

vhs VOLKSHOCHSCHULE
ALLERSHAUSEN
HOHENKAMMER
KIRCHDORF A. D. AMPER
PAUNZHAUSEN

Frühjahr/
Sommer
2026



Ihre Mitgliedschaft bei der vhs Allershausen e.V.

Eine Mitgliedschaft beim gemeinnützigen Verein vhs Allershausen e.V. steht allen Personen ab dem 14. Geburtstag frei. Korporative Mitglieder können Gemeinden des regionalen Zuständigkeitsbereichs der vhs sein. Weitere Vereine und Bildungsträger können ebenfalls eine korporative Mitgliedschaft erwerben.

Die Mitgliedschaft ist gebührenfrei. Der Mitgliedsantrag liegt in der Geschäftsstelle aus, zudem findet er sich auf der Webseite unter Downloads.

Korporative Mitglieder der vhs Allershausen e.V. sind:

Gemeinde Allershausen, Gemeinde Hohenkammer, Gemeinde Kirchdorf a.d. Amper und Gemeinde Paunzhausen.



Impressum

Volkshochschule Allershausen e.V.

Johannes-Boos-Platz 6, 85391 Allershausen
Telefon 08166 679350, E-Mail: info@vhs-allershausen.de, www.vhs-allershausen.de

1. Vorsitzender: Martin Vaas, 2. Vorsitzende: Andrea Muth

Registergericht: Amtsgericht München, Registernummer: VR120225

Konto: Gläubiger-Identifikationsnummer: DE16ZZZ00000594485

Sparkasse Freising Moosburg, IBAN: DE30700510030000061010, BIC: BYLADEM1FSI

Herausgeber: Volkshochschule Allershausen e.V.

Layout: Die Kirschen - Verlag, Druck, Mediendesign

Druck: Druckerei Lerchl e.K., Freising

Wappen: © Gemeinden Allershausen, Hohenkammer, Kirchdorf a.d. Amper, Paunzhausen

Fotos (soweit nicht anders genannt): © Maria Braun, Sonja Schmeusser, Andrea Muth

Titelfoto: Alpaka in Riedhof, © Sonja Schmeusser



Vorwort

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,
liebe Freundinnen und Freunde der vhs Allershhausen,

seit über fünf Jahrzehnten steht die vhs Allershhausen e.V. für Bildung, Begegnung und gemeinsames Lernen in unserer Region. Für die knapp 18.000 Einwohnerinnen und Einwohner im Einzugsgebiet – Allershhausen, Hohenkammer, Kirchdorf a. d. Amper, Paunzhausen und Kranzberg – planen wir jedes Jahr ein vielfältiges und aktuelles Programm. Zweimal jährlich erscheint unser Programmheft, das Ihnen ein auf die örtlichen Bedürfnisse abgestimmtes Angebot bietet – von Kreativkursen über Sprachen bis hin zu Gesundheits- und Digitalthemen.

Damit wir weiterhin ein lebendiges und breit gefächertes Kursangebot gestalten können, sind wir auf die Unterstützung und das Engagement aus der Bewohnerschaft angewiesen. Der gemeinnützige Verein, 1972 gegründet, setzt sich aus den Bürgermeistern der vier beteiligten Kommunen sowie engagierten persönlichen Mitgliedern zusammen. Bislang stammen unsere Mitglieder ausschließlich aus Allershhausen – umso mehr freuen wir uns über Interessierte aus den Nachbargemeinden.

Werden Sie Teil der vhs Allershhausen e.V.!

Mitglied kann jede und jeder ab 14 Jahren werden – selbstverständlich gebührenfrei.



Die im Juli vergangenen Jahres neu gewählte Vorstandschaft der vhs Allershhausen e.V. (v.l.n.r.): Nadine Wagner (Kassierin), Chris Fröb (Schriftführer), Andrea Muth (2. Vorsitzende) Allershausens Bürgermeister Martin Vaas (1. Vorsitzender), Claudia Stroh (Revisorin).

Gemeinsam gestalten wir die Weiterbildung vor Ort und stärken so das Miteinander in unserer Region.

Wir danken allen, die die vhs Allershhausen mit Ideen, Zeit und Interesse tragen und wünschen viel Freude beim Entdecken unseres neuen Programms!

*Mit herzlichen Grüßen
Ihre Vorstandschaft der vhs Allershhausen e.V.*

Adressenverzeichnis

Allershausen

Ampertalhalle, Am Amperknie 1
ev.-luth. Kirchengemeinde, Johannes-
Dannheimer-Str. 1, Gemeindehaus
Schule, Schulstraße 4-6
Omer-Hof, Albert-Schweitzer-Str. 14

Freising

Roider-Jackl-Brunnen, Bahnhofstraße 2,
Brunnen
Flughafen, Besucherpark, Nordalle 25

Garching

vhs Zentrum, Telschowstraße 5-7

Haimhausen

Amperresidenz, Gemeinschaftsraum,
Hauptstraße 15a

Hohenkammer

Naturheilpraxis Schmid, Lärchenstr. 24
Schule, Pfarrer-Egger-Str. 15
Baroness-Villa, Petershauser Str. 6

Kirchdorf

Schule, Rathausplatz 2, Werkraum

München

Haidhausen, Innere Wienerstraße 19
Glyptothek, Königsplatz 3, Eingang
Odeonsplatz, Am Klenzetur
Orleansplatz, Trambahnhaltestelle
Café Frischhut, Prälat-Zistl, Str. 8
Karlsplatz, Karlstor
Nymphenburg, Mittelkanal

Online

Die Zugänge werden per E-Mail versendet
Anbieter: MS-Teams, Zoom

Petershausen

Münchner Str. 20, 1. OG, Raum orange









Ihr Kontakt zur vhs Allershausen



Volkshochschule

ALLERSHAUSEN e.V. | HOHENKAMMER
KIRCHDORF a.d. AMPER | PAUNZHAUSEN

Nutzen Sie unsere vielfältigen
Kontaktmöglichkeiten.
Wir helfen Ihnen gerne und
freuen uns auf Sie!

-  Website: www.vhs-allershausen.de
-  Mobil und WhatsApp: **+49 1514 4997950**
-  Instagram: **@vhsallershausen**
-  Facebook: **VHS Allershausen**
-  WhatsApp Kanal: **vhs Allershausen e.V.**
-  Telefon: **+49 8166 679350**
-  E-Mail: **info@vhs-allershausen.de**
-  Persönlich: **Allershausen, Rathaus,
Zimmer 18,
Mo-Di 9-12 Uhr und
Mo 16-18 Uhr**

Ihr direkter Weg zu uns:





Fachbereich GESELLSCHAFT

Führungen in der näheren Umgebung	6
Führungen in München	7
Pädagogik & Psychologie	8
Verbraucherinformationen zu Finanzen und Recht.	9

Führungen in der näheren Umgebung

Kulinarische Führung durch Freising

Freising kunsthistorisch zu erleben ist schon ein Genuss, und wenn dann erst die Kulinarik mit dazu kommt!

Begleiten Sie die Kunsthistorikerin Christina Metz auf einem 2-stündigen, barrierefreien Spaziergang durch die Innenstadt. Kosten Sie Geschichtshäppchen und kosten Sie kleine Gaumenfreuden. Nicht zum Sattwerden, aber gerade richtig zum Entdecken. Eine entspannt-heitere und lehrreiche Stadtwanderung erwartet Sie. Gebühr zzgl. 8,00 EUR Verzehr.



Kulinarische Führung durch Freising

261-1000 Fr., 17.04.2026, 16:00-18:00 Uhr, 1x
Freising, Roider-Jackl-Brunnen
 Christina Metz

€ 12

Die Glonn und das bäuerliche Leben vor 100 Jahren Zeitgeschichte in Oberallershhausen

Die Glonn ist der nördlichste Fluss, der noch in das Wassersystem der Isar – über die Mündung in der Amper – zufließt. Alle nördlicheren Flüsse münden gleich in das System der Donau. Im Jahr 1924 fanden die Arbeiten zur Regulierung der Glonn ihren Abschluss. Die Glonn wurde ihrer Kraft beraubt und in unzähligen Mühlen zum Antrieb von Getreidemühlen und Holzsägewerken genutzt – eine frühe Form der Industrialisierung dieses einst bäuerlich geprägten Landes.

Erfahren Sie mehr über die Glonn und das bäuerliche Leben vor 100 Jahren exemplarisch erzählt anhand der Bewohner des Omerhofs.

