

vhs*

PROGRAMMHEFT 1.24
PROGRAMMHEFT 1.24



*ECHING
ALLERSHAUSEN

INHALTSVERZEICHNIS

CHECK IN	1
GEMEINSAM FÜR DIE ZUKUNFT	4
PROGRAMM	11
Kultur	11
Bildende Kunst	
Kunsthandwerk	
Mode & Textiles Gestalten	
Musik	
Tanzen	
Kochkulturen	
Führungen	
Gesundheit	21
Präventionskurse	
Entspannung & Beweglichkeit	
Yoga	
Fitness	
Gesundheit	
Outdoor	
Gesundheitsthemen	
Sprachen	31
telc Zertifikat	
Sprachkurse	
Beruf	39
Information & Beratung	
Effizientes Arbeiten	
Berufliche Orientierung	
Anwendungsprogramme	
Digitale Welt	
Junge vhs	45
Erlebnistage	
Resilienz- & Selbstbewusstsein stärken	
Lernen	
vhs-Familienzentrum	
Bewegung	
Angebote für Eltern	
Kreativsein	
ALLGEMEINE INFORMATIONEN / IMPRESSUM	56

CHECK IN

Die Künstlerin Charlotte Stamm zeigt uns, dass sich das neue vhs-Programm auch zu zeichnen lohnt. Gleich auf der nächsten Seite gibt es ein Portrait von ihr. Alle Zeichnungen – und als besonderes Geschenk ein heraustrennbares Poster in der Heftmitte – sind speziell für dieses Heft entstanden. Charlotte ist dafür ganz tief ins vhs-Universum eingetaucht und hat sich von unserem Programm inspirieren lassen.

Entstanden sind Illustrationen, die sehr gut den Geist und die Stimmung ausdrücken, die wir uns in unseren Kursen wünschen: liebevoll, fröhlich, offen, humorvoll und bunt.

Dass das so ist und dabei niemals die Qualität auf der Strecke bleibt, verdanken wir unseren vielen wunderbaren Dozent:innen. Einige von ihnen werden auch in diesem Heft wieder portraitiert.

Ebenfalls vorgestellt werden zwei besonders engagierte Akteure in unseren Gemeinden: die Echinger FairTrade-Gruppe und der Allershausener Kreative Kreis (dem die vhs auch ihre erste Baumpatenschaft zu verdanken hat).

Zudem gibt es Infos zu Kooperationen und Projekten, an denen die vhs sich beteiligt und natürlich wieder viele tolle Kurse.

Neben den abgedruckten Angeboten kommen immer wieder neue Kurse dazu. Das komplette und immer aktuelle Programm gibt es deshalb auf der – tatatataaaa – neuen Website.

Am 20. Februar geht sie online, wir sind sehr froh und ein bisschen stolz, dass wir das endlich geschafft haben und freuen uns immer über Feedback. Design hat sie unsere Lieblingsagentur byfairmeans, die Bilder, viele davon entstanden in Eching und Allershausen, hat der Fotograf Bernhard Hinz beigesteuert. Ganz vielen Dank dafür!



– Charlotte Stamm
Selbstportrait

– Charlotte Stamm
Künstlerin



Charlotte Stamm, geboren 1989 in Viersen und aufgewachsen im Rheinland, lebt und arbeitet heute in Kassel, wo sie bis 2019 an der Kunsthochschule studierte.

Ihre Kunst entsteht aus Illustrationen, Videos, Fotos oder Performances. Dabei liegt der Fokus auf gesellschaftlichen Herausforderungen und kollektiven Unruhen, die sie mit schwarzhumoriger Situationskomik skizziert. In ihren Arbeiten verschmelzen zynischer Blick und humorvolle Darstellung. Mehr Einblicke gibt es unter: charlottestamm.com

BNE – Bildung für nachhaltige Entwicklung

Heideflächenverein Münchener Norden e.V.:

Wofür stehen wir?

Wir stehen zusammen für blühende Heidelandschaften im Münchener Norden.

Warum kooperieren wir gerne mit der vhs?

Die Volkshochschulen sind starke Partner in der regionalen Bildungslandschaft.

In Kooperation mit dem Heideflächenverein**Besuch beim Schäfer**

Do. 13.06.24 | 16.30-19.00 Uhr | € 8, Kinder € 4
Fröttmaning, HeideHaus

Sind schon alle Vögel da?

Sa. 20.04.24 | 18.00-21.00 Uhr | € 8, Kinder € 4
Mallertshofer Kircherl

Die Heidelandschaft im Wandel der Zeit

Do. 16.05.24 | 17.00-19.30 Uhr | € 8, Kinder € 4
Oberschleißheim

Mehr BNE-Führungen
und Workshops gibt
es online

Besuche beim Obsthof Bauer in Fahrenzhausen

Traditionelles Baumschneiden
Sa. 02.03.24 | 13.00-15.00 Uhr |

Betriebs- und Obstplantagenführung
Sa. 22.06.24 | 10.00-12.00 Uhr | € 4
Jarzt, Obsthof Bauer, Lindenstr. 7

Workshops mit dem ‚Kräuteropa‘**Dieter Effenberger**

Ätherische Öle und Hydrolate selbst herstellen (Destillier-Kurs)
Sa. 09.03.24 | 10.00-14.00 Uhr | € 30
Eching, Schule Danziger Str.

Naturwaschmittel aus Wald & Wiese

Do. 07.03.24 | 18.00-21.00 Uhr | € 25
Eching, Schule Danziger Str.



– Dieter Effenberger
,Kräuteropa‘

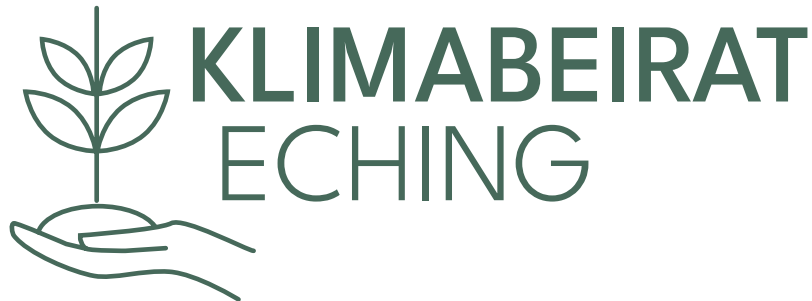
Echinger Klimafrühling mit Tag der offenen Gärten in Eching

Vom 20. April 2024 bis 11. Mai 2024 findet, organisiert von vhs und Gemeinde Eching, zum zweiten Mal der Echinger Klimafrühling statt. Der Fokus liegt in diesem Jahr auf Veranstaltungen, die draußen stattfinden.

Am Samstag, 27. April findet der Tag der offenen Gärten statt, an dem ganz unterschiedliche Gärten besucht werden können.

Gesucht werden Menschen, die gerne dabei sein und ihren Garten oder Balkon zeigen möchten. Alle, die mitmachen, laden für einige Stunden in ihren Garten ein, erzählen von den Besonderheiten und stellen, wenn sie möchten, eine kleine Kostprobe aus dem Garten bereit. Geöffnet werden können Gärten jeder Art, große aber gerne auch ganz kleine, Nutzgärten, naturnahe Gärten, funktionelle Gärten, Gemeinschaftsgärten, Balkongärten. Jeder Garten ist besonders.

Für die Gartenanmeldung und weitere Informationen stehen Lena Herrmann (klimaschutz@eching.de) und Daniela Kirschstein (office@vhs-ea.de) zur Verfügung.



Die vhs engagiert sich im Klimabeirat Eching

Der Klimabeirat der Gemeinde Eching wurde im November 2021 gegründet.

Er berät und begleitet den Gemeinderat und die Verwaltung bei der Erarbeitung und Umsetzung von Klimaschutzziele und -maßnahmen. Er fördert das Verständnis und Bewusstsein für den Umwelt- und Klimaschutz und unterstützt die Kommunikation zwischen Öffentlichkeit, Verwaltung, Politik und Wissenschaft.

