bewegung und Malen

AU60-188

Nicole Lenk

Wir beginnen diesen Kurs mit Musik und Tanz. Aus dieser ruhigen, meditativen Bewegung heraus lassen wir HERZENSBILDER entstehen. Ein Tag voller Gefühle, Bewegung, Formen und Farben. Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig. Lassen Sie sich von ihrer eigenen Kreativität überraschen.

Mitzubringen/Materialien: Bitte passende Kleidung mitbringen.

Die Materialkosten in Höhe von 10 € werden mit der Kursleitung abgerechnet. Getränk, Isomatte, Decke

Termin: Samstag, 05.07.2025, 13.00 – 16.00 Uhr

Ort: Atelier EIGEN-ZEIT-RAUM, Am Pflanzbeet 6,
85049 Gerolfing

Gebühr: 22,00 EUR

● Papierplastik

AU60-190

Gestalten mit Weidenstäben, Transparentpapier, Kleister und Farbe

Nicole Lenk

In diesem Kurs entstehen Weidengerüste die mit weißem Transparentpapier und Kleister bespannt werden. Wir experimentieren mit den Materialien, entdecken technische Varianten und probieren verschiedene Formen aus. Wer möchte, kann seiner Papierplastik auch Farbe geben. Die Objekte können dann als Raumschmuck dienen oder auch im Freien einen Platz als Windspiel finden.

Wir arbeiten bei schönem Wetter im Freien.

Mitzubringen/Materialien: Bitte unbedingt passende Kleidung mitbringen. Brotzeit und Getränk

Die Materialkosten in Höhe von 20 € werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Termin: Samstag, 19.07.2025, 10.00 – 16.00 Uhr

Ort: Atelier EIGEN-ZEIT-RAUM, Am Pflanzbeet 6,
85049 Gerolfing

Gebühr: 44,00 EUR



Kreativität und Nähen

● Töpferwerkstatt

für Anfänger und Fortgeschrittene

Mitzubringen/Materialien: Die Materialkosten werden je nach Verbrauch im Kurs abgerechnet.

Tanja Dollinger

AU60-200

Termine: Samstag, 22.02.2025, 18.15 – 21.15 Uhr
 Samstag, 01.03.2025, 18.15 – 21.15 Uhr
 Samstag, 15.03.2025, 18.15 – 21.15 Uhr
 Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U2 – Werkraum (UG),
 85049 Ingolstadt
 Gebühr: 66,00 EUR

Tanja Dollinger

AU60-202

Termine: Freitag, 04.04.2025, 18.15 – 21.15 Uhr
 Freitag, 11.04.2025, 18.15 – 21.15 Uhr
 Freitag, 09.05.2025, 18.15 – 21.15 Uhr
 Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U2 – Werkraum (UG),
 85049 Ingolstadt
 Gebühr: 66,00 EUR

Tanja Dollinger

AU60-204

Termine: Freitag, 16.05.2025, 18.15 – 21.15 Uhr
 Freitag, 23.05.2025, 18.15 – 21.15 Uhr
 Freitag, 06.06.2025, 18.15 – 21.15 Uhr
 Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U2 – Werkraum (UG),
 85049 Ingolstadt
 Gebühr: 66,00 EUR

Tanja Dollinger

AU60-206

Termine: Freitag, 01.08.2025, 18.15 – 21.15 Uhr
 Freitag, 08.08.2025, 18.15 – 21.15 Uhr
 Freitag, 22.08.2025, 18.15 – 21.15 Uhr
 Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U2 – Werkraum (UG),
 85049 Ingolstadt
 Gebühr: 66,00 EUR

● Holzschnitzen – für Anfänger und Fortgeschrittene

Kleine Holzkunde

- Schnitzwerkzeuge vorstellen
- Schleifen der Werkzeuge
- Haltevorrichtungen für die Werkstücke
- Einführung in das Kerbschnitzen (Verzierungen, Muster und Ornamente)
- Schriftenschnitzen und Figurenschnitzen
- Schnitzen von „Profanen Figuren“, „Krippenfiguren“ usw. aus vorgefertigten Rohlingen oder aus einem Stück Holz
- Oberflächenbehandlung (Wachsen, Beizen, Colorieren)

Mitzubringen/Materialien: Bleistift, Lineal, Zirkel. Alle weiteren benötigten Materialien und Werkzeuge werden in der ersten Stunde besprochen und können über den Kursleiter bezogen werden.

Joachim Herbach

AU60-301

Beginn: 11.03.2025 – 7x dienstags – 18.30 – 21.00 Uhr
 Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U2 – Werkraum (UG),
 85049 Ingolstadt
 Gebühr: 128,50 EUR

Max Mayer

AU60-302

Beginn: 13.03.2025 – 8x donnerstags – 18.30 – 21.00 Uhr
 Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U2 – Werkraum (UG),
 85049 Ingolstadt
 Gebühr: 146,50 EUR

● Frühjahrskranz

AU60-430

Maria Woitsch

Wir binden aus frischem Grün, Buchs, Ackerschachtelhalm und Heidelbeer einen schönen Kranz. Material kann von der Kursleitung bezogen werden.

Bitte per E-Mail an maria.woitsch@gmx.de Bescheid geben, damit genug vorhanden ist. Kosten ca. 15,00 EUR.

Mitzubringen/Materialien: Zange und Gartenschere, Grünmaterial falls vorhanden. Materialkosten ca. 15,00 EUR.

Termin: Montag, 17.03.2025, 18.30 – 20.30 Uhr
 Ort: Grund- und Mittelschule Auf der Schanz,
 Auf der Schanz 28, 85049 Ingolstadt, Werkraum I
 Gebühr: 14,50 EUR

- RIESIGE AUSWAHL AUF 250 m² -

Nähmaschinen - Stoffe - Kurzwaren - Nähkurse - Knöpfe
 Reißverschlüsse - Schnittmuster - Nähbücher - Reparaturen

ERLAGSTR. 32, INGOLSTADT | TEL. 0841-94 03 15 | Mo-Fr 9-13h u. 14-18h Sa 9-16h

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



● Explosionsbox

Dorette Roß

AU60-452

Ihr wolltet schon immer wissen, wie man eine Explosionsbox gestaltet? Ich zeige wie es geht.

Eine Explosionsbox eignet sich wunderbar zum Überreichen eines Gutscheines, aber auch einfach für Wünsche.

Mitzubringen/Materialien: 1x Fotokarton (Maß 50 x 70 cm, Stärke 270 – 300 g/m² in der gewünschten Farbe der Box), Schere, Bastelkleber, Motivpapier, Dekorationsmaterial, Materialkosten werden nach Verbrauch (ca. 5 Euro) mit der Kursleitung vor Ort abgerechnet

Termin: Freitag, 09.05.2025, 18.00 – 21.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 22,00 EUR

● Schmetterlingsbild

(für alle Altersklassen ab 12 Jahre)

Dorette Roß

AU60-454

Auf einem Keilrahmen lassen wir unzählige Schmetterlinge fliegen, die ein Herz entstehen lassen. Ein schönes Bild für das eigene Zuhause, aber auch ideal zum Verschenken, z. B. anlässlich einer Hochzeit.

Ihr wollt kein Herz? Dann lasst Eurer Kreativität freien Lauf.

Sonstige Materialkosten in Höhe von 3 Euro sind in der Kursgebühr enthalten.

Mitzubringen/Materialien: Keilrahmen 40 x 40 cm, Tonzeichenpapier in der Stärke 130g/m² in den gewünschten Farben (ca. 4 Farben) zum Ausstanzen der Schmetterlinge (insgesamt mind. 8 A4-Blätter), Bastelkleber

Termin: Mittwoch, 14.05.2025, 18.30 – 20.30 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG), 85049 Ingolstadt

Gebühr: 17,50 EUR



© Dorette Roß

● Erdbeerwindlicht – Nassfilzen

Kathrin Jessen

AU60-458

Kreativ, inspirierend und gleichzeitig beruhigend ist die Wirkung des Nassfilzens mit Wasser, Seife und Wolle. Schön, wenn aus dieser meditativen Beschäftigung etwas Neues entsteht.

Im Kurs wird gelernt, wie mittels der gestalterischen Fähigkeit jedes einzelnen und einem Glas eine individuelles Windlicht von Wolle umhüllt entsteht. Wir dekorieren es erdbeerig.

Es ist keine vorherige Filzerfahrung notwendig.

In der Kursgebühr sind die Materialkosten von 7 € enthalten.

Mitzubringen/Materialien: 2 große Handtücher, eine Tüte für das nasse Objekt am Ende

Termin: Mittwoch, 12.03.2025, 17.00 – 20.15 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U2 – Werkraum (UG),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 31,00 EUR

● Stehende Frühlingsfee – Trockenfilzen AU60-460

Kathrin Jessen

Das Naturmaterial Wolle lädt ein, sich vielfältig und kreativ auszutoben. Mit Fingerfertigkeit, der Filznadel und der Kreativität jedes Einzelnen gestalten und filzen wir eine stehende Fee, die das Zuhause oder einen anderen Ort schmücken wird. Details wie die Frisur und ein Accessoire der Fee, wie zum Beispiel Osterhase, gestalten wir je nach Zeitfortschritt. Teilnehmen kann jeder, egal ob mit oder ohne Filzerfahrung.

In der Kursgebühr sind Materialkosten in Höhe von 5 € enthalten.

Termin: Samstag, 15.03.2025, 9.15 – 12.30 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG), 85049 Ingolstadt

Gebühr: 29,00 EUR

● Yogafigur – Trockenfilzen

AU60-462

Kathrin Jessen

Das Naturmaterial Wolle lädt ein, sich vielfältig und kreativ auszutoben. Mit Fingerfertigkeit, der Filznadel und der Kreativität jedes Einzelnen gestalten und filzen wir eine Yogafigur, die das Zuhause oder einen anderen Ort schmücken wird. Details wie die Frisur, die Kleidung, die Yogaposition und das „DrumHerum“ gestalten wir je nach Zeitfortschritt in den 2 Kurstagen.

Teilnehmen kann jeder, egal ob mit oder ohne Filzerfahrung. Feine Fingerfertigkeit ist von Vorteil.

In der Kursgebühr sind Materialkosten in Höhe von 7 € enthalten.

Beginn: 02.04.2025 – 2x mittwochs – 8.30 – 11.30 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U2 – Werkraum (UG),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 51,00 EUR

● Waldelfe – Trockenfilzen

AU60-464

Kathrin Jessen

Das Naturmaterial Wolle lädt ein, sich vielfältig und kreativ auszutoben. Mit Fingerfertigkeit, der Filznadel und der Kreativität jedes Einzelnen gestalten und filzen wir eine Waldelfe, die das Zuhause oder einen anderen Ort in hängender Weise schmücken wird. Details wie die Frisur, die Kleidung und/oder ein Accessoire gestalten wir je nach Zeitfortschritt. Teilnehmen kann jeder, egal ob mit oder ohne Filzerfahrung. Feine Fingerfertigkeit ist von Vorteil.

In der Kursgebühr sind Materialkosten in Höhe von 5 € enthalten.

Termin: Mittwoch, 07.05.2025, 8.30 – 12.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U2 – Werkraum (UG),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 30,50 EUR

● Engel und Elfen aus Perlen

AU60-468

Heidi Essenbach

Individuell gefertigte Engel bzw. Elfen aus formschönen Perlen. In der Kursgebühr sind 12,50 EUR Materialkosten enthalten.

Termin: Mittwoch, 26.03.2025, 18.00 – 19.30 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG), 85049 Ingolstadt

Gebühr: 23,50 EUR

● Tiere aus Kaffeekapseln (Upcycling) AU60-470

Heidi Essenbach

Schmetterlinge, Eulen oder Schildkröten – wir basteln verschiedene Tiere als Anhänger für Schlüssel oder Ketten. Alukapseln in vielen Farben sind vorhanden, es können natürlich gerne auch eigene Alukapseln mitgebracht werden.

In der Kursgebühr sind 7 € Materialkosten enthalten.

Termin: Mittwoch, 02.04.2025, 18.00 – 19.30 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock), 85049 Ingolstadt

Gebühr: 18,00 EUR

● Schmuckstücke aus Kaffeekapseln (Upcycling) AU60-472

Heidi Essenbach

In diesem Upcycling-Workshop werden Kaffeekapseln gepresst, in Form gebracht und zum Schmuckstück geformt. Alukapseln sind vorhanden, es können natürlich gerne auch eigene Alukapseln mitgebracht werden. In der Kursgebühr sind 7 € Materialkosten enthalten.

Termin: Mittwoch, 09.04.2025, 18.00 – 19.30 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG), 85049 Ingolstadt

Gebühr: 18,00 EUR

● Anfänger Nähkurs

Sie möchten das schöne Hobby Nähen lernen, dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Wir beginnen ganz von vorne, z.B. beim Einfädeln oder dort, wo Sie auch Hilfe brauchen. Im Anfänger Nähkurs wird gerne mit leichten Projekten angefangen. Gerne berate ich Sie unter naeh-treff1@gmail.com.

Mitzubringen/Materialien: Nähmaschine, Verlängerungskabel, Nähmaschinennadeln, Garn, Fadenschere, Stoffschere, Schneiderkreide, Handmaß, Stecknadeln, 1 Meter Baumwollstoff, 1/2 Meter Wachtischdecke

Sandra Braun AU60-500
Beginn: 19.03.2025 – 5x mittwochs – 18.00 – 21.00 Uhr
Ort: Gehörlosenzentrum, Seminarraum 1. OG, Permoserstraße 82, Ingolstadt
Gebühr: 110,00 EUR

Sandra Braun AU60-504
Beginn: 25.06.2025 – 5x mittwochs – 18.00 – 21.00 Uhr
Ort: Gehörlosenzentrum, Seminarraum 1. OG, Permoserstraße 82, Ingolstadt
Gebühr: 110,00 EUR

● Overlock Nähkurs für Anfänger AU60-502

Sandra Braun

Wer viel Kleidung nähen will und schöne Nähte haben möchte, braucht eine Overlock. Eine Overlock kann viel mehr als nur versäubern. Was erwartet Sie im Kurs: Ich zeige Ihnen, was eine Overlock noch alles kann. Wie die Nähte aussehen müssen und wann man welche Naht braucht. Ziernähte usw. Wichtig ist das die Overlock funktioniert. Am ersten Kurstag benötigen wir Stoffreste (Baumwolle, Jersey, gerne auch dünnere Stoffe). Am zweiten Kurstag dürfen Projekte nach freier Wahl genäht werden, damit wir an der Overlock üben. Bei Fragen gerne unter: naeh-treff1@gmail.com

Mitzubringen/Materialien: Overlock Nähmaschine, Verlängerungskabel, Stoffreste.

