

vhs VOLKSHOCHSCHULE
ALLERSHAUSEN
HOHENKAMMER
KIRCHDORF A. D. AMPER
PAUNZHAUSEN

September
2026
bis August
2027



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, Manfred Thienel



Vorwort

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

das diesjährige Programmheft wagt etwas Neues. Im Sinne der Nachhaltigkeit gibt es diesmal ein Heft, welches das gesamte Schuljahr von September 2026 bis August 2027 umspannt. Einzelveranstaltungen werden laufend geplant und ergänzen das Programm unterjährig. Sie werden auf gewohntem Weg über aktuelle Veranstaltungen informiert. Zu unseren Informationswegen zählen neben dem Heft, gezielte Flyer in den Mitgliedskommunen, die Webseite sowie Posts über die Social Media Kanäle (WhatsApp-Kanal, Instagram, Facebook).

Wir freuen uns ab September über Verstärkung in unserer Geschäftsstelle und begrüßen herzlich Deniz Ettl. Gerne können Sie zu den angegebenen Öffnungszeiten die Geschäftsstelle aufsuchen oder anrufen, wenn Sie Fragen zu Angeboten, Inhalten oder Anmeldungen haben.

Zum Volksfesteinzug 2026 in Allershausen war der Verein zum ersten Mal vertreten. Die Vereinstafel wurde gestaltet und gespendet vom neuen Schriftführer Chris Fröb. Ein herzliches Dankeschön für dein Engagement, unser Vereinsleben wieder in die öffentliche Wahrnehmung zu rücken. Der traditionelle Mitgliederstammtisch im Festzelt war, dank der Vereinstafel, dieses Jahr gut zu erkennen.

Besonders möchten wir auf eine Kooperationsveranstaltung mit der Bücherei Allershausen hinweisen, welche Sie sich gerne schon jetzt vormerken können.

Am 5. März 2027 können Sie in Gruppen gegeneinander antreten und Ihr Lokal- und Allgemeinwissen testen. Die Quizmasterin Manuela Kießl, bekannt vom

Furtner-Quiz oder dem offenen Quiz-Abend beim Uferlos, führt mit abgestimmten Fragen zu den Mitgliedskommunen durch den Abend. Für das leibliche Wohl ist selbstverständlich gesorgt. Anmelden können sich Gruppen von 4 bis 6 Personen. Also los geht's, wer traut sich und kämpft um den Wanderpokal?



Mit herzlichen Grüßen
Andrea Muth
2. Vorständin

Adressenverzeichnis

Allershausen

Aiterbach, Dorfhaus, Westbergstr. 7a
 Ampertalhalle, Am Amperknie 1
 Bücherei, Münchener Straße 12
 ev.-luth. Kirchengemeinde, Johannes-
 Dannheimer-Str. 1, Gemeindehaus
 Fuchswirt, Ampertalstraße 4
 Glonterrassen, Kienbergerstraße
 kath. Pfarrsaal, Kirchstraße 9
 Leonhardsbuch, Feuerwehrhaus, Dorfstraße 3
 Schroßlach, Imkerverein
 Schule, Schulstraße 4-6

Ampertshausen

Schaubrennerei Badhorn, Ampertshausen 8

Freising

Marienplatz, Christbaum
 Roider-Jackl-Brunnen, Bahnhofstraße 2,
 Brunnen
 Weltwald, St 2084, P2 Eisweiher

Garching

vhs Zentrum, Telschowstraße 5-7

Hohenkammer

Baroness-Villa, Petershauser Str. 6
 Naturheilpraxis Schmid, Lärchenstr. 24
 Schule, Pfarrer-Egger-Str. 15
 Riedhof, Riedhof 8

Kirchdorf

Rathaus, Rathausplatz 1, Sitzungssaal
 Schule, Rathausplatz 2, Werkraum

Ismaning

vhs Zentrum, Mühlenstraße 15

Kranzberg

Biohof Königsfeld, Am Königsfeld 1
 Villa Kranich, Untere Dorfstraße 38-42

München

Bayerisches Nationalmuseum,
 Prinzregentenstraße 3
 Der Ring von Mauro Staccioli, Luisenstraße
 Marienplatz, Fischbrunnen
 Nymphenburg, Mittelkanal
 Odeonsplatz, Feldherrenhalle
 Orleansplatz, Trambahnhaltestelle
 Platzl, Orlando-Haus
 Villa Stuck, Prinzregentenstraße 60

Online

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

Petershausen

Grundschule, Neubau, Pfarrangerweg 6
 Münchner Str. 20, 1. OG
 vhs Seminarraum, Industriering 8
 Walgarten Petershausen e.V., Jetzendorfer
 Straße

Unterschleißheim

vhs Zentrum, Landshuter Straße 20-22

Unterföhring

vhs Zentrum, Am Bahnhof 13

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**



In einem Garten in Allershausen

Fachbereich GESELLSCHAFT

Führungen	6
Bildung für nachhaltige Entwicklung.	10
Pädagogik & Psychologie	13
Verbraucherinformationen zu Finanzen und Recht.	14
Politik	17
Allgemeinbildung	18

Führungen

Schaubrennerei Badhorn

Seit 2013 gibt es die Schaubrennerei Badhorn in Ampertshausen in der Nähe von Kirchdorf an der Amper bereits. Bei einem Besuch der Streuobstwiese erfahren Sie Wissenswertes zur Bewirtschaftung. In der Schaubrennerei wird nicht nur erklärt, wie der Apfel zum Destillat wird, es darf auch verkostet werden. Neben den 5 Bränden, wahlweise auch Likören, gibt es eine leckere Brotzeit. Wasser und Apfelschorle sind inbegriffen. Ein gemütliches Zusammensitzen nach der Veranstaltung ist auf eigene Rechnung möglich.

Gebühr zzgl. 17,00 EUR Verzehr (Brände, Wasser/Apfelschorle und Brotzeit)



© Schaubrennerei Badhorn

Feine Brände aus Streuobst – Verkostung bei der Schaubrennerei Badhorn

27-1001 Sa., 24.10.2026, 16:00-20:00 Uhr, 1x
Schaubrennerei Badhorn, Schweitenkirchen, Ampertshausen 8
 Sofie Badhorn € 13

Feine Brände aus Streuobst – Verkostung bei der Schaubrennerei Badhorn

27-1002 Sa., 13.03.2027, 16:00-20:00 Uhr, 1x
Schaubrennerei Badhorn, Schweitenkirchen, Ampertshausen 8
 Sofie Badhorn € 13

In Kursen, in welchen Alkoholika verkostet werden, müssen alle Teilnehmenden volljährig sein. Bitte denken Sie daran, im Anschluss verkehrssicher nach Hause zu kommen. Auf Wunsch kann eine Fahrgemeinschaft organisiert werden.

Hofführung am Biohof Königsfeld mit anschließender Rindfleischverkostung

Erfahren Sie Landwirtschaft mit allen Sinnen: Bei einer Tour über den Biohof Königsfeld erhalten Sie Einblick in die ökologische Wirtschaftsweise. Rinder- und Hühnerhaltung, Ackerbau und Gemüsebau stellen den betrieblichen Schwerpunkt von Maria und Johann Kirchfeld dar. 2023 wurde der Hof als einer von fünf bayerischen Leuchtturmbetrieben mit dem bayerischen Staatspreis ausgezeichnet. Eine Fleischverkostung des eigenen Rindfleisches und ein erfrischendes Getränk runden die Tour ab. Eine vegetarische Alternative zum Rindfleisch ist möglich. Bitte geben Sie dies bei der Anmeldung an. Das Mindestalter liegt bei 16 Jahren. Gebühr inkl. Verzehr. Staffelfebühr: 8 Personen 23 EUR, 12 Personen 19 EUR, ab 16 Personen: 16 EUR

Hofführung am Biohof Königsfeld mit anschließender Rindfleischverkostung

27-1003	Fr., 02.10.2026, 18:00-19:30 Uhr, 1x Kranzberg , Thalhausen, Biohof Königsfeld Maria Kirchfeld	Staffelfebühr
----------------	---	---------------

Hofführung am Biohof Königsfeld mit anschließender Rindfleischverkostung

27-1004	Fr., 04.06.2027, 18:00-19:30 Uhr, 1x Kranzberg , Thalhausen, Biohof Königsfeld Maria Kirchfeld	Staffelfebühr
----------------	---	---------------



Staaede Zeit

Kostüm- und Erlebnisführung durch Freising

Viele Bräuche und Symbole haben sich über Jahrhunderte um die Zeit zwischen den Jahren gebildet. Altbekannte wie der Weihnachtsbaum, fast vergessene wie bestimmte Riten an den Lostagen. In dieser Führung lernen Sie den Ursprung klassischer Weihnachtsbräuche kennen sowie ein paar weihnachtliche Freisinger Eigenheiten. Gehen Sie mit uns also auf Entdeckertour und begegnen Sie dabei sehr unterhaltsamen Spielszenen. Kinder bis zum Ende der Grundschule gebührenfrei.
In Kooperation mit Freisinger Stadtbär GbR

Staaede Zeit – Kostüm- und Erlebnisführung durch Freising

27-1005 Sa., 05.12.2026, 20:15-21:15 Uhr, 1x

Freising, Marienplatz

Christina Metz

€ 16

Kulinarische Führung durch Freising

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

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 Verzeehr

Kulinarische Führung durch Freising

27-1006 Fr., 16.04.2027, 16:00-18:00 Uhr, 1x

Freising, Roeder-Jackl-Brunnen, Bahnhofstr. 2

Christina Metz

€ 12



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 finden Sie auf unserer Website www.vhs-allershausen.de

Die Bierstadt München

27-1015 Fr., 09.10.2026, 14:00-16:00 Uhr, 1x
München, Marienplatz
 Peter Bierl € 15

Alter Botanischer Garten und Effner Park

27-1016 Sa., 10.10.2026, 10:00-12:30 Uhr, 1x
München, Luisenstraße, Der Ring von Mauro Staccioli
 Cornelia Ziegler € 15

Gondelfahrt Nymphenburg

27-1017 So, 18.10.2026, 10:30-11:00 Uhr, 1x
München, Nymphenburg
 Maximilian Koch € 15

Wittelsbacher Erbe im Bayerischen Nationalmuseum

27-1018 Fr., 20.11.2026, 15:00-16:30 Uhr, 1x
München, Bayerisches Nationalmuseum
 Paul Gaedtke € 12

Rundgang in der Stuck Villa

27-1019 Mi., 02.12.2026, 18:00-19:30 Uhr, 1x
München, Villa Stuck, Prinzregentenstr. 60
 Ursula Simon-Schuster € 12

Mythische Orte und geheime Zeichen

27-1020 Sa., 05.12.2026, 10:30-12:00 Uhr, 1x
München, Odeonsplatz
 Joachim Schüller € 12

Münchner Kriminalfälle

27-1021 So, 06.12.2026, 10:30-12:00 Uhr, 1x
München, Platzl
 Joachim Schüller € 12

München erleben mit der Tram

27-1022 So, 24.01.2027, 11:00-13:00 Uhr, 1x
München, Orleansplatz
 Anneliese Döhning € 15

Bildung für nachhaltige Entwicklung

Kleine Schwammerl-Wanderung

Eine Exkursion für Erwachsene, die mehr über Pilze und Wälder unserer Region erfahren wollen! Gemeinsam durchstreifen wir den Wald, suchen, bestimmen und sammeln gegebenenfalls Pilze wie die Krause Glucke, den Schopftintling, den Fliegenpilz usw. Wir lernen, wie sich essbare und giftige Pilze unterscheiden lassen. Geschichten rund um Wald und Pilze runden die Exkursion ab.

Eine Kooperationsveranstaltung der vhs Petershausen e.V.

Kleine Schwammerl-Wanderung

27-3030 So, 20.09.2026, 14:00-16:00 Uhr, 1x
Petershausen, Waldgarten, Jetzendorfer Straße
 Bernhard Scholz € 16

Kleine Schwammerl-Wanderung

27-3031 So, 27.09.2026, 10:00-12:00 Uhr, 1x
Petershausen, Waldgarten, Jetzendorfer Straße
 Bernhard Scholz € 16

Kleine Schwammerl-Wanderung

27-3032 Sa., 17.10.2026, 10:00-12:00 Uhr, 1x
Petershausen, Waldgarten, Jetzendorfer Straße
 Bernhard Scholz € 16

Kleine Schwammerl-Wanderung

27-3033 Sa., 17.10.2026, 14:00-16:00 Uhr, 1x
Petershausen, Waldgarten, Jetzendorfer Straße
 Bernhard Scholz € 16

Kleine Schwammerl-Wanderung

27-3034 Sa., 24.10.2026, 14:00-16:00 Uhr, 1x
Petershausen, Waldgarten, Jetzendorfer Straße
 Bernhard Scholz € 16

Erste Hilfe aus der Natur

Ein Workshop

In diesem Workshop geht es um die Herstellung und Anwendung altbewährter 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

27-3001 Mi., 14.10.2026, 19:00-21:00 Uhr, 1x
Allershausen, Grund- und Mittelschule, Handarbeitsraum 301
 Christine Nowakowitsch € 16

Anfängerkurs Imkern

Informationsveranstaltung

Das Imkern, ist ein faszinierendes Hobby, das auch mit Verantwortung und notwendigem Wissen über die Bienenhaltung einhergeht. Themen: Rechtliches, notwendige Ausrüstung, Arten von Bienenkästen, Entwicklung und Verhalten der Biene, Schwarmverhinderung, Bienenkrankheiten bzw. Arzneimittel. Einiges an Arbeitsmaterial wird an diesem Abend schon gezeigt. Der Infoabend dient als kurze Entscheidungshilfe, ob das Hobby passend ist. Ein anschließender ausführlicher Anfängerkurs über mehrere Monate mit Theorie- und Praxiseinheiten findet im Februar 2027 beim Imkerverein Allershausen statt.