Klimaschutz ist ein Thema, das der Unterstützung aus der gesamten Bevölkerung bedarf. Daher ist das Ziel des Beirates, Menschen der Gemeinde Eching an der nachhaltigen Entwicklung des Ortes teilhaben zu lassen und die Menschen und das Leben in Eching in all seinen Facetten abzubilden.

Ob Schüler oder Seniorin, Neuechingerin oder lokaler Landwirt – jede Meinung und Idee ist gefragt. Einbringen kann man sich je nach Interesse in Arbeitsgruppen zu folgenden Themen:

- Erneuerbare Energien
- Abfall & Ressourcen
- Mobilität
- Land- und Forstwirtschaft
- Bauleitplanung & Klimafolgenanpassung
- Umweltbildung
- Nachhaltige Unternehmen und Regionale Wirtschaft
- Fairtrade und Ernährung

Die Gruppen arbeiten eigenständig, sie entscheiden selbst, wie oft und wann sie sich treffen und welche Themenvorschläge sie einbringen wollen.

Wer Interesse an einer Mitarbeit in einer der Arbeitsgruppen im Klimabeirat hat, kann sich gerne beim Klimaschutzmanagement der Gemeinde Eching melden.

Weitere Informationen finden Sie auf der Gemeindehomepage unter der Rubrik „Klimabeirat“ oder bei:

Gemeinde Eching
Abteilung 3 – Bau, Planung und Umweltschutz
Sachgebiet Planung und Umweltschutz
e-mail: klimaschutz@eching.de

GEMEINSAM SIND WIR STÄRKER ...

... deshalb pflegen wir Kooperationen mit verschiedenen lokalen und regionalen Partnern:

Die vhs ist Baumpatin

Unter dem Motto „Mein Baum – Mein Allershausen“ macht der Verein Kreativer Kreis Allershausen e.V. Allershausen schöner, gesünder, lebenswerter und widerstandsfähiger gegen den Klimawandel.

Im November 2023 durfte auch die vhs EchingAllershausen ihren Baum, eine kleine Zierkirsche, pflanzen, die jetzt am Rande des Glonnfeldparks wächst. Wir freuen uns schon sehr auf seine ersten Blüten, die hoffentlich im Frühjahr beim nächsten Allershausener Kirschblütenfest am 5. Mai zu bestaunen sind.

Mehr Informationen zur Aktion, Möglichkeiten mitzumachen und sogar der genaue Standort unseres vhs-Baums ist auf der Webseite www.baume-fuer-actershausen.de zu finden.

Kreativer Kreis Allershausen e.V.

Wir sind ein regionaler Kultur- und Naturverein. Wir wollen spannende kulturelle, künstlerische und soziale Interaktionen anbieten, die die Kommunikation zwischen unterschiedlichen Menschen oder Gruppen in unserer Gemeinde Allershausen fördert und neue Beziehungsgeflechte ermöglicht.

Der Verein will gestalterische Räume und interdisziplinäre Programme zur Auseinandersetzung mit Kunst und Kultur sowie Natur und Landschaft bieten. Wir sind nicht in Konkurrenz zu bestehenden örtlichen Vereinen, wir verstehen uns als Ergänzung eben dieser.

Im näheren Umfeld will der Verein mit seinen Aktivitäten den Menschen hier in der Region Anregungen für eine selbstverantwortliche, bewusste, nachhaltige und schöpferische Gestaltung ihrer Lebensumwelt vermitteln und ihnen Anregungen geben, die Zukunft und Freizeit intelligent, kompetent und kreativ zu gestalten.

Wir sind davon überzeugt, dass die Zusammenarbeit und Kooperation mit der vhs für beide Seiten einen fruchtbaren Synergieeffekt bewirken kann.

Kunst-Exkursionen

Über das Bäumepflanzen hat sich schönerweise auch unsere Kooperation intensiviert. Im Programm sind deshalb nun Kunst Exkursionen zu verschiedenen Museen. Los geht es schon am 17. Februar mit dem Besuch des Kunstmuseums Walter im Glaspalast Augsburg. Mit über 1600 Werken bietet diese Sammlung einen einzigartigen Einblick in die moderne zeitgenössische Kunst. Die Anfahrt im gemütlichen Reisebus und eine Führung durchs Museum sind bei jeder Exkursion inklusive:

Exkursion - Das Kunstmuseum Walter im Glaspalast

Sa. 17.02.24 | Start 13.00 Uhr | € 33
Augsburg, Kunstmuseum Walter

Exkursion - Penzberg Sammlung Campendonk und Schlossmuseum Murnau

Do. 01.06.23 | Start 08.00 Uhr | € 55
Penzberg, Museum

Exkursion - Kunsthalle Würth

Sa. 13.07.24 | Start 07.30 Uhr | € 44
Schwäbisch Hall - Kunsthalle Würth

Exkursion - Abendsberg Hundertwasser und Baukunst

Sa. 04.05.24 | 09.00-20.00 Uhr | € 38
Abendsberg, KunstHaus

Viele weitere Exkursionen und Führungen in München und der Region gibt es online.





KUL

TUR

KULTUR

KULTUR

KULTUR

Wozu Kultur? und gerade nicht „Was ist Kultur?“ fragt der Soziologe Dirk Baecker und gibt (neben sehr vielen und komplizierten Umkreisungen des Begriffs) eine sehr schöne Antwort. Kultur schärft „den Blick für eine Gegenwart [...], die wir aus den Augen verloren haben, weil wir in der Vergangenheit jene Absicherung und in der Zukunft jene Möglichkeiten suchen, die uns die Gegenwart vorenthält“. Die vhs möchte mit ihrem Programm alle dazu einladen, diesen Blick zu schulen: malend, musizierend, tanzend, kochend, mit Kopf, Körper, Händen und Füßen!

Bildende Kunst

Aquarellmalerei – in-
nere Landschaften
Ischy Kampa
Do. | 09.00–12.00 Uhr | Eching, Musikschule Werkraum

Acrylmalerei
Elisabeth Babette
Klingenberg
Mo. | 14.00–16.30 Uhr | Eching, Musikschule Werkraum

Meisterwerke an
einem Tag

Thema „Marylin“
Sa. 16.03.24 | 10.00–18.00 Uhr | € 52

Thema „Katze“
Sa. 06.07.24 | 10.00–18.00 Uhr | € 52

Thema „Klimt –
Mutter mit Kind“
Sa. 04.05.24 | 10.00–18.00 Uhr | € 52
Daria Lepkova, Eching, Musikschule Werkraum

Comics
zeichnen lernen
Dr. Liliana Bauer
2 x So. 10.03.24 | 10.00–16.00 Uhr | € 92
Eching, vhs-Haus

Hand Lettering –
Grundkurs
Manuela Seibel
3 x Sa. 02.03.24 | 14.00–17.00 Uhr | € 69
Eching, Musikschule Werkraum

Kunsthandwerk

Töpfern
Töpferwelt
Handkraft GbR
Fürholzen, Töpferwelt Handkraft
Termine online

Goldschmieden
(Crashkurs)
Thomas Proft
So. 10.03.24 | 10.00–14.00 Uhr | € 37
Eching, Musikschule Werkraum
Fr. 08.03.24 | 15.00–19.00 Uhr | € 37
Allershausen, Grund- und Mittelschule

Mode & Textiles Gestalten

Einstieg ins Nähen
Julia Frieß
Fr. 01.03.24 | 18.00–20.00 Uhr und Sa. 02.03.24 | 10.00–14.00 Uhr | € 39
Fr. 12.04.24 | 18.00–20.00 Uhr und Sa. 13.04.24 | 10.00–14.00 Uhr | € 39
Fr. 10.05.24 | 18.00–20.00 Uhr und Sa. 11.05.24 | 10.00–14.00 Uhr | € 39
Eching, Musikschule Werkraum

Nähkurs für
alle Niveaus
Judith Willsau
Mi. 01.05.24 | 09.30–14.30 Uhr | € 55
Do. 09.05.24 | 09.30–14.30 Uhr | € 55
So. 21.07.24 | 09.30–14.30 Uhr | € 55
Allershausen, Grund- und Mittelschule

Schminkworkshop
Martina Oral

Thema „Contouring“
Sa. 04.05.2024 | 10.00–13.00 Uhr | 59 €
Eching, vhs Haus
Thema
„Augenmake-up“
Sa. 13.07.2024 | 10.00–13.00 Uhr | 59 €
Tegernbach/Pfaffenhofen, All in Beauty Haus

Alle Kurstermine für Drehkurse, Mo-
dellierkurse und Keramik bemalen
gibt es online.