Die Glonn und das bäuerliche Leben vor 100 Jahren Zeitgeschichte in Oberallershhausen

261-1001 So., 22.03.2026, 14:00-15:30 Uhr, 1x
Allershhausen, Albert-Schweitzer-Str. 14
 Leonhard Held, Stefan Pellmeyer

gegen Spende

Blieben Sie informiert



Aktuelle Informationen erhalten Sie über unseren WhatsApp-Kanal



Führungen in München

Lassen Sie sich überraschen und entdecken Sie die vielseitigen Stadtviertel und die Umgebung Münchens in Führungen mit Information zu Kultur, Geschichte und Natur ebenso wie zu Wirtschaft und Stadtentwicklung. Die detaillierten Angaben zu unseren umfangreichen Angeboten in Kooperation mit den Volkshochschulen im Norden des Landkreises München und der Volkshochschule Haimhausen finden Sie auf unserer Website www.vhs-allershausen.de

Airport-Live-Tour – Entdecken. Staunen. Erleben.

252-1020 Sa., 21.02.2026, 14:00-15:30 Uhr, 1x
Freising, Flughafen, Besucherpark
 lokale Kursleitung € 9,50

Haidhauser Drehorte – Die Hausmeisterin, Polizeiinspektion 1 & Co.

261-1005 Sa., 21.03.2026, 14:00-16:00 Uhr, 1x
München, Haidhausen
 Roman Stefka € 15

Meisterwerke der Glyptothek

261-1006 So., 22.03.2026, 11:00-12:30 Uhr, 1x
München, Glyptothek
 Alfons Neubauer € 12

Münchner Gärten Hofgarten, Finanzgarten, Englischer Garten

261-1007 Sa., 25.04.2026, 10:30-12:00 Uhr, 1x
München, Odeonsplatz
 Joachim Schüller € 12

München erleben mit der Tram

261-1008 So., 26.04.2026, 11:00-13:00 Uhr, 1x
München, Orleansplatz
 Anneliese Döhring € 15

München für Frühaufsteher

261-1009 Sa., 13.06.2026, 08:30-10:00 Uhr, 1x
München, Café Frischhut, Prälat-Zistl, Str. 8
 Joachim Schüller € 12

Abendliches München

261-1010 Mo., 15.06.2026, 19:00-21:00 Uhr, 1x
München, Karlsplatz
 Anneliese Döhring € 15

Gondelfahrt Nymphenburg

261-1011 Fr., 10.07.2026, 16:00-16:30 Uhr, 1x
München, Nymphenburg
 Maximilian Koch € 15

Pädagogik & Psychologie

Ordnung trifft Resilienz

Erste Hilfe für innere und äußere Ordnung

In diesem inspirierenden Impulsvortrag erhalten Sie einfache und wirkungsvolle Tipps, um wieder Ordnung in Ihr Leben zu bringen – sowohl innerlich als auch äußerlich. Erfahren Sie, wie Sie durch mehr Struktur im Alltag und bewährte Strategien zu mehr Gelassenheit finden können. Machen Sie den ersten Schritt zu einem entspannten und gut organisierten Leben!

Eine Kooperationsveranstaltung der vhs im Norden des Landkreises München.

Ordnung trifft Resilienz – Erste Hilfe für innere und äußere Ordnung

261-1200 Mi., 11.03.2026, 18:30-20:00 Uhr, 1x
Garching, vhs Zentrum, Telschowstraße 5-7
 Tanja Reißweber

€ 8

Stark im Stress

Online Live Stresspräventionskurs

Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Gesundheit und lernen Sie praxisnahe Techniken, um Stress abzubauen und mehr Gelassenheit in Alltag und Beruf zu gewinnen. Der Kurs unterstützt Sie dabei, sofort wirksame Übungen umzusetzen und langfristig resilient zu werden. Die Kursleitung ist zertifiziert: eine Kostenübernahme ist je nach Krankenkassen teilweise oder vollständig möglich.

Eine Kooperationsveranstaltung der vhs Petershausen.

Stark im Stress – Online Live Stresspräventionskurs

261-1201 Sa., 13.06.2026, 10:00-13:00 Uhr, 3x
Online
 Petra Scheicher

€ 150

Online-Kurse finden über die Plattformen Zoom oder Microsoft Teams statt.
 Die Zugangsdaten werden zeitnah versendet.

Wenn nichts mehr zu machen ist, ist noch viel zu tun

An diesem Abend gibt ein Expertenteam des Freisinger Hospiz- und Palliativ Zentrums einen verständlichen Überblick über Möglichkeiten der Unterstützung. Erfahren Sie mehr über Wege der Begleitung sowie Angebote zu Hause und im stationären Bereich. Für Fragen und oder persönliche Themen bietet dieser Abend Raum, er ist offen für alles, was Sie bewegt.

Wenn nichts mehr zu machen ist, ist noch viel zu tun

Vortrag Hospiz- und Palliativ Zentrum Freising
261-1301 Mo., 27.04.2026, 19:00-20:30 Uhr, 1x
Allershhausen, Grund- und Mittelschule, Handarbeitsraum 301
 Barbara Schuhbauer

gebührenfrei

Verbraucherinformationen zu Finanzen und Recht

Testamente gestalten und Steuern sparen

Grundbegriffe wie Berliner Testament, Pflichtteil, Vor- und Nacherbschaft und Nießbrauch werden erläutert und steuerliche Freibeträge und testamentarische Gestaltungen besprochen. Übergabe schon zu Lebzeiten - Was ist zu beachten? Ein Skript mit Mustern wird digital versandt.

Testamente gestalten und Steuern sparen

261-1501 Mo., 04.05.2026, 18:30-20:00 Uhr, 1x
online
 Bertram Böhm € 15

Testamente gestalten und Steuern sparen

261-1502 Mo., 06.07.2026, 18:30-20:00 Uhr, 1x
online
 Bertram Böhm € 15

Das Unternehmertestament

Übergabe zu Lebzeiten, Vermeidung von Pflichtteilsansprüchen

Wie kann ein Unternehmen übertragen werden, ohne, dass einzelne Kinder mit Pflichtteilsansprüchen ihrer Geschwister belastet werden. Wie wirkt eine Güterstandschaukel? Steuerfreie Übertragung unter Ehegatten, Grundbegriffe wie Berliner Testament, Gesetzliches Erbrecht, Pflichtteil, Pflichtteilsverzicht, Vor- und Nacherbschaft und Nießbrauch werden erläutert und steuerliche Freibeträge und testamentarische Gestaltungen besprochen.

Das Unternehmertestament

261-1504 Mo., 27.04.2026, 18:30-20:00 Uhr, 1x
online
 Bertram Böhm € 15

Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Erbrecht

Was ist eine Vorsorgevollmacht, wie muss diese aussehen? Patientenverfügung, Hinterlegung, Form und Inhalt, Grundbegriffe wie Berliner Testament, Pflichtteil, Vor- und Nacherbschaft und Nießbrauch werden erläutert und steuerliche Freibeträge und testamentarische Gestaltungen besprochen. Ein Skript mit Mustern wird digital versandt.

Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Erbrecht – Grundbegriffe

261-1505 Mo., 20.04.2026, 18:30-20:00 Uhr, 1x
online
 Bertram Böhm € 15

Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Erbrecht – Grundbegriffe

261-1506 Mo., 15.06.2026, 18:30-20:00 Uhr, 1x
online
 Bertram Böhm € 15

Digitaler Nachlass

Was passiert mit meinen Daten, wenn ich sie nicht mehr verwalten kann?

Digitaler Nachlass geht uns alle an. Ob WhatsApp, Instagram, Google-Konto, Cloud-Speicher oder E-Mail: Wir alle sammeln im Laufe des Lebens eine riesige Menge an digitalen Spuren an. Doch was passiert damit, wenn wir einmal nicht mehr selbst darauf zugreifen können – sei es durch Unfall, Krankheit oder Tod?

In diesem Vortrag geht es darum, wie wir zu Lebzeiten bewusst Vorsorge treffen können – und warum alle Menschen betroffen sind: sowohl ältere als auch jüngere. Welche rechtlichen Rahmenbedingungen gibt es, wie können wichtige Passwörter gesichert und der digitale Nachlass geregelt werden? – einfach, praktisch und ohne juristische Vorkenntnisse.

Wichtig: Es findet keine individuelle Rechtsberatung statt. Es wird ein Überblick gegeben, was möglich ist und wie man anfangen kann.

Eine Kooperationsveranstaltung der vhs im Norden des Landkreises München.

Digitaler Nachlass – Was passiert mit meinen Daten, wenn ich sie nicht mehr verwalten kann?