Anfängerkurs Imkern – Informationsveranstaltung

27-1031 So, 15.11.2026, 16:00-17:30 Uhr, 1x
Allershausen, Grund- und Mittelschule, Handarbeitsraum 301
 Kerstin Zech gebührenfrei

Ätherische Öle im Alltag

Der Workshop richtet sich an Menschen, die einen einfachen und alltagstauglichen Einstieg in die Welt ätherischer Öle suchen. Im Fokus stehen Grundlagenwissen, sichere Anwendungsmöglichkeiten sowie praktische Beispiele für typische Alltagssituationen wie Entspannung, Schlaf in jeder Lebensphase, Konzentration oder die Begleitung durch die Erkältungszeit. Im Anschluss an den Vortrag können Sie selbst einen oder mehrere persönliche Roll-ons herstellen. Pro Roll-On fallen 10 € an, welche bar an die Kursleitung zu zahlen sind.



Ätherische Öle im Alltag – Winterzeit

27-1200 Mi., 02.12.2026, 19:30-21:00 Uhr, 1x
Allershausen, Grund- und Mittelschule, Handarbeitsraum 301
 Doris Obermair € 12

Ätherische Öle im Alltag – Sommerzeit

27-1201 Mi., 23.06.2027, 19:30-21:00 Uhr, 1x
Allershausen, Grund- und Mittelschule, Handarbeitsraum 301
 Doris Obermair € 12

Imkern: Besuch eines Bienenstands

Der Vortrag „Honig – vom Nektar über die Biene ins Glas“ erklärt anschaulich, wie unser köstlicher Honig entsteht. Sie können Honige verkosten. Es werden Imkereigeräte, ein alter Bienenkorb, und ausgebaute Bienenwachswaben gezeigt.

Je nach Wetter (mind. 15 Grad und kein Regen) ist es möglich auch einen Blick in einen Bienenstock zu werfen. Schutzkleidung wird gestellt.

Klären Sie bitte vorher ab, ob eine Bienengiftallergie besteht. Ein Imkeranzug bietet nur eingeschränkten Schutz. Bitte geschlossene hohe Schuhe, Langarmshirt und kein Parfum am Veranstaltungstag auftragen.

Der Besuch ist für Menschen mit einer Bienengiftallergie nicht geeignet. Ab 14 Jahren ist die Teilnahme in Begleitung eines Erwachsenen möglich.

Ersatztermin ist der 06.06.2027

Anfahrt siehe Skizze: <https://www.imkerverein-allershausen.de>

Imkern: Besuch eines Bienenstands

27-1030 Sa., 05.06.2027, 15:00-17:30 Uhr, 1x
Allershausen, Schroßlach, Imkerverein
Kerstin Zech

€ 15

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.

Kräuterwanderung

27-3002 So, 13.06.2027, 09:00-11:00 Uhr, 1x
Allershausen, Ampertalhalle
Christine Nowakowitsch

€ 18



© Verein für Gartenbau und
Landschaftspflege Allershausen

Pädagogik & Psychologie

„Ich sehe was, was du nicht siehst.“ – wie malen Kinder sich den Tod aus?

Kinder haben eine ganz eigene Vorstellung vom Tod. Wie sich diese äußern und wie wir Erwachsenen diesen begegnen können, erfahren sie in diesem Vortrag mit anschließender Diskussion.

Der Vortrag ist sowohl für interessierte Erwachsene, als auch für Fachkräfte in KiTas und Schulen geeignet.

„Ich sehe was, was du nicht siehst“ –

Begleitung von Kindern zum Thema Sterben und Tod

27-1202

Mi., 14.04.2027, 19:00-20:30 Uhr, 1x

Allershausen, Grund- und Mittelschule, Handarbeitsraum 301

Barbara Mallmann

gebührenfrei

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

27-1301

Mi., 07.04.2027, 19:00-20:30 Uhr, 1x

Allershausen, Grund- und Mittelschule, Handarbeitsraum 301

Barbara Schuhbauer

gebührenfrei

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!

Ihr direkter Weg zu uns:



Verbraucherinformationen zu Finanzen und Recht

Ich Sorge vor! - Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Jeder kann durch Unfall, Krankheit oder Alter in eine Situation geraten, in der wichtige Entscheidungen nicht mehr selbst getroffen werden können. Daher ist es sehr wichtig schon in gesunden Tagen für die Zukunft Vorsorge zu treffen. Was möchte ich, dass mit mir passiert, wenn ich meinen Willen nicht mehr äußern kann?

Ich Sorge vor! Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

27-1500 Di., 26.01.2027, 19:00-20:30 Uhr, 1x
Allershausen, Grund- und Mittelschule, Handarbeitsraum 301
 Hospizgruppe Freising e.V., Barbara Mallmann gebührenfrei

Testamente gestalten und Steuern sparen

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

Testamente gestalten und Steuern sparen

27-1501 Mo., 09.11.2026, 18:30-20:00 Uhr, 1x
online
 Bertram Böhm € 15

Testamente gestalten und Steuern sparen

27-1502 Mi., 13.01.2027, 18:30-20:00 Uhr, 1x
online
 Bertram Böhm € 15

Testamente gestalten und Steuern sparen

27-1503 Mi., 17.02.2027, 18:30-20:00 Uhr, 1x
online
 Bertram Böhm € 15

Testamente gestalten und Steuern sparen

27-1504 Mi., 07.07.2027, 18:30-20:00 Uhr, 1x
online
 Bertram Böhm € 15



Das Unternehmertestament

Übergabe des Unternehmens zu Lebzeiten, Vermeidung von Pflichtteilsansprüchen

Wie kann ein Unternehmen übertragen werden, ohne, dass einzelne Kinder mit Pflichtteilsansprüchen ihrer Geschwister belastet werden. Wie wirkt eine Güterstandsschaukel? 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. Ein Skript mit Mustern wird digital versandt.

Das Unternehmertestament

27-1505 Mo., 26.10.2026, 18:30-20:00 Uhr, 1x
online
 Bertram Böhm € 15

Das Unternehmertestament

27-1506 Mi., 10.03.2027, 18:30-20:00 Uhr, 1x
online
 Bertram Böhm € 15

Das Unternehmertestament

27-1507 Mi., 09.06.2027, 18:30-20:00 Uhr, 1x
online
 Bertram Böhm € 15

Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Erbrecht

Grundbegriffe

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. Dieser Kurs wird als Online-Angebot via Zoom durchgeführt. Die Zugangsdaten werden zeitnah zugeschickt.

Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Erbrecht

27-1508 Mo., 21.09.2026, 18:30-20:00 Uhr, 1x
online
 Bertram Böhm € 15

Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Erbrecht

27-1509 Mi., 17.03.2027, 18:30-20:00 Uhr, 1x
online
 Bertram Böhm € 15

Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Erbrecht

27-1510 Mi., 14.04.2027, 18:30-20:00 Uhr, 1x
online
 Bertram Böhm € 15

SeniorenCafé: Steuererklärung am PC

ELSTER, WISO Steuer, smartsteuer – es gibt inzwischen viele Möglichkeiten, die Steuererklärung am Computer zu erledigen. Aber welches Programm passt zu mir? Wie sieht es aus, was kann es, was kostet es – und wie bediene ich es?

In diesem Kurs schauen wir uns alle drei Programme in Ruhe gemeinsam an: erst eine kurze Vorstellung mit Vor- und Nachteilen, dann dürfen Sie selbst ausprobieren. Jeder Termin ist einem Programm gewidmet – so bleibt genügend Zeit, um in aller Ruhe damit umzugehen und Fragen zu stellen.

Eine Kooperationsveranstaltung der vhs Petershausen e.V.

SeniorenCafé: Steuererklärung am PC

ELSTER - das kostenlose Finanzamt-Portal

27-1511 Sa., 20.02.2027, 11:00-13:00 Uhr, 1x
Petershausen, vhs Seminarraum, Industriering 8
 Andreas Dümpert € 15

SeniorenCafé: Steuererklärung am PC

WISO Steuer - der Klassiker mit Komfort

27-1512 Sa., 27.02.2027, 11:00-13:00 Uhr, 1x
Petershausen, vhs Seminarraum, Industriering 8
 Andreas Dümpert € 15

SeniorenCafé: Steuererklärung am PC

Smartsteuer - einfach und im Browser

27-1513 Sa., 06.03.2027, 11:00-13:00 Uhr, 1x
Petershausen, vhs Seminarraum, Industriering 8
 Andreas Dümpert € 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. Erhalten Sie einen Überblick darüber, 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?

27-1514 Do., 12.11.2026, 18:30-20:00 Uhr, 1x
Ismaning, vhs Zentrum, Mühlenstr. 15
 Christel Orten-Schmucker, Johannes Schmucker € 8

Daten schützen, Privatsphäre wahren

Im Internet hinterlassen wir täglich Spuren – oft ohne es zu bemerken. Doch wie behält man die Kontrolle darüber? Genau hier setzt dieser praxisorientierte Kurs an. Sie lernen, wie Sie Ihre persönlichen Daten im digitalen Alltag besser schützen können. Dabei geht es nicht nur um technische Schutzmaßnahmen, sondern auch um ein besseres Verständnis dafür, wo Risiken entstehen. Sie erfahren außerdem, wie Sie gefälschte E-Mails und Webseiten entlarven können oder welche sicheren Einstellungen und Passwortstrategien Sie sinnvoll einsetzen können, um Ihre digitale Privatsphäre zu stärken. Der Kurs richtet sich an alle, die ihre digitale Sicherheit verbessern und sich bewusster und sicherer in der vernetzten Welt bewegen möchten. Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse. Sie können Ihr eigenes Smartphone, Tablet oder Notebook mitbringen.

Eine Kooperationsveranstaltung der vhs im Norden des Landkreises München.

Daten schützen, Privatsphäre wahren – sicher in der digitalen Welt

27-1515

Do., 26.11.2026, 18:00-21:00 Uhr, 1x

Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Jürgen Ettenauer

kostenfrei

Politik

Vortrag und Diskussion:

„Ganz normale Menschen“ oder „Monster“?

Was uns die Geschichte über Mittäter der großen

Menschheitsverbrechen lehren kann

In seinem neuen Buch „Hitlers Komplizen“ setzt sich der britische Zeithistoriker Richard J. Evans mit 19 Männern und fünf Frauen auseinander, die als Anführer und Funktionäre an den Verbrechen des Nationalsozialismus mitgewirkt haben. Er kommt zu dem Schluss, dass diese „Täter keine Psychopathen [waren]; sie waren weder gestört noch pervers oder geisteskrank, [...] keine Gangster oder Rowdys. [...] Auch lebten sie nicht am Rand der Gesellschaft oder waren außerhalb des gesellschaftlichen Mainstreams aufgewachsen.“

Der Referent geht der Frage nach, wie Menschen zu inhumanen Massenmördern werden und was das für die Kriegsverbrechen der Gegenwart bedeuten könnte.

Eine Kooperationsveranstaltung der vhs Petershausen e.V.

Vortrag und Diskussion: „Ganz normale Menschen“ oder „Monster“?

27-1700

Do., 26.11.2026, 19:00-20:30 Uhr, 1x

Petershausen, vhs Seminarraum, Industriering 8
Karl Kühbänder

€ 10

Allgemeinbildung

Quiz-Abend

An diesem Abend können Sie nicht nur Ihr Allgemein- bzw. Regional-Wissen testen, sondern auch einen Abend in geselliger Runde verbringen. In Gruppen von 4 bis 6 Personen stellen Sie sich den Fragen der Quizmasterin Manuela Kießl. Bekannt im Landkreis Freising aus dem Furtner-Quiz, dem Movie-Quiz beim Kino am Rang und dem offenen Quiz-Abend beim Uferlos. Als erprobte Quizmasterin führt sie durch 4 Runden à 8 Fragen mit verschiedenen Themenbereichen. Die Teams beraten sich und geben ihre Antworten auf dem Antwortzettel an. Nach jeder Runde wird ausgewertet, am Ende die Sieger gekürt. Die drei besten Teams erhalten Gewinne. Mitmachen darf jede und jeder. Die Erstplatzierten haben die Ehre den Wanderpokal mit nach Hause zu nehmen. Bitte melden Sie sich als Team an. Die Gebühr ist am Abend in bar zu entrichten.

Für das leibliche Wohl ist ebenfalls gesorgt. Die ehrenamtlichen Helfer der Bücherei und der vhs versorgen Sie an diesem Abend mit Getränken und Häppchen.