Musik

Homeproducing –
Musiksoftware
kreativ einsetzen
Raimund Seitz

10 x Fr. 12.04.24 | 16.00–17.30 Uhr | € 70
Eching, Musikschule

Offener Singkreis
Gerda Spindler
OAH Allershausen e.V.

Do. 14-tägig | 14:30–16:00 Uhr | gebührenfrei
Allershausen, Seniorenwohnresidenz St. Josef

Tanzen

Meditative Kreistänze
Christine Paternoster

14-tägig | Mo. 18.15–19.45 Uhr
Allershausen, Ampertalhalle

Kreistanznachmittage
Christine Paternoster

Zur Frühlingszeit | So. 28.04.24 | 15.00–18.00 Uhr | € 15
Zur Sommerzeit | So. 30.06.24 | 15.00–18.00 Uhr | € 15
Allershausen, Ampertalhalle

Get in Line! –
Line Dance in
Fahrenzhausen
Patrick Heindorf

Jeden dritten Donnerstag im Monat | 19.00–21.00 Uhr
Fahrenzhausen, kath. Pfarrzentrum, großer Saal DG

Orientalischer Tanz
für Fortgeschrittene
Sabine Steiger

Do. 06.06.24 | 20.00–21.00 Uhr
Eching, Schule Danziger Str.

Tanzkurs für Paare
Samuel Mages

Grundkurs Fr. | 21.00–22.00 Uhr
Fortgeschrittene | 19.45–20.45 Uhr
Tanzkreis Fr. | 18.30–19.30 Uhr
Dietersheim, Bürgersaal

NEU
NEU
NEU

Lady-Salsa
Workshop
Borjana Rey Adell

So. 03.03.24 | 16.00–18.30 Uhr | € 25
Allershausen, Ampertalhalle

Lady-Salsa Woche-
nend-Workshop
Borjana Rey Adell

Sa. 16.03.24 und So 17.03.2024 | 16.00–18.30 Uhr | € 50
Eching, Schule Danziger Str. 4

Kochkulturen

Cicchetti e antipasti
Deborah Ferrini-
Kreitmair

Fr. 12.04.24 | 17.00–20.30 Uhr | € 29
Eching, Kochloft

Internationaler
Kochclub
Brigitte Janner

Do. | 18.00–21.30 Uhr | Eching, Schule Danziger Str.

Internationaler
Kochclub
Agnes Glahn

Di. 18.00–22.00 Uhr | Eching, Schule Danziger Str.

Männer Kochclub
Dirk Boettger

Di. | 19.00–22.00 Uhr | Eching, Schule Danziger Str.

Regelmäßige Kochclubs sind offen für
alle, die gerne gemeinsam kochen und
essen. Informationen und Termine gibt
es online.

Führungen

Einmal Prinzessin oder Prinz! Familienführung Petra Rhinow	So. 25.02.24 10.00–11.30 Uhr € 10 München, Residenz
Verstecktes München im Anger- und Hackenviertel Dagmar Mann	Sa. 18.11.23 13.00–15.00 Uhr € 10 München, Jakobsplatz
Staaed Zeit in München Dagmar Mann	So. 10.12.23 14.30–16.30 Uhr € 10 München, Spielzeug-Museum
Themenrundgänge in der KZ-Gedenkstätte	Samstags, 14–16 Uhr € 4
Dachau Nicole Steng	Kuratorinnen-Führung „ARt. Das KZ Dachau in Zeichnungen“
Thomas Wagner	Kriegsveteranen als jüdische Häftlinge im KZ Dachau
Uli Unseld	Musik im KZ Dachau
Peter Wolter	Schauspieler und Theaterleute im KZ Dachau
Angela Zander	Die Invalidentransporte und die Ermordungen arbeitsunfähiger Häftlinge im KZ Dachau
Albert Knoll	Jüdische Häftlinge im KZ Dachau
Michael Haas	Die Gestapo im KZ-System
Maximilian Lütgens	Das KZ Dachau und der Holocaust
Nicole Sten	Biografisch-literarischer Rundgang durch die KZ Gedenkstätte

Führung im Pathologischen Institut

Krimifans wird der Sektionssaal des Instituts für Pathologie mit seiner Inschrift „Mortui Vivos Docent“, „Die Toten lehren die Lebenden“ bekannt vorkommen. Szenen für „Tatort“, „Siska“, „Der Alte“, „Die Chefin“, „Polizeiruf 119“ oder die „Eberhofer-Filme“ wurden hier gedreht. In der Siegfried-Oberndorfer-Lehrsammlung können unter anderem 1500 Jahre alte Mumienteile aus Ägypten bestaunt werden. Oberpräparator Alfred Riepertinger führt durch die Sammlung und berichtet über seine besondere Arbeit.

Mo. 27.05.24 | 18.00–19.30 Uhr | € 19

München, Pathologisches Institut der Klinik Schwabing

Weitere Führungen in München und
der Region unter www.vhs-ea.de

Ausstellungsprojekt „Echinger Geschichten“

Orte verändern sich im Laufe der Zeit. Manche Gebäude bleiben erhalten. Andere werden umgebaut oder abgebrochen. Später treten neue Gebäude an ihre Stelle. Was bleibt, ist die Erinnerung – an Menschen, Erlebnisse und vor allem Geschichte(n), die mit diesen Orten verbunden sind.

Auch Eching mit all seinen Ortsteilen hat sich im Laufe des 20. Jahrhunderts an vielen Stellen verändert.

Wie sah der Ort früher aus? Und welche Geschichte(n) verbergen sich hinter den Orten?

Im Rahmen des Jubiläums „1250 Jahre Eching“ sollte dies für Alle sichtbar gemacht werden.

So entstand die Ausstellung im öffentlichen Raum. 12 Informationstafeln, verteilt auf das gesamte Gemeindegebiet, luden ein, sich mit Echings Geschichte(n) auseinanderzusetzen.

Bewusst wurden als Standorte der Tafeln nicht nur Sehenswürdigkeiten ausgewählt.

Die Tafeln fanden sich vielmehr an ganz unterschiedlichen Orten, auch „versteckten“ oder „verschwundenen“ Orten. Somit wurde ein vielfältiger Zugang zur Geschichte der Gemeinde ermöglicht.

Auf jeder Tafel wurde ein historisches Bild des Standortes, meist im Schnappschusscharakter, gezeigt.

Besucherinnen und Besucher konnten so am Aufstellungsort der Tafel einen Eindruck davon gewinnen, wie der Ort früher aussah und wie er sich im Laufe der Zeit verändert hat. Ein kurzer Ausstellungstext beleuchtete die Geschichte dahinter und setzte diese mit der Geschichte des Ortes im Ganzen in Verbindung.

Im Zuge des Festwochenendes wurde die Ausstellung am 14. Juli 2023 eröffnet und war bis zum Beginn des Winters 2023 zu sehen. Viele Besucherinnen und Besucher nutzten das Angebot, um individuell oder im Rahmen von kostenfreien Führungen entlang der Tafeln zu spazieren.

Parallel zur Ausstellung entstand eine Website. Sie ist bewusst als wachsendes Projekt konzipiert. Alle sind eingeladen, sich zu beteiligen: mit ihren Fotografien, Erinnerungen, Geschichten, Anekdoten,

Projekten und Ideen. Die Echinger Geschichte(n) sind online unter www.echinger-geschichten.de zu finden.

Auch weiterhin freuen wir uns über ihre Rückmeldungen, Impulse und Ideen.

Wir sehen die Ausstellung, die jederzeit wieder in Eching auf- und ausgestellt werden kann, als Beginn einer gemeinsamen Auseinandersetzung mit Echings Geschichte, Gegenwart und Zukunft.

