

Semesterthema  
*Japan*

Tradition

*Kirschblüte*

Verbindung

*Harmonie*

Achtsamkeit



# Kontakt

## Öffnungszeiten

Montag	08:30 – 16:00 Uhr
Dienstag	08:30 – 11:30 Uhr
Mittwoch	08:30 – 11:30 Uhr
Donnerstag	16:30 – 19:00 Uhr
Freitag	08:30 – 11:30 Uhr

In den Schulferien sind wir per Brief, E-Mail und über den Anrufbeantworter erreichbar. Die Geschäftsstelle ist nicht geöffnet.

## Telefonische Anfragen

Montag - Freitag 08:30 – 14:00 Uhr  
und zu den Öffnungszeiten  
Tel.: 08105/7795-0

## E-Mail

vhs@gilching.de

## Adresse

vhs Gilching e.V.  
Landsberger Str. 17 a  
82205 Gilching

## Internet

www.vhs-gilching.de

Sie erkennen unser Gebäude an der Sternwarte auf dem Dach. Parkmöglichkeiten sind ausreichend vorhanden.

Unser vhs-Gebäude ist komplett barrierefrei. Ausgenommen ist der Zugang zur Plattform der Sternwarte.

# Anmeldung

## Persönlich

zu unseren Öffnungszeiten oder telefonisch zu unseren Bürozeiten.

## Homepage

über SSL-gesicherten Webserver:  
www.vhs-gilching.de

## Schriftlich

via E-Mail, Post oder durch Einwurf in den Briefkasten der vhs

## Bezahlung

Unsere Kurse werden per SEPA-Mandat oder bar in der Geschäftsstelle beglichen.  
Das SEPA-Mandat gilt bis auf Widerruf.  
Die Abbuchung erfolgt nach Kursbeginn.

## Stornierungen

- bis 7 Arbeitstage vor Beginn der Veranstaltung möglich
- 6,- € Stornogebühr

Bei allen Anmeldungen gelten unsere AGB.  
Es gilt die aktuelle DSGVO.

## Ab Seite 47 im Heft:

- Anmeldeformular
- SEPA-Lastschriftmandat
- Antrag auf Mitgliedschaft im Verein vhs Gilching e.V.
- AGB und Datenschutzerklärung

# Impressum

**Herausgeber:** vhs Gilching e.V.

**Vertretungsberechtigter Vorstand:**

Liane Apel M.A., Imke Gloth M.A.

**Amtsgericht München:**

Registergericht, Registernummer VR 70315

**Programmredaktion:** Liane Apel M.A. /

Imke Gloth M.A. / Marion Rose

**Titelbild:** Stefan Winter, Gilching

**Layout:** www.sono-cats.de

**Druck:** Mayer & Söhne Druck- und Mediengruppe GmbH & Co. KG, Aichach

**Auflage, Verteilung:** 12.000;

Gilching, Weßling, Wörthsee  
(Rathäuser, vhs-Gebäude,  
Programmkästen)

**Mediadaten:** Marion Rose

**Anzeigenverkauf:** Amper-Kurier  
GmbH, Hasenheide 11,  
82256 Fürstenfeldbruck,  
Tel. 08141/501 800

**V.i.S.d.P.:** vhs Gilching e.V.,  
Liane Apel M.A.,  
geschäftsführende Vorständin  
© 2025

**Unser Aufsichtsrat:**

Oliver Kübrich  
Monika Ziebegk  
Harald Schwab  
Sebastian Grünwald  
Gerald Grobbel  
Waltraud Gaß-Groll  
Thomas Rose  
Daniel Sömen

**Copyright:** Urheber von Grafiken, Fotos oder Zitaten sind an der jeweiligen Stelle ausgewiesen. Sämtliche Texte sind urheberrechtlich geschützt; ihre Vervielfältigung in Medien jedweder Art bedarf der Anfrage bei der vhs. Die vhs dankt den Dozent:innen für die zur Verfügung gestellten Bilder. Für die Kurs-  
texte sind die jeweiligen Dozent:innen verantwortlich, daher gibt es keine einheitliche Genderregel. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.



Facebook



Vhs Gilching

Instagram



vhs\_gilching

Homepage



www.vhs-gilching.de





# Volkshochschule Gilching · Weßling · Wörthsee

## Online-Kurse

Die Kursbeschreibungen  
unserer Online-Kurse  
finden Sie auf  
[www.vhs-gilching.de](http://www.vhs-gilching.de)



Das vhs-Team von links nach rechts  
Gabriele Keil (Finanzbuchhaltung), Michael Hase (IT- und allgemeine Technikbetreuung),  
Liane Apel M.A. (HPM, geschäftsführende Vorständin), Simone Kramer (Verwaltung),  
Imke Gloth M.A. (HPM, stellvertretende Vorständin), Marion Rose (Verwaltung), Karina Bräutigam (HPM)

Liebe Freundinnen und Freunde der vhs Gilching, Weßling & Wörthsee e.V.,

erinnern Sie sich noch an die guten Vorsätze zum neuen Jahr? Wollten Sie vielleicht eine Sprache neu lernen oder vertiefen, sich etwas mehr bewegen oder einen japanischen Kochkurs belegen? Und, nachdem Sie Sushi rollen wie im Schlaf beherrschen, auch gleich noch ein paar Facts zu Japan erfahren, zu Land & Leuten, Kultur, Religion und Geschichte, zum pulsierenden Leben der Metropole Tokio? Natürlich ist auch eine Annäherung auf philosophischem Wege oder mit kreativem Kunsthandwerk möglich – unser Semesterthema Japan lädt Sie herzlich und sehr vielfältig zur Erkundung des faszinierenden fernöstlichen Inselstaats ein.

Oder wollten Sie in diesem Jahr richtig sparen – dann lassen Sie sich zu Geldanlage beraten und buchen unser großes Angebot an kostenfreien Vorträgen und Veranstaltungen.

In eigener Sache gibt es aus der vhs zu berichten, dass wir stetig gut bleiben und besser werden wollen: zum Jahreswechsel erhielten wir die 3. Zertifizierung durch EFQM (European Foundation for Quality Management), worauf wir sehr stolz sind.

Außerdem haben wir seit einem Jahr eine Akkreditierung für das EU-Förderprogramm Erasmus+. Unsere Dozentinnen und Dozenten profitieren somit von einem vielseitigen, hochkarätigen Fortbildungsprogramm im europäischen Ausland; in diesem Frühjahr starten die ersten Seminare. Von ihren Erfahrungen und neuen Kenntnissen werden auch Sie profitieren!

Kommen Sie auf neue Ideen und lernen überraschende Perspektiven kennen, tauschen Sie sich aus mit Menschen, die die gleichen Interessen teilen oder auch anderer Meinung sind. Wir wünschen viel Vergnügen und Inspiration beim Durchstöbern unseres Frühjahr-/Sommer-Programmheftes!

Wir danken Ihnen für Ihr Interesse, unseren Dozentinnen und Dozenten für ihr Engagement, ebenso unseren ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern, dem Aufsichtsrat für die kompetente Unterstützung und den Gemeinden für die großzügige Förderung.

Liane Apel & Imke Gloth sowie das gesamte Team der vhs



### Hybrid-Kurse bei der vhs

Dieses Zeichen steht für unsere Hybridveranstaltungen. Sie finden online und in Präsenz statt. Bei Ihrer Anmeldung gehen wir grundsätzlich davon aus, dass Sie vor Ort teilnehmen möchten. Sollten Sie lieber online teilnehmen, bitten wir um Kontaktaufnahme unter [vhs@vhs-gilching.de](mailto:vhs@vhs-gilching.de).



### Online-Kurse bei der vhs

An diesem Zeichen erkennen Sie unsere Onlineveranstaltungen. Sie erhalten rechtzeitig vor Kursbeginn den Link und eine Anleitung.

### Technische Hilfe & Beratung für Online-Kurse und Web-Anmeldung

Montag 11:00 - 15:00 Uhr  
unter Tel. 08105-77 95 29

## Inhaltsverzeichnis

### Astronomie

Kurse für Kinder, Jugendliche, Familien	05
Kurse für alle	05

### Mensch & Welt

Technik	08
Frühes Forschen	08
Natur in der Region	08
Verbraucherbildung,	
Bildung für nachhaltige Entwicklung	09
Bauen & Wohnen	10
Recht & Finanzen	10
Politik, Gesellschaft, Soziologie	10
Philosophie	12
Religion	13
Psychologie	13
Familien-Geschichte	14
Pädagogik	14
Reisen	14
Führungen	15

### Kultur & Kreativität

Literatur	18
Spiel & Musik	18
Malen & Zeichnen	18
Textilkunst	19
Plastisches Gestalten & Kreatives	21
Fotografie	21
Reparatur & Handwerk	22
Kulinarik & Kochkurse	52

### Digitales, Berufliche Bildung, Schule & EDV für Kids

Betriebssystem, Office-Programme	25
Künstliche Intelligenz	25
Social Media	25
Apps & Sicherheit	25
Digitales für Seniorinnen und Senioren	26
Schule & EDV für Kids	27

### Sprache & Verständigung

Deutsch	28
Englisch	28
Französisch	29
Italienisch	30
Spanisch	31
Griechisch	31
Kroatisch	31
Tschechisch	31
Ungarisch	32
Russisch	32
Türkisch	32
Chinesisch	32
Japanisch	32
Gebärdensprache	32

### Gesundheit

Vorträge & Workshops	33
Yoga	36
Entspannung & Körpererfahrung	38
Qigong	38
Feldenkrais	39
Wirbelsäulengymnastik	39
Pilates	40
Kräftigung & Beweglichkeit	40
Bodystyling & Herz-Kreislauf-Training	41
Fitness & Bodystyling	42
Tanz	42
Outdoor	44
Samstags um 10 in der vhs	45
Für Kids und Jugendliche	45

### Kursübersicht Sonderthemen

Japan	11
Junge vhs	17
Seniorinnen und Senioren	46
Kostenfreie Angebote	46
Anmeldeformular   SEPA-Mandat	47
Mitglied werden!	47
AGB   Datenschutzerklärung	48
Partner der vhs	49

Ab sofort  
anmelden!



## Kurse für Kinder, Jugendliche & Familien



© M. Rose

Wenn nicht anders angegeben, finden alle Astronomiekurse im Raum 106 und auf der Sternwarte statt.

### Eine Reise in den Weltraum (Kinder ab 10 Jahren und ihre Eltern) mit Thomas Rose, Daniel Sömen



Wir nehmen euch mit auf eine Reise in den Weltraum. Zuerst erklären wir euch, wie groß der Weltraum ist und wie weit entfernt Sterne, Planeten und andere Objekte voneinander sind. Wir zeigen euch Fotos von fantastischen Gebilden. Auf dieser Reise begleitet uns Paxi, der freundliche Außerirdische. Dann gehen wir zu unserem großen Teleskop und betrachten live Objekte am Himmel. Neugierig geworden? Na, dann meldet euch an und kommt mit auf unsere Weltraumreise!

**0 001 Termin:** Do, 26.03.26 | 19.00 - 20.30 Uhr

**0 002 Termin:** Do, 30.04.26 | 21.00 - 22.30 Uhr

**Gebühr:** 14,- € für Erwachsene; 7,- € für Kinder und Jugendliche | 10 - 18 Personen



© M. Rose

### Wir gehen auf Entdeckungsreise am Himmel - mit dem großen Spiegelteleskop der Sternwarte (Kinder von 6-10 Jahren und ihre Eltern)



mit Bernd Kramer, Dipl.-Ing. Luft- und Raumfahrttechnik

Wir gehen auf Entdeckungsreise ins Weltall. Welche Sterne und Sternbilder sind zu sehen? Warum verändert der Mond seine Gestalt? Was sind Planeten und wie findet man sie? Was passiert bei Sternschnuppen oder Schweifsternen? Was sind Sterne, und ist die Sonne auch einer? Himmelsforscher sprechen von Zwergen, Riesen, Haufen, Nebeln und Galaxien – was bedeutet das? Bei gutem Wetter beobachten wir mit dem Spiegelteleskop; bei bedecktem Himmel ist eine Beobachtung nicht möglich.

**0 006 Termin:** Fr, 27.02.26 | 17.30 - 19.00 Uhr

**0 007 Termin:** Fr, 27.03.26 | 18.30 - 20.00 Uhr

**0 008 Termin:** Fr, 15.05.26 | 19.30 - 21.00 Uhr

**0 009 Termin:** Fr, 24.07.26 | 19.30 - 21.00 Uhr

**Gebühr:** 14,- € für Erwachsene; 7,- € für Kinder und Jugendliche | 10 - 18 Personen



© M. Rappenglück

### 0 010 Auf Spritztour durch den Himmel – Coole Sterngucker entdecken den Kosmos (Kinder und Jugendliche von 11-15 Jahren und ihre Eltern)



mit Bernd Kramer, Dipl.-Ing. Luft- und Raumfahrttechnik

Das große Newton-Spiegelteleskop der Sternwarte Gilching kann gut 5300 mal mehr Licht sammeln als das menschliche Auge. Wenn es das Wetter erlaubt, beobachten wir mit dieser „Riesenlupe“ z.B. den Mond, Planeten, etc. Wir erfahren, wie man sich am Himmel orientiert und was mit bloßem Auge, einem Feldstecher oder Fernrohr zu sehen ist. Bei schlechtem Wetter erfahren wir noch mehr über den Aufbau unseres Sonnensystems und des Kosmos. Bei bedecktem Himmel kann keine Beobachtung stattfinden.

**Termin:** Fr, 24.04.26 | 19.30 - 21.00 Uhr

**Gebühr:** 14,- € für Erwachsene; 7,- € für Kinder und Jugendliche | 10 - 18 Personen

### All-Zeit bereit (für alle ab 6 Jahren) mit Bernd Kramer, Dipl.-Ing. Luft- und Raumfahrttechnik



Das All steht bereit, von euch entdeckt zu werden: Mit dem großen 0,5 Meter-Teleskop begeben wir uns auf Entdeckungsreise. Je nach Sichtbarkeit besuchen wir den Mond, Planeten oder Galaxien. Währenddessen hört ihr Erläuterungen zu deren Entstehung, Struktur und Zusammenwirken. Bei bewölktem Himmel kann keine Beobachtung stattfinden und ihr erfahrt, wie das Sonnensystem aufgebaut ist und wie unermesslich die Entfernungen im Weltall sind.

**0 011 Termin:** Fr, 13.03.26 | 18.30 - 20.00 Uhr

**0 012 Termin:** Fr, 10.04.26 | 20.30 - 22.00 Uhr

**0 013 Termin:** Fr, 18.09.26 | 21.00 - 22.30 Uhr

**0 014 Termin:** Fr, 12.06.26 | 21.30 - 23.00 Uhr

**0 015 Termin:** Fr, 17.07.26 |

21.30 - 23.00 Uhr

**Gebühr:** 14,- € für Erwachsene;

7,- € für Kinder/Jugendliche |

10 - 18 Personen

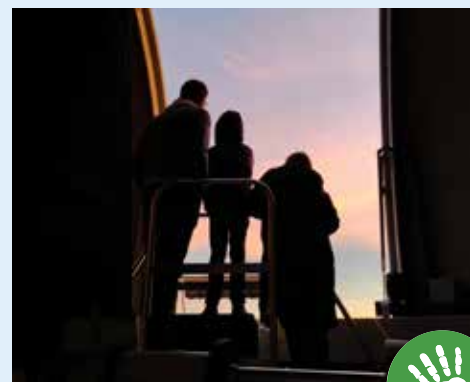
## Kurse für alle



### 0 016 Faszinierender Sternenhimmel: eine verständliche Einführung in die Himmelskunde

mit Bernd Kramer, Dipl.-Ing.  
Luft- und Raumfahrttechnik

In dieser Veranstaltung lernen Sie Grundbegriffe der Himmelskunde kennen. Sie erfahren, was Sterne und Galaxien sind und woraus die Sonne ihre Energie gewinnt. Wir zeigen Ihnen, welche astronomischen Voraussetzungen für die Entwicklung von Leben es auf der Erde gibt. Sie erhalten Tipps zur Himmelsbeobachtung mit bloßem Auge, Fernglas oder



*Junge vhs*

Viele weitere Kurse für Kinder  
und Jugendliche auf  
[www.vhs-gilching.de](http://www.vhs-gilching.de)



Teleskop. Bei klarem Himmel beobachten wir mit dem Newton-Spiegel (0,5 m), bei bedecktem Himmel kann keine Beobachtung stattfinden.

**Termin:** Fr, 03.07.26 | 20.00 - 22.00 Uhr

**Gebühr:** 16,- € | 6 - 18 Personen

## 0 017 Besuch des ESO Supernova Planetariums & Besucherzentrums mit N.N.

Das ESO Supernova Planetarium & Besucherzentrum ist ein hochmodernes astronomisches Zentrum für die Öffentlichkeit.

Hier, direkt neben dem Hauptsitz der ESO (Europäische Südsternwarte) in Garching bei München, können

Sie mit allen Sinnen in die faszinierende Welt des Universums eintauchen. Das Planetarium bietet ein unvergessliches Lernerlebnis. Selbst die abstraktesten und schwierigsten Themen aus Astronomie und Physik werden hier einfach erklärt und visualisiert. Das erwartet Sie: 14:00 - 15:00 Uhr Planetariumsshow „Erde - Geburt eines Planeten“; 15:00 - 16:00 Uhr Führung durch das Hauptgebäude der ESO

**Termin:** Fr, 09.05.26 | 14.00 - 16.00 Uhr

**Ort:** Garching, ESO Supernova Planetarium 6 Besucherzentrum

**Gebühr:** 22,- €

## H 020 Der kupferfarbene Mond – Partielle Mondfinsternis über Bayern (hybrid)

**mit Dr. Michael A. Rappenglück M.A.**

In den frühen Morgenstunden taucht der Mond teilweise in den Schatten der Erde. Dabei schimmert er kupferfarben im Dämmerlicht – ein stilles, seltenes Himmelschauspiel. Wir sprechen über die Entstehung von Finsternissen, das Wissen über den Erdmond und seine Mythen. Bei klarem Himmel wird die Beobachtung live am Teleskop gestreamt.

**Termin:** Fr, 28.08.26 | 3.00 - 6.30 Uhr

**Gebühr:** 28,- € | 5 - 12 Personen



## H 021 Die Sonne – Vom Mythos zum Sternlabor (hybrid)

**mit Dr. Michael A. Rappenglück M.A.**

Am Vormittag steht die Sonne hoch am Himmel – Zeit für einen Blick ins Sternlabor. Mit Spezialfiltern, Kamera und Spektrohelioskop beobachten wir live ihre Aktivität, Flecken und Protuberanzen – auf Großbildschirm und im Online-Stream. Ein Vormittag über Mythos, Geschichte und Forschung rund um den Stern, der unser Leben bestimmt.

**Termin:** Fr, 27.06.25 | 10.00 - 12.00 Uhr

**Gebühr:** 16,- € | 5 - 12 Personen

## H 022 Venus – die glühende Schwester der Erde (hybrid)

**mit Dr. Michael A. Rappenglück M.A.**

In den Frühlingsnächten leuchtet Venus hell am Westhimmel. Durch das 0,5 m-Spiegelteleskop sehen wir ihre Phasen direkt durchs Okular; mit einer Spezialkamera zeigen wir live ihre Wolkenstrukturen. Wir erkunden Aufbau, Atmosphäre und Entwicklung der Venus – und wie sich das Bild dieses Planeten von den Mythen der Antike bis zu den heutigen und künftigen Raumfahrtmissionen wandelte. Bei Bewölkung entfällt nur die Beobachtung.

**Termin:** Fr, 08.05.26 | 21.00 - 23.00 Uhr

**Gebühr:** 16,- € | 5 - 12 Personen

## H 023 Jupiter – eine gewaltige andere Welt (hybrid)

**mit Dr. Michael A. Rappenglück M.A.**

Jupiter dominiert den Frühlingshimmel. Bei klarem Wetter beobachten wir ihn mit dem 0,5 m-Spiegelteleskop – live auf Großbildschirm und online gestreamt, aber auch direkt durch das Okular. Wir erkunden Aufbau, Atmosphäre, Magnetfeld, Ringe und die Missionen zu Jupiter und seinen Monden. Bei Bewölkung entfällt nur die Beobachtung, der Vortrag findet in jedem Fall statt.

**Termin:** Fr, 17.04.26 | 20.00 - 22.00 Uhr

**Gebühr:** 16,- € | 5 - 12 Personen

## H 024 Saturn – der majestätische Planet (hybrid)

**mit Dr. Michael A. Rappenglück M.A.**

Saturn zeigt sich in seiner schönsten Erscheinung. Bei klarem Himmel betrachten wir ihn im 0,5 m-Spiegelteleskop – live auf Großbildschirm, online und direkt durchs Okular. Wir erkunden Aufbau, Atmosphäre, Magnetfeld und Monde sowie die Erforschung durch Raumsonden wie Cassini und Dragonfly. Bei Bewölkung entfällt nur die Beobachtung.

**Termin:** Fr, 21.08.26 | 20.00 - 22.30 Uhr

**Gebühr:** 16,- € | 5 - 12 Personen

## H 025 Spuren des Lebens? – auf der Suche im Sonnensystem (hybrid)

**mit Dr. Michael A. Rappenglück M.A.**

Wo könnten Spuren von Leben im Sonnensystem existieren? Mars zeigt Hinweise auf frühere Ozeane und vielleicht fossiles Leben, während unter den Eiskrusten von Europa, Enceladus, Titan, Ceres und Pluto flüssige Meere verborgen liegen könnten. Wir erkunden aktuelle Funde, offene Fragen der Biochemie und Exobiologie – und die Suche nach Lebenszeichen jenseits der Erde.

**Termin:** Fr, 26.06.26 | 19.30 - 21.30 Uhr

**Gebühr:** 16,- € | 5 - 12 Personen

## H 026 Der Sternenhimmel im Frühling 2026 – Von Venus bis zu den fernen Galaxien (hybrid)

**mit Dr. Michael A. Rappenglück M.A.**

Am Abend des Frühlingsanfangs begegnen sich Venus und Mond – ein Anblick fürs freie Auge. Danach beobachten wir mit dem 0,5 m-Spiegelteleskop (auch im Online-Stream) Venusphasen, Jupiter, Uranus, Galaxien und die letzten Gas- und Staubnebel des Winters. Unsere Astrokamera mit Schmalbandfiltern macht feine Nebelstrukturen sichtbar. Dazu Mythen vieler Kulturen zum Frühlingshimmel.

**Termin:** Fr, 20.03.26 | 19.30 - 21.30 Uhr

**Gebühr:** 16,- € | 5 - 12 Personen



Wenn nicht anders angegeben,  
finden alle Astronomiekurse  
im Raum 106 und auf der  
Sternwarte statt.

### H 027 Der Sternenhimmel im Sommer 2026 – Sternhaufen, Nebel und Mythen (hybrid)

mit Dr. Michael A. Rappenglück M.A.

Ein multimedialer Blick in den Sommerhimmel: Mit dem 0,5 m-Teleskop und Spezialkamera (auch online) sehen wir Saturn, Neptun, Sternhaufen, Gas- und Staubnebel, Novae und Supernova-Überreste. Wir sprechen über ihre Strukturen und Entstehung, über die am Morgenhimmel sichtbaren Planeten – und über Mythen zu den Sternbildern und zur Milchstraße des Sommers.

Termin: Fr, 31.07.26 | 21.30 - 23.30 Uhr

Gebühr: 16,- € | 5 - 12 Personen

### H 028 Himmlische Leuchtfunken in der Sommernacht – Die Perseiden 2026 (hybrid)

mit Dr. Michael A. Rappenglück M.A.

In der Nacht der Perseiden funkeln unzählige Sternschnuppen über Bayern – bei Neumond und idealer Dunkelheit. Wir beobachten Meteore, Gas- und Staubnebel, Reste erloschener Sterne und den fernen Uranus. Mit All-Sky Kamera, Teleskop und Online-Stream erleben wir den Himmel als Bühne von Wissenschaft, Mythos und stillen Wünschen.

Termin: Mi, 12.08.26 | 22.00 - 1.00 Uhr

Gebühr: 24,- € | 5 - 12 Personen

### H 029 Wenn das Licht weicht – die hochgradig partielle Sonnenfinsternis am 12. August 2026 (hybrid)

mit Dr. Michael A. Rappenglück M.A.

Am 12. August 2026 bedeckt der Mond über Gilching bis zu 88 % der Sonne – das Maximum tritt gegen 20:15 Uhr MESZ ein. In Nordspanien ist die Finsternis sogar total. Wir erklären, wie eine Sonnenfinsternis entsteht, was sie über die Bewegung von Sonne und

Mond verrät und welche Bedeutung solche Ereignisse in alten Kulturen und in der Wissenschaft besitzen. Zudem zeigen wir, wie man eine SoFi gefahr- und blicksicher beobachtet und fotografiert – und was die Sonne als unseren Nachbarstern so einzigartig macht.

Termin: Sa, 01.08.26 | 19.00 - 21.00 Uhr

Gebühr: 16,- € | 5 - 12 Personen

### H 030 Venusbedeckung durch den Mond – ein seltenes Schauspiel am Taghimmel (hybrid)

mit Dr. Michael A. Rappenglück M.A.

Ein faszinierendes Tagesereignis: Der Mond bedeckt die Venus – sichtbar nur mit dem Fernrohr am späten Vormittag. Wir zeigen das Geschehen live mit Kamera und Teleskop und übertragen es auf Großbildschirm und online. Dazu gibt es Informationen darüber, was wir heute über Venus und Mond wissen – und wie solche Himmelsereignisse zustande kommen.

Termin: Mo, 14.09.26 | 10.00 - 13.00 Uhr

Gebühr: 24,- € | 5 - 12 Personen

### H 031 Megasinne erforschen den Kosmos – neue und zukünftige Teleskope revolutionieren das Wissen (hybrid)

mit Dr. Michael A. Rappenglück M.A.

Mit riesigen „Megasinne“ blickt die Menschheit immer tiefer ins All. Teleskope auf der Erde und im Weltraum – z. B. Webb, Hubble und Euclid sowie ALMA, VLT, ELT, GMT (Giant Magellan Telescope) und Gravitationswellendetektoren – erschließen neue Erkenntnisse zu Ursprung, Aufbau, Evolution und Zukunft des Kosmos sowie zur Frage nach Leben im Universum. Erfahren Sie, wie diese Technik unser Weltbild verändert.

Termin: Fr, 19.06.26 | 19.30 - 21.30 Uhr

Gebühr: 16,- € | 5 - 12 Personen



© M. Rappenglück

Bitte denken Sie an wettergerechte  
Kleidung, da die Kuppel nicht  
klimatisiert ist, und tragen Sie  
festes Schuhwerk - für einen  
sicheren und angenehmen Besuch.

### H 032 Mensch und Weltall: Vom Höhlenkosmos zum Big Bang (hybrid)

mit Dr. Michael A. Rappenglück M.A.

Seit Jahrtausenden sucht der Mensch seinen Platz im Kosmos – und fragt nach Sinn und Ursprung. Der Vortrag führt von den ersten Himmelsbildern in Höhlenmalereien über antike Sternmythen bis zur modernen Astronomie und Kosmologie. Mit eindrucksvollen Bildern, Filmen und Musik entsteht ein Panorama der Menschheitsgeschichte im Spiegel des Kosmos – zwischen Mythos, Wissenschaft und dem Staunen über das eigene Dasein.

Termin: Mi, 15.04.26 | 19.30 - 21.30

Gebühr: 16,- € | 5 - 12 Personen



© M. Rietze

## Aströgilde

Wir vermitteln himmlische Erlebnisse

**0 033**  
**Treffen der Aströgilde, offen für alle Interessierten**  
**mit Aströgilde Gilching**

Die Aströgilde ist eine Gruppe von Amateurastronomen oder an der Astronomie und ihrer Nachbardisziplinen Interessierten, die die Sternwarte der vhs Gilching betreut, Vorträge, Seminare, Kurse, Führungen und Astronomietage organisiert und ein Forum zum Wissensaustausch bildet. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Jeden ersten Dienstag im Monat (s. Einzeltermine) trifft sich die Gruppe; Vortragsthemen o.ä. werden online bekannt gegeben.

Jeder, der mitmachen möchte, ist herzlich willkommen.  
**Eine Anmeldung ist erforderlich.**

**6 Termine:**  
Di, 03.03.26, 19.00 - 21.00 Uhr  
Di, 14.04.26, 19.00 - 21.00 Uhr  
Di, 05.05.26, 19.00 - 21.00 Uhr  
Di, 09.06.26, 19.00 - 21.00 Uhr  
Di, 07.07.26, 19.00 - 21.00 Uhr  
Di, 28.07.26, 19.00 - 21.00 Uhr  
Gilching, vhs, Raum 106  
**gebührenfrei** | 5 - 12 Personen

**www.aströgilde.de**

## Technik

### 0 059 Funkamateure werden – Der Einstieg war noch nie so einfach und interessant



mit Bernd Marquard, Dipl.-Ing.

Mit der Lizenzklasse N kann man das Funkamateure-Hobby kennenlernen. Das Funkamateureurkunde der Klasse N ist die neue Eintrittskarte in die Technikwelt der weltweiten drahtlosen Kommunikation über Funk. Die Teilnehmenden werden auf die Prüfung der Bundesnetzagentur (Bnetza) vorbereitet. Betriebstechnik und Vorschriften werden v.a. mit der Plattform des Deutschen Amateur & Radio Clubs DARC e.V. vermittelt. Keine Altersbeschränkung (Minderjährige benötigen das Einverständnis der Erziehungsberechtigten), Voraussetzung: Wohnsitz in Deutschland.

**Termine:** 12 x | Do, 05.03.26 | 18.30 - 20.45 Uhr

**Ort:** Gilching, vhs, Raum 104

**Gebühr:** 178,- € | 5 - 12 Personen

## Frühes Forschen



### Frühes Forschen: Unsichtbares sichtbar machen, Teil 2 mit Sabrina Blank, Chemielaborantin



Hast du dich schon einmal gefragt, ob es Dinge gibt, die wir nicht sehen können, aber trotzdem da sind? Wir gehen auf Spurensuche und lassen unsichtbare Sachen aufleuchten, schauen, wie gut die Hände gewaschen sind und warum Fledermäuse nachts nicht gegen Häuser fliegen. Am Ende gibt es eine kleine Überraschung, tolle Ideen zum Nachmachen und saubere Kinderhände. Der Kurs findet ohne Eltern statt.

### 0 060 Kinder von 4-6 Jahren:

**Termin:** Fr, 17.04.26 | 15.00 - 16.30 Uhr

**Ort:** Gilching, vhs | Raum U 04

**Gebühr:** 22,- € | inkl. 4,- € für Material  
5 - 8 Personen

### 0 061 Kinder von 6-8 Jahren:

**Termin:** Fr, 17.04.26 | 16.45 - 18.15 Uhr

**Ort:** Gilching, vhs, Raum U 04

**Gebühr:** 22,- € | inkl. 4,- € für Material  
5 - 8 Personen

### Frühes Forschen: „Die geheime Mission von Professor Glibber“

mit Sabrina Blank, Chemielaborantin

Professor Glibber, der berühmte Schleimforscher, hat seinen Super-Schleim verloren! Nur ihr – die Nachwuchs-Forscher – könnt ihn wieder erschaffen und seine geheimen Schleimrätsel lösen. Bitte 1-2 kleine Marmeladengläser oder Babybrei-gläser mit Deckel mitbringen. Der Kurs findet ohne Eltern statt.



© B. Marquard

### 0 062 Kinder von 4-6 Jahren:

**Termin:** Fr, 19.06.26 | 15.00 - 16.30 Uhr

**Ort:** Gilching, vhs, Raum U 04

**Gebühr:** 22,- € | inkl. 4,- € für Material  
5 - 8 Personen

### 0 063 Kinder von 6-8 Jahren:

**Termin:** Fr, 19.06.26 | 16.45 - 18.15 Uhr

**Ort:** Gilching, vhs, Raum U 04

**Gebühr:** 22,- € | inkl. 4,- € für Material  
5 - 8 Personen

### Frühes Forschen: Farben - jetzt wird's bunt! mit Sabrina Blank, Chemielaborantin

Kann man Farben hören? Wie viel bunt steckt in schwarz? Kann ein Regenbogen wachsen? Wenn wir zu viele Farben mischen, wird am Ende alles schwarz/braun – was steckt hinter diesem Phänomen und lässt es sich auch umkehren? Komm, misch mit! Der Kurs findet ohne Eltern statt.

### 0 064 Kinder von 4-6 Jahren:

**Termin:** Fr, 25.09.26 | 15.00 - 16.30 Uhr

**Ort:** Gilching, vhs, Raum U 04

**Gebühr:** 21,- € | inkl. 3,- € für Material  
5 - 8 Personen

### 0 065 Kinder von 6-8 Jahren:

**Termin:** Fr, 25.09.26 | 16.45 - 18.15 Uhr

**Ort:** Gilching, vhs, Raum U 04

**Gebühr:** 21,- € | inkl. 3,- € für Material  
5 - 8 Personen

### 0 067 Die Wunderwelt im Mikroskop (Kinder ab 8 Jahren)



mit Beate Maatsch, Biologie-Laborantin

In diesem Kurs wird aktiv geforscht. Anhand von vielen praktischen Tipps wird der Umgang mit dem Mikroskop erlernt. Eigene Präparate werden erstellt, betrachtet und diskutiert. Besonders interessante Objekte werden gezeichnet. Schwerpunkt: Pflanzen, Samen, Blattläuse und Kleinstlebewesen aus dem Gartenteich, z.B. Wasserflöhe. Mikroskope sind vorhanden, das eigene kann mitgebracht werden, um den Umgang damit zu lernen.

**Termin:** Di, 21.04.26 | 16.00 - 18.00 Uhr

**Ort:** Gilching, vhs, Raum 003

**Gebühr:** 18,- € | 5 - 12 Personen

## Natur in der Region

### 0 070 Waldspaziergang mit der Falknerei Off



mit Magdalena Off

Wir spazieren mit unserem Wüstenbussard durch den Wald, wo er uns frei fliegend begleitet und wir Ihnen unterwegs das Thema Falknerei näherbringen. Weitere gefiederte Begleiter von uns werden auch hergezeigt. Wer möchte, kann selbst die Faszination spüren, einen Wüstenbussard auf dem Handschuh landen zu lassen (bei Kindern ab 10 Jahren). Bei (fast) jedem Wetter, außer bei Sturm oder Starkregen, daher bitte wetterfeste Kleidung tragen. Den Treffpunkt gibt es ein paar Tage zuvor per Mail.

**Termin:** Sa, 18.04.26 | 14.00 - 15.30 Uhr

**Ort:** Treffpunkt wird noch bekannt gegeben

**Gebühr:** 28,- € für Erwachsene; 14,- € für Kinder/Jugendliche | 7 - 14 Personen

### 0 071 Kräuterführung zum Frühlingsanfang

mit Daniela Schmidt, Kräuterpädagogin

Am 21. März ist Frühlings-Tagundnachtgleiche und unsere Vorfahren feierten die Ankunft der Frühlingsgöttin. Wo sie den Boden berührte, fingen die ersten Blumen an zu blühen. Viele Legenden umranken die ersten Frühlingsblumen und noch immer sind unsere Osterbräuche eng mit bestimmten Pflanzen verbunden. Ein Spaziergang durch den Vorfrühling mit vielen Geschichten rund um Ostern.

**Termin:** Sa, 21.03.26 | 10.00 - 12.30 Uhr

**Ort:** Gilching, Haupteingang der Mittelschule, Rathausstr. 6

**Gebühr:** 17,- € | 5 - 15 Personen

### Kräuterführung

mit Daniela Schmidt, Kräuterpädagogin

Bei meinen Kräuterführungen vermittele ich den Teilnehmenden eine ganzheitliche Sicht auf die Pflanze. Dazu gehören Aussehen, Geruch, Geschmack und das Fühlen der Pflanze. Ich erkläre die wichtigsten Inhaltsstoffe und ihre Wirkung auf den Menschen, volksheilkundliche Anwendungen und die Verarbeitung als Tinktur, Tee oder Salbe. Auch die kulinarische Nutzung wird besprochen. Zudem erläutere ich den Erntezeitpunkt, Standort und den ökologischen Wert der Pflanze.

**Gebühr:** 17,- € | 5 - 15 Personen



### 0 072 am Steinberg

**Termin:** Sa, 18.04.26 | 10.00 - 12.30 Uhr

**Ort:** Gilching, Haupteingang der Mittelschule, Rathausstr. 6

### 0 073 am Steinberg

**Termin:** Sa, 09.05.26 | 10.00 - 12.30 Uhr

**Ort:** Gilching, Haupteingang der Mittelschule, Rathausstr. 6

### 0 074 am Frauwiesenweg

**Termin:** Sa, 27.06.26 | 10.00 - 12.30 Uhr

**Ort:** Gilching, Parkplatz neben Haus für Kinder

### 0 075 am Frauwiesenweg

**Termin:** Sa, 11.07.26 | 10.00 - 12.30 Uhr

**Ort:** Gilching, Parkplatz neben Haus für Kinder

### 0 076 am Steinberg - Wildfrüchte im Herbst

**Termin:** Sa, 26.09.26 | 10.00 - 12.30 Uhr

**Ort:** Gilching, Haupteingang der Mittelschule, Rathausstr. 6



### Pilz-Lehrwanderung

mit Daniel Spiegelgraber,  
Pilzberater BMG e.V.

Für Einsteiger und pilzinteressierte Naturliebhaber, die die komplexe Pilzwelt und Ökologie besser verstehen, die Arten- und Gattungskenntnis erweitern und sicherer in der Bestimmung werden wollen. Unser Fokus ist das sichere Erkennen potentieller Speisepilze und den möglichen Verwechslungspartnern. Das Ziel ist es, die bestimmungsrelevanten Merkmale unserer Funde zu verstehen. Um Pilze zu finden, werden längere Wegstrecken - auch auf unebenem Untergrund und mit Höhenunterschieden - zurückgelegt. Mitbringen: Wetterangepasste Bekleidung, festes Schuhwerk, Körbchen, (Taschen-) Messer, Brotzeitdose oder -tüten

**0 077: Termin:** Sa, 19.09.26 | 9.00 - 12.00 Uhr

**Ort:** Treffpunkt wird noch bekannt gegeben

**Gebühr:** 29,- € | 10 - 20 Personen

**0 078: Termin:** Sa, 03.10.26 | 9.00 - 12.00 Uhr

**Ort:** Treffpunkt wird noch bekannt gegeben

**Gebühr:** 29,- € | 10 - 20 Personen

## Kooperation mit dem Wissenschaftscampus Martinsried gebührenfreies Onlineangebot



Mehr Informationen zu den Vorträgen E 080 – E 082 gibt es ca. 3 Wochen vor dem Termin auf unserer Homepage. Sie erhalten von uns nach Ihrer Anmeldung rechtzeitig einen Link zugesandt.

**E 080 Unterwasserarchitektur: So bauen Schneckenbarsche ihre Traumhäuser**  
mit Dr. Swantje Grätsch

**Termin:** Di, 03.03.26 | 19.00 - 19.45 Uhr

**E 081 Gefiederte Intelligenz - Rabenvögel und Papageien und was sie uns über die Evolution verraten**  
mit Dr. Auguste von Bayern

**Termin:** Di, 21.04.26 | 19.00 - 19.45 Uhr

**E 082 Blüten, Bestäuber und ihre Bakterien - eine Dreiecksbeziehung**  
mit Prof. Dr. Alexander Keller

**Termin:** Di, 14.07.26 | 19.00 - 19.45 Uhr

## Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern gebührenfreies Onlineangebot



**E 085 Leben ohne Plastik - Wege aus der Wegwerfgesellschaft**  
mit Dr. Maiken Winter

**Termin:** Di, 03.03.26, 19.00 - 20.30 Uhr

**E 086 Was hat mein Konsum mit der Klimakrise zu tun?**  
mit Dr. Maiken Winter

**Termin:** Mo, 16.03.26 | 19.00 - 20.30 Uhr

**E 087 Energiesparen im Alltag - Tipps und Tricks!**  
mit Rainer Moll, Energieberater

**Termin:** Do, 02.04.26 | 19.00 - 20.00 Uhr

**E 088 Stoff zum Nachdenken: Nachhaltigkeit im Kleiderschrank**  
mit Dr. Maiken Winter

**Termin:** Fr, 24.04.26 | 9.00 - 20.30 Uhr

**E 089 Anbieterwechsel - Gewusst wie!**  
mit Christine Schaller, Energieberaterin

**Termin:** Mo, 11.05.26 | 12.30 - 13.30

**E 090 Solarstrom selbst erzeugen mit PV-Kleinstanlagen**  
mit Rainer Moll, Energieberater

**Termin:** Do, 28.05.26 | 19.00 - 20.00

**E 091 Tipps zum Hitzeschutz: Kühle Wohnräume auch an heißen Tagen**  
mit Dipl.-Ing. Gisela Kienzle, Energieberaterin

**Termin:** Do, 16.07.26 | 19.00 - 20.00 Uhr



Gefördert durch:



## Bildung für nachhaltige Entwicklung & Verbraucherbildung

**0 084 Tag der Nachhaltigkeit**  
mit Christine Hammel, Liane Apel M.A.

**Termin:** Sa, 14.03.26, 14.00 - 17.00 Uhr

**Ort:** Gilching, vhs, Foyer

**Gebührenfrei**

Am Tag der Nachhaltigkeit laden die Gemeinde Gilching und die vhs Gilching e.V. Sie ein, sich über bewussten Ressourcenverbrauch und verantwortungsvolles Handeln zu informieren. Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich bei Mitmach-Aktionen und mit Informationsangeboten für ökologische und soziale Themen begeistern! Das ausführliche Programm finden Sie Anfang März auf unserer Homepage.