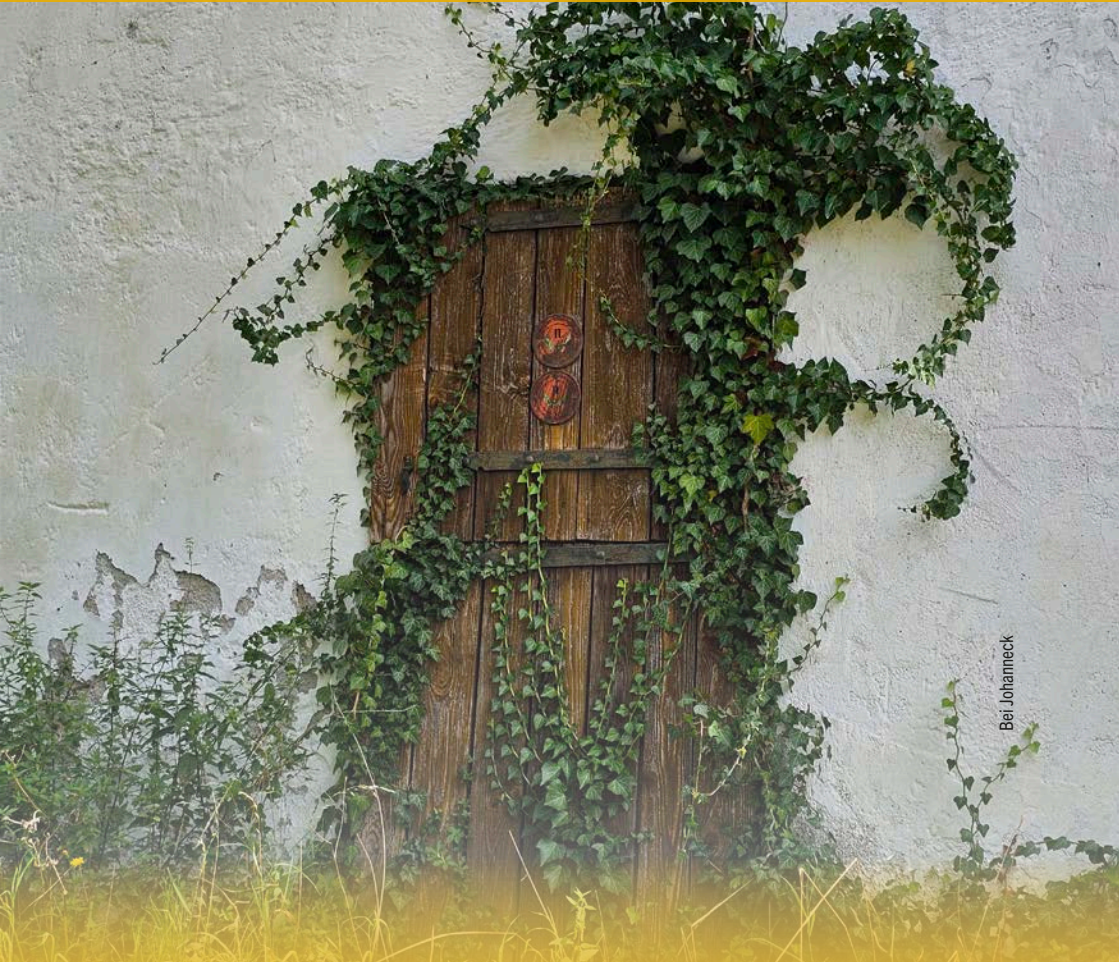
Quiz-Abend

27-1900

Fr., 05.03.2027, 18:00-21:00 Uhr, 1x
Allershausen, ev.-luth. Gemeindehaus
Manuela Kießl

p. P. € 6





Bei Johanneck

Fachbereich KULTUR

Kunst- und Kulturbeirat Allershausen	20
Reisendes Kino	21
Lesung	22
Textiles Gestalten	22
Handwerkskunst	24
Musikalische Praxis	24
Tanzpraxis	25

Kunst- und Kulturbeirat Allershausen

Mitglieder des Kunst- und Kulturbeirats sind sowohl Gemeinderäte als auch Vereine und Privatpersonen. Alle sind willkommen mitzuwirken. Seit Jahren organisieren sie in vielen ehrenamtlichen Stunden Veranstaltungen in Allershausen.

Die Veranstaltungen sind mehrheitlich gebührenfrei. Der Lohn für Veranstalter und Kunstschaffende ist meist der Applaus der Gäste und die Spende im Hut. Für das Jahr 2026/2027 sind bereits Programmpunkte fest eingeplant, für andere werden noch Beitragende gesucht.



Picknick Konzerte

Im Sommer 2027 lädt der Kunst- und Kulturbeirat wieder an die Glonnterrassen ein. Veranstaltungszeitraum: Juni bis Mitte August. Interessierte Musiker melden sich für die Terminabsprache bei der vhs Allershausen.

Mitsingkonzerte

Ein heiterer Abend erwartet Sie, wenn der Pfaffenhofener Sänger und Keyboarder Julian Oswald zum Mitsingen bittet. Aus einer umfassenden Liste können sich Teilnehmende die eigenen Favoriten wünschen. Je vielfältiger, desto schöner der Abend. Mitmachen kann jede/r, der Freude am Singen hat.



Mitsingkonzert – Freie Liederwahl

27-2120 Fr., 02.10.2026, 20:00-22:00 Uhr, 1x
Allershausen, Fuchswirt
 Julian Oswald

Spenden erbeten

Mitsingkonzert – Themenabend Reinhard Mey

27-2121 Fr., 05.03.2027, 20:00-22:00 Uhr, 1x
Allershausen, Fuchswirt
 Julian Oswald

Spenden erbeten

10 Jahre Glonnterrassen mit Kunsthandwerkermarkt

Den Auftakt für das 10-jährige Jubiläum macht der Kunsthandwerkermarkt. Interessierte Aussteller melden sich bei der vhs. Eine Standgebühr fällt nicht an. Weitere kulturelle und kulinarische Angebote bis in die Abendstunden sind in Planung. Wer hierzu beitragen möchte, meldet sich beim Kunst- und Kulturbeirat Allershausen.

Kunsthandwerkermarkt mit Picknickkonzerten

So., 18.07.2027, 10:00-15:00 Uhr, 1x, Allershausen, Glonnterrassen

Reisendes Kino

Der Filmverleih erfolgt durch die Landesmediendienste Bayern, welche für die Seniorenfilme vom Bayerischen Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales gefördert werden. Die Filme beginnen 15 Minuten nach dem Einlass.

Die Offene Altenhilfe Allershausen bietet einen kostenlosen Fahrdienst zu den Veranstaltungsorten an. Bitte melden Sie sich spätestens 5 Tage vor der Veranstaltung unter: Telefon 0176-6125 7136, E-Mail kontakt@oah-allershausen.de Für das leibliche Wohl sorgen verschiedene Vereine vor Ort. Hierfür wird eine Spende erbeten.



Spielfilm: Die Vergesslichkeit der Eichhörnchen Beitrag zur Demenzwoche

27-2000 Di., 06.10.2026, 18:00-21:00 Uhr, 1x
Allershausen, Bücherei gebührenfrei

Spielfilm: Birnenkuchen mit Lavendel

27-2001 Di., 10.11.2026, 15:00-17:00 Uhr, 1x
Allershausen, kath. Pfarrsaal gebührenfrei

Spielfilm: Paulette

27-2002 Di., 01.12.2026, 15:00-17:00 Uhr, 1x
Leonhardsbuch, Feuerwehrhaus gebührenfrei

Dokumentation: Das geheime Leben der Bäume

27-2003 Di., 12.01.2027, 15:00-17:00 Uhr, 1x
Allershausen, Aiterbach Dorfhaus, gebührenfrei

Dokumentarische Filmbiografie: Die Kissinger Saga

27-2004 Di., 02.02.2027, 15:00-17:00 Uhr, 1x
Kirchdorf a.d. Amper, Rathaus gebührenfrei

Lebensverfilmung: Mein Leben mit Cézanne

Zu Beginn: Kunsthistorischer Vortrag

27-2005 Di., 02.03.2027, 18:00-20:00 Uhr, 1x
Hohenkammer, Baroness-Villa
Christina Metz gebührenfrei

Spielfilm: Weißt du noch

27-2006 Di., 06.04.2027, 18:00-20:00 Uhr, 1x
Kranzberg, Villa Kranich gebührenfrei

Lesung

Auf das Leben! Das Glücksbuch für die besten Jahre.

Auf gewohnt vergnügliche Art verrät Susanne Ackstaller in „Auf das Leben!“, wie gutes und glückliches Älterwerden gelingen kann. Mit Porträts spannender Frauen, unterhaltsamen Kolumnen und launiger Musikbegleitung macht die Autorin bei ihrer Lesung Lust auf die zweite Lebenshälfte – frei nach ihrem Motto „Je älter ich werde, desto bunter, spannender und toller finde ich mein Leben“. Susanne Ackstaller versteht es, die Zuhörerinnen zu begeistern und sie macht Mut, die eigene Komfortzone zu verlassen. Ein unterhaltsamer Abend, der auf beschwingte Weise Impulse gibt und zur Selbstreflektion anregt! Und zum guten Schluss erhält jeder Gast eine persönliche Glücksbotschaft. Zum Weltfrauentag lädt die Bücherei Allershausen ab 18:30 Uhr zu einem Getränk ein. Es gibt eine Abendkasse.



Lesung: Auf das Leben! – Das Glücksbuch für die besten Jahre.

27-2200 Mo., 08.03.2027, 19:00-20:30 Uhr, 1x
Allershausen, Bücherei, Münchner Str. 12
 Susanne Ackstaller

€ 10

Textiles Gestalten

Sollten Sie keine eigene Nähmaschine besitzen, kann diese bei der Kursleitung gegen eine Gebühr von 15,- EUR inkl. Versicherung pro Termin ausgeliehen werden. Wenden Sie sich hierfür an: naehtreff1@gmail.com

Nähen für Einsteiger:innen

Dieser Einsteiger:innen-Nähkurs richtet sich an alle, die das Nähen von Grund auf lernen möchten. Gemeinsam erarbeiten wir die wichtigsten Grundlagen rund um die Nähmaschine, Stoffe, Garne und einfache Nähtechniken. Die Kursleitung teilt wichtige Tipps und Tricks rund um Schnittmuster und die Funktionen von Nähmaschinen. Am ersten Kursabend starten wir mit einem Gemeinschaftsprojekt, hierfür bitte die angegebenen Materialien mitbringen. Ab dem zweiten Kurstag nähen die Teilnehmenden ein eigenes Wunschprojekt.

Nähen für Einsteiger:innen

27-2300 Mo., 28.09.2026, 18:00-21:00 Uhr, 5x
Allershausen, Grund- und Mittelschule, Handarbeitsraum 301
 Sandra Braun

€ 90

Nähen für Einsteiger:innen

27-2301 Mo., 11.01.2027, 18:00-21:00 Uhr, 6x
Allershausen, Grund- und Mittelschule, Handarbeitsraum 301
 Sandra Braun

€ 108

Dirndl-Nähkurs

Der Dirndl-Nähkurs ist für Anfänger geeignet. Grundvoraussetzung ist der sichere Umgang mit der Nähmaschine. Im Kurs werden verschiedene Modelle und Schnittmuster zur Verfügung gestellt, unter anderem klassisches Dirndl, hochgeschlossenes Dirndl, Schneewittchen-Dirndl und weitere Modelle. Das Dirndl wird im Kurs individuell auf Maß angepasst. Genäht werden alle Teile: Dirndl, Bluse, Schürze. Die erfahrene Kursleitung führt Sie Schritt für Schritt durch alle wichtigen Bereiche: Schnittmuster, Stoffwahl und Maßnehmen sowie das Nähen selbst. Hilfreiche Tipps zu Passform, Verarbeitung und Änderungen fließen in den Kurs mit ein.

Die Materialien müssen vorab gekauft werden und am ersten Kurstag vollständig vorhanden sein. Die Materialliste ist für alle Dirndl gleich und wird nach der Anmeldung per E-Mail zugesendet.

Dirndl-Nähkurs

27-2302 Mo., 16.11.2026, 18:00-21:30 Uhr, 6x
Allershausen, Grund- und Mittelschule, Handarbeitsraum 301
 Sandra Braun € 126

Dirndl-Nähkurs

27-2303 Mo., 01.03.2027, 18:00-21:30 Uhr, 6x
Allershausen, Grund- und Mittelschule, Handarbeitsraum 301
 Sandra Braun € 126

Overlock-Nähkurs

Sie möchten die Möglichkeiten einer Overlock-Maschine kennenlernen und professionelle Nähte anfertigen? Dann sind Sie bei diesem Overlock-Kurs genau richtig! Lernen Sie Schritt für Schritt den Umgang mit der Overlock-Maschine, das richtige Einfädeln, verschiedene Sticharten sowie die professionelle Verarbeitung von Stoffen kennen. Mit fachkundiger Anleitung begleitet die professionelle Schneiderin durch den gesamten Kurs und zeigt viele praktische Tipps und Tricks für Ihre Nähprojekte. Materialkosten werden individuell nach Projekt berechnet. Frau Braun freut auf kreative und lehrreiche Nähabende und darauf, gemeinsam die vielfältigen Möglichkeiten der Overlock-Maschine zu entdecken!

Overlock-Nähkurs

27-2304 Mo., 31.05.2027, 18:00-21:00 Uhr, 5x
Allershausen, Grund- und Mittelschule, Handarbeitsraum 301
 Sandra Braun € 90

Bleiben Sie informiert



Aktuelle Informationen erhalten Sie
 über unseren WhatsApp-Kanal



Handwerkskunst

Goldschmieden (Crash - Kurs)

Kreation von Ringen, Ohrringen und Anhänger

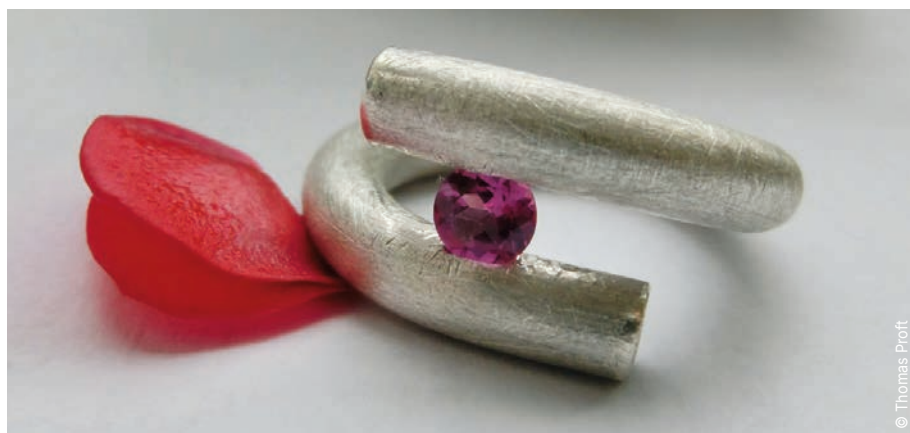
In nur vier Stunden fertigen Sie sich ein Schmuckstück, das so gut wird, dass man es beim Goldschmied ins Schaufenster legen kann. Erleben Sie, wie das Schmuckstück in Gold, Silber oder Platin blitzschnell kreiert wird und erlernen Sie dabei die Grundtechniken des Goldschmiedens. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Gold, Silber, Platin und Edelsteine sind im Kurs erhältlich und werden nach Verbrauch abgerechnet.

Es fallen Nebenkosten nach Verbrauch an. Diese sind bar beim Kursleiter zu bezahlen.