Die Kopierkosten 5 Euro werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 07.05.2025 – 5x mittwochs – 18.00 – 21.00 Uhr

Ort: Gehörlosenzentrum, Seminarraum 1. OG, Permoserstraße 82, Ingolstadt
Gebühr: 110,00 EUR

● Nähen von Damen- und Kinderbekleidung

Nähen macht Spaß! Nach der Modellbesprechung wird der Schnitt passend für Ihre Figur abgeändert. Danach schneiden Sie das Kleidungsstück zu und bereiten es zur ersten Anprobe vor. Anschließend wird es weiterverarbeitet, es folgt eine weitere Anprobe, danach nähen Sie Ihr Werkstück fertig. Da in einer kleinen Gruppe gearbeitet wird, ist der Kurs auch für Anfänger geeignet. Es können auch Änderungen an Ihrer Bekleidung durchgeführt werden. Vorab können Fragen telefonisch unter 0841/480528 geklärt werden.

Mitzubringen/Materialien: Nähmaschine (falls vorhanden), Schere, Maßband, Nähadeln, Stecknadeln, Nähfaden, Schneiderkreide, Schnittmuster oder fertigen Schnitt, Stoffe

Maria Graf AU60-516
Beginn: 21.03.2025 – 4x freitags – 9.00 – 12.00 Uhr
Ort: Schneiderwerkstatt Graf, Kapellenstraße 3, 85049 Ingolstadt-Gerolting
Gebühr: 104,00 EUR

Maria Graf AU60-518
Beginn: 29.04.2025 – 4x dienstags – 9.00 – 12.00 Uhr
Ort: Schneiderwerkstatt Graf, Kapellenstraße 3, 85049 Ingolstadt-Gerolting
Gebühr: 104,00 EUR

Maria Graf AU60-520
Beginn: 27.06.2025 – 4x freitags – 9.00 – 12.00 Uhr
Ort: Schneiderwerkstatt Graf, Kapellenstraße 3, 85049 Ingolstadt-Gerolting
Gebühr: 104,00 EUR

Fotografie

NEU Einstieg in die analoge Fotografie AU60-600

Von der Aufnahme bis zur Entwicklung
Sebastian Schlagenhauer

Sie haben im Schrank eine analoge Kamera gefunden und würden die gerne einmal ausprobieren? Dann bringen Sie diese einfach in den Workshop mit, wir sehen uns gemeinsam die unterschiedlichen Modelle aller Teilnehmenden an und arbeiten uns kurz in die jeweilige Funktionsweise ein. Im Anschluss begeben wir uns auf einen Fotowalk durch die nähere Umgebung und beschäftigen uns dabei „learning by doing“ mit den Themen Blende und Verschlusszeit. Sind die Filme verknipst, werden wir sie gemeinsam entwickeln und scannen, sodass alle Teilnehmenden ihre Fotos in digitaler Form und als Negativ mit nach Hause nehmen können. Der Dozent hat immer einige Ersatzapparate dabei, falls die Technik wider Erwarten streikt.

Mitzubringen/Materialien: analoge Kamera

Termin: Samstag, 10.05.2025, 10.00 – 17.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 2 (1. Stock), 85049 Ingolstadt

Gebühr: 58,50 EUR



Literatur und Schreiben

NEU

Artikel schreiben für das Stadtgeschichtslexikon

„80 Jahre Kriegsende in Ingolstadt“
Zentrum Stadtgeschichte

AU60-700

Den 80. Jahrestag der Befreiung vom Nationalsozialismus am 8. Mai 2025 nehmen wir zum Anlass, das Kriegsgeschehen und die Nachkriegszeit in Ingolstadt in den Blick zu nehmen. Am 26. April 1945 marschierten die US-Truppen in die Stadt ein, einen Tag später übernahm die amerikanische Militärregierung die Verwaltung.

Zu Beginn des Kurses stellen die Dozentinnen das digitale Stadtgeschichtslexikon vor und zeigen, worauf es beim Verfassen der Artikel ankommt. Jede/-r Teilnehmende bearbeitet im Anschluss ein Thema und schreibt einen Lexikonartikel, der online veröffentlicht wird. Eine Themenliste wird vorab zur Verfügung gestellt, es können aber auch eigene Vorschläge eingebracht werden.

Anmeldeschluss ist der 22. April 2025, da bis zum Veranstaltungstermin die Themen der Lexikonartikel mit den Teilnehmenden abgestimmt und festgelegt werden.

Eine Veranstaltung des Zentrums Stadtgeschichte mit freundlicher Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.

Mitzubringen/Materialien: Laptop, alternativ Tablet

Termin: Freitag, 16.05.2025, 15.00 – 19.00 Uhr

Anmeldeschluss: 22.04.2025

Ort: Stadtmuseum, Auf der Schanz 45, 85049 Ingolstadt, Lesesaal

Gebühr: Teilnahme kostenlos

● Sütterlin – Die Deutsche Schrift

Heidi Kreim

AU60-705

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 Schreibheft für Schule 1. Klasse, Füller oder Bleistift, Spitzer,

Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 03.05.2025 – 4x samstags – 10.00 – 12.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 6 (1. Stock), 85049 Ingolstadt

Gebühr: 58,50 EUR

● Thomas Mann – Joseph und seine Brüder

Dr. Brigitte König

AU60-710

Nachdem wir im Herbst 2024 die ersten beiden Bände der Tetralogie von Thomas Mann gelesen und uns darüber ausgetauscht haben, setzen wir die Lektüre fort mit den nächsten beiden Bänden: Bd. 3: *Joseph in Ägypten*, Bd. 4: *Joseph der Ernährere*, in denen Joseph aus tiefsten Abgründen aufsteigt zur rechten Hand des Pharao. Wir tauchen wieder ein in die eigentlich biblische Geschichte, die Thomas Mann „etwas ausführlicher“ nacherzählt und damit ein lebendiges, fesselndes Panorama der kulturellen, ökonomischen, soziologischen, politischen und familiären Verhältnisse und Ereignisse der Lebenswelt und -zeit der berühmten Gestalt des Joseph liefert. „Monumental“, „humoristisch“, „erschütternd“, „faszinierend“ – das sind nur einige der Befunde zahlreicher Rezensenten und Leser.

Mitzubringen/Materialien: Thomas Mann, *Joseph und seine Brüder*, Bd. 3 (*Joseph in Ägypten*) und Bd. 4 (*Joseph der Ernährere*).

Beginn: 10.03.2025 – 8x montags – 17.00 – 18.30 Uhr

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

Gebühr: 88,00 EUR

● Lesekreis und Gespräche über Literatur

Nora Oeser

AU60-725

Wir treffen uns regelmäßig, um uns über ein Buch auszutauschen, das wir zusammen am ersten Termin bestimmen. Zusammen wollen wir denken, sprechen, philosophieren, Querverweise zu anderen Büchern oder Medien ziehen und unsere eigene Erfahrung im Spiegel des Werks austauschen.

Unverbindliche Vorschläge (Gerne am ersten Termin weitere Vorschläge mitbringen!):

- Der Schatten des Windes (Carlos Ruiz Zafón)
- Die Buchhändlerin (Ines Thorn)
- Das Parfum (Patrick Süskind)

Termine: dienstags, 25.03., 08.04., 06.05., 20.05, 03.06., 01.07.2025, 19.00 – 20.30 Uhr

Gebühr: 66,00 EUR

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

AU60-800

Termin: Samstag, 17.05.2025, 9.30 – 12.30 Uhr

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

Gebühr: 22,00 EUR

Jürgen Neumann

AU60-802

Termin: Samstag, 12.07.2025, 9.30 – 12.30 Uhr

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

Gebühr: 22,00 EUR



● Beat the Box – Im Rhythmus der Cajón AU60-806

Staatl. gepr. Leiterin f. Populärmusik 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, 05.04.2025, 10.00 – 13.00 Uhr

Ort: Städt. Sing- und Musikschule, Turm Baur, Brückenkopf 3, EG, Zi. 4/5

Gebühr: 22,00 EUR

● Im Rhythmus der Conga AU60-808

Staatl. gepr. Leiterin f. Populärmusik Sandra-Isabel Knobloch

Ein Kurs für rhythmusbegeisterte Einsteiger, die den warmen Klang der Congas kennen lernen möchten, und für alle „Wiederholungstäter“, die Freude am Trommeln haben und ihr Rhythmusgefühl verbessern wollen. Dabei steht der Spaß am Zusammenspiel im Vordergrund. Wir beschäftigen uns mit multikulturellen Grooves und mit den verschiedenen Spieltechniken der Conga.

Mitzubringen/Materialien: Instrumente werden gestellt

Termin: Samstag, 17.05.2025, 10.00 – 13.00 Uhr

Ort: Städt. Sing- und Musikschule, Turm Baur, Brückenkopf 3, EG, Zi. 4/5

Gebühr: 22,00 EUR

● Gitarre, Zither, Hackbrett, Stubenmusik und Gitarrenbegleitung AU60-809

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 dienstagsabends (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 10.03.2025. Nach der Einteilung beginnt der jeweilige Kurs am Dienstag, den 11.03.2025 oder Montag, den 17.03.2025. Die Zeiten werden beim Einteilungsabend mitgeteilt. Die Gebühr pro Person und Kurs liegt bei 67,00 EUR.

Mitzubringen/Materialien: Instrumente

Termin: Montag, 10.03.2025, 19.30 – 21.00 Uhr

Ort: Grundschule Zuchering, Seeweg 7, 85051 Ingolstadt, Osteingang, Zugang über „Am Sportcenter“

Gebühr: Der Einteilungsabend ist kostenlos

Tanz

● Original Italofox Figuren 1

Gerald Brändle, Manuela Brändle

AU60-905

Lust auf mehr ???

Aufbauend auf unseren Grundkurs geht es locker und ungezwungen bei uns weiter. Im Figurenkurs Part 1 kommen weitere vier interessante, anspruchsvolle Figuren dazu.

Die Anmeldung ist nur paarweise möglich.

Mitzubringen/Materialien: Getränk

Beginn: 15.03.2025 – 2x samstags – 15.00 – 16.30 Uhr

1. Termin Rudolf-Koller Saal, 2. Termin Saal EG.

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

Gebühr: 38,00 EUR

● Hochzeitstanzkurs (Walzer und Discofox)

Gerald Brändle, Manuela Brändle

AU60-911

Dieser Kurs eignet sich nicht nur für Brautpaare und Hochzeitsgesellschaften, vielmehr richtet er sich an alle, die einen kurzen Einblick in die Welt des Tanzes gewinnen wollen. In diesem Kurs lernen Sie die Grundbewegungen für den Discofox, den Langsamen Walzer bis zum Wiener Walzer. Das sind die Tänze, die Sie für den Ball oder eine Hochzeit unbedingt beherrschen sollten. Wir legen viel Wert auf natürliches Tanzen.

Die Anmeldung ist nur paarweise möglich.

Mitzubringen/Materialien: Getränk

Beginn: 17.05.2025 – 3x samstags – 15.00 – 16.30 Uhr

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

Gebühr: 57,00 EUR

TAG DER OFFENEN TÜR
Sonntag, 29.06.2025, 10 – 14 Uhr
 Das gesamte Angebot kostenlos ausprobieren
Seien Sie dabei!
www.musikschule.ingolstadt.de
 Städtische Simon-Mayr-Sing- und Musikschule Ingolstadt
 Stadt Ingolstadt



● Dancemania

Modern Dance
Fouad Mulid Nazih

AU60-913

Jazztanz, Ausdruckstanz, Afrocubanische Rhythmen, Tango, Improvisation – dies ist nur ein kleiner Teil einer ganzen Welt des Tanzes, durch die dieser Kurs führt. Wir beginnen den Kurs mit einem tänzerischem Aufwärm-, Dehn- und Kräftigungsprogramm und studieren danach Choreographien ein. Mitmachen kann jeder, der schon einmal getanzt hat oder eine entsprechende sportliche Grundfitness sowie Bewegungserfahrung mitbringt. Getanzt wird ohne Partner.

Mitzubringen/Materialien: Sportkleidung, Gymnastikschuhe mit glatter Sohle oder dicke Socken, Handtuch, Getränk

Beginn: 15.03.2025 – 13x samstags – 15.00 – 16.30 Uhr

Ort: Christoph-Scheiner-Gymnasium, Turnhalle,
Hartmannplatz 1, 85049 Ingolstadt

Gebühr: 143,00 EUR

● Orientalischer Tanz – Grundkurs

Centa Lotterschmid

AU60-915

Lassen Sie sich von den verschiedenen Grundsritten 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: 11.03.2025 – 10x dienstags – 19.00 – 20.00 Uhr

Ort: Stadtteiltreff Konradviertel, Oberer Taubentalweg 65,
Raum 1/2

Gebühr: 73,50 EUR

● Linedance

Erika Späthling, Horst Späthling

AU60-917

In diesem Kurs unterrichten wir Grundsritte und einfache Tänze, die für alle Interessierten erlernbar sind. Die Unterrichtseinheiten finden hauptsächlich zu Countrymusik statt. Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger als auch Geübte geeignet.

Beginn: 24.03.2025 – 12x montags – 19.15 – 20.45 Uhr,
19.15 – 20.45 Uhr

Kein Unterricht am 31.03., 05.05., 23.06.2025.

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

Gebühr: 132,00 EUR

● Internationale Tanzfolklore

Gudrun Stockmann

AU60-921

Haben Sie Lust, mitreißende Tänze aus aller Welt kennenzulernen? Tänze für Jung und Alt! Tanzen lenkt durch die Konzentration auf die Schrittfolgen die Gedanken von Alltagsproblemen ab. Es hebt die Stimmung und fördert soziale Beziehungen. Es werden einfache und mittelschwere Tänze mit ihren typischen Bewegungselementen gelehrt. Tänze aus Rumänien, Bulgarien, Mazedonien, Griechenland, Ungarn, Armenien, usw. Jeder kann mitmachen!