## Bauen & Wohnen

### 0 110 Loslassen Entrümpeln Frühjahrsputz, wie und warum befreie ich mich von unnötigem Ballast?

mit Katrin Crone

Will Ihnen im Moment so Manches nicht gelingen? Sie können Zuhause nicht wirklich abschalten, gut schlafen oder konzentriert arbeiten? Die Ursache dafür kann an Ihren Räumen liegen. Es lohnt sich, diese einmal unter die Lupe zu nehmen, um zu erfahren, warum Unordnung, Gerümpel und Schmutz uns schwächen können. Ein beherzter Frühjahrsputz kann Ihnen wieder Klarheit und Orientierung bringen und zu einem völlig neuen Lebensgefühl verhelfen. Wie das geht, lernen Sie in diesem Vortrag.

**Termin:** Di, 24.03.26 | 18.00 - 20.00 Uhr

Gilching, vhs, Raum 101

**Gebühr:** 16,- € | 5 - 12 Personen

### 0 111 Haus und Garten – eine lebendige Beziehung – den Garten vital gestalten für ein kraftvolles Zuhause

mit Katrin Crone

In diesem Workshop lernen Sie die Zusammenhänge zwischen dem Garten und Ihrem Zuhause kennen. Verstehen Sie ihre Wechselbeziehungen, können Sie Innen und Außen fördernd verbinden. Wesentliche Prinzipien der chinesischen Lehre des Feng Shui bilden die Grundlage für eine harmonische Gestaltung Ihres Gartens. Sie können ihn so leichter zur Oase der Ruhe und Quelle der Kraft und Inspiration verwandeln. Ihr Haus wird von seiner Vitalität profitieren.

**Termin:** Sa, 25.04.26 | 14.00 - 18.30 Uhr

Ort: Gilching, vhs, Raum 101

**Gebühr:** 36,- € | 5 - 12 Personen

## Recht & Finanzen

### 0 112 Nachlassplanung - Klare Regelungen für individuelle Lebenssituationen

mit Gernot Arendt, Dipl. Ökonom

Was soll mit dem eigenen Vermögen nach dem Versterben geschehen? Rein gesetzliche Regelungen beinhalten die Gefahr von Streit zwischen Angehörigen bei der Erbschaftsverteilung. Für klare und eindeutige Regelung hilft eine Nachlassplanung. Wir erläutern, wie Sie Ihre Hinterbliebenen finanziell absichern, Streit vermeiden, Ihr Erbe steueroptimiert weitergeben können. Themen wie Testament, Erbvertrag, Schenkungen, Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung werden erörtert.



**Termin:** Do, 19.03.26, 19.00 - 20.30 Uhr

Ort: Gilching, vhs, Raum 101

**Gebühr:** 14,- € | 6 - 15 Personen

### 0 113 Wie verschenke ich meine Immobilie an Angehörige juristisch korrekt und steuerlich optimiert?

mit Jens Mascher, Steuerberater

Der Vortrag behandelt den praktischen Ablauf einer Immobilienschenkung an den Ehegatten, Kinder oder andere Verwandte. Dazu gehören die Erarbeitung einer steuerlichen Ausgestaltung, Hinweise zum notariellen Überlassungsvertrag samt steuerlicher Prüfung des Notarentwurfs, Erstellung der Schenkungsteuererklärung, bis hin zu den Bescheidprüfungen samt Wiedervorlage für weitere geplante Schenkungen nach Ablauf der Zehnjahresfrist.

**Termin:** Di, 14.04.26 | 18.00 - 19.30 Uhr

Ort: Gilching, vhs, Raum 101

**Gebühr:** 14,- € | 6 - 20 Personen

### 0 114 Erfolgreiche Konzepte für mehr Einkommen im Alter - Was man von Skandinavien lernen kann

mit Gernot Arendt, Dipl. Ökonom

Gesetzliche und betriebliche Renten reichen kaum aus, um den Lebensstandard in der Rentenphase inflationsbereinigt zu erhalten. Der Demographie-Wandel bewirkt beim aktuellen Rentensystem weiter sinkende Realrenten. Höchste Zeit, selbst aktiv zu werden, um mit klaren Konzepten sein Einkommen im Ruhestand abzusichern. Von den Skandinavien kann man es lernen, aber das können Sie selbst auch! Wir zeigen Ihnen effektive Möglichkeiten zum Aufbau Ihrer privaten Zusatz-Rente.

**Termin:** Do, 16.04.26 | 19.00 - 20.30 Uhr

Ort: Gilching, vhs, Raum 101

**Gebühr:** 14,- € | 6 - 15 Personen

### 0 115 Vermögensaufbau mit Fonds, ETFs & Co.

mit Gernot Arendt, Dipl. Ökonom

Es ist eine weitverbreitete Empfehlung, den Vermögensaufbau mit Fonds/ETFs zu gestalten; doch der Markt ist nicht immer leicht zu überblicken. Bevor man investiert, sollte man sich informieren. Wir erklären die wichtigsten Basics zu Fonds, erläutern ihre Unterschiede, ihre Wirkungsweise in unterschiedlichen Marktphasen, definieren die unterschiedlichen Fondsinhalte, beleuchten Fondsvermögensverwaltungen und geben einen Überblick zu rechtlichen und steuerlichen Aspekten.

**Termin:** Do, 23.04.26 | 19.00 - 20.30 Uhr

Ort: Gilching, vhs, Raum 101

**Gebühr:** 14,- € | 6 - 15 Personen

## Politik, Gesellschaft, Soziologie

### Digitale Veranstaltungsreihe „Demokratie im Gespräch“

gebührenfreies

Onlineangebot



**Eine Kooperation der Volkshochschulen in Bayern mit der Bayerischen Landeszentrale für Politische Bildungsarbeit und der Akademie für Politische Bildung in Tutzing.**

### E 120 Von „Pick-Up-Artists“ bis „Perfect Wife“: Warum das Netz Geschlechterstereotype verstärkt

**Termin:** Mi, 25.02.26 | 19.00 - 20.00 Uhr

### E 121 Der internationale Wettlauf um Künstliche Intelligenz: Bleibt die Ökologie auf der „Strecke“?

**Termin:** Mi, 25.03.26

19.00 - 20.00 Uhr

### E 122 „Level Up“ oder „Game Over“ bei Fortnite & Co.? Wie Jugendschutz bei Computerspielen besser durchgesetzt werden kann

**Termin:** Mi, 22.04.26 | 19.00 - 20.00 Uhr

### E 123 Barrierefreiheit und Inklusion im Netz: Wo stehen wir in Deutschland?

**Termin:** Mi, 20.05.26 | 19.00 - 20.00 Uhr

### E 124 Zwischen Selbsthilfe und Radikalisierung: Welche Rolle spielt das Netz als sozialer Vernetzungsraum?

**Termin:** Mi, 17.06.26 | 19.00 - 20.00 Uhr

### E 125 Silver Surfer oder Digital Outsider? Ältere Menschen und digitale Teilhabe?

**Termin:** Mi, 23.09.26 | 19.00 - 20.00 Uhr





# Semesterthema *Japan*



## *Alle Kurse und Veranstaltungen zum Semesterthema*

**0 182 Japan Natur, Geografie und Geschichte**  
Gilching | Do 16.04.26 | 18:00 - 20:30 Uhr | S. 14

**0 183 Japan Gesellschaft. Sprache und Kultur**  
Gilching | Do 23.04.26 | 18:00 - 19:30 Uhr | S. 14

**0 183 Japan Urbanität und modernes Leben**  
Gilching | Do 30.04.26 | 18:00 - 19:30 Uhr | S. 14

**0 274 Mangas zeichnen - Workshop  
(Kinder ab 8 Jahre)**  
Gilching | 2x | So 19.04.26 | 10:00 - 14:00 Uhr | S. 19

**0 275 Mangas zeichnen - Workshop  
(Jugendliche und Erwachsene)**  
Gilching | So 10.05.26 | 10:00 - 16:00 Uhr | S. 19

**0 286 Japanisches Nunofilzen**  
Gilching | Sa 21.03.26 | 10:00 - 17:00 Uhr | S. 19

**0 296 Raku - Das Spiel mit dem Feuer**  
Gilching | 3x | Sa 11.04.26 | 09:00 - 12:00 Uhr | S. 21

**0 303 Nachhaltig verpacken mit  
Furoshiki-Tüchern**  
Gilching | 25.06.26 | 12:00 - 14:00 Uhr | S. 21

**0 304 Origamischmuck-Workshop –  
Schritt für Schritt zum eigenen Unikat**  
Gilching | 13.03.26 | 12:00 15:00 Uhr | S. 21

**0 305 Origami-Workshop: Blumenstrauß  
mit Vase**  
Gilching | 29.04.26 | 12:00 15:00 Uhr | S. 21

**0 342 Sushi-Meisterkurs: Nigiri, Sashimi,  
Maki & mehr**  
Gilching | Fr 24.04.26 | 17:00 - 22:00 Uhr | S. 24

**0 519 Lektüre und Konversation  
A. Baricco: Seta**  
Weßling | Fr 06.03.26 | 10:45 - 12:15 Uhr | S. 31

**0 650 Japanisch für die Reise**  
Gilching 5x | Fr 17.04.26 | 18:00 - 19:30 Uhr | S. 32

**0 651 Japanisch A2 (Elementary 2) –  
Fortsetzung**  
Gilching | Fr 20.03.26 | 16:30 - 18:00 Uhr | S. 32

**0 791 Entspannung mit Shiatsu-Massagen**  
Gilching | Sa 25.04.26 | 10:00 - 12:00 Uhr | S. 38

**0 805 Aikido**  
Gilching | Fr 27.02.26 | 19:00 - 20:30 Uhr | S. 39

**H 140 Zen und das Schweigen des  
Denkens – Wege zur inneren Klarheit**  
Gilching | Do 12.03.26 | 19:30 - 21:30 Uhr | S. 12

**H 141 Wege des Denkens in Japan –  
Leere, Bewusstsein und Ethik zwischen  
Ost und West**  
Gilching | Do 18.06.26 | 19:30 - 21:30 Uhr | S. 12

**H 142 Zwischen Blüte und Vergehen – Zeit und  
Schönheit im japanischen Denken**  
Gilching | Do 16.07.26 | 19:30 - 21:30 Uhr | S. 12

**H 150 Shinto – Religion und Kosmos Japans:  
Die Welt der Kami und westliche Parallelen**  
Gilching | Do 23.04.26 | 19:30 - 21:30 Uhr | S. 13

**H 151 Himmel und Erde Japans – Mythen  
der Götter, Geister und der heiligen  
Naturordnung**  
Gilching | Do 09.04.26 | 19:30 - 21:30 Uhr | S. 13

**H 152 Die Ainu – Kosmos, Geister und  
Mythen des alten Nordjapan**  
Gilching | Do 21.05.26 | 19:30 - 21:30 Uhr | S. 13

*Jetzt anmelden!*

## E 126 Sprache und Macht - wie Worte Wirklichkeit schaffen

mit Kai Kaufmann, Betriebswirt (Univ.), Kulturanthropologe

Termin: Do, 26.03.26 | 18.00 - 20.15 Uhr

Online-Kurs

Gebühr: 19,- € | 3-12 Personen



## E 127 Bayern wählt – Info-Session zur Kommunalwahl 2026

Termin: Mi, 25.02.26 | 17.00 - 18.00 Uhr

Online-Kurs

Gebührenfrei | 3 - 12 Personen



## H 142 Zwischen Blüte und Vergehen – Zeit und Schönheit im japanischen Denken (hybrid)

mit Dr. Michael A. Rappenglück M.A.

Kirschblüte und Herbstlaub, Wabi-Sabi und Mujo – das japanische Denken sieht in der Vergänglichkeit nicht Verlust, sondern Sinn. Der Abend zeigt, wie Natur, Zeit und Schönheit zusammengehören, von „mono no aware“ bis zu heutigen Formen bewussten Lebens. Mit Bezügen zur westlichen Kunst- und Zeitphilosophie.

Termin: Do, 16.07.26 | 19.30 - 21.30 Uhr

Ort: Gilching, vhs, Raum 101

Gebühr: 16,- € | 5 - 12 Personen



## Kooperation mit der vhs Traunreut Onlineangebot, Gebühr: 6,- €



### E 128 EU-Beitritt der Ukraine: Chance, Risiko oder Luftschloss?

mit Dr. Heiko Pleines

Termin: Mo, 02.03.26 | 19.00 - 20.30 Uhr

### E 129 Opfererzählungen im politischen Diskurs

mit Dr. Mario Gollwitzer

Termin: Mo, 09.03.26 | 19.00 - 20.30 Uhr

### E 130 Schleichende Militarisierung. Beobachtungen zur Veränderung der Zivilgesellschaft

mit Dr. Margot Käßmann

Termin: Mo, 16.03.26

19.00 - 20.30 Uhr

### E 131 Doppelgänger, Meinungsmacher, Trolle – wie Russland seine Narrative verbreitet

mit Dr. Christian F. Trippe

Termin: Mo, 13.04.26 | 19.00 - 20.30 Uhr

### E 132 Abschied von den Allerweltparteien? Die Volksparteien der Mitte

mit Dr. Michael Koß

Termin: Mo, 20.04.26 | 19.00 - 20.30 Uhr

### E 133 Ordnung und Chaos: Mit der Informationsflut umgehen und den Durchblick behalten

mit Judith Schönicke M.A.

Termin: Do, 23.04.26 | 18.30 - 20.30 Uhr

### E 134 Afrikas Rolle in der Welt

mit Dr. Martin Welz

Termin: Mo, 27.04.26 | 19.00 - 20.30 Uhr

### E 135 Ein Gesellschaftsdienst für alle?

mit Judith Schönicke M.A.

Termin: Di, 05.05.26 | 19.00 - 20.30 Uhr

### E 136 Wie Künstliche Intelligenz unsere Lebens- und Arbeitswelt verändert

mit Dr. Michael Stops

Termin: Mo, 11.05.26 | 19.00 - 20.30 Uhr

### E 137 Mut zur Demokratie

mit Prof. Dr. Klaus-Peter Hufer

Termin: Mo, 18.05.26 | 19.00 - 20.30 Uhr

### E 138 Vorschläge zum Umgang mit Verschwörungstheorien

mit Dr. Michael Butter

Termin: Mo, 08.06.26 | 19.00 - 20.30 Uhr

## Philosophie

## H 140 Zen und das Schweigen des Denkens – Wege zur inneren Klarheit (hybrid)

mit Dr. Michael A. Rappenglück M.A.

Zen sucht Erfahrung jenseits des Denkens. In der Stille des Geistes (Mushin) entsteht Klarheit, wenn Worte verstummen. Der Vortrag führt in zentrale Begriffe wie Leere (Ku), Achtsamkeit (Zanshin) und Erleuchtung (Satori) ein und vergleicht diese unmittelbare Erfahrung mit westlichen Denkwegen – von Heraklit über Meister Eckhart bis Heidegger.

Termin: Do, 12.03.26 | 19.30 - 21.30 Uhr

Ort: Gilching, vhs, Raum 101

Gebühr: 16,- € | 5 - 12 Personen



## H 141 Wege des Denkens in Japan – Leere, Bewusstsein und Ethik zwischen Ost und West (hybrid)

mit Dr. Michael A. Rappenglück M.A.

Von Zen und Kukai über Nishida Kitaro und Nishitani Keiji bis zu Watsuji Tetsuro entfaltet sich ein Denken, das Leere, Bewusstsein und Beziehung als Ursprung des Seins versteht.

Die japanische Philosophie verbindet Erfahrung, Sprache und Ethik – und steht im spannenden Dialog mit westlichen Denkern von Heraklit und Plotin bis Heidegger und Merleau-Ponty.

Termin: Do, 18.06.26 | 19.30 - 21.30 Uhr

Ort: Gilching, vhs, Raum 101

Gebühr: 16,- € | 5 - 12 Personen



## H 145 Der denkende Kosmos – Geist und Materie im Kosmos (hybrid)

mit Dr. Michael A. Rappenglück M.A.

Ist der Kosmos nur Materie – oder trägt er Bewusstsein in sich? Alte und neue Theorien, von den Stoikern über Giordano Bruno bis zur modernen Panpsychismus-Debatte, beleuchten das Verhältnis von Geist und Natur. Der Vortrag fragt, ob Bewusstsein ein Zufall des Lebens ist – oder eine Grundstruktur des Universums.

Termin: Mi, 29.04.26 | 19.30 - 21.30 Uhr

Ort: Gilching, vhs, Raum 101

Gebühr: 16,- € | 5 - 12 Personen



## O 146 Denken wagen - Gemeinsam Philosophieren

mit Dr. Sandra Eleonore Johst, Philosophin, zertifizierte psychologische Beraterin, Rednerin und Autorin

„Alles wirkliche Leben ist Begegnung“ - dieser Satz von Martin Buber erinnert daran, wie wichtig das gemeinsame Gespräch für unser



Lernen und Leben ist. Für alle, die schon immer ein Interesse an philosophischen Themen hatten, sich aber bisher von schweren Büchern abschrecken ließen, eine lockere Alternative: Wir treffen uns fünf Mal, um miteinander in gemütlicher Atmosphäre über große Fragen des Lebens nachzudenken. Ausgewählte Texte inspirieren und bringen uns zum Staunen.

**Termine:** 5 x / Fr, 13.03.26, 16.00 - 17.30 Uhr,  
1x pro Monat  
**Ort:** Gilching, vhs, Raum 102  
**Gebühr:** 70,- € | 7 - 12 Personen

#### 0 147 Dantes Göttliche Komödie - die Jenseitsreise als Sinnreise

mit Dr. Sandra Eleonore Johst, Philosophin, zertifizierte psychologische Beraterin, Rednerin und Autorin

Die Göttliche Komödie ist das Hauptwerk des italienischen Dichters Dante Alighieri (1265-1321), zudem gilt es als eines der größten Werke der Weltliteratur. Sie besticht nicht nur durch ihre dichterische Eleganz und Bildkraft, sondern die verarbeiteten Themen und Motive schöpfen auch aus Theologie und Philosophie. Wir tauchen ein in Dantes fiktionalen Reise durch die jenseitige Welt und bewegen uns dabei zwischen Philosophie und Literatur, zwischen Fiktion und mittelalterlicher Realität.

**Termin:** Do, 19.03.26, 18.00 - 19.30 Uhr  
**Ort:** Gilching, vhs, Raum 101  
**Gebühr:** 14,- € | 7 - 12 Personen



#### H 148 Ethik und Mitgefühl – Vom Selbst zur Welt (hybrid)

mit Dr. Michael A. Rappenglück M.A.

Mitgefühl gilt als Kern menschlicher Ethik – doch was bedeutet es philosophisch? Der Kurs führt in Denken, Erfahrung und Praxis des Mitgefühls ein: von Aristoteles' Tugendethik über Schopenhauer und den Buddhismus bis Martha Nussbaum. Er verbindet Philosophie, Psychologie und Spiritualität – und fragt, wie Mitgefühl in einer verletzlichen Welt gelebt werden kann.

**Termine:** 3 x / Do, 18.06.26, 10.00 - 11.30 Uhr  
**Ort:** Gilching, vhs, Raum 101  
**Gebühr:** 36,- € | 5 - 12 Personen

#### H 149 Zeit erfahren – kann sie anders sein, als wir glauben? (hybrid) mit Dr. Michael A. Rappenglück M.A.

Wir messen Zeit – aber verstehen wir sie? Zwischen Physik und Erfahrung, Körper und Geist, Kunst und Spiritualität zeigt sich Zeit als vielschichtiges Phänomen: etwas, das uns verändert, während wir es erleben. Ein Abend über das Geheimnis, dass wir selbst Teil der Zeit sind.

**Termin:** Mi, 24.06.26, 19.30 - 21.30 Uhr  
**Ort:** Gilching, vhs, Raum 101  
**Gebühr:** 16,- € | 5 - 12 Personen

### Religion

#### H 150 Shinto – Religion und Kosmos Japans: Die Welt der Kami und westliche Parallelen (hybrid) mit Dr. Michael A. Rappenglück M.A.

Der Shinto ist Japans älteste Religion – ohne Dogma, aber mit tiefer Kosmologie. In ihm leben die Kami, Geistwesen der Natur, in Bergen, Flüssen und Ahnen. Der Vortrag zeigt, wie diese Religion den Kosmos als heiliges Ganzes versteht – und vergleicht sie mit westlichen Vorstellungen einer beseelten, göttlichen Natur von Heraklit bis Goethe.

**Termin:** Do, 23.04.26 | 19.30 - 21.30 Uhr  
**Ort:** Gilching, vhs, Raum 101  
**Gebühr:** 16,- € | 5 - 12 Personen

#### H 151 Himmel und Erde Japans – Mythen der Götter, Geister und der heiligen Naturordnung (hybrid) mit Dr. Michael A. Rappenglück M.A.

Japans Mythen erzählen vom Himmel der Sonnengöttin Amaterasu, von Izanagi und Izanami – und von einer Welt, in der Götter und Geister Teil einer heiligen Naturordnung sind. Der Vortrag zeigt, wie Mensch und Kosmos als Einheit verstanden werden – und vergleicht diese Sicht mit westlichen Ideen einer beseelten Natur, von Heraklit bis Schelling.

**Termin:** Do, 09.04.26 | 19.30 - 21.30 Uhr  
**Ort:** Gilching, vhs, Raum 101  
**Gebühr:** 16,- € | 5 - 12 Personen

#### H 152 Die Ainu – Kosmos, Geister und Mythen des alten Nordjapan (hybrid) mit Dr. Michael A. Rappenglück M.A.

Lange vor dem japanischen Staat lebten die Ainu auf Hokkaido und den Kurilen – ein Volk mit tiefer, naturbezogener Spiritualität. Ihre Mythen erzählen von Bäreng Geistern, Himmelsgöttinnen und der Entstehung der Welt. Der Vortrag vergleicht die Kosmologie der Ainu mit schamanischen Traditionen Nordasiens, Nordamerikas und mit paläolithischen Weltbildern.

**Termin:** Do, 21.05.26 | 19.30 - 21.30 Uhr  
**Ort:** Gilching, vhs, Raum 101  
**Gebühr:** 16,- € | 5 - 12 Personen

### Psychologie

#### 0 160 Smalltalk - mühelos ins Gespräch kommen

mit Sonja Beck, Kommunikationstrainerin, Schauspielerin

Beim Smalltalk ist es wie beim Flirt: Dem ersten Satz hängt eine gewisse Bedeutung an und manchmal ist er wie eine unsichtbare Hürde. Eine lockere Konversation zu führen, ist aber lernbar. Die Kunst des leichten Plauderns gelingt vor allem durch clevere Fragen, positive Themen und inspirierende Einstiege. Wie Sie besser ins Gespräch kommen können und ermüdenden Smalltalk vermeiden, sind Themen, denen Sie sich spielerisch, leicht und unterhaltsam in unserem Kurs widmen.

Kooperation mit der vhs Würmtal  
**Termin:** So, 22.03.26 | 10.00 - 14.30 Uhr  
**Ort:** Planegg, vhs-Zentrum, Raum 9  
**Gebühr:** 56,- € | 3 - 4 Personen

#### 0 161 „Der sichere Auftritt“ - Präsenz mit Körpersprache und Stimmkraft

mit Sonja Beck, Kommunikationstrainerin, Schauspielerin

Oft gehen Menschen mit viel Fachwissen in Gesprächsrunden, ohne über ihre Wirkung und Ausstrahlung nachzudenken. In diesem Seminar erfahren Sie, wie sich Körpersprache in Gesprächen und bei Präsentationen so einsetzen und entschlüsseln lässt, dass sie Ihre Kompetenz widerspiegelt, dass sie Eindruck machen und ihre Anliegen durchsetzen können. Auch der bewusste Stimmeneinsatz ist bedeutend.

**Termin:** Sa, 25.04.26 | 10.00 - 16.30 Uhr  
**Ort:** Gilching, vhs, Raum 002  
**Gebühr:** 73,- € | 3 - 4 Personen



## 0 162 Magie der Schlagfertigkeit

mit Wolfgang Seifert, Dipl.-Psychologe

Fällt Ihnen die passende Antwort manchmal zu spät ein - lassen Sie sich verbal in die Enge treiben? Reagieren Sie schlagfertig, verwenden Sie Fragetechniken, um die Situation zu gestalten und Missverständnisse und Blockaden zu vermeiden: Eine positive Gesprächsatmosphäre entsteht und ein echter Dialog findet statt. Wie erreichen wir dieses positive Gesprächsklima? Erfahren Sie die Spielregeln der Schlagfertigkeit, Fragetechniken und aktives Zuhören sowie, schwierige Situationen kreativ zu meistern.

Termin: Sa, 25.04.26 | 10.00 - 14.00 Uhr

Ort: Gilching, vhs, Raum 104

Gebühr: 45,- € | 3 - 4 Personen

## 0 163 Zeit beginnt im Kopf - inneres

Zeitmanagement

mit Wolfgang Seifert, Dipl.-Psychologe

In einer Welt voller Optionen, einer Informationsflut und innerer Hektik wird es zum Gebot der Stunde, Zeitfenster zu finden und der inneren Uhr zu folgen. Ein „weniger ist mehr“, ein „Entrümpeln“ des Alltags ist angesagt, um dem Leben neuen Sinn und Tiefe zu geben. Woran es uns wirklich mangelt, ist nicht die Zeit, sondern der kreative Umgang mit ihr. Erspüren Sie Ihren eigenen Rhythmus und erleben Sie die Muße als eine Quelle der Lebensfreude.

Termin: Sa, 25.04.26 | 14.15 - 18.15 Uhr

Ort: Gilching, vhs, Raum 104

Gebühr: 32,- € | 5 - 12 Personen



## Familien-Geschichte

### 0 164 Ahnenforschung heute: Recherche im Internet und in Archiven

mit Dieter Linder, Historiker M.A., IT-Manager

Wo und wie lebten meine Vorfahren? Dies beschäftigt immer mehr Menschen. Trotz neuer Möglichkeiten durch das Internet ist gutes Handwerkzeug wichtig. So vermittelt der Referent notwendige Grundbegriffe, Methoden und nützliche Erfahrungen.

Termin: Fr, 20.03.26

16.00 - 18.00 Uhr

Ort: Gilching, vhs, Raum 101

Gebühr: 16,- € | 5 - 12 Personen



### 0 165 Analoge Familienfotos bewahren und verstehen

mit Ursula Lochner, Gemeindearchivarin

Alte Familienbilder – jeder von uns kennt sie. Darauf blicken uns unsere Vorfahren an und erzählen uns auch etwas über unsere eigene Herkunft. Dieser Kurs bietet jüngeren und älteren Familienmitgliedern die Chance, sich

gemeinsam ein Stück Familiengeschichte anhand von Familienfotos zu erarbeiten. Wie Sie alte Bilder aufbewahren und deren Kontext dokumentieren können, erfahren Sie von einer erfahrenen Gemeindearchivarin.

Termin: Fr, 17.04.26 | 16.00 - 19.00 Uhr

Ort: Gilching, vhs, Raum 101

Gebühr: 6,- € | 4 - 12 Personen

## Pädagogik

### 0 171 Training für Selbstbehauptung und Resilienz (für Grundschul Kinder 2./3. Klasse)



mit Barbara Rauch, Trainerin für Selbstbehauptung und Resilienz

Spielerisch und interaktiv erlernen Kinder Strategien für ein gewaltfreies Miteinander. Der Fokus liegt auf Eigenverantwortung, Respekt und Außenwirkung. Die Kinder erlernen mit klarer Kommunikation und Ausdauer ihre Ziele zu verfolgen. Sie erfahren, wie Konflikte selbständig zu lösen sind und wie man sich zum richtigen Zeitpunkt Hilfe holt. Gemeinsam erarbeiten wir Strategien, um Beleidigungen und Provokationen gelassener zu begegnen.

Termin: Sa, 13.06.26 | 10.00 - 13.00 Uhr

Ort: Gilching, vhs, Raum 107

Gebühr: 20,- € | 6 - 10 Personen

### 0 172 Elternworkshop - Resilienz für mein Kind

mit Barbara Rauch, Trainerin für Selbstbehauptung und Resilienz

Kinder orientieren sich stark an ihren Bezugspersonen. Eltern können die seelische Widerstandskraft ihrer Kinder stärken, indem sie ihnen Sicherheit, Unterstützung und positive Erfahrungen bieten. Klare Strukturen geben Orientierung und fördern das Selbstvertrauen. Als Trainerin für Selbstbehauptung und Resilienz arbeite ich intensiv mit Kindern. Die Eltern mit abzuholen ist ein entscheidender Faktor für den nachhaltigen Erfolg meiner Trainings.

Termin: Di, 12.05.26 | 18.00 - 21.00 Uhr

Ort: Gilching, vhs, Raum 101

Gebühr: 24,- € | 6 - 15 Personen

## Reisen

### 0 181 Camino Francés - der Jakobsweg in Spanien von Saint-Jean-de-Port nach Santiago de Compostela und zum Kap Finisterre

mit Maria und Heinz Weinmann

Saint-Jean-Pied-de-Port ist der Pilgertreffpunkt vor dem steilen Anstieg über die Pyrenäen. Hinter Pamplona folgt der Puerto del Perdón mit 40 gigantischen Windrädern. Die Kathedrale von Santo Domingo beherbergt lebende Hühner. Burgos und Leon



## Vortragsreihe Japan



### Vortragsreihe Japan

mit Bettina Rühm, Dipl.Ing.

Im Land der aufgehenden Sonne treffen jahrhundertealte Traditionen auf hochmoderne Technik. Bis ins späte 19. Jh. hatte sich das Land vom Rest der Welt abgeschottet. Warum sind in Japan Höflichkeit und Rücksichtnahme so wichtig? Wie leben die Japaner in ihrem dicht besiedelten Land? Und welche Rolle spielt dabei der Kaiser? An drei Vortragsabenden erfahren Sie spannende Details zur Geschichte des Landes und zur Natur, zur Mentalität der Japaner und ihrem besonderen gesellschaftlichen Kodex, zur buchstäblich bewegten Geologie und zu Traditionen, die einzigartig sind im asiatischen Raum.

Beim Buchen der 3-teiligen Vortragsreihe erhalten Sie 3,- € Ermäßigung (Gesamtgebühr 45,- €).

### 0 182 Natur, Geografie und Geschichte, Naturereignisse, Hiroshima und Nagasaki

Termin: Do, 16.04.26 | 18.00 - 20.30 Uhr

Ort: Gilching, vhs, Raum 105

Gebühr: 16,- € | 7 - 15 Personen

### 0 183 Gesellschaft und Religion, Sprache und Schrift, Kunst und Tradition

Termin: Do, 23.04.26 | 18.00 - 19.30 Uhr

Ort: Gilching, vhs, Raum 105

Gebühr: 16,- € | 7 - 15 Personen

### 0 184 Urbanität und heutiges Leben: Mobilität in Tokio und Kyoto, Architektur und Gärten; Alltag und Kulinarik

Termin: Do, 30.04.26 | 18.00 - 19.30 Uhr

Ort: Gilching, vhs, Raum 105

Gebühr: 16,- € | 7 - 15 Personen

waren die Hauptstädte ehemaliger Königreiche. In Santiago de Compostela versammeln sich unzählige Pilger in der Kathedrale. Der weitere Weg zum Kap Finisterre ist einsamer. Dort steht der Kilometerstein „0“ und man hat den schönsten Blick auf das Meer und den Sonnenuntergang.

Termin: Di, 10.03.26 | 19.00 - 20.30 Uhr

Ort: Gilching, vhs, Raum 106

Gebühr: 14,- € | 7 - 20 Personen

### 0 185 Faszination Philippinen – Inselreich im Herzen des Pazifiks

**mit Harald Mielke, Biologe, Reisejournalist**  
Ein Archipel wie aus einem Traum: über 7.000 Inseln mit weißen Stränden, türkisfarbenem Meer, tropischen Regenwäldern, imposanten Vulkanlandschaften und farbenprächtigen Korallenriffen – das sind die Philippinen. Der Referent erzählt mit brillanten Bildern und Faktenwissen von Begegnungen mit den Menschen in diesem Land Asiens, von ihrer Lebensfreude, Offenheit und Gastfreundschaft dieses Landes, das Gegensätze vereint – asiatische Seele, westlichen Geist und den feurigen Rhythmus Lateinamerikas.

**Termin:** Mo, 13.04.26 | 19.00 - 21.00 Uhr

**Ort:** Gilching, vhs, Raum 106

**Gebühr:** 16,- € | 8 - 20 Personen



© H Mielke

## Führungen

### 0 189 Highlights im Museum:

**„SchichtWerk – Zeitreisen im Wersonhaus“ mit Annette Reindel, Museumsleitung**

Begeben wir uns gemeinsam auf eine spannende Zeitreise durch Gilchings Geschichte: wir entdecken die spannendsten Objekte im Museum, in der faszinierende archäologische (Be)Funde aus römischer und bajuwarischer Zeit im Mittelpunkt stehen. Wir erkunden diese Highlights Schicht für Schicht und stoßen dabei auf überraschende Geschichten und Erkenntnisse. Zum Ausklang werden bei einem römischen Wein und Fingerfood Fragen zur Archäologie beantwortet. Erleben Sie Geschichte lebendig und hautnah!

**Termin:** Di, 28.04.26 | 19.00 - 20.30 Uhr

**Ort:** Gilching, SchichtWerk-Zeitreisen im Wersonhaus, Brucker Str. 11

**Gebühr:** 14,- € | Inkl. 3,-€ für Lebensmittel; Museumseintritt frei, | 5 - 10 Personen



© T. Dassel

### 0 190 Unterwegs mit der Zeitreise Gilching App auf der Grünen Route: Führung durch das Altdorf

**mit Annette Reindel, Museumsleitung**

Die Grüne Route führt an historisch bedeutende Orte durch Gilching und Argelsried. Es werden ausgewählte Stationen im Altdorf mit der Zeitreise Gilching App beleuchtet (kostenfrei in den Stores). Unter dem Motto: „Was bleibt – Kultur im Wandel der Zeit“ begeben wir uns auf eine Reise durch Epochen und Kulturen: von Grabhügeln der Bronzezeit über römische Bestattungen bis zu den Beigaben der Bajuwaren. Jede Bestattungsform erzählt uns etwas über das Leben, über Werte, Glauben und Identität.

**Termin:** Sa, 20.06.26 | 14.00 - 17.00 Uhr

**Ort:** Gilching, SchichtWerk-Zeitreisen im Wersonhaus, Brucker Str. 11

**Gebühr:** 14,- € | 5 - 10 Personen

### 0 191 Führung durch das ehemalige Zwangsarbeitslager Neuaubing

**mit Referent des NS-Dokuzentrums**

13 Millionen Menschen aus unzähligen Staaten verrichteten während des Zweiten Weltkriegs Zwangsarbeit in Deutschland. In München gab es etwa 550 Lager und Sammelunterkünfte. In Neuaubing sind acht Baracken eines Zwangsarbeitslagers noch heute erhalten, das Gelände steht unter Ensembleschutz. Referentinnen und Referenten des NS-Dokumentationszentrums München führen über das Gelände und erzählen die Geschichte der Zwangsarbeit in Neuaubing.

**Termin:** Sa, 13.06.26 | 10.00 - 11.30 Uhr

**Ort:** Erinnerungsort Zwangsarbeitslager Neuaubing, Ehrenbürgstr. 9 (vor dem Kindergarten)

**Gebührenfrei** 8 - 20 Personen

### 0 193 Die „Alte Utting“ – ein Schiff wird zur Kulturbühne

**mit Uta Klose, Geografin**

Nach 66 Jahren Dienst auf dem Ammersee machte die „MS Utting“ auf einer Sendlinger Eisenbahnbrücke fest. Auf die spektakuläre Überführung folgte der Umbau zu einem bunten Ort der Kultur. Vom Deck hat man einen phantastischen Blick auf das Schlachthofviertel. Es locken kulinarische und kulturelle Leckerbissen. Hier kann man schon mal vergessen, dass München keinen Hafen hat! Das junge Kulturprojekt erhielt auch international viel Beachtung – kommen Sie an Bord!

**Termin:** Sa, 09.05.26 | 14.00 - 15.15 Uhr

**Ort:** München, Alte Utting, Lagerhausstr., Ecke Thalkirchner Str., am Treppenaufgang zum Schiff

**Gebühr:** 12,- € | 6 - 20 Personen

### 0 197 Adel, Mätressen und Banken

**mit Tom Dassel M.A.**

Vom bevorzugten Wohngebiet des Hofadels, der Hofbediensteten und der kurfürstlichen Mätressen wandelte sich das Kreuzviertel zum Bankenzentrum in der Altstadt. Viele Gebäude

erzählen noch heute Stadtgeschichtliches und Anekdotisches über das alte München und seinen Weg ins 20. Jahrhundert.

**Termin:** Sa, 25.04.26 | 10.30 - 12.30 Uhr

**Ort:** München, Marienplatz, vor der Touristinformation

**Gebühr:** 16,- € | 6 - 20 Personen

### 0 198 Geschichten am Wasser

**mit Tom Dassel M.A.**

Fast 50 Brunnen der Landeshauptstadt liefern Trinkwasserqualität. Sie sind eng verbunden mit der Nutzung der rund 300 km Bäche und Kanäle, die München ehemals durchzogen. Erhalten Sie spannende Einblicke in Münchens Umgang mit dem Wasser und erfahren Sie Spannendes über städtische Brunnen und ihre Geschichten.

**Termin:** Sa, 11.07.26 | 10.30 - 12.30 Uhr

**Ort:** München, Marienplatz, Fischbrunnen, Rathausseite

**Gebühr:** 16,- € | 6 - 20 Personen

### 0 199 Herzlich Willkommen im Schlachthofviertel

**mit Ursula Simon-Schuster M.A., Kunsthistorikerin**

Was das Münchner Schlachthofviertel städtebaulich so besonders macht? Durch die teilweise Auslagerung großer Gewerke wie Schlachtbetriebe oder Großmärkte werden weite Flächen frei und das Viertel verändert sich schnell. So gibt es neben einer aktiven Underground-Kulturszene auch die längste legale Graffitiwand Münchens und das bunte Kulturgelände „Bahnwärter Thiel“. Willkommen im bewegtesten und gleichzeitig ehrlichsten Viertel, das München zu bieten hat.

**Termin:** Di, 28.04.26 | 16.00 - 17.30 Uhr

**Ort:** München, Lindwurmstraße Ecke Zenettistraße

**Gebühr:** 16,- € | 7 - 20 Personen

### 0 200 Pasing – zwischen Konsumtempeln, Würm und Klostergarten

**mit Imke Gloth, M.A.**

Auf diesem Rundgang erleben Sie den Wandel Pasings vom mittelalterlichen Dorf zur Stadt um 1900 bis zum aktuellen Stadtteil im Westen Münchens. Die städtebaulichen Maßnahmen der letzten Jahre werden ebenso vorgestellt wie die Geschichte des alten Pasing zwischen Würm, Dorfkirche und ehemaligem Hofmarkschloss. Wir stoßen auf überraschende und versteckte Orte mit einer fast dörflichen Idylle und Ruhe, aber ebenso auf urbane Plätze voll konsumfreudiger Geschäftigkeit.

**Termin:** Sa, 09.05.26 | 11.00 - 12.30 Uhr

**Ort:** München, Pasinger Bahnhof, vorm Hauptausgang (Südseite)

**Gebühr:** 16,- € | 6 - 20 Personen





## 0 201 München für Nachtschwärmer: vom Jakobsplatz ins Tal mit Ursula Simon-Schuster M.A., Kunsthistorikerin

Vom Jakobsplatz, mit Stadtmuseum und Synagoge, geht es weiter zum Viktualienmarkt, wo es Spezialitäten und außergewöhnliche Geschäfte zu entdecken gibt, von dort weiter ins Tal. Historische Gebäude und moderne Architektur erzählen spannende Geschichten der Bauherren und Bewohner. Bei unserem stimmungsvollen Nachtwalk schauen wir in angesagte Bars und entdecken originelle Treffpunkte. Als Ausklang können Sie einen Wein, Drink oder Kaffee z.B. in der „Weiberwirtschaft“ genießen.