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

27-2701 Fr., 09.10.2026, 15:00-19:00 Uhr, 1x
Kirchdorf a.d. Amper, Schule, Werkraum
 Thomas Proft

€ 43



Musikalische Praxis

Klang und Rhythmus

Trommelrhythmus und Kleinpercussion bilden im Zusammenspiel die Basis in diesem Kurs. In Absprache auch gerne weitere eigene Instrumente mitbringen! Leihtrommeln in begrenzter Anzahl (gegen Gebühr) verfügbar, bitte bei Anmeldung angeben. Staffelgebühr: bis 4 TN: 72 EUR, ab 5 TN 60 EUR.

Eine Kooperationsveranstaltung der vhs Petershausen e.V.

Klang und Rhythmus mit Freude ins Wochenende

27-2800 Sa., 24.10.2026, 15:30-17:30 Uhr, 5x
Petershausen, Grundschule, Pfarrangerweg 6, Mehrzweckraum
 Renate Rohner-Busjia

Staffelgebühr

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. Die Termine finden 14-täglich statt.

Meditative Kreistänze

27-2900 Mo., 28.09.2026, 18:15-19:45 Uhr, 8x
Allershausen, Ampertalhalle, kl. Gymnastikraum
 Christine Paternoster € 72

Meditative Kreistänze

27-2901 Mo., 01.03.2027, 18:15-19:45 Uhr, 10x
Allershausen, Ampertalhalle, kl. Gymnastikraum
 Christine Paternoster € 72

Kreistanz - zur Herbstzeit

27-2902 So, 27.09.2026, 15:00-18:00 Uhr, 1x
Allershausen, Ampertalhalle, kl. Gymnastikraum
 Christine Paternoster € 18

Kreistanz zur Weihnachtszeit

27-2903 So, 20.12.2026, 15:00-18:00 Uhr, 1x
Allershausen, Ampertalhalle, kl. Gymnastikraum
 Christine Paternoster € 18

Kreistanz zur Frühlingszeit

27-2904 So, 21.03.2027, 15:00-18:00 Uhr, 1x
Allershausen, Ampertalhalle, kl. Gymnastikraum
 Christine Paternoster € 18

Kreistanz zur Sommerzeit

27-2905 So, 06.06.2027, 16:00-19:00 Uhr, 1x
Allershausen, Ampertalhalle, gr. Gymnastikraum
 Christine Paternoster € 18

Linedance

Schritt für Schritt lernen Sie, einfache Tänze zu aktuellen Hits, Klassikern und moderner Country-Musik zu tanzen. Diese Tänze werden synchron in Linien neben- und hintereinander getanzt und bestehen aus einfachen, sich wiederholenden Schritten. Sie sind weltweit einheitlich, sodass sie überall getanzt werden können. Für Linedance braucht man keine:n Tanzpartner:in, das Gemeinschaftsgefühl steht im Vordergrund. Linedance hält geistig fit und jung, trainiert das Gedächtnis, fördert die Konzentration und verbessert die Beweglichkeit. Im Vordergrund steht die Freude an der Bewegung. Es gibt die Möglichkeit einen Kurs und/oder einzelne Abende zu besuchen.

Linedance für Anfänger:innen

27-2920	Fr., 02.10.2026, 18:00-19:30 Uhr, 10x Allershausen , Ampertalhalle, gr. Gymnastikraum Inge Mondelli	€ 80
---------	--	------

Linedance für Anfänger:innen

27-2921	Fr., 15.01.2027, 18:00-19:30 Uhr, 10x Allershausen , Ampertalhalle, gr. Gymnastikraum Inge Mondelli	€ 80
---------	--	------

Linedance für Anfänger:innen

27-2922	Fr., 30.04.2027, 18:00-19:30 Uhr, 10x Allershausen , Ampertalhalle, gr. Gymnastikraum Inge Mondelli	€ 80
---------	--	------

Get in Line! - Line Dance

27-2906	Do., 22.10.2026, 18:00-20:00 Uhr, 1x Hohenkammer , Baroness-Villa, Werkstatt für Neues Patrick Heindorf	€ 13
---------	--	------

Get in Line! - Line Dance

27-2907	Do., 19.11.2026, 18:00-20:00 Uhr, 1x Hohenkammer , Baroness-Villa, Werkstatt für Neues Patrick Heindorf	€ 13
---------	--	------

Get in Line! - Line Dance

27-2908	Do., 17.12.2026, 18:00-20:00 Uhr, 1x Hohenkammer , Baroness-Villa, Werkstatt für Neues Patrick Heindorf	€ 13
---------	--	------

Get in Line! - Line Dance

27-2909	Do., 21.01.2027, 18:00-20:00 Uhr, 1x Hohenkammer , Baroness-Villa, Werkstatt für Neues Patrick Heindorf	€ 13
---------	--	------

Get in Line! - Line Dance

27-2910	Do., 04.02.2027, 18:00-20:00 Uhr, 1x Hohenkammer , Baroness-Villa, Werkstatt für Neues Patrick Heindorf	€ 13
---------	--	------



Natur-Mandala in Allershausen

Fachbereich GESUNDHEIT

Gesundheitskurse im Überblick	28
Vorträge.	29
Gesundheitspflege und Prävention	31
Entspannung und Stressbewältigung	33
Yoga	35
Kräftigung und Körperwahrnehmung	37
Fitness.	39
Selbstverteidigung.	40

Gesundheitskurse im Überblick

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		8:30 Uhr Tri-Yoga		
		8:30 Uhr Intervalltraining		
9:00 Uhr Zumba		9:00 Uhr Rückenfit	9:15 Uhr Pilates für Anfänger	9:00 Uhr Qi Gong
9:30 Uhr Pilates		9:35 Uhr Mobility & Relax		
		10:00 Yogilates	10:15 Uhr Move'n'Core	
		10:40 Uhr Sicher in Bewegung		
	14:00 Uhr Turnen für Eltern mit Kind(ern)			
	15:00 Uhr Kinderturnen			
	16:00 Uhr Kinderturnen	16:15 Uhr Turnen für Eltern mit Kind(ern)		
		16:30 Uhr Kundalini Yoga	17:00 Uhr Lachtraining	
		17:15 Uhr Turnen für Eltern mit Kind(ern)	17:45 Uhr Selbstverteidi- gung für Jugendliche	
18:00 Uhr Rückenfit	18:00 Uhr Yogaworkout	18:00 Uhr Kundalini Yoga	18:00 Uhr Line-Dance	18:00 Uhr Line-Dance für Anfänger:innen
18:15 Uhr Kreistanz (14-täglich)				
19:00 Uhr Pilates	19:00 Uhr Pilates	19:30 Uhr Qi Gong (Krankenkassen zertifiziert)	19:00 Uhr Selbstverteidi- gung für Erwachsene	

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

Einstieg in laufende Kurse möglich.

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

Alpakawanderung für Erwachsene

Bei unserer Alpakawanderung lernen die Teilnehmer zuerst die Tiere und ihre Besonderheiten kennen. Anschließend wandern wir, jeder mit einem eigenen Alpaka, gemütlich entlang an Feldern und Wäldern. Ab 14 Jahren kann ein Alpaka allein geführt werden.

Bitte kleiden Sie sich dem Wetter entsprechend. Hunde können leider nicht mitkommen. Bei sehr schlechtem Wetter fällt die Veranstaltung aus.

Alpakawanderung für Erwachsene

27-3040 Di., 04.05.2027, 19:00-20:30 Uhr, 1x

Hohenkammer, Riedhof

Sonja Mooseder

€ 28

Vorträge

Ernährung bei Demenz

Beitrag zur Demenzwoche Bayern

Freude am Essen, Spaß an der Bewegung und Teilhabe am sozialen Miteinander sind für Menschen mit Demenz wesentlich für Wohlbefinden und Lebensqualität. Die Versorgung ist jedoch oft eine Herausforderung für Betreuungspersonen. Die praxisnahe Veranstaltung gibt Hintergrundinformationen zum veränderten Ess- und Trinkverhalten, sensibilisiert für mögliche Risiken von begleitenden Mangelkrankungen und beleuchtet Vorbeugemaßnahmen. Im geschützten Rahmen erhalten Sie Raum zum Austausch.

Das Angebot richtet sich an pflegende Angehörige sowie haupt- und ehrenamtliche Betreuungspersonen von Demenzerkrankten – vorwiegend im ersten und zweiten Stadium. Die Veranstaltung ist keine Behandlungsmaßnahme. Die Kosten für die Veranstaltung trägt das Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Ebersberg-Erding.

Ernährung bei Demenz – ausgewogen begleiten als Betreuende

27-3010 Di., 20.10.2026, 19:00-20:30 Uhr, 1x

Allershausen, Grund- und Mittelschule, Handarbeitsraum 301

Dipl.-Ökotrophologin Univ. Ingrid Steininger

gebührenfrei



Stille Entzündungen

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

27-3020	Mi., 25.11.2026, 19:00-21:00 Uhr, 1x Allershausen , Grund- und Mittelschule, Handarbeitsraum 301 Doris Winkler	€ 12
---------	---	------

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.

In die Mitte kommen – mit TCM zur optimalen Verdauung

27-3011	Di., 29.09.2026, 19:00-20:30 Uhr, 1x Kirchdorf a.d. Amper , Schule, Werkraum Andrea Seiner	€ 12
---------	---	------

Fit durch den Winter

27-3012	Di., 27.10.2026, 19:00-20:30 Uhr, 1x Kirchdorf a.d. Amper , Schule, Werkraum Andrea Seiner	€ 12
---------	---	------

Good-Aging – gut und gesund älter werden

27-3013	Di., 12.01.2027, 19:00-20:30 Uhr, 1x Kirchdorf a.d. Amper , Schule, Werkraum Andrea Seiner	€ 12
---------	---	------

Allergie ade! – Allergien und Unverträglichkeiten mildern

27-3014	Di., 16.03.2027, 19:00-20:30 Uhr, 1x Kirchdorf a.d. Amper , Schule, Werkraum Andrea Seiner	€ 12
---------	---	------

Cool down! – Den Sommer optimal genießen

27-3015	Di., 08.06.2027, 19:00-20:30 Uhr, 1x Kirchdorf a.d. Amper , Schule, Werkraum Andrea Seiner	€ 12
---------	---	------

Mund- und Darmgesund = kerngesund

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

27-3021 Di., 23.02.2027, 19:00-21:00 Uhr, 1x

Allershausen, Grund- und Mittelschule, Handarbeitsraum 301
Doris Winkler

€ 12

Gesundheitspflege und Prävention

Sicher in Bewegung

Gleichgewicht und Mobilität für Senior:innen

Dieser Kurs richtet sich an Seniorinnen und Senioren sowie an alle, die ihre Beweglichkeit, ihr Gleichgewicht und ihre Sicherheit im Alltag verbessern möchten. Mit gezielten, neurozentrierten Übungen fördern wir die Zusammenarbeit von Gehirn und Körper, trainieren Koordination und Standfestigkeit und verbessern alltagsrelevante Bewegungsabläufe – zum Beispiel beim Gehen oder Treppensteigen.

Ziel ist es, Unsicherheiten und die Angst vor Stürzen zu verringern, verloren gegangene Bewegungsmuster wiederzugewinnen und mehr Vertrauen in den eigenen Körper zu entwickeln – für mehr Sicherheit, Selbstständigkeit und Lebensqualität im Alltag.

Sicher in Bewegung – Gleichgewicht und Mobilität für Senior:innen

27-3121 Mi., 16.09.2026, 10:40-11:40 Uhr, 11x

Allershausen, Ampertalhalle, gr. Gymnastikraum
Andrea Graßl

€ 88

Sicher in Bewegung – Gleichgewicht und Mobilität für Senior:innen

27-3110 Mi., 13.01.2027, 09:35-10:35 Uhr, 8x

Allershausen, Ampertalhalle, gr. Gymnastikraum
Andrea Graßl

€ 64

Anti-Schmerz Training nach Liebscher und Bracht

Sie haben Schmerzen im Nacken, Rücken, Schulter, Hüften, Knien oder Füßen, auch jahrelang chronisch? Durch die Engpassdehnungen werden aktive und passive Dehnreize, Kräftigungs- und Ansteuerungsimpulse gesetzt. Das sorgt dafür, dass Sie schmerzfrei und beweglich bleiben.

Eine Kooperationsveranstaltung der vhs Petershausen e.V.

Anti-Schmerz Training nach Liebscher und Bracht

27-3120 Di., 01.12.2026, 09:00-10:00 Uhr, 4x
Petershausen, Yogaraum, Industriering 8
Anna Leiß

€ 55

Januar-Detox-Woche

Haben Sie Lust, das neue Jahr mit frischem Schwung zu beginnen? Der Speck muss weg, der Stoffwechsel wird angeregt, der Körper entgiftet. Die Januar-Detox-Woche gibt Ihnen die Chance dazu. Der Ablauf wird zu Beginn ausführlich erklärt.

In einer kleinen Gruppe begleitet Sie Heilpraktikerin Astrid Schmid fachkundig bei einer wirkungsvollen Entschlackungs- und Entsäuerungskur mit einer kalorienreduzierten Ernährung. Erlangen Sie neue Leichtigkeit und Lebensfreude. Termine: 11./14./18. und 21. Januar 2027

Januar-Detox-Woche

27-3007 Mo., 11.01.2027, 16:00-17:30 Uhr, 4x
Hohenkammer, Naturheilpraxis Schmid, Lärchenstr. 24
Astrid Schmid

€ 90

Heilfasten in der Gruppe

Die gesundheitsfördernde Wirkung von Heilfasten wurde durch neue Forschungsergebnisse bestätigt. Schadhaftes 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.

Heilfasten in der Gruppe

27-3008 Do., 25.02.2027, 16:00-17:30 Uhr, 5x
Hohenkammer, Naturheilpraxis Schmid, Lärchenstr. 24
Astrid Schmid

€ 95

Entspannung und Stressbewältigung

Qi Gong - Krankenkassen zertifiziert

Zunächst werden die Grundbegriffe des Qigong sowie die Grundhaltung anhand von ausgewählten Übungen vermittelt. Anschließend sollen die „Acht-Brokat“-Übungen“ erlernt werden, die zu den Qigong-Übungen in Bewegung gehören und insgesamt eine beruhigende, entspannende und ausgleichende Wirkung haben. Ergänzt werden sie durch einige grundlegende „Übungen im Stehen, Sitzen und Liegen“ (Qigong in Ruhe).