261-1507 Di., 24.03.2026, 18:30-20:00 Uhr, 1x

Garching, vhs Zentrum

Christel Orthen-Schmucker, Johannes Schmucker

€ 8

Geld verdienen im Internet

Einführung in den Verkauf auf digitalen Plattformen

Internet-Verkaufsplattformen erfreuen sich immer stärkerer Beliebtheit. Allein Ebay hat in Deutschland mehr als 132 Millionen registrierte Mitglieder, die täglich rund eine Million Artikel anbieten bzw. kaufen. Viel zu viele gebrauchte und nicht mehr benutzte Gegenstände im eigenen Haushalt warten auf neue Besitzer, egal ob es sich dabei um die Gartenbank oder den Familienschmuck handelt. Eventuell stellen Sie selbst Produkte her und möchten diese verkaufen?

Geld verdienen im Internet – Einführung in den Verkauf auf digitalen Plattformen

261-1600 Sa., 07.03.2026, 10:30-12:30 Uhr, 1x

online

Thilo Herzau

€ 39

Online-Kurse finden über die Plattformen Zoom oder Microsoft Teams statt. Die Zugangsdaten werden zeitnah versendet.



Fachbereich KULTUR

Filmvorführung	12
Handwerkskunst	13
Tanzpraxis	13

Filmvorführung

Reisendes Kino

Gute Filme erzählen Geschichten, vermitteln Wissen und sind ein vielschichtiges Erlebnis für Menschen aller Altersstufen. Besonders auch für Menschen, die aus den Erfahrungen einer längeren Lebenszeit schöpfen können. Gemeinsam Filme schauen und darüber sprechen bereichert das Miteinander.

In Zusammenarbeit mit dem Seniorenbeirat Allershhausen und wechselnden Unterstützern vor Ort findet an unterschiedlichen Veranstaltungsorten eine Filmvorführung statt. Es werden abwechselnd thematische Filme, Biografien, Spielfilme, Dokumentationen oder Kurzfilme gezeigt.

Der Filmverleih erfolgt durch die Landesmediendienste Bayern, welche für die Seniorenfilme vom Bayerischen Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales gefördert werden.

Die Offene Altenhilfe Allershhausen bietet einen kostenlosen Fahrdienst zu den Veranstaltungsorten an. Wer diesen in Anspruch nehmen möchte, schreibt dies bei der Anmeldung ins Feld Bemerkung, z.B. Hin- und Rückfahrt. Oder meldet sich direkt unter Telefon: 0176-6125 7136, E-Mail: kontakt@oah-allershhausen.de

Getränke und Snacks stehen zur Verfügung, hierfür wird um Spenden gebeten. Die Filme beginnen 15 Minuten nach dem Einlass. Gesprächsrunden finden im Anschluss statt.

Romanverfilmung: Die unwahrscheinliche Reise des Harold Fry

252-2005 Di., 03.03.2026, 18:00 Uhr, 1x

Allershhausen, ev.-luth. Gemeindehaus

gebührenfrei

Spielfilm: Die einfachen Dinge

261-2006 Di., 14.04.2026, 18:00 Uhr, 1x

Hohenkammer, Baroness Villa, Werkstatt für Neues

gebührenfrei



Handwerkskunst

Goldschmieden (Crash-Kurs) Kreation von Ringen, Ohrringen und Anhänger

In nur vier Stunden fertigen Sie sich ein Schmuckstück, das so gut wird, dass man es beim Goldschmied ins Schaufenster legen kann. Erleben Sie, wie das Schmuckstück in Gold, Silber oder Platin blitzschnell kreiert wird und erlernen Sie dabei die Grundtechniken des Goldschmiedens.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Gold, Silber, Platin und Edelsteine sind im Kurs erhältlich und werden nach Verbrauch direkt im Kurs abgerechnet.



© Thomas Proft

Goldschmieden (Crash - Kurs) - Kreation von Ringen, Ohrringen und Anhänger

252-2702 Fr., 27.02.2026, 15:00-19:00 Uhr, 1x

Kirchdorf a.d. Amper, Schule, Werkraum

Thomas Proft

€ 43

Tanzpraxis

Meditative Kreistänze

Die Kombination aus Musik und Tanzschritten macht diese Tänze so attraktiv. Sie können meditativ, sakral oder lebhaft sein. Die Schrittfolgen werden ausführlich erklärt, eine Teilnahme ohne Vorkenntnisse ist möglich. Das gemeinsame Erleben von Tanz und Musik steht im Mittelpunkt des Kurses. Passende Texte und Gedichte runden die Meditativen Kreistänze ab.

Termine: 23.03. + 13./27.04. + 18.05. + 15./29.06. + 13./27.07.2026

Meditative Kreistänze

261-2900 Mo., 23.03.2026, 18:15-19:45 Uhr, 8x

Allershhausen, Ampertalhalle, kl. Gymnastikraum

Christine Paternoster

€ 72

Kreistanznachmittag zur Frühlingszeit

An diesem Nachmittag liegt der Fokus auf traditionellen und neu choreographierten Kreistänzen, die mal zart und ruhig, mal kraftvoll und schnell, den Frühling einleiten. Alle Tänze werden ausführlich erklärt und angeleitet. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Kreistanznachmittag zur Frühlingszeit

261-2902 So., 19.04.2026, 15:45-18:45 Uhr, 1x

Allershhausen, Ampertalhalle, gr. Gymnastikraum

Christine Paternoster

€ 18

Kreistanznachmittag zur Sommerzeit

„Singe, meine Seele, denn der Sommer lacht. Alle Farben sind voll Feuer...“ - Otto Julius Bierbaum. An diesem Nachmittag liegt der Fokus auf freudigen und ausgelassenen sommerlichen Kreistänzen. Alle traditionellen und neu choreographierten Tänze werden ausführlich erklärt und angeleitet. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Kreistanz zur Sommerzeit

261-2903 So., 05.07.2026, 15:45-18:45 Uhr, 1x
Allershausen, Ampertalhalle, gr. Gymnastikraum
 Christine Paternoster € 18

Get in Line! – Line Dance

Gemeinsam tanzen - ohne Partner, das ist Line Dance! Zu unterschiedlichen Musikrichtungen, wie New Country, Rock, Pop, Latin und Hip Hop lernen Sie festgelegte Choreografien, die synchron neben- und hintereinander getanzt werden. Sie brauchen keinerlei Vorkenntnisse, um mit Spaß dabei zu sein. Bei Folgebuchungen wird ein Rabatt von 25 % auf die Kursgebühr gewährt.

Get in Line! – Line Dance

252-2909 Do., 12.02.2026, 18:00-20:00 Uhr, 1x
Hohenkammer, Baroness-Villa, Werkstatt für Neues
 Patrick Heindorf € 13

Get in Line! – Line Dance

252-2910 Do., 12.03.2026, 18:00-20:00 Uhr, 1x
Hohenkammer, Baroness-Villa, Werkstatt für Neues
 Patrick Heindorf € 13

Get in Line! – Line Dance

261-2906 Do., 23.04.2026, 18:00-20:00 Uhr, 1x
Hohenkammer, Baroness-Villa, Werkstatt für Neues
 Patrick Heindorf € 13

Get in Line! – Line Dance

261-2907 Do., 21.05.2026, 18:00-20:00 Uhr, 1x
Hohenkammer, Baroness-Villa, Werkstatt für Neues
 Patrick Heindorf € 13

Get in Line! – Line Dance

261-2908 Do., 25.06.2026, 18:00-20:00 Uhr, 1x
Hohenkammer, Baroness-Villa, Werkstatt für Neues
 Patrick Heindorf € 13

Get in Line! – Line Dance

261-2909 Do., 23.07.2026, 18:00-20:00 Uhr, 1x
Hohenkammer, Baroness-Villa, Werkstatt für Neues
 Patrick Heindorf € 13



Fachbereich GESUNDHEIT

Gesundheitskurse im Überblick 16

Gesundheitspflege 17

Ernährung 18

Selbstverteidigung 21

Entspannung und Stressbewältigung 21

Yoga 23

Kräftigung und Körperwahrnehmung 25

Fitness 26

Gesundheitskurse im Überblick

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		8:30 Uhr Tri-Yoga		
9:00 Uhr Zumba		9:00 Uhr Rückenfit		9:00 Uhr Qi Gong
9:30 Uhr Pilates				
		10:00 Yogilates		
	14:00 Uhr Turnen für Eltern mit Kind(ern) 2-4 Jahre			
	15:00 Uhr Kinderturnen	15:45 Uhr Turnen für Eltern mit Kind (ern)		
	16:00 Uhr Kinderturnen	16:30 Uhr Kundalini Yoga	17:00 Uhr Lachtraining	
			17:45 Uhr Selbstverteidi- gung für Jugendliche	
18:00 Uhr Rückenfit	18:00 Uhr Yogaworkout	18:00 Uhr Kundalini Yoga		
18:15 Uhr Kreistanz (14-täglich)			18 Uhr Line-Dance	
18:15 Uhr Vini-Yoga				
19:00 Uhr Pilates	19:00 Uhr Pilates		19 Uhr Selbstver- teidigung für Erwachsene	

Einstieg in laufende Kurse möglich.