**Termin:** Mi, 17.06.26 | 18.30 - 20.00 Uhr

**Ort:** München, Jakobsplatz, Eingang Café Nash

**Gebühr:** 16,- € | Speisen und Getränke nicht inklusive | 7 - 20 Personen

## Geschichte live: Gondelfahrt im Nymphenburger Schlosspark

mit Maximilian Koch, Gondoliere

Erleben Sie eine Gondelfahrt auf dem Nymphenburger Kanal, wie es schon unter Kurfürst Max Emanuel üblich war. Er ließ Gondeln nach venezianischem Vorbild bauen und fuhr in ihnen samt der höfischen Gesellschaft über den Schlosskanal.

Während unserer Fahrt über den Mittelkanal informiert Sie Gondoliere Maximilian Koch über die Zeit

Max Emanuels sowie über die herrliche Parkanlage und liefert viel Wissenswertes zum Bau des Schlosses Nymphenburg. Bei ungünstiger Witterung kann die Fahrt kurzfristig abgesagt werden.

**0 202: Termin:** So, 21.06.26 | 11.00 - 11.30 Uhr

**Ort:** München, Nymphenburger Schlosspark, Mittelkanal

**Gebühr:** 21,- € für Erwachsene;  
14,- € für Kinder bis 12 Jahre | 3 - 8 Personen

**0 203: Termin:** So, 19.04.26 | 10.30 - 11.00 Uhr

München, Nymphenburger Schlosspark, Mittelkanal | **Gebühr:** 21,- € für Erwachsene; 14,- € für Kinder bis 12 Jahre | 3 - 8 Personen

## 0 204 Malerei von Turner bis Van Gogh in der Alten Pinakothek mit Regina Sasse M.A., Kunsthistorikerin

Unter dem Titel „Von Turner bis van Gogh“ geht das 19. Jahrhundert in der Alten Pinakothek während der Sanierung der Neuen Pinakothek an den Start. Zu sehen sind die Werke des Romantikers C. D. Friedrich sowie französische Impressionisten und Wegbereiter der Moderne wie Édouard Manet, Claude Monet, Paul Cézanne und Vincent van Gogh; ebenso bedeutende Realisten wie Ferdinand

Waldmüller und Adolph Menzel. Gemälde des Symbolismus und des Fin de Siècle runden die Schau ab.

**Termin:** Mi, 06.05.26 | 18.00 - 19.30 Uhr

**Ort:** München, Alte Pinakothek, Foyer

**Gebühr:** 12,- € | Zzgl. Museumseintritt | 7 - 15 Personen



© V. Van Gogh

## 0 205 Kunst & Apéro in der Kunsthalle: Haar - Macht - Lust

mit Regina Sasse M.A., Kunsthistorikerin

Ob lang, kurz oder rasiert, glatt oder gelockt – Haare sind weit mehr als eine Frage des Stils. Sie erzählen von Schönheit und Begehren, von Macht und Ohnmacht, von Anpassung und Rebellion. Mit ihnen bekennen wir Zugehörigkeit und gestalten Identität. Die Ausstellung lädt zu einem anregenden, sinnlichen und überraschenden Streifzug durch die Kulturgeschichte der Haare ein. Im Anschluss findet ein Gespräch im Museumscafé bei einem Apéro oder Kaffee mit der Dozentin statt, um Eindrücke der Ausstellung noch einmal Revue passieren zu lassen, sich auszutauschen und Fragen stellen (Verzehr auf eigene Kosten).

**Termin:** Fr, 10.04.26 | 14.30 - 17.00 Uhr

**Ort:** München, Hypo-Kunsthalle, 1. OG Gruppentreffpunkt, Theatinerstr. 8

**Gebühr:** 18,- € | Zzgl. Eintritt | 6 - 20 Personen



© Archäologische Staatssammlung

## 0 224 Gladiatoren – Helden des Kolosseums

mit Ursula Simon-Schuster M.A.,  
Kunsthistorikerin

Die Archäologische Staatssammlung wurde nach einer umfassenden Generalsanierung und mit komplett neuem Konzept wieder eröffnet. Die aktuelle Ausstellung versetzt Sie in die faszinierende Zeit des römischen Imperiums mit seinen Gladiatoren. Sie sind die populärsten Figuren der römischen Welt; sie verkörpern den Kampf auf Leben und Tod, extremste Unterhaltung in größtmöglicher Öffentlichkeit, größten Ruhm und maximales Risiko. Bestaunen Sie spannende Objekte aus ihrem Leben!

**Termin:** So, 19.04.26 | 12.45 - 14.15 Uhr

**Ort:** München, Archäologische Staatssammlung, Kasse, Lerchenfeldstr. 2

**Gebühr:** 15,- € | Zzgl. 1,- € Eintritt | 7 - 20 Personen

## 0 228 Hauptzollamt München - Führung mit Siglinde Franke-Fuchs

Wem ist das an den Bahngleisen entlang verlaufende, markante Gebäude mit seiner Glaskuppel noch nicht aufgefallen? Im Verlauf der Führung erfahren Sie Wissenswertes über das Jugendstil-Gebäude, aber auch über die vielfältigen Aufgaben des Zolls. Bei der Besichtigung sind Treppen zu überwinden. Bei Anfahrt mit dem PKW kann für die Dauer der Führung auf dem Gelände des Hauptzollamtes kostenlos geparkt werden. Der Beginn findet im Freien statt; bitte auf entsprechende Kleidung achten.

**Termin:** Fr, 19.06.26 | 15.00 - 17.30 Uhr

**Ort:** Hauptzollamt München, Zugang durch TOR 1 von der Donnersberger Brücke kommend

**Gebühr:** 14,- € | 6 - 20 Personen

## 0 229 Kunstgeschichte am Morgen mit Imke Gloth, M.A.

Starten Sie den Tag mit einer ordentlichen Portion Kunst! An jedem Termin steht ein Werk im Mittelpunkt, das Besondere daran: alle Werke sind in unserer Region im Original zu sehen. Der Ablauf ist chronologisch: eine skandalöse antike Skulptur macht den Anfang und am 5. Termin sind wir in der Renaissance. Wir erarbeiten uns die Werke im gemeinsamen Gespräch, fundierte Informationen zum (kunst-) historischen und politischen Kontext ergänzen die Betrachtungen. Lassen Sie sich überraschen! Einmal pro Monat.

**Termine:** 5 x | Mi, 11.03.26 | 9.00 - 10.30 Uhr

**Ort:** Gilching, vhs, Raum 002

**Gebühr:** 60,- € | 7 - 20 Personen

# Junge vhs

Alle Kurse und  
Veranstaltungen für Kinder & Jugendliche

## Für Kinder ab 4 Jahre:

- 0 059 Funkamateure werden | S. 08
- 0 060 Frühes Forschen: Unsichtbares sichtbar machen | S. 08
- 0 062 Frühes Forschen: „Die geheime Mission von Professor Glibber“ | S. 08
- 0 064 Frühes Forschen: Farben - jetzt wird's bunt! | S. 08
- 0 300 Töpfern, Winter ade! | S. 21
- 0 987 + 0 988 Hatha Yoga (Eltern mit Vorschulkindern) | S. 45

## Für Kinder ab 6 Jahre:

- 0 011 - 0 015 All-Zeit bereit | S. 05
- 0 061 Frühes Forschen: Unsichtbares sichtbar machen | S. 08
- 0 063 Frühes Forschen: „Die geheime Mission von Professor Glibber“ | S. 08
- 0 065 Frühes Forschen: Farben - jetzt wird's bunt! | S. 08
- 0 294 Pferdedecken nähen und was Dein Schleichpferd noch so braucht | S. 20
- 0 390 Entdecke die Welt des Programmierens | S. 27
- 0 391 Digitale Kids (Sommerferien) | S. 27
- 0 392 3D-Druck Workshop | S. 27
- 0 393 Stop-Motion Film selbst herstellen | S. 27

## Schule

- 0 396 Latein-Ferienkurs 7. Klasse | S. 27
- 0 397 Latein-Ferienkurs 8. Klasse | S. 27
- 0 398 Mathe-Vorbereitung auf den Realschulabschluss | S. 27
- 0 399 Mathe-Vorbereitung auf die Q13 (Gymnasium) | S. 27
- E 395 Vokabeln und Fremdwörter | S. 27
- 0 453 Englisch-Ferien-Crash-Kurs | S. 29

## Für Kinder ab 8 Jahre:

- 0 067 Die Wunderwelt im Mikroskop | S. 08
- 0 171 Training für Selbstbehauptung und Resilienz | S. 14
- 0 274 Mangas zeichnen | S. 19
- 0 288 Stoff und Papier mit Stempeln bedrucken | S. 20
- 0 295 Meerjungfrauen-Turnbeutel | S. 20
- 0 299 Tiere aus Ton | S. 21
- 0 333 Osterfrühstück | S. 23
- 0 965 Tanzworkshop mit Jaya | S. 43

## Für Kinder ab 10 Jahre:

- 0 001 Eine Reise in den Weltraum | S. 05
- 0 002 Eine Reise in den Weltraum | S. 05
- 0 006 - 0 009 Wir gehen auf Entdeckungsreise am Himmel - mit dem großen Spiegelteleskop | S. 05
- 0 070 Waldspaziergang mit der Falknerei Off | S. 08
- 0 278 Zeichnen | S. 19
- E 394 Der Medienführerschein | S. 27



Jetzt  
anmelden!



## Literatur

### Literaturkreis - für Menschen, die gerne lesen!

mit **Sibylle Schwarzbeck**

Modern oder klassisch, kürzere oder längere Romane oder Sachbücher, all dies gehört zu unserer Lektüre. Wir tauschen uns über das Gelesene aus. Bringen Sie Lust am Buch und den Spaß am Gespräch mit. Die erste Lektüre erfahren Sie über die VHS.

**Gebühr:** 61,- € | 5 - 13 Personen

**Immer 1x pro Monat**

**0 230 Termine:** 5 x | Mo, 02.03.26

10.30 - 12.00 Uhr

**Ort:** Gilching, vhs, Raum 104

**0 231 Termine:** 5 x | Di, 03.03.26 | 10.30 - 12.00

**Ort:** Gilching, vhs, Raum 003

**0 232 Termine:** 5 x | Di, 03.03.26

15.00 - 16.30 Uhr

**Ort:** Gilching, vhs, Raum 003

## Spiel & Musik

### 0 240 Bridge-Fortgeschrittenenkurs 2

mit **Ursula Illig, Bridgelehrerin**

Dieser Kurs ist konzipiert für Fortgeschrittene. Der Schwerpunkt liegt auf dem Spielen

selbst, anhand dessen kurze

Wiederholungen der Theorie und Anleitungen zur besseren Spieldurchführung gegeben werden. Das Spielmaterial wird gestellt.

**Termine:** 15 x | Mi, 25.02.26 | 9.00 - 10.30 Uhr

**Ort:** Gilching, vhs, Raum 103

**Gebühr:** 158,- € | 5 - 10 Personen

### 0 255 Mehrstimmiges Singen lernen

mit **Martina Swandulla, Musikpädagogin, Sängerin**

Du möchtest im Chor deine Stimme sicher einsetzen? Du möchtest eine neue Chorstimme schneller lernen? Du möchtest vom Blatt singen lernen? In diesem Kurs geht es darum, den Bezug zur Chorstimme, egal welche Lage, herzustellen. Du lernst, nach Noten zu singen und zusammen mit anderen Stimmen deine Stimme zu halten. Wir machen Stimmübungen, singen Kanons und einfache Chorlieder. Du wirst am Ende selbstbewusster und sicherer im Chor singen können.

**Termine:** 5 x | Fr, 27.02.26 | 18.00 - 19.30 Uhr

**Ort:** Gilching, James-Krüss-Grundschule,

Landsberger Str. 17, Mehrzweckraum

**Gebühr:** 60,- € | 6 - 20 Personen

### 0 256 Stimmgebung - Stimmtraining mit Martina Swandulla, Musikpädagogin, Sängerin

Du willst deine Stimme kennenlernen? Du willst besser mit deiner Stimme umgehen können? Dann ist das der richtige Kurs für dich. Wir beschäftigen uns mit Atmung, Haltung, dem Geschehen um den Kehlkopf herum, Klangräumen. Wir machen stimmtechnische Übungen in der Gruppe und wenn gewünscht auch einzeln, wir erforschen dein Stimmuster, befreien die Stimme und machen sie leistungsfähiger. Du hörst dir selber zu, du findest Mut, deiner Stimme Raum zu geben und dich damit auszudrücken.

**Termine:** 5 x | Mo, 23.02.26 | 19.00 - 20.30 Uhr

**Ort:** Gilching, James-Krüss-Grundschule, Landsberger Str. 17, Mehrzweckraum

**Gebühr:** 60,- € | 6 - 20 Personen

## Malen & Zeichnen



### Freie Malerei mit Acryl und anderen Malmedien

mit **Hanna Strahl, Malerin und Kunsttherapeutin**

Dieser Kurs eignet sich für alle, die Freude am Malen und Experimentieren haben. Neben den Grundlagen der Malerei werden Sie auch immer wieder neue Techniken kennenlernen. Egal, ob Sie bereits Malerfahrung haben oder noch am Anfang stehen, Sie werden immer dort abgeholt und begleitet, wo Sie sich in Ihrer künstlerischen Entwicklung befinden. Jeder Kursabend schließt mit einer gemeinsamen Bildbesprechung ab. Bitte mitbringen: eigene Mal- und Zeichenutensilien. Staffeleien sind vorhanden.

**Ort:** Gilching, vhs, Raum U 04

**0260 Termine:** 5 x | Mi, 25.02.26

18.30 - 21.30 Uhr

**Gebühr:** 119,- € | 5 - 12 Personen

**0 261 Termine:** 6 x | Mi, 15.04.26

18.30 - 21.30 Uhr

**Gebühr:** 143,- € | 5 - 12 Personen

**0 262 Termine:** 6 x | Mi, 10.06.26

18.30 - 21.30 Uhr

**Gebühr:** 143,- € | 5 - 12 Personen  
nicht am 24.06.26

### Acrylmalerei-Workshop - Anfänger und Fortgeschrittene mit Manfred Stadler, Porträtzeichner, Kunst- und Illusionsmaler



Sie haben keine oder nur wenig künstlerische Vorkenntnisse, möchten aber gerne malen lernen? Manfred Stadler zeigt Ihnen in entspannter Atmosphäre, wie Sie auch ohne Erfahrung tolle Bilder malen können. Für Arbeitsmaterial ist gesorgt. Bitte passende Kleidung anziehen, die auch schmutzig werden darf. Wer sich vorab ein Bild von den Projekten machen möchte, kann sich an Manfred Stadlers Webseite orientieren: [www.mst-kunstmaler.de](http://www.mst-kunstmaler.de).

**0 263 Termin:** „Am See“

Sa, 21.03.26 | 9.00 - 16.00 Uhr

**0 264 Termin:** „Toscana“

So, 22.03.26 | 9.00 - 16.00 Uhr

**0 265 Termin:** „Stilleben“

Sa, 02.05.26 | 9.00 - 16.00 Uhr

**0 266 Termin:** „Himmel & Meer“

So, 03.05.26 | 9.00 - 16.00 Uhr

**0 267 Termin:** „Tiere“

So, 12.07.26 | 9.00 - 16.00 Uhr

**Ort:** Jeweils Gilching, vhs, Raum U 04

**Gebühr:** 70,- € | inkl. 14,- € für Material  
4 - 8 Personen



### Daily pictures – Jeden Tag ein kleines Kunstwerk

mit **Charlotte Lorenz, Kunsterzieherin, Malthérapeutin**

Sie haben Freude an brillianten Farben und gehen gerne kreativ damit um? Dann probieren Sie einmal den Umgang mit wasseremalbaren Ölfarben. Ihre einfache Anwendung erlaubt so lange Veränderung, bis Sie zufrieden sind. In diesem Kurs arbeiten



wir mit der Brillanz der Farbpigmente, spielen mit Licht und Schatten, erzeugen Volumen und gestalten Tiefe, Ferne und Nähe durch Farbkontraste. Dabei werden alle Grundlagen der Ölmaltechnik vermittelt.

**0 268 Termine:** 8 x | Mo, 09.03.26

18.30 - 20.30 Uhr

**Ort:** Gilching, vhs, Raum U 04

**Gebühr:** 145,- € | inkl. 18,- € für Material

5 - 12 Personen

**0 269 Termine:** 8 x | Fr, 06.03.26

9.30 - 11.30 Uhr

**Ort:** Gilching, vhs, Raum U 04

**Gebühr:** 145,- € | inkl. 18,- € für Material

5 - 12 Personen

**0 270 Termin:** Sa, 25.07.26 | 10.00 - 17.00 Uhr

**Ort:** Weßling, Seehäusl, Nachbarschaftshilfe

**Gebühr:** 66,- € | inkl. 10,- € für Material

5 - 8 Personen

**0 271 Termin:** Sa, 08.08.26, 10.00 - 17.00 Uhr

**Ort:** Weßling, Seehäusl, Nachbarschaftshilfe

**Gebühr:** 66,- € | inkl. 10,- € für Material

5 - 8 Personen

**0 272 Aquarellmalen am Vormittag**

**mit Irene Nestler, freischaffende Künstlerin**

Duftiges, luftiges Malen mit Aquarell ist das Thema dieses Kurses, der sich an Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen wendet. Sie lernen „die Königsklasse“ des Malens kennen. Von den Grundlagen bis zu technischen Kniffen hin werden Sie an das Aquarellmalen hingeführt. Wenn Sie zeichnen können, ist das gut, muss aber nicht unbedingt sein. Wichtig ist hierbei das richtige Material. Materialliste siehe Homepage

**Termine:** 8 x | Do, 05.03.26 | 9.30 - 11.30 Uhr

**Ort:** Gilching, vhs, Raum U 04

**Gebühr:** 106,- € | 5 - 12 Personen

**0 273 Farbrausch: experimentelles**

**Aquarellieren**

**mit Tellervo Korpi,**

**Pädagogin, Textilgewerbe**

Sie wollten schon immer einmal die Technik des Aquarellierens ausprobieren, ohne Druck und mit Freude am Experimentieren? Unter fachkundiger Anleitung können Sie hier die Effekte der Maltechnik auf Wasserbasis ausprobieren. Sie lernen verschiedene Materialien und Techniken kennen und sehr oft malen wir sogar ohne Pinsel. Den Druck, jedes Mal etwas Fertiges zu produzieren, haben wir nicht, sondern wir lassen unserer Kreativität freien Lauf. Materialliste siehe Homepage

**Termin:** Sa, 18.04.26 | 10.00 - 16.00 Uhr

**Ort:** Gilching, vhs, Raum U 04

**Gebühr:** 68,- € | 3 - 4 Personen



**Bitte mitbringen:** Bleistifte (HB, 2B, 4B), Block, Radiergummi, Spitzer

**0 274 Mangas zeichnen -**

**Workshop (Kinder ab 8 Jahren)**

**mit Matthias Loibl, Grafik-Designer, ausgebildeter Comic-Zeichner (WOC)**

Wenn ihr mehr machen wollt, als nur Mangas und Comics zu lesen, könnt ihr hier den nächsten Schritt machen! Comic-Zeichner Matthias Loibl zeigt euch hier, wie man die eigenen Figuren und Welten zu Papier bringt! Vom anatomischen Zeichnen von Menschen bis hin zum Erschaffen von wilden und aberwitzigen Kreaturen, Helden und Schurken könnt ihr hier lernen, wie ihr eurer unglaublichen Fantasie Form geben könnt!

**Termin:** 2 x | So, 19.04.26, 10.00 - 14.00 Uhr

**Ort:** Gilching, vhs, Raum U 04

**Gebühr:** 57,- € | 5 - 8 Personen



**0 275 Mangas zeichnen - Workshop (Jugendliche und Erwachsene)**

**mit Matthias Loibl, Grafik-Designer, ausgebildeter Comic-Zeichner (WOC)**

Comics und Mangas sind einzigartige Werkzeuge mit denen man sowohl mit Bild als auch Text atemberaubende Geschichten erzählen kann. In diesem Kurs erklärt euch Comic-Zeichner Matthias Loibl, wie man genau das macht! Es wird ein kleiner Blick hinter die Kulissen der Profis geben, wo gezeigt wird, wie man eine Story als Manga oder Comic umsetzen kann. Panelling, Pacing und 3-dimensionales Zeichnen stehen im Vordergrund damit bald auch ihr euren Geschichten freien Lauf lassen könnt!

**Termin:** So, 10.05.26 | 10.00 - 16.00 Uhr

**Ort:** Gilching, vhs, Raum U 04

**Gebühr:** 48,- € | 5 - 8 Personen



**0 276 Zeichnen, Porträtieren & Colorieren - Anfänger und Fortgeschrittene**

**mit Manfred Stadler, Porträtzeichner, Kunst- und Illusionsmaler**

Wir lernen die Grundlagen des Zeichnens sowie Umgang und Technik mit Bleistift und Farbstift. Skizziert werden nach Vorlage einfache Motive aus der Natur. Wir zeichnen mit Leichtigkeit und Freude am Motiv und lernen spielerisch Form und Perspektive. Der Spaß und eine entspannte Atmosphäre stehen immer im Mittelpunkt. Für Arbeitsmaterial ist gesorgt. Wer sich vorab ein Bild meiner Arbeit machen möchte, kann sich an meiner Webseite orientieren: [www.mst-kunstmaler.de](http://www.mst-kunstmaler.de).

**Termin:** Sa, 11.07.26 | 9.00 - 16.00 Uhr

**Ort:** Gilching, vhs, Raum U 04

**Gebühr:** 63,- € | inkl. 7,- € für Material  
4 - 8 Personen

**0 277 Zeichnen für Anfänger:innen**

**mit Andrea Benedela,**

**Dipl. Des. Kommunikationsdesign**

Dieser Kurs vermittelt die Grundlagen des Zeichnens. Sie lernen, Formen zu erkennen, Proportionen zu steuern und Licht und Schatten gezielt einzusetzen. Wir zeichnen einfache Objekte, Stillleben und Tiere, üben Schraffuren und das Skizzieren eigener Ideen. Ziel ist es, Sicherheit im Beobachten und Umsetzen zu gewinnen – egal, ob Sie ganz neu beginnen oder einen Wiedereinstieg suchen. Bitte mitbringen: Bleistifte in verschiedenen Härtegraden (HB, 2B, 4B), Block Din A 3, Radiergummi, Spitzer

**Termine:** 3 x | Sa, 09.05.26 | 18.30 - 20.30 Uhr

Di, 12.05.26 | 18.30 - 20.30 Uhr

Di, 19.05.26 | 18.30 - 20.30 Uhr

**Ort:** Gilching, vhs, Raum U 04

**Gebühr:** 48,- € | 5 - 8 Personen



**0 278 Zeichnen**

**(Kinder von 10-14 Jahren)**

**mit Andrea Benedela, Dipl. Des.**

Wir lernen Zeichnen spielerisch. Wir schauen genau hin: Wie sieht ein Tier, ein Gesicht oder ein Gegenstand wirklich aus – und wie kommt das aufs Papier? Die Kinder üben Schraffuren, Schatten, Formen und Proportionen und dürfen dabei fantasievoll arbeiten. Tiere, Dinge aus dem Alltag oder eigene Ideen werden Schritt für Schritt gezeichnet und mit Spaß weiterentwickelt. Bitte mitbringen: Bleistifte in verschiedenen Härtegraden (HB, 2B, 4B), Block Din A 3, Radiergummi, Spitzer

**Termine:** 2 x | Sa, 14.03.26 | 10.00 - 13.00 Uhr

**Ort:** Gilching, vhs, Raum U 04

**Gebühr:** 48,- € | 5 - 8 Personen



## Textilkunst

**0 286 Japanisches Nunofilzen**

**mit Tellervo Korpi, Pädagogin, Textilgewerbe**

Entdecke die Technik des japanischen Nunofilzens: Feinste Merinowolle verbindet sich mit zarter Seide zu einem luftigen Seidenschal. Besondere Effekte werden mit lockiger Wolle, Spitze, gemalten Seidenreste und Effektgarn hergestellt. Wenn Du lieber einen Filzhut walken möchtest: Schritt für Schritt lernst du, eine passenden Form zu erstellen, Fasern auszulegen, und den Hut zu walken. Am Ende nimmst du ein Lieblingsstück, das deinen Stil unterstreicht, nach Hause. Materialliste siehe Homepage

**Termin:** Sa, 21.03.26 | 10.00 - 17.00 Uhr

**Ort:** Gilching, vhs, Raum 002

**Gebühr:** 94,- € | inkl. 20,- € für Material  
3 - 4 Personen



## 0 287 Klöppeln ist Spitze! (mit oder ohne Vorkenntnisse) mit Astrid Jellen, zertif. Kursleiterin Klöppeln

Das Klöppeln ist eine alte und traditionelle Handarbeit. Diese Spitze entsteht allein durch Drehen und Kreuzen von Fäden. Auch ohne Vorkenntnisse erlernen Sie in diesem Kurs die Grundtechnik des Klöppelns, fortgeschrittene Klöpplerinnen erlernen neue Techniken bzw. vertiefen die vorhandenen Kenntnisse. Gern gehen wir auf den jeweiligen Leistungsstand der einzelnen Teilnehmer ein.

**Termine:** 5 x | Mi, 04.03.26, 17.30 - 19.30 Uhr  
Mi, 01.04.26 | 17.30 - 19.30 Uhr  
Mi, 06.05.26 | 17.30 - 19.30 Uhr  
Mi, 03.06.26 | 17.30 - 19.30 Uhr  
Mi, 01.07.26 | 17.30 - 19.30 Uhr  
**Ort:** Gilching, vhs, Raum 003  
**Gebühr:** 66,- € | 9 - 12 Personen

## 0 288 Lass mal Druck raus! - Stoff und Papier mit Stempeln bedrucken (Erwachsene und Kinder ab 9 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen)

mit Sabina Hemming,  
Textildesignerin

In diesem Kurs lernen Sie Stoff und Papier mit selbstgemachten Gummistempeln zu bedrucken. Mit dieser Technik können Sie jede Art von Artikeln verschönern: Karten, Geschenkpapier, Jutebeutel, Servietten, Geschirrtücher, Stoff Meterware...den Möglichkeiten sind keine Grenzen gesetzt! Wir werden die Auswahl von Motiven besprechen und die Stempel aus Gummiplatten selbst herstellen. Anschließend werden wir Stoff und Papier mit den geschnitzten Stempeln bedrucken. Materialien, Farben und Werkzeuge werden zur Verfügung gestellt. Bitte mitbringen: Papier, Stift, Schere, Tapeziermesser, Schürze o.ä.

**Termin:** Sa, 07.03.26, 9.00 - 15.00 Uhr  
**Ort:** Gilching, vhs, Raum U 04  
**Gebühr:** 73,- € für Erwachsene;  
49,- € für Kinder | inkl. 25,- € für Material  
6-12 Personen

## 0 289 Stilvoll und persönlich: Servietten und Küchentücher selbst bedrucken mit Sabina Hemming, Textildesignerin

Geben Sie Servietten und Küchentüchern ihren ganz persönlichen Schliff: Wir kreieren mit Stempeldruck, eine ähnliche Technik zu Linol- und Holzdruck, unsere eigenen Stempel und bedrucken anschließend damit Servietten und Küchentücher. Der Fantasie sind bei der Wahl von Motiven kaum Grenzen gesetzt. Bitte berücksichtigen, dass alle Motive zusammen auf eine 14 cm x 25 cm Fläche passen sollen. Bitte mitbringen: mehrere einfarbige Motive, Papier, Stift

**Termin:** Sa, 09.05.26 | 9.00 - 15.00 Uhr  
**Ort:** Gilching, vhs, Raum U 04  
**Gebühr:** 83,- € | inkl. 35,- € für Material  
4 - 6 Personen

## 0 290 Nähen für Anfänger:innen mit Bianca Metz

Lernt die Grundlagen des Nähens und den Umgang mit eurer Nähmaschine kennen. Genäht wird ein Kosmetiktäschchen mit Reißverschluss. Mit Hilfe der Dozentin bereitet Ihr alle Stoffteile zu und näht diese dann zu einem fertigen Projekt zusammen. Bei Fragen zum Kurs wendet euch bitte direkt an die Dozentin: info@rosalie-kreativ.de. Materialliste siehe Homepage; Leihmaschine: 15,- € ohne Garn (bitte vorab anmelden, wird vor Ort bezahlt)  
**Termin:** Di, 21.04.26 | 18.30 - 22.00 Uhr  
**Ort:** Gilching, vhs, Raum 104  
**Gebühr:** 52,- € | inkl. 13,- € für Material  
3 - 4 Personen



## 0 291 Anfängerkurs: deine selbstgenähte Hose oder dein erstes Shirt mit Bianca Metz

Du möchtest nähen lernen? In diesem Kurs nähen wir eine bequeme Hose oder ein Shirt – perfekt für Anfänger:innen. Schritt für Schritt zeige ich dir, wie du dein Schnittmuster vorbereitest, den Stoff zuschneidest und alles zusammennäht. Du kannst dir vorab einen Schnitt bei mir aussuchen und dann entsprechend den Stoff besorgen. Die Emailadresse erhältst du von der vhs. Materialliste siehe Homepage; Leihmaschine: 15,- € ohne Garn (bitte vorab anmelden, wird vor Ort bezahlt)

**Termin:** Sa, 14.03.26 | 9.00 - 17.00 Uhr  
**Ort:** Gilching, vhs, Raum 002  
**Gebühr:** 107,- € | inkl. 17,- € für Schnitt + Schnittmusterpapier | 3 - 4 Personen

## 0 292 Nachhaltig nähen – Praktisches für deinen Haushalt mit Bianca Metz

In diesem Kurs nähst du nachhaltige Helfer für deinen Alltag. Aus Waffel Piqué-Stoff stellen wir wiederverwendbare Spüllappen und individuelle Geschirrtücher her. Du lernst, wie du den Stoff zuschneidest, Kanten sauber verarbeitest und schöne Details einarbeitest. Der Kurs eignet sich für Nähanfänger:innen mit Grundkenntnissen ebenso wie für Fortgeschrittene. Bei Fragen zum Kurs wendet euch direkt an die Dozentin: info@rosalie-kreativ.de. Materialliste siehe Homepage; Leihmaschine: 15,- € ohne Garn (bitte vorab anmelden, wird vor Ort bezahlt)  
**Termin:** Mi, 24.06.26 | 18.00 - 22.00 Uhr  
**Ort:** Gilching, vhs, Raum 002  
**Gebühr:** 60,- € | inkl. 15,- € für Material  
3 - 4 Personen

## 0 293 Nachhaltigkeit fängt im Kleiderschrank an: Upcycling & Änderungsschneiderei mit Bianca Metz

Die Hose zu lang, das alte T-Shirt zu schade zum Entsorgen! Du kennst diese Probleme und benötigst Hilfe bei der Änderung oder brauchst Ideen aus alt neu zu machen. Die Dozentin hilft beim Abstecken und gibt hilfreiche Tipps, wie Änderungen umgesetzt werden können. Solltest du noch Fragen zum Kurs haben, wende dich direkt an die Dozentin: info@rosalie-kreativ.de. Materialliste siehe Homepage; Leihmaschine: 15,- € ohne Garn (bitte vorab anmelden, wird vor Ort bezahlt)  
**Termin:** Fr, 17.07.26 | 19.00 - 22.00 Uhr  
**Ort:** Gilching, vhs, Raum 104  
**Gebühr:** 34,- € | 3 - 4 Personen

## 0 294 Pferdedecken und was Dein Schleichpferd noch so braucht (Kinder ab 6 Jahren)

mit Bianca Metz

In diesem Kurs nähen wir Decken und Schabracken für dein Schleichpferd. Wir probieren viele verschiedene Stiche und kreieren bunte Applikationen. Natürlich sind auch andere Schleichtiere erlaubt! Bitte mitbringen: Schleichpferde, Nähmaschine mit Zubehör und Universalnadel, Stecknadeln (Prym), buntes Nähgarn (Gütermann Polyester), Stoffschere, Papierschere, Nahtauftrenner, Block und Bleistift; Leihmaschine: 10,- € (bitte vorab anmelden, wird vor Ort bezahlt)  
**Termin:** Di, 21.04.26 | 16.15 - 18.15 Uhr  
**Ort:** Gilching, vhs, Raum 002  
**Gebühr:** 32,- € | inkl. 10,- € für Material  
3 - 4 Personen

## 0 295 Meerjungfrauen-Turnbeutel (Kinder ab 8 Jahren)

mit Bianca Metz

Tauche ein in die zauberhafte Welt der Meerjungfrauen und nähe deinen eigenen magischen Turnbeutel! In unserem Kindernähkurs lernst du, wie du mit Nadel, Faden und einer Nähmaschine einen tollen Turnbeutel im Meerjungfrauen-Design zauberst. Dieser Kurs ist ideal für Kinder, die Spaß am kreativen Gestalten haben und erste Näherfahrungen sammeln möchten. Am Ende hältst du dein eigenes, einzigartiges Werk in den Händen. Materialliste siehe Homepage; Leihmaschine: 15,- € ohne Garn (bitte vorab anmelden, wird vor Ort bezahlt)  
**Termin:** Fr, 17.07.26 | 15.00 - 19.00 Uhr  
**Ort:** Gilching, vhs, Raum 002  
**Gebühr:** 61,- € | inkl. 16,- € für Material  
3 - 4 Personen

## Plastisches & Kreatives

### 0 296 Raku - Das Spiel mit dem Feuer

mit **Gabriele Fordermair, Keramikerin, Ergotherapeutin, Kunsttherapeutin**

Raku ist eine experimentelle Technik aus der Tradition der japanischen Keramik. Im ersten Teil modellieren wir aus schamottiertem Rakuton Werkstücke, die im Brennofen geschrüht werden. Die glasierten Objekte werden im Freien bei einem Niedrigbrand aufgeheizt und rotglühend aus dem Rakuofen entnommen und in Sägespänen reduziert. Es entstehen besondere Unikate. Lassen Sie sich überraschen von dieser experimentierfreudigen Technik. Material wird gesondert verrechnet.

**Termine:** 3 x | 9.00 - 12.00 Uhr

Sa, 11.04.26 | Sa, 18.04.26 | Sa, 02.05.26

**Ort:** Gilching, vhs, Raum U 04

3. Termin in 82335 Berg, Bergerstr. 19

**Gebühr:** 71,- € | zzgl. Material | 5 - 10 Personen

### 0 297 Töpfern auf der Drehscheibe - Schnupperkurs

mit **Pauline Schmirmund, Keramikerin**

In diesem kurzen Einstiegskurs lernst du die Grundtechniken des Drehens kennen: Ton vorbereiten, zentrieren und erste kleine Formen gestalten. Ideal, um das Arbeiten an der Scheibe auszuprobieren und ein Gefühl für Material und Bewegung zu bekommen.

**Termin:** So, 15.03.26 | 10.00 - 13.00 Uhr

**Ort:** Gilching, vhs, Raum U 04

**Gebühr:** 39,- € | inkl. 5,- € für Material

4 Personen

### 0 298 Töpfern auf der Drehscheibe

mit **Pauline Schmirmund, Keramikerin**

In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen des Töpfern auf der Drehscheibe. Vom Zentrieren des Tons bis zum Formen von Gefäßen werden die wichtigsten Techniken vermittelt. Dabei liegt der Fokus auf Präzision, Kreativität und dem Erlernen von Fehlerkorrekturen. Am Ende des Kurses können Sie ihre Werke glasieren und für den Brennvorgang vorbereiten. Der Kurs bietet eine entspannte Möglichkeit, die Kunst des Töpfern zu entdecken.

**Termine:** 3 x |

Sa, 28.03.26 | 10.00 - 16.00 Uhr

So, 29.03.26 | 10.00 - 16.00 Uhr

Fr, 10.04.26 | 18.00 - 21.00 Uhr

**Ort:** Gilching, vhs, Raum U 04

**Gebühr:** 184,- € | inkl. 15,- € für Material

4 Personen

### 0 299 Tiere aus Ton – Modellieren (Kinder von 8–14 Jahren)

mit **Andrea Benedela, Dipl. Des.**

Wir gestalten Tiere aus feinem Ton – ob Fantasiefigur oder echtes Lieblingstier. Mitgebrachte Bilder, Modelle oder Kunststofftiere helfen als Vorlage. Es entstehen persönliche Lieblingsstücke, die originell und langlebig

sind. Wer möchte, kann die Figuren später selbst lackieren. Die Figuren werden im Kurs nicht gebrannt, trocknen aber auch so.

**Termine:** 2 x | Sa, 18.04.26 | 13.00 - 16.00 Uhr

**Ort:** Gilching, vhs, Raum U 04

**Gebühr:** 53,- € | inkl. 5,- € für Material

5 - 8 Personen

### 0 300 Töpfern - Winter ade! (Kinder ab 6 Jahren)

mit **Monika Rauscher**

Möchtest du einen dahinschmelzenden Schneemann töpfen oder einen Pinguin auf einer Eisscholle? Oder hast du selber eine Idee, die du in Ton umsetzen möchtest? Es gibt auch viele Anschauungsobjekte, aus denen du dein Thema auswählen kannst.

**Termin:** Sa, 14.03.26, 14.00 - 16.00 Uhr

**Ort:** Gilching, vhs, Raum U 04

**Gebühr:** 21,- € | inkl. 5,- € für Material

4 - 12 Personen

### 0 301 Töpfern für alle - Hallo Frühling! (Kinder ab 5 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen, Kinder alleine ab 6 Jahren)

mit **Monika Rauscher**

In diesem Kurs töpfen wir ein Insektenhäuschen für Garten oder Balkon. Danach zeige ich euch, wie Ihr eure eigene Vogeltränke oder eine Futterschale in Ton umsetzen könnt.

**Termin:** Sa, 14.03.26, 12.00 - 14.00 Uhr

**Ort:** Gilching, vhs, Raum U 04

**Gebühr:** 21,- € | inkl. 5,- € für Material

9 - 14 Personen

### 0 303 Nachhaltig verpacken mit Furoshiki-Tüchern

mit **Yukiko Murakami-Wagner**

Furoshiki ist ein fast quadratisches Tuch, das vor allem in Japan traditioneller Weise als Verpackung und als Tragebeutel genutzt wird. In meinem Workshop erfahrt ihr Spannendes über die Geschichte von Furoshiki und seinen Ursprung in der japanischen Kultur. Ihr lernt die Grundknoten, wichtige Falttechniken und viele praktische Einsatzmöglichkeiten kennen – vom stilvollen Geschenk bis zur vielseitigen Tragetasche.

**Termin:** Do, 25.06.26 | 18.00 - 20.00 Uhr

**Ort:** Gilching, vhs, Raum 101

**Gebühr:** 21,- € | inkl. 5,- € für Material

5 - 8 Personen



© A. Benedela

### 0 304 Origamischmuck-Workshop – Schritt für Schritt zum eigenen Unikat mit Yukiko Murakami-Wagner

In meinem Workshop wählen wir gemeinsam die hochwertigen Chiyogami-Papiere aus, aus denen später dein Schmuckstück entsteht. Mit Übungspapier machen wir erste Faltversuche. Anschließend falten wir die Chiyogami-Papiere, die später zu Schmuckstücken verarbeitet werden. Danach werden die gefalteten Elemente lackiert und versiegelt. Zum Schluss fixieren wir die Schmuckteile professionell. Im Workshop enthalten: 2 Paar Ohrhinge, 1 Kette.

**Termin:** Fr, 13.03.26 | 17.00 - 20.00 Uhr

**Ort:** Gilching, vhs, Raum 101

**Gebühr:** 54,- € | inkl. 30,- € für Material

5 - 8 Personen

### 0 305 Origami-Workshop: Blumenstrauß mit Vase mit Yukiko Murakami-Wagner

In diesem besonderen Origami-Workshop gestalten wir gemeinsam einen zauberhaften Blumenstrauß mit passender Origami-Vase – ein dekoratives Kunstwerk, das du anschließend mit nach Hause nehmen kannst.