Dieser Einführungskurs ist für gesunde Versicherte mit Stressbelastung, mit und ohne Vorkenntnisse, zur Stressbewältigung/Entspannung und Förderung von Entspannung (Palliativ-regeneratives Stressmanagement).

Zertifiziert als Präventionskurs und anteilig erstattungsfähig durch teilnehmende Krankenkassen.

Qi Gong - Krankenkassen zertifiziert

Kurs ID: KU-ST-PT7M5W

27-3100 Mi., 07.10.2026, 19:30-20:30 Uhr, 10x

Allershhausen, Ampertalhalle, kl. Gymnastikraum

Angelika Kranz

€ 120

Qi Gong - Krankenkassen zertifiziert

Kurs ID: KU-ST-PTJBYT

27-3101 Mi., 13.01.2027, 19:30-20:30 Uhr, 10x

Allershhausen, Ampertalhalle, kl. Gymnastikraum

Angelika Kranz

€ 120

Qi Gong - Krankenkassen zertifiziert

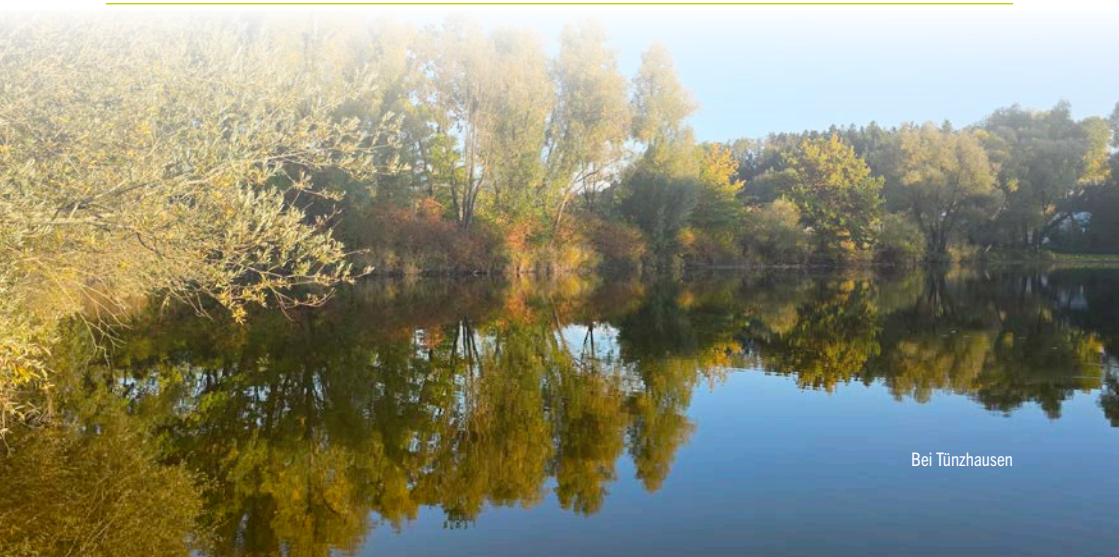
Kurs ID: KU-ST-Z47TJU

27-3102 Mi., 21.04.2027, 19:30-20:30 Uhr, 10x

Allershhausen, Ampertalhalle, kl. Gymnastikraum

Angelika Kranz

€ 120



Lachtraining

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, niedrigeren 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 – Kennenlernabend

27-3106 Do., 15.10.2026, 17:00-18:00 Uhr, 1x
Hohenkammer, Baroness-Villa, Werkstatt für Neues
 Christine Nowakowitsch € 8

Lachtraining – Das Elixier der Freude

27-3107 Do., 22.10.2026, 17:00-18:00 Uhr, 10x
Hohenkammer, Baroness-Villa, Werkstatt für Neues
 Christine Nowakowitsch € 80

Lachtraining – Das Elixier der Freude

27-3108 Do., 04.02.2027, 17:00-18:00 Uhr, 10x
Hohenkammer, Baroness-Villa, Werkstatt für Neues
 Christine Nowakowitsch € 80

Mobility and Relax

Fit und entspannt bis ins hohe Alter

Die Grundlage für eine optimale, funktionelle Bewegungsausführung ist sowohl die Dehnfähigkeit der Muskulatur, als auch die Mobilität der Gelenke. Dieser Kurs widmet sich ganz besonders der Mobilität der Gelenke unter dem Motto „Denken in Gelenken“. Ziel ist es, wieder zurück zu seinem ganz individuellen natürlichen Bewegungsausmaß der Gelenke unter aktiver Muskelspannung zu finden. Und somit mobil bis ins hohe Alter zu bleiben.

Außerdem werden verschiedene Atemtechniken und Übungen zur besseren Körperwahrnehmung angewendet, die dabei helfen das persönliche Stresslevel zu senken und das Nervensystem zu beruhigen. Ziel des Kurses ist es, mit einem angenehmen Körpergefühl, mentaler Entspannung und einem gesteigerten Wohlbefinden nach Hause zu gehen. Der Kurs ist für alle Altersgruppen und Fitnesslevel geeignet.

Mobility and Relax – Fit und entspannt bis ins hohe Alter

27-3110 Mi., 16.09.2026, 09:35-10:35 Uhr, 11x
Allershausen, Ampertalhalle, gr. Gymnastikraum
 Andrea Graßl € 88

Mobility and Relax – Fit und entspannt bis ins hohe Alter

27-3111 Mi., 13.01.2027, 09:35-10:35 Uhr, 8x
Allershausen, Ampertalhalle, gr. Gymnastikraum
 Andrea Graßl € 64

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

27-3200 Mi., 16.09.2026, 16:30-18:00 Uhr, 12x
Allershausen, Ampertalhalle, kl. Gymnastikraum
 Gabriele Thoma € 144

Kundalini Yoga

27-3202 Mi., 13.01.2027, 16:30-18:00 Uhr, 12x
Allershausen, Ampertalhalle, kl. Gymnastikraum
 Gabriele Thoma € 144

Kundalini Yoga

27-3204 Mi., 28.04.2027, 16:30-18:00 Uhr, 12x
Allershausen, Ampertalhalle, kl. Gymnastikraum
 Gabriele Thoma € 144

Kundalini Yoga

27-3201 Mi., 16.09.2026, 18:00-19:30 Uhr, 12x
Allershausen, Ampertalhalle, kl. Gymnastikraum
 Gabriele Thoma € 144

Kundalini Yoga

27-3203 Mi., 13.01.2027, 18:00-19:30 Uhr, 12x
Allershausen, Ampertalhalle, kl. Gymnastikraum
 Gabriele Thoma € 144

Kundalini Yoga

27-3205 Mi., 28.04.2027, 18:00-19:30 Uhr, 12x
Allershausen, Ampertalhalle, kl. Gymnastikraum
 Gabriele Thoma € 144

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. Die systematisch aufgebauten Körperübungen können sich auf unterschiedliche Schwerpunkte beziehen, z. B. Schulter- und Hüftöffnungen, Gleichgewichts- und Kraftübungen. 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“

27-3208	Mi., 16.09.2026, 08:30-10:00 Uhr, 12x Allershausen , Ampertalhalle, kl. Gymnastikraum Kristina Wurmseher	€ 144
----------------	---	-------

TriYoga® – „Entspannung in Bewegung“

27-3209	Mi., 13.01.2027, 08:30-10:00 Uhr, 12x Allershausen , Ampertalhalle, kl. Gymnastikraum Kristina Wurmseher	€ 144
----------------	---	-------

TriYoga® – „Entspannung in Bewegung“

27-3210	Mi., 28.04.2027, 08:30-10:00 Uhr, 12x Allershausen , Ampertalhalle, kl. Gymnastikraum Kristina Wurmseher	€ 144
----------------	---	-------

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 wie z.B. geführte Meditation oder eine Muskelentspannung nach Jacobson und vielem mehr. Das Workout ist für alle Fitnesslevel geeignet.

Yogilates

27-3211	Mi., 09.09.2026, 10:30-11:30 Uhr, 13x Hohenkammer , Baroness-Villa, Werkstatt für Neues Borjana Rey Adell	€ 104
----------------	--	-------

Yogilates

27-3212	Mi., 17.02.2027, 10:00-11:00 Uhr, 13x Hohenkammer , Baroness-Villa, Werkstatt für Neues Borjana Rey Adell	€ 104
----------------	--	-------

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 für Anfänger:innen

27-3221 Do., 24.09.2026, 09:15-10:15 Uhr, 12x
Allershausen, Ampertalhalle, kl. Gymnastikraum
 Andrea Schnurrer € 96

Pilates für Anfänger:innen

27-3222 Do., 14.01.2027, 09:15-10:15 Uhr, 12x
Allershausen, Ampertalhalle, kl. Gymnastikraum
 Andrea Schnurrer € 96

Pilates für Anfänger:innen

27-3223 Do., 29.04.2027, 09:15-10:15 Uhr, 11x
Allershausen, Ampertalhalle, kl. Gymnastikraum
 Andrea Schnurrer € 88

Pilates am Montagvormittag

27-3215 Mo., 14.09.2026, 09:30-10:30 Uhr, 14x
Allershausen, Ampertalhalle, kl. Gymnastikraum
 Daniela Zoller € 112

Pilates am Montagvormittag

27-3216 Mo., 11.01.2027, 09:30-10:30 Uhr, 12x
Allershausen, Ampertalhalle, kl. Gymnastikraum
 Daniela Zoller € 96

Pilates am Montagvormittag

27-3217 Mo., 26.04.2027, 09:30-10:30 Uhr, 11x
Allershausen, Ampertalhalle, kl. Gymnastikraum
 Daniela Zoller € 88

Pilates am Montagabend

27-3213 Mo., 07.09.2026, 18:00-19:00 Uhr, 13x
Allershausen, Ampertalhalle, gr. Gymnastikraum
 Borjana Rey Adell € 104

Pilates am Montagabend

27-3214 Mo., 15.02.2027, 19:00-20:00 Uhr, 13x
Allershausen, Ampertalhalle, gr. Gymnastikraum
 Borjana Rey Adell € 104

Pilates am Dienstagabend

27-3218	Di., 22.09.2026, 19:00-20:00 Uhr, 12x Allershhausen , Ampertalhalle, kl. Gymnastikraum Andrea Schnurrer	€ 96
----------------	--	------

Pilates am Dienstagabend

27-3219	Di., 12.01.2027, 19:00-20:00 Uhr, 12x Allershhausen , Ampertalhalle, kl. Gymnastikraum Andrea Schnurrer	€ 96
----------------	--	------

Pilates am Dienstagabend

27-3220	Di., 27.04.2027, 19:00-20:00 Uhr, 12x Allershhausen , Ampertalhalle, kl. Gymnastikraum Andrea Schnurrer	€ 96
----------------	--	------

Move'n'Core - Fit mit dem Stuhl

Der Kurs verbindet auf einzigartige Weise Elemente aus Pilates, Tanz und Beckenbodentraining. Der Kurs richtet sich an Anfänger:innen, Wiedereinsteiger:innen (nach einer Pause/OP) und Frauen nach der Rückbildung – oder alle, die achtsam und mit Freude ihre Körpermitte stärken möchten.

Das Training findet auf und am Stuhl statt – gelenkschonend, stabilisierend und zugleich kraftvoll. Sanfte Musik, fließende Bewegungen und bewusste Atmung schaffen ein ganzheitliches Körpererlebnis.

Ziel des Kurses ist die Kräftigung der Core- und Beckenbodenmuskulatur, Verbesserung von Haltung, Stabilität und Gleichgewicht sowie die Förderung der Beweglichkeit und Mobilität und Stressabbau durch bewusste Atmung und achtsame Bewegung.

Move'n'Core – Fit mit dem Stuhl

27-3224	Do., 24.09.2026, 10:15-11:15 Uhr, 12x Allershhausen , Ampertalhalle, kl. Gymnastikraum Andrea Schnurrer	€ 96
----------------	--	------

Move'n'Core – Fit mit dem Stuhl

27-3225	Do., 14.01.2027, 10:15-11:15 Uhr, 12x Allershhausen , Ampertalhalle, kl. Gymnastikraum Andrea Schnurrer	€ 96
----------------	--	------

Move'n'Core – Fit mit dem Stuhl

27-3226	Do., 29.04.2027, 10:15-11:15 Uhr, 11x Allershhausen , Ampertalhalle, kl. Gymnastikraum Andrea Schnurrer	€ 88
----------------	--	------

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.

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Rückenfit am Montag

27-3401 Mo., 07.09.2026, 17:00-18:00 Uhr, 13x
Allershausen, Ampertalhalle, gr. Gymnastikraum
 Borjana Rey Adell € 104

Rückenfit am Montag

27-3402 Mo., 15.02.2027, 18:00-19:00 Uhr, 13x
Allershausen, Ampertalhalle, gr. Gymnastikraum
 Borjana Rey Adell € 104

Rückenfit am Mittwoch

27-3403 Mi., 09.09.2026, 09:30-10:30 Uhr, 13x
Hohenkammer, Baroness-Villa, Petershauser Str. 6
 Borjana Rey Adell € 104

Rückenfit am Mittwoch

27-3404 Mi., 17.02.2027, 09:00-10:00 Uhr, 13x
Hohenkammer, Baroness-Villa, Petershauser Str. 6
 Borjana Rey Adell € 104

Fitness

Intervalltraining

für mehr Ausdauer und Kraft

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich gerne auspowern und dabei ihre Kraft, Koordination und Ausdauer steigern möchten. Die Übungen können individuell an jedes Fitness-Level angepasst werden. Nach einem Warm-up sorgt ein Intervalltraining (z.B. Tabata, HIIT) für das optimale Verhältnis zwischen Belastung und Entlastung. Ausdauertraining, funktionelle Kräftigungsübungen und Übungen für einen starken und gesunden Rücken sind Bestandteile der Stunde. Die abwechslungsreiche Gestaltung lässt die Zeit vergessen und macht richtig Spaß.