Mitzubringen/Materialien: Tanzschuhe mit Ledersohle

Beginn: 10.03.2025 – 12x montags – 10.00 – 11.30 Uhr

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

Gebühr: 132,00 EUR

● Das Leben tanzen mit den 5 Elementen – Erde, Feuer, Wasser, Luft & Äther

Sabine Mößner, Alexandra Reif

AU60-923

Durch die Verbindung zweier verschiedener Tanz-Welten, dem Afro-Brasilianischen Tanz und dem Freien Kreativen Tanz entsteht auf eine sehr besondere und einzigartige Weise etwas ganz Neues, was es zuvor noch nicht gab.

Der Afro-Brasilianische Tanz entspringt dem ursprünglichen Tanz der afrikanischen Ureinwohner mit kraftvollen und sehr erdigen Rhythmen, leidenschaftlich und mitreißend. Voller Leichtigkeit und Lebensfreude. Der Freie Kreative Tanz folgt den eigenen inneren Rhythmen, Emotionen und Bewegungsabläufen, die sich ganz aus dem Augenblick heraus immer wieder neu kreieren und die Körperwahrnehmung wie auch das Körperbewusstsein schulen.

In den Vier Elementen einen sich die gegensätzlichen Pole und verbinden sich zu einer ungewöhnlichen und neuen Form. Das Fünfte Element ist die Verbindung.

Es braucht keine tänzerische Vorerfahrung, nur eine Freude an der Bewegung und den Mut, sich darauf einzulassen. Wir freuen uns sehr, mit allen zu tanzen, die das Thema auf vielfältige Art und Weise erkunden und sich wieder mit ihrer ursprünglichen, wilden Ur-Natur verbinden möchten.

Beginn: 14.03.2025 – 5x freitags – 9.30 – 11.30 Uhr

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

Gebühr: 73,50 EUR

● Afrobrasilianischer Tanz bis Samba

Sabine Mößner

AU60-925

Der Afro-Brasilianische Tanz entspringt dem ursprünglichen Tanz der afrikanischen Ureinwohner mit kraftvollen und sehr erdigen Rhythmen. Leidenschaftlich. Mitreißend. Voller Leichtigkeit & Lebensfreude. Entdecke dein Tanz-Potenzial – Im Rhythmus der Gefühle – Das Leben Tanzen mit allen Sinnen – Lebenslust in Bewegung umgesetzt – Im Kreis. Einzel. In der Gruppe – Traditionell, ursprünglich – Verbinden von kreativen Bewegungen.

Beginn: 09.05.2025 – 4x freitags – 18.30 – 19.45 Uhr

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

Gebühr: 36,50 EUR

Besuchen Sie
unsere Homepage
www.vhs-in-ei.de

Dort finden Sie alle Kurse
bis August 2025.





junge vhs

Elternbildung

NEU Elternzeit und Elterngeld leicht gemacht!

AU69-001

Der Kompass durch den Behörden-Dschungel
Verwaltungsfachwirtin Lisa-Marie Gietl

In diesem Kurs für werdende Eltern erhalten Sie alle wichtigen Informationen zu Mutterschutz, Elterngeld, Elternzeit und Kindergeld. Sie werden durch den Behörden-Dschungel begleitet und erhalten eine fundierte Grundlage, um Ihre Ansprüche optimal zu nutzen.

Im Detail besprechen wir:

- Mutterschutz
- Mutterschaftsgeld
- Elternzeit
- Arten des Elterngeldes
- Anspruchsvoraussetzungen
- Antragsstellung
- Zuverdienst-Möglichkeiten

Zu dem erfahren Sie, wie Sie auch beim zweiten Kind von maximalen Elterngeld-Vorteilen profitieren können. So gehen Sie mit einem klaren Plan und allen nötigen Informationen nach Hause.

Termin: Montag, 17.03.2025, 18.00 – 21.00 Uhr
Ort: vhs, Rudolf-Koller-Saal, DG (2. Stock), Hallstr. 5, 85049 Ingolstadt
Gebühr: 22,00 EUR

• Tipps für ein erfolgreiches 2. Schulhalbjahr in der 1. Klasse

AU69-002

Anregungen für Mathematik sowie das weiterführende Lesen und die Rechtschreibung
StR i. R. Barbara Croissant-Betz

An diesem Abend erhalten Sie einen Einblick in den mathematischen Lernprozess im 1. Schuljahr. Wir betrachten verschiedene Hilfen zur Veranschaulichung, klären Fachbegriffe und behandeln Fragestellungen im Zusammenhang mit der Addition und Subtraktion. Ferner erhalten Sie im Praxisteil Anregungen zum weiterführenden Lesen und erste Tipps für die Rechtschreibung.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Termin: Dienstag, 11.03.2025, 18.00 – 19.45 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 2 (1. Stock), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 13,00 EUR

• Tipps für ein erfolgreiches 2. Schulhalbjahr in der 2. Klasse

AU69-003

Kinder in der 2. Klasse erfolgreich begleiten
StR i. R. Barbara Croissant-Betz

An diesem Abend erhalten Sie einen Einblick in die Grundrechenarten der Multiplikation und Division. Verschiedene Rechenwege werden besprochen und Zusammenhänge aufgezeigt. Im Bereich Deutsch wird auf den Aspekt „Sprache untersuchen“ besonders eingegangen. Ferner werfen wir einen Blick auf eine Orientierungsarbeit der vergangenen Jahre.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Termin: Dienstag, 18.03.2025, 18.00 – 19.45 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 2 (1. Stock), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 13,00 EUR

• Schützen Sie Ihr Kind vor sexualisierter Gewalt!

AU69-005

Präventive Erziehung im Alltag – Informationen für Eltern
Dipl. Soz.Päd. (FH) – Wirbelwind e.V. Bettina Thurner

Das Thema „sexualisierte Gewalt“ ist immer aktuell. Sie fragen sich deshalb, wie Sie Ihr Kind davor schützen können.

In sechs Themenblöcken wollen wir Ihnen näher bringen, was Sie im Alltag tun können, um Ihre Kinder zu schützen:

1. Mein Körper gehört mir!
2. Ich darf „Nein“ sagen!
3. Es gibt gute und schlechte Geheimnisse!
4. Ich kann mich auf meine Gefühle verlassen und ihnen vertrauen.
5. Ich darf mir Hilfe holen, auch wenn es mir ausdrücklich verboten wurde.
6. Keine Erwachsene/kein Erwachsener hat das Recht Kindern Angst zu machen, Kinder zu schlagen oder ihre/seine sexuellen Bedürfnisse an Kindern zu befriedigen.

Dieser Kurs findet in Kooperation mit Wirbelwind Ingolstadt e.V. statt.

Termin: Mittwoch, 25.06.2025, 19.00 – 20.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 6 (1. Stock), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 11,00 EUR

NEU Englisch mit Spaß (11 – 15 Jahre)

AU69-010

mit Vorkenntnissen
Yulia Kolpakova, M.A.

In diesem Kurs steht der Spaß im Vordergrund. Durch coole Spiele, spannende Rollenspiele und kreative Gruppenprojekte könnt ihr eure Englischkenntnisse verbessern. Egal, ob für den Alltag oder die Schule – hier lernt ihr, wie ihr sicherer und flüssiger Englisch sprechen könnt. Mit lustigen und interaktiven Aktivitäten erweitert ihr euren Wortschatz, übt das freie Sprechen und festigt euer Grammatik-Wissen, ohne dass es sich wie klassischer Unterricht anfühlt.

Beginn: 14.03.2025 – 15x freitags – 15.30 – 17.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 150,00 EUR

Wichtige Information:

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

Wir bitten Sie darum, die Kinder rechtzeitig zum Kurs zu bringen, pünktlich wieder abzuholen und ggf. die entsprechende Zeit zum Umziehen oder Aufräumen mit einzuplanen.

Danke!

● Ist Pupsen eigentlich peinlich?

AU69-012

Benimm-Tipps und Restaurant-Knigge für Kids von 7 – 10 Jahren
Sabine Reith

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.

Außerdem erhalten die Kids eine Benimm-Fibel sowie eine Urkunde über die Teilnahme am Seminar.

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

Mitzubringen/Materialien: Schreibstifte

25 € (für 3-Gang-Menü inklusive Tischgetränk) werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet. Bitte bei der Kursanmeldung auf entsprechende Essenswünsche (Vegetarier, Unverträglichkeiten) hinweisen.

Termin: Samstag, 12.04.2025, 10.00 – 13.00 Uhr

Ort: Hotel Domizil, Feldkirchener Straße 69,
85055 Ingolstadt

Gebühr: 22,00 EUR

● Ist Pupsen eigentlich peinlich?

AU69-013

Benimm-Tipps und Restaurant-Knigge für Kids
von 11 – 13 Jahren
Sabine Reith

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.

Außerdem erhalten die Kids eine Benimm-Fibel sowie eine Urkunde über die Teilnahme am Seminar.

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

Mitzubringen/Materialien: Schreibstifte

25 € (für 3-Gang-Menü inklusive Tischgetränk) werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet. Bitte bei der Kursanmeldung auf entsprechende Essenswünsche (Vegetarier, Unverträglichkeiten) hinweisen.

Termin: Samstag, 05.07.2025, 10.00 – 13.00 Uhr

Ort: Hotel Domizil, Feldkirchener Straße 69,
85055 Ingolstadt

Gebühr: 22,00 EUR

Kreativität

● Improvisationstheater und Theaterübungen für Kinder und Jugendliche von 8 – 14 Jahren

AU69-015

Nora Oeser

Inhalt dieses Kurses ist es, dass wir zusammen einen Nachmittag lang Übungen und Spiele aus der Theaterpädagogik und dem Schauspiel machen. Diese Übungen machen nicht nur sehr viel Spaß, sondern schulen gleichzeitig sogenannte Soft Skills, also etwa Eigen- bzw. Fremdwahrnehmung sowie soziale und personale Kompetenzen.

Es ist keine Vorerfahrung notwendig.

Termin: Samstag, 17.05.2025, 14.00 – 17.00 Uhr

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

Gebühr: 22,00 EUR

● Kindertöpferei „Kugelaquarium“ für Kinder ab 8 Jahren

AU69-020

Tanja Dollinger

Herzlich willkommen in der Kindertöpferei! Heute fertigen wir aus weißem Ton verschiedene Fische und Wasserpflanzen an – mit Hilfe einer Gipsform werden die verschiedenen Objekte dann zu einem kugelförmigen Aquarium zusammengefügt.

Im Kurs stehen die Freude am kreativen Schaffen und der Umgang mit dem Naturmaterial Ton im Vordergrund – so entstehen individuelle Kunstwerke.

Bei Fragen können Sie sich gerne unter t-dollinger@gmx.de an die Dozentin wenden.

Mitzubringen/Materialien: Die Materialkosten betragen 12 € und werden am 1. Kurstag direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

Termine: Samstag, 12.07.2025, 9.00 – 10.30 Uhr /

Samstag, 26.07.2025, 9.00 – 10.30 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U2 – Werkraum (UG),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 22,00 EUR

● Kreativwerkstatt „Garten-Blumen“ für Erwachsene und Kinder ab 5 Jahren

AU69-021

Tanja Dollinger

Für viele Kinder gibt es nichts Schöneres, als gemeinsam mit einem Elternteil oder einem anderen geliebten Erwachsenen Zeit zu verbringen. Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, zusammen mit Ihrem Kind kreativ mit dem Naturmaterial Ton zu arbeiten und verschiedene Techniken kennen zu lernen.

Wir fertigen aus weißem Ton verschieden große Blüten an, die – auf einem Stab oder Ast aufgesteckt – den Garten in eine wahre Blütenpracht verwandeln.

Bei Fragen an die Dozentin können Sie sich gerne unter t-dollinger@gmx.de bei ihr melden.

Wichtige Informationen: Die Anmeldung ist nur gemeinsam (1 Erwachsener und 1 Kind) möglich, muss jedoch für jede Person einzeln erfolgen. Die Kursgebühr gilt pro Person.

Mitzubringen/Materialien: Die Materialkosten werden je nach Verbrauch im Kurs abgerechnet.

Termine: Samstag, 12.07.2025, 10.45 – 12.45 Uhr /

Samstag, 26.07.2025, 10.45 – 12.45 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U2 – Werkraum (UG),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 29,50 EUR

● **Lustige Pflanzenstecker – Bastelkurs für Kinder ab 7 Jahren** AU69-022
Dorette Roß

Bienen, Marienkäfer und Hasen – Diese lustigen Pflanzenstecker sind ein echter Hingucker! Das gemeinsame Gestalten macht richtig Spaß. In der Kursgebühr sind Materialkosten von 6 € enthalten.

Wichtige Informationen: Bitte melden Sie bei allen Kinderkursen nicht sich selbst, sondern Ihr Kind mit vollständigem Namen, Adresse und Geburtsdatum an (Website, Formular).

Mitzubringen/Materialien: Schere und Stifte

In der Kursgebühr sind die Materialkosten in Höhe von 6 € bereits enthalten.

Termin: Mittwoch, 02.04.2025, 16.30 – 18.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 17,00 EUR



© Dorette Roß

● **Mini-Strand Basteln für Kinder ab 6 Jahren** AU69-023
Dorette Roß

Mit einem Blumenuntersetzer, kleinen Pflanzen und jeder Menge Kreativität lassen wir einen Strand entstehen. Gern könnt ihr dafür eure Urlaubserinnerungen, wie z. B. kleine Steine, Muscheln oder Stöckchen mitbringen.

Die Materialkosten von 10 € sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Mitzubringen/Materialien: Urlaubserinnerungen (kleine Steine, Muscheln, Stöckchen)

Die Materialkosten von 10 € sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Termin: Mittwoch, 25.06.2025, 16.30 – 18.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 21,00 EUR



© Dorette Roß



© Dorette Roß

● **Osterfee – Trockenfilzen für (Groß-) Mama oder -Papa mit Kind ab 7 Jahren** AU69-025
Päd. Ergänzungskraft/Dipl.-Ing. Kathrin Jessen

Wir filzen und gestalten mit dem Naturmaterial Wolle eine Osterfee zum Aufhängen. Mit der bunten Wolle und weiteren Bastelmaterialien fühlt sich jedes Kind und auch jeder Erwachsene inspiriert seine individuelle Osterfee farblich zu gestalten. Je nach Zeitfortschritt bekommt die Osterfee noch einen Osterhasen dazu.