- = Dieser Kurs findet in **Allershhausen** statt.
- = Dieser Kurs findet in **Hohenkammer** statt.

Gesundheitspflege

Erste Hilfe aus der Natur

Ein Workshop

In diesem Workshop geht es um die Herstellung und Anwendung alt bewährter Rezepturen aus dem Pflanzenreich. Vor Ort gibt es Kostproben. Die schnelle Hilfe aus der Hausapotheke bei Husten, Halsschmerzen, Verbrennungen, Insektenstichen, Abszessen, Durchfall, Herpes, Fieber und vielem mehr. Die Rezepturen sind einfach zu Hause herstellbar.

Erste Hilfe aus der Natur – Ein Workshop

261-3004 Fr., 13.03.2026, 17:00-19:00 Uhr, 1x

Allershhausen, Grund- und Mittelschule, Handarbeitsraum 301
Christine Nowakowitsch

€ 16

Mund- und Darmgesund = kerngesund

Vortrag

Kennen Sie das, es zwickt und zwackt im Bauch, Blähungen machen sich breit. Sie fühlen sich unwohl in ihrem Körper. Sie wissen nicht, wieso Ihr Körper auf bestimmtes Essen reagiert. Wie können Sie Ihr Darm-Mikrobiom wieder ins Gleichgewicht bringen? Was hat der Darm mit dem Mund zu tun?

In diesem Vortrag gehen wir all diesen Fragen nach. Sie erfahren, wie Sie Ihren Darm stärken können und lernen das Zusammenspiel der verschiedenen Organe kennen und besser verstehen. Die Kursleiterin erklärt verständlich, wie Sie Ihr Darm-Milieu wieder ins Lot bringen können und zeigt Wege auf, was Sie selber im Alltag dazu beitragen können.



Mund- und Darmgesund = kerngesund – Vortrag

261-3020 Do., 26.03.2026, 19:00-21:00 Uhr, 1x

Allershhausen, Grund- und Mittelschule, Handarbeitsraum 301
Doris Winkler

€ 12

Blieben Sie informiert



Aktuelle Informationen erhalten Sie
über unseren WhatsApp-Kanal



Stille Entzündungen

Vortrag

Fühlen Sie sich manchmal müde, antriebslos oder haben das Gefühl, Ihr Körper ist „aus dem Gleichgewicht“? Dahinter können sogenannte stille Entzündungen stecken – unbemerkt, aber mit großer Wirkung.

In diesem Vortrag erfahren Sie, was genau im Körper passiert, wenn diese Entzündungen aktiv sind, welchen Einfluss sie auf Zellgesundheit, Wohlbefinden, Verdauung, Haut und Gewicht haben und warum sie das Altern beschleunigen können. Die Kursleiterin erklärt verständlich, wie Sie herausfinden können, ob auch Sie betroffen sind und zeigt Wege auf, wie Sie Ihre innere Balance wiederherstellen können.

Stille Entzündungen – Vortrag

261-3021 Do., 25.06.2026, 19:00-21:00 Uhr, 1x
Hohenkammer, Baroness-Villa, Raum „Maria“
 Doris Winkler

€ 12

Ernährung

Heilfasten in der Gruppe

Die gesundheitsfördernde Wirkung von Heilfasten wurde durch neue Forschungsergebnisse bestätigt. Schadhafte Zellmaterial wird abgebaut, ausgeschieden oder recycelt. Dieser als Autophagie bezeichnete Vorgang entlastet und verjüngt das Gewebe und ist ein wichtiger Grundstein für nachhaltige Gesundheit. Gerade den Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes, Arteriosklerose mit ihren Folgeerscheinungen wie Schlaganfall oder Herzinfarkt, kann beispielsweise vorgebeugt werden. Der Stoffwechsel wird angeregt und Verdauungsbeschwerden bessern sich. Natürlich purzeln beim Heilfasten auch einige Pfunde und ein Gefühl von Leichtigkeit und Lebensfreude stellt sich ein. Erleichtert und erfrischt geht es so ins Frühjahr!

In der Gruppe finden Sie Gelegenheit zum Erfahrungsaustausch, Unterstützung und Motivation. Darüber hinaus erhalten Sie eine fachkundige Anleitung in allen Fastenfragen durch die Heilpraktikerin Astrid Schmid.

Termine: 05.03./ 09.03./ 11.03./ 13.03./ 16.03.2025

Heilfasten in der Gruppe

252-3009 Do., 05.03.2026, 16:00-17:30 Uhr, 5x
Hohenkammer, Naturheilpraxis Schmid
 Astrid Schmid

€ 85



© Astrid Schmid

Kräuterwanderung

Die Phytotherapeutin Christine Nowakowitsch zeigt auf dieser Wanderung, welche Pflanzen für unsere Gesundheit hilfreich sein können. Sie erfahren etwas über die Anwendung in der Küche und wie unsere heimischen Kräuter unsere Nahrung verfeinern und den Bedarf an Mineralien und Vitaminen im Handumdrehen decken können. Somit steht beim Spaziergang so manches Naschwerk zur Verfügung und versorgt Sie mit allem was Sie brauchen. Grundschulkinder sind gebührenfrei. Für die Planung ist eine Angabe über die Anzahl der teilnehmenden Kinder wichtig. Die Wege sind gut begehbar. Festes Schuhwerk ist vorteilhaft.

Sollte der Kurs ausgebucht sein, findet ein Zusatzkurs am Samstag, den 13.06.2026 statt.

Mitglieder des Vereins für Gartenbau und Landschaftspflege Allershausen erhalten 20% Ermäßigung auf die Kursgebühr.

Kräuterwanderung

261-3005 So., 14.06.2026, 09:00-11:00 Uhr, 1x
Allershausen, Ampertalhalle
Christine Nowakowitsch

€ 18



© Verein für Gartenbau und Landschaftspflege Allershausen

TCM-Ernährung

Wie Ernährung die Gesunderhaltung unterstützen kann

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) ist eine uralte Lehre, die bereits seit mehr als 2000 Jahren in China und weiten Teilen des asiatischen Raums gelehrt wird. Ernährungsberaterin Andrea Seiner erklärt was Ernährung nach der TCM bedeutet und wie diese bei der Gesunderhaltung unterstützen kann. Fragen sind willkommen.

Detox – Entgiften mit TCM

252-3013 Di., 10.02.2026, 19:00-20:30 Uhr, 1x
Kirchdorf a.d. Amper, Schule, Werkraum
Andrea Seiner € 12

Allergie ade! – Allergien und Unverträglichkeiten mildern mit TCM

261-3010 Di., 24.03.2026, 19:00-20:30 Uhr, 1x
Kirchdorf a.d. Amper, Schule, Werkraum
Andrea Seiner € 12

Kopfschmerz ade – Spannungsfrei mit TCM

261-3011 Di., 12.05.2026, 19:00-20:30 Uhr, 1x
Kirchdorf a.d. Amper, Schule, Werkraum
Andrea Seiner € 12

Cool down! – Den Sommer optimal genießen mit TCM

261-3012 Di., 30.06.2026, 19:00-20:30 Uhr, 1x
Kirchdorf a.d. Amper, Schule, Werkraum
Andrea Seiner € 12

Beschwingt in den zweiten Frühling – Wechseljahre aus Sicht der TCM

261-3013 Di., 21.07.2026, 19:00-20:30 Uhr, 1x
Kirchdorf a.d. Amper, Schule, Werkraum
Andrea Seiner € 12

Werden Sie Mitglied bei der vhs Allershausen e.V.

und gestalten Sie das Programm mit.

Den Mitgliedsantrag finden Sie auf der Webseite www.vhs-allershausen.de unter Downloads oder in Papierform vor unserem Büro im Rathaus Allershausen.



Volkshochschule

ALLERSHAUSEN e.V. | HOHENKAMMER
KIRCHDORF a.d. AMPER | PAUNZHAUSEN



Hier gehts direkt
zum Mitgliedsantrag

Selbstverteidigung

Selbstverteidigung für Erwachsene

Dieser Kurs vermittelt die Grundlagen einer modernen und vielseitigen Selbstverteidigung speziell für Erwachsene. Das Geschlecht spielt keine Rolle, genauso wenig wie körperliche Fitness, denn Selbstverteidigung beginnt im Kopf.