Wir freuen uns darauf, gemeinsam mit Ihnen in allen Ortsteilen weitere Orte zu entdecken, die Geschichten dahinter zu erforschen und für Alle sichtbar machen zu können.

Unser herzlicher Dank gilt allen Beteiligten, die am Projekt „Echinger Geschichte(n)“ mitgewirkt haben.

Ansprechpartnerinnen und Kontakt:

Daniela Kirschstein, (vhs EchingAllershausen):
daniela.kirschstein@vhs-ea.de

Rebecca Eckl, (Gemeindearchiv Eching):
rebecca.eckl@eching.de

[Bild Echinger Geschichten_Ulrike Wilms]
© Ulrike Wilms



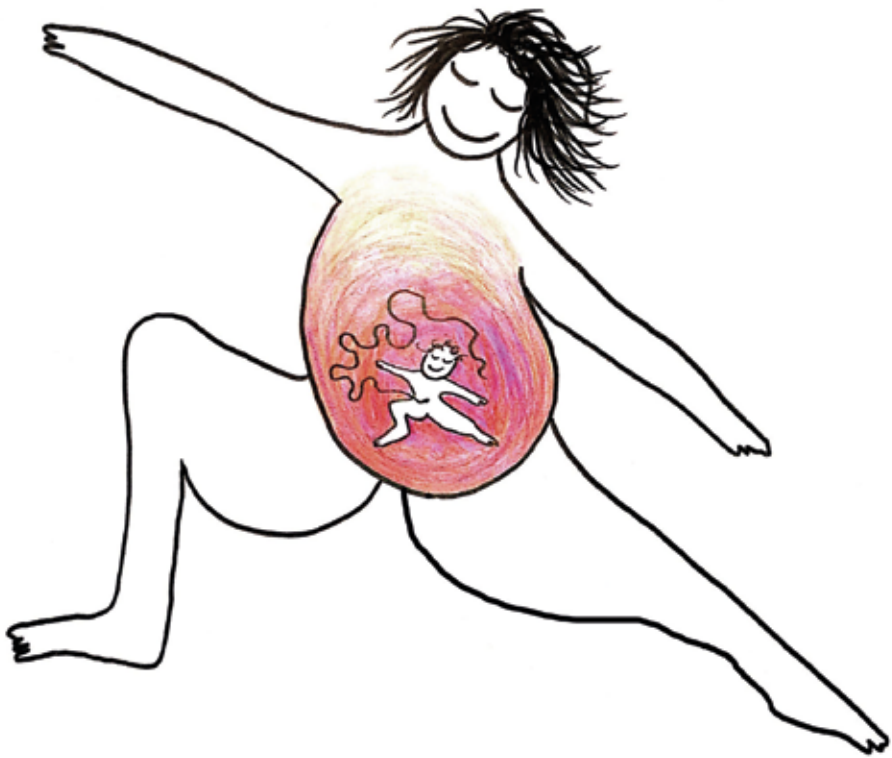
Außerdem in Kooperation mit dem Gemeindearchiv:

Objektsprechstunde

Was sind das für alte Sachen?

Fr. 19.07.24 | 14.00-18.00 Uhr | Eching, vhs-Haus

Ein verstaubtes Buch, alte Fotografien, kuriose Erbstücke, alles hat seine Geschichte, die es Wert ist, entdeckt zu werden. Gemeindearchivarin Rebecca Eckl begutachtet mitgebrachte Objekte und hilft bei den ersten Schritten der Spurensuche.



GES

GESUNDHEIT

GESUNDHEIT

Im Frühjahr und Sommer wird draußen trainiert. Beim gemeinsamen Lauftraining, Walking, Outdoor-Pilates und -Fitness.

Darüber hinaus bietet das vhs-Gesundheitsprogramm ein umfangreiches Kursangebot, darunter Workshops und Vorträge zu Gesundheitsthemen, zertifizierte Präventionskurse, Entspannungstechniken, verschiedene Yogastile, Pilates und schweißtreibende ‚high-impact-Kurse‘.

Präventionskurse

Qigong* Ute Lüth	10 x Di. 09.04.24 – Di. 25.06.24 17.00–18.00 Uhr € 120 Eching, Schule Danziger Str. 4, Gymnastiksaal (Nebeneingang, links) KURS ID: KU-ST-3R3GUP	24-3122
Qigong – morgens im Park* Ute Lüth	10 x Do. 11.04.24 – Do. 04.07.24 09.30–10.30 Uhr € 120 Eching, Grünfläche an der Anne-Frank-Straße Kurs ID: KU-ST-3R3GUP	24-3123
Pilates* Ute Lüth	10 x Di. 09.04.24 – Di. 25.06.24 18.15–19.15 Uhr € 120 Eching, Schule Danziger Str. 4, vhs-Raum Kurs-ID KU-BE-1RCP5F	24-3252

Alle Starttermine, Kursdauer und Gebühren der fortlaufenden Kurse finden Sie online. Einstieg in laufende Kurse nach Absprache möglich.

*Präventionskurs zertifiziert durch Krankenkassen – erstattungsfähig

Entspannung & Beweglichkeit

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson Tamara Holy	Do. 19.00–20.00 Uhr Eching, vhs Familienzentrum
T'ai Chi Ch'uan – Yang Stil Josefine Keilhofer	Mi. 18.30 – 19.30 Uhr (Anfänger:innen) Mi. 19.30 – 20.30 Uhr (Fortgeschrittene) Eching, vhs Familienzentrum
Lu Jong – Tibetisches Heilyoga Schnuppertag Dr. Elke Jung	Mo. 19.02.24 10.00–12.00 Uhr € 21 Mi. 21.02.24 13.00–15.00 Uhr € 21 Eching, Schule Danziger Str.
Lu Jong – Tibetisches Heilyoga praktizieren Dr. Elke Jung	Do. 11.00–12.00 Uhr Eching, Schule Danziger Str.
Qi Gong – Meditation in Bewegung Jessika Vogeler	Fr. 10 x 09.00–10.30 Uhr Allershausen, Ampertalhalle
Wirbelsäulengymnastik	Eva-Maria Meister Mi. 08.00–09.00 Uhr Mi. 09.00–10.00 Uhr Eching, Gymnastikhalle am Dr. Enßlin Park Bettina Staude Mi. 18.15–19.15 Uhr Mi. 19.20–20.20 Uhr Eching, Schule Danziger Str.
Faszientraining meets Rückenfitness Birgit Schmitt-Drechsler	Di. 19.30–20.30 Uhr Eching, Schule Danziger Str.
Fußschule – Spiraldynamik Bettina Staude	Sa. 13.04.24 14.00–16.00 Uhr € 21 Eching, Schule Danziger Str. 4, vhs-Raum
Knie- und Hüfttraining Bettina Staude	Sa. 04.05.24 14.00–16.00 Uhr € 21 Eching, Schule Danziger Str. 4, vhs-Raum

NEU
NEU
NEU
NEU
NEU

Stabil und beweglich 60+
Christine Hofmann
Mo. | 17.30–18.15 Uhr | Eching, Schule Danziger Str.