Intervalltraining für mehr Ausdauer und Kraft

27-3110 Mi., 16.09.2026, 08:30-09:30 Uhr, 11x
Allershausen, Ampertalhalle, gr. Gymnastikraum
 Andrea Graßl € 88

Intervalltraining für mehr Ausdauer und Kraft

27-3111 Mi., 13.01.2027, 08:30-09:30 Uhr, 8x
Allershausen, Ampertalhalle, gr. Gymnastikraum
 Andrea Graßl € 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.

Zumba®-Fitness

27-3310 Mo., 21.09.2026, 09:00-10:00 Uhr, 14x
Allershausen, Ampertalhalle, gr. Gymnastikraum
 Lynroy Clarke € 112

Zumba®-Fitness

27-3311 Mo., 11.01.2027, 09:00-10:00 Uhr, 13x
Allershausen, Ampertalhalle, gr. Gymnastikraum
 Lynroy Clarke € 104

Zumba®-Fitness

27-3312 Mo., 03.05.2027, 09:00-10:00 Uhr, 11x
Allershausen, Ampertalhalle, gr. Gymnastikraum
 Lynroy Clarke € 88

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. Es wird darauf geachtet, effektive Techniken aus verschiedenen Stilen zu demonstrieren und miteinander sinnvoll zu kombinieren.

Selbstverteidigung für Erwachsene

27-3330 Do., 08.10.2026, 19:00-20:15 Uhr, 10x
Allershausen, Ampertalhalle, gr. Gymnastikraum
 Dr. Daniel Dreyer € 100

Selbstverteidigung für Erwachsene

27-3331 Do., 28.01.2027, 19:00-20:15 Uhr, 12x
Allershausen, Ampertalhalle, gr. Gymnastikraum
 Dr. Daniel Dreyer € 120



Die Amper bei Allerhausen.

Fachbereich SPRACHEN

Deutsch als Fremdsprache bzw. Zweitsprache	42
Englisch	43

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.		

Deutsch als Fremdsprache bzw. Zweitsprache

Deutsch A1

Für Lernende auch ohne Vorkenntnisse der Stufe A1. Lehrbücher werden im Kurs bekannt gegeben.

Die Gebühr wird nach der zweiten Kursstunde verbindlich festgelegt.

Deutsch A1

27-4200	Mo., 05.10.2026, 19:00-20:30 Uhr, 10x Hohenkammer , Baroness-Villa, Raum „Maria“ Andreas Dümpert	Staffelgebühr
----------------	---	---------------

Deutsch A1

27-4201	Mo., 11.01.2027, 19:00-20:30 Uhr, 10x Hohenkammer , Baroness-Villa, Raum „Maria“ Andreas Dümpert	Staffelgebühr
----------------	---	---------------

Deutsch A1

27-4202	Mo., 19.04.2027, 19:00-20:30 Uhr, 10x Hohenkammer , Baroness-Villa, Raum „Maria“ Andreas Dümpert	Staffelgebühr
----------------	---	---------------



Deutsch B1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits über Deutschkenntnisse verfügen. Lehrbücher werden im Kurs festgelegt.

Deutsch B1

27-4240 Mi., 07.10.2026, 19:00-20:30 Uhr, 10x
Hohenkammer, Baroness-Villa, Raum „Maria“
 Andreas Dümpert Staffelgebühr

Deutsch B1

27-4241 Mi., 13.01.2027, 19:00-20:30 Uhr, 10x
Hohenkammer, Baroness-Villa, Raum „Maria“
 Andreas Dümpert Staffelgebühr

Deutsch B1

27-4242 Mi., 21.04.2027, 19:00-20:30 Uhr, 10x
Hohenkammer, Baroness-Villa, Raum „Maria“
 Andreas Dümpert Staffelgebühr

Englisch

English Conversation B1

Im Kurs wird über alltägliche Themen gesprochen. Um sich in diesem Kurs wohl zu fühlen, sollten Sie das Niveau B1 erreicht haben. Die Materialien werden im Kurs besprochen. Der Kurs findet in der Regel online über Zoom statt, nach Absprache auch im Rathaus Allershhausen, vhs Büro. Die Zugangsdaten werden Ihnen zugeschickt.

English Conversation B1

27-4334 Fr., 02.10.2026, 08:15-09:45 Uhr, 10x
online
 Margit Koch Staffelgebühr

Easy English Conversation für Wiedereinsteiger

27-4330 Mo., Termine auf Anfrage 19:30-21:00 Uhr, 10x
online
 Sabine Lee Staffelgebühr

Sprachdozent*in

Sprachdozent:in für Italienisch und Spanisch gesucht

Wir suchen eine engagierte Sprachdozenten (m/w/d) für 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 Allershausen e.V.

zu Händen von Andrea Muth

Johannes-Boos-Platz 6, 85391 Allershausen

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

E-Mail: info@vhs-allershausen.de

Vielen Dank!

Aufruf an Hobbyfotografen

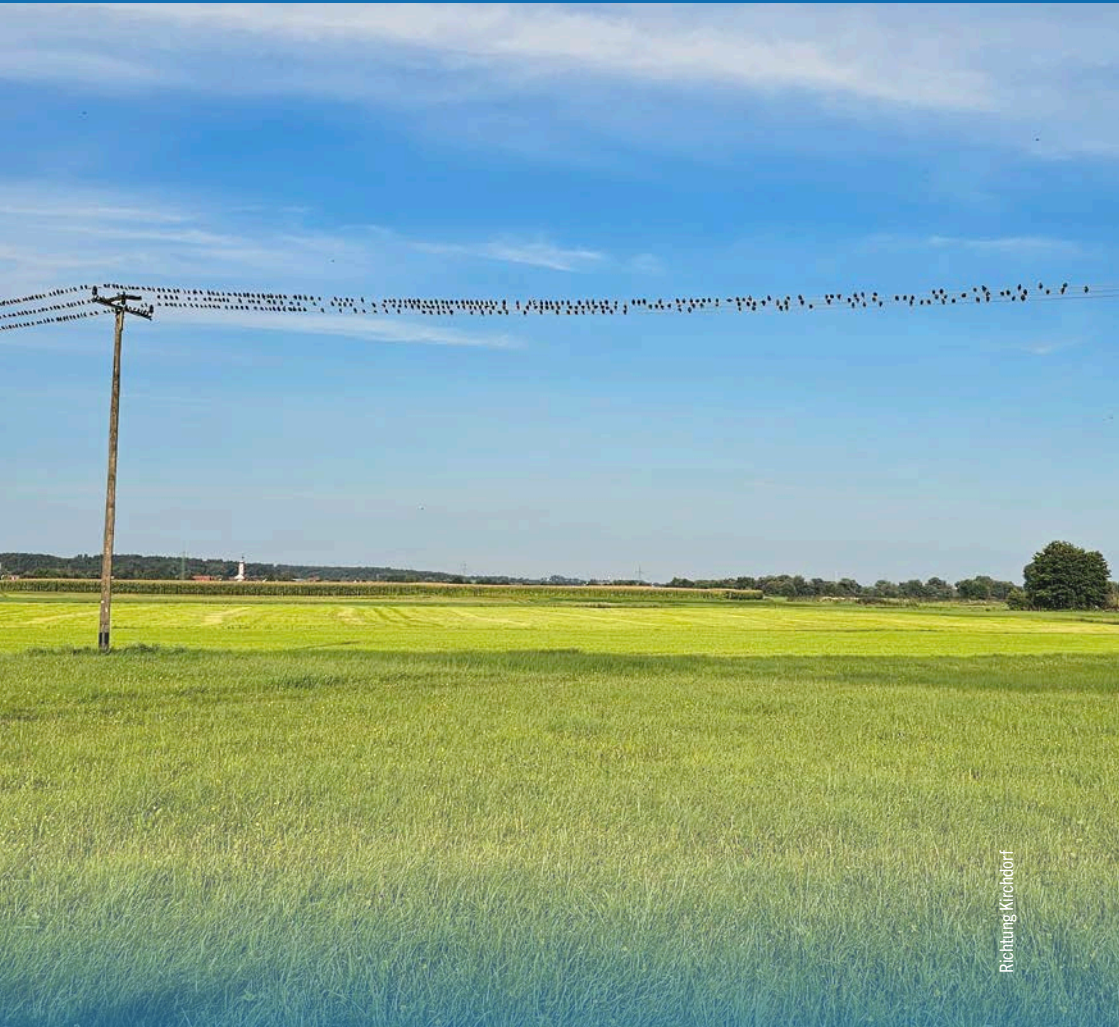
Für das nächste vhs Programmheft sind Ihre Fotobeiträge gesucht. Senden Sie uns Ihre schönsten Aufnahmen aus den Mitgliedsgemeinden

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

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

info@vhs-allershausen.de

Vielen Dank!



Richtung Kirchdorf

Fachbereich BERUF

Grundlagen	46
Souverän im Beruf	46
Bewerbung	49
Canva-Workshops	50
Künstliche Intelligenz	51
Microsoft-Office Anwendungen	51

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

27-5300 Termine auf Anfrage, 3 Stunden, 1x
Allershausen, Grund- und Mittelschule
 Christoph Spans

€ 90

Souverän im Beruf

Sich selbst einschätzen

mit psychometrischen Instrumenten

Lernen Sie sich selbst besser einschätzen. Zahlreiche psychometrische Instrumente stehen im Bereich der beruflichen Psychologie zur Verfügung. Wie funktionieren sie und was kann ich selbst daraus lernen? Erfahren Sie an diesem Informationsabend mehr über DISG, HBDI, LIFO, PROFILING VALUES, STRENGTH FINDER und andere.

Klaus Bodel ist Berater, Coach und Trainer. Er bringt seine langjährige Erfahrung als Personalentwickler und Führungskräftetrainer bei namhaften Großunternehmen (unter anderem BMW AG und Group) in seine Trainings ein.

Sich selbst einschätzen mit psychometrischen Instrumenten

27-5110 Fr., 15.01.2027, 18:00-21:00 Uhr, 1x
Allershausen, Grund- und Mittelschule
 Klaus Bodel

kostenfrei

Rhetorische Kommunikation und kommunikative Rhetorik

Wie kann ich meine sprachlichen Kompetenzen gezielt erweitern?

In vielen Lebenslagen sind wir alle aufgefordert, uns rhetorisch einzubringen. Dieser Kurs bietet eine Möglichkeit, die persönlichen Stärken und Schwächen in verschiedenen Rede- und Gesprächssituationen zu erfahren und zu erleben. Hierbei wird jeder Aspekt des individuellen Profils in relevanten Rede- und Gesprächssituationen betrachtet: von der Stimme, Atmung und Artikulation über Gestik, Mimik, Körpersprache und Körperhaltung. Gesprächssituationen können berufsbezogen sein, wie innerbetriebliche Versetzung und Wiedereingliederung nach Krankheit, oder aus dem Privatleben stammen, wie Hochzeits- und Trauer-Rede.

Klaus Bodel ist Berater, Coach und Trainer. Er bringt seine langjährige Erfahrung als Personalentwickler und Führungskräftetrainer bei namhaften Großunternehmen (unter anderem BMW AG und Group) in seine Trainings ein.

Unterrichtszeit: Freitag 17:30-21:30 und Samstag von 10:00-16:30 Uhr

Rhetorische Kommunikation und kommunikative Rhetorik

Wie kann ich meine sprachlichen Kompetenzen gezielt erweitern?

27-5111

Fr., 12.03.2027, 17:30-21:30 Uhr, 2x

Allershausen, Grund- und Mittelschule

Klaus Bodel

€ 60

Konflikte besser meistern

Konflikte gehören zu unserem beruflichen Alltag und sind somit unvermeidbar. Manchmal können sie aber auch den Grundstein für eine positive Veränderung bilden. Hierbei ist es wichtig zu verstehen, dass die Herausforderung des Konfliktmanagements nicht in dem Problem selbst, sondern in der Herangehensweise der Beteiligten liegt. In diesem Wochenendseminar analysieren Sie Ihren eigenen Konflikttyp, lernen das Konfliktmodell nach Prof. Dr. Fritz Glasl kennen, Konfrontationen abzubauen sowie Lösungsansätze zu entwickeln, die unterschiedliche Interessen berücksichtigen. Nutzen Sie souverän die positiven Seiten von Konflikten für einen konstruktiven Entwicklungsprozess und leisten Sie so einen wertvollen Beitrag zum Unternehmenserfolg.

Klaus Bodel ist Berater, Coach und Trainer. Er bringt seine langjährige Erfahrung als Personalentwickler und Führungskräftetrainer bei namhaften Großunternehmen (unter anderem BMW AG und Group) in seine Trainings ein.

Konflikte besser meistern

27-5112

Fr., 16.04.2027, 18:00-21:00 Uhr, 1x

Allershausen, Grund- und Mittelschule

Klaus Bodel

€ 18

Durchsetzungstraining exklusiv für Frauen

Erleben Sie im Kleinstkurs mit maximal 8 Teilnehmerinnen, wie Sie im Beruf zur inneren Stärke finden. Die acht entscheidenden Faktoren für Ihren Erfolg:

1. Spaß an der Macht - Entwickeln Sie Ihre persönliche Strategie.
2. Keine falsche Bescheidenheit - Verkaufen Sie sich selbst und Ihre Erfolge.
3. Body & Talk - Gewinnen Sie mit Ihrer Ausstrahlung.
4. Das Ende des Nettigkeitssyndroms - Wie Sie sich besser abgrenzen und „Nein“ sagen.
5. Die Kunst, Männer zu motivieren - So managen Sie Chefs, Kollegen und Mitarbeiter.
6. Die überzeugende Ansprache - Setzen Sie Ihre Ziele durch.
7. Notfallhilfe für schwierige Situationen - Erkennen Sie die Spiele Ihres Gegenübers.
8. Langfristige Erfolge sichern - Aktionsplan für Ihr persönliches Wachstum.