Es werden nicht nur Kampftechniken geschult, sondern auch Themen wie Biomechanik, Situationsbewusstsein, Deeskalation, Körpersprache, Selbstvertrauen und Verhältnismäßigkeit behandelt. Während des Kurses werden Falltechniken, Selbstschutz im Stand und am Boden geübt. Es wird Verteidigung gegen bewaffnete und unbewaffnete Angreifer trainiert und auch das Verhalten bei zahlenmäßiger Überlegenheit des Gegners thematisiert.

Jeder Mensch ist anders und weist individuelle Stärken und Schwächen auf. So ist es auch mit der Selbstverteidigung, denn es gibt keine universelle Selbstverteidigungstechnik. Es wird vielmehr darauf geachtet, effektive Techniken aus verschiedenen Stilen zu demonstrieren und miteinander sinnvoll zu kombinieren. Dieser Prozess endet nicht mit dem Kurs, sondern dauert ein Leben lang.

Selbstverteidigung für Erwachsene

261-3330 Do., 30.04.2026, 19:00-20:15 Uhr, 10x
Allershhausen, Ampertalhalle, gr. Gymnastikraum
 Dr. Daniel Dreyer

€ 95

Entspannung und Stressbewältigung

Qi Gong

Meditation in Bewegung

Qi Gong, der aktive Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin, ist eine ganzheitliche Bewegungsmethode, um die Lebensenergie zu entfalten und zu pflegen. Qi ist unsere Lebensenergie. Qi Gong ist das Arbeiten mit und an unserer Lebensenergie. Durch ruhige, fließende Bewegungen mit gelenktem Atem werden die Energien des Körpers wieder in Fluss gebracht und die Meridiane (Energieleitbahnen) aktiviert. Qi-Gong stärkt die Gesundheit, fördert die Koordination, das Körperbewusstsein und die natürliche Beweglichkeit und verhilft uns zu innerer Ruhe und Gelassenheit. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Kein Kurs am 22.05.2026

Qi Gong – Meditation in Bewegung

261-3100 Fr., 06.03.2026, 09:00-10:30 Uhr, 12x
Allershhausen, Ampertalhalle, kl. Gymnastikraum
 Jessika Vogeler

€ 132

Lachtraining

Das Elixier der Freude

Lachtraining ist eine ganzheitliche Methode, die bewusstes und gezieltes Lachen fördert, um das körperliche und emotionale Wohlbefinden zu verbessern. Diese Praxis umfasst verschiedene Techniken, die darauf abzielen, die natürlichen Vorteile des Lachens zu nutzen. Regelmäßiges Lachtraining kann zu einer verbesserten Stimmung, reduziertem Stress, einem gestärkten Immunsystem, niedrigerem Blutdruck, Schmerzlinderung und einer verbesserten Herzgesundheit führen. Das Training besteht aus leichten Körperübungen für mehr Koordination sowie aus Atemübungen. Die positive Stimmung wird verstärkt und alle Lachmuskeln trainiert.

Lachtraining – Das Elixier der Freude

261-3105 Do., 19.03.2026, 17:00-18:00 Uhr, 5x

Hohenkammer, Baroness-Villa, Werkstatt für Neues
Christine Nowakowitsch

€ 40

Lachtraining – Das Elixier der Freude

261-3106 Do., 07.05.2026, 17:00-18:00 Uhr, 5x

Hohenkammer, Baroness-Villa, Werkstatt für Neues
Christine Nowakowitsch

€ 40



Yoga

Kundalini Yoga

Kundalini Yoga, auch als „Yoga des Bewusstseins“ bekannt, ist eine ganzheitliche Praxis, die Körper, Geist und Seele miteinander verbindet. Durch eine Kombination aus dynamischen Atemtechniken (Pranayama), kraftvollen Körperhaltungen (Asanas), Übungsreihen (Kriyas), Meditation und Mantras zielt dieser Yoga-Stil darauf ab, die Kundalini-Energie, die an der Basis der Wirbelsäule ruht, zu aktivieren und zu erwecken. Diese Praxis fördert die körperliche Fitness, reduziert Stress, balanciert Emotionen und unterstützt das spirituelle Wachstum. Auf die persönlichen Voraussetzungen und Einschränkungen wird individuell eingegangen. Die Teilnahme am Kurs ist ohne Vorkenntnisse möglich.

Kundalini Yoga 16:30 Uhr

261-3202 Mi., 04.03.2026, 16:30-18:00 Uhr, 10x
Allershhausen, Ampertalhalle, kl. Gymnastikraum
 Gabriele Thoma € 110

Kundalini Yoga 16:30 Uhr

261-3204 Mi., 10.06.2026, 16:30-18:00 Uhr, 8x
Allershhausen, Ampertalhalle, kl. Gymnastikraum
 Gabriele Thoma € 88

Kundalini Yoga 18 Uhr

261-3203 Mi., 04.03.2026, 18:00-19:30 Uhr, 10x
Allershhausen, Ampertalhalle, kl. Gymnastikraum
 Gabriele Thoma € 110

Kundalini Yoga 18 Uhr

261-3205 Mi., 10.06.2026, 18:00-19:30 Uhr, 8x
Allershhausen, Ampertalhalle, kl. Gymnastikraum
 Gabriele Thoma € 88

TriYoga® – „Entspannung in Bewegung“

TriYoga® ist ein fließender Hatha-Yogastil, bei dem Körper, Atem und Geist durch fließende Übergänge von einer Yogastellung in die folgende miteinander verbunden werden („Kriya“). Die Bewegungsabläufe werden mehrmals wiederholt, so dass der Körper allmählich auf das korrekte Halten der Positionen („Asana“) vorbereitet wird. Durch die harmonische Verbindung von Bewegung, Atem („Pranayama“) und Handgesten („Mudras“) kann es zu einem nahezu meditativen Zustand im Flow kommen. Besonderer Fokus wird dabei auf unsere größte Stütze, die Wirbelsäule, gelegt. Ihre wellenförmige Ausrichtung findet sich stets im Flow wieder - ideal zur Vorbeugung und Verminderung von Rückenbeschwerden.

TriYoga® – „Entspannung in Bewegung“

261-3206 Mi., 15.04.2026, 08:30-10:00 Uhr, 14x
Allershhausen, Ampertalhalle, gr. Gymnastikraum
 Kristina Wurmseher € 154

Vini-Yoga

sanft und individuell

Der Yogastil Vini lenkt die Aufmerksamkeit gezielt auf individuell angepasste Bewegungen. Bewusste Atmung, sanfte, leicht fordernde Bewegungen und innere Ruhe können die Resilienz im Alltag stärken. Positionen (Asanas), Atem (Pranayama), Meditation und Resilienz-Stärkung werden von Christine Harth einfühlsam in einer Stunde zusammengefasst. Die in sich stimmigen und leichten Yogastunden sind für alle Kenntnisstufen geeignet.

Vini-Yoga – sanft und individuell

261-3207 Mo., 02.03.2026, 18:30-20:00 Uhr, 10x
Hohenkammer, Baroness-Villa, Werkstatt für Neues
 Christine Harth € 110

Vini-Yoga – sanft und individuell

261-3208 Mo., 08.06.2026, 18:30-20:00 Uhr, 8x
Hohenkammer, Baroness-Villa, Werkstatt für Neues
 Christine Harth € 88

Yogilates

Bei Yogilates mit Bojana Rey Adell erwartet Sie ein abwechslungsreiches Bodyworkout, das sowohl dehnende Yoga-Elemente als auch kräftigende und straffende Pilates-Übungen enthält. Am Ende der Stunde folgt eine entspannende Sequenz. Das Workout ist für alle Fitnesslevel geeignet.

Yogilates

261-3211 Mi., 22.04.2026, 10:00-11:15 Uhr, 11x
Hohenkammer, Baroness-Villa, Werkstatt für Neues
 Borjana Rey Adell € 99



Kräftigung und Körperwahrnehmung

Pilates

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Konzentration. Grundlage ist die zentrierte Kraft aus der Körpermitte, dem „Powerhouse“. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Sie erlernen gelenk- und rückschonende Körperhaltungen und üben rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf ein. Die effektiven, aber sanften Übungen für den ganzen Körper zeigen rasch Erfolge und sind für jedes Fitnesslevel und Alter geeignet. Sie bestimmen, wie intensiv das Training ist.

Pilates am Montagvormittag

261-3213 Mo., 27.04.2026, 09:30-10:30 Uhr, 12x
Allershhausen, Ampertalhalle, kl. Gymnastikraum
 Daniela Zoller € 96

Pilates am Montagabend

261-3212 Mo., 20.04.2026, 19:00-20:00 Uhr, 11x
Allershhausen, Ampertalhalle, gr. Gymnastikraum
 Borjana Rey Adell € 88

Pilates am Dienstagabend

261-3214 Di., 14.04.2026, 19:00-20:00 Uhr, 14x
Allershhausen, Ampertalhalle, kl. Gymnastikraum
 Andreas Schluе € 112

Rückenfit

Die Mischung aus Pilates, Yoga und klassischer Wirbelsäulengymnastik hilft, Verspannungen zu lösen, die Körperhaltung zu verbessern und so zum Wohlbefinden beizutragen. Das Programm besteht aus abwechslungsreichen Mobilisations-, Kräftigungs- und Dehnübungen und ist für alle geeignet.