Yoga

Yoga 60 +
Johanna Schuhbauer,
Doris Forchhammer
„sehr sanft“ Di. | 09.00–10.15 Uhr
Für Geübte Di. | 10.30–11.45 Uhr
Eching, Schule Danziger Str. 4

Yoga, Entspannung und Meditation
Andreas Spiegel
Mo. | 19.15–20.45 Uhr | Eching, Kita Wunderland

Hatha Yoga
Gabriele Wohner
Gabriele Wohner
Gabriele Wohner
Mi. | 16.30–18.00 Uhr
Mi. | 18.00–19.30 Uhr | Allershausen, Ampertalhalle
Tamara Swiniarek
Do. | 18.00–19.30 Uhr | Dietersheim, Kita Löwenzahn
Susanne Oskui
Für Geübte
Do. | 19.30–21.00 Uhr | Eching, Gymnastikhalle am Dr. Enßlin Park

Hatha Yoga – das flexible 10er Abo
Nesara Pradeep Kumar
Einstieg jederzeit möglich | online

Triyoga®
Johanna Schuhbauer,
Doris Forchhammer
Di. | 18.15–19.45 Uhr
Di. | 20.00–21.15 Uhr
Fahrenzhausen, kath. Pfarrzentrum

Power Vinyasa Yoga
Andrea Rakovic
Mo. | 19.00–20.30 Uhr | Eching, Familienzentrum

Sivananda Yoga
Marie-Kristin Öttl
Mi. | 19.00–20.30 Uhr | online

Yogalates – Kräftigung und Mobilisation
Andrea Rakovic
Fr. | 18.00–19.30 Uhr | Eching, Kita Wunderland

Rückbildungsyoga – ab 6 Wochen nach der Entbindung
Michaela Furlani
Mi. | 19.30–20.45 Uhr | Eching, Kita Wunderland

Yoga für Schwangere
Michaela Furlani
Mi. 18.00 – 19.15 Uhr r | Eching, Kita Wunderland

Fitness

Pilates
Daniela Zoller
Mo. | 09.00–10.00 Uhr | Allershausen, Ampertalhalle
Borjana Rey Adell
Mo. | 19.15–20.30 Uhr | Allershausen, Ampertalhalle
Ramona Feyertag
Mo. | 19.45–20.45 Uhr | online
Andreas Schlue
Di. | 19.00–20.00 Uhr | Allershausen, Ampertalhalle
Heinke Friedl
Di. | 18.30–19.30 Uhr | Eching, Grundschule Nelkenstr.
Andrea Rakovic
Mi. | 18.00–19.00 Uhr | Eching, Grundschule Nelkenstr.
Heinke Friedl
Do. | 08.00–09.00 Uhr | Eching, Schule Danziger Str.
Jutta Gais
Do. | 18.30–19.30 Uhr | Fahrenzhausen, Aula der Schule
Ramona Feyertag
Fr. | 07.30–08.30 Uhr | Eching, Gymnastikhalle am Dr. Enßlin Park
Fr. | 08.45–09.45 Uhr | Eching, Gymnastikhalle am Dr. Enßlin Park

Piloxing®
Irina Dimitrova
Mi. | 19.00–20.00 Uhr | Eching, Schule Danziger Str.

Bodybalance für den Rücken
Borjana Rey Adell

Mo. | 18.00–19.15 Uhr | Allershausen, Ampertalhalle

CIRCL Mobility™
Magdalena Kordula

Do. | 19.15–20.15 Uhr | Eching, Kita Wunderland

Training mit dem Schwingstab
Bettina Staude

Sa. 15.06.24 | 09.30–11.00 Uhr | € 12
Eching, Schule Danziger Str

Fitness und Bodystyling
Gabriele Eichhorn

Di. | 19.00–20.00 Uhr | Eching, Schule Danziger Str.

Stepp Fitness
Christine Hofmann

Mo. | 18.30–19.30 Uhr | Eching, Schule Danziger Str.

Fitness-Werkstatt
Christine Hofmann

Mo. | 19.45–20.45 Uhr | Eching, Schule Danziger Str.

Fitness in Günzenhausen
Manuela Mathar

Do. | 17.00–18.00 Uhr | Günzenhausen, Altes Schulhaus

Balance Swing™ – Fitness auf dem Mini Trampolin
Jenny Sigl

Di. | 18.00–19.00 Uhr
Di. | 19.00–20.00 Uhr
Eching, Gymnastikhalle am Dr. Enßlin Park

Dancit® Starter
Magdalena Kordula

Do. | 18.00–19.00 Uhr | Eching, Kita Wunderland

Dance Moves Workout
Irina Dimitrova

Mi. | 18.00–19.00 Uhr | Eching, Schule Danziger Str.

High Intensity Interval Training
Bettina Staude

Mo. | 08.15–09.15 Uhr | Eching, Schule Danziger Str.

Thai Bo mit Power Workout
Bettina Staude

Do. | 20.00–21.30 Uhr | Eching, Schule Danziger Str.

Zumba® – Fitness

Lynroy Clarke
Mo. | 09.00–10.00 Uhr | Allershausen, Ampertalhalle
Di. | 17.00–18.00 Uhr | Eching, Schule Danziger Str.

Jasminka Stojicic
Mo. | 20.00–21.00 Uhr | Fahrenzhausen, Schule

Zumba® – gold
Lynroy Clarke

Mi. | 09.15–10.15 Uhr | Eching, Schule Danziger Str.

Gesundheit

Waldbaden und Entdecken von essbaren Wildkräutern
Claudia Häußler

Sa. 20.04.24 | 10.00–12.30 Uhr | € 21
Eching, Parkplatz Echinger Lohe

Sporternährung vom Läufer bis zum Bodybuilder
Susanne Golec

Mi. 21.02.24 | 19.00–20.30 Uhr | € 12
Eching, vhs-Haus

Abnehmen mit der für Sie richtigen Strategie
Susanne Golec

Mi. 28.02.24 | 19.00–20.30 Uhr | € 12
Eching, vhs-Haus

Wechseljahre – Veränderungen und Chancen
Angelika Lerm

Di. 12.03.24 | 19.00–20.30 Uhr | € 12
Eching, vhs Familienzentrum

NEU
NEU
NEU

NEU
NEU
NEU

Heilfasten in
der Gruppe
Astrid Schmid

5x Do. 29.02.24 – Mo. 11.03.24 | 16.00–17.30 Uhr | € 85
Hohenkammer, Naturheilpraxis Schmid

TCM im Frühling
Andrea Seiner

Do. 14.03.24 | 19.00–20.30 Uhr | € 12
Eching, vhs-Haus

Entlastung mit TCM
Andrea Seiner

Do. 22.02.24 | 19.00–20.30 Uhr | € 12
Fahrenzhausen, Dorfgasthaus Alter Wirt

Kühlende Effekte
mit TCM
Andrea Seiner

Di. 16.07.24 | 19.00–20.30 Uhr | € 12
Allershausen, Grund- und Mittelschule

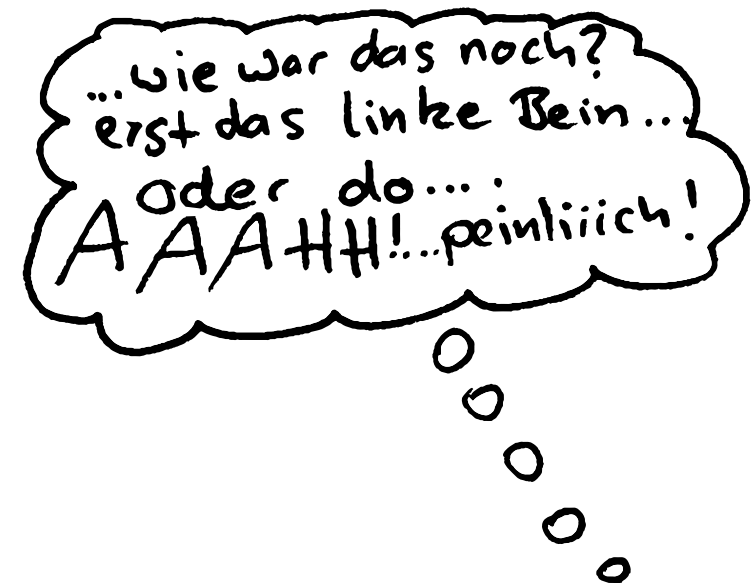
Langlebigkeit und
Vital-Ferment
Claudia Häußler

Mi. 21.02.24 | 19.00–21.30 Uhr | € 28
Eching, Schule Danziger Str. 4

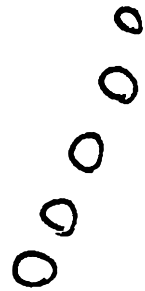
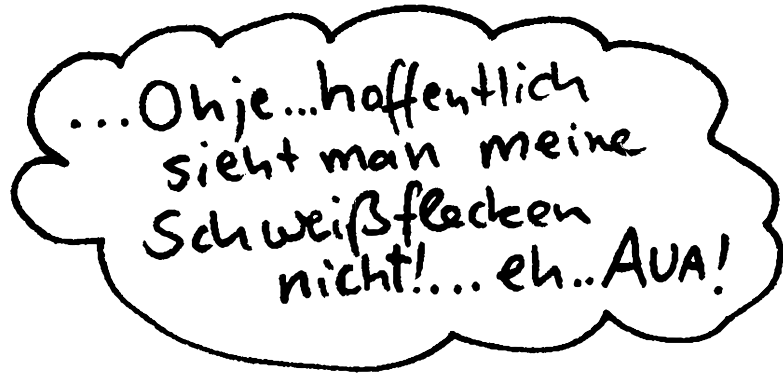
Train the Brain – Trai-
niere das Gedächtnis
Birgit Schmitt-
Drechsler

Do. | 18.15–19.45 Uhr | Eching, Schule Danziger Str.