Was wir machen: Falten verschiedener Origami-Blumen, Gestaltung eines passenden Origami-Gefäßes/Vase, Kombination aller Elemente zu einem harmonischen Arrangement. Wir arbeiten ausschließlich mit besonders hochwertigen Designpapieren

**Termin:** Mi, 29.04.26, 17.00 - 20.00 Uhr

**Ort:** Gilching, vhs, Raum U 04

**Gebühr:** 54,- € | inkl. 30,- €

für Material | 5 - 8 Personen

## Fotografie

### 0 306 Fotografischer Streifzug rund um den Weißlinger See

mit **Christian Mühlbauer, Fachinformatiker für Systemintegration**

Bei unserem Spaziergang tauchen unterschiedliche und reizvolle Perspektiven auf. Sie schulen Ihren Blick für das gute Motiv, das richtige Licht und den perfekten Bildausschnitt. Der Dozent begleitet Sie bei allen Fragestellungen. Bei schlechtem Wetter wird der Termin verschoben, den Treffpunkt erreichen Sie über die Obere Seestraße. Um schöne Motive zu finden, werden längere Wegstrecken – auch auf unebenem Untergrund und mit Höhenunterschieden – zurückgelegt. Bitte mitbringen: Kamera, wenn vorhanden Objektive, Stativ

**Termin:** Sa, 09.05.26, 9.00 - 12.00 Uhr

**Ort:** Weißling, See-Kiosk „Wasserberghaeusl“

**Gebühr:** 24,- € | 4 - 5 Personen



© C. Mühlbauer



### 0 307 Sonnenaufgang am Wörthsee mit Christian Mühlbauer, Fachinformatiker für Systemintegration

Bei diesem Ausflug experimentieren Sie mit den Stimmungen des Sonnenaufgangs. Es geht um das Erlernen von verschiedenen Kamera-Techniken, dem Finden des schönsten Blickwinkels, Langzeitbelichtungen und dem Ausprobieren von Sonnensternen. Der Dozent begleitet Sie bei allen Fragestellungen. Bei schlechtem Wetter wird der Termin verschoben. Um schöne Motive zu finden, werden längere Wegstrecken - auch auf unebenem Untergrund und mit Höhenunterschieden - zurückgelegt. Bitte mitbringen: Kamera mit M-Modus, Stativ, weitwinkliges Objektiv (falls vorhanden)

**Termin:** So, 19.07.26, 5.00 - 7.00 Uhr

**Ort:** Inning, Erholungsgebiet Oberndorf, Parkplatz

**Gebühr:** 16,- € | 4 - 5 Personen

## Reparatur & Handwerk

### Fahrradreparatur und - Wartungskurs

#### mit Wolfgang Schmid

Das Frühjahr lockt wieder aufs Fahrrad, aber dein Fahrrad ist noch nicht fit? Oder du möchtest einfache Wartungsarbeiten, wie der Wechsel eines Reifens, eines Pedals, eines Ritzelpaketes und einer Kette erlernen und eigenständig ausführen? In der offenen Werkstatt Gilching lernst du diese Tätigkeiten unter Anleitung und mit dem richtigen Werkzeug selbst auszuführen. Du wirst an deinem eigenen Fahrrad arbeiten, gerne kannst du vorab in der Werkstatt vorbeikommen um evtl. nötige Ersatzteilbestellungen zu besprechen. Spenden an die Werkstatt Gilching sind willkommen! Weitere Infos siehe Homepage

**0308 Termin:** Fr, 20.03.26, 16.00 - 19.00 Uhr

**Ort:** Gilching, Offene Werkstatt, Römerstr. 26/28 (Hintereingang)

**Gebührenfrei**

„No Show“-Gebühr 6,- € | 4 - 6 Personen

**0309 Termin:** Fr, 27.03.26, 16.00 - 19.00 Uhr

**Ort:** Gilching, Offene Werkstatt, Römerstr. 26/28 (Hintereingang)

**Gebührenfrei**

„No Show“-Gebühr 6,- € | 4 - 6 Personen



## Kulinarik & Kochkurse



### 0 327 Bierverkostung ohne Promille

#### mit Dr. Gabi Sailer, Biersommelière

Kommen Sie vorbei zur Bierprobe, diesmal ohne Promille – aber mit voller Geschmacks-power! In gemütlicher Runde entdecken wir, wie überraschend aromatisch alkoholfreie Biere heute sind: von fruchtig-hopfig bis malzig-mild. Probieren, vergleichen und genießen wir unterschiedliche Bierstile. Welches Bier wird euer Geschmackssieger? Kooperation mit der vhs Würmtal

**Termin:** Di, 16.06.26, 19.00 - 20.30

**Ort:** Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

**Gebühr:** 31,- € | inkl. 16,- € für Getränke  
7 - 18 Personen

### 0 328 Starkbierzeit – ein malziges Geschmackserlebnis!

#### mit Dr. Gabi Sailer, Biersommelière

Es werden unterschiedliche Bock- und Doppelbock-Biere verkostet. Rund um diesen Bierstil gibt es viele Geschichten und Traditionen, die Sie kennenlernen werden. Da ich gerne mit allen Sinnen genieße, können Sie sich auf die Unterschiede in Farbe, Geruch und natürlich den Geschmack freuen. Gerne verkosten wir blind, so dass Sie nicht wissen, was genau im Glas ist. Aufgelöst wird am Ende des Abends. Tipp: kommen Sie mit öffentlichen Verkehrsmitteln!

**Termin:** Do, 12.03.26, 19.00 - 20.30 Uhr

**Ort:** Gilching, vhs, Raum 003

**Gebühr:** 28,- € | inkl. 16,- € für Material  
5 - 12 Personen

### 0 329 Braukurs

#### mit Dr. Gabi Sailer, Biersommelière

Gemeinsam brauen wir in der „Braueule“ unser Bier und probieren währenddessen nicht nur unser werdendes Getränk, sondern auch internationale Bierspezialitäten. Lernen Sie die Grundlagen vom Brauen kennen und welche Stellschrauben der Brauer drehen kann. Und diese sind trotz Reinheitsgebot äußerst vielfältig!

**Termin:** Sa, 25.04.26 | 17.00 - 20.00 Uhr

**Ort:** Gilching, vhs, Raum 003

**Gebühr:** 69,- € | inkl. Materialkosten  
5 - 12 Personen

### 0 330 Vom Mehl zum Brot - Führung in der Hopfsterei München

#### mit Hopfsterei München

Nach einem kurzen Vortrag über Geschichte und Tradition der Hopfsterei führt Sie Ihr Weg direkt in die Backstube. Sie erleben wie Mehl und Schrot aus ökologischem Anbau verarbeitet wird, von der Sauerteigbearbeitung über das Kneten und Backen bis zur Vermarktung. Eine kleine Brotzeit ist inbegriffen.

**Termin:** Di, 10.03.26, 18.00 - 20.30 Uhr

**Ort:** München, Hopfsterei, Empfang, Kreittmayrstr. 5

**Gebühr:** 6,- € | 12 - 13 Personen

### 0 331 Münchner Bier – und warum es doch was Besonderes ist

#### mit Gerhard Blahusch

Obwohl das Bayerische Reinheitsgebot nur Wasser, Malz, Hopfen und Hefe als Zutaten erlaubt, zeigt sich die deutsche Bierkultur in einer erstaunlichen Vielfalt. Auch das Münchner Bier folgt dieser Tradition und blickt auf eine spannende Geschichte zurück. Im Brauhaus Germering wird mit unterschiedlichsten Braustilen und -techniken experimentiert, dabei entstehen vielfältige Geschmackserlebnisse. Es werden verschiedene Bierstile vorgestellt und bei einer Verkostung bewertet.

**Termin:** Fr, 27.03.26, 19.00 - 21.00 Uhr

**Ort:** Germering, Brauhaus, Dorfstr. 15

**Gebühr:** 28,- € | inkl. Materialkosten  
10 - 20 Personen

### 0 332 Pfannkuchenliebe (Kinder von 8-13 Jahre)

#### mit Kerstin Lachmayr, Hauswirtschafterin, Erzieherin, Sabine Stumbaum, Hauswirtschafterin

Du isst gerne Pfannkuchen? Dann lass dich überraschen, wie vielseitig dieses Gericht sein kann. Ob in der Pfanne oder im Ofen gebacken, hell oder bunt, gerollt oder überbacken, süß oder herzhaft, in diesem Kurs lernst du alles kennen. Gemeinsam backen wir Pfannkuchen vorwiegend aus regionalen Zutaten und bereiten verschiedene Füllungen zu. Anschließend werden wir sie uns zusammen schmecken lassen. Da ist bestimmt für jeden etwas dabei!

#### Kooperation mit Starnberger Land

**Termin:** Fr, 20.02.26, 9.30 - 12.30 Uhr

**Ort:** Gilching, Mittelschule, Küche, Treffpunkt am Haupteingang, Rathausstr. 6

**Gebühr:** 35,- € | inkl. 10,- € für Lebensmittel  
8 - 10 Personen



### 0 333 Osterfrühstück (Kinder von 8-13 Jahren)

mit Kerstin Lachmayr, Hauswirtschafterin,  
Erzieherin, Sabine Stumbaum,  
Hauswirtschafterin

Hasen erobern unseren Frühstückstisch. Ihr werdet ihr die Zubereitung verschiedener Teigarten kennenlernen und wir zeigen euch, wie man im Handumdrehen zauberhaftes Ostergebäck formt. Mit überwiegend regionalen und saisonalen Produkten bereiten wir süße und herzhaftes Köstlichkeiten für ein österliches Frühstück zu. Alle zubereiteten Speisen dürfen mit nach Hause genommen werden, um sie mit der Familie zu genießen.

#### Kooperation mit Starnberger Land

**Termin:** Do, 02.04.26, 9.30 - 12.30 Uhr

**Ort:** Gilching, Mittelschule, Küche, Treffpunkt am Haupteingang, Rathausstr. 6

**Gebühr:** 35,- € | inkl. 10,- € für Lebensmittel  
8 - 10 Personen



### 0 334 Der erste Brei selbst gemacht – Eltern und Betreuende mit Babys ab dem 4. Monat

mit Christiane Grötsch, Referentin für Ernährung und Haushaltsführung

Die Phase, in der bei Ihrem Kind Milch- durch Breimahlzeiten ersetzt werden, steht bevor. Sie erfahren in der Praxisveranstaltung, wie die verschiedenen Breie schrittweise eingeführt werden und welche Lebensmittel sich dazu eignen. Wir bereiten gemeinsam Breie zu und vergleichen sie anschließend mit Gläschenkost. Kooperation mit dem Amt für Landwirtschaft, Ernährung und Forsten in Weilheim

**Termin:** 18.05.26, 17.00 - 19.00 Uhr

**Ort:** Gilching, Mittelschule, Küche, Treffpunkt am Haupteingang, Rathausstr. 6

**Gebühr:** 22,- € | inkl. 6,- € für Lebensmittel  
6 - 14 Personen

**Bitte mitbringen:**  
Geschirrtuch, Schürze,  
Behälter für mögliche Reste

Ort für Kochkurse: Gilching,  
Mittelschule, Küche, Treffpunkt  
am Haupteingang, Rathausstr. 6

### 0 335 Gesunde Snacks selbst gemacht – Eltern und Betreuende von Kleinkindern ab dem 12. Monat

mit Christiane Grötsch, Referentin für Ernährung und Haushaltsführung

Zwischenmahlzeiten haben eine wichtige Funktion in einem ausgewogenen Speiseplan kleiner Kinder. Sie lernen bedarfsgerechte Zwischenmahlzeiten zusammenzustellen und gekaufte Snacks unter die Lupe zu nehmen.

Im Anschluss werden Zwischenmahlzeiten gemeinsam zubereitet. Kooperation mit dem Amt für Landwirtschaft, Ernährung und Forsten in Weilheim

**Termin:** 17.06.26, 17.00 - 19.00 Uhr

**Ort:** Gilching, Mittelschule, Küche, Treffpunkt am Haupteingang, Rathausstr. 6

**Gebühr:** 26,- € | inkl. 10,- € für Lebensmittel  
6 - 14 Personen

### 0 336 Indian Cooking – various specialities

(in englischer Sprache)  
mit Neetu Suresh

Experience a culinary journey through the rich and aromatic world of Indian cuisine. From the buttery Naan to flavorful dishes like Butter Chicken, Chicken Tikka Masala, Lamb Vindaloo, and Biryani, indulge in a wide array of tastes. This course is designed in easy-to-understand English and is simple to follow. Join us for a delightful and culturally diverse Indian cooking adventure, discovering regional treasures from North to South, East to West.

**Termin:** Di, 03.03.26, 18.00 - 22.00 Uhr

**Ort:** Gilching, Mittelschule, Küche, Treffpunkt am Haupteingang, Rathausstr. 6

**Gebühr:** 52,- € | inkl. 20,- € für Lebensmittel  
5 - 12 Personen

### 0 337 Indian Cooking - vegetarian delights (in englischer Sprache)

mit Neetu Suresh

Experience a culinary journey through the rich and aromatic world of vegetarian Indian cuisine. From the buttery Naan to flavourful dishes like Paneer Tikka, Aloo Gobi, Chana Masala, Dal, and Palak Paneer, indulge in a wide array of vegetarian tastes. This course is designed in easy-to-understand English and is simple to follow. Join us for a delightful and culturally diverse vegetarian Indian cooking adventure.

**Termin:** Di, 21.04.26, 18.00 - 22.00 Uhr

**Ort:** Gilching, Mittelschule, Küche, Treffpunkt am Haupteingang, Rathausstr. 6

**Gebühr:** 52,- € | inkl. 20,- € für Lebensmittel  
5 - 12 Personen



### Indische Küche leicht gemacht mit Sadaf Shazia

Nach diesem Kurs können Sie ganz einfach zu Hause ein köstliches indisches Menü zubereiten. Was erwartet Sie? Sie lernen auf einfache Weise ein Drei-Gänge-Menü zu kochen – bestehend aus Vorspeise, Hauptgericht und Nachspeise. Beispielsweise Pakoras mit verschiedenen Chutneys, Butter Chicken und Mango Creme. Melden Sie sich jetzt an und bringen Sie den Geschmack Indiens in Ihre Küche!

**0 338 Termin:** Fr, 20.03.26, 17.00 - 21.00 Uhr

**Ort:** Gilching, Mittelschule, Küche, Treffpunkt am Haupteingang, Rathausstr. 6  
**Gebühr:** 52,- € | inkl. 20,- € für Lebensmittel  
5 - 16 Personen

**0 339 Termin:** Fr, 19.06.26, 17.30 - 21.30 Uhr

**Ort:** Gilching, Mittelschule, Küche, Treffpunkt am Haupteingang, Rathausstr. 6  
**Gebühr:** 52,- € | inkl. 20,- € für Lebensmittel  
5 - 16 Personen

### 0 340 Eine Reise in die Kunst der gefüllten italienischen Pasta

mit Nada Fabris

Im Kurs lernen die Teilnehmer die Techniken und Geheimnisse der italienischen Küche kennen, um eine Vielfalt von Pasta-Formen zu kreieren, wie Tortellini, Ravioli, Casoncelli, Fagottini, Rosen und Agnolotti, jede mit kreativen und schmackhaften Füllungen. Der Kurs beginnt mit einem italienischen Aperitif. Am Ende verkosten die Teilnehmer gemeinsam die zubereiteten Kreationen, begleitet von einem Glas italienischen Wein.

**Termin:** Di, 24.02.26, 17.00 - 22.00 Uhr

**Ort:** Gilching, Mittelschule, Küche, Treffpunkt am Haupteingang, Rathausstr. 6

**Gebühr:** 75,- € | inkl. 35,- € für Lebensmittel  
5 - 16 Personen





## 0 341 Neapolitanische Pizza, Apulische Focaccia und Sizilianische Gemüsetorte mit Nada Fabris

In diesem Kochkurs bereiten wir drei Klassiker der süditalienischen Küche zu und lernen dabei Techniken, Geheimtipps und interessante Details über ihre Herkunftsregionen kennen: Neapolitanische Pizza, Apulische Focaccia und Sizilianische Gemüsetorte (Torta Salata). Gemeinsam werden wir alle Teige zubereiten und Kniffe kennenlernen, die den Unterschied machen. Wir genießen unsere frisch gebackenen Spezialitäten bei einem guten Glas Wein.

**Termin:** Fr, 17.07.26  
17.00 - 22.00 Uhr  
**Ort:** Gilching, Mittelschule, Küche, Treffpunkt am Haupteingang, Rathausstr. 6

**Gebühr:** 75,- € | inkl. 35,-€ für Lebensmittel | 5 - 16 Personen

## 0 342 Sushi-Meisterkurs: Nigiri, Sashimi, Maki & mehr mit Nada Fabris

Eine erfahrene Köchin vermittelt Ihnen Wissen über die Auswahl hochwertiger Zutaten, die richtige Zubereitung des Reises, traditionelle Schneidetechniken sowie das fachgerechte Rollen und Formen von Sushi. Im Kurs verwenden wir auch rohen Thunfisch und Lachs. Ob als Einsteiger oder Hobbykoch – dieser Kurs bietet die Möglichkeit, Kenntnisse zu vertiefen und den einzigartigen Geschmack selbstgemachten Sushis zu entdecken.

**Termin:** Fr, 24.04.26, 17.00 - 22.00 Uhr  
**Ort:** Gilching, Mittelschule, Küche  
Treffpunkt am Haupteingang, Rathausstr. 6  
**Gebühr:** 75,- € | inkl. 35,- € für Lebensmittel  
5 - 16 Personen



## 0 343 Fine Dining mit Forelle, Saibling und Stör – Genuss aus heimischen Gewässern mit Sebastian Schümann, Koch

Gemeinsam veredeln wir ganze Fische aus heimischen Gewässern und ausgewählte Stücke, nutzen alles, was sie hergeben, und bringen ihre Aromen auf ein neues, raffiniertes Niveau. Statt nur zu braten oder zu kochen, räuchern, garen und glasieren wir – bis feine Texturen, zarte Düfte und unvergleichlicher Geschmack entstehen. So entsteht ein exklusives 4-Gänge-Menü, das du selbst mit kreierst und voller Stolz genießen wirst.

**Termin:** Do, 26.03.26, 18.00 - 22.00 Uhr  
**Ort:** Gilching, Mittelschule, Küche, Treffpunkt am Haupteingang, Rathausstr. 6  
**Gebühr:** 64,- € | inkl. 32,- € für Lebensmittel  
6 - 16 Personen

## 0 344 Fine Dining Tapas – Sommergenuss in kleinen Bissen mit Sebastian Schümann, Koch

Wir widmen uns kleinen, raffinierten Gerichten, die Sonne, Frische und Kreativität vereinen. Gemeinsam zaubern wir sommerliche Tapas mit feinen Texturen, aromatischen Kräutern und saisonalen Zutaten, die den Gaumen überraschen und verführen. Wir grillen, marinieren, flambieren und verfeinern – mit Liebe zum Detail und einem Gespür für das Besondere. Ein kulinarisches Erlebnis, das leicht, elegant und unvergesslich ist.

**Termin:** Do, 11.06.26, 18.00 - 22.00 Uhr  
**Ort:** Gilching, Mittelschule, Küche, Treffpunkt am Haupteingang, Rathausstr. 6  
**Gebühr:** 60,- € | inkl. 28,- € für Lebensmittel  
6 - 16 Personen

# Einladung zur Mitgliederversammlung

der vhs Gilching, Weßling & Wörthsee e.V.

Wir laden Sie hiermit gemäß § 10 (4) der Vereinssatzung herzlich zur diesjährigen Mitgliederversammlung ein.

**Diese findet am Donnerstag, 07.05.2026 um 18.00 Uhr in der vhs, Landsberger Str. 17a in Gilching statt.** Gäste sind willkommen.

## Vorläufige Tagesordnung:

1. Eröffnung der Versammlung
2. Genehmigung des Protokolls der letzten Mitgliederversammlung
3. Jahres- und Finanzbericht (2025);  
Beschlussempfehlung an die Mitgliederversammlung
4. Entgegennahme und Beratung des Geschäftsberichts und Jahresabschlusses
5. Bericht der Kassenprüfer

6. Entlastung des Vorstands und des Aufsichtsrats;  
Beschlussfassung über den Jahresabschluss
7. Vorstellung und Beschlussfassung des  
Wirtschaftsplans 2027
8. Beschlussfassung über eingereichte Anträge  
(müssen bis 2 Wochen vorher schriftlich beim  
Vorstand eingereicht werden)
9. Sonstiges

Wir freuen uns auf zahlreiches Erscheinen und bitten um Anmeldung, damit wir die Räumlichkeit entsprechend planen können.

gez. Liane Apel MA,  
geschäftsführende Vorständin



## Betriebssysteme und Office-Programme

### E 350 Linux statt Windows? So nutzen Sie Ihren Rechner weiterhin sicher! mit Matthias Weller

Termin: Do, 26.02.26 | 19.00 - 20.30 Uhr

Online-Kurs

Gebühr: 19,- € | 6 - 12 Personen

### 0 351 Fit fürs Büro - Windows 11 Einzelcoaching

mit Bernd Marquard, Dipl.-Ing.

In diesem Einzelcoaching werden folgende Aspekte behandelt: Grundlagen Windows 11; grundlegende Bedienung eines PCs, Tastatur, Maus. Was ist ein Betriebssystem, was sind Apps?; Windows starten und beenden; erste Schritte mit Windows 11; Programme oder Apps unter Windows starten; Fensterbedienung; Dateimanagement - Dateien kopieren, verschieben, löschen; Ordner und Unterordner anlegen und löschen. Individuelle Terminwahl zwischen dem 11.03. und 29.04.2026. Mitbringen: Laptop mit Windows 11

Termine: 6 x | Termine nach Vereinbarung

Ort: Gilching, vhs, Raum 102

Gebühr: 392,- € | inkl. 20,- € für Material 1 Person

### E 352 Word Spezial - Tipps und Tricks für den Arbeitsalltag

mit Christa Weny

Termin: Do, 02.07.26 | 17.15 - 19.30 Uhr

Online-Kurs

Gebühr: 39,- € | 3 - 10 Personen

### E 353 Excel Spezial - effizienter arbeiten mit Microsoft Excel – Praktische Tipps & Tricks für den Alltag

mit Christa Weny

Termin: Mi, 08.07.26 | 17.00 - 19.15 Uhr

Online-Kurs

Gebühr: 39,- € | 3 - 10 Personen

### E 354 Zoom: Professionell präsentieren & begeistern

mit Robin Weniger

Termin: Di, 26.05.26 | 17.30 - 19.45 Uhr

Online-Kurs

Gebühr: 28,- € | 5 - 8 Personen



## Künstliche Intelligenz

### 0 359 KI-Tools entdecken – Ihr Praxis-Workshop zum Ausprobieren mit Veronika Müller

Künstliche Intelligenz ist in aller Munde – doch wie kann sie uns wirklich helfen? In diesem Workshop tauchen Sie hands-on in die Welt der KI ein. Sie lernen spannende Tools kennen, die Texte schreiben, Bilder gestalten, Songs kreieren oder Präsentationen vorbereiten können – und setzen sie direkt selbst ein. Erleben Sie, wie KI Ihre Arbeit erleichtert und neue Möglichkeiten für Unterricht und Alltag eröffnet. Bitte möglichst Laptop mitbringen. Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus

Termin: Mi, 11.03.26 | 18.00 - 21.00 Uhr

Ort: Gilching, vhs, Raum 002

Gebühr: 6,- € | 5 - 8 Personen

### Gebührenfreies Onlineangebot „Servus, KI! Der Bayern-Dialog zu Künstlicher Intelligenz“

gefördert durch bayerische Volkshochschulen und renommierte Wissenschaftsorganisationen

### E 360 Wenn Roboter Zeitung schreiben: Der Einsatz von KI im Journalismus

mit Prof. Dr. Hannah Schmid-Petri, Bayer. Forschungsinst. für digitale Transformation / Universität Passau

Termin: Di, 03.03.26 | 18.00 - 19.30 Uhr

Gebührenfrei | 3 - 20 Personen

### E 361 KI in der Landwirtschaft mit Dr. Torben Töniges

Termin: Di, 24.03.26 | 18.00 - 19.30 Uhr

Gebührenfrei | 3 - 20 Personen

### E 362 KI-Bilder: Kreativ mit Künstlicher Intelligenz

mit Robin Weniger

Termin: Di, 31.03.26 | 16.30 - 17.15 Uhr

Gebühr: 20,- € | 5 - 8 Personen

### E 363 KI als Kollegin? Was denken Beschäftigte über Künstliche Intelligenz am Arbeitsplatz?

mit Dr. Torben Töniges

Termin: Do, 16.04.26 | 18.00 - 19.30 Uhr

Gebührenfrei | 3 - 20 Personen

### E 364 Sind wir nur noch Zauberlehrlinge? Vertrauen und Ethik in der KI

mit Prof. Dr. Peter Dabrock

Termin: Di, 19.05.26 | 18.00 - 19.30 Uhr

Gebührenfrei | 3 - 20 Personen

## Social Media

### 0 365 Digitale Spuren im Netz mit Markus Bartsch, IT-Consultant

Social Media ist in aller Munde. Die Spuren jedoch, die jede und jeder bei der Nutzung der sozialen Medien im Internet hinterlässt, sind vielfältig und leicht zu finden. Wir zeigen Ihnen, wie leicht es ist, Informationen über Ihre Aktivitäten aus dem Netz zu generieren und was Sie tun können, damit dies nicht passiert. Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus

Termin: Mo, 08.06.26 | 18.00 - 20.00 Uhr

Ort: Gilching, vhs, Raum 101

Gebühr: 6,- € | 4 - 8 Personen

### E 366 Canva-Workshop: Social Media & Videoerstellung

mit Robin Weniger

Termin: Mi, 29.04.26 | 17.30 - 20.30 Uhr

Online-Kurs

Gebühr: 35,- € | 5 - 8 Personen

## Apps & Sicherheit

### E 367 Wandern und Radfahren mit Komoot - die beliebte Outdoor-App entdecken

mit Matthias Weller

Termin: Di, 12.05.26 | 19.00 - 20.30 Uhr

Online-Kurs

Gebühr: 19,- € | 6 - 12 Personen

### 0 368 Digitale Tools im Gesundheitswesen: Apps, Terminmanagement und mehr mit Bernd Marquard, Dipl.-Ing.

Das Gesundheitswesen wird mehr und mehr digitalisiert. Für eine Terminvereinbarung beim Arzt ist häufig schon eine Anfrage per Handy-App oder im Online-Portal notwendig. Unsere Themen: Terminvereinbarung - Arznei-Bestellung in der Online-Apotheke - E-Rezept - QR-Code als Zugriff für den Arztbericht - Schriftverkehr mit der Krankenkasse über die Krankenkassen-App - Elektronische Krankmeldung für den Arbeitgeber. Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus

Mitbringen: Smartphone, Tablet, Laptop

Termine: 3 x |

Mo, 23.03.26 | 15.00 - 16.00 Uhr

Mo, 27.04.26 | 15.00 - 16.00 Uhr

Mo, 22.06.26 | 15.00 - 16.00 Uhr

Ort: Gilching, vhs, Raum 104

Gebühr: 6,- € | 10 - 12 Personen

## 0 369 Health App - Gesundheitsthemen mit dem iPhone

mit Markus Bartsch, IT-Consultant

In nur 60 Minuten tauchen Sie tief in ein spezifisches Thema rund um Ihr iPhone ein. Der kurze und prägnante Kurs bietet Ihnen praktische Tipps und Tricks, die Sie sofort anwenden können. Egal ob Apps, Einstellungen oder spezielle Funktionen – dieser Kurs liefert Ihnen das Wissen kompakt und verständlich.

Mitbringen: iPhone und Ladegerät

**Termin:** Mo, 08.06.26 | 16.00 - 17.00 Uhr

**Ort:** Gilching, vhs, Raum 101

**Gebühr:** 11,- € | 4 - 8 Personen

## E 372 Smartphone-Sicherheit: Schutz für Ihre mobilen Geräte

**Termin:** Di, 07.07.26 | 19.00 - 20.30 Uhr

**Online-Kurs**

**Gebühr:** 19,- € | 6 - 99 Personen



## 0 376 Smart Surfer – Spam, Phishing, Fake-SMS, Trash – was ist das und was kann ich dagegen tun?

mit Manfred Hachen,

**Trainer Verbraucherbildung Bayern**

Jeden Tag hören oder lesen wir von Spam-E-Mails, Fake-SMS oder Phishing-E-Mails. In diesem Vortrag wird erklärt, was dahinter steckt, woher sie kommen und was man dagegen tun kann. Ganz wichtig dabei ist, wie man solche Schad-E-Mails erkennen kann. Darüber hinaus werden auch die Themen ‚persönliche Daten im Internet‘, Antivirenschutz und ‚gute‘ Passwörter angesprochen. Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus

**Termin:** Di, 14.04.26 | 14.00 - 15.30 Uhr

**Ort:** Gilching, vhs, Raum 101

**Gebühr:** 6,- € | 5 - 12 Personen

## 0 377 Smart Surfer – Suchen, Finden, Surfen

mit Manfred Hachen,

**Trainer Verbraucherbildung Bayern**

Das Internet bringt eine Vielzahl von Möglichkeiten der Unterhaltung und Information. Oft aber stellt sich die Frage: Wo gibt es die richtigen Informationen genau für meine Interessen? Es wird erklärt und gezeigt, wie man schnell und einfach das „richtige Suchen“ startet und wie man mit unterschiedlichen Kriterien die Suchergebnisse eingrenzt. Ein verständlicher Vortrag für alle, die wissen wollen, wie man sich einfach und sicher im Internet bewegt. Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus

**Termin:** Do, 16.04.26 | 14.00 - 15.30 Uhr  
**Ort:** Gilching, vhs, Raum 101  
**Gebühr:** 6,- € | 5 - 8 Personen



## 0 378 Apple iPhone für Seniorinnen und Senioren

mit Markus Bartsch, IT-Consultant

Das iPhone von Apple ist ein sehr intuitives und vielseitiges Smartphone. Wir zeigen Ihnen die Möglichkeiten Ihres iPhones und geben Hinweise zum Thema Einstellungen für den alltäglichen Gebrauch, Bedienung, Ordner, Apps, Textverarbeitung oder Diktieren können. Wir zeigen Ihnen auch den App-Store und was es dazu zu beachten gibt. Ebenso ist ausreichend Zeit für Ihre Fragen eingeplant. Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus

**Termine:** 2 x | Mo, 04.05.26 | 10.00 - 13.00 Uhr  
**Ort:** Gilching, vhs, Raum 101  
**Gebühr:** 6,- € | 5 - 8 Personen

## Digitales für Seniorinnen und Senioren

### 0 374 Smart Surfer – interessante und kostenlose Apps für Smartphone oder Tablet

mit Manfred Hachen, Trainer Verbraucherbildung Bayern

Das Internet bietet viele interessante und kostenlose Apps an, die man sich auf sein Smartphone oder Tablet herunterladen kann.

Welche Apps sind nützlich, interessant oder hilfreich und kosten wirklich nichts? Dabei wird auch auf Datensicherheit eingegangen. Unsere Themen: Internet-Browser, E-Mail-Programme, Antiviren-Programme, Navigations- und Reiseinformationen, PDF-Programme, Apps für Freizeit und Hobby, Übersetzer-Apps. Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus

**Termin:** Di, 17.03.26 | 14.00 - 15.30 Uhr

**Ort:** Gilching, vhs, Raum 101

**Gebühr:** 6,- € | 5 - 12 Personen

### 0 375 Smart Surfer – Navigieren, Informieren, Orientieren

mit Manfred Hachen, Trainer Verbraucherbildung Bayern

Wie komme ich an diesen oder jenen Ort? Egal ob mit dem Auto, dem Rad, zu Fuß oder mit den öffentlichen Verkehrsmitteln – mit den heutigen Navigationsapps kann man (fast) alles finden und sich den Weg beschreiben lassen. Wir wollen verschiedene Apps ansehen, uns anschauen, wie sie funktionieren und spezielle Funktionen ausprobieren. Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus

**Termine:** 2 x | Di, 14.04.26 | 16.00 - 18.00 Uhr  
**Ort:** Gilching, vhs, Raum 101  
**Gebühr:** 6,- € | 5 - 12 Personen

## 0 379 Digital - Café

mit Bernd Marquard, Dipl.-Ing.

Mit unserem Digital Café 2026 bietet Ihnen die vhs Gilching in lockerer Atmosphäre bei einer Tasse Kaffee oder Tee die Möglichkeit, Ihre Probleme mit PC & Co. in der digitalisierten Welt zu diskutieren und gegebenenfalls zu lösen. Mögliche Themen: Bedienung vom Handy, Apps herunterladen, Programme auf PC oder Laptop etc. Scheuen Sie sich nicht und nutzen Sie dieses Angebot! Um Anmeldung wird gebeten. Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus

Mitbringen: Smartphone, Tablet, Laptop

**Termine:** 4 x |

Mo, 16.03.26 | 15.00 - 16.00 Uhr,

Mo, 20.04.26 | 15.00 - 16.00 Uhr,

Mo, 18.05.26 | 15.00 - 16.00 Uhr

Mo, 15.06.26 | 15.00 - 16.00 Uhr

**Ort:** Gilching, vhs, Raum 104

**Gebühr:** 6,- € | 5 - 20 Personen

## E 380 Superhirn – Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner

mit Helmut Lange

**Termin:** Di, 10.03.26 | 19.00 - 21.30 Uhr

**Online-Kurs**

**Gebühr:** 25,- € | 3 - 5 Personen

## E 381 5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis

mit Helmut Lange

**Termin:** Sa, 28.03.26 | 9.00 - 16.30 Uhr

**Online-Kurs**

**Gebühr:** 59,- € | 3 - 5 Personen



Ausführliche Informationen zu unseren Online-Kursen finden Sie auf unserer Homepage [www.vhs-gilching.de](http://www.vhs-gilching.de)

## Schule &amp; EDV für Kids

**0 390 Entdecke die Welt des Programmierens mit Freude und Kreativität (Grundschulkinder)****mit Veronika Müller**

Möchtet ihr die Grundlagen des Programmierens auf spielerische Weise entdecken? Wir bieten euch einen spannenden Kurs an, um euch in die faszinierende Welt des Programmierens einzuführen. Ihr lernt Programmierung mithilfe von Scratch, einem visuellen Programmierwerkzeug. Außerdem könnt ihr kreativ eigene spannende Spiele erstellen, ob im Weltall oder im Meer oder eure Lieblingswesen zum Leben erwecken!

**Termin:** Fr, 13.03.26 | 15.00 - 18.00 Uhr**Ort:** Gilching, vhs, Raum 104**Gebühr:** 24,- € | 5 - 8 Personen**0 391 Digitale Kids - Sommerferienprogramm (Grundschulkinder)****mit Veronika Müller**

Unser Ferienkurs bietet eine Gelegenheit, die Ferienzeit sinnvoll zu nutzen und neue Fähigkeiten zu erlernen. Tag 1: Programmieren mit Scratch und Teamaufgaben. Zwischendurch werden analoge Teamaufgaben gestellt, um die Zusammenarbeit zu stärken. Tag 2: Stop-Motion-Film drehen. Tag 3: 3D-Druck - Entwurf und Druck von Spielzeug, Schlüsselanhängern etc. An allen drei Tagen: Die Kinder helfen bei der Zubereitung von Frühstück und Mittagessen und erlernen grundlegende Kochfertigkeiten.

**Termine:** 3 x | Mo, 03.08.26 - Mi, 05.08.26  
8.30 - 14.00 Uhr**Ort:** Gilching, vhs, Raum 003**Gebühr:** 149,- € | inkl. 18,- € für Material  
5 - 8 Personen**0 392 3D-Druck - Workshop (Grundschulkinder)****mit Veronika Müller**

Erlebt einen Workshop mit spannenden Aufgaben aus der digitalen Welt: Erstellt am Computer euer eigenes Spielzeug; druckt eure eigenen Keksausstecher im 3D-Drucker vor Ort aus; testet eure Ausstecher gleich aus und gestaltet mit Modelliermasse Anhänger! Zwischendurch gibt's immer wieder kurze Lerninputs rund um 3D-Druck.

**Termin:** Fr, 17.04.26 | 15.00 - 18.00 Uhr**Ort:** Gilching, vhs, Raum 002**Gebühr:** 32,- € | inkl. 8,- € für Material  
5 - 8 Personen**0 393 Film ab: Stop-Motion-Film selber herstellen (Grundschulkinder)****mit Veronika Müller**

Erlebt einen Workshop mit spannenden Aufgaben aus der digitalen Welt. Gestaltet im Team oder alleine euer Drehbuch zu eurem Lieblingsthema. Dreht mit dem Tablet euer kleines Meisterwerk - einen Stop-Motion-Film. Es stehen unterschiedliche Materialien zur Verfügung, wie Spielfiguren, Lego, Knete, Playmais etc. Spiele zur digitalen Welt und viel mehr ... Selbstverständlich schauen wir uns eure Filme am Ende des Kurses gemeinsam an. Bitte mitbringen: Tablet, falls vorhanden

**Termin:** Fr, 06.03.26 | 15.00 - 18.00 Uhr**Ort:** Gilching, vhs, Raum 003**Gebühr:** 24,- € | 5 - 8 Personen**E 394 Der Medienführerschein (Kinder von 9-14 Jahren)****mit Robin Weniger****Termin:** Mo, 04.05.26 | 17.00 - 18.30 Uhr**Online-Kurs****Gebühr:** 20,- € | 5 - 8 Personen**E 395 Superhirn - Vokabeln und Fremdwörter im Sekundentakt - für Schülerinnen und Schüler****mit Helmut Lange****Termin:** Di, 14.04.26 | 16.00 - 18.00 Uhr**Online-Kurs****Gebühr:** 25,- € | 3 - 5 Personen**0 396 Latein-Ferienkurs in den Osterferien: 7. Klasse (Gymnasium)****mit Uschi Kübrich, zertifizierter Lerncoach**

In diesem kompakten 3-tägigen Ferienkurs wiederholen und vertiefen wir mit dem Lehrbuch „Adeamus 2“ den aktuellen Grammatikstoff sowie Übersetzungstechniken, Formen und Wortschatz – in entspannter Atmosphäre und mit Tipps zum gehirngerechten Lernen.

**Termine:** 3 x | Di - Do, 07. – 09.04.26

10.00 - 11.30 Uhr

**Ort:** Gilching, vhs, Raum 002**Gebühr:** 48,- € | 3 - 4 Personen**0 397 Latein-Ferienkurs in den Osterferien: 8. Klasse (Gymnasium)****mit Uschi Kübrich, zertifizierter Lerncoach**

In diesem kompakten 3-tägigen Ferienkurs wiederholen und vertiefen wir mit dem Lehrbuch „Adeamus 3“ den aktuellen Grammatikstoff sowie Übersetzungstechniken, Formen und Wortschatz – in entspannter Atmosphäre und mit Tipps zum gehirngerechten Lernen.

**Termine:** 3 x | Di - Do, 07. – 09.04.26

11.45 - 13.15 Uhr

**Ort:** Gilching, vhs, Raum 002**Gebühr:** 48,- € | 3 - 4 Personen**0 398 Mathematik - Vorbereitung auf den Realschulabschluss****mit Ferdaus Formly**

In diesem Kurs bereiten wir dich gezielt auf die Mathematik-Prüfung zum Realschulabschluss vor. Gemeinsam gehen wir alle wichtigen Themen durch, die im Prüfungsstoff enthalten sind und festigen dein Verständnis durch praxisorientierte Übungen. Egal, ob du Schwierigkeiten mit bestimmten Themen hast oder einfach deine Kenntnisse auffrischen möchtest – dieser Kurs hilft dir, sicher und selbstbewusst in die Abschlussprüfung zu gehen.

**Termine:** 6 x | Sa, 23.05.26

9.00 - 10.30 Uhr

**Ort:** Gilching, vhs, Raum 002**Gebühr:** 71,- € | 3 - 4 Personen**0 399 Mathematik - Vorbereitung auf die Q13 (Gymnasium)****mit Ferdaus Formly**

Der Mathematik-Vorbereitungskurs für die Q13 bietet dir eine gezielte und umfassende Unterstützung, um optimal auf das Abitur vorbereitet zu werden. In diesem Kurs gehen wir intensiv auf alle relevanten Themen der Oberstufe ein und vertiefen dein Verständnis in den Bereichen, die für die Abiturprüfung von Bedeutung sind. Dabei werden sowohl theoretische Grundlagen als auch praktische Anwendungen behandelt, damit du sicher und souverän in die Prüfung gehen kannst.