Es ist keine Filzerfahrung notwendig. In der Kursgebühr sind Materialkosten in Höhe von 5,00 € pro Person enthalten

Sowohl jeder Erwachsene und jedes Kind filzen eine eigene Fee wobei das Kind von der Begleitperson unterstützt wird.

Die Anmeldung erfolgt paarweise. Die Kursgebühr gilt pro Person.

Termin: Samstag, 15.03.2025, 14.00 – 17.15 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 29,00 EUR

NEU **Blumengirlande und Blumen-Haargummi – Nass-Filzen für (Groß-) Mama oder -Papa mit Kind ab 7 Jahren** AU69-026
Päd. Ergänzungskraft/Dipl.-Ing. Kathrin Jessen

Mit Wasser, Seife und Wolle filzen wir eine individuelle Blumengirlande und Blumen, die wir an einem Haargummi befestigen.

Kinder wie auch Erwachsene lieben die meditative und gleichzeitig kreative Beschäftigung des Nass-Filzens, wo es viel schäumt und sie mit ihren eigenen Händen etwas Neues schaffen.

Mit viel Spaß entsteht so eine gemeinsame Blumen-Girlande nach farbigem Geschmack und Haargummis für die verschiedensten Frisuren. Keine Filzerfahrung notwendig. Die Materialkosten (für Wolle, Gläser, Seife, Folie, Schablone, Unterlage et.) in Höhe von 7 € pro Paar sind in der Kursgebühr enthalten.

Bitte paarweise anmelden. Die Kursgebühr gilt pro Eltern-Kind-Paar.

Mitzubringen/Materialien: Zwei bis drei große Handtücher und eine Tüte/Behälter für das nasse Objekt.

Termin: Mittwoch, 30.04.2025, 15.00 – 18.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U2 – Werkraum (UG), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 51,00 EUR, Gebühr für 1 Erw. und 1 Kind

NEU **Puppenspiel – Trockenfilzen für (Groß-) Mama oder -Papa mit Kind ab 7 Jahren** AU69-027
Päd. Ergänzungskraft/Dipl.-Ing. Kathrin Jessen

Nach Vorführung des wunderschönen Puppenspiels „Die Raupe, die zum Maienball wollte“, filzen wir gemeinsam die tierischen Teilnehmer des Puppenspiels. Das Naturmaterial Wolle und weitere Bastelutensilien laden uns ein, auf kreative Weise pro Eltern-Kind-Paar 1 Puppenspiel zu filzen. Den Text des Puppenspiels inklusive der Liste weiterer Utensilien für das Puppenspiel erhält jeder dazu im Kurs.

Keine Filzerfahrung notwendig.

Die Materialkosten (für Wolle, Gläser, Seife, Folie, Schablone, Unterlage et.) in Höhe von 7 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Bitte paarweise anmelden. Die Kursgebühr gilt pro Eltern-Kind-Paar.

Termin: Samstag, 10.05.2025, 9.00 – 12.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 51,00 EUR, Gebühr für 1 Erw. und 1 Kind

● Filzhaargummis – Nassfilzen für Kinder ab 6 Jahren

AU69-028

Päd. Ergänzungskraft/Dipl.-Ing. Kathrin Jessen

Mit Wasser, Seife und Wolle filzen wir einen individuellen Filzhaargummi aus Filzschnüren. Kinder wie auch Erwachsene lieben die meditative und gleichzeitig kreative Beschäftigung des Nassfilzens, wo es viel schäumt und sie mit ihren eigenen Händen etwas Neues schaffen. Mit viel Spaß entsteht so ein farblich eigens gestalteter Haargummi, der die verschiedensten Frisuren zieren darf.

Es ist keine Filzerfahrung notwendig.

Die Materialkosten in Höhe von 5 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Mitzubringen/Materialien: 2 bis 3 große Handtücher und eine Tüte bzw. ein Behälter für das nasse Väschen.

Termin: Samstag, 10.05.2025, 13.30 – 15.30 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U2 – Werkraum (UG), 85049 Ingolstadt

Gebühr: 19,50 EUR

● Kugelväschen für Krimskrams (Nassfilzen) – ab 6 Jahre

AU69-029

Päd. Ergänzungskraft/Dipl.-Ing. Kathrin Jessen

Mit Wasser, Seife und Wolle filzen wir ein individuelles Väschen, das sich nach oben hin sternenförmig öffnet. Kinder wie auch Erwachsene lieben die meditative und gleichzeitig kreative Beschäftigung des Nassfilzens, wo es viel schäumt und sie mit ihren eigenen Händen etwas Neues schaffen. Mit viel Spaß entsteht so ein Gefäß nach farbigem Geschmack, in dem Spangen, Edelsteine, kleine Legosteine etc. ihren Platz finden. Es ist keine Filzerfahrung notwendig.



© Kathrin Jessen

In der Kursgebühr sind bereits 5 € Materialkosten enthalten.

Mitzubringen/Materialien: 2 bis 3 große Handtücher und eine Tüte bzw. ein Behälter für das nasse Väschen.

Termin: Mittwoch, 02.07.2025, 16.00 – 18.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U2 – Werkraum (UG), 85049 Ingolstadt

Gebühr: 19,50 EUR

● Nähkids: Beuteltasche (ab 9 Jahren) AU69-031

Barbara Escherle

Es wird eine große Tasche mit vielen Möglichkeiten zum Befüllen z. B. Strand & Co genäht, Aus bunt gemustertem Baumwollstoff außen und unifarbener Stoff innen.

Der Kurs beinhaltet das Üben an der Nähmaschine, die Stoffauswahl, das Zuschneiden und das Erstellen des Objekts.

Mitzubringen/Materialien: Die Materialkosten von 10 € werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Nähmaschinen werden gestellt.

Termin: Montag, 14.04.2025, 14.00 – 17.30 Uhr

Kurs ist in den Ferien.

Bitte beachten: Termin in den Osterferien!

Ort: Atelier Escherle, Regensburger Straße 75A, 85055 Ingolstadt

Gebühr: 25,50 EUR

● Nähkids: Rucksack-Beutel (ab 8 Jahren)

AU69-032

Barbara Escherle

Wir nähen einen Rucksack-Beutel aus bunten, gemusterten Stoffen, in Jeans oder unifarbener Stoff. Der Beutel kann über die Schulter oder auf dem Rücken getragen werden.

Der Kurs beinhaltet das Üben an der Nähmaschine, die Stoffauswahl, das Zuschneiden und das Erstellen des Objekts mit der Nähmaschine.

Mitzubringen/Materialien: Die Materialkosten von 6 € werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Nähmaschinen werden gestellt.

Termin: Dienstag, 15.04.2025, 9.30 – 12.30 Uhr

Kurs ist in den Ferien.

Bitte beachten: Termin in den Osterferien!

Ort: Atelier Escherle, Regensburger Straße 75A, 85055 Ingolstadt

Gebühr: 22,00 EUR

● Nähkids: Große Fächertasche (ab 9 Jahren)

AU69-033

Barbara Escherle

Genäht wird ein kleines Taschenwunder aus buntem Baumwollstoff oder Jeansstoff außen und unifarbener Stoff innen.

Durch eine raffinierte Verarbeitung bekommt die Umhängetasche mehrere Fächer. Der Kurs beinhaltet das Üben mit der Nähmaschine, die Stoffauswahl, das Zuschneiden und Erstellen des Objekts mit der Nähmaschine.



© Barbara Escherle

Mitzubringen/Materialien:

Die Materialkosten von 10 € werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Nähmaschinen werden gestellt.

Termin: Dienstag, 15.04.2025, 14.00 – 17.30 Uhr

Kurs ist in den Ferien.

Bitte beachten: Termin in den Osterferien!

Ort: Atelier Escherle, Regensburger Straße 75A, 85055 Ingolstadt

Gebühr: 25,50 EUR

Besuchen Sie
uns im Internet:

www.vhs-in-ei.de

Sie können unsere Kurse auch
online buchen.

Kinder- und Jugend- veranstaltungen unter 15 Jahren

● Malen macht Spaß (ab 6 Jahren)

AU69-040

Kunstmalerin Wendeline Nedl

Malen ist eine tolle Herausforderung, um euer kreatives Potenzial zu entfalten und macht gleichzeitig unwahrscheinlich Spaß. Ihr lernt die Kunst von Licht und Schatten kennen und mit verschiedenen Materialien und Techniken umzugehen. Dabei könnt ihr euren ganz eigenen Zeichenstil entwickeln.

Gemalt wird auf Leinwand mit Acrylfarben sowie mit Kreide und Bleistiften.

Mitzubringen/Materialien: Leinwand (beliebig, optimal ist 40 x 50), Pinsel, Acrylfarben, Malblock (Größe egal), Bleistifte, Radiergummi, Wasserbecher, Kreide

Es können die Utensilien verwendet werden, die Ihr Kind auch für den Malunterricht in der Schule braucht.

Beginn: 13.03.2025 – 5x donnerstags – 17.00 – 19.00 Uhr

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

Gebühr: 73,50 EUR

● Der Clown mit seiner roten Pappnase – Malkurs für Kinder von 6–12 Jahren

AU69-041

Helite Tontsch-Schmid

Wir wollen einen schönen bunten Clown malen, der alle zum Lachen bringt. Ob eine kleine, dicke oder große rote Nase – jedes Kind darf seinem Clown die lustigste und witzigste Nase geben, die ihm einfällt. Mit viel künstlerischer Freiheit und Humor werden wir versuchen, die Betrachter unserer Bilder zum Lachen zu bringen.

In der Kursgebühr sind 7 € Materialkosten (für 1 Passepartout, Aquarellpapier, Aquarellfarben, Pinsel) bereits enthalten.

Mitzubringen/Materialien: Wasserbehälter, Küchenrolle, Tischabdeckung (alte Zeitung), ältere Kleidung.

Termin: Freitag, 14.03.2025, 15.30 – 17.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG), 85049 Ingolstadt

Gebühr: 18,00 EUR

● Die schillernden Federn des Pfau – Malkurs für Kinder von 6–12 Jahren

AU69-042

Helite Tontsch-Schmid

Wir malen die schleppenartigen Schwanzfedern des Pfau in schillernden Farben. Wie ein großes Riesenrad richtet der Pfau seine Schwanzfedern auf, um der schönste Vogel zu sein. Es macht viel Spaß, zusammen viele bunte Kreise zu malen, die den großen Fächer des Schwanzes bilden.

In der Kursgebühr sind 7 € Materialkosten (für 1 Passepartout, Aquarellpapier, Aquarellfarben, Pinsel) bereits enthalten.

Mitzubringen/Materialien: Wasserbehälter, Küchenrolle, Tischabdeckung (alte Zeitung), ältere Kleidung.

Termin: Freitag, 11.04.2025, 15.30 – 17.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG), 85049 Ingolstadt

Gebühr: 18,00 EUR

● Die Friedenstaube und die Regenbogenfarben – Malkurs für Kinder von 6–12 Jahren

AU69-043

Helite Tontsch-Schmid

Wir wollen die Taube als Symbol für den Frieden in unsere Bilder zeichnen. Da die Friedenstaube aber weiß ist, müssen wir sie nicht anmalen, sondern malen stattdessen einen schönen Hintergrund mit bunten Regenbogenfarben. Sicher wird es allen gelingen, ein schönes Kunstwerk zu gestalten, das fast so wunderbar ist wie die Friedenstaube des berühmten Malers Pablo Picasso.

In der Kursgebühr sind 7 € Materialkosten (für 1 Passepartout, Aquarellpapier, Aquarellfarben, Pinsel) bereits enthalten.

Mitzubringen/Materialien: Wasserbehälter, Küchenrolle, Tischabdeckung (alte Zeitung), ältere Kleidung.

Termin: Freitag, 09.05.2025, 15.30 – 17.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG), 85049 Ingolstadt

Gebühr: 18,00 EUR

● Zehn kleine Zappelfinger – Malkurs für Kinder von 6–12 Jahren

AU69-044

Helite Tontsch-Schmid

Wir werden zeichnen und malen, d.h. unsere zehn Finger werden das tun oder vielleicht auch nur fünf. Mit lustigen Gesichtern und schönen Zipfelmützen oder Hüten schmücken wir jeden unserer Finger. Dabei kann jedes Kind seine ganz eigenen Ideen auf dem Malpapier umsetzen, was bestimmt allen ganz viel Spaß machen wird.

In der Kursgebühr sind 7 Euro Materialkosten (für 1 Passepartout, Aquarellpapier, Aquarellfarben, Pinsel) bereits enthalten.

Mitzubringen/Materialien: Wasserbehälter, Küchenrolle, Tischabdeckung (alte Zeitung), ältere Kleidung.

In der Kursgebühr sind 7 € Materialkosten (für 1 Passepartout, Aquarellpapier, Aquarellfarben, Pinsel) bereits enthalten.

Termin: Freitag, 04.07.2025, 15.30 – 17.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG), 85049 Ingolstadt

Gebühr: 18,00 EUR

NEU Malen wie Mirò – Aquarellmalkurs ab 6 Jahren

AU69-045

Silvana Klostermann

Mit Aquarellfarben erobern wir die surreale Welt des berühmten Malers Joan Mirò. Wir schaffen unser eigenes Kunstwerk ganz nach seinem grandiosen Stil. Spielerisch lernen wir die Welt kennen, wie Mirò sie sah und treten in seine Fußstapfen.

Materialien werden im Kurs gestellt und abgerechnet.

Mitzubringen/Materialien:

Tischabdeckung, Malkittel

Die Materialkosten von 10 € werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

Termin: Freitag, 28.03.2025, 16.30 – 18.30 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG), 85049 Ingolstadt

Gebühr: 14,50 EUR



© Silvana Klostermann

● Kannst du Kandinsky? Klar, kannst du! – Acrylmalkurs (ab 6 Jahren)

Silvana Klostermann

AU69-046

In diesem Kurs lernen wir vom großen Meister die räumliche Wirkung von Farbe und Formen im Bauhausstil. Wie spielend einfach es ist und wie viel Spaß es macht, erlebst du in diesem Kurs. Wir arbeiten mit Acrylfarben und Stiften auf Leinwänden.