Aktuelle Starttermine, Kursdauer und Gebühren finden Sie online. Gerne beraten wir Sie auch telefonisch oder persönlich in unseren Geschäftsstellen.







Outdoor

Nordic Walking
im Frühling
Jörg Scharnweber

4 x Sa. 08.06.24 | 08.30–09.30 Uhr | Allershausen,
Ampertalhalle

Happy Running
– 2mal pro Woche
Ute Lüth

Mo. und Do. | 18.30–19.30 Uhr | Eching, Parkplatz am JUZ

Walking mit
TOGU Brasils®
Heinke Friedl

Di. | 07.30–08.30 Uhr | Eching, Parkplatz am Friedhof
Heidestraße

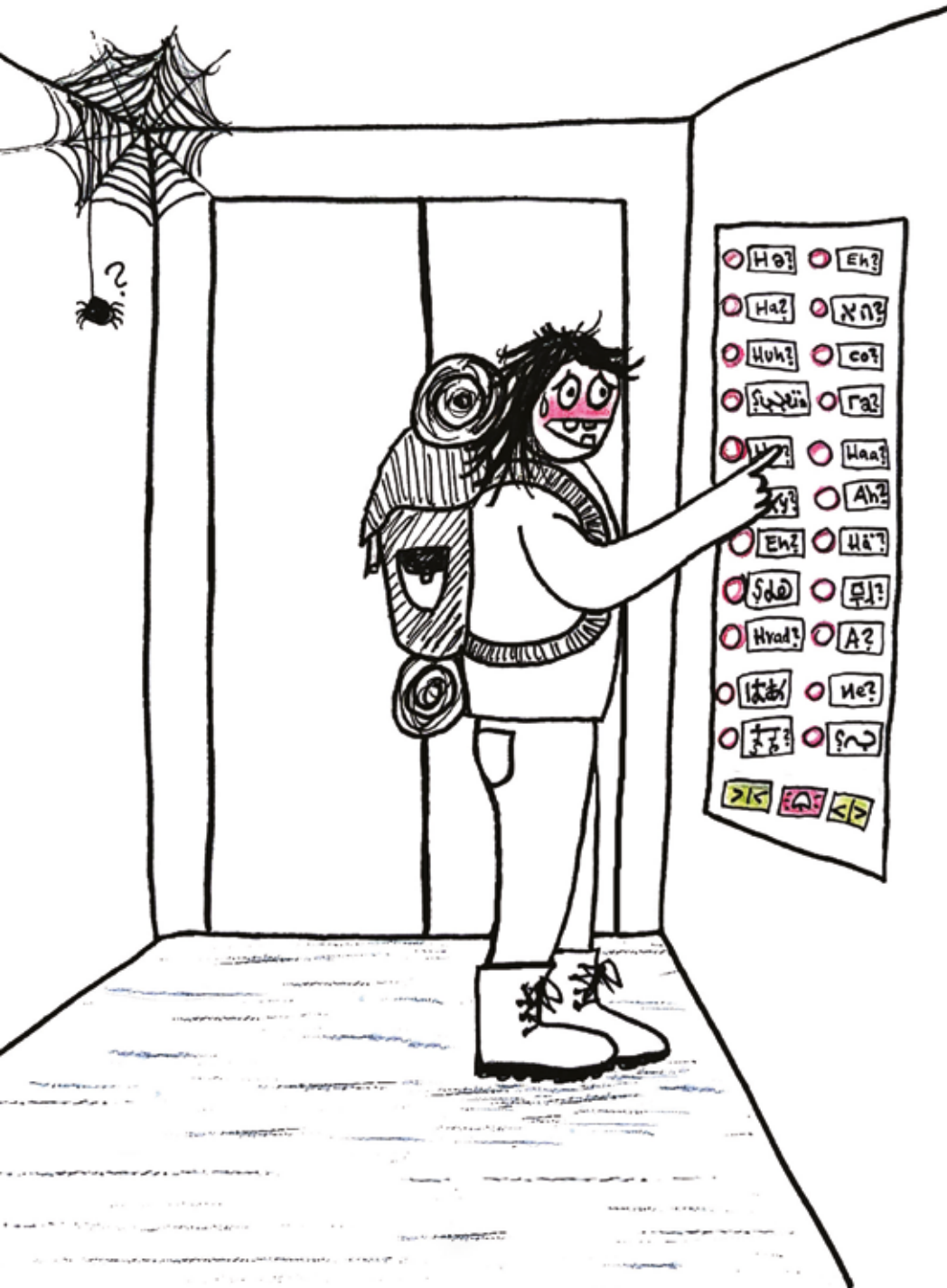
Outdoor und Pilates
Heinke Friedl

Mo. | 17.00–18.00 Uhr | Eching, Parkplatz am JUZ

Outdoor Fitness in
Günzenhausen
Manuela Mathar

Do. | 17.00–18.30 Uhr | Günzenhausen, Altes Schulhaus

Demenz verstehen – Karin Valenta
Die aktuellen Termine für Vorträge und
Angehörigentreff finden Sie online



SPRA

SPRACHEN

SPRACHEN

Gesucht werden motivierte, studierte, autodidaktische und möchte-gerne Altorientalist:innen. Für einen besonderen Sprachkurs, der in Kooperation mit dem Bronzezeitmuseum in Kranzberg angeboten wird: Keilschrift, unterrichtet vom Museumsleiter und Altorientalistik-Spezialisten Dr. Michael Fritz.

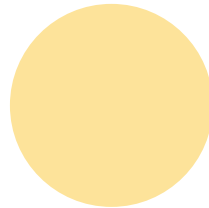
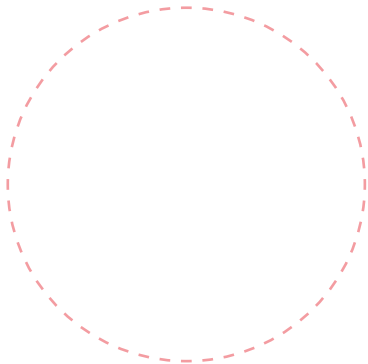
Der Schwerpunkt liegt selbstverständlich weiterhin auf den modernen Sprachen: Englisch-, Französisch-, Spanisch-, Italienisch- und Deutschkurse werden auf verschiedenen Niveaustufen unterrichtet. Vor der Sprachkursanmeldung empfiehlt sich der kostenlose Einstufungstest auf www.vhs-ea.de/Sprachen oder in den vhs-Geschäftsstellen.

Die aktuellen Starttermine, Kursdauer und Gebühren der Sprachkurse sind online zu finden. Ein Einstieg in laufende Kurse ist möglich, individuelle Kurswünsche werden gerne erfüllt, auch auf Firmen zugeschnittene Angebote. Das vhs-Team berät gerne telefonisch oder persönlich in unseren Geschäftsstellen.

Integrationskurse und Einbürgerungstests bieten die Volkshochschulen München-Nord und Freising an. Weitere Informationen unter <https://bamf-navi.bamf.de>.

telc

Die Volkshochschule EchingAllershausen ist Prüfungskompetenzzentrum für die international anerkannten Sprachprüfungen von telc. Für die Einbürgerung in Deutschland ist das telc Zertifikat Deutsch B1 oder die telc Deutsch B2 Prüfung ein anerkannter Nachweis über ausreichende Sprachkenntnisse. Auch andere Behörden oder Arbeitgeber akzeptieren ein bestandenes telc Zertifikat. Teilnehmer:innen eines vorangegangenen Sprach- oder Vorbereitungskurses bei der vhs EchingAllershausen wird bei der Prüfungsgebühr eine Ermäßigung von € 30 gewährt.