**Termine:** 4 x | Sa, 05.09.26 | 10.00 - 13.00 Uhr**Ort:** Gilching, vhs, Raum 002**Gebühr:** 95,- € | 3 - 4 Personen

Junge vhs

Viele weitere Kurse für Kinder und Jugendliche auf [www.vhs-gilching.de](http://www.vhs-gilching.de)



## Deutsch

### 0 400 Deutsch A1 - Fortsetzung

mit **Helena Kolarczyk**,

**M.A. Deutsch als Fremdsprache**

Sie möchten Deutsch lernen und haben bereits leichte Vorkenntnisse? Dann sind Sie hier richtig. Geübt werden Lese- und Hörverstehen, sowie schriftlicher und mündlicher Ausdruck. Wir lernen neuen Wortschatz und grammatische Strukturen. Buch: Die neue Linie 1 A1 - Hybride Ausgabe allango (Klett, ISBN 978-3-12-607275-5), ab ca. Lektion 7  
**Termine:** 15 x | Mo, 02.03.26 | 18.00 - 19.30 Uhr  
**Ort:** Gilching, vhs, Raum 102  
**Gebühr:** 164,- € | 5 - 12 Personen

### 0 401 Deutsch A1 - Fortsetzung

mit **Susanne Christen**,

**Fremdsprachenkorrespondentin**

Dieser Deutschkurs richtet sich an Lernende mit etwas Vorkenntnissen, die sich für Alltag und Beruf in Deutschland rüsten möchten.  
 Buch: Die neue Linie 1, A1.2 (Klett, ISBN 978-3-12-607237-3)  
**Termine:** 15 x | Do, 26.02.26  
 19.00 - 20.30 Uhr  
**Ort:** Gilching, vhs, Raum 002  
**Gebühr:** 165,- € | 5 - 12 Personen



### 0 405 Deutsch B1 - Fortsetzung

mit **Hilary Burgess**, Lehrerin,  
**Diploma TESOL**

In diesem Kurs erlernen Sie die deutsche Sprache sehr gründlich, mit Grammatik, Hörübungen, Texten, Emails schreiben, Formulare ausfüllen und Konversation. Vorbereitung auf die B1-Prüfung, Buch: Die neue Linie 1, B1.1 (Klett, ISBN 978-3-12-607254-0), 2 Termine pro Woche (Mi | Fr).  
**Termine:** 15 x | Mi, 25.02.26 | 10.45 - 12.15 Uhr, Fr, 12.30 - 14.00 Uhr  
**Ort:** Gilching, vhs, Raum 101  
**Gebühr:** 164,- € | 5 - 12 Personen

### 0 410 Deutsch B1 - Fortsetzung

mit **Helena Kolarczyk**, **M.A. Deutsch als Fremdsprache**

In diesem Kurs werden wir die vier sprachlichen Kompetenzen weiter einüben: Lese- und Hörverstehen sowie schriftlicher und mündlicher Ausdruck. Neuer Wortschatz und grammatische Strukturen werden geübt und vertieft. Buch: Die neue Linie 1 B1, Deutsch für Alltag und Beruf (ISBN: 978-3-12-607256-4), ab ca. Lektion 7  
**Termine:** 15 x | Mo, 2.3.26 | 19.40 - 21.10 Uhr  
**Ort:** Gilching, vhs, Raum 102  
**Gebühr:** 164,- € | 5 - 12 Personen

### 0 415 Deutsch für den Beruf B2

mit **Alexandra Joepen-Schuster**

Dieser Kurs richtet sich an fortgeschrittene Lernende, die ihre Fähigkeiten im alltags- und berufssprachlichen Bereich erweitern und vertiefen möchten. Es werden wichtige Kommunikationsformen eingeübt und grammatikalische Themen aufgearbeitet. Die Texte und Übungen setzen Sprachkenntnisse etwa auf Niveau B1 voraus. Buch: wird zu Beginn des Kurses bekannt gegeben  
**Termine:** 15 x | Mo, 02.03.26 | 14.00 - 15.30 Uhr  
**Ort:** Gilching, vhs, Raum 002  
**Gebühr:** 164,- € | 5 - 12 Personen

### 0 419 Sprachcafé zum Deutschlernen

mit **Susanne Christen**, **Fremdsprachenkorrespondentin**

Das Sprachcafé in der vhs Gilching ist für jede Person offen, die Deutsch lernen möchte. In lockerer Atmosphäre wird über Alltags-tätigkeiten wie Einkaufen oder Arztbesuche gesprochen und es werden bei Bedarf auch Bewerbungsgespräche geübt. Gefördert vom Landratsamt Starnberg  
**Termine:** 15 x | Do, 26.02.26 | 17.15 - 18.45 Uhr  
**Ort:** Gilching, vhs, Raum 002  
**Gebührenfrei** | 5 - 12 Personen

## Englisch



### 0 420 Englisch A1 - Refresher

mit **Hilary Burgess**, Lehrerin, **Diploma TESOL**

Wir sind eine kleine, sehr freundliche Gruppe. Wir wiederholen und festigen den Stoff von A1 und haben dabei auch Zeit zum Sprechen und Lachen. Nicht für komplette Anfänger geeignet. Buch: On Point A1 Beginner's English (Klett, Hybride deutsche Ausgabe, ISBN - 978-3-12-501782-5), ab Lektion 6  
**Termine:** 14 x | Mi, 25.02.26 | 8.30 - 10.00 Uhr  
**Ort:** Gilching, vhs, Raum 101  
**Gebühr:** 209,- bis 237,- € | 3 - 4 Personen

### 0 430 Englisch A2 - light Conversation

mit **Stefanie Schmid**

Join us! Sie verfügen bereits über Vorkenntnisse auf mittlerem A2-Niveau und möchten jetzt Ihre Sprachkompetenz stärken? Wir üben Lese- und Hörverständnis, Vokabular und Grammatik mit Hilfe eines Lehrbuches. Das Tempo richtet sich nach den Teilnehmenden. Buch: Fairway new A2 (Klett, ISBN 978-3-12-501612), ab ca. Lektion 7  
**Termine:** 15 x | Mi, 04.03.26 | 18.00 - 19.15 Uhr  
**Ort:** Gilching, vhs, Raum 002  
**Gebühr:** 137,- € | 5 - 12 Personen

### 0 432 Englisch A2 - Fortsetzung

mit **Hilary Burgess**, Lehrerin, **Diploma TESOL**

Wir lernen in einem langsamen Tempo, legen Wert auf Kommunikation, üben gründlich und haben Spaß dabei. Wir wiederholen den Stoff der Stufe A2 und vertiefen die Grammatik. We are a very friendly, small group, and would love to welcome more people. Buch: On Point Elementary English A2 Student's Book - Hybrid edition (Klett, ISBN 978-3-12-501785-6) und Workbook (Klett, ISBN 978-3-12-501269-1), ab Lektion 10  
**Termine:** 13 x | Do, 26.02.26 | 18.30 - 20.00 Uhr  
**Ort:** Gilching, vhs, Raum 106  
**Gebühr:** 142,- € | 5 - 12 Personen

### 0 440 Englisch B1

mit **Hilary Burgess**, Lehrerin, **Diploma TESOL**

In diesem Kurs wird viel Wert auf die gesprochene Sprache gelegt. Wir trainieren das Lese- und Hörverständnis, erweitern unser Vokabular und festigen die Grammatik mit Hilfe des Lehrbuchs. Buch: On Point Pre-Intermediate B1 Student's Book (Klett, ISBN 978-3-12-501786-3) und Workbook (Klett, ISBN 978-3-12-501264-6) ab Lektion 1  
**Termine:** 16 x | Mo, 12.1.26 | 10.00 - 11.30 Uhr  
**Ort:** Gilching, vhs, Raum 101  
**Gebühr:** 238,- bis 270,- € | 3 - 4 Personen

### 0 441 Englisch B1 - Conversation

mit **Birgit Heyer**

We'll do discussions about anything and everything, lots of fun guaranteed.  
**Termine:** 13 x | Do, 05.03.26  
 9.00 - 10.00 Uhr  
**Ort:** Gilching, vhs, Raum 101  
**Gebühr:** 95,- € | 5 - 12 Personen



### 0 443 Englisch B1 - plus Conversation mit Stefanie Schmid

Wir üben Lese- und Hörverständnis, Vokabular und Grammatik mit Hilfe des Lehrbuches. Zusätzlich lesen wir Texte oder eine unterhaltsame Lektüre. Doch unser Fokus liegt auf der Konversation, denn Spaß und ein reger Austausch fördern die Sprachkompetenz. Buch: Fairway New B1 (Klett, ISBN 978-3-12-501614-9), ab ca. Lektion 8  
**Termine:** 15 x | Mi, 04.03.26 | 19.30 - 21.00 Uhr  
**Ort:** Gilching, vhs, Raum 002  
**Gebühr:** 165,- € | 5 - 9 Personen

### 0 444 Englisch B1 (Seniorinnen und Senioren)

mit **Birgit Heyer**

Come and join in and be part of our nice group of senior citizens. Buch: Go-for-it B1 (Hueber, ISBN: 978-3-19-002940-2), ca. ab Lektion 3  
**Termine:** 13 x | Di, 03.03.26 | 9.00 - 10.00 Uhr  
**Ort:** Gilching, vhs, Raum 103  
**Gebühr:** 95,- € | 5 - 15 Personen



Ausführliche Informationen zu unseren Online-Kursen finden Sie auf unserer Homepage [www.vhs-gilching.de](http://www.vhs-gilching.de)

#### 0 445 Englisch B1 - light Conversation

mit Karin Zauner-Behn, Übersetzerin

What's language for? Communication! So, this is what we want to focus on in this course. Let's talk about news, leisure activities and so on!

**Termine:** 10 x | Fr, 06.03.26 | 11.00 - 12.30 Uhr

**Ort:** Gilching, vhs, Raum 002

**Gebühr:** 110,- € | 5 - 12 Personen

#### 0 446 Englisch B1 - Refresher

mit Birgit Heyer

It's never too late to brush up your English, come and join us! Buch: Network Now English B1.1 (Klett, ISBN: 978-3-12-605122-4), ca. ab Lektion 5

**Termine:** 13 x | Di, 03.03.26 | 18.30 - 19.30 Uhr

**Ort:** Gilching, vhs, Raum 103

**Gebühr:** 85,- € | 5 - 12 Personen

#### 0 448 Englisch B1/B2 - Conversation

mit Jason Heitmann, Journalist

Based on short stories, selected newspaper articles, or just spontaneous topics we will talk about our personal interests and experiences, and what's going on in the English-speaking world. In a casual and relaxed way we practise conversation, improve grammar and idiomatic vocabulary, occasionally with the help of media.

**Termine:** 15 x | Do, 05.03.26 | 19.30 - 20.30 Uhr

**Ort:** Gilching, vhs, Raum 103

**Gebühr:** 109,- € | 5 - 12 Personen



#### 0 449 Englisch B1/B2

mit Hilary Burgess, Lehrerin, Diploma TESOL

We are a very friendly, small group, and we love to discuss a wide range of topics, whilst practising grammar, listening and reading thoroughly. In the last half hour of the lesson, we read a novel suitable level for B1/B2 and we discuss what we like and find interesting in the story. Buch: On Point Intermediate English B1+ Student's Book (Klett, ISBN 978-3-12-501272-1) und Workbook (Klett, ISBN 978-3-12-501273-8), ab Lektion 10

**Termine:** 15 x | Mo, 23.02.26 | 18.00 - 19.30 Uhr

**Ort:** Gilching, vhs, Raum 101

**Gebühr:** 164,- € | 5 - 12 Personen

### Unsere Gebühren Sprachkurse 2025

Anzahl Kurs-teilnehmende	Gebühren pro UE (90 Minuten)
> 5	10,90 €
4	14,90 €
3	16,90 €

- 1 UE = 1 Unterrichtseinheit á 90 Minuten
- Gebühren für 60 Minuten sind entsprechend 33% günstiger
- Die Kurse sind für eine mittlere Kursgröße von 5 - 12 Personen berechnet
- Falls es eine Änderung der Preiskategorie in Ihrem Kurs geben sollte, werden Sie selbstverständlich zu Beginn des Kurses informiert. Spätestens am 2. Kurstag stehen die Gebühren fest.
- Kopierkosten werden ggf. extra berechnet, gemäß Kursausschreibung
- Mitglieder der vhs-Gilching e.V. erhalten 10% Ermäßigung

#### E 451 Englisch Business English mit N.N.

**Termine:** 10 x | Di, 03.03.26 | 19.00 - 20.00 Uhr

**Online-Kurs**

**Gebühr:** 73,- € | 5 - 12 Personen



#### 0 452 Englisch B2 - Conversation mit Jason Heitmann, Journalist

Conversation of various topics - increase your word power and vocabulary and gain more confidence in communicating (not too advanced). Grammar repetition where it seems useful and helpful for your jobs or other needs, in a friendly and relaxed atmosphere with eager students. Come and join our nice group and improve your skills.

**Termine:** 15 x | Do, 05.03.26 | 18.30 - 19.30 Uhr

**Ort:** Gilching, vhs, Raum 103

**Gebühr:** 110,- € | 5 - 12 Personen

#### E 453 Englisch - Ferien-Crash-Kurs - Mittelstufe | B1

mit N.N.

**Termine:** 4 x | Mo, 30.03.26 | 18.00 - 19.00 Uhr

**Online-Kurs**

**Gebühr:** 29,- € | 5 - 12 Personen



#### E 460 Englisch C1 - advanced Conversation mit Angela Günther-Ferrari, M.A., EUROLTA-Lehrerin

**Termine:** 10 x | Mi, 04.03.26 | 9.00 - 10.00 Uhr

**Online-Kurs**

**Gebühr:** 78,- € | inkl. 5,- € für Lehrmittel

5 - 12 Personen



### Französisch



#### 0 470 Französisch A1 - Fortsetzung mit Alexandra Joepen-Schuster

Dieser Kurs ist für Interessenten mit leichten Vorkenntnissen konzipiert. Ohne Druck und in lockerer Atmosphäre vertiefen Sie Ihre Kenntnisse der französischen Sprache. Buch: On y va! Der Französischkurs, Lehr- und Arbeitsbuch, A1 (Hueber, ISBN 978-3-19-103325-5), ab ca. Lektion 7

**Termine:** 15 x | Di, 3.3.26 | 15.45 - 17.15 Uhr

**Ort:** Gilching, vhs, Raum 002

**Gebühr:** 164,- € | 5 - 12 Personen

#### 0 475 Französisch A2 - Fortsetzung

mit Imke Gloth M.A.

Im Kurs lernen und üben Sie Ihre mündliche Ausdrucksfähigkeit in konkreten alltäglichen Sprechsituationen. Ergänzend dazu werden die speziellen Grammatikthemen behandelt. Zwischendurch hören wir immer mal wieder Chansons, Videos und erarbeiten uns Texte. Buch: Chapeau! A2 (Hueber, ISBN 978-3-19-103434-4), ab ca. Lektion 9

**Termine:** 15 x | Mo, 02.03.26 | 9.00 - 10.30 Uhr

**Ort:** Gilching, vhs, Raum 102

**Gebühr:** 164,- € | 5 - 12 Personen

#### H 476 Französisch A2 - Wiedereinsteiger willkommen! (hybrid)

mit Françoise Oldendorf

Der Fokus des Kurses liegt auf dem Hörverstehen und der Aussprache. Sie lernen, sich in einer kleinen Gruppe in gängigen, definierten Situationen zu verständigen und entdecken dabei Interessantes über Land, Leute und die französische Kultur. Buch: Chapeau! A2, Kurs- und Arbeitsbuch mit Code zur Nutzung der interaktiven Version (Hueber, ISBN 978-3-19-283434-9), ab Lektion 3

**Termine:** 12 x | Di, 24.02.26 | 19.30 - 21.00 Uhr

**Ort:** Gilching, vhs, Raum 002

**Gebühr:** 131,- € | 5 - 13 Personen



Bitte beachten Sie hierzu auch die Kurse **0 336 und 0 337 „Indian cooking in englischer Sprache“** mit Neetu Suresh auf S. 23

## 0 485 Französisch B2 - Conversation – Wiedereinsteiger willkommen! mit Françoise Oldendorf

Tu veux pratiquer ton français dans un cours de conversation simple et détendu ? Alors rejoins-nous ! Nous étudions et discutons de thèmes différents provenant d'expériences personnelles, de films vus ou à voir, d'articles de journaux à caractère politique, économique, environnemental, culturel, social ou littéraire. Nous choisissons des thèmes en commun et qui seront discutés pendant le cours suivant. Pour nous détendre et apprendre sur le thème choisi, nous complétons le tout par des quizz.

**Termine:** 12 x | Di, 24.02.26 | 17.30 - 19.00 Uhr

**Ort:** Gilching, vhs, Raum 002

**Gebühr:** 131,- € | 5 - 12 Personen

## Italienisch



© MROse

## 0 490 Italienisch A1 - Forts. mit Ulrike Volk, M.A.

Sie lieben Italien, aber sprechen die Sprache noch nicht? Dann kommen Sie zu uns: ein Italienischkurs für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen. Wir werden viel sprechen und lieber spielen als Grammatik pauken. Buch: Fantastico! A1 (Klett, ISBN: 978-3-12-525083-3), ab Lektion 7

**Termine:** 15 x | Fr, 06.03.26 | 9.00 - 10.30 Uhr

**Ort:** Weßling, Seehäusl, Nachbarschaftshilfe

**Gebühr:** 164,- € | 5 - 12 Personen

## 0 491 Italienisch „subito!“ A1 - ohne Vorkenntnisse

mit Silvia Sgariglia, EUROLTA-Lehrerin

Sie haben keine Italienischkenntnisse, wollen dies aber möglichst sofort ändern? Das können Sie in diesem Kurs, der in zügigem Tempo die Grundlagen der italienischen Sprache vermittelt. Buch: Passo dopo passo Plus A1 (Hueber, ISBN 978-3-19-249599-1), ab Lektion 1

**Termine:** 9 x | Mo, 23.02.26 | 19.45 - 20.45 Uhr

**Ort:** Gilching, vhs, Raum 002

**Gebühr:** 65,- € | 5 - 12 Personen

## 0 492 Italienisch A1 - ohne Vorkenntnisse mit Nada Fabris

In diesem Kurs lernen Sie Italienisch von Anfang an. Buch: Dieci (Hueber, ISBN 978-3-19-005647-7), ab Lektion 1

**Termine:** 15 x | Mi, 04.03.26 | 13.30 - 15.00 Uhr

**Ort:** Gilching, vhs, Raum 002

**Gebühr:** 164,- € | 5 - 12 Personen

## 0 500 Italienisch A1/A2 mit Grazia Lega

Ziele des Kurses sind die Wiederholung der gesamten Grammatik von A1 und Übergang zu A2 sowie die Wortschatzerweiterung und Konversation. Buch: Allegro Nuovo A1 (Klett, ISBN 978-3-12-525590-6)

**Termine:** 15 x | Fr, 06.03.26 | 9.00 - 10.30 Uhr

**Ort:** Gilching, vhs, Raum 003

**Gebühr:** 158,- € | 5 - 12 Personen

## 0 501 Italienisch A2 mit Ulrike Volk, M.A.

Wir bauen die bisher erworbenen Grundkenntnisse der italienischen Sprache weiter aus, damit Sie im Land noch besser zurechtkommen. Wir werden viel sprechen und lieber spielen als Grammatik pauken. Buch: Allegro Nuovo A2 (Klett, ISBN 978-3-12-525593-7), ab Lektion 7

**Termine:** 15 x | Do, 05.03.26 | 9.30 - 11.00 Uhr

**Ort:** Gilching, vhs, Raum 102

**Gebühr:** 164,- € | 5 - 12 Personen

## E 504 Italienisch A2 - Fortsetzung mit Anja Conrad, staatl. gepr. Dolmetscherin und Übersetzerin

Questo corso è fatto per partecipanti con buone conoscenze d'italiano e che vogliono parlare e imparare da casa oppure dall'ufficio. Buch: Dieci Lezioni di italiano A2 (Hueber, ISBN 978-3-19-015647-4), ab Lektion 10 + Lettura che viene scelta all'inizio del semestre

**Termine:** 12 x | Mi, 04.02.26 | 9.30 - 10.30 Uhr

**Online-Kurs**

**Gebühr:** 87,- € | 5 - 12 Personen

## 0 505 Italienisch A2 - Fortsetzung mit Silvia Sgariglia, EUROLTA-Lehrerin

Vogliamo approfondire la grammatica grazie al nostro libro e soprattutto imparare allegramente. Buch: Con Piacere Nuovo A2 (Klett, ISBN 978-3-12-525206-6), ab Lektion 4

**Termine:** 10 x | Di, 03.02.26 | 19.15 - 20.45 Uhr

**Ort:** Gilching, vhs, Raum 003

**Gebühr:** 109,- € | 5 - 12 Personen



## 0 508 Italienisch intensiv für die Reise

mit Silvia Sgariglia, EUROLTA-Lehrerin, Grazia Lega



Unsere beiden muttersprachlichen Dozentinnen machen Sie fit für die nächste Italienreise: mit allen Sinnen beim Aperitivo oder Caffè, multimedial, intensiv, kommunikativ und praxisbezogen für die Reise! Kleiner Snack inbegriffen.

**Termine:** 4 x | Fr, 26.06.26, 17.00 - 21.00

Uhr, Sa, 27.06.26, 10.00 - 14.00 Uhr,

Fr, 03.07.26, 17.00 - 21.00 Uhr,

Sa, 04.07.26, 10.00 - 14.00 Uhr

**Ort:** Gilching, vhs, Raum 003

**Gebühr:** 121,- € | 5 - 12 Personen

## 0 514 Italienisch B1 - Fortsetzung mit Grazia Lega

In diesem Kurs können Teilnehmer, die bereits das Niveau A2 erreicht haben, ihren Wortschatz erweitern und gezielt Konversation üben. Buch: Con piacere nuovo B1 (Klett, ISBN 978-3-12-525225-7), Lektion 5

**Termine:** 15 x | Fr, 06.03.26 | 10.45 - 12.15 Uhr

**Ort:** Gilching, vhs, Raum 003

**Gebühr:** 158,- € | 5 - 13 Personen

## 0 515 Italienisch B1 - Fortsetzung mit Karin Zauner-Behn, Übersetzerin

In un'atmosfera piacevole e rilassata, con tanta conversazione, continuiamo il nostro percorso a livello B1. Utilizziamo il libro: Con piacere nuovo B1 (Klett, ISBN 978-3-12-525212-7), a partire dalla lezione 2

**Termine:** 15 x | Do, 05.03.26 | 9.00 - 10.30 Uhr

**Ort:** Gilching, vhs, Raum 002

**Gebühr:** 164,- € | 5 - 12 Personen

## E 516 Italienisch B1 - Fortsetzung mit Angela Günther-Ferrari, M.A., EUROLTA-Lehrerin

**Termine:** 12 x | Do, 05.03.26 | 9.45 - 11.15 Uhr

**Online-Kurs**

**Gebühr:** 134,- € | inkl. 3,- für Lehrmittel

5 - 12 Personen

## H 518 Italienisch B1 - Fortsetzung (hybrid)

mit Silvia Sgariglia, EUROLTA-Lehrerin

Per tutti coloro che vorrebbero fare un breve ripasso e conversazione allegramente in compagnia continuando ad imparare nuovi temi grammaticali con il libro. Buch: Con piacere nuovo B1 (Klett, ISBN 978-3-12-525212-7), ab Lektion 7

**Termine:** 10 x | Mo, 23.02.26 | 18.00 - 19.30 Uhr

**Ort:** Gilching, vhs, Raum 002

**Gebühr:** 109,- € | 5 - 12 Personen



### 0 519 Lektüre und Konversation A2/B1 mit Ulrike Volk, M.A.

Japan im 19. Jahrhundert: Im Herbst 1861 bricht der südfranzösische Seidenhändler Hervé Joncour auf zu einer Reise nach Japan, um Seidenraupen zu kaufen. Die Begegnung mit einer rätselhaften Schönheit erlaubt nur heimliche Blicke und eine kurze Botschaft – doch Hervés Leidenschaft ist entfacht. Wir lesen den kurzen Roman, der 1996 veröffentlicht und 2007 verfilmt wurde, in der italienischen Originalfassung mit Vokabelhilfen. Buch: Alessandro Baricco, Seta, Reclam, ISBN 978-3-15-019734-9

**Termine:** 15 x | Fr, 06.03.26 | 10.45 - 12.15 Uhr  
**Ort:** Weßling, Seehäusl, Nachbarschaftshilfe  
**Gebühr:** 164,- € | 5 - 12 Personen

### 0 525 Italienisch C1 - Conversazione mit Karin Zauner-Behn, Übersetzerin

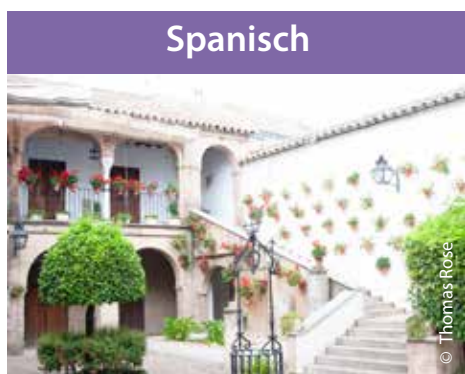
In un'atmosfera piacevole e divertente conversiamo e discutiamo le tematiche attuali in Italia e Germania. Ci basiamo su articoli di riviste e racconti e approfondiamo la grammatica che incontriamo se c'è ne bisogno.

**Termine:** 10 x | Mi, 04.03.26 | 10.45 - 12.15 Uhr  
**Ort:** Gilching, vhs, Raum 002  
**Gebühr:** 110,- € | 5 - 12 Personen

### 0 530 Italienisch C1 - Conversazione mit Silvia Sgariglia, EUROLTA-Lehrerin

Parlando di temi di attualità, di letteratura e perchè no, ripassando anche temi grammaticali a Vostra richiesta, trascorreremo una piacevole ora di conversazione insieme.

**Termine:** 10 x | Di, 03.03.26 | 18.00 - 19.00 Uhr  
**Ort:** Gilching, vhs, Raum 003  
**Gebühr:** 73,- € | 5 - 12 Personen



Spanisch

### 0 541 Spanisch A1 - ohne Vorkenntnisse mit Mariza Paredes de Stein, Lehrerin

Der Kurs richtet sich an Personen mit geringen Kenntnissen. Wir werden auf unterhaltende und spielerische Art und Weise die Welt der spanischen Sprache erkunden und kennenlernen. Buch: Con Gusto Nuevo A1 (Klett, ISBN 978-3-12-514671-6) und Trainingsbuch (ISBN 978-3-12-514672-3), ab Lektion 5

**Termine:** 15 x | Mo, 02.03.26 | 18.00 - 19.30 Uhr  
**Ort:** Gilching, vhs, Raum 103  
**Gebühr:** 224,- bis 253,- € | 3 - 4 Personen

### 0 543 Spanisch A1 - Fortsetzung mit Cleotilde Galarza Zamora

Sie möchten im nächsten Spanienurlaub Ihre Tapas auf Spanisch bestellen oder benötigen Spanischkenntnisse für den Beruf? In diesem Kurs gelingt Ihnen das Vertiefen der Sprache mit etwas Vorkenntnissen! Buch: Con Gusto nuevo A1 (Klett, ISBN 978-3-12-514980-0), ab Lektion 9

**Termine:** 15 x | Mo, 02.03.26 | 18.00 - 19.30 Uhr  
**Ort:** Gilching, vhs, Raum 104  
**Gebühr:** 164,- € | 5 - 12 Personen

### 0 549 Spanisch A1/A2 - Auffrischkurs mit Gabriela Platz

Sie haben Vorkenntnisse in Spanisch und möchten nach einer Pause wieder einsteigen? Wir wiederholen Vokabular und Grammatik (A1/A2), um die Grundkenntnisse zu festigen. Buch: Con Gusto Nuevo A1 (Klett, ISBN 978-3-12-514676-1), ab ca. Lektion 10

**Termine:** 15 x | Di, 03.03.26 | 19.00 - 20.30 Uhr  
**Ort:** Wörthsee, Nachbarschaftshilfe, Am Teilrain 10  
**Gebühr:** 164,- € | 5 - 12 Personen

### 0 550 Spanisch A2 - Fortsetzung mit Mariza Paredes de Stein, Lehrerin

Spanisch für Fortgeschrittene auf Niveau A2, Buch: Con Gusto Nuevo A2 (Klett, ISBN 978-3-12-514677-8) und Trainingsbuch (ISBN 978-3-12-514678-5), ab Lektion 5

**Termine:** 15 x | Di, 03.03.26 | 9.30 - 11.00 Uhr  
**Ort:** Gilching, vhs, Raum 002  
**Gebühr:** 165,- € | 5 - 12 Personen

### 0 560 Spanisch B1 - Fortsetzung mit Mariza Paredes de Stein, Lehrerin

Der Kurs wird auf B1-Niveau fortgeführt. Buch: Con Gusto nuevo B1 (Klett, ISBN 978-3-12-514684-6) und Trainingsbuch (ISBN 978-3-12-514685-3), ab Lektion 11. Der Kurs wird ergänzt durch kurze Youtube-Filme, digitale Übungen, Kopien etc.

**Termine:** 15 x | Mo, 02.03.26 | 9.30 - 11.00 Uhr  
**Ort:** Gilching, vhs, Raum 002  
**Gebühr:** 165,- € | 5 - 12 Personen

### E 561 Spanisch B1 - Fortsetzung mit Norma Gamarra

**Termine:** 12 x | Do, 05.03.26 | 17.00 - 18.30 Uhr  
**Online-Kurs**  
**Gebühr:** 131,- € | 5 - 12 Personen

### E 572 Spanisch B2 (online) mit Mariza Paredes de Stein, Lehrerin

**Termin:** 12 x | Fr, 06.03.26 | 8.15 - 9.45 Uhr  
**Online-Kurs**  
**Gebühr:** 174,- bis 203,- € | 3 - 4 Personen

## Griechisch



© Imke Gloth

### 0 620 Griechisch A1 - Fortsetzung mit Maria Fischer-Kouniadi

Kurs für Personen mit etwas Vorkenntnissen. Für den Neueinstieg nach Absprache geeignet. Buch: Kalimera (Langenscheidt, ISBN 978-3-12-606650-1), Arbeitsbuch (ISBN 978-3-12-606651-8), ca. ab Lektion 3

**Termine:** 12 x | Do, 05.03.26 | 18.30 - 20.00 Uhr  
**Ort:** Gilching, vhs, Raum 003  
**Gebühr:** 174,- bis 203,- € | 3 - 4 Personen



## Kroatisch

### E 625 Kroatisch Schnupperkurs mit Marija Flüchter-Krstulja

Sie träumen schon vom Sommerurlaub in Kroatien? In diesem Schnupperkurs können Sie in die kroatische Sprache eintauchen und allererste Kenntnisse erwerben: Begrüßungsformen, Vorstellen, Einkaufen Restaurant|Bar, Zahlen, nützliche Floskeln. Bei Interesse können Sie im Herbst im A1-Kurs weitermachen. Kooperation mit der vhs Würmtal

**Termine:** 4 x | Di, 09.06.26 | 19.45 - 21.15 Uhr  
**Online-Kurs**  
**Gebühr:** 44,- €

### E 626 Kroatisch für den Urlaub mit Marija Flüchter-Krstulja

**Termine:** 15 x | Mi, 25.02.26 | 19.45 - 21.15 Uhr  
**Online-Kurs**  
**Gebühr:** 138,- €

## Tschechisch

### 0 627 Tschechisch A1 - ohne Vorkenntnisse mit Zuzana Gehlert, M.A.

Sie reisen gerne nach Tschechien oder haben dort familiäre Wurzeln? In diesem Kurs lernen Sie Tschechisch von Anfang an. Buch: První kroky, Die ersten Schritte A1, Tschechisch als Fremdsprache (Didakta Praha ISBN 978-80-904740-1-7), ab Lektion 1

**Termine:** 15 x | Mi, 04.03.26 | 20.00 - 21.30 Uhr  
**Ort:** Gilching, vhs, Raum 103  
**Gebühr:** 164,- € | 5 - 12 Personen

## Ungarisch

### E 629 Ungarisch A1 - Schnupperkurs

mit Dr. Enikő Hoppa

Termine: 4 x | Di, 16.06.26 | 19.15 - 20.45 Uhr

Online-Kurs

Gebühr: 56,- €



## Russisch

### E 630 Russisch A1 - Sprache und Kultur

ohne Vorkenntnisse

mit Natalia Schinke,

staatl. gepr. Übersetzerin

Termine: 10 x | Mi, 04.03.26 | 9.30 - 11.00 Uhr

Online-Kurs

Gebühr: 149,- bis 169,- € | 3 - 4 Personen



### E 631 Russisch A1 - Sprache und Kultur

mit Natalia Schinke,

staatl. gepr. Übersetzerin

Termine: 10 x | Do, 05.03.26 |

9.30 - 11.00 Uhr

Online-Kurs

Gebühr: 149,- bis 169,- €

3 - 4 Personen



### E 633 Russisch B1 - Sprache und Kultur

mit Natalia Schinke,  
staatl. gepr. Übersetzerin

Termine: 10 x | Di, 03.03.26 | 10.00 -

11.30 Online-Kurs

Gebühr: 149,- bis 169,- € | 3 - 4 Personen



## Türkisch

### E 636 Türkisch B1 - Fortsetzung

mit Mervegül Esen,

Bachelor English Teaching

Termine: 15 x | Mi, 04.03.26 | 19.00 - 20.30 Uhr

Online-Kurs

Gebühr: 223,- bis 254,- € | 3 - 4 Personen



## Chinesisch

### Chinesisch A1 - Fortsetzung

mit Daifen Winkler

Der ideale Kurs für alle, die weitermachen möchten mit der chinesischen Kultur und Hochsprache des Mandarin. Mit dem Ziel, einfache Unterhaltungen zu führen, dabei die Höflichkeitsformen kennenzulernen und sich auch sicher im Restaurant zu bewegen, üben wir die Aussprache mittels der Umschrift Pinyin. Das Lesen und Schreiben von chinesischen Schriftzeichen erlernen wir ebenfalls. Buch: Chinesisch superleicht (Dorling Kindersley, ISBN 978-3-8310-3043-9)

### 0 640 ab Lektion 9

Termine: 12 x | Mi, 04.03.26 | 19.00 - 20.30 Uhr

Ort: Gilching, vhs, Raum 102

Gebühr: 178,- bis 203,- € | 3 - 4 Personen

### 0 641 ab Lektion 9

Termine: 15 x | Fr, 06.03.26 | 19.00 - 20.30 Uhr

Ort: Gilching, vhs, Raum 102

Gebühr: 223,- bis 254,- € | 3 - 4 Personen

## Japanisch

### 0 650 Japanisch für die Reise

mit Yukiko Pingsmann

Planen Sie eine Japanreise? In diesem Schnupperkurs erhalten Sie hierfür Ihr erstes sprachliches Rüstzeug beim intensiven Lernen in der Kleingruppe.

Termine: 5 x | Fr, 17.04.26 | 18.00 - 19.30 Uhr

Ort: Gilching, vhs, Raum 103

Gebühr: 74,- bis 84,- € | 3 - 4 Personen



### 0 651 Japanisch A2 (Elementary 2) - Fortsetzung

mit Yukiko Pingsmann

In diesem Kurs werden Ihnen alltägliche Konversation, Schreiben und viel Japanische Kultur vermittelt. Vorkenntnisse in Hiragana, Katakana und einfache Kanji sind erwünscht. Buch: Try! N4 (Japanese Language Proficiency Test, ISBN 978-4-86639-633-0)

Termine: 10 x | Fr, 20.03.26 | 16.30 - 18.00 Uhr

Ort: Gilching, vhs, Raum 103

Gebühr: 149,- bis 169,- € | 3 - 4 Personen



## Gebärdensprache

### 0 661 Einführung in die Gebärdensprache - Schnupperkurs

mit Anna Krott

Die deutsche Gebärdensprache besteht aus Handzeichen, Mimik und Körperhaltung und ist damit eine visuell-manuelle Sprache. Sie ist eine vollwertige Sprache mit einem umfassenden Vokabular und einer eigenständigen Grammatik. In unserem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Gebärdensprache kennen, um ein barrierefreies Miteinander zu ermöglichen.

### 0 661

Termine: 2 x | Sa, 21.03.26 | 10.00 - 13.00 Uhr,

So, 22.03.26 | 10.00 - 13.00 Uhr

Ort: Gilching, vhs, Raum 002

Gebühr: 48,- € | 4 - 12 Personen

### 0 662

Termine: 2 x | Sa, 16.05.26 | 10.00 - 13.00 Uhr,

So, 17.05.26 | 10.00 - 13.00 Uhr

Ort: Gilching, vhs, Raum 002

Gebühr: 48,- € | 4 - 12 Personen

## Semesterthema Japan

Einladung  
zum  
Kirsch-  
blütenfest

an der vhs Gilching

Im Rahmen unseres Semesterschwerpunkts feiern wir den Frühling und laden Sie ein, die besondere Atmosphäre der Kirschblüte zu genießen.

Freuen Sie sich auf kulturelle Einblicke, Begegnungen und ein stimmungsvolles Beisammensein.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

**Wann und Wo?**  
Ende März bis Mitte April,  
der genaue Termin und  
der Ort werden  
bekanntgegeben.



## Unsere Gebühren Gesundheit 2025

Anzahl Kurs- teilnehmende	Anzahl Kurs- teilnehmende
3	16,90 €
4	14,90 €
5–8	11,90 €
9–12	9,90 €

- 1 UE = 1 Unterrichtseinheit à 90 Minuten
- Gebühren für 60 Minuten sind entsprechend 33% günstiger
- Falls es eine Gebührenänderung in Ihrem Kurs geben sollte, werden Sie selbstverständlich zu Beginn des Kurses informiert.
- Spätestens am 2. Kurstag stehen die Gebühren fest
- Mitglieder der vhs Gilching e.V. erhalten 10% Ermäßigung

### 0 700 Sie wollen Erste Hilfe leisten und Leben retten - wissen aber nicht mehr wie? mit Walter Mungel, Rettungssanitäter

Wir machen Sie mit den wichtigsten lebensrettenden Basismaßnahmen vertraut und zeigen Ihnen den Einsatz eines Defibrillators (technisches Hilfsmittel zur Beendigung von Herzkammerflimmern), der an vielen öffentlichen Plätzen, speziell an U-Bahn-Stationen, zu finden ist. Wegen der praktischen Übungen bitte rutschfeste Schuhe tragen.

**Termin:** Di, 10.03.26 | 18.00 - 21.00 Uhr

**Ort:** Gilching, vhs, Raum 104

**Gebühr:** 24,- € | 6 - 12 Personen

### 0 701 Erste Hilfe bei Säuglings- und Kindernotfällen mit Walter Mungel, Rettungssanitäter

Sie lernen, mit Notfallsituationen umzugehen und auch kleinere Wehwehchen zu behandeln. Die Entwicklungsphasen vom Neugeborenen bis zum Schulkind werden verständlich erklärt und die sich daraus ergebenden unterschiedlichen Notfallbilder vorgestellt.

Kooperation mit der vhs Würmtal.

Weitere Informationen entnehmen Sie bitte unserer Website.

**Termine:** 2x | Do, 12.03.26 | 18.30 - 21.30 Uhr

**Ort:** Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9, 82152, Planegg

**Gebühr:** 48,- € | 1 - 10 Personen

### 0 702 Erste Hilfe bei Alterserkrankungen mit Walter Mungel, Rettungssanitäter

Zu den typischen Alterserkrankungen gehören u.a. Gelenkverletzungen. Stürze und Unfälle können Knochenbrüche, Verstauchungen und Prellungen verursachen. Wir zeigen

Ihnen, welche Erste-Hilfe-Maßnahmen im Akutfall bei Herzinfarkt notwendig sind und machen Sie mit der Handhabung des Defibrillators vertraut. Abschließend informieren wir Sie über digitale Ortungsmöglichkeiten, um schnell an fachliche Hilfe zu kommen.

Kooperation mit der vhs Würmtal

**Termin:** Di, 03.03.26 | 18.00 - 19.30 Uhr

**Ort:** Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1, 82152, Planegg

**Gebühr:** 15,- € | 4 - 18 Personen

### 0 703 Letzte Hilfe mit Beate Peters-Dürschmidt, Palliative Care Fachkraft Malteser Hospizdienste, Ina Weichel

Das Lebensende und Sterben machen Mitmenschen oft hilflos. Sterbebegleitung ist aber oft auch in der Familie und der Nachbarschaft möglich. Wir vermitteln Grundwissen und möchten ermutigen, sich schwerkranken und sterbenden Menschen zuzuwenden. Außerdem erfahren wir, wie wir Nöte lindern und einen würdevollen Abschied vom Leben begleiten können.

**Termin:** Mo, 23.02.26 | 14.30 - 18.30 Uhr

**Ort:** Gilching, vhs, Raum 106

**Gebühr:** 6,- € | 6 - 16 Personen

### 0 704 Pflegebedürftigkeit: Vom Antrag bis zum Pflegegrad mit Justyna Sikora-Arnold, Pflegeberaterin

Wer Pflegedienstleistungen in Anspruch nehmen will, muss einen Antrag bei der Pflegekasse stellen und eine Pflegebegutachtung durchlaufen. Vielen fällt es schwer, den Verlust der Selbständigkeit überprüfen zu lassen. Für die Einstufung in einen Pflegegrad ist es entscheidend, wie sehr die Selbständigkeit beeinträchtigt ist. Wir informieren, worauf man bei der Antragstellung und Begutachtung achten sollte. Kooperation mit Pflegestützpunkt Starnberg.

**Termin:** Do, 09.04.26 | 17.00 - 18.15 Uhr

**Ort:** Gilching, vhs, Raum 102

**Gebühr:** gebührenfrei | 1 - 16 Personen

### 0 705 Pflegebedürftigkeit: Vom Pflegegeld bis zur Verhinderungspflege mit Justyna Sikora-Arnold, Pflegeberaterin

Leistungen der Pflegekasse hängen vom Pflegegrad ab und davon, ob die Pflege zu Hause oder in einer Pflegeeinrichtung stattfindet. Einen Überblick hierüber zu behalten, fällt den Betroffenen und den Angehörigen oft schwer. Welche Gelder und Leistungen stehen Ihnen zur Verfügung: Pflegegeld oder Pflege-sachleistung, Verhinderungspflege, Entlastungsbetrag, Tagespflege? Wir beantworten diese und weitere Fragen. Kooperation mit Pflegestützpunkt Starnberg.