Die Leinwände bitte zu dem Kurs-termin selbst mitbringen.

Mitzubringen/Materialien: Leinwand 30 x 40 cm, Tischabdeckung, Malkittel, evtl eigene Pinsel

Die Materialkosten von 10 € werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

Termin: Freitag, 11.07.2025, 16.00 – 19.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 22,00 EUR



© Silvana Klostermann

● Doodlen statt Datteln – Aquarellmalkurs ab 6 Jahren

Silvana Klostermann

AU69-047

Ja, es gibt sie, die Welt fern ab von Handy und PlayStation. Wie viel Spaß du haben kannst, zeig' ich dir in diesem Kurs.

Wir erstellen mit Fineliner und Stiften coole Muster, die sich wie von Zauberhand selbst erweitern. Mit unserer Fantasie gestalten wir Linien zu tollen Formen aus.

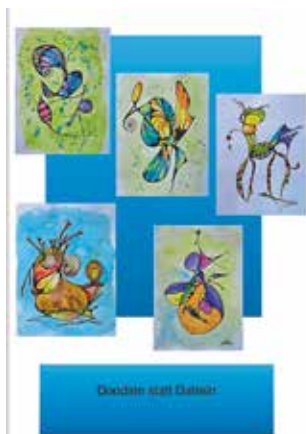
Das kannst du auch wunderbar nutzen, um Stress und Frust loszuwerden. Probier's aus und komm' doodlen!

Gerne können auch eigene Malutensilien benutzt werden.

Mitzubringen/Materialien:

Tischabdeckung, Malkittel, evtl. eigene Pinsel, Buntstifte, Fineliner
Die Materialkosten von 10 € werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

Termin: Freitag, 30.05.2025, 15.00 – 17.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 14,50 EUR



© Silvana Klostermann

● Double Bubble – Teamwork & Spaß für Erwachsene und Kinder (6–10 Jahre)

Dieser Kurs richtet sich vorrangig an Kids, die die Magie der Farben zusammen mit (Groß-) Eltern entdecken und lieben lernen wollen. Wir werden eine Farbexplosion auf Spezialpapier mit den alcoholINKS kreieren und anschließend mit Markern arbeiten, um unsere Kunstwerke zu vervollständigen. Hier geht es in der Hauptsache darum, gemeinsam experimentell und kreativ Zeit zu verbringen. Ein Malspaß für groß und klein. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, wir arbeiten abstrakt. Am Ende des Kurses haben wir alle ein tolles Kunstwerk geschaffen, das wir sofort aufhängen können.

Wichtige Informationen: Die Anmeldung ist nur gemeinsam (1 Erwachsener und 1 Kind) möglich, muss jedoch für jede Person einzeln erfolgen. Die Kursgebühr gilt pro Person.

Mitzubringen/Materialien: Tischabdeckung (Folie, o.ä.), Lockenstab ohne Düse, alternativ Reiseföhn

Alle Materialien werden von der Kursleitung gestellt. Die Kosten für das Material in Höhe von 10 € pro Arbeitsblatt/Kunstwerk werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.



© Silvana Klostermann

Silvana Klostermann

AU69-048A

Termin: Freitag, 14.03.2025, 16.00 – 19.00 Uhr
Ort: vhs, Saal EG, Hallstraße 5, 85049 Ingolstadt
Gebühr: 22,00 EUR

Silvana Klostermann

AU69-048B

Termin: Freitag, 06.06.2025, 16.00 – 19.00 Uhr
Ort: vhs, Saal EG, Hallstraße 5, 85049 Ingolstadt
Gebühr: 22,00 EUR

NEU Kinder-Inks: spannender Malspaß mit alcoholINKS ab 6 Jahren

AU69-049

Silvana Klostermann

Wow, wie schön bunt ist doch die Welt! Mit diesen Farben werdet ihr sehr viel Spaß haben, besonders, wenn ihr entdeckt, was für tolle Dinge wie von selbst entstehen. Wir arbeiten auf speziellem Yupo Papier und lassen uns von dem Farbspektakel inspirieren. Lasst euch überraschen, wie super, ausgefallen und spannend Kunst sein kann.

Mitzubringen/Materialien: Tischabdeckung (Folie, Zewa), Fönstab o. Reiseföhn

Die Materialkosten von 10 € werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

Termin: Samstag, 07.06.2025, 10.00 – 13.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 22,00 EUR



© Silvana Klostermann

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

**NEU Lesezeichen aus alcoholinks
(8 – 14 Jahre)**

Silvana Klostermann

AU69-050

Lesezeichen sind unverzichtbar, für jede Leserratte sowieso und auch nützlich in der Schule. In diesem Kurs erlebt ihr, wie ihr ganz individuelle und zauberhaft schöne Lesezeichen selbst herstellen könnt. Ab sofort macht das Lesen noch mehr Spaß.

Mitzubringen/Materialien: Tischabdeckung, Zewas, Fönstab o. Reiseföhn

Die Kosten für das Material in Höhe von 12 € werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

Termin: Samstag, 19.07.2025, 10.00 – 13.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 22,00 EUR



© Silvana Klostermann

NEU Textil-Lettering (ab 6 Jahren)

Franziska Hecker

AU69-051

Handlettering liegt voll im Trend. In diesem Kurs zeige ich dir, wie du mithilfe von Vorlagen ein Kissen oder eine Tasche mit coolen Sprüchen oder bunten Motiven gestalten kannst.

In der Kursgebühr sind 10 € Materialkosten bereits enthalten.

Termin: Samstag,
19.07.2025,
10.00 – 11.30 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG), 85049 Ingolstadt

Gebühr: 21,00 EUR



© Franziska Hecker

NEU Kreatives Lettering (ab 7 Jahren)

Muttertagsspecial
Franziska Hecker

AU69-052

Handlettering liegt voll im Trend. In diesem Kurs zeige ich dir, wie du mithilfe von Vorlagen ein Kissen oder eine Tasche mit coolen Sprüchen oder bunten Motiven gestalten kannst. Im Anschluss gestalten wir noch einen coolen Becher mit deinem Wunschmotiv.

In der Kursgebühr sind 12 € Materialkosten bereits enthalten.

Termin: Freitag, 09.05.2025, 16.00 – 17.30 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 2 (1. Stock),
85049 Ingolstadt

Gebühr: 23,00 EUR

● Eltern-Kind-Yoga mit Kindern von 2–6 Jahren

Eine spielerische Reise der Verbundenheit und Entspannung

Eltern-Kind-Yoga bietet Eltern und Kindern im Alter von 2 bis 6 Jahren die einzigartige Gelegenheit, ihre tiefe Bindung zu stärken und gemeinsam die wohltuenden Vorteile des Yoga zu erleben. In diesem Kurs werden spielerische Yoga-Übungen und Achtsamkeitspraktiken speziell auf die Bedürfnisse von Kleinkindern und ihren Eltern zugeschnitten. Gemeinsam werden wir durch lustige Geschichten, Spiele und Lieder in eine Welt der Bewegung, Entdeckung und Kreativität eintauchen. Dabei werden wir die kindliche Fantasie und Neugier nutzen, um Yoga-Posen spielerisch zu erkunden und die körperliche Koordination sowie das Gleichgewicht zu fördern. Während wir gemeinsam atmen, lachen und entspannen, stärken wir nicht nur die Beziehung zwischen Eltern und Kindern, sondern schaffen auch einen Raum der Ruhe und Geborgenheit, der es ermöglicht, Stress abzubauen und das Wohlbefinden zu steigern.

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

Die Gebühr von 50 Euro gilt pro Paar für 1 Erwachsenen und 1 Kind. Die Gebühren für ein weiteres Kind liegen bei 22 Euro.

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

Thomas Mitrovic

AU69-065

Beginn: 14.03.2025 – 4x freitags – 16.00 – 17.00 Uhr

Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt,
Zimmer 4

Gebühr: 50,00 EUR, Gebühr für 1 Erw. und 1 Kind

Thomas Mitrovic

AU69-066

Beginn: 17.03.2025 – 4x montags – 16.00 – 17.00 Uhr

Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt,
Zimmer 4

Gebühr: 50,00 EUR, Gebühr für 1 Erw. und 1 Kind

Sie können am gebuchten Kurs nicht teilnehmen?

Sie dürfen bis 1 Woche vor Kursbeginn von der Anmeldung zurücktreten.

Wir erheben 5 € Bearbeitungsgebühr.



Gesundheit & Ernährung

● Familienkost nach dem 1. Lebensjahr (Eltern-Kind-Kochkurs)

einfache Gerichte gemeinsam zubereitet

Können denn Kleinkinder im Alter von 2 bis 3 Jahren in der Küche schon mithelfen? Viele Eltern scheuen davor zurück, Kinder in die Küche zu lassen, doch durch das Mithelfen können Kleinkinder vieles lernen und bekommen einen anderen Bezug zu Lebensmitteln.

Die Grundlagen der Ernährung werden auf der Basis der Ernährungspyramide vermittelt. Gemeinsam mit Ihrem Kind bereiten Sie einfache, kleine Gerichte zu, die das Geschmacksspektrum erweitern können. Bitte nur die erwachsene Person anmelden.

Dieser Kurs findet in Kooperation mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Ingolstadt statt und ist kostenlos.

Weitere Informationen zum Kurs unter: www.aelf-in.bayern.de/ernaehrung/familie

Mitzubringen/Materialien: Schürze, Geschirrtuch, Behälter, evtl. Kindermesser

Stefanie Haslauer

AU69-090A

Termin: Samstag, 22.03.2025, 9.30 – 12.00 Uhr

Ort: Lehrküche, Landwirtschaftsschule,
Auf der Schanz 43a, Ingolstadt

Gebühr: Teilnahme kostenlos

Stefanie Haslauer

AU69-090B

Termin: Samstag, 29.03.2025, 9.30 – 12.00 Uhr

Ort: Lehrküche, Landwirtschaftsschule,
Auf der Schanz 43a, Ingolstadt

Gebühr: Teilnahme kostenlos



Weiterbildungsservice
der vhs Ingolstadt

Coaching & Einzeltraining

Wir bieten Ihnen:

- Know-how in allen Wissensbereichen
- flexible Termingestaltung und
- qualifizierte Trainer

Sprechen Sie mit
Christoph Karmann:
Tel. 0841/305-1857
christoph.karmann@ingolstadt.de



Angebot für Jugendliche und junge Erwachsene

Gesellschaft und Zusammenleben

● Stilvoll dinieren – souverän essen für Jugendliche ab 14 Jahren

AU69-100

Die etwas andere Art eines moderierten Dinners

Sabine Reith

Höflichkeit und gutes Benehmen sind wieder gefragter denn je! Wer die Spielregeln bei Tisch kennt, wirkt einfach selbstbewusster. Eine Grundlage für den privaten und beruflichen Erfolg – ganz nach dem Motto: „Willst du eines Menschen Bildung messen, schau ihm fleißig zu beim Essen.“ (Adolf Freiherr Knigge)

Dieses Seminar richtet sich speziell an junge Damen und Herren, die zeitgemäße Umgangsformen und ein sicheres, überzeugendes Auftreten mit Stil und Etikette bei Tisch trainieren wollen.

Seminarinhalte sind

- Rund um Tischsitten und Tischkultur
 - Richtig „Platznehmen“
 - Smalltalk und Themenauswahl für Tischgespräche
 - Wohin mit Handy, Tasche und Co.?
 - allgemeine Getränkekunde
 - Serviette, Besteck und sonstige Verwirrung
 - Geheimsprache Restaurant, der gekonnte Umgang mit der Speisekarte, sowie stilvoll bestellen und reklamieren
 - Umgang mit Missgeschicken und Fettnäpfchen
- Jede/r Teilnehmer/in erhält begleitende Seminarunterlagen und ein Teilnahme-Zertifikat.

Mitzubringen/Materialien: Schreibstift

30 Euro (für 3-Gänge-Menü inklusive Getränke) werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

Bitte bei Kurs-Anmeldung auf entsprechende Essenswünsche (Vegetarier/Unverträglichkeiten) hinweisen.

Termin: Samstag, 15.03.2025, 18.00 – 21.00 Uhr

Ort: Hotel Domizil, Feldkirchener Straße 69,
85055 Ingolstadt

Gebühr: 22,00 EUR


VGI × FLUX

Fahrgemeinschaften per App finden.

Die Initiative integriert Fahrgemeinschaften in den ÖPNV. Und das Beste: mit Jobtickets oder Deutschlandtickets können Sie gratis mitfahren!



goFLUX App





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

Kursort: Mittelschule Gaimersheim, Martin-Ludwig-Straße 7,
soweit nichts anderes angegeben.

Sie erreichen die Kurse über den Pausenhof der Mittelschule
an der Jahnstraße. Die Werkräume befinden sich in der alten
Feuerwehr, der Zugang erfolgt über die Martin-Ludwig-Straße.
Die genauen Räumlichkeiten standen bei Drucklegung noch
nicht fest.

Die Entspannungskurse für Erwachsene finden im neuen
Kinderhort, Kapellenweg 1a statt.

Fremdsprachen

Italienisch

● Italienisch B1.1, ab Lektion 4

AU80-005

für Teilnehmende mit sicheren Grundkenntnissen
Giovanna Marelli, B.Ed.

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch: Con piacere nuovo
B1, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525212-7

Beginn: 11.03.2025 – 12x dienstags – 18.00 – 19.30 Uhr

Ort: Mittelschule Gaimersheim, Martin-Ludwig-Straße 7,
Klassenraum

Gebühr: 120,00 EUR

● Italienisch Konversation B1

AU80-006

Anna Benini

für Teilnehmende mit sicheren Grundkenntnissen

Voraussetzung: Allegro A2, Con piacere A2, Azzurro A1/A2 o.ä. Lehr-
buch abgeschlossen.

Parliamo e seguiamo il libro, miglioriamo il vocabolario e scopriamo
l'Italia.