Das Wort "Hä" wurde 2013 von drei Linguisten am Max-Planck-Institut für Psycholinguistik in Nijmegen (NL) als universeller Begriff bestätigt, da es weltweit in mindestens 31 Sprachen eine ähnliche Bedeutung hat und in jeder dieser Sprachen als offizielles Wort gilt.

– Hinweis der Künstlerin zur Illustration „Sprachen“ (S. 34)

telc Zertifikat Deutsch B1 Prüfung für die Einbürgerung	Fr. 15.03.24 08.30–13.30 Uhr € 175 Anmeldeschluss 19.02.24 Eching, Musikschule
telc Deutsch B2 Prüfung	Fr. 01.03.24 08.30–14.00 Uhr € 195 Anmeldeschluss 05.02.24 Eching, Musikschule

Deutsch

Deutsch A1.1 Birgit Bohmann	Mo. 19.30–21.00 Uhr Eching, vhs-Haus
Deutsch A1.1+	Ania Tyka Mi. 20.00–21.30 Uhr Allershausen, Grund- und Mittelschule Birgit Bohmann Mo. 18.00–19.30 Uhr und Mi 19.30–21.00 Uhr Eching, vhs-Haus
Deutsch A1.2 Niveau wechselt Ende Februar auf 2.1 Birgit Bohmann	Fr. 19.30 Uhr – 21.00 Uhr und Di. 18.00–20.00 Uhr Eching, vhs-Haus
Deutsch A1 in der Elternzeit	Birgit Bohmann Di. 09.00–10.30 Uhr Eching, vhs Familienzentrum Adnana Mesic Fr. 14.30–16.00 Uhr Allershausen, Grund- und Mittelschule
Deutsch A2 in der Elternzeit Birgit Bohmann	Di. 16.04.24 10.30–12.00 Uhr Eching, vhs Familienzentrum

Sprachen lernen in der Elternzeit
In unseren Deutsch-, Französisch- und Italienischkursen für Eltern dürfen Baby oder Kleinkind gerne mit zum Unterricht.

Deutsch A2.1
Birgit Bohmann
Fr. | 16.30–18.00 Uhr | und Di | 19.30–21.00 Uhr
Eching, vhs-Haus

Deutsch A2/B1
Adnana Mesic
Mo. | 19.30–21.00 Uhr | Allershausen, Grund- und Mittelschule

Deutsch B1.1
Gabriele Gaube-Simon
Di. | 19.45–21.15 Uhr | Eching, Schule Danziger Str.

Deutsch C1
Gabriele Gaube-Simon
Di. | 18.00–19.30 Uhr | Eching, Schule Danziger Str.

Englisch

Englisch A1.1 –
Für Alltag und Beruf
Sabine Lee
Mo. | 18.00–19.30 Uhr | Allershausen, Grund- und Mittelschule

Englisch A1.2 –
Für Alltag und Beruf
Marika Schafhausen
Mi. | 18.00–19.30 Uhr | Eching, vhs-Haus

Easy English
Conversation A2/B1
Sabine Lee
Mo. | 19.30–21.00 Uhr | Allershausen, Schule

English Conversation
B1
Marika Schafhausen
Di. | 18.00–19.30 Uhr | Eching, vhs-Haus
Margit Koch
Fr. | 08.15–09.45 Uhr | online

English Conversation
B1/B2
Dr. Beth Kahle
Mo. | 19.30–21.00 Uhr | Eching, Musikschule

Italienisch

Italienisch A1
in der Elternzeit
Alessia Schiatti
Mi. | 09.30–11.00 Uhr | Eching, vhs Familienzentrum

Italienisch A1.1+
Alessia Schiatti
Mo. | 11.00–12.30 Uhr | Eching, vhs-Haus

Italienisch A1.2
Alessia Schiatti
Mo. | 09.30–11.00 Uhr | Eching, vhs-Haus

Spanisch

Spanisch für
den Urlaub A1
Belinda Mosquera
de Wulkop
Do. | 09.00–10.30 Uhr | Eching, vhs-Haus

Spanisch
Conversation A2/B1
Belinda Mosquera
de Wulkop
Do. | 10.30–12.00 Uhr | Eching, vhs-Haus

Alte Sprachen

Keilschrift –
Einführung in die
sumerische Sprache
Dr. Michael Fritz
Do. | 17.00–18.30 Uhr | Kranzberg, Bronzezeit Bayern Museum

Französisch

Französisch A1
Valérie Stroph

Di. | 08.30–10.00 Uhr | Eching, vhs-Haus

Französisch A1
in der Elternzeit
Valérie Stroph

Do. | 10.00–11.30 Uhr | Eching, vhs Familienzentrum

Französisch
Conversation
facile A2/B1
Valérie Stroph

Do. | 08.30–10.00 Uhr | Eching, vhs Familienzentrum

Französisch
Promenade et Club
de Lecture A2/B1
Valérie Stroph

Di. | 10.00–11.30 Uhr | Eching, vhs Haus

Aktuelle Starttermine, Kursdauer und Gebühren finden Sie online. Gerne beraten wir Sie auch telefonisch oder persönlich in unseren Geschäftsstellen.

– Angelika Lerm

Dozentin für Gesundheit

Kurzer Werdegang:

1963 als echtes „Münchner Kindl“ im Herzen der Landeshauptstadt geboren; Zunächst kaufmännische Ausbildung; Später über 20 Jahre erfolgreich in verschiedenen Vertriebs- und Managementpositionen in der IT-Branche (auch in Führungspositionen); Seit 2005 Coaching von Vertriebsmitarbeitern und Führungskräften; Mehr als 30 Jahre beschäftige ich mich nun intensiv mit der menschlichen Psyche und der Macht des Unterbewusstseins; Ausbildung zur Heilpraktikerin für Psychotherapie mit Prüfung vor dem Gesundheitsamt und Zulassung als Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG); Ausbildung zur „Zertifizierten Wechseljahreberaterin“; Diverse Lehrgänge „Ausgebildete Hypnotiseurin Advanced Level (TMI)“

**Seit wann sind Sie Dozent:in an der vhs EchingAllershausen und welche Kurse bieten Sie an?**

Seit 2017 biete ich regelmäßig meinen Vortrag „Entspannt durch die Wechseljahre“ an.

Für welches Problem wären Sie eine gute Lösung?

Depression, Angststörungen, Phobien, Wechseljahreprobleme.

Was empfinden Sie als Glück?

Zufriedenheit mit dem, was ich habe.

Wovon träumen Sie?

Mehr Menschlichkeit, weniger Gegeneinander, wieder mehr miteinander

Worüber haben Sie zuletzt gestaunt?