## Vorträge & Workshops

**Termin:** Do, 23.04.26 | 17.00 - 18.15 Uhr

**Ort:** Gilching, vhs, Raum 102

**Gebühr:** gebührenfrei | 1 - 16 Personen

### 0 706 Mit Rauchfreiheit gesund und fit sein mit Anna Maria Schmid, Dipl.-Sozialpäd. (FH), Rauchfrei-Trainerin (IFT/BZgA)

In einer Gruppe bekommt man den nötigen Schwung, um gemeinsam das Abenteuer der Rauchentwöhnung zu meistern. Das ständig evaluierte Tabak-Entwöhnungsprogramm begleitet Sie mit den neuesten Techniken aus der Motivationsforschung und Verhaltenstherapie. Es ist zertifiziert und damit erstattungsfähig. Bitte informieren Sie sich über den Anteil, den Ihre Krankenkasse übernimmt. Für Ihre Fragen steht Ihnen Frau Schmid zur Verfügung (01511-1184706).

**Termine:** 4 x | Do, 05.03.26

18.00 - 19.30 Uhr, die weiteren

**Termine:** 18.00 - 21.00 Uhr

**Ort:** Gilching, vhs, Raum 102

**Gebühr:** 160,- € | inkl. 26,- € für

Lernmittel | 6 - 14 Personen

### 0 707 Detox - Entgiftung des Körpers: Mythen und Fakten mit Martina Friesen, Heilpraktikerin

Detox ist in aller Munde und wird häufig mit Entgiftung gleichgesetzt – doch was bedeutet es eigentlich? Wir klären Bedeutung und Ursprung der Detox-Idee. Mythen und Fakten: kritische Betrachtung von Detox-Kuren und -Diäten, Entgiftung: Macht der Körper das nicht selbst? Funktion der Entgiftungsorgane: Wie kann ich den Körper unterstützen? Wie funktioniert Detox alltagstauglich?

**Termin:** Mi, 25.02.26 | 18.00 - 19.30 Uhr

**Ort:** Gilching, vhs, Raum 002

**Gebühr:** 14,- € | 6 - 12 Personen

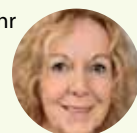
### 0 708 Der Weg von Übergewicht zu Diabetes mellitus Typ 2 mit Martina Friesen, Heilpraktikerin

Mehr als 90 % der Menschen mit Diabetes mellitus sind an Typ 2 erkrankt, ca. 8,5 Mio Betroffene in Deutschland. Langfristig können gravierende Folgeerkrankungen entstehen, Lebensqualität und -erwartung sind verringert. Diabetes mellitus 2 ist keine Frage des Alters, die Lebensführung spielt eine entscheidende Rolle bei der Entwicklung. Wie kann ich dem entgegenwirken? Früherkennung, erste und langfristige Maßnahmen zu einem gesunden Lebensstil.

**Termin:** Do, 12.03.26 | 18.00 - 19.30 Uhr

**Ort:** Gilching, vhs, Raum 104

**Gebühr:** 14,- € | 6 - 12 Personen





## 0 709 Demenz verstehen:

### Ursachen, Symptome, Prävention

mit Martina Friesen, Heilpraktikerin

Demenz ist ein Syndrom als Folge einer meist chronischen oder fortschreitenden Erkrankung des Gehirns und geht mit dem Verlust kognitiver Fähigkeiten einher. Leitsymptom: Gedächtnisstörung, viele andere unspezifische Symptome können Hinweisgeber sein. In den ersten Jahren dieser Entwicklung ist der Verlauf noch beeinflussbar. Umso wichtiger ist ein frühzeitiges Erkennen dieser Erkrankung. Sie erhalten wertvolle Tipps für Ihren Alltag.

Termin: Do, 23.04.26 | 18.00 - 19.30 Uhr

Ort: Gilching, vhs, Raum 104

Gebühr: 14,- € | 6 - 12 Personen

## 0 710 Länger vital leben: „Longevity“ - was steckt dahinter und was kann ich für mich umsetzen?

mit Martina Friesen, Heilpraktikerin

Haben Sie sich schon einmal gefragt, wie man Lebensqualität bis ins hohe Alter erhalten kann? Zunehmende Lebenserwartung beinhaltet häufig auch, eine längere Zeit mit Gebrechen zu erleben. Unausweichlich? Welche Faktoren beeinflussen unsere Lebensdauer und kann „Ich“ da Einfluss nehmen? Sie erhalten praktische Tipps für die Umsetzung im Alltag für Ihren Weg. Seien Sie dabei und entdecken Sie Ihre Möglichkeiten.

Termin: Do, 07.05.26 | 18.00 - 19.30 Uhr

Ort: Gilching, vhs, Raum 104

Gebühr: 14,- € | 6 - 12 Personen

## 0 711 Behalten Sie Ihren Blutdruck im Blick und beugen Sie Folgekrankheiten vor

mit Martina Friesen, Heilpraktikerin

Bluthochdruck ist ein weit verbreitetes Symptom, das lange Zeit bestehen kann, bevor Beschwerden auftreten. Bluthochdruck wird so zum Risiko für verschiedene Folgekrankheiten. In diesem Vortrag erhalten Sie Antworten auf Fragen rund um das Thema Blutdruck und Tipps, was Sie selbst vorbeugend und begleitend für einen gesunden Blutdruck tun können. Kleine, integrierte Übungen geben Ihnen Ideen, wie Blutdruck-Management im Alltag aussehen kann.

Termin: Do, 25.06.26 | 18.00 - 19.30 Uhr

Ort: Gilching, vhs, Raum 104

Gebühr: 14,- € | 6 - 12 Personen

## 0 712 Kreativer Schreibworkshop für Frauen in der Menopause

mit Andrea Maria Lowes,

Heilpraktikerin, Psychopädin, Autorin

Neben allem was wir bereits über die Wechseljahre wissen: wie geht's jeder einzelnen



Frau, wie nimmt sie die Veränderungen ihres Körpers, Denkens, Fühlens wahr? Im Schreiben können Sie aus ganz eigener Sicht berichten - von leichtem bis schwierigem Erleben dieser Phase. Wir arbeiten mit vielfältigen Impulsen, kurzen Übungen und offenem Austausch. Es geht darum, etwas in Gang zu setzen: Gedanken, Bilder, Geschichten - vielleicht sogar Veränderungen.

Termin: Sa, 18.04.26 | 10.00 - 16.00 Uhr

Ort: Gilching, vhs, Raum 002

Gebühr: 56,- € | 5 - 12 Personen

## 0 713 Wechseljahre - Grundlagen und Hormontherapie

mit Karina Bräutigam,

Wechseljahreberaterin

Sie erfahren, welche hormonellen Veränderungen in dieser Zeit stattfinden und welche körperlichen und mentalen Auswirkungen möglich sein können. Außerdem erhalten Sie in diesem Basiskurs Informationen rund um die Hormontherapie. Auch soll Raum sein für Diskussion und Austausch: Was beschäftigt Sie? Welche Erfahrungen und Bewältigungsstrategien möchten Sie weitergeben?

Termin: Do, 23.04.26 | 18.30 - 20.30 Uhr

Ort: Gilching, vhs, Raum 106

Gebühr: 19,- € | 4 - 12 Personen



## 0 714 Ernährung in den Wechseljahren

mit Karina Bräutigam, Ernährungstrainerin,

Wechseljahreberaterin

In den Wechseljahren verändert sich der Stoffwechsel, gleichzeitig erfordern stressige Lebensphasen eine besonders gute Versorgung mit wichtigen Nährstoffen. Mit einer sinnvollen und angepassten Ernährung in dieser Lebensphase kann jede Frau gut für sich sorgen, Beschwerden lindern und ihren Beitrag zu gesundem Älter-Werden leisten. Im Kurs geht es um gesunde Ernährung allgemein, aber immer mit Blick auf die Zeit der Wechseljahre und danach.

Termin: Do, 21.05.26 | 18.30 - 20.00 Uhr

Ort: Gilching, vhs, Raum 102

Gebühr: 14,- € | 6 - 12 Personen

## Säuglingspflegekurs -

### 1 bis 2 Monate vor der Geburt

mit Angelika Füßl-Geier,

Hebamme

Kursinhalte: Grundbedürfnisse des Säuglings, Sicherheit im Umgang mit dem Neugeborenen durch praktische Übungen (Baden, Anziehen, versch. Wickelmethode, etc.), Babypflege (einfach, natürlich, preiswert und umweltbewusst!), Sinn und Unsinn mancher Erstausrüstungsartikel, warum Tragen wichtig ist, Schlafen und Wachen des Babys und seiner Eltern.



0 715 Termin: Sa, 21.03.26 | 10.00 - 16.00 Uhr

Ort: Gilching, vhs, Raum 003

Gebühr: 48,- € | 5 - 12 Personen

0 716 Termin: Sa, 09.05.26, 10.00 - 16.00 Uhr

Ort: Gilching, vhs, Raum 002

Gebühr: 48,- € | 5 - 12 Personen

## Stillkurs - junge Mütter

mit Angelika Füßl-Geier, Hebamme

In diesem Kurs erlernen Sie die „Grundregeln“ des Stillens sowie das Abpumpen von Muttermilch. Gerne können Sie Ihre Fragen mitbringen und wir gehen in den Austausch miteinander.

0 717 Termin: Sa, 25.04.26 | 10.00 - 12.00 Uhr

Ort: Gilching, vhs, Raum 002

Gebühr: 16,- € | 5 - 12 Personen

0 718 Termin: Sa, 23.05.26 | 10.00 - 12.00 Uhr

Ort: Gilching, vhs, Raum 003

Gebühr: 16,- € | 5 - 12 Personen

## 0 719 Kinder spielerisch für gesunde Ernährung begeistern

mit Miriam Schnieber,

Ernährungscoach

Eine gesunde Ernährung bei Kindern zu fördern muss nicht anstrengend – und schon gar nicht mit Druck oder Diskussionen verbunden sein. In diesem praxisnahen Kurs entdecken wir, wie Kinder mit Leichtigkeit und Neugier an gesunde Lebensmittel herangeführt werden können. Lasst uns gemeinsam alltagstaugliche Wege finden, wie gesunde Ernährung für Kinder wieder Spaß machen darf. Wir zeigen, wie du als Elternteil mit kleinen Veränderungen viel bewirken kannst.

Termin: Fr, 06.03.26 | 19.00 - 20.30 Uhr

Ort: Gilching, vhs, Raum 003

Gebühr: 27,- € | inkl. 8,- € für Lebensmittel 5 - 12 Personen



## 0 720 Gesundheit, die Spaß macht

mit Miriam Schnieber, Ernährungscoach

Fühl dich stark! – Der interaktive Gesundheitskurs für mehr Energie, Leichtigkeit und Wohlfühlgefühl im Alltag. Es ist kein langweiliger Vortrag, sondern ein lebendiger Workshop. Wir entdecken gemeinsam, wie Ernährung, Bewegung, Schlaf und Stressbalance wieder ins Gleichgewicht kommen – mit kleinen Übungen, die wirklich machbar sind. Gesundheit darf Spaß machen!

Termin: Sa, 07.03.26 | 10.00 - 12.00 Uhr

Ort: Gilching, vhs, Raum 003

Gebühr: 27,- € | inkl. 8,- € für Lebensmittel 5 - 12 Personen

## 0 721 Zucker in Balance

mit Anja Ortmann-Heuser, Apothekerin, Heilpraktikerin

Wenn der Blutzucker stark schwankt, entstehen Heißhunger, Energieeinbrüche und oft auch eine schleichende Gewichtszunahme. Wir schauen gemeinsam, was Insulin im Körper macht – und weshalb sich diese



Muster oft ganz unbemerkt entwickeln. Dazu gibt es alltagstaugliche Impulse für mehr Stoffwechsel-Balance: kleine Yoga-Snacks zur Stressregulation und nährnde Ernährungsanregungen aus dem Ayurveda – für stabile Energie und ein reguliertes Gewicht.

**Termin:** Mi, 25.03.26 | 18.30 - 20.00 Uhr

**Ort:** Gilching, vhs, Raum 104

**Gebühr:** 14,- € | 6 - 12 Personen



### 0 722 Besser schlafen - Wege zu erholsamer Nachtruhe mit Katharina Ogilvie, Wirtschaftspsychologin

Schlafprobleme sind weit verbreitet – oft verursacht durch Gedankenkarussell, Stress, Bildschirmzeit. Sie erfahren, wie Sie wieder in den Ruhemodus finden. Mit Achtsamkeits- und Entspannungstechniken können Sie Ihren Schlaf verbessern und morgens erholt aufwachen. Inhalte: Ursachen von Schlafstörungen verstehen, die Rolle des Nervensystems im Schlafprozess, Abendrituale, Atem- und Achtsamkeitsübungen, Umgang mit Grübelgedanken und nächtlicher Unruhe.

**Termin:** Di, 24.03.26 | 19.00 - 20.30 Uhr

**Ort:** Gilching, vhs, Raum 104

**Gebühr:** 14,- € | 6 - 12 Personen



### 0 723 Mit digitaler Reizüberflutung umgehen mit Katharina Ogilvie, Wirtschaftspsychologin

E-Mails, Chats, Nachrichten, Social Media – unser Gehirn bekommt heute mehr Reize denn je. An diesem Impulsabend lernen Sie, wie digitale Reizüberflutung entsteht und wie Sie Ihr Nervensystem entlasten können. Kleine mentale Pausen, klare Grenzen und achtsamer Medienkonsum bringen mehr Fokus und Ruhe in den Alltag.

**Termin:** Di, 14.04.26 | 19.30 - 21.00 Uhr

**Ort:** Gilching, vhs, Raum 104

**Gebühr:** 14,- € | 6 - 12 Personen

### 0 724 Innere Antreiber & Stressmuster verstehen - wie Sie Druck in Gelassenheit verwandeln

mit Katharina Ogilvie, Wirtschaftspsychologin

„Sei perfekt!“, „Mach es allen recht!“ – innere Antreiber beeinflussen unbewusst, wie wir mit Stress umgehen. Sie entdecken Ihre inne-

ren Antreiber und lernen, wie Sie sie freundlich regulieren, ohne an Leistungsfähigkeit zu verlieren. Für mehr Selbstfürsorge, Leichtigkeit und innere Balance. Eigene Muster erkennen, Achtsamkeit als Weg zu mehr Selbstmitgefühl, Impulse, um alte Stressmuster zu lösen, Übungen für Alltag und Beruf.

**Termin:** Di, 28.04.26 | 19.30 - 21.00 Uhr

**Ort:** Gilching, vhs, Raum 104

**Gebühr:** 14,- € | 6 - 12 Personen

### 0 725 EMDR und weitere Methoden zur Stressreduktion: Einführungsabend mit Sigrid Piehler, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Der Kurs gibt eine Einführung in die Elemente von EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) - ursprünglich eine Methode aus der Traumatherapie - die eigenständig zur Stressreduktion genutzt werden können. Zentraler Aspekt ist die Entwicklung Ihres persönlichen „Sicheren Ortes“. Zusätzlich werden weitere Methoden zur Stressreduktion vorgestellt (Schmetterlingsumarmung, Verschiebung des Atemmusters, Lichtstromtechnik).

**Termin:** Do, 05.03.26 | 19.00 - 21.00 Uhr

**Ort:** Gilching, vhs, Raum 105

**Gebühr:** 22,- € | 5 - 8 Personen



### 0 726 Volkskrankheit Stress: Was ist Stress und wie geht man damit am besten um? mit Sascha Lang, Fachberater Stress und Burnout

Sie fühlen sich gestresst oder schlafen schlecht? In diesem Vortrag mit Workshop-Charakter erfahren Sie, was Stress genau ist, welche Schäden er im Körper anrichten kann und wie Sie ihm am besten begegnen. Verstehen Sie Zusammenhänge zwischen Ursache und Wirkung auf den Körper, haben Sie es leichter, künftig Gutes für Ihre Gesundheit zu tun. Lernen Sie äußere Stressoren kennen und kommen Sie Ihrem Stress auf die Spur.

**Termin:** Do, 16.04.26 | 18.30 - 20.30 Uhr

**Ort:** Gilching, vhs, Raum 105

**Gebühr:** 19,- € | 6 - 12 Personen



### Farbberatung

mit Ulla Brüger, Color & Style Coach

Du möchtest einen ersten Einblick in die Welt der Farben erhalten und herausfinden, welche Farben wirklich zu dir passen? Ich zeige dir die 1. Hauptdominante deines



Farbtyps & alles über die unterschiedlichen Farbtypen. Freue dich auf Tipps zur passenden Haarfarbe, Skincare und Make-up. Inkl. Hautpflege und kleinem Make-up-Wohlfühlmoment und digitalem Farbpas für dein Handy als praktischer Shopping-Begleiter.

**0 727 Termin:** Sa, 28.03.26 | 10.00 - 14.00 Uhr

**Ort:** Gilching, vhs, Raum 101

**0 728 Termin:** Sa, 16.05.26 | 10.00 - 14.00 Uhr

**Ort:** Gilching, vhs, Raum 101

**Gebühr:** 80,- € | inkl. 35,- € für Farbpas

3 - 8 Personen

### 0 729 Rückwärts zum Weltrekord - Mut zu neuen Perspektiven mit Carsten Neder

Erleben Sie eine inspirierende Reise ins Ungewöhnliche! Carsten Neder ist Weltrekordhalter im Rückwärts-Treppensteigen und leidenschaftlicher Motivationsredner. Hören Sie, wie er seine persönlichen Grenzen neu definiert und ermutigt, das scheinbar Unmögliche zu wagen. Mit Humor und Einfühlungsvermögen zeigt er, wie wir selbst in den schwierigsten Momenten Stärke finden können. Erfahren Sie, wie kleine Schritte große Veränderungen bewirken!

**Termin:** Do, 26.03.26

19.00 - 20.30 Uhr

**Ort:** Gilching, vhs, Raum 106

**Gebühr:** 14,- € | 6 - 12 Personen



### E 730 Ein Bluttest für viele Krankheiten: Proteine als Fenster zur individuellen Gesundheit

mit Dr. Johannes Bruno Müller-Reif Kooperation mit dem Wissenschaftscampus Martinsried

**Termin:** Di, 12.05.26 | 19.00 - 19.45 Uhr

**Online-Kurs**

**Gebührenfrei** | 1 - 15 Personen



### 0 731 Sport und Bewegung trotz(t) Demenz

mit Sabine Fischer-Burkart, Kursleiterin „Sport und Bewegung trotz(t) Demenz“

Ziele des Kurses sind es, mit Freude am Aktivsein die motorische Leistungsfähigkeit zu erhalten oder zu steigern, das Herz-Kreislaufsystem zu stärken, durch Gleichgewichtstraining das Sturzrisiko zu mindern, alltägliche Bewegungsmuster einzuüben, Selbstbestimmung zu fördern, Stress und Isolation zu mindern und das Wohlbefinden zu steigern. Auch Menschen ohne Demenz profitieren von den Übungen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Bei demenzieller Erkrankung nur mit Begleitperson.

**Termine:** 4 x | Mi. 25.02.26 | 16.45 - 17.45 Uhr

**Ort:** Gilching, vhs, Raum 105

**Gebühr:** 40,- € | 4 - 6 Personen



## Yoga

## Hatha Yoga

In den Kursen lernen Sie durch Bewegungs-, Achtsamkeits- und Meditationsübungen die Verbesserung von Beweglichkeit, Entspannung und Stressbewältigung. Sie erfahren die Grundprinzipien und Körperübungen des Hatha-Yoga und finden durch sanfte Übungen zu mehr Gelassenheit und Kraft. Hatha-Yoga ermöglicht ein ganzheitliches Erleben von Körper, Geist und Seele und stärkt die Gesundheitskompetenzen für Regeneration und einen stressfreien Alltag.

mit Evelyn Endler,  
Yogalehrerin, BDY/EYU

Ort: Gilching, vhs, Raum 107



**0 750 Termine:** 10 x | Mo, 23.02.26 | 15.30 - 16.45 Uhr  
**Gebühr:** 99,- € | 5 - 8 Personen  
nicht am 02.03. und 18.05.26

**0 751 Termine:** 5 x | Mo, 15.06.26 15.30 - 16.45 Uhr  
**Gebühr:** 50,- € | 5 - 8 Personen

**0 752 Termine:** 10 x  
Mo, 23.02.26 | 16.50 - 18.05 Uhr

**Gebühr:** 99,- € | 5 - 8 Personen  
nicht am 02.03. und 18.05.26

**0 753 Termine:** 5 x | Mo, 15.06.26 | 16.50 - 18.05 Uhr  
**Gebühr:** 50,- € | 5 - 8 Personen

mit Andrea Kluge,  
Yogalehrerin BDY/EYU  
Ort: Weßling, Pfarrstadel,  
kleiner Saal, Am Kreuzberg 3



## Hatha Yoga - „Yoga der Energie“

**0 754 Termine:** 15 x | Di, 24.2.26 | 8.00 - 9.15 Uhr  
**Gebühr:** 124,- € | 9 - 14 Personen

**0 755 Termine:** 15 x | Di, 24.2.26 | 9.30 - 11.00 Uhr  
**Gebühr:** 148,- € | 9 - 14 Personen

**0 756 Termine:** 15 x | Do, 26.02.26  
18.00 - 19.30 Uhr  
**Gebühr:** 148,- € | 9 - 14 Personen

**0 757 Termine:** 15 x Do, 26.02.26  
19.30 - 21.00 Uhr  
**Gebühr:** 148,- € | 9 - 13 Personen

## E 758 Online-Kurs

**Termine:** 15 x | Mi, 25.02.26 | 8.15 - 9.30 Uhr  
**Gebühr:** 124,- € | 9 - 13 Personen

mit Christine Schramm,  
ärztl. geprüfte Yogalehrerin

## 0 759 Hatha Yoga - leicht Fortgeschrittene

**Termine:** 5 x | Di, 24.02.26 | 19.00 - 20.00 Uhr  
**Ort:** Gilching, vhs, Raum 008  
**Gebühr:** 33,- € | 9 - 12 Personen

## 0 760 Hatha Yoga - Fortgeschrittene

**Termine:** 5 x | Di, 24.02.26 | 20.15 - 21.15 Uhr  
**Ort:** Gilching, vhs, Raum 008  
**Gebühr:** 40,- € | 5 - 10 Personen



mit Piera Conti, Yogalehrerin

## 0 761 Hatha Yoga - leicht Fortgeschrittene

**Termine:** 6 x | Di, 14.04.26 | 19.00 - 20.00 Uhr  
**Ort:** Gilching, vhs, Raum 008  
**Gebühr:** 40,- € | 5 - 8 Personen

## Hatha Yoga - motivierte Anfänger und leicht Fortgeschrittene

mit Su Ressel, Hatha-Yoga-Lehrerin

Yoga ist mehr als der Sonnengruß! Es kann geistiges und körperliches Wohlbefinden anhand einer persönlichen Erfahrung fördern. Zusammen üben wir einfache und fordernde Asanas, verbessern Fitness, Stabilität und Beweglichkeit. Wir nutzen den Atem als Kraftquelle für Ruhe und Gelassenheit. Mit einer Meditation schließen wir die Stunde ab. Philosophische Gedanken, Mantras oder pure Stille helfen dabei, den Geist zu beruhigen und das Jetzt wahrzunehmen.

**0 762 Termine:** 8 x | Mo, 04.05.26 | 18.15 - 19.30 Uhr

**Ort:** Gilching, vhs, Raum 107  
**Gebühr:** 79,- € | 5 - 8 Personen

**0 763 Termine:** 8 x | Mo, 04.05.26  
19.40 - 20.55 Uhr

**Ort:** Gilching, vhs, Raum 107  
**Gebühr:** 79,- € | 5 - 8 Personen

## 0 764 Hatha Yoga - TriYoga Flows® Basic-Workshop - Anfänger, Wiedereinsteiger

mit Johanna Schuhbauer, ärztl. gepr. Yogalehrerin, TriYoga Flows® Ausbildungsleiterin  
TriYoga® ist eine Form des Hatha-Yoga, bei dem sich fließende Übungsabfolgen und gehaltene Stellungen abwechseln. Die kontinuierlich ausgeführten Wellenbewegungen der Wirbelsäule können helfen, den Rücken gesund und flexibel zu erhalten. Atem, Bewegung und Mudras (Handgesten) verbinden sich zu einem geschmeidigen Tanz aus „Entspannung in Bewegung“. Körperübungen mit Atemübungen werden abgerundet durch Meditation und Tiefenentspannung.

**Termin:** So, 19.04.26 | 10.00 - 13.00 Uhr  
**Ort:** Gilching, vhs, Raum 008  
**Gebühr:** 30,- € | 4 - 6 Personen



## Vinyasa Yoga: starte kraftvoll und gelassen in die Woche! - Anfänger und leicht Fortgeschrittene

mit Piera Conti, Yogalehrerin

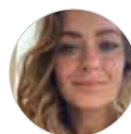
Der Kurs unterstützt dich dabei, sanft und voller Energie vom Wochenende in die neue Woche zu „fließen“. In diesem Kurs bewegen wir uns achtsam durch sanfte Yoga-Übungen, Atemtechniken und Meditationen, die deine Beweglichkeit fördern, Stress abbauen und dir neue Kraft schenken. Entdecke die Grundlagen des Hatha-Yoga und stärke Körper, Geist und Seele für einen entspannten und ausgeglichenen Alltag.

**0 765 Termine:** 10 x | Mo, 02.03.26 | 7.30 - 8.30

**Ort:** Gilching, vhs, Raum 008  
**Gebühr:** 79,- € | 5 - 8 Personen

**0 766 Termine:** 6 x | Mo, 08.06.26 | 7.30 - 8.30

**Ort:** Gilching, vhs, Raum 008  
**Gebühr:** 48,- € | 5 - 8 Personen



## Vinyasa Yoga - Anfänger und leicht Fortgeschrittene

mit Noemi Staab, Yogalehrerin

In diesem Kurs bewegen wir uns achtsam im Einklang mit unserem Atem durch fließende Yoga-Sequenzen, die deine Beweglichkeit fördern, Stress abbauen und dir neue Kraft schenken. Entdecke die Grundlagen des Vinyasa Yoga und stärke Körper, Geist und Seele für einen entspannten, ausgeglichenen Alltag.

**0 767 Termine:** 10 x | Fr, 06.03.26 | 15.30 - 16.45

**Ort:** Gilching, vhs, Raum 107  
**Gebühr:** 99,- € | 5 - 8 Personen

**0 768 Termine:** 5 x | Fr, 19.06.26 | 15.30 - 16.45

**Ort:** Gilching, vhs, Raum 107  
**Gebühr:** 50,- € | 5 - 8 Personen  
nicht am 26.06. und 17.07.26



## Barre-Training &amp; Yoga zum Ausprobieren

mit Maryna Zavadska, Hatha Yoga-Lehrerin

Wir kombinieren Übungen aus dem Barre-Training und Dehnübungen aus dem Hatha-Yoga. Dabei kommen Elemente aus Ballett (ohne Ballettstange) und Yoga zum Einsatz. Zum Abschluss der Stunde erlernen wir eine einfache zeitgenössische Choreografie. Wir kräftigen Muskulatur und verbessern die Fitness und Koordinationsfähigkeit.

**0 769 Termine:** 5 x | Do, 05.03.26

17.15 - 18.15 Uhr  
**Ort:** Gilching, vhs, Raum 107  
**Gebühr:** 40,- € | 5 - 8 Personen

**0 770 Termine:** 10 x | Do, 23.04.26

17.15 - 18.15 Uhr  
**Ort:** Gilching, vhs, Raum 107  
**Gebühr:** 79,- € | 5 - 8 Personen



## Yoga im Rhythmus der Jahreszeiten

mit **Anne Thoma, Yogalehrerin**

**Ort:** Gilching, vhs, Raum 008 und draußen im Hof der vhs

**Gebühr:** 24,- € | 5 - 8 Personen

### 0 781 Detox durch Bewegung - Übungen für Reinigung und Reset

Der Fokus dieses Workshops liegt auf körperlicher und seelischer Reinigung. Die Zeit zwischen Fasching und Ostern eignet sich ideal dafür. Entschlackende Rotationen, Elemente aus der Kundalini-Praxis und Übungen mit Detox-Wirkung unterstützen den Entgiftungsprozess und geben Impulse, um auch gewohnheitsmäßigen Ballast loszulassen. So entsteht Raum für das, was Ostern symbolisiert: einen Neubeginn, bei dem Weniger mehr sein darf.

**Termin:** So, 08.03.26 | 15.00 - 18.00 Uhr

### 0 782 Frühling in Bewegung - Dynamik für Faszien, Atem & Energie

Mit den warmen Tagen erwachen Lebensfreude, Vitalität und Bewegungslust. Alles wächst. In dem Workshop bringst du deine Zellen in Schwung. Dynamische Yoga-sequenzen lösen fasziale Verklebungen. Belebender Atem und ausladende Bewegungen fließen harmonisch ineinander. So aktivierst du Energie und förderst Beweglichkeit und Lebendigkeit. Spüre dabei die Frische und den Puls der Natur.

**Termin:** So, 19.04.26 | 15.00 - 18.00 Uhr



© A. Thoma



© A. Benedela

### 0 783 Weiblich & Verbunden - Ein (Muttertags-)Special für alle Frauen

Dieser Workshop ist eine Einladung an alle Frauen – Mütter, Töchter, Schwestern, Freundinnen. Unabhängig von Fitnesslevel und Alter. Mit Musik und Bewegung feiern wir das Weibliche in seiner ganzen Vielfalt, von sanft bis stark. Mit Methoden, die dir helfen, durchzuatmen, die Mitte zu stärken und den Umgang mit eigenen Ressourcen zu reflektieren. Ein Workshop, der gut tut. Ein freudiger Frauen-Flow.

**Termin:** So, 10.05.26 | 15.00 - 18.00 Uhr

### 0 784 Summerfeelings - Bewegung, die Sonne in den Körper bringt

In diesem Workshop verbinden wir uns mit der Kraft der Sonne. Herzöffnungen und einfache Rückbeugen bringen Weite und Energie in den Körper. Lockernde Sequenzen und freie Bewegung schaffen das körperliche Gefühl von Sommerleichtigkeit. Der Workshop bietet die Gelegenheit, kurz vor der Sommervende innezuhalten. Die längsten Tage des Jahres eignen sich, um eine persönliche Bestandsaufnahme zu machen und sich für das zweite Halbjahr der Jahresreise einzustimmen.

**Termin:** So, 14.06.26 | 15.00 - 18.00 Uhr

### 0 771 Yoga & Meditation

mit **Lisa-Marie Brunnhuber, zertif. Kundaliniyoga-Lehrerin**



Ziel des Kurses ist die Stärkung von Körper und Geist für mehr Energie im Alltag. Wir stärken den Körper in dynamischen oder statischen Yoga-Haltungen. Atemtechniken unterstützen uns während den Übungen und schulen unsere Körperwahrnehmung. Jede Stunde ist einem speziellen Thema zugeordnet, z.B. Stressprävention, Immunabwehr, u.v.m. Die Mantra-Meditationen stärken unseren Geist und verbinden uns über das gemeinsame Singen.

**Termine:** 14 x | Fr, 06.03.26 | 17.15 - 18.45 Uhr

**Ort:** Gilching, vhs, Raum 107

**Gebühr:** 167,- € | 5 - 8 Personen  
nicht am 13.03. und 17.4.26

### Kundaliniyoga für Schwangere

mit **Lisa-Marie Brunnhuber, zertif. Kundaliniyoga-Lehrerin**

Die Essenz des Schwangeren-yogas besteht in der Stärkung von Körper und Geist. Dazu nutzen wir verschiedene Werkzeuge, auf die du unter der Geburt zurückgreifen kannst, z.B. Atemtechniken und das Singen von Mantrén. Du wirst dir bewusst, dass du eingebunden bist zwischen Erde und Himmel und lernst diese Ressourcen zu nutzen. Gleichzeitig liegt der Fokus in der Verbindung zu dir, deiner Kraft und deinem Baby.

**0 772 Termine:** 6 x | Fr, 20.03.26 | 19.00 - 20.30

**Ort:** Gilching, vhs, Raum 105

**Gebühr:** 101,- € | 3 - 4 Personen  
nicht am 17.04.26

**0 773 Termine:** 6 x | Fr, 19.06.26 | 19.00 - 20.30

**Ort:** Gilching, vhs, Raum 105

**Gebühr:** 101,- € | 3 - 4 Personen

### 0 774 Yin Yoga

mit **Martina Weinmann-Golz, Yin Yoga-Kursleiterin**

Yin Yoga ist die Einladung, inne zu halten sowie Ausgeglichenheit und Flexibilität zu fördern. In diesem Kurs konzentrieren wir uns auf die Faszien, um sie geschmeidig, elastisch und somit widerstandsfähiger zu machen. Physisch kann mehr Platz geschaffen werden zwischen Knochen, Muskeln und Organen. Energetisch beeinflussen wir die Meridiane (Energiebahnen) und Organe. Die Positionen werden liegend oder sitzend praktiziert.

**Termine:** 12 x | Fr, 06.03.26 | 11.00 - 12.00 Uhr

**Ort:** Gilching, vhs, Raum 107

**Gebühr:** 95,- € | 5 - 8 Personen



### Yin Yoga

mit **Tanja Moll, Yogalehrerin BYV**

Yin Yoga ist eine sanfte, passive Form des Yoga. Durch langes Dehnen wirkt es intensiv auf das Faszien- und Bindegewebe sowie auf die Gelenke, was eine Verbesserung der Lebensflussenergie in den Meridianen bewirken kann. Es werden der Stoffwechsel sowie die körpereigene Entgiftung angeregt. Die lang-samen und achtsamen Übungen wirken beruhigend und eröffnen eine neue Körperwahrnehmung. Mitbringen: s. Homepage



### Eintägig:

**0 775 Termin:** Sa, 25.04.26 | 13.00 - 16.00 Uhr

**Ort:** Gilching, vhs, Raum 008

**Gebühr:** 30,- € | 4 - 8 Personen

**0 776 Termin:** Sa, 27.06.26 | 13.00 - 16.00 Uhr

**Ort:** Gilching, vhs, Raum 008

**Gebühr:** 30,- € | 4 - 8 Personen

### Mehrtägig - Online Kurse:

**E 777 Termine:** 6 x Di, 24.02.26 | 19.30 - 21.00

**Gebühr:** 59,- € | 9 - 12 Personen

**E 778 Termine:** 6 x Di, 14.04.26 | 19.30 - 21.00

**Gebühr:** 59,- € | 9 - 12 Personen

**E 779 Termine:** 5 x Di, 02.06.26 | 19.30 - 21.00

**Gebühr:** 50,- € | 9 - 12 Personen

**E 780 Termine:** 6 x Di, 07.07.26 | 19.30 - 21.00

**Gebühr:** 59,- € | 9 - 12 Personen

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Handtuch, Sportschuhe, Getränk



## Entspannung & Körpererfahrung



### E 790 Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung - Entspannungskurs in dieser stressigen Zeit mit Gabriele Schmid, Heilpraktikerin

Termine: 6 x | Mo, 23.03.26  
19.00 - 20.30 Uhr

Online-Kurs

Gebühr: 71,- € | 5 - 8 Personen



### 0 791 Entspannung mit Shiatsu-Massagen mit Martina Weinmann-Golz, Shiatsu-Praktikerin

Shiatsu ist eine japanische Form der Körperarbeit, die auf der TCM basiert. Durch gezielten Druck entlang der Energiebahnen kann dies zur Entspannung und Vitalisierung führen, Blockaden lösen und Selbstheilungskräfte unterstützen. Paarweise Anmeldung ist empfohlen aber keine Voraussetzung. Shiatsu wird bekleidet und ohne Öl angewendet.

Termin: Sa, 25.04.26 | 10.00 - 12.00 Uhr

Ort: Gilching, vhs, Raum 107

Gebühr: 20,- € | 5 - 12 Personen

### 0 792 Meridian-Dehnungen mit Martina Weinmann-Golz, Shiatsu-Praktikerin, Qigong- / Yin Yoga-Kursleiterin

Durch sanfte Dehnübungen, die bestimmte Meridiane (Energiebahnen) strecken, kann der Energiefluss der Lebensenergie (Qi), die auf den Lehren der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) basieren, im Körper angeregt und gestärkt werden. Disharmonien können ausgeglichen und Energieblockaden gelöst werden. Es fördert allgemein die Beweglichkeit, führt zur Entspannung und Stärkung der Vitalität.

Termine: 12 x | Mi, 04.03.26 | 18.00 - 19.00 Uhr

Ort: Gilching, vhs, Raum 105

Gebühr: 95,- € | 5 - 8 Personen

### 0 793 Fußreflexzonen-massage - Workshop mit Saskia Anders-Giehl, Heilpraktikerin

Unsere Füße bilden unseren Körper ab, wir haben die Möglichkeit, uns selbst Gutes zu tun, für unser körperliches und seelisches Wohlbefinden zu sorgen und leichtere Befindlichkeitsstörungen selbst in die Hand zu nehmen. Sanfte Streichungen und Massagegriffe, die Sie sofort an sich selbst oder an Ihren Lieben anwenden können, können Sie emotional, psychisch und körperlich stärken.

Termin: Sa, 14.03.26 | 14.00 - 17.00 Uhr

Ort: Gilching, vhs, Raum 008

Gebühr: 24,- € | 5 - 10 Personen



### 0 794 Einführung in Meditation und Achtsamkeit

mit Andreas Pirack, Coach, Yogalehrer

Dieses Seminar richtet sich an alle, die Meditation kennenlernen und ausprobieren möchten – ohne Vorkenntnisse. Wir erkunden gemeinsam verschiedene Formen der Meditation wie Achtsamkeits- und Atemübungen, Zen-Meditation, Geh-Meditation. Eine Entspannung aus dem Yoga und Zeit zum Austausch runden das Seminar ab. Neben kurzen theoretischen Impulsen steht das praktische Erleben im Mittelpunkt: Es gibt Raum, Fragen zu stellen und Erfahrungen zu teilen.

Termin: Sa, 14.03.26 | 10.30 - 12.00 Uhr

Ort: Gilching, vhs, Raum 107

Gebühr: 15,- € | 4 - 8 Personen

### 0 795 Detox Qigong

mit Martina Weinmann-Golz, Qigong-Kursleiterin

Dein Körper speichert Toxine, Stress und emotionale Blockaden. Mit den Detox Qigong-Übungen kannst du durch sanfte Bewegungen, bewusste Atmung und mentale Konzentration Stress abbauen und die Lebensenergie harmonisieren. Blockaden im Körper können gelöst, die Durchblutung und die natürlichen Entgiftungs- und Erholungsprozesse des Körpers unterstützt werden.

Termine: 12 x | Mi, 04.03.26 | 19.15 - 20.30 Uhr

Ort: Gilching, vhs, Raum 107

Gebühr: 119,- € | 5 - 8 Personen

## Qigong

Qigong-Übungen lehren uns, auf unsere Lebensenergien zu achten und Körper, Geist und Seele wieder in Einklang zu bringen. Regelmäßig ausgeführt können sich Blockaden lösen, Schmerzen gelindert und die Selbstheilungskräfte aktiviert werden. Finden Sie einen Ausgleich zur hektischen Zeit und mehr Gelassenheit und Leistungsfähigkeit im Alltag.

mit Jenny Galda, Fitnessfachwirtin, Qigong-Übungsleiterin  
Ort: Gilching, vhs, Raum 008



### 0 796 Qigong in der Mittagspause

Termine: 5 x | Mi, 25.02.26 | 12.45 - 13.30 Uhr

Gebühr: 30,- € | 5 - 8 Personen

### 0 797 Qigong in der Mittagspause

Termine: 6 x | Mi, 15.04.26 | 12.45 - 13.30 Uhr

Gebühr: 36,- € | 5 - 8 Personen

### 0 798 Entspannt ins Wochenende mit Qigong

Termine: 5 x | Fr, 27.02.26 | 12.30 - 13.15 Uhr

Gebühr: 30,- € \* 5 - 8 Personen

### 0 799 Entspannt ins Wochenende mit Qigong

Termine: 5 x | Fr, 17.04.26 | 12.30 - 13.15 Uhr

Gebühr: 30,- € | 5 - 8 Personen

### Sanftes Qigong (ältere Menschen)

mit Judith Schrötter, Qigong-Kursleiterin

Qigong ist eine chinesische Heilgymnastik, die schon seit Jahrhunderten in China zur Verbesserung der körperlichen und geistigen Aktivität geübt wird. Durch Qigong-Übungen können Körper, Geist und Atem reguliert werden, sodass sowohl die innere Ruhe und Ausgeglichenheit gefördert und Beweglichkeit, Gleichgewichts, Koordination und Konzentration verbessert werden.