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: I come Italia, Klett-Verlag, ISBN
978-3-12-515183-3

Beginn: 12.03.2025 – 15x mittwochs – 19.00 – 20.30 Uhr

Ort: Mittelschule Gaimersheim, Martin-Ludwig-Straße 7,
Klassenraum

Gebühr: 150,00 EUR

Junge vhs

Gesundheit – Entspannung & Bewegung



Yoga für Kinder (4 – 7 Jahre)

AU80-001

Pia Riedlmeier

Yoga ist für alle da! Beim Yoga geht es nicht um Leistung, sondern
darum, zur Ruhe zu kommen und sich zu entspannen. Mithilfe von
Fantasie Reisen und Geschichten werden die Kinder spielerisch in die
verschiedenen Asanas (Haltungen) geführt. Dabei werden ihre Fanta-
sie und Kreativität angeregt. Zugleich werden Gleichgewichtssinn und
Motorik gefördert. Auch das Selbstbewusstsein wird gestärkt. Die Kin-
der lernen durch gezielte Atemübungen zu entspannen. Ruhe erfasst
den Körper. Gleichzeitig wird aber auch der Spaß an Bewegung nicht
zu kurz kommen.

Mitzubringen/Materialien: Bequeme Sportkleidung, Yogamatte,
Socken, Getränk, leichte Decke

Beginn: 14.03.2025 – 8x freitags – 16.00 – 17.00 Uhr

Ort: Haus für Kinder Rübezahl, Keplerstraße 9,
85080 Gaimersheim

Gebühr: 58,50 EUR

Pia Riedlmeier

Mein Name ist Pia Riedlmeier.

Ich bin Kinderpflegerin und arbeite seit 2015
in einem Kindergarten. Ende 2023 habe ich
durch eine Fortbildung „Yoga für Kinder“ meine
Leidenschaft fürs Yoga entdeckt.

Da ich diese Art der Bewegung und des zur
Ruhe Kommens so wichtig für den Körper und
den Geist der Kinder finde, habe ich Mitte letzten
Jahres eine Ausbildung zur Yogalehrerin für Kinder
gemacht.

Damit außerhalb meines Kindergartens auch
noch andere Kinder davon profitieren
können, möchte ich gerne bei der VHS ebenfalls
Yoga für Kinder anbieten.

Ich freue mich deshalb darauf,
schon bald Ihre Kinder
kennenlernen zu dürfen.

Kreativität

● Zeichen- und Malkurs am Vormittag für Anfänger und Fortgeschrittene

Sie können sowohl als Anfänger als auch als Fortgeschrittene durch die persönliche Betreuung seitens der Dozentin Ihr zeichnerisches Können verbessern und Ihre Kreativität entfalten.

Unsere Themen sind Blumen, Stillleben sowie Porträts und Tiere. Sie werden auf Wunsch der Teilnehmenden mittels Bleistift, Zeichenkohle, Tusche und Feder, Pastellkreide oder Aquarellfarbe umgesetzt.

Mitzubringen/Materialien: Skizzenblock (mind. 110 g), Bleistifte H, HB, 4B, 8B

Auf Wunsch: hochwertige Farbstifte, Tusche, Federhalter, Feder, Zeichenkohlestücke, -stift, Aquarellblock (300 g) Hahnenmühle, Aquarellfarbe (Schmincke oder Windsor-Newton), Pinsel, Pastellkreide (staubig)

Renate Endler **AT80-010**
Beginn: 17.03.2025 – 10x montags – 9.30 – 11.00 Uhr
Ort: Renate Endler, Hitzhofener Straße 29a,
85080 Gaimersheim
Gebühr: 110,00 EUR

Renate Endler **AT80-011**
Beginn: 17.03.2025 – 10x montags – 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: Renate Endler, Hitzhofener Straße 29a,
85080 Gaimersheim
Gebühr: 110,00 EUR



● Aquarell – Techniken und Bildaufbau **AU80-013** 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 alle diese Fragen nicht nur besprochen, sondern beantwortet und in die Praxis umgesetzt.

Mitzubringen/Materialien: Aquarellblock, Aquarellfarben, Wasserbehälter, Lappen oder Papiertücher, verschiedene Aquarellpinsel

Beginn: 12.03.2025 – 8x mittwochs – 19.00 – 21.00 Uhr
Ort: Mittelschule Gaimersheim, Martin-Ludwig-Straße 7,
Werkraum EG
Gebühr: 117,50 EUR

● Holzschnitzen für Anfänger und Fortgeschrittene **AU80-015** Dipl.-Ing. (FH) Herbert Hackel

Einführung in Theorie und Praxis:

- Holzkunde, Werkzeuge, Verfahren, Oberflächenbehandlung
- Schleifen von Werkzeugen und Hilfe bei der Beschaffung
- Kerbschnitzen, Schriften, Ornamente und Figurenschnitzen
- Kreative Bearbeitung und Gestaltung eigener Entwürfe
- Informationsaustausch unter den Kursteilnehmern
- Entfaltung und Förderung der eigenen Kreativität

Mitzubringen/Materialien: Bleistift und Lineal, Schnitzmesser, wenn vorhanden

Beginn: 12.03.2025 – 15x mittwochs – 18.00 – 20.30 Uhr
Ort: Grund- und Mittelschule Gaimersheim, Werkraum,
rechts
Gebühr: 250,00 EUR

● Früchte und Tiere in Holz – Kreativwerkstatt für Erwachsene und Kinder ab 8 Jahren **AU80-017** Dipl. Bildhauer Konrad Risch

An einem Holzstück – Pappel oder Lindenholz – wird der Umgang mit Säge, Bildhauer-Eisen und Raspel vermittelt.

Material abnehmen, eine Form ausarbeiten, Oberflächenstrukturen finden – „bildhauern“.

Für interessierte Kinder und Erwachsene, die das Material Holz und die bildhauerische Bearbeitung kennenlernen möchten.

Die Anmeldung erfolgt paarweise: 1 Erwachsener + 1 Kind

Die Gebühr ist für 1 Erwachsenen + 1 Kind berechnet.

Mitzubringen/Materialien: Die Materialkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 21.03.2025 – 3x freitags – 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: Grund- und Mittelschule Gaimersheim, Werkraum,
rechts
Gebühr: 49,50 EUR



Gesundheit

Bewegung & Entspannung

● Aerobic für Anfänger/innen

AU80-020

Das Revival zum Trendsport der 80er und 90er Jahre
Fitness-Trainerin Simone Schneider

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: Trinken, Sportkleidung und Hallenschuhe. Yogamatte, falls vorhanden.

Beginn: 13.03.2025 – 8x donnerstags – 19.30 – 20.30 Uhr
Ort: Kinderhort, Kapellenweg 1A, 85080 Gaimersheim
Gebühr: 58,50 EUR

● Hullend zum Wohlfühl – Bewegung, Spaß und Fitness in einem! **AU80-021** Sandra Dietl

Dieses Kurs bietet Ihnen ein dynamisches Workout, das nicht nur Ihre Ausdauer und Muskelkraft verbessert, sondern auch Ihre Koordination und Beweglichkeit fördert. Der Hula-Hoop-Reifen bringt Ihren Körper in Schwung und sorgt für ein intensives Training, das gleichzeitig Spaß macht.

Egal, ob Anfänger oder Fortgeschrittene – dieser Kurs ist für alle geeignet, die fit werden bzw. bleiben wollen und dabei eine gute Zeit haben möchten. Ob Sie Kalorien verbrennen, Ihre Körpermitte stärken oder einfach nur eine neue Art der Bewegung ausprobieren möchten – dieser Kurs ist genau das Richtige für Sie. Lernen Sie mit uns, wie Sie mit Leichtigkeit und Freude Ihren Körper fit halten können!

Beginn: 14.03.2025 – 6x freitags – 18.00 – 19.00 Uhr
Ort: Kinderhort, Kapellenweg 1A, 85080 Gaimersheim
Gebühr: 44,00 EUR

● Yoga trifft Qigong

AU80-022

Innere Ruhe durch Bewegung
Sonja Rezek

In dieser Kurseinheit widmen wir uns den kräftigenden Haltungen des Yoga und integrieren dabei die fließenden Bewegungen des Qigong. Dabei findet ein Wechsel zwischen Übungen am Boden auf der Matte und Übungen im Stehen statt. Der Körper erfährt einerseits Stabilisation, aber auch eine sanfte Mobilisation aller Gelenke und kommt zur inneren Ruhe.

Qigong-Übungen sind leicht erlernbare Körperübungen, die ideal geeignet sind, um zur aktiven Entspannung im Alltag angewandt zu werden.

Mitzubringen/Materialien: Yogamatte, Decke, 2 Yogablöcke

Beginn: 11.03.2025 – 10x dienstags – 9.30 – 10.45 Uhr
kein Unterricht am 18.03.2025
Ort: Kinderhort, Kapellenweg 1A, 85080 Gaimersheim
Gebühr: 91,50 EUR

● Hatha Yoga für die Wirbelsäule – Kurs I

für Anfänger und Fortgeschrittene

- Asanas für eine gute Körperhaltung
- Dehnungs- bzw. Kräftigungsübungen insbesondere für die Rumpfmuskulatur
- Entspannungs- und Atemübungen

Bei geeigneter Witterung findet der Kurs im Garten statt.

Mitzubringen/Materialien: bequeme Kleidung, Übungsmatte, dem Wetter entsprechende Kleidung, ggf. Wolldecke

Anita Haas

AU80-024

Beginn: 01.04.2025 – 8x dienstags – 17.10 – 17.40 Uhr
Ort: Kinderhort, Kapellenweg 1A, 85080 Gaimersheim
Gebühr: 29,50 EUR

Anita Haas

AU80-025

Beginn: 01.04.2025 – 8x dienstags – 17.50 – 18.20 Uhr
Ort: Kinderhort, Kapellenweg 1A, 85080 Gaimersheim
Gebühr: 29,50 EUR

Anita Haas

AU80-026

Beginn: 01.04.2025 – 8x dienstags – 18.30 – 19.00 Uhr
Ort: Kinderhort, Kapellenweg 1A, 85080 Gaimersheim
Gebühr: 29,50 EUR

● Yoga – Bewegung in der Ruhe und Ruhe in der Bewegung

In diesem Kurs möchten wir einen Yoga Raum kreieren und erfahren, in dem wir uns regenerieren und stärken können. Unser Ziel ist es, den Körper durch Asanas (Haltungen) zu kräftigen und den Geist sowohl durch Pranayama (Atemübungen) als auch durch Entspannung zu beruhigen und zu zentrieren.

Mitzubringen/Materialien: rutschfeste Matte, bequeme Kleidung, Decke, zwei Yogablöcke, ein kleines Kissen, ein Handtuch

Erika Bauer

AU80-027

Beginn: 10.03.2025 – 15x montags – 18.00 – 19.15 Uhr
kein Unterricht am 23.06.2025
Ort: Kinderhort, Kapellenweg 1A, 85080 Gaimersheim
Gebühr: 137,50 EUR

Erika Bauer

AU80-028

Beginn: 10.03.2025 – 15x montags – 19.30 – 20.45 Uhr
kein Unterricht am 23.06.2025
Ort: Kinderhort, Kapellenweg 1A, 85080 Gaimersheim
Gebühr: 137,50 EUR

Erika Bauer

AU80-029

Beginn: 12.03.2025 – 15x mittwochs – 18.00 – 19.15 Uhr
kein Unterricht am 25.06.2025
Ort: Kinderhort, Kapellenweg 1A, 85080 Gaimersheim
Gebühr: 137,50 EUR

Erika Bauer

AU80-030

Beginn: 12.03.2025 – 15x mittwochs – 19.30 – 20.45 Uhr
kein Unterricht am 25.06.2025
Ort: Kinderhort, Kapellenweg 1A, 85080 Gaimersheim
Gebühr: 137,50 EUR

Außenstelle Großmehring

Anmeldung und Information:

Frau Katharina Kloiber
 Adresse: 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

● Die Welt der Tiere – Malkurs für Kinder ab 6 Jahre

AU81-001

Kunstmalerin Wendeline Nedl

In diesem Kurs könnt ihr eurer Kreativität freien Lauf lassen und sie so ausleben, wie es euch gefällt. Wir malen auf Leinwand in Acrylfarben und lernen den Umgang mit verschiedenen Maltechniken, auch mit Bleistift, Kohle und Kreide. Das Eintauchen in die farbenfrohe Welt der Acrylfarben wird dir bestimmt viel Spaß machen!

Mitzubringen/Materialien: Leinwand (beliebig, optimal ist 40 x 50), Pinsel, Acrylfarben, Malblock (Größe egal), Bleistifte, Radiergummi, Wasserbecher, Kreide

Es können die Utensilien verwendet werden, die Ihr Kind auch für den Malunterricht in der Schule braucht.

Beginn: 14.03.2025 – 5x freitags – 16.00 – 18.00 Uhr
 Ort: Grund- und Mittelschule Großmehring, Schulstr. 24,
 Zugang über die Mozartstraße, EG, Werkraum 1, Zi. 45
 Gebühr: 73,50 EUR

Gesundheit

Entspannung & Bewegung

● Self Care Yoga

für Anfänger/innen mit und ohne Vorkenntnisse

Yoga erlaubt uns, ganz achtsam auf unsere individuellen Bedürfnisse einzugehen. Wir steigern unser körperliches und damit auch seelisches Wohlbefinden durch langsame, fließende Übungsabfolgen. Mit Hilfe von sanften Dehnungen und Drehungen fördern wir unsere Flexibilität und lösen Blockaden. Durch bewusste, ruhige Atemübungen und die Entspannungsphase am Ende tanken wir neue Energie.

Wichtiger Hinweis: Bitte kommen Sie so rechtzeitig, dass die Stunde pünktlich beginnen kann. Die Tür muss aus organisatorischen Gründen um 17 Uhr geschlossen werden.

Mitzubringen/Materialien: Yogamatte, bequeme Kleidung, warme Socken

Marion Strasser

AU81-010

Beginn: 11.03.2025 – 5x dienstags – 17.00 – 18.15 Uhr
 Ort: Strasserhof, Nordring 10, 85098 Großmehring-
 Demling, 1.OG, Raum 03
 Gebühr: 46,00 EUR

Marion Strasser

AU81-011

Beginn: 29.04.2025 – 5x dienstags – 17.00 – 18.15 Uhr
 Ort: Strasserhof, Nordring 10, 85098 Großmehring-
 Demling, 1.OG, Raum 03
 Gebühr: 46,00 EUR

● Yoga am Abend

AU81-015

Ruhiges Yoga für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse
 Martin Vogel

Ruhige Abfolge der einzelnen Asanas (Körperhaltung) – mit Achtsamkeit auf den eigenen Atem.