Eine Kooperationsveranstaltung der vhs im Norden des Landkreises München.

Durchsetzungstraining exklusiv für Frauen: selbstsicher - überzeugend - souverän

27-5113 Sa., 17.10.2026, 10:00-17:00 Uhr, 1x

Unterföhring, vhs-Zentrum

Karin Budde

€ 80

Fokussieren bedeutet mehr als sich zu konzentrieren

Ablenkung durch neue Medien, Informationsüberflutung und zunehmende Komplexität in der Arbeitswelt führen dazu, dass fokussiertes Arbeiten für die Mitglieder eines Teams und die Führungskräfte immer schwieriger wird. Das zeigt sich im Arbeitsalltag, wenn man viele verschiedene Dinge gleichzeitig erledigen will, aber auch in Besprechungen, die den roten Faden aus dem Blick verlieren. Was genau ist Fokus? Wieso ist es für unser persönliches Wohlergehen und das Erreichen unserer Ziele so wichtig? Sie erlernen eine effizientere Arbeitsweise mit Methoden, Übungen, Tests und kollegialer Beratung.

Eine Kooperationsveranstaltung der vhs in Norden des Landkreises München.

Fokussieren bedeutet mehr als sich zu konzentrieren

27-5114 Sa., 28.11.2026, 10:00-17:00 Uhr, 1x

Unterföhring, vhs-Zentrum

Karin Budde

€ 80

Gelungene Präsentation und Moderation

Gestalten Sie Ihre Meetings strukturiert und zielorientiert, beteiligen Sie Ihre Teilnehmenden aktiv und führen Sie hin zu verbindlichen Ergebnissen. Lernen Sie, zielführend zu präsentieren und moderieren, mit Prägnanz zu überzeugen und auf Fragen souverän zu antworten. Durch eine klare Konzeption, gute Organisation, professionelle Methoden, konsequente Interaktionen und kontinuierliche Visualisierung führen Sie Ihre Meetings und -Workshops strukturiert, effizient und mit Spaß zum erfolgreichen Ergebnis. Eine Kooperationsveranstaltung der vhs in Norden des Landkreises München.

Gelungene Präsentation und Moderation

27-5115 Di., 02.03.2027, 17:00-20:00 Uhr, Do., 04.03.2027, 17:00-20:00

Ismaning, vhs Zentrum

Karin Budde

€ 80

Mitarbeitergespräche richtig führen

Coach Karin Budde vermittelt in diesem Workshop typische Elemente und Phasen im Mitarbeitergespräch. Welche Kommunikationsmodelle sollten Sie kennen? Was kommt beim Anderen an? Inhalt: Gezielte Dialogführung - Fragetechniken, Kritik, Lob und Motivation; Mitarbeitergespräche als Führungsinstrument nutzen; Ziele klar setzen; Zielvereinbarungen einhalten; Der gelungene Gesprächsabschluss; Umgang mit Konflikten und schwierigen Mitarbeitern

Mitarbeitergespräche richtig führen

27-5100 Di., 10.11.2026, 17:00-20:45 Uhr, 1x

online

Karin Budde

€ 58

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

27-5200 Mo., 19.10.2026, 18:00-20:15 Uhr, 1x

online

Karin Budde

€ 45

Bewerben im Zeitalter der KI

Tipps für überzeugende Bewerbungsunterlagen

27-5201 Mi., 13.01.2027, 18:00-20:15 Uhr, 1x

online

Karin Budde

€ 45

LinkedIn als Bewerbungsplattform

27-5202 Do., 05.11.2026, 18:00-21:00 Uhr, 1x

online

Karin Budde

€ 38

LinkedIn als Bewerbungsplattform

27-5203 Di., 26.01.2027, 18:00-21:00 Uhr, 1x

online

Karin Budde

€ 38

Canva-Workshops



Grundlagen

27-5416 Di., 02.03.2027, 18:00-20:15 Uhr, 1x
online
 Robin Weniger € 38

Grundlagen

27-5417 Do., 18.03.2027, 18:00-20:15 Uhr, 1x
online
 Robin Weniger € 38

1x1 für Social Media

27-5418 Do., 04.02.2027, 18:00-20:15 Uhr, 1x
online
 Robin Weniger € 38

1x1 für Social Media

27-5419 Mi., 03.03.2027, 18:00-20:15 Uhr, 1x
online
 Robin Weniger € 38

Videos erstellen

27-5420 Mi., 17.03.2027, 18:00-20:15 Uhr, 1x
online
 Robin Weniger € 38

Videos erstellen

27-5421 Do., 13.05.2027, 18:00-20:15 Uhr, 1x
online
 Robin Weniger € 38

Druckdateien für Flyer, Broschüren und Co. erstellen

27-5422 Mi., 03.03.2027, 16:00-17:30 Uhr, 1x
online
 Robin Weniger € 28

Druckdateien für Flyer, Broschüren und Co. erstellen

27-5423 Do., 13.05.2027, 16:00-17:30 Uhr, 1x
online
 Robin Weniger € 28

Künstliche Intelligenz

KI-Grundkurs: Künstliche Intelligenz für Anfänger

27-5424 Do., 11.03.2027, 19:00-20:30 Uhr, 1x
online
 Robin Weniger € 28

KI-Grundkurs: Künstliche Intelligenz für Anfänger

27-5425 Mi., 19.05.2027, 19:00-20:30 Uhr, 1x
online
 Robin Weniger € 28

KI-Prompting – Künstliche Intelligenz effektiv steuern

27-5426 Mi., 24.02.2027, 17:15-18:45 Uhr, 1x
online
 Robin Weniger € 28

KI-Prompting – Künstliche Intelligenz effektiv steuern

27-5427 Do., 11.03.2027, 17:15-18:45 Uhr, 1x
online
 Robin Weniger € 28

Microsoft-Office Anwendungen

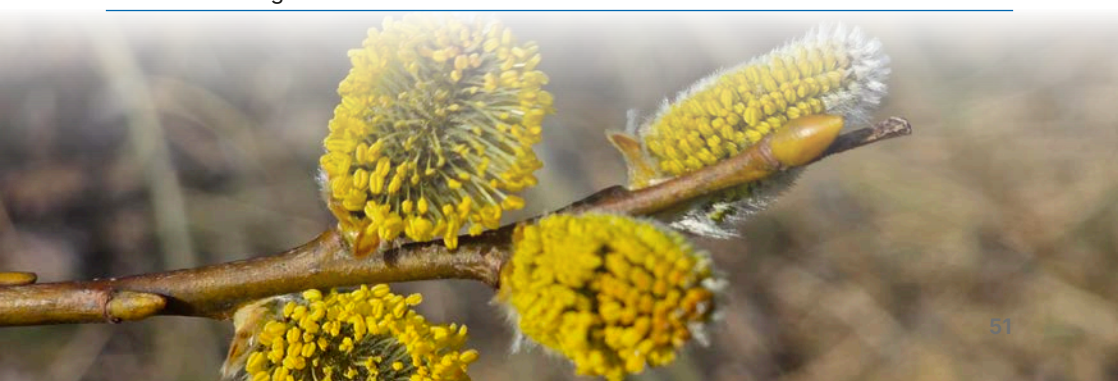
Microsoft Office

Schnelleinstieg/Auffrischung

Sie möchten sich schnell mit MS Office vertraut machen, weil Sie es beruflich oder privat benötigen? Anhand von praktischen Übungsbeispielen lernen Sie die Grundlagen der Textverarbeitung (Word) und der Tabellenkalkulation (Excel). Der Kurs ist für Einsteiger und auch für Teilnehmende mit ersten Vorkenntnissen geeignet. Eine Kooperationsveranstaltung der vhs im Norden des Landkreises München.

Microsoft Office – Schnelleinstieg/Auffrischung

27-5600 Mo., 23.11.2026, 17:45-20:45 Uhr,
Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
 Birgit Pickel € 80



Excel Grundkurs kompakt

Excel ist mehr als „schöne“ Tabellen. Es ist ein leistungsstarkes Werkzeug für den Berufsalltag. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Excel gezielt für Tabellen und einfache Berechnungen nutzen – verständlich erklärt und ohne Chaos in den Zellen. Eine Kooperationsveranstaltung der vhs im Norden des Landkreises München.

Excel Grundkurs kompakt – praxisnah und verständlich

27-5601 Mo., 07.12.2026, 09:00-14:00 Uhr, 1x

Unterföhring, vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Dipl. Ing. Monika Zeevaert-Senger

€ 67

Excel Aufbaukurs kompakt

Sie kennen die Grundlagen – jetzt geht's einen Schritt weiter! In diesem Kurs vertiefen Sie Ihr Wissen und setzen nützliche Funktionen wie WENN, ZÄHLENWENN, ANZAHL u.a. gezielt ein. Sie verknüpfen Tabellenblätter, arbeiten mit Datum und Zeit und entdecken clevere Techniken für große Tabellen und komplexe Formeln. Eine Kooperationsveranstaltung der vhs im Norden des Landkreises München.

Excel Aufbaukurs kompakt – souverän und effizient arbeiten

27-5602 Mo., 18.01.2027, 09:00-14:00 Uhr, 1x

Unterföhring, vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Dipl. Ing. Monika Zeevaert-Senger

€ 67

Outlook kompakt

Sie möchten mit Outlook mehr als E-Mails einfach nur senden und empfangen? Behalten Sie den Überblick über Ihre Korrespondenz.

Kursinhalte: Wichtige Funktionen und Einstellungen, Suchordner, Quickstepps und Regeln, Textbausteine und Vorlagen, Termine und Besprechungen organisieren, Aufgaben managen, Übersicht bei der Ablage.

Voraussetzung: Gute PC-Kenntnisse, Vorkenntnisse in Outlook.

Hinweis: Dieser Kurs behandelt Microsoft Outlook aus Office bzw. Microsoft 365. Die in Windows integrierte Outlook-App (ehemals „Mail“) ist nicht Bestandteil des Kurses. Eine Kooperationsveranstaltung der vhs im Norden des Landkreises München.

Outlook kompakt

27-5603 Fr., 27.11.2026, 09:00-12:00 Uhr, 1x

Unterföhring, vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Dipl. Ing. Monika Zeevaert-Senger

€ 45



Tünzhausen

Fachbereich JUNGE VHS

Für Familien	54
Für Kinder	57
Für Jugendliche	61

Für Familien

Sanfte Medizin für Kinder - Erkältungskrankheiten natürlich behandeln

Sind Ihre Kinder immer wieder geplagt von Schnupfen, Husten, Hals- oder Ohrenschmerzen? Und wollen Sie selbst etwas dagegen tun? Wirkungsvoll und nachhaltig wirken Homöopathie und Naturheilkunde gegen grippale Infekte und Fieber.

Lernen Sie Erkältungskrankheiten effektiv zu behandeln, Grenzen der Naturmedizin zu erkennen und wiederkehrenden Infekten vorzubeugen.

Die Heilpraktikerin Astrid Schmid erklärt, wie Sie die Gesundheit Ihres Kindes nachhaltig fördern und stabilisieren.

Für Kurzentschlossene: Abendkasse möglich



Sanfte Medizin für Kinder - Erkältungskrankheiten natürlich behandeln

27-3003

Mo., 19.10.2026, 19:00-21:00 Uhr, 1x

Hohenkammer, Naturheilpraxis Schmid, Lärchenstr. 24

Astrid Schmid

€ 20

Vom Brei zum Familientisch

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

Die Kosten für die Veranstaltung trägt das Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Ebersberg-Erding.

Vom Brei zum Familientisch

27-6000

Di., 22.09.2026, 19:30-21:00 Uhr, 1x

online

Elisabeth Gschwendtner

gebührenfrei

Vom Brei zum Familientisch

27-6001

Mo., 16.11.2026, 19:30-21:00 Uhr, 1x

online

Elisabeth Gschwendtner

gebührenfrei

Infoveranstaltung für Eltern von 10- bis 14-Jährigen

Schwerpunkt Social Media

Social-Media-Angebote erweitern die Kommunikationsmöglichkeiten von Kindern und Jugendlichen. Sie nutzen die vielfältigen Möglichkeiten des Internets. Häufig fehlt ihnen aber noch die Kompetenz, Risiken ihrer Online-Aktivitäten richtig einzuschätzen. Wir laden Sie ein, gemeinsam mit uns in das Thema Social-Media-Nutzung einzutauchen.

Im Gespräch gehen wir u. a. diesen Fragen nach: Warum sind Social-Media-Angebote so beliebt? Wie können Kinder online ihre Privatsphäre schützen?

Mobbing/Belästigung: Was können Eltern tun?

Sie erhalten praktische Tipps, wie Sie Ihr Kind bei der Social-Media-Nutzung begleiten und unterstützen können. Nehmen Sie die Gelegenheit wahr, sich zu informieren!

Die Veranstaltung ist für Eltern konzipiert. Anmeldung bis 17.11.2026 erwünscht.

Das Medienpädagogische Referentennetzwerk Bayern wird von der Bayerischen Staatskanzlei gefördert.

Infoveranstaltung für Eltern von 10- bis 14-Jährigen

Schwerpunkt Social Media

27-6100 Di., 24.11.2026, 19:30-21:00 Uhr, 1x
online
Veit Schott

gebührenfrei

Alpakawanderung für Familien

Eine Familienwanderung ab 5 Jahren

Bei unserer Alpakawanderung lernen die Teilnehmer zuerst die Tiere und ihre Besonderheiten kennen. Anschließend wandern wir, jeder mit einem eigenen Alpaka, gemütlich entlang an Feldern und Wäldern.

Ab 14 Jahren kann ein Alpaka allein geführt werden. Bei jüngeren Kindern ist eine Begleitung notwendig. Die Tour ist nicht für den Kinderwagen geeignet. Bitte kleiden Sie sich dem Wetter entsprechend. Hunde können leider nicht mitkommen. Bei sehr schlechtem Wetter fällt die Veranstaltung aus.