Rückenfit am Montagabend

261-3400 Mo., 20.04.2026, 18:00-19:00 Uhr, 11x
Allershhausen, Ampertalhalle, gr. Gymnastikraum
 Borjana Rey Adell € 88

Rückenfit am Mittwochvormittag

261-3402 Mi., 22.04.2026, 09:00-10:00 Uhr, 11x
Hohenkammer, Baroness-Villa, Werkstatt für Neues
 Borjana Rey Adell € 88

Fitness

Yogaworkout

Feierabend-Workout auf der Matte

Erleben Sie ein forderndes Yogaworkout, das alle Muskelgruppen anspricht, Lockerung verschafft und gleichzeitig dabei unterstützt, den Alltagsstress für den restlichen Abend beiseitezulegen. Dieses Ganzkörperworkout - angelehnt an die Yogaphilosophie- gibt Ihnen genau den Kick, den Sie nach einem langen Tag brauchen und verschafft Ihnen die Balance, um entspannt in den Abend zu starten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Yogaworkout – Feierabend-Workout auf der Matte

261-3209 Di., 03.03.2026, 18:00-19:00 Uhr, 9x
Hohenkammer, Baroness-Villa, Werkstatt für Neues
Franziska Sutner

€ 72

Yogaworkout – Feierabend-Workout auf der Matte

261-3210 Di., 09.06.2026, 18:00-19:00 Uhr, 8x
Hohenkammer, Baroness-Villa, Werkstatt für Neues
Franziska Sutner

€ 64

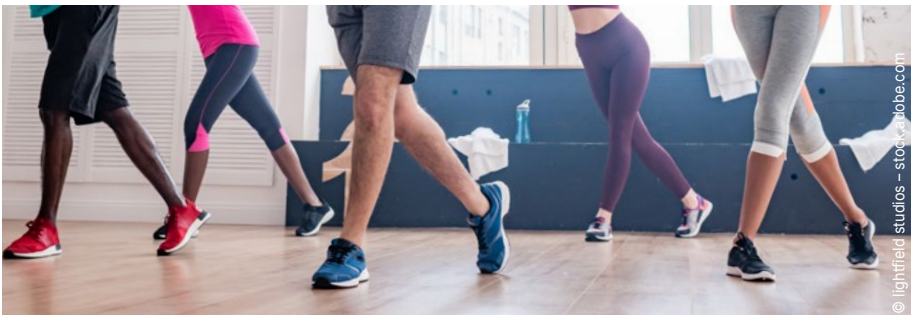
Zumba®-Fitness

Zumba®-Fitness wurde Mitte der 90er Jahre von dem Kolumbianer Alberto „Belo“ Perez entwickelt, einem bekannten Fitness-Trainer, der auch als Choreograf für internationale Superstars der Popmusik tätig ist. Die Zumba vereint Tanz und Fitness und bringt allen Altersklassen mit ihrer ansteckenden Musik und den leicht nachzutanzenden Schritten gleichermaßen Spaß. Salsa, Merengue, Cumbia, Reggae und Samba - bei Zumba kommen Sie mit heißer Musik fast von ganz allein in Schwung. Bei 4-6 Teilnehmern: 126 €

Zumba®-Fitness

261-3310 Mo., 13.04.2026, 09:00-10:00 Uhr, 14x
Allershhausen, Ampertalhalle, gr. Gymnastikraum
Lynroy Clarke

€ 112





Fachbereich SPRACHEN

Englisch 28

Sprachkursgebühren

Bei 10 Terminen	für 3-4 Personen	€ 155
Bei 10 Terminen	für 5-7 Personen	€ 100
Bei 10 Terminen	für 8-10 Personen	€ 80

Die Mindestteilnehmeranzahl liegt bei 3 Personen.

Englisch

English Conversation

Im Kurs wird über alltägliche Themen gesprochen. Die Materialien werden im Kurs besprochen. Der Kurs findet in der Regel online über Zoom statt, nach Absprache auch in Präsenz.

English Conversation B1

261-4335 Fr., 08.05.2026, 08:15-09:45 Uhr, 8x

online

Margit Koch

Staffelgebühr

Easy English Conversation für Wiedereinsteiger

261-4330 Mo., Termine auf Anfrage 19:30-21:00 Uhr, 10x

online

Sabine Lee

Staffelgebühr

Sprachdozent*in

für Deutsch, Italienisch und Spanisch gesucht

Wir suchen engagierte Sprachdozenten (m/w/d) für Deutsch, Italienisch und Spanisch! Wenn Sie Freude am Unterrichten haben, interkulturelle Kompetenz besitzen und unsere Schüler*innen auf ihrem Sprachweg begleiten möchten, freuen wir uns auf Ihre Bewerbung.

Bitte senden Sie Ihre Unterlagen und eine kurze Vorstellung an:

vhs Allershhausen e.V.

zu Händen von Andrea Muth

Johannes-Boos-Platz 6, 85391 Allershhausen

Tel.: 08166 679350, Mobil: +49 1514 4997950

E-Mail: info@vhs-allershhausen.de

Vielen Dank!



Fachbereich BERUF

Grundlagen	30
Bewerbung	31
Souverän im Beruf	31
Canva-Workshops	33
Künstliche Intelligenz	34

Grundlagen

Einzelcoaching

für Office-Programme und Windows-Betriebssysteme

Gerne unterstützen wir Sie bei Ihrer individuellen Weiterbildung. Passend zu Ihrer Erfahrung und Ihrer Ausstattung bietet der Kurs die Möglichkeit, gezielt an Ihren Themen zu arbeiten. Diese können die Office Programme (Outlook, OneNote, Word, Excel und Powerpoint), aber auch die Nutzung des Explorers oder Fragen zu Funktionen und Einrichtung des Windows Betriebssystems sein. Alternativ zu den klassischen Office Programmen können auch Lösungen mit kostenlosem OpenOffice einbezogen werden.

Der Dozent geht, nach vorheriger telefonischer Absprache und entsprechender Vorbereitung, im Kurs auf Ihre Wünsche ein. Sollte sich beim telefonischen Vorbereitungsgespräch herausstellen, dass die Umsetzung im Rahmen des Kurses nicht möglich sein sollte, entstehen keine Kosten.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Gerät mit. Für eine individuelle Terminvereinbarung wenden Sie sich an die vhs Geschäftsstelle.

Einzelcoaching für Office-Programme und Windows-Betriebssysteme

261-5300 Termine auf Anfrage, 3 Stunden, 1x
Allershhausen, Grund- und Mittelschule
 Christoph Spans

€ 90

Digital mobil 60plus

Dieser Kurs vermittelt Grundlagenwissen zu den Hauptbetriebssystemen. Er gibt Aufschluss darüber, welche Apps für welchen Gebrauch sinnvoll sind und wie diese genutzt werden können. Hürden und Gefahren der digitalen Welt, wie Betrugsanrufe, sind ebenfalls Thema. Fragen sind jederzeit willkommen. Das eigene Handy oder Tablet, zugehöriges Ladekabel, Betriebsanleitung falls vorhanden sind mitzubringen.

Kleinstkurs mit maximal 8 Teilnehmenden (TN).

Staffelgebühr: € 60 bei 3 TN, € 54 bei 4 TN, € 48 ab 5 TN



Digital mobil 60plus

261-5302 Termine auf Anfrage, 19:00-21:00 Uhr, 3x
Hohenkammer, Baroness-Villa, Raum „Maria“
 Heribert Gutmann

Staffelgebühr

Kursbeschreibungen für die folgenden berufsbezogenen Kurse finden Sie auf unserer Webseite. Online-Kurse finden über die Plattformen Zoom oder Microsoft Teams statt. Die Zugangsdaten werden Ihnen zeitnah zugeschickt.

Bewerbung

Bewerben im Zeitalter der KI – Tipps für überzeugende Bewerbungsunterlagen

261-5201 Mo., 13.04.2026, 18:00-20:00 Uhr, 1x
online
 Karin Budde € 38

LinkedIn als Bewerbungsplattform

261-5202 Mi., 15.04.2026, 18:00-21:00 Uhr, 1x
online
 Karin Budde € 38

Souverän im Beruf

Wie setze ich meine Gehaltsvorstellungen durch?