Mitzubringen/Materialien: bequeme Kleidung, Yogamatte, Sitzkissen, evtl. Decke

Beginn: 11.03.2025 – 12x dienstags – 18.30 – 19.45 Uhr
 Ort: Grund- und Mittelschule Großmehring, Schulstr. 24,
 Zugang über die Mozartstraße, Musikraum
 Gebühr: 110,00 EUR



© Martin Vogel

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



● Kundalini-Yoga – Harmonie für Körper, Geist und Seele AU81-016

Martin Vogel

Es erwarten Sie:

- Asanas (zur Vorbereitung)
- Kriyas (Bewegungssequenzen)
- Meditation (zur Beruhigung des Geistes)

Die Übungen sind betont körperlich mit teils forcierter Atmung.

Mitzubringen/Materialien: bequeme Kleidung, Yogamatte, Sitzkissen, evtl. Decke

Beginn: 11.03.2025 – 8x dienstags – 20.00 – 21.00 Uhr

Ort: Grund- und Mittelschule Großmehring, Schulstr. 24, Zugang über die Mozartstraße, Musikraum

Gebühr: 58,50 EUR

● Qi Gong

Durch sanfte Bewegung wohlfühlen

Qi Gong ist eine alte chinesische Bewegungslehre mit leicht erlernbaren, sanften und doch dynamischen Übungen. Diese fördern Beweglichkeit und Atmung und bringen Entspannung und Ausgeglichenheit. Die Übungen können im Sitzen und Stehen unabhängig vom Alter und von der körperlichen Verfassung durchgeführt werden.

Mitzubringen/Materialien: Bequeme Kleidung, rutschfeste Fußbekleidung

Qigong-Lehrerin Emma Maria Lefmann AU81-017

Beginn: 12.03.2025 – 10x mittwochs – 17.00 – 18.00 Uhr

Ort: Brentanostr. 2, 85098 Großmehring

Gebühr: 73,50 EUR

Qigong-Lehrerin Emma Maria Lefmann AU81-018

Beginn: 12.03.2025 – 10x mittwochs – 18.15 – 19.15 Uhr

Ort: Brentanostr. 2, 85098 Großmehring

Gebühr: 73,50 EUR

Außenstelle Kösching

Anmeldung und Information:

Gemeindeverwaltung Kösching,

Marktplatz 1, 85092 Kösching

Telefon: 08456/9891-0

E-Mail: info@markt-koesching.de

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag 07.30 Uhr bis 12.00 Uhr

Montag und Dienstag 15.00 Uhr bis 17.00 Uhr und

Donnerstag 15.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Junge vhs

NEU Eltern-Kind-Yoga (2 – 6 Jahre) AU82-001

Eine spielerische Reise der Verbundenheit und Entspannung
Thomas Mitrovic

Eltern-Kind-Yoga bietet beiden Seiten die einzigartige Gelegenheit, eine tiefe Bindung zu stärken und gemeinsam die wohltuenden Vorteile des Yoga zu erleben. Dieser Kurs bietet spielerische Yoga-Übungen und Achtsamkeitspraktiken, die speziell auf die Bedürfnisse von Kleinkindern und ihren Eltern zugeschnitten sind. Gemeinsam werden wir durch lustige Geschichten, Spiele und Lieder in eine Welt der Bewegung, Entdeckung und Kreativität eintauchen. Dabei werden wir die kindliche Fantasie und Neugier nutzen, um Yoga-Posen spielerisch zu erkunden und die körperliche Koordination sowie das Gleichgewicht zu fördern. Während wir gemeinsam atmen, lachen und entspannen, stärken wir nicht nur die Beziehung zwischen Eltern und Kindern, sondern schaffen auch einen Raum der Ruhe und Geborgenheit, der es ermöglicht, Stress abzubauen und das Wohlbefinden zu steigern.

Wichtige Informationen:

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

Die Gebühr von 50 Euro gilt pro Paar für 1 Erwachsenen und 1 Kind. Die Gebühren für ein weiteres Kind liegen bei 22 Euro.

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

Beginn: 02.04.2025 – 4x mittwochs – 16.45 – 17.45 Uhr

Ort: Montessori Mittelschule Kösching Musikraum EG (grünes Gebäude)

Zugang über Tor Kindergarten am Stegbach

Gebühr: 50,00 EUR

Das Herbst-/Winterprogramm mit den Kursen von September 2025 bis Februar 2026 erscheint am 8.9.2025.

Kreativität

● Faszination Aquarell

Fortsetzungskurs
Michaela Schmitt

AU82-010

Die Vielfalt der Aquarell-Malerei wird uns auch in diesem Semester beschäftigen. Jeder Kurstag umfasst eine Besprechung, bei der auf die Besonderheiten des jeweiligen Motivs (z. B. Stilleben, Landschaft, Blumen...) eingegangen wird und die freie Arbeit am Motiv unter Anleitung; bei Bedarf ergänzt durch Übungen zur Technik und zur Bildgestaltung.

Bitte beachten Sie die besonderen Kurstage.

Mitzubringen/Materialien: Aquarellfarbkasten, Aquarellpapier (mindestens 30 x 40 cm), je ein dünner und ein dicker Rundhaarpinsel, Wassergefäß, Bleistift, Radiergummi, Zeichenpapier.

4 € Kopiergeld/Materialkosten werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

Termine: Freitag, 14.03.2025, 9.00 – 12.00 Uhr / Freitag, 04.04.2025, 9.00 – 12.00 Uhr / Freitag, 09.05.2025, 9.00 – 12.00 Uhr

Ort: Kloster Kösching, kleiner Saal, OG (Eingang: Fleischgasse, südlich des Rathauses)

Gebühr: 66,00 EUR

● Lust auf Aquarell

Michaela Schmitt

AU82-011

Sie wollten immer schon Aquarell-Malen ausprobieren? Oder möchten Ihre Kenntnisse in einer netten Gruppe erweitern? Auch wenn Sie keine Vorkenntnisse haben: Wenn Sie Freude am Malen und Dazulernen haben, sind Sie herzlich willkommen!

Schritt für Schritt und zum Mitmachen zeige ich die Entstehung eines Bildes. Dabei klären wir auch Fragen, wie zum Beispiel: Worauf muss ich bei der Vorzeichnung achten? Wie bekommt das Bild Räumlichkeit und Tiefe? Wie werden die Farben leuchtend und harmonisch?

Wir beginnen mit einfachen Motiven. Auch Teilnehmerwünsche zu den Bildthemen sind herzlich willkommen.

Bitte beachten Sie die besonderen Kurstage.

Mitzubringen/Materialien: Aquarellfarbkasten, Aquarellpapier (mindestens 30 x 40 cm), je ein dünner und ein dicker Rundhaarpinsel, Wassergefäß, Bleistift, Radiergummi, Zeichenpapier.

4 € Kopiergeld/Materialkosten werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

Termine: Freitag, 21.03.2025, 9.00 – 12.00 Uhr / Freitag, 11.04.2025, 9.00 – 12.00 Uhr / Freitag, 16.05.2025, 9.00 – 12.00 Uhr

Ort: Kloster Kösching, kleiner Saal, OG (Eingang: Fleischgasse, südlich des Rathauses)

Gebühr: 66,00 EUR

● Workshop Pastell

Michaela Schmitt

AU82-012

Sie sind neugierig auf Pastellkreiden und begeistert von der Leuchtkraft der Farben? Oder sind schon erfahren und wünschen sich neue Anregungen? Sie suchen Informationen, welches Material sich anzuschaffen lohnt, wie man ein Bild beginnt, welche Arbeitsschritte sinnvoll sind...? Dies werden wir an diesem Kurstag gemeinsam erkunden. Wir malen zwei Bilder mit einer Schritt- für Schritt-Anleitung und lernen dabei die wichtigsten Pastell-Techniken und -Materialien kennen.

In der Kursgebühr sind bereits 30 € Materialkosten enthalten.

Mitzubringen/Materialien: Unempfindliche Kleidung

Termin: Samstag, 22.03.2025, 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Kloster Kösching, kleiner Saal, OG (Eingang: Fleischgasse, südlich des Rathauses)

Gebühr: 88,50 EUR

Gesundheit

Bewegung & Entspannung

● Wenn es sich gut anfühlt – Kopf aus!

Die Atmung und Ho'oponopono
Angelika Rudolf

AU82-020

Atmen Sie im Jetzt, leben Sie im Jetzt!

Seien Sie vor allem nicht so streng zu sich selbst, sondern lernen Sie loszulassen.

Fassen Sie sich ein Herz und versuchen Sie etwas Neues: Lernen Sie die Grundlagen von Ho'oponopono kennen, einem Ritual „des Verzeihens“ aus der hawaiianischen Huna-Philosophie und erfahren Sie, wie gut es sich anfühlt, den Kopf einmal auszuschalten.

Mitzubringen/Materialien: Isomatte und Kissen, Getränk

Beginn: 07.05.2025 – 3x mittwochs – 18.00 – 19.00 Uhr

Ort: Montessori Mittelschule Kösching Musikraum EG (grünes Gebäude)

Zugang über Tor Kindergarten am Stegbach

Gebühr: 22,00 EUR

Andere Reihen-VA, Kurse, Filmreihen

● Ayurveda Basics – Grundlagen, Philosophie und Ernährung

Uwe Nikolaus

AU82-025

Dieser Kurs bietet einen ersten Einblick in Ayurveda und seine Anwendungsmöglichkeiten.

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: Schreibzeug

Termin: Samstag, 15.03.2025, 9.00 – 12.00 Uhr

Ort: Yogaraum, Praxis Lösungswege, Marktplatz 9e (4.St.), 85092 Kösching

Gebühr: 22,00 EUR

Bitte beachten
Sie das Rauchverbot an
allen Veranstaltungsorten
der Volkshochschule.



● Ayurveda Basics: Konstitution, Fasten, Behandlungen AU82-026

Uwe Nikolaus

Dieser Kurs bietet einen ersten Einblick in Ayurveda und seine Anwendungsmöglichkeiten. Im zweiten Teil analysieren wir auf Basis von einem Fragebogen 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: Schreibzeug

Termin: Samstag, 29.03.2025, 9.00 – 12.00 Uhr

Ort: Yogaraum, Praxis Lösungswege, Marktplatz 9e (4.St.), 85092 Kösching

Gebühr: 22,00 EUR

● Hatha-Yoga – stärken, dehnen und entspannen AU82-028

Uwe Nikolaus

Der Kurs verbindet klassische Yoga Asanas (Körperhaltungen) zur Stärkung und Dehnung mit Bewegungen, die teils aktivierend teils entspannend wirken. Ergänzt wird die Yoga Praxis durch vitalisierende Atemübungen.

Mitzubringen/Materialien: Bequeme Kleidung, warme Socken, Yoga-Matte und bei Bedarf ein Sitzkissen.

Beginn: 11.03.2025 – 10x dienstags – 20.00 – 21.00 Uhr

Ort: Yogaraum, Praxis Lösungswege, Marktplatz 9e (4.St.), 85092 Kösching

Gebühr: 73,50 EUR



● Mit Yoga den Rücken stärken AU82-029

Uwe Nikolaus

Wir lernen...

- Übungen zur Linderung von Rückenschmerzen
- Yoga-therapeutische Sequenzen
- Yoga- und körper-therapeutische Methoden kennen
- durch Atemübungen die Spannung aus dem Rücken zu nehmen

Mitzubringen/Materialien: Bequeme Kleidung, warme Socken, Yoga-Matte und bei Bedarf ein Sitzkissen.

Termin: Samstag, 15.03.2025, 17.00 – 19.00 Uhr

Ort: Yogaraum, Praxis Lösungswege, Marktplatz 9e (4.St.), 85092 Kösching

Gebühr: 14,50 EUR

● Waldbaden – Eintauchen in den zarten Frühlingswald

Wohltat für Körper, Geist und Seele

Was ist Waldbaden? – „Eintauchen“ in die Atmosphäre des Waldes – Die Natur mit allen Sinnen wahrnehmen (Geräusche, Formen, Farben, Gerüche, etc.), sich mit der Natur verbinden und Gutes für sich tun. Ganz langsam streifen wir leise durch den zarten Frühlingswald 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.

Treffpunkt: Parkplatz rechts, Köschinger Str./ Sandweg – Jakobsweg (Verbindungsstraße Kösching – Köschinger Forst), GPS Koordinaten: 48.8561727, 11.5170277

Bitte beachten Sie:

Das Waldbaden findet bei jedem Wetter statt – außer bei Sturm- und Gewitterwarnung!

Leider dürfen unsere vierbeinigen Freunde nicht mitkommen.

Mitzubringen/Materialien: passende Kleidung (abhängig von der Witterung), festes Schuhwerk, Sitzkissen

Leiterin Waldbaden, Wellness-Therapeutin Susanne Kopp AU82-030

Termin: Samstag, 12.04.2025, 13.00 – 16.00 Uhr

Ort: Treffpunkt: Parkplatz rechts Köschinger Straße/ Sandweg (Verbindungsstraße Kösching-Köschinger Waldhaus),

Gebühr: 22,00 EUR

Leiterin Waldbaden, Wellness-Therapeutin Susanne Kopp AU82-031

Termin: Samstag, 10.05.2025, 13.00 – 16.00 Uhr

Ort: Treffpunkt: Parkplatz rechts Köschinger Straße/ Sandweg (Verbindungsstraße Kösching-Köschinger Waldhaus),

Gebühr: 22,00 EUR

Hinweise zur Anmeldung:

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

Stammkunden können sich telefonisch anmelden:
0841/305 1854



NEU Land-Art für die ganze Familie – Natur erleben und kreativ gestalten (Groß-)Eltern-Kind-Kurs



© Valentina Zacharias-Wölkhammer

Dieser Kurs ist für Familien mit Kindern konzipiert, denn hier können sich alle einbringen und ihre Ideen verwirklichen, egal, ob jung oder alt, Mama, Papa, Oma, Opa, Kind.