0 800 Termine: 7 x | Di, 24.02.26 | 14.45 - 16.15

Ort: Gilching, vhs, Raum 008

Gebühr: 83,- € | 5 - 14 Personen

nicht am 17.03. und 24.03.26

0 801 Termine: 6 x | Di, 23.06.26 | 14.45 - 16.15

Ort: Gilching, vhs, Raum 008

Gebühr: 71,- € | 5 - 14 Personen

### Qigong am Abend

mit Judith Schrötter, Qigong-Kursleiterin

Qigong-Übungen lehren uns, auf unsere Lebensenergien zu achten, sie zu harmonisieren und zu regulieren. Die Übungen fördern die Beweglichkeit der Gelenke und den Wechsel von Anspannung und Entspannung. Erspüren

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Handtuch, Sportschuhe, Getränk.

Sie zunehmend Ihre energetische Wirkung. Selbstmassage zur Aktivierung der Leitbahnen und Akupunktur-Punkte sowie Atmung und Meditation vertiefen diese Erfahrungen.

**0 802 Termine:** 7 x | Mi, 25.02.26 | 18.30 - 20.00  
**Ort:** Weßling, Seehäusl, Nachbarschaftshilfe  
**Gebühr:** 83,- € | 6 - 7 Personen  
 nicht am 18.03. und 25.03.26

**0 803 Termine:** 6 x | Mi, 24.06.26 | 18.30 - 20.00  
**Ort:** Weßling, Seehäusl, Nachbarschaftshilfe  
**Gebühr:** 71,- € | 6 - 7 Personen

### E 804 Qigong - Fortgeschrittene

mit Marion Fritzsche, Heilpraktikerin,  
 Dozentin für Qigong und Taijiquan

**Termine:** 14 x | Mo, 23.02.26 | 19.00 - 20.00 Uhr  
**Online Kurs, Gebühr:** 111,- € | 5 - 8 Personen  
 nicht am 16.03.26

### 0 805 Aikido

mit Stefan Winter, Aikido-Lehrer

Aikido ist eine moderne und defensiv ausgerichtete japanische Kampfkunst, die Körper und Geist stärkt. Fallschule, Körpertechniken (Hebel, Würfe) und Waffentechniken (Schwert, Stock). Keine Vorkenntnisse, Kondition oder Kraft vorausgesetzt. Mindestalter: 13 Jahre. Training barfuß in Sportkleidung oder Dogi. <https://goko-aiki-shuren.de/>

**Termine:** 15 x | Fr, 27.02.26  
 19.00 - 20.30 Uhr  
**Ort:** Gilching, vhs, Raum 008  
**Gebühr:** 178,- € | 5 - 10 Personen



## Feldenkrais

**Feldenkrais-Methode® - Bewusstheit durch Bewegung: „Der sanfte Weg für den ganzen Körper“**  
 mit Gudrun Rudroff, Feldenkrais-Lehrerin, Ergotherapeutin

Die Feldenkraismethode ist eine Form der körperorientierten Selbsterfahrung. Sie experimentieren spielerisch mit Bewegung, Gewohnheiten und lernen, Spannungen zu lösen. Durch Spüren und Vergleichen verbessern Sie mit dieser Methode Ihre Bewegungsorganisation und können Schmerzsachen beheben. Wohlbefinden, Beweglichkeit und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten werden gestärkt. Das Üben findet meist im Liegen, aber auch im Sitzen oder Stehen statt.  
**Ort:** Gilching, vhs, Raum 107

**0 810 Termine:** 10 x | Mi, 04.03.26 | 9.00 - 10.15  
**Gebühr:** 124,- € | 4 - 6 Personen

**0 811 Termine:** 6 x | Mi, 10.06.26 | 9.00 - 10.15  
**Gebühr:** 74,- € | 4 - 6 Personen

**0 812 Termine:** 10 x | Mi, 04.03.26 | 10.30 - 11.45  
**Gebühr:** 124,- € | 4 - 6 Personen

**0 813 Termine:** 6 x | Mi, 10.06.26 | 10.30 - 11.45  
**Gebühr:** 74,- € | 4 - 6 Personen

10 % Ermäßigung bei Buchung  
 von mind. 2 Workshops der Reihe:

### Feldenkrais® Kompaktworkshops

mit Ursula Reuther,  
 Feldenkrais-Lehrerin



Feldenkrais kann helfen, Unterschiede in der eigenen Bewegungsqualität wahrzunehmen, effiziente von weniger effizienten Bewegungen zu unterscheiden. Die aufmerksame Wahrnehmung und das erweiterte Bewegungsrepertoire führen dazu, sich leichter, koordinierter und schmerzfreier zu bewegen. Der Kurs findet überwiegend im Liegen statt, Vorkenntnisse sind nicht notwendig, körperliche Einschränkungen sind kein Hinderungsgrund.

**Ort:** Gilching, vhs, Raum 008

### 0 814 Beweglich vom Scheitel bis zur Sohle

**Termin:** So, 26.04.26 | 10.00 - 13.00 Uhr  
**Gebühr:** 34,- € | 3 - 6 Personen

### 0 815 Den Kopf frei bekommen:

**Termin:** So, 17.05.26 | 10.00 - 13.00 Uhr  
**Gebühr:** 34,- € | 3 - 6 Personen

### 0 816 Sich entfalten mit Hand und Fuß

**Termin:** So, 14.06.26 | 10.00 - 13.00 Uhr  
**Gebühr:** 34,- € | 3 - 6 Personen

### 0 817 Vom Liegen leicht zum Sitzen kommen

**Termin:** So, 28.06.26 | 10.00 - 13.00 Uhr  
**Gebühr:** 34,- € | 3 - 6 Personen

### 0 818 Vom Sitzen ins Stehen drehen

**Termin:** So, 12.07.26 | 10.00 - 13.00 Uhr  
**Gebühr:** 34,- € | 3 - 6 Personen

### 0 819 Stehen, gehen, nach hinten sehen

**Termin:** So, 20.09.26 | 10.00 - 13.00 Uhr  
**Gebühr:** 34,- € | 3 - 6 Personen



© L. La Rocca

## Wirbelsäulengymnastik

Stärken Sie Ihren Rücken mit unseren Wirbelsäulengymnastik- und Rückenfit-Kursen! Durch gezielte Übungen verbessern Sie Ihre Haltung, Flexibilität und Muskulatur sowie Körperwahrnehmung und allgemeines Wohlbefinden.

### Präventive Wirbelsäulengymnastik



mit Anne Thoma, Yogalehrerin,  
 B-Trainerin für Prävention und Gesundheit

**0 830 Termine:** 12 x | Mi, 25.02.26  
 16.50 - 17.50 Uhr  
**Ort:** Gilching, vhs, Raum 008  
**Gebühr:** 99,- € | 9 - 13 Personen  
 nicht am 20.05.26

mit Ann-Marie Gronen-Vogeler,  
 Workout-Trainerin

**0 831 Termine:** 14 x  
 Mi, 25.02.26 | 18.45 - 19.45 Uhr  
**Ort:** Gilching, vhs, Raum 008  
**Gebühr:** 92,- € | 9 - 14 Personen  
 nicht am 10.06.26

**0 832 Termine:** 14 x  
 Mi, 25.02.26 | 20.00 - 21.00 Uhr  
**Ort:** Gilching, vhs, Raum 008  
**Gebühr:** 92,- € | 9 - 14 Personen  
 nicht am 10.06.26

**0 833 Termine:** 14 x  
 Do, 26.02.26 | 20.15 - 21.15 Uhr  
**Ort:** Gilching, vhs, Raum 008  
**Gebühr:** 92,- € | 9 - 14 Personen  
 nicht am 11.06.26

mit Charlotte Benkert,  
 Physiotherapeutin,  
 Rückenschullehrerin (KddR)



**0 834 Termine:** 10 x | Di, 14.04.26  
 18.15 - 19.00 Uhr  
**Ort:** Gilching, Arnoldus-Grundschule,  
 Turnhalle, Talhofstr.7  
**Gebühr:** 50,- € | 9 - 26 Personen  
 nicht am 05.05.26

mit Susanne Leske-Pittroff,  
 Krankengymnastin, Osteoporo-  
 rose- und Rückenschullehrerin



**0 835 Termine:** 15 x | Fr, 27.02.26  
 8.30 - 9.30 Uhr  
**Ort:** Gilching, vhs, Raum 008  
**Gebühr:** 99,- € | 9 - 14 Personen  
 nicht am 22.5.26



## 0 836 Damen und Herren 60+

**Termine:** 15 x | Fr, 27.02.26 | 9.45 - 10.45 Uhr  
**Ort:** Gilching, vhs, Raum 008  
**Gebühr:** 99,- € | 9 - 14 Personen  
 nicht am 22.05.26

mit **Karina Bräutigam**,  
 Übungsleiterin B Sport in der  
 Prävention



**0 837 Termine:** 16 x | Mo, 02.03.26 | 18.45 - 19.45  
**Ort:** Gilching, vhs, Raum 008  
**Gebühr:** 106,- € | 9 - 15 Personen

**0 838 Termine:** 4 x | Mo, 27.07.26 | 18.45 - 19.45  
**Ort:** Gilching, vhs, Raum 008  
**Gebühr:** 26,- € | 9 - 15 Personen

mit **Sandra Rieger**, Sport- und  
 Bewegungstherapeutin



## 0 839 Damen

**Termine:** 17 x | Di, 24.02.26  
 9.45 - 10.45 Uhr  
**Ort:** Gilching, vhs, Raum 008  
**Gebühr:** 112,- € | 9 - 13 Personen

mit **Sabine Weber**, Aerobic-  
 Trainerin, Übungsleiterin C

**0 840 Rückentraining -  
 aktiv und entspannt  
 (Seniorinnen und Senioren)**

**Termine:** 13 x | Do, 26.02.26  
 15.00 - 16.00 Uhr  
**Ort:** Gilching, vhs, Raum 008  
**Gebühr:** 86,- € | 9 - 12 Personen  
 nicht am 19.03. und 07.05.26



## EGYM WELLPASS

### Firmenfitness an unserer vhs

Sind Sie Wellpass-Mitglied oder  
 bietet Ihr Arbeitgeber eine  
 Mitgliedschaft an?

Seit Januar 2025 können Sie als  
 Wellpass-Mitglied ausgewählte  
 Gesundheitskurse kostenfrei  
 belegen. Auf unserer Website  
 gibt es aktuelle Angebote für Sie  
 und weitere Informationen zur  
 Anmeldung und zum CheckIn.

Bei Fragen hilft Ihnen das  
 vhs-Team gerne weiter!  
**Wir freuen uns auf Sie!**

## 0 841 Rückentraining - aktiv & entspannt

**Termine:** 13 x | Do, 26.02.26 | 16.15 - 17.15 Uhr  
**Ort:** Gilching, vhs, Raum 008  
**Gebühr:** 86,- € | 9 - 14 Personen  
 nicht am 19.03. und 07.05.26

**Rückenfit  
 mit Anett Winkler**, Physiotherapeutin

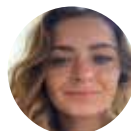
**0 842 Termine:** 15 x | Do, 26.02.26 | 9.30 - 10.30  
**Ort:** Gilching, vhs, Raum 008  
**Gebühr:** 99,- € | 9 - 12 Personen  
 nicht am 05.03.26

**0 843 Termine:** 10 x | Fr, 13.03.26 | 9.45 - 10.45  
**Ort:** Gilching, vhs, Raum 107  
**Gebühr:** 79,- € | 5 - 8 Personen

## Pilates

Mit Pilates können Sie Ihr Körpergefühl ver-  
 bessern, Rückenbeschwerden vorbeugen  
 und Ihre innere Kraft fördern. Die tiefliegende  
 Muskulatur wird aktiviert und somit die ober-  
 flächliche Muskulatur entlastet. Pilates kann  
 Ihre Beweglichkeit und Haltung verbessern,  
 Harmonie von Geist und Körper kann entste-  
 hen. Durch die Ausführung der Übungen in  
 angenehmer Atmosphäre können Sie sich auf  
 sich und die Bewegung konzentrieren und  
 innerer Unruhe entgegenwirken.

**Anfänger:innen,  
 leicht Fortgeschrittene  
 mit Noemi Staab**, Yogalehrerin



**0 858 Termine:** 15 x | Di, 24.02.26  
 19.30 - 20.30 Uhr  
**Ort:** Weßling, Pfarrstadel, kleiner Saal,  
 Am Kreuzberg 3  
**Gebühr:** 92,- € | 8 - 12 Personen

mit **Barbara Hüttemann**,  
 BodyBalance Pilates® Instructor,  
 Physiotherapeutin



**0 859 Termine:** 10 x | Mo, 13.04.26 | 9.00 - 10.00  
**Ort:** Gilching, vhs, Raum 008  
**Gebühr:** 66,- €

**0 860 Termine:** 6 x | Mo, 06.07.26 | 9.00 - 10.00  
**Ort:** Gilching, vhs, Raum 008  
**Gebühr:** 40,- €

mit **Angela Müller**, Pilates-  
 Trainerin, Fitnesstrainerin C,  
 Wirbelsäulengymnastik-Trainerin



**0 861**  
**Termine:** 14 x | Do, 12.03.26 | 18.30 - 19.30 Uhr  
**Ort:** Gilching, vhs, Raum 107  
**Gebühr:** 111,- € | 5 - 8 Personen  
 nicht am 02.07.26

**Online-Kurse  
 mit Christine Caneva**, Pilatetrainerin,  
 Yogasteps™ Advanced Yoga Teacher



**E 862 Termine:** 15 x | Mo, 02.03.26 | 19.00 - 20.00  
**Online-Kurs, Gebühr:** 99,- € | 9 - 15 Personen

**E 863 Termine:** 10 x | Mo, 13.07.26 | 19.00 - 20.00  
**Online-Kurs, Gebühr:** 66,- € | 9 - 15 Personen

**E 864 Termine:** 15 x | Fr, 06.03.26 | 18.00 - 19.00  
**Online-Kurs, Gebühr:** 119,- € | 5 - 10 Personen

**E 865 Termine:** 10 x | Fr, 17.07.26 | 18.00 - 19.00  
**Online-Kurs, Gebühr:** 79,- € | 5 - 10 Personen

mit **Monika Ultsch**, Übungsleiterin,  
 Pilates-Trainerin

**0 866 Termine:** 15 x | Mi, 25.02.26  
 10.45 - 11.45 Uhr  
**Ort:** Gilching, vhs, Raum 008  
**Gebühr:** 99,- € | 9 - 12 Personen  
 nicht am 13.05. und 20.05.26

**Fortgeschrittene  
 mit Pia Krista-Kafitz**,  
 Übungsleiterin, Pilates-Trainerin



**0 867 Termine:** 10 x | Mo, 09.03.26 | 9.30 - 10.30  
**Ort:** Gilching, vhs, Raum 107  
**Gebühr:** 79,- € | 5 - 8 Personen  
 nicht am 27.04.26

**0 868 Termine:** 15 x | Do, 05.03.26 | 11.00 - 12.00  
**Ort:** Gilching, vhs, Raum 008  
**Gebühr:** 99,- € | 9 - 14 Personen  
 nicht am 30.04.26

**0 869 Termine:** 15 x | Do, 05.03.26 | 19.00 - 20.00  
**Ort:** Gilching, vhs, Raum 008  
**Gebühr:** 99,- € | 9 - 14 Personen  
 nicht am 30.04.26

## Kräftigung & Beweglichkeit

**0 870 Stretch & Relax  
 mit Kathrin Charitopoulos**,  
 4STREATZ® Instructor



Stretch & Relax beinhaltet Deh-  
 nungs- und Entspannungsübungen für täg-  
 liches Wohlbefinden. Das Stretching wirkt auf  
 Bänder, Sehnen, Bindegewebe und Muskel-  
 fasern. Die Dehnübungen unterstützen den  
 Muskelaufbau, die Durchblutung und beugen  
 Muskelkater vor. Zwischendurch darfst du  
 im Relax durch bewusste Atemübungen die  
 wohlthuende Entspannung genießen.

**Termine:** 15 x | Mo, 02.03.26 | 20.40 - 21.15 Uhr  
**Ort:** Gilching, Christoph-Probst Gymnasium,  
 kleine Turnhalle, TH4  
**Gebühr:** 69,- € | 5 - 9 Personen  
 nicht am 08.06.26



### 0 892 Gehtraining (Seniorinnen und Senioren) mit Sandra Rieger, Sport- und Bewegungstherapeutin

Sie sind nicht mehr so mobil wie Sie es gerne wären und möchten Ihre Muskulatur kräftigen sowie Ihre Beweglichkeit verbessern? Wir lernen Techniken und Tipps für Alltagsbewegungen, verschiedene Gehübungen und Übungen zur Kräftigung Ihrer Muskulatur und zur Verbesserung der Beweglichkeit sowie Entspannungsübungen. Auch für Personen mit Rollstuhl, Gehstock, Rollator geeignet.

**Termine:** 17 x | Di, 24.02.26 | 12.30 - 13.30 Uhr  
**Ort:** Gilching, vhs, Raum 008

**Gebühr:** 191,- € | 3 - 13 Personen

### 0 893 Stretching & Entspannung mit Sandra Rieger, Sport- und Bewegungstherapeutin

Sie erlernen in diesem Kurs Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit - dabei dehnen wir alle großen Muskelgruppen mit dem Ziel, sowohl unsere Muskeln als auch die Gelenke in ihrer Flexibilität zu verbessern. Die Kursstunden finden in entspannender Atmosphäre unter Verwendung von Klangschalen statt.

**Termine:** 17 x | Di, 24.02.26 | 13.35 - 14.35 Uhr  
**Ort:** Gilching, vhs, Raum 008

**Gebühr:** 191,- € | 5 - 13 Personen

### 0 894 Beckenbodenseminar für Frauen mit Angelika Foulkes, Beckenbodentrainerin (BLSV)

Der Beckenboden stützt unsere inneren Organe und sorgt für eine aufrechte Haltung. Wir betrachten die Anatomie, schulen die Wahrnehmung, um dann gezielt unsere Beckenbodenmuskulatur zu kräftigen. So können wir Inkontinenz vorbeugen, Beschwerden lindern und den Beckenboden bewusst im Alltag einsetzen. Bitte mitbringen: Decke, Kissen.

**Kooperation mit der vhs Würmtal**  
**Termin:** Sa, 18.04.26 | 9.00 - 13.00 Uhr  
**Ort:** Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

**Gebühr:** 39,- € | 4 - 10 Personen

### 0 895 Beckenbodenseminar für Männer, Power für das Zentrum mit Angelika Foulkes, Beckenbodentrainerin (BLSV)

Der Beckenboden liegt im Zentrum unseres Körpers, er stützt unsere inneren Organe, sorgt für eine aufrechte Haltung und ist somit ein echter Jungbrunnen für die Ausstrahlung und das Aussehen. Wir betrachten die Anatomie anhand von Schaummodellen, schulen die Wahrnehmung, um arbeiten mit der Beckenbodenmuskulatur. Bitte mitbringen: Decke und Kissen. Kooperation mit der vhs Würmtal

**Termin:** Sa, 18.04.26 | 14.00 - 18.00 Uhr  
**Ort:** Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

**Gebühr:** 39,- € | 4 - 7 Personen

### Workout für Vielsitzer

mit Tanja Moll, Yogalehrerin BYV, Fachtrainerin nach der Franklin®-Methode;

Du sitzt viel? Dann ist dieses Hocker-Workout genau das Richtige für dich! Mit kurzen, effektiven Übungen auf und mit dem Hocker aktivierst du deinen Körper, lockerst verspannte Muskeln und stärkst deine Haltung. Das Workout bringt mit Dehnen, Kräftigen und Mobilisieren Bewegung in dein Sitzen, du steigertest deine geistige Konzentrationsfähigkeit und verbesserst dein Wohlbefinden. Einfach umsetzbar – mach mit und spüre die Veränderung!

**0 896 Termin:** So, 26.04.26 | 13.30 - 15.30 Uhr

**Ort:** Gilching, vhs, Raum 008

**Gebühr:** 20,- € | 4 - 8 Personen

**0 897 Termin:** So, 28.06.26 | 13.30 - 15.30 Uhr

**Ort:** Gilching, vhs, Raum 008

**Gebühr:** 20,- € | 4 - 8 Personen

## Bodystyling & Herz- Kreislauf-Training

### 0 900 Hula-Hoop-Fitness – Fortgeschrittene mit Nicole Walther,

Trainerin C Fitness-Aerobic

In diesem Kurs kombinieren wir zu rhythmischer Musik Fitness- und Aerobic-Übungen unter Einsatz des Hula-Hoop-Reifens, dabei wird der ganze Körper trainiert. Hula-Hoop-Fitness-Dance trainiert außerdem die motorischen Fähigkeiten, die Koordination und macht richtig Spaß! Zusätzlich werden wir Übungen mit Kleingeräten einbauen. Voraussetzung: der Reifen bleibt schon ein paar Minuten auf der Hüfte. Wenn möglich mitbringen: eigenen Reifen (0,8-1,5kg).

**Termine:** 15 x | Do, 19.02.26 | 17.30 - 18.30 Uhr

**Ort:** Gilching, vhs, Raum 008

**Gebühr:** 119,- € | 5 - 8 Personen



### Faszien-Workout

mit Claudia Weigel, Faszientrainerin, Fitnesstrainerin B-Lizenz, Zumba® Instructor

Die Faszien durchziehen unseren Körper von Kopf bis Fuß wie ein eng sitzender Bodysuit. Sie können unseren Körper stabilisieren, ihn aufrecht halten, Muskeln und Organe umhüllen und Körperwahrnehmung und Koordination verbessern. Verkürzte oder verklebte Faszien können durch Massagen mit und ohne Rolle sowie speziellen Übungen wieder geschmeidig werden. Mitbringen: falls vorhanden Faszienrolle

**0 871 Termin:** Sa, 07.03.26 | 11.00 - 12.30 Uhr

**Ort:** Gilching, vhs, Raum 008

**Gebühr:** 12,- € | 5 - 9 Personen

### Faszien-Workout in den Osterferien

**0 872 Termin:** Sa, 11.04.26 | 11.00 - 12.30 Uhr

**Ort:** Gilching, vhs, Raum 008

**Gebühr:** 12,- € | 5 - 9 Personen

### 0 890 Gymnastik (Seniorinnen und Senioren)

mit Susanne Leske-Pittroff,  
Krankengymnastin, Osteoporo-  
se- und Rückenschullehrerin

In diesem Kurs können Sie Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit bestimmter Muskelgruppen erlernen, um das Körpergefühl zu fördern und Osteoporose entgegenzuwirken. Eine verbesserte Koordination und Gleichgewichtsschulung kann zur Vermeidung von Stürzen und dadurch zu weniger Knochenbrüchen beitragen. Ziel ist die Erhaltung der Beweglichkeit bis ins hohe Alter. Der Kurs findet im Stehen und Sitzen statt.

**Termine:** 15 x | Fr, 27.02.26 | 11.00 - 12.00 Uhr

**Ort:** Gilching, vhs, Raum 008

**Gebühr:** 99,- € | 9 - 13 Personen

nicht am 22.05.26

### 0 891 Gymnastik (Seniorinnen und Senioren)

mit Sandra Rieger, Sport- und Bewegungs-  
therapeutin

**Termine:** 17 x | Di, 24.02.26 | 11.00 - 12.00 Uhr

**Ort:** Gilching, vhs, Raum 008

**Gebühr:** 112,- € | 9 - 12 Personen



## Early Morning Fitness

mit Christa Thiede, Trainerin B  
Lizenz, prä- und postpartales  
Gesundheits- und Fitnesstraining,  
Ernährungscoach



Der Early Morning Kurs richtet sich an alle, die fit in den Tag starten möchten. Ein Mix aus Yoga und Stretching zum wach werden, gefolgt von Cardio- und Krafteinheiten aus dem klassischen HIT, aus der Functional Fitness und mit Pilates-Elementen, um den ganzen Körper zu trainieren. Das Fitnesslevel spielt hierbei keine Rolle, jeder kann mitmachen und das Training wird individuell angepasst.

**0 901 Termine:** 10 x | Di, 24.02.26 | 7.30 - 8.30 Uhr  
**Ort:** Gilching, vhs, Raum 008  
**Gebühr:** 79,- € | 5 - 8 Personen

**0 902 Termine:** 6 x | Di, 09.06.26 | 7.30 - 8.30 Uhr  
**Ort:** Gilching, vhs, Raum 008  
**Gebühr:** 48,- € | 5 - 8 Personen

## 0 903 Bodyfit & Fun für Frau und Mann

mit Sabine Weber, Aerobic-  
Trainerin, Übungsleiterin C

Gelangen Sie mit viel Spaß und toller Musik zu mehr Fitness! Genau diese Kombination ist es, die das Mitwirken von Jedermann/Jederfrau - gleich welchen Alters und Fitnesszustandes - möglich macht. Alle „Problemzonen“ können trainiert werden, neben optimaler Fettverbrennung wird die Kondition verbessert. Ideal für alle, die sich gerne bewegen und mit guter Laune bei mitreißender Musik zu körperlicher und geistiger Fitness gelangen wollen.

**Termine:** 13 x | Di, 24.02.26 | 20.00 - 21.00 Uhr  
**Ort:** Gilching, Arnoldus-Grundschule, Turnhalle, Talhofstr.7  
**Gebühr:** 86,- € | 9 - 22 Personen  
nicht am 17.03., 05.05., 12.05.26

## 0 904 Fitness + Boxing Workout

mit Sabine Weber, Aerobic-Trainerin,  
Übungsleiterin C

Ziel dieses Kurses ist es, mit viel Spaß Ihre Kondition und Fitness zu steigern und den Fettabbau anzuregen. Bei fetziger Musik können wir Box-Elemente mit Aerobic-Schritten (keine Choreografien) verbinden und trainieren dabei unsere Rumpfmuskulatur und Körperspannung. Die Stunde ist für Männer und Frauen gleichermaßen geeignet.

**Termine:** 13 x | Di, 24.02.26 | 19.00 - 20.00 Uhr  
**Ort:** Gilching, Arnoldus-Grundschule, Turnhalle, Talhofstr.7  
**Gebühr:** 86,- € | 9 - 27 Personen  
nicht am 17.3., 05.05., 12.05.26

## Fitness & Bodystyling

In diesen Kursen erwartet Sie ein Training für den ganzen Körper. Durch Kräftigungs- und Dehnübungen können die Muskeln gestrafft und die Beweglichkeit gefördert werden. Das hilft Rückenbeschwerden vorzubeugen und länger fit zu bleiben. Die Nutzung vielfältiger Kleingeräte bringt Spaß und Abwechslung in die Kursstunden.

mit Christine Caneva, Pilatetrainerin,  
Yogasteps™ Advanced Yoga Teacher

## E 905 Bodystyling- Fit bleiben

**Termine:** 17 x | Mi, 04.03.26 | 18.00 - 19.00 Uhr  
**Online-Kurs**  
**Gebühr:** 135,- € | 5 - 10 Personen

## E 906 Bodystyling- Fit bleiben

**Termine:** 10 x | Mi, 15.07.26 | 18.00 - 19.00 Uhr  
**Online-Kurs**  
**Gebühr:** 79,- € | 5 - 10 Personen

## Fitness & Bodystyling

mit Karina Bräutigam,  
Übungsleiterin B  
Sport in der Prävention



**0 907 Termine:** 16 x | Mo, 02.03.26 | 16.30 - 17.30  
**Ort:** Gilching, vhs, Raum 008  
**Gebühr:** 106,- € | 9 - 15 Personen

**0 908 Termine:** 4 x | Mo, 27.07.26 | 16.30 - 17.30  
**Ort:** Gilching, vhs, Raum 008  
**Gebühr:** 26,- € | 9 - 15 Personen

**0 909 Termine:** 16 x | Mo, 02.03.26 | 17.35 - 18.35  
**Ort:** Gilching, vhs, Raum 008  
**Gebühr:** 106,- € | 9 - 15 Personen

**0 910 Termine:** 4 x | Mo, 27.07.26 | 17.35 - 18.35  
**Ort:** Gilching, vhs, Raum 008  
**Gebühr:** 26,- € | 9 - 15 Personen

mit Sabine Fischer-Burkart,  
DOSB Trainerin C Breitensport,  
Fitness und Gesundheit



## 0 911 Bodystyling

**Termine:** 16 x | Mi, 25.02.26 | 18.00 - 19.00 Uhr  
**Ort:** Gilching, vhs, Raum 107  
**Gebühr:** 127,- € | 5 - 8 Personen  
nicht am 25.03. und 20.05.26

## 0 912 Fitnessgymnastik

Fitnessgymnastik kann unserer Gesundheit dienen: Ausdauertraining stärkt unser Herz- und Kreislaufsystem und eine kräftige Muskulatur kann zum Schutz und zur Unterstützung unserer Gelenke beitragen. Mit abwechslungsreicher Gymnastik, auch mit

Kleingeräten sowie Geh- und Laufkombinationen, können wir die Koordination unserer Bewegungen steigern und verbessern. Wir beenden die Stunde mit Stretching.

**Termine:** 16 x | Mo, 23.02.26 | 20.00 - 21.00 Uhr  
**Ort:** Gilching, Arnoldus-Grundschule, Turnhalle, Talhofstr.7  
**Gebühr:** 106,- € | 9 - 16 Personen  
nicht am 23.03. und 18.05.26

## Tanz

## Aerobic & Bodystyling

mit Monika Ultsch, Übungsleiterin,  
Pilates-Trainerin

Das Warm-Up findet mit leichten Schrittkombinationen zu fetziger Musik statt. Im Anschluss wird die Muskulatur mit Übungen aus dem Pilates, teils mit Kleingeräten, gekräftigt. In dieser Stunde können wir Kondition, Koordination, Fettverbrennung und den Aufbau der Tiefenmuskulatur für eine bessere Haltung - in Beruf und im Alltag - fördern.

**0 950 Termine:** 15 x | Di, 24.02.26 | 9.30 - 11.00  
**Ort:** Gilching, Gilchinger Tanzzentrum Nothaft, Landsberger Str. 18  
**Gebühr:** 148,- € | 9 - 12 Personen  
nicht am 12.05. und 19.05.26

**0 951 Termine:** 15 x | Mi, 25.02.26 | 9.30 - 10.30  
**Ort:** Gilching, vhs, Raum 008  
**Gebühr:** 119,- € | 5 - 9 Personen  
nicht am 13.05. und 20.05.2026

## 0 952 4STREATZ® - Dance-Fitness

mit Kathrin Charitopoulos,  
4STREATZ® Instructor

4STREATZ® bietet Dance-Fitness-Kurse, in denen du so sein darfst, wie du bist. 4STREATZ® passt sich mit dynamischen Moves deiner Fitness an. Ob Anfänger oder Profi - mit unserem Intervalltraining wird Tanzen zum Training und Training zum Tanzen. Mit gemischten Musik- und Tanzstilen und unserem Multi-Level-System stimmen wir dein Training auf dein Tanz- und Fitnesslevel ab. Jeder einzelne Move wird logisch aufgebaut, so dass du einfach folgen kannst. Nach dem „Ich packe meinen Koffer“-Prinzip werden die Moves zusammengefügt und wiederholt.

**Termine:** 15 x | Mo, 02.03.26 | 19.30 - 20.30 Uhr  
**Ort:** Gilching, Christoph-Probst Gymnasium, kleine Turnhalle, TH4  
**Gebühr:** 99,- € | 9 - 30 Personen  
nicht am 08.06.26

## 0 953 Ritmo Latino

mit Leticia Hohmann

Ritmo Latino ist ein tänzerisches Fitness-Workout, das auf lateinamerikanischer und auch internationaler Musik aufbaut. Das dynamische Fitness-Programm basiert auf zur Musik





passenden Tanzbewegungen. Salsa, Merengue, Samba, Reggaeton, Calypso, Bachata, Flamenco, American-Country-Dance, ChaCha und eine Vielzahl weiterer Tänze bilden die Grundlagen. Ritmo Latino kann für jeden geeignet sein. Jeder kann sofort mitmachen!

**Termine:** 17 x | Di, 03.03.26 | 17.55 - 18.55 Uhr

**Ort:** Gilching, vhs, Raum 008

**Gebühr:** 112,- € | 9 - 14 Personen

## Zumba®

ZUMBA® ist ein tänzerisches Fitness-Workout, das auf lateinamerikanischer und internationaler Musik aufbaut. Das dynamische Fitness-Programm basiert auf zur Musik passenden Tanzbewegungen. Salsa, Merengue, Samba und eine Vielzahl weiterer Tänze bilden die Grundlagen. Jeder kann sofort mitmachen!

mit Sara Margoth Jaime de  
Fabre, Zumba® Instructor



### 0 954 Zumba® Fitness

**Termine:** 16 x | Mi, 25.02.26 | 19.00 - 20.00 Uhr

**Ort:** Gilching, Arnoldus-Grundschule,  
Turnhalle, Talhofstr.7

**Gebühr:** 106,- € | 9 - 14 Personen

### 0 955 Zumba® Fitness-Workshop

**Termin:** Sa, 07.03.26 | 9.30 - 10.30 Uhr

**Ort:** Gilching, vhs, Raum 008

**Gebühr:** 8,- € | 5 - 8 Personen

mit Claudia Weigel,  
Zumba® Instructor

### 0 956 Zumba® Fitness-Workshop in den Osterferien

**Termin:** Sa, 11.04.26 | 9.30 - 10.30 Uhr

**Ort:** Gilching, vhs, Raum 008

**Gebühr:** 8,- € | 5 - 8 Personen

### 0 957 Aroha® - Body Mind Soul

mit Pia Krista-Kafitz, Aroha® Instructor

Aroha® ist ein effektives Ganzkörpertraining, das zu mehr innerer Ausgeglichenheit führen kann. Es ist inspiriert vom Haka (Kriegstanz aus Neuseeland) und vom traditionellen Kung Fu-Fighting bzw. von Thai Chi Elementen. Starke, kraftbetonte Abläufe folgen weichen Bewegungen. Es wird bei mittlerer Herzfrequenz trainiert, was sich positiv auf Herz und Kreislauf auswirkt und die Fettverbrennung ankurbelt. Aroha® ist für alle Altersgruppen und Fitness-Level entwickelt worden.

**Termine:** 10 x | Mo, 09.03.26 | 10.45 - 11.45 Uhr

**Ort:** Gilching, vhs, Raum 008

**Gebühr:** 66,- € | 9 - 13 Personen

nicht am 27.04.26



## Line Dance

Linedance ist ein Tanzsport, der in Linien neben- und hintereinander in Gruppen getanzt wird. Es ist somit auch möglich, ohne Partner am Kurs teilzunehmen. Ursprünglich wurde Linedance vor allem zu Countrymusik getanzt. Allerdings gibt es auch Choreografien zu Irish Folk, lateinamerikanischer Musik und manchmal auch zu aktuellen Charts. Wichtig ist die Freude, mit Gleichgesinnten gleich welchen Alters gemeinsam zu tanzen und fit zu bleiben.

mit Brigitte Wulff,  
Tanzpädagogin



### 0 958 Anfänger

**Termine:** 12 x | Fr, 06.03.26 | 13.30 - 14.30 Uhr

**Ort:** Gilching, vhs, Raum 008

**Gebühr:** 79,- € | 9 - 16 Personen

nicht am 17.04., 12.06., 3.7., 17.7., 24.7.26

### 0 959 leicht Fortgeschrittene

**Termine:** 12 x | Fr, 06.03.26 | 14.45 - 15.45 Uhr

**Ort:** Gilching, vhs, Raum 008

**Gebühr:** 79,- € | 9 - 14 Personen

nicht am 17.04., 12.06., 3.7., 17.7., 24.7.26

### 0 960 Fortgeschrittene

**Termine:** 12 x | Fr, 06.03.26 | 16.00 - 17.00 Uhr

**Ort:** Gilching, vhs, Raum 008

**Gebühr:** 119,- € | 4 - 8 Personen

nicht am 17.04., 12.06., 3.7., 17.7., 24.7.26

### 0 961 Orientalischer Tanz für Frauen - Mittelstufe und leicht Fortgeschrittene

mit Else Diederichs,  
Tanztherapeutin

Der Orientalische Tanz, besser bekannt als Bauchtanz, ist einer der ältesten und sicher der weiblichste aller Tänze. In Deutschland und anderen westlichen Ländern hat sich ein Tanzstil ergeben, der weit über den folkloristischen und ästhetischen Wert der Tänze hinausgeht. Es können alle Muskeln bewegt, das Bewusstsein für richtiges Atmen gefördert und die Aufrichtung der Wirbelsäule geübt werden. Es gibt keine Altersgrenze und kein Idealgewicht!

**Termine:** 12 x Di, 14.04.26 | 16.30 - 17.30 Uhr

**Ort:** Gilching, vhs, Raum 008

**Gebühr:** 79,- € | 9 - 12 Personen



### 0 962 Tribal Style Bellydance - Anfänger:innen

mit Ruth Kletzander

Tribal Belly Dance hat internationale Einflüsse aus Ägypten, Indien, Afrika und Amerika. Der Kurs beinhaltet ein Aufwärmprogramm, gezieltes Muskeltraining und Dehnübungen für den ganzen Körper. Eine starke Rumpfmuskulatur und das Rhythmusgefühl werden gefördert. Die tänzerischen Schrittfolgen sind einfach und machen Spaß, so können wir eine

positive Ausstrahlung und ein gutes Körpergefühl entwickeln. Material: Stretchhose, Gymnastikschuhe, Hüfttuch.

**Termine:** 11 x | Mi, 25.02.26 | 16.15 - 17.45 Uhr

**Ort:** Gilching, vhs, Raum 107

**Gebühr:** 131,- € | 5 - 8 Personen

### 0 963 Let's Dance! - Karibische Rhythmen und Tänze kennen lernen: Bachata, Merengue, Salsa

mit Andreas Pirack, Coach, Yogalehrer,  
Improtheater-Spieler

Nach kurzer Einordnung der Tänze lernen Sie erste Schritte kennen und probieren sie zur jeweiligen Musik aus. Es sind weder Vorkenntnisse noch ein Tanzpartner nötig, auch wenn es sich um Paartänze handelt, jeder tanzt für sich und doch gemeinsam. Wenn Zeit bleibt, lernen wir einen Gruppentanz. Geeignet ist der Kurs für alle, die Freude an Bewegung und Musik haben.

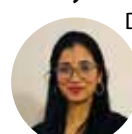
**Termin:** Sa, 07.03.26 | 13.30 - 16.00 Uhr

**Ort:** Gilching, vhs, Raum 008

**Gebühr:** 28,- € | 3 - 12 Personen

### 0 964 Tanz mit Jaya - Fitnesskurs

mit Jaya Lakshmi Rajagopal



Dieser mitreißende  
Bewegungskurs  
zu indischer  
Musik verbindet  
traditionelle und

moderne Elemente des indischen Tanzes. Im Mittelpunkt stehen rhythmische Bewegungen, Ausdruckskraft und die Freude am gemeinsamen Tanzen. Der Kurs ist für alle geeignet - unabhängig von Alter oder Vorkenntnissen - und lädt dazu ein, die farbenfrohe Welt indischer Musik und Tanzkultur körperlich zu erleben.

**Termine:** 15 x | Fr, 27.02.26 | 17.15 - 18.15 Uhr

**Ort:** Gilching, vhs, Raum 008

**Gebühr:** 119,- € | 5 - 8 Personen

nicht am 12.06.26

### 0 965 Tanzworkshop mit Jaya - (Kinder von 8 - 11 Jahren)

mit Jaya Lakshmi Rajagopal

In diesem Freestyle-Tanzworkshop entdecken Kinder auf spielerische Weise die farbenfrohe und faszinierende Welt des indischen Tanzes, inspiriert von den mitreißenden Choreografien indischer Filme. Die Kinder tauchen in eine andere Kultur ein, lernen, wie Musik und Bewegungen Geschichten erzählen und erleben die Freude, sich kreativ zu bewegen. Wir erarbeiten kleine, kindgerechte Choreografien, die den natürlichen Bewegungsdrang fördern und gleichzeitig Konzentration, Rhythmusgefühl und Ausdruckskraft stärken.

**Termin:** Mo, 30.03.26 | 10.00 - 12.30 Uhr

**Ort:** Gilching, vhs, Raum 008

**Gebühr:** 20,- € | 5 - 8 Personen



## 0 966 Tanzworkshop mit Jaya - Erwachsene

mit Jaya Lakshmi Rajagopal

Dieser Workshop lädt ein, in die lebendige Welt des indischen Tanzes einzutauchen, inspiriert von den farbenfrohen und dynamischen Choreografien indischer Filme. Die Teilnehmenden erleben eine Kombination aus traditionellen und modernen indischen Tanzformen, ergänzt durch Freestyle-Bewegungen, die Kreativität, persönlichen Ausdruck und individuelle Interpretation fördern. Der Fokus liegt auf dem Erleben, Loslassen und der Freude an Musik und Bewegung.