Verhandlungs-Workshop

Besonders bei der Gehaltsfrage erstarren viele sonst äußerst kommunikative Mitarbeiter*innen in Passivität. Denn beim Gehalt bekommen sie ein direktes Gefühl für den Wert ihrer Arbeit vermittelt. Wollen Sie diese Situation in Zukunft zu Ihrem Vorteil nutzen? Dann können Sie sich vorbereiten und sich mit diesem Kurs für bevorstehende Gehaltsrunden stärken.

In diesem Kurs setzen Sie Techniken aus dem Verhandlungsmanagement ein, bereiten sich professionell vor und üben auch einmal Nein zu sagen. Mit gewinnbringenden Zielen und der Selbst-Positionierung stärken Sie Ihr „Standing“ fürs Gehalt oder verbessern Ihre Erfolgsrate für Preisgespräche bei Anschaffungen. Im Kurs geht der Dozent auf die von Frauen öfter erlebte Disharmonie in Verhandlungen ein. Das Training wirkt auch bei Freiberuflern, die bei Honoraren mehr herausholen wollen. Die Praxis-Tipps eines erfahrenen Verkäufers und Verhandlers können Sie anschließend erfolgreich umsetzen.

Eine Kooperationsveranstaltung der vhs im Norden des Landkreises München.

Wie setze ich meine Gehaltsvorstellungen durch? – Verhandlungs-Workshop

261-5204 Fr., 24.04.2026, 14:00-17:00 Uhr, 1x
Garching, vhs Zentrum, Telschowstraße 5-7
 Matthias Richter € 45

Mentimeter und Doodle-Umfragen

online-Tools effektiv einsetzen

Mentimeter ist ein kostenfreies Online-Abstimmungs- und Brainstorming-Tool, das zahlreiche interaktive Möglichkeiten bietet. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie ohne viel Aufwand Umfragen, Abstimmungen sowie Brainstormings durchführen können. Die Ergebnisse können zum Beispiel in Form einer Wortwolke dargestellt werden. In Echtzeit werden Antworten und Ergebnisse grafisch aufbereitet. Mentimeter wird gerne in virtuellen Sitzungen (z.B. Zoom-Sitzungen) verwendet, um auch z.B. Stimmungen und Gedanken abzufragen.

Auch Doodle ist ein kostenfreies Online-Umfrage-Tool, mit dem schnell und unkompliziert einfache Umfragen durchgeführt werden können. Termine koordinieren, Aufgaben verteilen oder sich über das nächste Reiseziel abstimmen – dies alles ist möglich. Wie das geht, erfahren Sie ebenfalls in dem Kurs.

Eine Kooperationsveranstaltung der Volkshochschule im Norden des Landkreises München.

Mentimeter und Doodle-Umfragen – online-Tools effektiv einsetzen

261-5610 Mo., 29.06.2026, 14:15-17:15 Uhr, 1x

online

Birgit Pickel

€ 40

Kursbeschreibungen für die folgenden berufsbezogenen Kurse finden Sie auf unserer Webseite. Online-Kurse finden über die Plattformen Zoom oder Microsoft Teams statt. Die Zugangsdaten werden Ihnen zeitnah zugeschickt.

Mitarbeitergespräche richtig führen

261-5107 Di., 10.03.2026, 17:00-20:45 Uhr, 1x

online

Karin Budde

€ 58

Anpassungsfähigkeit in einer sich schnell verändernden Arbeitswelt

261-5203 Do., 18.06.2026, 18:00-20:00 Uhr, 1x

online

Karin Budde

€ 38

Excel Basics

261-5601 Sa., 07.03.2026, 14:30-16:30 Uhr, 1x

online

Thilo Herzau

€ 39

Canva-Workshops

Canva ist ein vielseitiges, kostenloses Design-Tool, das für Präsentationen, Social-Media-Grafiken, Flyer, Postkarten und viele weitere Designs genutzt werden kann. Eigenen Sie sich das Know-How an, mit dem Sie wie ein Profi designen können.

Canva-Workshop – visuell starke Präsentationen erstellen

252-5420 Mi., 11.02.2026, 10:00-12:15, 1x

online

Robin Weniger

€ 27

Canva-Workshop – Grundlagen

261-5416 Di., 17.03.2026, 17:30-20:30 Uhr, 1x

online

Robin Weniger

€ 34

Canva-Workshop – Social Media & Videoerstellung

261-5418 Di., 14.04.2026, 17:30-20:30 Uhr, 1x

online

Robin Weniger

€ 34

Canva-Workshop – Social Media & Videoerstellung

261-5419 Di., 07.07.2026, 17:30-20:30 Uhr, 1x

online

Robin Weniger

€ 34



Künstliche Intelligenz

Künstliche Intelligenz ist allgegenwärtig, doch wer versteht sie wirklich? Von Chatbots über intelligente Sprachassistenten bis hin zu personalisierten Empfehlungen: Künstliche Intelligenz prägt immer stärker unseren Alltag.

KI-Grundkurs – Künstliche Intelligenz für Anfänger

261-5421 Mo., 02.03.2026, 19:00-20:30 Uhr, 1x
online
 Robin Weniger € 19

KI-Grundkurs – Künstliche Intelligenz für Anfänger

261-5422 Di., 21.04.2026, 18:30-20:00 Uhr, 1x
online
 Robin Weniger € 19

KI-Prompting – Künstliche Intelligenz effektiv steuern

261-5424 Di., 16.06.2026, 17:00-17:45, 1x
online
 Robin Weniger € 19

KI-Café

Impulsvortrag und Werkstatt

Mit den Chancen der KI gehen auch Fragen einher: Wie viel Kontrolle geben wir ab? Welche Daten werden von uns genutzt – und auf welche Weise? Und wie kann ich KI sinnvoll einsetzen, ohne meine Privatsphäre zu gefährden? Im KI-Café starten wir mit einem kurzen Impuls: Wir entlarven Mythen, werfen einen Blick auf die Veränderungen der Arbeitswelt und zeigen praxisnahe Anwendungen. Anschließend wechseln wir in die Werkstatt – bei einer Tasse Kaffee oder Tee erarbeiten wir gemeinsam Ihre eigenen Themen und Fragen. Sie bringen Ihre Ideen mit, wir probieren live aus, wie KI-Tools Sie unterstützen können. Ob Sie skeptisch sind, neugierig oder einfach wissen wollen, was die Zukunft bringt – hier werden Sie „KI-cleverer“ und zugleich praktisch handlungsfähig.

Eine Kooperationsveranstaltung der vhs Haimhausen.

KI-Café – Impuls und Werkstatt

261-5426 Sa., 25.04.2026, 14:00-18:00 Uhr, 1x
Haimhausen, Amperresidenz, Gemeinschaftsraum
 Martin Hanauer € 49

Bleiben Sie informiert



Aktuelle Informationen erhalten Sie über unseren WhatsApp-Kanal





Fachbereich JUNGE VHS

Für Familien	36
Für Kinder	37
Für Jugendliche	38

Für Familien

Turnen für Eltern mit Kind(ern)

Gemeinsam haben wir Spaß an der Bewegung zur Musik und erobern Bewegungslandschaften zum Balancieren, Hüpfen, Schaukeln, Klettern u.v.m.

Die Gebühr gilt für einen Erwachsenen und ein Kind. Für ein Geschwisterkind, das ebenfalls mitturnt, wird ein Rabatt gewährt. Bitte aus versicherungstechnischen Gründen auch Geschwisterkinder (z.B. Babys), die zusätzlich mitgenommen werden, bei der Anmeldung angeben. Der Kurs ist für Kinder im Alter von 2 bis einschließlich 4 Jahren konzipiert.

Turnen für Eltern mit Kind(ern) am Dienstag

261-6315 Di., 24.02.2026, 14:00-15:00 Uhr, 15x
Hohenkammer, Grundschule, Turnhalle
 Elisabeth Weilbach € 75

Turnen für Eltern mit Kind(ern) am Mittwoch

261-6318 Mi., 15.04.2026, 15:45-16:45, 10x
Allershhausen, Grund- und Mittelschule, Turnhalle
 Nadine Sixt € 50

Turnen für Eltern mit Kind(ern) am Mittwoch

261-6319 Mi., 15.04.2026, 16:45-17:45, 10x
Allershhausen, Grund- und Mittelschule, Turnhalle
 Nadine Sixt € 50



Für Kinder

Kinderturnen

Für alle sportlichen Kinder, die dem Eltern-Kind-Turnen „entwachsen“ sind und noch nicht die Schule besuchen, sich nun ohne die Begleitung ihrer Eltern in die Turnhalle trauen, um gemeinsam neue Übungen an Gerätelandschaften, wie z.B. Kasten, Ringe, Seile, Bock etc., auszuprobieren. Musikspiele und Tänze sowie wechselnde Koordinations- und Teamspiele ergänzen die Stunde. Eltern werden gebeten, die Kursleitung beim Auf- und Abbau zu unterstützen.