Vorkenntnisse sind nicht notwendig, wichtig sind die Freude am Gestalten und am Entdecken der Natur.

Land-Art ist eine Kunstform, bei der mit in der Natur gefundenen Materialien wie Steinen, Blättern, Blüten, Zweigen etc. direkt in der Landschaft vergängliche Kunstwerke gestaltet werden, die aufgrund der wechselnden Witterungseinflüsse den Kreislauf von Werden und Vergehen veranschaulichen.

Der Kurs bietet die Möglichkeit, die Natur bewusst zu erleben, gemeinsam kreativ zu sein, und als Familie etwas Einzigartiges zu schaffen. Gebühr gilt für 1 Erwachsenen und bis zu 3 Kindern.

Treffpunkt: Brunnhauptner Weiher, GPS Koordinaten: 48.817258°, 11.485882°

Mitzubringen/Materialien: dem Wetter entsprechende Kleidung, festes Schuhwerk, Sonnenschutz, kleine Brotzeit, Getränk

Valentina Zacharias-Wölkhammer

AU82-033

Termin: Freitag, 27.06.2025, 15.00 – 18.00 Uhr

Ort: Treffpunkt: Brunnhauptner Weiher, Kösching

Gebühr: 30,00 EUR, Familientarif für 1 Erw. und bis zu 3 Kindern

Valentina Zacharias-Wölkhammer

AU82-034

Termin: Samstag, 28.06.2025, 10.00 – 13.00 Uhr

Ort: Treffpunkt: Brunnhauptner Weiher, Kösching

Gebühr: 30,00 EUR

Valentina Zacharias- Wölkhammer



© Valentina
Zacharias-Wölkhammer

Mein Name ist Valentina Zacharias-Wölkhammer. Ich bin 1975 geboren, inzwischen zweifache Mutter und vierfache Oma, Werklehrerin, kreativ Schaffende und leidenschaftliche Naturbegeisterte. Während meiner Weiterbildung zur Werklehrerin im sozialen Bereich entdeckte ich meine Liebe zur Land-Art – einer Kunstform, die das bewusste Wahrnehmen der Natur und die kreative Arbeit mit natürlichen Materialien in den Vordergrund stellt. Seitdem begleite ich Menschen aller Altersgruppen dabei, die Natur auf vielfältige Weise zu erleben, zu erspielen und neu zu entdecken. Ob mit Kindern oder Erwachsenen – draußen zu sein, die Jahreszeiten zu spüren, innezuhalten und gemeinsam mit der Natur zu gestalten, ist für mich nicht nur eine Aufgabe, sondern eine Herzensangelegenheit. Mit fast zwei Jahrzehnten Erfahrung in der pädagogischen Arbeit, meinem Hintergrund als Montessori-Lehrkraft und meiner Begeisterung für die Umwelt möchte ich andere dazu inspirieren, die Kraft und Schönheit der Natur bewusster wahrzunehmen und durch kreatives Schaffen neu zu erleben.



Außenstelle Lenting

Anmeldung und Information:

Frau Petra Brandl
Gemeinde Lenting
Rathausplatz 1, 85101 Lenting
Telefon: 08456 92 95 30
Fax: 08456 92 95 40
Internet: www.lenting.de
Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag, 08.00 Uhr bis 12.00 Uhr,
Montag bis Mittwoch, 14.30 Uhr bis 15.30 Uhr
Donnerstag, 15.00 Uhr bis 17.30 Uhr

Kursort: Grund- und Mittelschule Lenting, Ernst-Rauwolf-Str. 1, soweit nichts anderes angegeben. Der Eingang zu den Unterrichtsräumen erfolgt über den Pausenhof.

An Tagen mit schulischen Veranstaltungen muss der vhs- Kurs entfallen. Der entsprechende Kursabend wird dann zu einem späteren Zeitpunkt nachgeholt.

Fremdsprachen

Spanisch

● Spanisch A2.1, ab Lektion 1

AU83-010

Elizabeth Heide Freude

Mitzubringen/Materialien:

Kurs- und Arbeitsbuch:

Perspectivas A2 contigo, Cornelsen Verlag

ISBN Nummer: 978-3-06-120935-3

Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 12.03.2025 – 15x mittwochs – 18.00 – 19.30 Uhr

Ort: Grund- und Mittelschule Lenting, Ernst-Rauwolf-Str.1,

Klassenraum

Gebühr: 150,00 EUR

Gesundheit und Entspannung

● Yogasana-Yoga – Harmonie von Körper und Geist

AU83-020

nur für Teilnehmende mit Yoga-Erfahrung
Yogasana Yogalehrer SKA Alois Feldschmid

Voraussetzung: nur für diejenigen, die bereits Kurse mit Hatha-Yoga absolviert haben und entsprechende Vorkenntnisse besitzen. Hatha-Yoga hilft, Körper, Atem und Geist kennen zu lernen und zu trainieren. Spezielle Übungen kräftigen und dehnen den Körper, so dass er stark und flexibel wird. Durch die Konzentration auf die Yogaübungen beruhigt sich der Geist. Stress und Anspannung können verschwinden, und es kehrt innere Ruhe ein. Atemübungen geben dem Körper neue Energie und helfen ihm, sich zu regenerieren. So kann Rückenschmerzen und anderen gesundheitlichen Problemen vorgebeugt und neue Lebenskraft geweckt werden. In der Stunde wird auf die körperlichen Voraussetzungen der Teilnehmer individuell eingegangen.

Mitzubringen/Materialien: Yoga-Matte, Decken, Klotz, Gurt, bequeme Kleidung, Meditations-Kissen

Beginn: 07.04.2025 – 5x montags – 18.00 – 19.30 Uhr

Ort: Gymnastikhalle neben Turnhalle, TSV Lenting, Ernst-Rauwolf-Str. 1, 85101 Lenting

Gebühr: 55,00 EUR



Sie wollen
selbst als
Kursleiter/-in
tätig werden?



Die vhs freut sich über
Ihre Anregungen bzw. Ihre
Bewerbung als Kursleiter/-in!

Wenden Sie sich an die
vhs-Leitung:
Dr. Petra Neumann
Tel. 0841/305-1854
Fax 0841/305-1855
petra.neumann@ingolstadt.de
www.vhs-in-ei.de

Außenstelle Wettstetten

Anmeldung und Information:

Frau Helena Schön

Adresse: 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.

● Nähkurs – Kleider, Rock oder Hosen AU85-009

nur für Teilnehmende, die den Umgang
mit einer Nähmaschine bereits gewohnt sind
Sandra Braun

In diesem Kurs werden wir Kleider, Röcke oder Hosen nähen. Dafür werden wir das Schnittmuster direkt auf Ihrem Körper selbst erstellen. Wir benötigen deshalb am ersten Kurstag ein Papier, auf das wir den Schnitt zeichnen. Gerne kann man auch einen fertigen Schnitt nehmen, der dann dem Körper entsprechend angepasst wird.

Wichtig: Bitte nehmen Sie unbedingt vor Kursbeginn wegen der Materialliste und Beratung mit mir Kontakt auf unter naehtreff1@gmail.com

Mitzubringen/Materialien: Stoffe, Nähmaschine und alles was man zum Nähen braucht.

Beginn: 10.05.2025 – 3x samstags – 10.00 – 17.00 Uhr

Ort: Jugendtreff Wettstetten, Echenzeller Str. 11c,
85139 Wettstetten

Gebühr: 154,00 EUR

Kreativität

● Das eigene Dirndl nähen AU85-007

nur für Teilnehmende, die den Umgang
mit einer Nähmaschine bereits gewohnt sind
Sandra Braun

Sie möchten gerne Ihr eigenes Dirndl nähen und Ihre eigenen Stoffe zusammenstellen? Das Dirndl wird genau auf Sie abgestimmt. Es werden im Kurs verschiedene Schnittmuster zur Verfügung gestellt, z.B. das klassische Dirndl, ein Schneewittchen Dirndl mit Stehkragen, ein hochgeschlossenes Dirndl, ein Dirndl mit Herzausschnitt und noch ein Mieder mit einem Rock. Dazu sind verschiedene Arten von Dirndl-Schürzen dabei und auch mehrere Blusen-Modelle.

Der Kurs ist für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Die einzige Voraussetzung ist, dass man mit der normalen Nähmaschine umgehen kann.

Wichtig: Bitte nehmen Sie unbedingt vor Kursbeginn wegen der Materialliste mit mir Kontakt auf unter naehtreff1@gmail.com

Mitzubringen/Materialien: Stoffe, Nähmaschine und alles, was man zum Nähen braucht.

Beginn: 15.03.2025 – 3x samstags – 10.00 – 17.00 Uhr

Ort: Jugendtreff Wettstetten, Echenzeller Str. 11c,
85139 Wettstetten

Gebühr: 154,00 EUR

● Nähkurs „Oberteil“ AU85-008

nur für Teilnehmende, die den Umgang mit einer Nähmaschine
bereits gewohnt sind
Sandra Braun

In diesem Nähkurs nähen wir Hoodies, T-Shirts, Damen Blazer aus Jersey, Jacken und auch einen Sommermantel, eine Herren-Trachtenweste oder auch eine Herren- bzw. Damen-Walkjacke, Sollte der Kurs Sie ansprechen, dann schreiben Sie mir doch einfach Ihren Wunsch unter naehtreff1@gmail.com.

Wichtig: Bitte nehmen Sie unbedingt vor Kursbeginn wegen Materialliste und Beratung mit mir Kontakt auf unter naehtreff1@gmail.com

Mitzubringen/Materialien: Stoffe, Nähmaschine und alles was man zum Nähen braucht.

Beginn: 05.04.2025 – 3x samstags – 10.00 – 17.00 Uhr

Ort: Jugendtreff Wettstetten, Echenzeller Str. 11c,
85139 Wettstetten

Gebühr: 154,00 EUR

Gesundheit & Entspannung

● Qi Gong AU85-010

Birgit Seitz

Übersetzt bedeutet Qi Gong „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: 12.03.2025 – 10x mittwochs – 9.00 – 10.00 Uhr

Montag, 5.5. statt 7.5.2025! /kein Unterricht am 19.3.
u.14.5.2025

Ort: Mehrzweckhalle, Am Sportplatz 9, 85139 Wettstetten

Gebühr: 73,50 EUR

● Yoga Basics – für ein besseres Körperbewusstsein AU85-012

Silke Feilen

Yoga ist für jedes Alter geeignet. Die Asanas (Körperhaltungen) sowie Atmung und Meditation können jederzeit den individuellen körperlichen Bedürfnissen angepasst werden. Wir beenden die Stunde mit Entspannungsmusik, Körperreisen oder einer Fantasiereise.

Mitzubringen/Materialien: Bequeme Kleidung, warme Socken, Yoga-Matte und bei Bedarf ein Sitzkissen.

Beginn: 17.03.2025 – 6x montags – 19.00 – 20.30 Uhr

kein Unterricht am 31.03.2025

Ort: Jugendtreff Wettstetten, Echenzeller Str. 11c,
85139 Wettstetten

Gebühr: 66,00 EUR

● Rückenfit AU85-013

Silke Feilen

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die ihren Rücken stärken und fit halten möchten. Rückenfit ist eine Kombination aus Körperübungen und Gymnastik. Durch den gezielten Aufbau der Muskulatur wird der Rücken gestärkt. Regelmäßige Bewegung und die richtigen Übungen halten Sie fit und leistungsfähig. Dehnung und Entspannung schließen die Stunde ab.

Mitzubringen/Materialien: Bequeme Kleidung, Decke und bei Bedarf ein Sitzkissen.

Beginn: 19.05.2025 – 6x montags – 19.30 – 20.30 Uhr

kein Unterricht am 02.06.2025

Ort: Jugendtreff Wettstetten, Echenzeller Str. 11c,
85139 Wettstetten

Gebühr: 44,00 EUR

Dozentenvertretung der Volkshochschule Ingolstadt

Die Dozentenvertretung ist Anlauf- und Vermittlungsstelle für die Anliegen der Dozentinnen und Dozenten, Mitglied im Kuratorium der Volkshochschule sowie Sprachrohr gegenüber der vhs-Verwaltung. Ihre Wünsche und Anregungen werden gern von der Dozentensprecherin entgegengenommen:

Tanja Oblinger
Tel.: 01 71 / 335 04 56
tanja.oblinger@icloud.com



© Uwe-Jürgen Hansel

● Kreative Impulse für Ihren Unterricht AU95-010

Kursleitertreffen für Kursleiter:innen der vhs Ingolstadt
Tanja Oblinger

Für Kursleiter:innen aller Fachbereiche: Entdecken Sie neue Impulse für Ihre Kurse, tauschen Sie sich mit Kolleg:innen aus und erfahren Sie, wie Sie die Motivation Ihrer Teilnehmenden steigern können. In interaktiven Workshops lernen Sie praxisnahe Methoden kennen, die Sie direkt umsetzen können.

Nutzen Sie die Gelegenheit zum Netzwerken, Austausch und für frische Ideen für Ihre Kursgestaltung!

Anmeldung per E-Mail unter: ingolstadt@vhs-in-ei.de

Termin: Freitag, 16.05.2025, 18.00 – 20.00 Uhr

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

Gebühr: Teilnahme kostenlos

Für vhs-Kursleitungen ist das neue Fortbildungsprogramm des Bayerischen Volkshochschulverbands ab sofort erhältlich. Es hält neben aktuellen Themen auch wieder zahlreiche Veranstaltungen bereit, die Ihrer persönlichen und beruflichen Weiterentwicklung dienen.

Alle Infos unter: <https://www.kursif.de/>

Unser
Angebot –
Ihr Gewinn



Druckprodukt mit finanziellem

Klimabeitrag

ClimatePartner.com/12860-2502-1001



www.fsc.org

MIX

Papier | Fördert
gute Waldnutzung

FSC® C014340



Mit Erfolg zur mittleren Reife!

**Übertritt aus der 5., 6., 7., 8. oder 9. Klasse
aller Schularten in völlig neue Einstiegsklassen!**

JETZT NEU!

Übertritt auch aus der 4. Klasse!

Private Wirtschaftsschule Ingolstadt
modern - praxisnah - digital



Brückenkopf 1 // Haus D • 85051 Ingolstadt
Telefon: 0841 966 91-0 • Homepage: ws-in.de