Alpakawanderung für Familien

27-6141 Sa., 20.02.2027, 13:30-15:30 Uhr, 1x
Freising, Weltwald, P2 Eisweiher
Andreas Lehmeier

1 Erw. + 1 Kind € 35

Alpakawanderung für Familien

27-6142 Sa., 13.06.2027, 14:00-15:30 Uhr, 1x
Hohenkammer, Riedhof 8
Sonja Mooseder

1 Erw. + 1 Kind € 45

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 4 Jahren geeignet. Ältere Geschwisterkinder dürfen nicht mitturnen. Sie können auf der Bank warten.

Turnen für Eltern mit Kind(ern)

27-6310 Di., 22.09.2026, 14:00-15:00 Uhr, 12x
Hohenkammer, Grundschule, Turnhalle
 Elisabeth Weillbach € 60

Turnen für Eltern mit Kind(ern)

27-6311 Di., 12.01.2027, 14:00-15:00 Uhr, 12x
Hohenkammer, Grundschule, Turnhalle
 Elisabeth Weillbach € 60

Turnen für Eltern mit Kind(ern)

27-6312 Di., 27.04.2027, 14:00-15:00 Uhr, 10x
Hohenkammer, Grundschule, Turnhalle
 Elisabeth Weillbach € 50

Turnen für Eltern mit Kind(ern)

27-6315 Mi., 13.01.2027, 16:15-17:15 Uhr, 12x
Allershausen, Grund- und Mittelschule, Turnhalle
 Nadine Sixt € 60

Turnen für Eltern mit Kind(ern)

27-6317 Mi., 28.04.2027, 16:15-17:15 Uhr, 12x
Allershausen, Grund- und Mittelschule, Turnhalle
 Nadine Sixt € 60

Turnen für Eltern mit Kind(ern)

27-6316 Mi., 13.01.2027, 17:15-18:15 Uhr, 12x
Allershausen, Grund- und Mittelschule, Turnhalle
 Nadine Sixt € 60

Turnen für Eltern mit Kind(ern)

27-6318 Mi., 28.04.2027, 17:15-18:15 Uhr, 12x
Allershausen, Grund- und Mittelschule, Turnhalle
 Nadine Sixt € 60

Für Kinder

Kinderturnen ab 4 Jahren

Für alle sportlichen Kinder, die dem Eltern-Kind-Turnen „entwachsen“ sind und 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. Der Kurs ist für Kinder im Alter von 4 Jahren bis Schuleintritt konzipiert.

Kinderturnen

27-6320 Di., 22.09.2026, 15:00-16:00 Uhr, 12x
Hohenkammer, Grundschule, Turnhalle
 Elisabeth Weilbach € 60

Kinderturnen

27-6322 Di., 12.01.2027, 15:00-16:00 Uhr, 12x
Hohenkammer, Grundschule, Turnhalle
 Elisabeth Weilbach € 60

Kinderturnen

27-6324 Di., 27.04.2027, 15:00-16:00 Uhr, 10x
Hohenkammer, Grundschule, Turnhalle
 Elisabeth Weilbach € 50

Kinderturnen

27-6321 Di., 22.09.2026, 16:00-17:00 Uhr, 12x
Hohenkammer, Grundschule, Turnhalle
 Elisabeth Weilbach € 60

Kinderturnen

27-6323 Di., 12.01.2027, 16:00-17:00 Uhr, 12x
Hohenkammer, Grundschule, Turnhalle
 Elisabeth Weilbach € 60

Kinderturnen

27-6325 Di., 27.04.2027, 16:00-17:00 Uhr, 10x
Hohenkammer, Grundschule, Turnhalle
 Elisabeth Weilbach € 50

Der Medienführerschein für Kinder von 9-14 Jahren

Kinder bewegen sich heute ganz selbstverständlich in der digitalen Welt. Dabei gibt es viel Spannendes zu entdecken aber auch einiges, worauf man achten sollte. Der Medienführerschein unterstützt Kinder zwischen neun und vierzehn Jahren dabei, das Internet sicher und bewusst zu nutzen. Gemeinsam mit anderen erfahren sie, wie man mit Smartphone, Tablet und Computer clever umgeht. Sie erhalten verständliche Erklärungen, einfache Regeln und jede Menge Gelegenheiten zum Mitmachen. Zum Abschluss erhalten alle eine Urkunde. Eltern dürfen gerne dabei sein und zuhören. Die Kinder stehen im Mittelpunkt, stellen Fragen, tauschen sich aus und lernen spielerisch, was im Netz wichtig ist.

Der Kurs findet über Zoom statt.

Kursinhalte:

- Medienführerschein für Kinder
- einfache Regeln fürs Netz
- Mitmachübungen
- Fragen und Austausch
- spielerisches Lernen
- Cybergrooming
- Künstliche Intelligenz
- persönliche Daten

Der Medienführerschein für Kinder von 9-14 Jahren

27-6104 Mi., 17.02.2027, 16:15-17:45 Uhr, 1x

online

Robin Weniger

€ 20

Der Medienführerschein für Kinder von 9-14 Jahren

27-6105 Mi., 09.06.2027, 16:15-17:45 Uhr, 1x

online

Robin Weniger

€ 20



Vortrag: Die Honigbiene

mit Bienenwachs Kerzen basteln

Nach einem Kurzvortrag über die Honigbiene werden Kerzen aus echtem Bienenwachs gerollt. Diese werden anschließend mit verschiedenen Materialien (Metallbienen, Sterne, eingefärbtes Bienenwachs) nach Herzenslust verziert. Das Materialgeld für 2 Kerzen und Dekoration beträgt 6 Euro und ist mit der Gebühr fällig. Dies gilt auch für fehlende Teilnehmende, die nicht rechtzeitig abgesagt haben.



© Kerstin Zech

Vortrag: Die Honigbiene – mit Bienenwachs Kerzen basteln

27-6201

Fr., 20.11.2026, 17:00-18:30 Uhr, 1x

Allershausen, Grund- und Mittelschule, Handarbeitsraum 301

Kerstin Zech

€ 6,50

kidsART Malschule

Kreativität die stärkt

In der kidsART Malschule entdecken Kinder ab sieben Jahren spielerisch ihre kreative Kraft. Hier geht es nicht nur um Pinsel und Farben – sondern um Selbstbewusstsein, Achtsamkeit und die Freude, etwas Eigenes zu erschaffen. Jede Woche öffnen wir einen Raum voller Inspiration: Die Kinder lernen, Farben bewusst wahrzunehmen, ihre Wahrnehmung zu schärfen und sich selbst kreativ auszudrücken. Durch kleine Achtsamkeitsübungen finden sie Ruhe, Klarheit – und neue Ideen.

Mit viel Einfühlungsvermögen begleitet die Kursleitung die jungen Künstler:innen dabei, Herausforderungen mutig anzugehen und überraschende Lösungen zu entdecken. So wächst Schritt für Schritt ihre kreative Resilienz. Hier finden Kinder einen geschützten, inspirierenden Ort, an dem es wachsen, gestalten und über sich hinauswachsen dürfen.

Eine Kooperationsveranstaltung der vhs Petershausen e.V.

kidsART Malschule: Kreativität die stärkt – Freies Malen für Kinder

27-6220

Mi., 23.09.2026, 16:00-17:30 Uhr, 6x

Petershausen, Grundschule, Neubau, Bewegungsraum

Franziska Kube

€ 79

kidsART Malschule: Kreativität die stärkt – Freies Malen für Kinder

27-6221

Mi., 11.11.2026, 16:00-17:30 Uhr, 6x

Petershausen, Grundschule, Neubau, Bewegungsraum

Franziska Kube

€ 79

kidsART Malschule: Kreativität die stärkt – Freies Malen für Kinder

27-6222

Mi., 13.01.2027, 16:00-17:30 Uhr, 6x

Petershausen, Grundschule, Neubau, Bewegungsraum

Franziska Kube

€ 79

Comic-Werkstatt für Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren

Lass uns gemeinsam die Monster, Helden und Fabelwesen wecken, die sich in heimlichen Wandflecken oder deinen eigenen bunten Fingerabdrücken verstecken! In diesem Kurs wirst du zum Comic-Entdecker und verwandelst Zufälle und Farbkleckse mit ein paar Strichen in deine ganz eigenen, lebendigen Cartoon-Figuren.

Du lernst außerdem, wie du deine Comic-Hefte von Grund auf selbst baust: Wir nähen ein Heft und fertigen ein Flexagon-Faltbuch an, das du nur mit einem Trick öffnen kannst. In diesen selbstgemachten Schätzen fängst du all deine Figuren-Experimente ein und nimmst am Ende deine ganz persönlichen Comic-Werke mit nach Hause.

Comic-Werkstatt für Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren

27-6224 Sa., 21.11.2026, 10:30-12:30 Uhr, 3x

Petershausen, Münchner Str. 20, 1. OG

Dr. Sabine Scherz

€ 46

Die Sonntagsmaler

für Kinder von 8-12 Jahren

Bei den Sonntagsmalern schalten wir in den gemütlichen Sonntagsmodus! Hier gibt es keinen Stress, keine Noten, kein Richtig oder Falsch, sondern einfach nur den puren Spaß am Ausprobieren und Experimentieren. In diesem Kurs malen wir frei. Das bedeutet: Du bestimmst, was auf dein Papier kommt! Ob wilde Farbkleckse, fantastische Traumwelten oder geheime Landschaften, deine Fantasie setzt die Regeln. Wir malen auf große Papierbögen mit Pinseln, Pinseln an langen Stöcken, Schwämmen oder einfach mit den Händen. Zu Beginn jeder Stunde schütteln wir den Alltagsstress bei einem kurzen, lustigen Ratespiel ab, probieren Farben und verschiedene Werkzeuge während des Kurses. Kleine, spannende Impulse helfen dir, wenn du mal nicht weißt, wie du anfangen sollst. Am letzten Termin verwandeln wir unseren Raum in eine echte Ausstellung und laden deine Familie zu einer kleinen Sonntags-Vernissage ein!

Es fallen 12 EUR Materialkosten an.

Eine Kooperationsveranstaltung der vhs Petershausen e.V.

Die Sonntagsmaler für Kinder von 8-12 Jahren

27-6223 So, 24.01.2027, 10:30-12:00 Uhr, 5x

Petershausen, Münchner Str. 20, 1. OG, Raum GRÜN

Sabine Scherz

€ 72

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.



Direkt zum
Mitgliedsantrag



Volkshochschule

ALLERSHAUSEN e.V. | HOHENKAMMER

KIRCHDORF a.d. AMPER | PAUNZHAUSEN

Für Jugendliche

Selbstverteidigung ab der 6. Klasse

Dieser Kurs vermittelt die Grundlagen einer modernen und vielseitigen Selbstverteidigung, speziell für Schüler:innen und Jugendliche im Alter von 12-17 Jahren. 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

27-6330 Do., 08.10.2026, 17:45-19:00 Uhr, 10x
Allershausen, Ampertalhalle, kl. Gymnastikraum
Dr. Daniel Dreyer

€ 80

Selbstverteidigung ab der 6. Klasse

27-6331 Do., 28.01.2027, 17:45-19:00 Uhr, 12x
Allershausen, Ampertalhalle, kl. Gymnastikraum
Dr. Daniel Dreyer

€ 96





© deagreetz - stock.adobe.com

KI in der Schule

Künstliche Intelligenz für Jugendliche ab der 8.Klasse

Künstliche Intelligenz ist längst Teil des Alltags und spielt auch in der Schule eine sehr große Rolle. Jugendliche ab der 8. Klasse entdecken, wie sie kostenlose KI-Programme sinnvoll und verantwortungsvoll für Schule, Lernen und eigene Projekte nutzen können. Dabei geht es zum Beispiel um Ideenfindung, Texte, Präsentationen und besonders um hilfreiche Lernstrategien.

Gleichzeitig wird kritisch besprochen, wo die Grenzen von KI liegen und warum eigenes Denken, Prüfen und Bewerten wichtig ist.

Kursinhalte:

- KI für Jugendliche
- kostenlose KI-Programme
- verantwortungsvolle Nutzung
- KI für Schule und Lernen
- Ideenfindung
- Texte erstellen
- Präsentationen erstellen
- Lernstrategien
- Grenzen von KI
- eigenes Denken und Prüfen

KI in der Schule ab der 8.Klasse

27-6106 Di., 02.03.2027, 16:15-17:45 Uhr, 1x
online
 Robin Weniger

€ 20

KI in der Schule ab der 8.Klasse

27-6107 Do., 10.06.2027, 16:15-17:45 Uhr, 1x
online
 Robin Weniger

€ 20

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.

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.

Rücktritt

durch die Einrichtung

Die 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.

durch den Teilnehmer

Eine Abmeldung muss mindestens 10 Tage vor Beginn* der Veranstaltung erfolgen. Bei kurzfristigen Abmeldungen innerhalb der 10 Tage bis 5 Tage* vor Kursbeginn werden 50 % der Ge-

bühr, mind. jedoch EUR 6,00 erhoben. 4 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.

Schnupperstunden

In laufenden Kursen kann geschnuppert werden. Hierfür wird ein Aufschlag von EUR 3,00 berechnet. Voraussetzung ist ein freier Platz im Kurs.

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.

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.



Volkshochschule
ALLERSHAUSEN e.V.


BÜCHEREI
ALLERSHAUSEN

QUIZ Abend

Fr., 5. März 2027, 18 – 21 Uhr
Oberallershausen, ev.-luth. Gemeindehaus

- ! ? Testen Sie Ihr Allgemein- und Regional-Wissen
- ! ? Ein Abend in geselliger Runde
- ! ? Mit Quizmasterin Manuela Kießl (bekannt vom Furtner-Quiz)
- ! ? Melden Sie Ihr Team (4 bis 6 Personen) jetzt an!

Weitere Infos s. Seite 18

Ihr Kontakt zu uns



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

-  Website: www.vhs-allershausen.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-allershausen.de
-  Persönlich: Allershausen, Rathaus,
Zimmer 18,
Mo-Di 9–12 Uhr und
Mo 16–18 Uhr