Kinderturnen

261-6320 Di., 24.02.2026, 15:00-16:00 Uhr, 15x
Hohenkammer, Grundschule, Turnhalle
 Elisabeth Weilbach € 75

Kinderturnen

261-6321 Di., 24.02.2026, 16:00-17:00 Uhr, 15x
Hohenkammer, Grundschule, Turnhalle
 Elisabeth Weilbach € 75

Comic-Werkstatt

für Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren

Entwerfe eine Fantasie-Figur und ihren Charakter. Zeichne sie dann mit ihren Sprechblasen in ein selbst gemachtes Heft und lasse die Figur Abenteuer erleben. Folgende Themen werden im Kurs vermittelt: Wie zeichnet man ein Gesicht? Wie zeige ich Gefühle in der Mimik der Figur? Wie ist der Körper aufgebaut? Wie zeichne ich meine Figur in der Bewegung? Wie vernähe ich lose Zeichenblätter zu einem Heft?
 Eine Kooperationsveranstaltung der vhs Petershausen.

Comic-Werkstatt – für Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren

261-6200 Sa., 11.07.26, 10:30-12:30 Uhr, 3x
Petershausen, Münchner Str. 20, 1. OG, Raum orange
 Dr. Sabine Scherz € 46

Für Jugendliche

Selbstverteidigung ab der 6. Klasse

Dieser Kurs vermittelt die Grundlagen einer modernen und vielseitigen Selbstverteidigung, speziell für Schüler*innen ab der 6. Klasse. Das Geschlecht spielt keine Rolle, genauso wenig wie körperliche Fitness, denn Selbstverteidigung beginnt im Kopf.

Es werden nicht nur Kampftechniken geschult, sondern auch Themen wie Biomechanik, Situationsbewusstsein, Deeskalation, Körpersprache, Selbstvertrauen und Verhältnismäßigkeit behandelt. Während des Kurses werden Falltechniken, Selbstschutz im Stand und am Boden geübt. Es wird die Verteidigung gegen bewaffnete und unbewaffnete Angreifer trainiert und auch das Verhalten bei zahlenmäßiger Überlegenheit des Gegners thematisiert.

Jeder Mensch ist anders und weist individuelle Stärken und Schwächen auf. So ist es auch mit der Selbstverteidigung, denn es gibt keine universelle Selbstverteidigungstechnik. Es wird vielmehr darauf geachtet, effektive Techniken aus verschiedenen Stilen zu demonstrieren und miteinander sinnvoll zu kombinieren. Dieser Prozess endet nicht mit dem Kurs, sondern dauert ein Leben lang.

Selbstverteidigung ab der 6. Klasse

261-6330 Do., 30.04.2026, 17:45-19:00 Uhr, 10x

Allershhausen, Ampertalhalle, kl. Gymnastikraum

Dr. Daniel Dreyer

€ 75



ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

Anmeldung

Der Besuch ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich. Sie erhalten eine separate Bestätigung per E-Mail durch die vhs. Sollte eine Veranstaltung, zu der Sie sich angemeldet haben, nicht stattfinden bzw. bereits ausgebucht sein, werden Sie benachrichtigt.

Bezahlung

Die Bezahlung erfolgt durch Erteilung der einmaligen Abbuchungsermächtigung. Die Gebühr wird frühestens 10 Tage vor Kursbeginn durch die vhs abgebucht. Der Lastschriftbeleg Ihrer Bank dient Ihnen auch als Zahlbeleg für das Finanzamt.

Online-Veranstaltungen

Bei Online-Veranstaltungen erhalten Sie die Zugangsdaten in einer separaten E-Mail. Eine Weitergabe der Zugangsdaten bei Online-Veranstaltungen an Dritte wird untersagt. Aufzeichnungen von Online-Veranstaltungen sind nicht gestattet.

Datenschutz

Mit der Anmeldung willigt der Teilnehmende ein, dass seine Personendaten durch die vhs elektronisch gespeichert und verarbeitet werden dürfen. Die vhs sichert zu, dass sie in keinem Fall diese Daten an Dritte weitergibt. Alle Informationen zu unseren Datenschutzrichtlinien finden Sie auf der Seite Datenschutzerklärung.

Rücktritt

durch die Einrichtung

Eine vhs kann bei zu geringer Teilnehmerzahl, Ausfall eines Dozenten oder aus anderen unvorhersehbaren Gründen eine Veranstaltung absagen. In diesem Fall werden bereits geleistete Zahlungen erstattet. Weitergehende Ansprüche gegen die vhs sind ausgeschlossen. Unterbelegte Veranstaltungen können nur durchgeführt werden, wenn die Teilnehmer einen entsprechenden Mehrbetrag zahlen oder einer Verringerung des zeitlichen Umfangs zustimmen.

durch den Teilnehmer

Eine Abmeldung muss mindestens 10 Tage vor Beginn* der Veranstaltung erfolgen. Bei kurzfristigen Abmeldungen innerhalb der 10 Tage bis 4 Tage* vor Kursbeginn werden 50 % der Gebühr, mind. jedoch EUR 6,00, erhoben.

3 Tage* vor Kursbeginn ist die volle Kursgebühr zu entrichten.

*Maßgeblich ist der Eingang zu unseren Geschäftszeiten.

Umbuchung

Eine Umbuchung ist nach Beginn eines Kurses in einen Kurs mit entsprechendem Inhalt möglich und stellt keinen Rücktritt dar. Voraussetzung ist ein freier Platz im anderen Kurs. Vor dem Wechsel muss eine Rücksprache mit der Kursleitung und der vhs erfolgen. Pro Umbuchung fällt eine Gebühr von EUR 10,00 an.

Raumänderung

Selten können Räume nicht zur Verfügung stehen, z.B. aufgrund unvorhersehbarer Ereignisse. Die vhs organisiert eine Alternative. Dies stellt keinen Rücktrittsgrund dar.

Kooperationen

Bei Kooperationen gelten die AGBs des Kooperationspartners. Daten die zu Sicherstellung der Kursdurchführung notwendig sind, Vor- und Zuname und eine Kontaktmöglichkeit, werden an den Kooperationspartner übermittelt. Diese Daten finden kursbezogen einmalig Anwendung.

Mindestteilnehmerzahl

Die Veranstaltungen finden im angekündigten Umfang und zu den angegebenen Gebühren statt, wenn die Mindestteilnehmerzahl erreicht ist. Wird diese unterschritten, können Veranstaltungen nur durchgeführt werden, wenn die Teilnehmenden mit einer Stundenkürzung oder Aufzahlung einverstanden sind.

Haftung

Die Teilnahme an Veranstaltungen der vhs erfolgt auf eigenes Risiko. Die Haftung durch die vhs wird beschränkt auf Fälle von Vorsatz und grober Fahrlässigkeit.

Die Unterrichtsräume sind pfleglich zu behandeln. Die jeweilige Hausordnung – vor allem in den Gebäuden, in denen die vhs Gast ist – bitten wir dringend zu beachten.

Programmänderungen

Änderungen bleiben vorbehalten. Sie werden rechtzeitig angekündigt. Dies kann über digitale Medien, die Presse, telefonisch oder per E-Mail geschehen.

Aufruf an Hobbyfotografen

Für das nächste vhs Programmheft sind Ihre Fotobeiträge gesucht. Senden Sie uns Ihre schönsten Aufnahmen aus den Mitgliedsgemeinden

- Allershausen
- Hohenkammer
- Kirchdorf a.d. Amper
- Paunzhausen

und gestalten Sie die kommenden Programmhefte aktiv mit. Bitte schicken Sie Ihr hochaufgelöstes Foto (gerne unter Angabe, wo es aufgenommen wurde) bis Mitte Juni an:


info@vhs-actershausen.de

Vielen Dank!





Volkshochschule


ALLERSHAUSEN e.V. | HOHENKAMMER
KIRCHDORF a.d. AMPER | PAUNZHAUSEN

 Website: www.vhs-actershausen.de


 Mobil und WhatsApp: +49 1514 499 79 50


 Instagram: [@vhsallershausen](https://www.instagram.com/vhsallershausen)

 Facebook: [VHS Allershausen](https://www.facebook.com/VHS.Allershausen)

 WhatsApp Kanal: [vhs Allershausen e.V.](https://www.whatsapp.com/channel/vhs-allershausen)

 Telefon: +49 8166 679350

 E-Mail: info@vhs-actershausen.de

 Persönlich: Allershausen, Rathaus,
Zimmer 18,
Mo-Di 9-12 Uhr und
Mo 16-18 Uhr