**Termin:** Fr, 29.05.26 | 10.00 - 12.30 Uhr

**Ort:** Gilching, vhs, Raum 008

**Gebühr:** 20,- € | 5 - 8 Personen



## Griechische Tänze

mit Maria Fischer-Kouniadi

Die Griechen wollen mit ihren Griechischen Volkstänzen ihre Gefühle ausdrücken: Freude, Zufriedenheit, Begeisterung, aber auch Verbitterung, Verzweiflung und Schmerz. In Griechenland wird zu jeder Gelegenheit getanzt - bei Hochzeiten, Geburts- und Namenstagen sowie religiösen Festen. Die Tänze werden im Kreis, zu zweit oder allein getanzt. Es sind keine Vorkenntnisse und kein Tanzpartner erforderlich.



**0 967 Termin:** So, 22.02.26

15.30 - 17.30 Uhr

**Ort:** Gilching, vhs, Raum 008

**Gebühr:** 16,- € | 5 - 10 Personen

**0 968 Termin:** So, 15.03.26 | 15.30 - 17.30 Uhr

**Ort:** Gilching, vhs, Raum 008

**Gebühr:** 16,- € | 5 - 10 Personen

**0 969 Termin:** So, 26.04.26 | 15.30 - 17.30 Uhr

**Ort:** Gilching, vhs, Raum 008

**Gebühr:** 16,- € | 5 - 10 Personen

**0 970 Termin:** Sa, 13.06.26 | 16.00 - 18.00 Uhr

**Ort:** Gilching, vhs, Raum 008

**Gebühr:** 16,- € | 5 - 10 Personen



© A. Schwarz

## Outdoor

### Outdoor-Fitness -

### Mütter und Schwangere

mit Christa Thiede, Trainerin B

Lizenz, prä- und postpartales

Gesundheits- und Fitnesstraining

Der Outdoor-Fitness Kurs für Mütter und Schwangere ist der perfekte Einstieg für dich, wenn du nach der Entbindung fit werden willst oder ab der 13. Schwangerschaftswoche ein Workout- und Wellness-Programm (Kräftigung, Dehnung, Cardio) für eine beschwerdefreie Schwangerschaft und optimale Entwicklung des Babys suchst. Eine Teilnahme soll mit Gynäkologen/Hebamme abgesprochen werden. Dein Kind ist im Kinderwagen oder in der Trage dabei.



**0 971 Termine:** 5 x | Di, 24.02.26 | 9.00 - 10.00

**Ort:** Gilching, vhs, Landsberger Str. 17 a, Innenhof

**Gebühr:** 50,- € | 4 - 6 Personen

**0 972 Termine:** 6 x | Di, 14.04.26 | 9.00 - 10.00

**Ort:** Gilching, vhs, Landsberger Str. 17 a, Innenhof

**Gebühr:** 60,- € | 4 - 6 Personen

**0 973 Termine:** 6 x | Di, 09.06.26 | 9.00 - 10.00

**Ort:** Gilching, vhs, Landsberger Str. 17 a, Innenhof

**Gebühr:** 60,- € | 4 - 6 Personen

### Eisbaden-Workshop

mit Daniela Ullmann,

Health Coach, Mentaltrainerin,

Gesundheitsberaterin

In diesem 90-minütigen Workshop (+30 min Ausklang im Café am See, Selbstzahler) tauchst du ein in die Welt des Eisbadens und entdeckst, wie dieses Kälteritual deine Energie, emotionale Ausgeglichenheit und dein Immunsystem nachhaltig stärken kann. Du erfährst, wie du dieses Ritual dauerhaft in deinen Alltag integrieren kannst. Ersatztermin bei unpassendem Wetter.

Weitere wichtige Informationen findest du auf unserer Website.



© D. Ullmann

**0 974 Termin:** Sa, 28.02.26 | 10.00 - 12.00 Uhr

**Ort:** Weßling, See-Kiosk „Wasserberghausl“

**Gebühr:** 25,- € | 6 - 10 Personen

**0 975 Termin:** Sa, 14.03.26 | 10.00 - 12.00 Uhr

**Ort:** Weßling, See-Kiosk „Wasserberghausl“

**Gebühr:** 25,- € | 6 - 10 Personen

**0 976 Termin:** Sa, 18.04.26 | 10.00 - 12.00 Uhr

**Ort:** Weßling, See-Kiosk „Wasserberghausl“

**Gebühr:** 25,- € | 6 - 10 Personen

### Waldbaden für Erwachsene - Zeit zum Entschleunigen

mit Tanja Moll

Wer viel Zeit im Wald verbringt kann Abstand zum Alltag gewinnen, sich entspannter und optimistischer fühlen. Ruhe kehrt ein, der Geist wird für kreative Lösungswege klarer. Durch unterschiedliche Achtsamkeits- und Meditationsübungen zentrieren Sie sich und finden ins Hier und Jetzt zurück. Sanfte Körper-, Atem- und Sinnesübungen lassen Sie die eigene innewohnende Fülle zu erleben. Mitbringen: s. Homepage

**0 977 Termin:** So, 26.04.26 | 9.00 - 12.00 Uhr

**Ort:** Schöngeising, Museum Jexhof

**Gebühr:** 30,- € | 4 - 8 Personen

**0 978 Termin:** So, 28.06.26 | 9.00 - 12.00 Uhr

**Ort:** Schöngeising, Museum Jexhof

**Gebühr:** 30,- € | 4 - 8 Personen

### Faszientraining - Outdoor

mit Tanja Moll, Yogalehrerin BYV,

Fachtrainerin nach der Franklin®-Methode

Bewegen Sie sich gerne im Freien und wollen Ihre Faszien in Form bringen, um fitter und geschmeidiger zu werden? An der frischen Luft lernen Sie, wie Sie durch einfache, wirkungsvolle Übungen Ihre Faszienstruktur in ein lockeres und zugleich kraftvolles Körpernetzwerk verwandeln können und Ihr Wohlbefinden steigern. Und Sie erfahren, wie Sie viele Übungen ohne besonderen Zeit- und Geräteaufwand im Alltag integrieren können. Mitbringen: s. Homepage

**0 979 Termin:** Sa, 25.04.26 | 10.00 - 12.00 Uhr

**Ort:** Gilching, vhs, Landsberger Str. 17 a, Innenhof

**Gebühr:** 20,- € | 4 - 8 Personen

**0 980 Termin:** Sa, 27.06.26 | 10.00 - 12.00 Uhr

**Ort:** Gilching, vhs, Landsberger Str. 17 a, Innenhof

**Gebühr:** 20,- € | 4 - 8 Personen

### 0 981 SUP - Schnupperkurs in Herrsching

mit WikiWakiWu Surf & Sail

Lerne Stand Up Paddeling vom Profi und in angenehmer Atmosphäre! Stand Up Paddeln macht nicht nur Spaß, es ist sogar ein Ganzkörper Workout sowie Koordinations- und

Ausdauertraining. Unser Schnupperkurs dauert eine Stunde und beinhaltet 30 min Training mit Guide und 30 min freies Paddeln. Hier werden dir alle wichtigen Grundkenntnisse beigebracht. Bei ungeeignetem Wetter wird ein Ersatztermin angeboten.

**Termin:** Sa, 04.07.26 | 10.00 - 11.00 Uhr

**Ort:** Surf & Sail, Keramikstraße 13, Herrsching am Ammersee

**Gebühr:** 34,- € | 5 - 10 Personen

### 0 982 SUP - Sunset Yoga Kurs in Herrsching mit WikiWakiWu Surf & Sail

Yoga auf einem SUP - das geht nicht?

In diesem Kurs zeigen wir dir, wie das geht!

Hier findest du deine Mitte mal ganz anders!

Lass den Alltags-Stress in dieser Session hinter dir! Genieße mit uns den wundervollen Sonnenuntergang auf dem Ammersee. Bei ungeeignetem Wetter wird ein Ersatztermin angeboten. Bitte 20 min früher da sein!

**Termin:** Sa, 11.07.26 | 19.00 - 20.30 Uhr

**Ort:** Surf & Sail, Keramikstraße 13, Herrsching am Ammersee

**Gebühr:** 34,- € | 5 - 10 Personen

### 0 983 SUP - Grundkurs in Herrsching mit WikiWakiWu Surf & Sail

Werde in diesem Kurs zum Stand-Up-Paddling Profi! Stand Up Paddeln macht richtig Spaß und ist zudem auch noch richtig gesund! Es handelt sich sogar um ein ganzheitliches Workout, das sowohl die Koordination als auch die Ausdauer fördert. Unser Kurs dauert zwei Stunden und beinhaltet ein ausführliches 60min-Training mit Guide und 60 min freies Paddeln. Nach diesem Kurs bist du fit fürs Wasser! Bei ungeeignetem Wetter wird ein Ersatztermin angeboten.

**Termin:** Sa, 18.07.26 | 10.00 - 12.00 Uhr

**Ort:** Surf & Sail, Keramikstraße 13, Herrsching am Ammersee

**Gebühr:** 54,- € | 5 - 10 Personen

### 0 984 Gletscherwegwanderung im Nationalpark Hohe Tauern

mit Karl-Heinz Reindl

Anmeldeschluss zu dieser Gletscher-Weg-Wanderung ist der 30.05.26. Bitte entnehmen Sie alle Informationen unserer Website

**Termin:** Fr, 19.06.26 | 17.00 - 21.06.26. | 15.00 Uhr

**Ort:** Heiligenblut, Österreich, Berghotel Glocknerhaus

**Gebühr:** 90,- € | 4 - 13 Personen

## Kurse für Kids und Jugendliche

Siehe auch Kurs 0 965

### 0 985 Schnupperkletterkurs für die Familie

mit Tanja Kern, Trainerin C, Klettern

Dieser Kurs bietet eine Einführung ins Klettern und Bouldern in der Halle. Es werden die notwendige Ausrüstung vorgestellt und die grundlegenden Fertigkeiten zum Toprope-Sichern und -Klettern (am eingehängten Seil) vermittelt und eingeübt. Die Eltern dürfen nach der Einweisung selbst ihre Kinder unter Aufsicht sichern. Im Boulderbereich werden die Verhaltens- bzw. Sicherheitsregeln sowie das Prinzip des Boulderns erläutert und ausprobiert.

**Termin:** So, 19.07.26 | 10.00 - 13.00 Uhr

**Ort:** Gilching, DAV-Kletterzentrum Gilching, Frühlingstr. 18

**Gebühr:** 44,- € | 1 Erw. und 1 Kind; zzgl.

Halleneintritt (ca. 21,50 € 1 Erw. + 1 Kind bis 14 Jahren) und Leihgebühr Kletterschuhe (ca. 4,- € pro Person) | 6 - 8 Personen

### Hatha Yoga (Eltern mit Vorschulkindern)

mit Maryna Zavadska, Hatha Yoga-Lehrerin

Dieser Kurs ermöglicht es Eltern, Zeit mit ihren Kindern zu verbringen und gleichzeitig für ihre körperliche und emotionale Gesundheit zu sorgen. Sie erlernen die Grundlagen des Hatha-Yoga, Entspannungsübungen, Atemtechniken und leichte Asanas, die speziell für kleine Kinder geeignet sind.

**0 987 Termine:** 5 x | Mi, 04.03.26

15.50 - 16.40 Uhr

**Ort:** Gilching, vhs, Raum 008

**Gebühr:** 33,- € für Erwachsene; 12,- € für Kinder | 6 - 12 Personen

**0 988 Termine:** 10 x | Mi, 22.04.26

15.50 - 16.40 Uhr

**Ort:** Gilching, vhs, Raum 008

**Gebühr:** 66,- € für Erwachsene; 24,- € für Kinder | 6 - 12 Personen

## Samstags um 10

Entdecken Sie jeden Monat an bis zu 4 Samstagen Kurse, die von unseren engagierten Dozentinnen angeboten werden. Eine tolle Gelegenheit, verschiedene Kurse auszuprobieren, die Kursleiterinnen kennenzulernen oder einfach zusätzliche Stunden Ihres Lieblingskurses zu buchen. Die Kurse sind einzeln buchbar – viel Spaß beim Ausprobieren!

**Alle Kurse dieser Reihe:**

Gilching, vhs, Raum 008

### 0 990 3x Feldenkrais mit Gudrun im März

mit Gudrun Rudroff, Feldenkrais-Lehrerin, Ergotherapeutin

**Termine:** 3 x | Sa, 14.03.26

10.00 - 11.00 Uhr

**Gebühr:** 24,- € | 5 - 8 Personen

### 0 991 1x Entspannungs-Workshop mit Martina im April

mit Martina Friesen, Heilpraktikerin

**Termin:** Sa, 25.04.26

10.00 - 13.00 Uhr

**Gebühr:** 24,- € | 5 - 8 Personen

### 0 992 2x Linedance mit Brigitte im Mai

mit Brigitte Wulff, Tanzpädagogin, Bewegungspädagogin

**Termine:** 2 x | Sa, 16.05.26 | 10.00 - 11.00 Uhr

**Gebühr:** 16,- € | 5 - 8 Personen

### 0 993 3x Hormon-Qigong mit Martina im Juni

mit Martina Weinmann-Golz, Qigong-Kursleiterin

**Termine:** 3 x | Sa, 13.06.26 | 10.00 - 11.00 Uhr

**Gebühr:** 24,- € | 5 - 8 Personen

### 0 995 2x Vinyasa Yoga mit Noemi im Juli

mit Noemi Staab, Yogalehrerin

**Termine:** 2 x | Sa, 04.07.26 | 10.00 - 11.30 Uhr

**Gebühr:** 24,- € | 5 - 8 Personen

### 0 996 1x Entspannungs-Workshop mit Martina im Juli

mit Martina Friesen, Heilpraktikerin

**Termin:** Sa, 25.07.26 | 10.00 - 13.00 Uhr

**Gebühr:** 24,- € | 5 - 8 Personen



© WikiWakiWu



## Kurse für Seniorinnen und Senioren

**0 368 Digitale Tools im Gesundheitswesen: Apps, Terminmanagement und mehr** | Seite 25

**0 369 Health App - Gesundheitsthemen mit dem iPhone** | Seite 26

**0 374 Smart Surfer – interessante und kostenlose Apps für Smartphone oder Tablet** | Seite 26

**0 375 Smart Surfer – Navigieren, Informieren, Orientieren** | Seite 26

**0 376 Smart Surfer – Spam, Phishing, Fake-SMS, Trash** | Seite 26

**0 377 Smart Surfer – Suchen, Finden, Surfen** | Seite 26

**0 378 Apple iPhone** | Seite 26

**0 379 Digital - Café** | Seite 26

**0 444 Englisch B1** | Seite 29

**0 702 Erste Hilfe bei Alterserkrankungen** | Seite 33

**0 703 Letzte Hilfe** | Seite 33

**0 731 Sport und Bewegung trotz(t) Demenz** | Seite 35

**0 800 | 0801 Sanftes Qigong** (ältere Menschen) | Seite 38

**0 836 Präventive Wirbelsäulengymnastik** (Damen und Herren 60+) | Seite 40

**0 840 Rückentraining - aktiv und entspannt** | Seite 40

**0 890 | 0 891 Gymnastik** | Seite 41

**0 892 Gehtraining** | Seite 41

**E 125 Silver Surfer oder Digital Outsider? Ältere Menschen und digitale Teilhabe** Online-Kurs | Seite 10



## Kostenfreie Kursangebote

**0 033 Treffen der Astroglilde** Online-Kurs | Seite 07

**0 084 Tag der Nachhaltigkeit** (Online-Kurs) | Seite 09

**0 191 Führung durch das ehemalige Gilching** Online-Kurs | Seite 15

**0 308 | 0 309 Fahrradreparatur und -wartungskurs** Online-Kurs | Seite 22

**0 419 Sprachcafé zum Deutschlernen** Online-Kurs | Seite 28

**0 704 Pflegebedürftigkeit: Vom Antrag bis zum Pflegegrad** Online-Kurs | Seite 33

**0 705 Pflegebedürftigkeit: Vom Pflegegeld bis zur Verhinderungspflege** Online-Kurs | Seite 33

**E 080 Unterwasserarchitektur: So bauen Schneckenbarsche ihre Traumhäuser** Online-Kurs | Seite 09

**E 081 Gefiederte Intelligenz - Rabenvögel und Papageien und was sie uns über die Evolution verraten** Online-Kurs | Seite 09

**E 082 Blüten, Bestäuber und ihre Bakterien - eine Dreiecksbeziehung** Online-Kurs | Seite 09

**E 085 Leben ohne Plastik – Wege aus der Wegwerfgesellschaft** Online-Kurs | Seite 09

**E 086 Was hat mein Konsum mit der Klimakrise zu tun?** Online-Kurs | Seite 09

**E 087 Energiesparen im Alltag – Tipps und Tricks!** Online-Kurs | Seite 09

**E 088 Stoff zum Nachdenken: Nachhaltigkeit im Kleiderschrank** Online-Kurs | Seite 09

**E 089 Anbieterwechsel – Gewusst wie!** Online-Kurs | Seite 09

**E 090 Solarstrom selbst erzeugen mit PV-Kleinstanlagen** Online-Kurs | Seite 09

**E 091 Tipps zum Hitzeschutz: Kühle Wohnräume auch an heißen Tagen** Online-Kurs | Seite 09

**E 120 Von „Pick-Up-Artists“ bis „Perfect Wife“: Warum das Netz Geschlechterstereotype verstärkt** Online-Kurs | Seite 10

**E 121 Der internationale Wettlauf um Künstliche Intelligenz: Bleibt die Ökologie auf der Strecke?** Online-Kurs | Seite 10

**E 122 „Level Up“ oder „Game Over“ bei Fortnite & Co.? Wie Jugendschutz bei Computerspielen besser durchgesetzt werden kann** Online-Kurs | Seite 10

**E 123 Barrierefreiheit und Inklusion im Netz: Wo stehen wir in Deutschland?** Online-Kurs | Seite 10

**E 124 Zwischen Selbsthilfe und Radikalisierung: Welche Rolle spielt das Netz als sozialer Vernetzungsraum** Online-Kurs | Seite 10

**E 125 Silver Surfer oder Digital Outsider? Ältere Menschen und digitale Teilhabe** Online-Kurs | Seite 10

**E 127 Bayern wählt - Info Session zur Kommunalwahl 2026** Online-Kurs | Seite 12

**E 360 Wenn Roboter Zeitung schreiben: Der Einsatz von KI im Journalismus** Online-Kurs | Seite 25

**E 361 KI in der Landwirtschaft** Online-Kurs | Seite 25

## Allgemeine Geschäftsbedingungen

### 1. Zustandekommen des Vertrages

Die Anmeldung zur Teilnahme an Kursen und Veranstaltungen geschieht über unsere Homepage, per Mail, Telefon oder persönlich. Bei Minderjährigen ist die Unterschrift des Erziehungsberechtigten erforderlich. Die Angabe des Alters auf dem Anmeldeformular ist notwendig. Die Anmeldungen werden von der vhs in zeitlicher Reihenfolge angenommen. Der Besuch unserer Veranstaltungen ist grundsätzlich nur nach vorheriger Anmeldung möglich. Wird die Mindestteilnehmerzahl unterschritten, können Veranstaltungen nur durchgeführt werden, wenn die Teilnehmer mit einer Stundenkürzung oder Aufzahlung einverstanden sind. Die Kursgebühr wird bei fortlaufenden Kursen nach der 2. Kursstunde festgelegt. Die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung. Sollte keine Zahlung erfolgen, gehen die entstandenen Kosten für die Bearbeitung und Mahngebühren zu Ihren Lasten.

### 2. Bezahlung

Die Gebühr zzgl. eventuell anfallender Materialkosten wird mit dem Zustandekommen des Vertrages fällig. Sie können unter folgenden Zahlungsweisen wählen: der Barzahlung persönlich in der Geschäftsstelle der vhs oder dem SEPA-Lastschriftverfahren. Der Formularvordruck dazu ist im Programmheft, in der Geschäftsstelle und im Internet verfügbar. Sind Materialkosten ausdrücklich angegeben, sorgt die Lehrkraft für die Beschaffung des Materials.

### 3. Bestätigung der Teilnahme, Warteliste, Ummeldung

Sie werden nach Ihrer Anmeldung nicht zusätzlich benachrichtigt, es sei denn, Ihre gebuchte Veranstaltung kommt nicht zustande. Dann informieren wir Sie vorher. Sollte die Veranstaltung, zu der Sie sich angemeldet haben, bereits

belegt sein, verständigen wir Sie. Wenn Sie es wünschen, setzen wir Sie auf die Warteliste. Wenn ein Platz frei wird, können Sie nachrücken. Sollten wir einen Zusatztermin oder eine Ersatzveranstaltung anbieten, können Sie sich für diese an- oder ummelden. Falls die Gebühr des neuen Kurses abweicht, wird sie anteilig verrechnet.

### 4. Rücktritt durch die vhs

Wenn bei Beginn der Veranstaltung die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht ist oder andere Gründe vorliegen (z.B. Ausfall der Lehrkraft aus Krankheitsgründen), hat die vhs das Recht, die Veranstaltung ohne Ausfallgründe abzusagen und auch im Laufe einer Veranstaltung diese abubrechen. Es wird die anteilige Gebühr abzüglich der Kosten für den bereits geleisteten Aufwand erstattet.

### 5. Rücktritt durch den/die Teilnehmer/in

Sie können jederzeit durch schriftliche Erklärung vom Vertrag zurücktreten. Bei Rücktritt bis 7 Werktage vor Beginn der Veranstaltung wird eine Bearbeitungsgebühr von 6,- € fällig. Die Zahlung beginnt am Tag der Mitteilung des Rücktritts. Der Tag des Kursbeginns zählt nicht dazu. Samstag ist ein Werktag. Wenn Sie zu einem späteren Zeitpunkt zurücktreten, aber eine Person als Ersatz stellen, wird Ihnen ebenfalls nur eine Bearbeitungsgebühr von 6,- € berechnet. Können Sie keine Ersatzperson stellen, dann müssen wir Ihnen die volle Gebühr für die Veranstaltung in Rechnung stellen. Besuchen Sie die Veranstaltung nur teilweise, können wir Ihnen die Gebühr nicht anteilig erstatten.

Wenn Sie infolge Krankheit an der Teilnahme verhindert sind, können Sie bei Veranstaltungen mit mehr als 5 Terminen nach Vorlage einer einfachen ärztlichen Bescheinigung zurücktreten. Es wird dann die anteilige Gebühr für die bis zum Zeitpunkt der Krankmeldung verstrichenen Termine und 50 % der verbleibenden Gebühr fällig.

Für Studienfahrten und Studienreisen gelten dieselben Bestimmungen, wenn nicht anders bei der jeweiligen Veranstaltung aufgeführt. Bei Rücktritt wegen nachträglicher Änderung von Preis, Thema, Ort, Zeit der Veranstaltung oder Ausfallen und Wechsel der Lehrkraft, wird keine Bearbeitungsgebühr erhoben. Die vhs kann eine neue Veranstaltung zu geänderten Bedingungen dem Teilnehmer anbieten. Ein Rücktritt von dieser neuen Veranstaltung ist ohne weitere Gebühr gestattet.

### 6. Urheberrecht

Die Vervielfältigung und Verbreitung urheberrechtlich geschützter Werke (Bücher, Software u. ä.) händisch, mechanisch oder elektronisch ist nicht gestattet. Dies gilt auch für das von der Lehrkraft oder der vhs zur Verfügung gestellte Lehrmaterial. Mitschnitte auf Ton- und Bildträger bedürfen der Genehmigung der Lehrkraft und der vhs.

### 7. Haus- und Betriebsordnung

Die Betriebs- und Hausordnungen der einzelnen Veranstaltungsorte (Schulen, Fachräume der vhs o. ä.) sind Bestandteil des Vertrages. Die Lehrkräfte setzen den Teilnehmer in Kenntnis über die jeweils geltenden Ordnungen. Der Teilnehmer erkennt sie als verbindlich an. Schwere Verstöße gegen die Betriebs- und Hausordnung berechtigen die vhs, den Teilnehmer vom weiteren Besuch einer Veranstaltung ohne Gebührenerstattung auszuschließen.

### 8. Haftung der vhs

Die Volkshochschule haftet für Schäden nur bei grobfahrlässigem oder vorsätzlichem Verschulden.

### 9. Gültigkeit der AGB

Diese allgemeinen Geschäftsbedingungen gelten ab dem 01.01.2024. Alle früheren Bedingungen sind damit nicht mehr verbindlich.

## Datenschutzerklärung

### 1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die vhs Gilching e.V. (nachfolgend „vhs“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

### 2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Ohne die anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem und Ihrem Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet. Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Wenn Sie uns die erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragten IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

### 3. Versenden von aktuellen Informationen

Wir versenden an unsere Teilnehmer gelegentlich Informationen zu unseren aktuellen Kursen und Veranstaltungen. Den Erhalt können Sie jederzeit abmelden.

### 4. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Zur Kontaktaufnahme unserer Dozenten zu ihren Teilnehmern steht Ihnen ein anonymisiertes Dozententool zur Verfügung. Für die Teilnahme an Prüfungen und Abschlüssen leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung. Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

### 5. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die vhs die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

### 6. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht. Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Der Schriftverkehr zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

### 7. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, Auskunft über die bei der vhs gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

**Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten:** 08454-962 36-10; datenschutz@vhs-gilching.de

**Die Datenschutzerklärung der vhs Gilching finden Sie unter:**

<https://programm.vhs-gilching.org/>.


## Anmeldung

Unter Anerkennung der Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB umseitig abgedruckt) melde ich mich verbindlich für folgende Veranstaltung/en an (1 Formular pro Person):

Name .....	Vorname .....	Eine Bestätigung seitens der vhs erfolgt nicht. Notieren Sie sich jetzt schon den Beginn der Veranstaltung. Bitte füllen Sie das Formular mit allen Angaben aus. Bitte teilen Sie uns etwaige Änderungen Ihrer persönlichen Angaben umgehend mit. Bei Minderjährigen ist die Unterschrift des gesetzlichen Vertreters nötig.	
Straße .....	PLZ, Wohnort .....		
Telefon .....	E-Mail .....		
Mobiltelefon .....	Geburtsjahr .....		
Nr. <input type="text"/>	Titel .....	Gebühr .....	Ort .....
Nr. <input type="text"/>	Titel .....	Gebühr .....	Datum .....
Nr. <input type="text"/>	Titel .....	Gebühr .....	Unterschrift .....
Nr. <input type="text"/>	Titel .....	Gebühr .....	.....

Es gilt das Bundesdatenschutzgesetz (BDSG vom 25.05.2018).

## SEPA-Mandat

Name .....	Vorname .....	<b>vhs</b>  Volkshochschule Gilching · Weßling · Wörthsee  Landsberger Str. 17 a, 82205 Gilching Tel: 08105/7795-0, Fax: 08105/7795-77 vhs@vhs-gilching.de, www.vhs-gilching.de	
Straße .....	PLZ, Wohnort .....		
Telefon .....	E-Mail .....		
Mobiltelefon .....	Geburtsjahr ..... w <input type="checkbox"/> m <input type="checkbox"/> d <input type="checkbox"/>		
IBAN .....	Mitglied <input type="checkbox"/>		<b>SEPA-Lastschriftmandat für Anmeldung und Mitgliedschaft</b> Ich ermächtige die vhs Gilching e.V. bis auf Widerruf, die von mir zu entrichtenden Zahlungen bei Fälligkeit durch Lastschrift von meinem Konto einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der vhs Gilching e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Im SEPA-Lastschriftverfahren erhalten Sie von uns unsere Gläubiger-Identifikationsnummer (DE28ZZZ00000241383) und Ihre Mandatsreferenznummer.
Kreditinstitut .....			
Ort, Datum .....	Unterschrift .....		

Es gilt das Bundesdatenschutzgesetz (BDSG vom 25.05.2018).

## Werden Sie Mitglied

### Werden Sie Mitglied bei uns! Beitrag je Jahr: 25,- €

Ihr Vorteil: Sie erhalten auf alle unsere Veranstaltungen 10% Ermäßigung (außer Studienfahrten, Studienreisen, Kurse von Kooperationspartner) gerundet auf die nächste volle Zahl. Sie können die Arbeit der vhs vor Ort entscheidend mitprägen. Eventuell können Sie den Mitgliedsbeitrag steuerlich absetzen - bitte klären Sie dies mit Ihrem Finanzamt ab. Wir freuen uns auf Sie!

Name .....	Vorname .....	<b>vhs</b>  Volkshochschule Gilching · Weßling · Wörthsee  Landsberger Str. 17 a 82205 Gilching  Tel: 08105/7795-0 Fax: 08105/7795-77  vhs@vhs-gilching.de www.vhs-gilching.de	
Straße .....	PLZ, Wohnort .....		
Telefon .....	E-Mail .....		
Mobiltelefon .....	Geburtsjahr ..... w <input type="checkbox"/> m <input type="checkbox"/> d <input type="checkbox"/>		
IBAN .....			Nach Annahme des Mitgliedsantrags wird der erste Beitrag zum 20. des Folgemonats abgebucht. Die weiteren Mitgliedsbeiträge werden am 20. Januar des Kalenderjahres eingezogen.
Kreditinstitut .....			
Ort, Datum .....	Unterschrift .....		

Es gilt das Bundesdatenschutzgesetz (BDSG vom 25.05.2018).

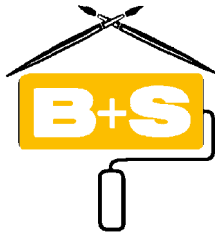


## B+S Beiwinkler GmbH

Maler-Fachbetrieb der Innung

- Ausführung sämtlicher Anstriche
- Fassaden-Vollwärmeschutz
- Innenanstriche
- Spachtel- und Lasurtechniken

82205 Gilching - Zeppelinstr. 15  
Telefon 08105 22994 - Fax 08105 25190  
www.beiwinkler.de



**Fassaden ♦ Vollwärmeschutz ♦ Innenanstriche Spachtel  
-und Lasurtechniken**



## Gilchinger Fussbodenmarkt

Inh. Manfred Massino e.K.

82205 Gilching  
Ferdinand-Porsche-Str. 2  
Tel. 08105 775016-0  
Fax 775016-9

info@gilchinger-fussbodenmarkt.de  
www.gilchinger-fussbodenmarkt.de



Fliesen aller Art,  
Römischer-Verband,  
Natursteinverlegung,  
Terrassen, Balkone,  
Renovierungen, Umbauten

Erdäpfelgarten 10b, 82205 Gilching  
Handy 0172 5922153, Tel. 08105 271156, Fax 08105 271120



**Baby- & Kindermode  
von 0 bis 14 Jahren!**

**Unter- & Nachtwäsche  
Mützen & Accessoires  
Geschenkideen**



Römerstraße 52a · 82205 Gilching · Tel. 08105 3948331  
info@kruemelmode.de · www.kruemelmode.de

Mo., Mi., Do., Fr. 10.00-13.00 u. 15.30-18.00 Uhr,  
Di. + Sa. 10.00-13.00 Uhr

## INDIVIDUELLE KÜCHENPLANUNG



TERMIN-  
VEREINBARUNG:

**08105  
7759901**

*in Gilching*

Römerstraße 60  
clever-kuechen.de



**CLEVER KÜCHEN**

*Lohnt sich mehr...!*

## HANS HARTL & LANGE GMBH

MEISTERBETRIEB SEIT 1903

VORHANGDEKORATIONEN  
MARKISEN & SONNENSCHUTZ  
TAPEZIERARBEITEN · TEPPICHBELÄGE  
PARKETT · LAMINAT · PVC-BELÄGE



82205 GILCHING · BRUCKER STR. 55 · 08105-271910

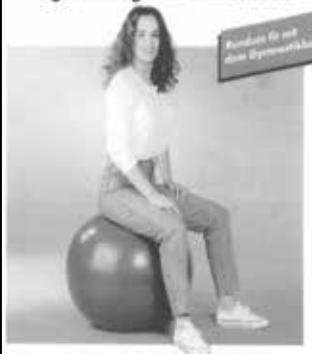
www.gilchinger-bodenbelaege.de



**Sanitätshaus Gilching**

ORTHOPÄDIE-TECHNIK

Bringt Schwung in Ihre Wirbelsäule



**Ihr zuverlässiger Partner  
bei Rückenschmerzen**

Bandscheibenwürfel  
Lumbalkissen  
Sitzkeile  
Nackenrollen  
Schlafkissen

ZENTRUM FÜR AKTIVES LEBEN  
ZENTRUM FÜR AKTIVES HELFEN  
IM ARZTSHAUS, RÖMERSTRASSE 48

Telefon 08105/777711  
Telefax 08105/777722

WIR LIEFERN QUALITÄT IM DETAIL



Ihr Meisterbetrieb vor Ort

**TKS**  
Thomas Keller Sanitär

- ✓ Sanitär-Installationen
- ✓ Wasser, Abwasser, Gas
- ✓ Wartungen
- ✓ Zuverlässiger Kundendienst
- ✓ Reparaturen
- ✓ Barrierefreie Bäder
- ✓ Altersgerechte Umbauten

Thomas Keller Sanitär

Römerstraße 87a

82205 Gilching

Tel: 08105-775 96 96

Mobil: 0172-842 67 05

keller@thomas-keller-sanitaer.de

www.thomas-keller-sanitaer.de



**Planen Sie rechtzeitig - rufen  
Sie uns unverbindlich an!  
Telefon: 08105 - 775 96 96**

# Mein Schiff

Sommerzeit im östlichen  
Mittelmeer - ab/bis Kreta

ab **2.349 €\*\***

Mein Schiff 5  
12.06.–19.06.2026  
7 Nächte  
Balkonkabine  
ab/bis München

Beratung und Buchung:

TUI ReiseCenter Gilching  
Römerstr. 22  
82205 Gilching  
Tel.: 08105 - 77960  
Mail: [gilching1@tui-reisecenter.de](mailto:gilching1@tui-reisecenter.de)

\* Im Reisepreis enthalten sind ganztägig in den meisten Bars und Restaurants ein vielfältiges kulinarisches Angebot und Markengetränke in Premium-Qualität sowie Zutritt zum Bereich SPA & Sport, Entertainment und Kinderbetreuung.

\* Preis p. P. im PRO-Tarif bei 2er-Belegung einer XXXkabine inkl. Flug nach Verfügbarkeit mit allen Abgaben und Zuschlägen, auch zur Luftverkehrssteuer, Transfers und Zug zum Flug-Service der Deutschen Bahn AG in der 2. Klasse. Dieser ist für die DB von/zu allen innerhalb Deutschlands gelegenen Flughäfen ohne Aufpreis erhältlich.

Veranstalter: TUI Cruises GmbH · Heidenkampsweg 58 · 20097 Hamburg · Deutschland

Mein Schiff®  
Premium-  
Inklusivleistungen\*



TUI Cruises

## Sozialdienst Gilching e.V.

- Ambulante Alten- und Krankenpflege
- Tages- und Begegnungsstätte
- Betreutes Wohnen
- Betreutes Wohnen ZU HAUSE
- Verhinderungspflege (ab PG 2)
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Essen auf Rädern & Fahrdienste
- Seniorentreff
- Kinderspielkreis, Musikvormittag für Kinder & Ferienprogramm

Andechser Straße 3  
82205 Gilching  
Tel.: 0 81 05 77 82 3  
Fax: 0 81 05 77 82 53



[www.sozialdienst-gilching.de](http://www.sozialdienst-gilching.de)  
[info@sozialdienst-gilching.de](mailto:info@sozialdienst-gilching.de)

## Tag der offenen Tür

Samstag, 07.02.2026

**Besuchen Sie uns, um:**

- Neues auszuprobieren
- bei Kaffee, Kuchen und mehr mit dem vhs-Team ins Gespräch zu kommen
- unser offenes und freundliches Gebäude zu besichtigen
- bei der Astrogilde vorbei zu schauen
- sich einen Vortrag anzuhören
- sich als künftige Kursleiterin oder künftigen Kursleiter vorzustellen
- eigene Ideen einzubringen

Wir freuen uns über einen regen Austausch mit Ihnen, kommen Sie einfach vorbei!

Alle Infos zum Tag auf  
[www.vhs-gilching.de](http://www.vhs-gilching.de)



Die Gemeinde  
Wörthsee  
wünscht den  
Teilnehmern der  
Volkshochschulkurse  
viel Erfolg.

## Die vhs Gilching, Weßling & Wörthsee ist ein gemeinnütziger Verein zur Förderung der Erwachsenenbildung

Haben Sie Lust, sich für uns zu engagieren und Teil unseres Ehrenamtlichen-Teams zu werden? Wir benötigen zu verschiedenen Anlässen immer wieder Unterstützung, zum Beispiel:

- Plakate aufhängen, Programmhefte verteilen
- Mitwirkung bei Veranstaltungen wie Tage der offenen Tür
- Organisatorische Aufgaben (z.B. Schlüsselübergabe)

Wir freuen uns auf Sie, melden Sie sich unter Tel. 08105 / 7795-0 oder per Mail [vhs@vhs-gilching.de](mailto:vhs@vhs-gilching.de)

vhs

**Elektrotechnik und Gebäudeservice  
Arno Kretzschmar - Meisterbetrieb**



*seit über  
20 Jahren*

*Ihr Partner für Elektrotechnik*

- Altbausanierung
- Kundendienst
- Reparaturen
- Stark- und Schwachstromanlagen



Schulstraße 12 - NGeb. • 82205 Gilching  
Telefon 08105 / 77 46 67 • Fax 08105 / 77 32 72  
info@elektro-kretzschmar.com • www.elektro-kretzschmar.com

- Neu- und Gebrauchtfahrzeuge
- Kundendienst
- Unfallinstandsetzung
- Reifenservice
- Reparatur aller Fabrikate

**Autohaus Brand GmbH & Co. KG**

Lilienthalstr. 9 • 82205 Gilching  
Tel. 0 81 05/88 14  
www.autohaus-brand-gilching.de



*Starkes Team – kreative Lösungen*

**EDUARD SEGERER**  
Stahl- und Metallbau • Metallgestaltung

- Geländer, Toranlagen
- Überdachungen, Balkone
- Reparaturen
- Stahl
- Edelstahl
- Aluminium

Beratung • Planung • Ausführung • Service

82205 Gilching • Sonnenstr. 54  
Telefon 08105/778060 • Fax 08105/778080  
Email info@segerer.de

**www.segerer.de**

**benedela**

Fenster | Türen | Sonnenschutz | Reparatur

Gilching 08105-379339  
thomas@benedela.de



Pollinger Straße 13, 82205 Gilching

08105 - 773 008  
pizza-fuoco.de

**Bis zu  
10% Rabatt bei  
Selbstabholung**

Mittagshit: Single-Pizzen Nr. 1–20 für  
€ 5,- zum Abholpreis von 11.30–13.30 Montag–Freitag

*Dajana Heizinger*  
INHABERIN

Cecinastraße 68 b  
Telefon: 08105 - 777 22 69

www.praxis-heizinger.de



**Buchen Sie uns  
für private  
Veranstaltungen**

wie  
Geburtstag, Kommunion,  
Taufe, Firmenfeiern usw.

**Unser Motto:  
Kommen-Feiern-Gehen**

Wir bieten den Vollservice für  
eine unvergessliche Feier.

Carl-Benz-Str. 13  
82205 Gilching  
Tel. 0 81 05/12 94  
http://point-eventlocation.de





# -WILLKOMMEN

## Ihre Apotheke für alle Fälle.

Wir beraten Sie zu allen Gesundheitsfragen.  
Unser kompetentes Team steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.

- ✓ **Wir impfen** gegen Grippe & Covid
- ✓ **Bequeme Bestellung** über unseren Online-Shop: [www.apotheke4you.de](http://www.apotheke4you.de)
- ✓ **Abhol-Terminal 24/7** für alle, die außerhalb unserer Geschäftszeiten ihre Bestellungen abholen möchten
- ✓ **Das E-Rezept** – bei uns • digital • persönlich
- ✓ **Folgerezeptservice** – wir kümmern uns um Ihre Dauermedikation & dessen Lieferung
- ✓ **Unser Botendienst** liefert Ihnen alle Medikamente bis an die Haustüre oder ins Büro
- ✓ **Bestellung mit App** per CardLink – lösen Sie Ihr Rezept mit Ihrer Krankenkassenskarte ein



Dr. Stefan Hartmann, Clara Hartmann, Laura Hartmann & Iris Blaschke

Vertrauen. Beratung. Gesundheit.



Inh. Dr. Stefan Hartmann e.K.  
Römerstr. 32 • 82205 Gilching  
08105 - 208250  
[www.hartmannapotheken.de](http://www.hartmannapotheken.de)

ÖFFNUNGSZEITEN:

Mo. – Fr. 08:00 – 19:00 Uhr  
Sa. 08:30 – 14:30 Uhr

Jetzt App  
downloaden



App Store



Google Play

# MUSIK IM RATHAUS Gilching



**GANKINO CIRCUS**  
Das Gegenteil von  
Rock'n'Roll  
09.10.26



**COBARIO**  
Strings on fire  
13.11.26



**MAXJOSEPH**  
Auszeit  
11.12.26

Infos & Tickets: [www.musik-im-rathaus.de](http://www.musik-im-rathaus.de)