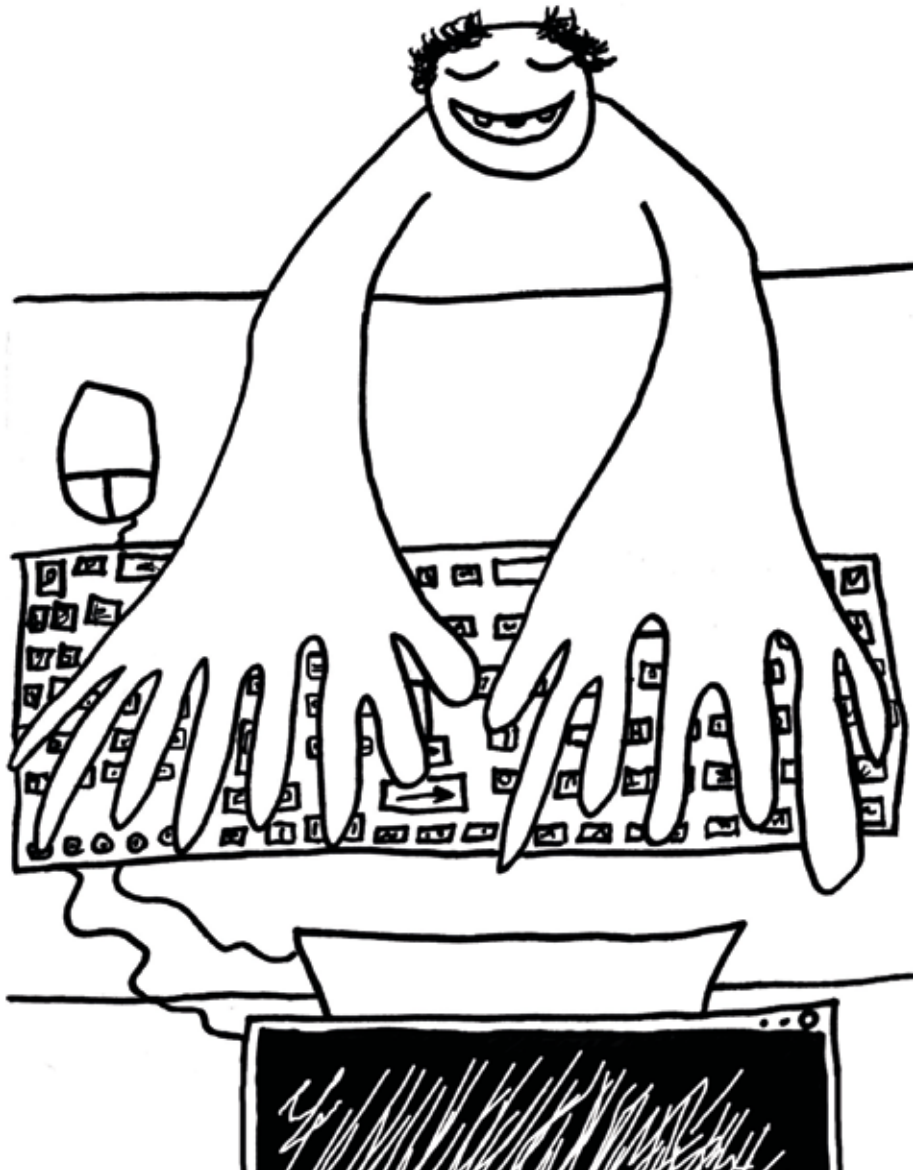
Über die Natur und die wunderschönen Geschöpfe, die es gibt.

Worüber können Sie lachen?

Gern mal über mich selbst

Was möchten Sie mit Ihrem Angebot an der vhs bewirken?

Frauen in den Wechseljahren sollen sich in dieser Zeit richtig wohl fühlen.



BERUF

BERUF

BERUF

BERUF

Digitale Kompetenzen ermöglichen, ja bedingen vielfach berufliche und gesellschaftliche Teilhabe.

Die vhs hat Angebote, die Menschen befähigen, sich sicher und selbstbestimmt in der digitalen Welt zu bewegen. Neben praxisnahem Coaching, Beratung zu neuen Karrierewegen und effektiven Arbeitstechniken liegt deshalb ein Schwerpunkt auf digitaler Teilhabe. In Vorträgen zu aktuellen Themen, Einzelcoachings, Workshops und Intensivkursen können sich Einsteiger:innen und Fortgeschrittene weiterbilden.

Information und Beratung

Früher in Rente
Maria Nickl

Di. 04.06.24 | 19.00–21.00 Uhr | € 15
Eching, Musikschule

Effizientes Arbeiten

Zeitmanagement
in 90 Minuten
Karin Budde

Mi. 03.07.24 | 18.30–20.00 Uhr | € 17
online

Networking für Frauen
Karin Budde

Di. 14.05.24 | 17.00–20.00 Uhr | € 29
online

Führung auf Distanz
– in und aus dem
Homeoffice
Karin Budde

3 x Fr. 14.06.24 | 18.00–21.00 Uhr | € 87
online

Vertriebs-Knowhow
von A bis Z
Karin Budde

5 x Mo. 03.06.24 | 18.00–21.00 Uhr | € 145
Online

Buchhaltung und Büro-
organisation
Annabella Wüchner

4 x Di. 04.06.24 | 18.30–20.30 Uhr | € 68
Eching, vhs Familienzentrum

Elevator Pitch –
Überzeugen Sie mit
Ihrer Kurzpräsentation
Karin Budde

Sa. 06.07.24 | 10.00–17.00 Uhr | € 59
Online

Berufliche Orientierung

Nebenberuflich
selbstständig
Jörg Scharnweber

Mo. 08.04.24 | 18.30–21.00 Uhr | € 15
Allershausen, Grund- und Mittelschule

LinkedIn als
Bewerbungsplattform
Karin Budde

Mo. 22.04.24 | 17.00–20.00 Uhr | € 29
online

Die Bewerbung
– in 90 Minuten
Karin Budde

Di. 16.04.24 | 19.00–20.30 Uhr | € 17
Online

Anwendungsprogramme

Erstellen von
Webseiten ohne Pro-
grammierkenntnisse
Thilo Herzau

Sa. 09.03.24 | 10.30–12.30 Uhr | € 38
online

PowerPoint
beherrschen
Thilo Herzau

So. 10.03.24 | 10.30–12.30 Uhr | € 38
online

Excel Basics
Thilo Herzau

Sa. 13.04.24 | 14.30–16.30 Uhr | € 38
online

Einzelcoaching für Office-Programme und Windows-
Betriebssysteme, individuelle Terminvereinbarung:

3 Zeitstunden: € 90
Christoph Spans

Digitale Welt

NEU
NEU
NEU

Digital mobil 60+ Heribert Gutmann	3 x Do. 11.04.24 19.00–21.00 Uhr € 54 Allershausen, Grund- und Mittelschule
KI – Künstliche Intelligenz, Fluch oder Segen? Manfred Hachen, Verbraucherzentrale	Di. 07.05.24 18.30–20.30 Uhr € 18 Eching, Musikschule
Geld verdienen im Internet durch Verkaufen Thilo Herzau	So. 16.06.24 14.30–16.30 Uhr € 38 online
Smartphone sicher beherrschen Thilo Herzau	Sa. 04.05.24 14.30–16.30 Uhr € 38 online
Die Welt der Apps Thilo Herzau	Sa. 06.07.24 10.30–12.30 Uhr € 38 online
Apple vs. Windows Thilo Herzau	Sa. 27.04.24 14.30–16.30 Uhr € 38 online
Tablet statt PC oder Laptop Thilo Herzau	So. 14.07.24 14.30–16.30 Uhr € 38 online

Weitere Veranstaltungen zu
Beruf und Karriere sind auf
unserer Website buchbar.

– Jennifer Sigl
Dozentin für Gesundheit



Kurzer Werdegang

Mein Name ist Jennifer Sigl (28) und ich lebe mit meiner Tochter und meinem Mann im Landkreis Freising. Seit 2016 unterrichte ich Balance Swing und erweitere regelmäßig durch weitere Ausbildungen mein Wissen, um dieses an meine Teilnehmer weiterzugeben. Ich möchte den Menschen ein gutes Gefühl geben, ihnen ein Lächeln ins Gesicht zaubern und ihnen helfen, jedes Mal die eigenen Grenzen zu überwinden. In der vhs EchingAllershausen bin ich seit dem Jahr 2022 aktiv. Meine Lehrtätigkeit endet jedoch nicht im Kursraum. Ich bin Chemie- und Biologielehrerin – und ich lebe und liebe beide Berufe.

Worüber haben Sie zuletzt gestaunt?

Wie unfassbar viel Energie meine Tochter hat!

Wo werden Sie schwach?

Auf der Matte nach 100 Situps.

Was gehört für Sie zu einem gelungenen Tag?

Gutes Essen, Lachen, Zeit mit der Familie, mind. eine gute Tat vollbracht zu haben und wenn meine Schüler verstehen, was ich ihnen beibringe.

Was möchten Sie mit Ihrem Angebot an der vhs bewirken?

Ich möchte den Menschen ein gutes Gefühl geben, ihnen ein Lächeln ins Gesicht zaubern und ihnen helfen, jedes Mal die eigenen Grenzen zu überwinden.

Was ist das Kurioseste, das Ihnen bei einem Kurs begegnet ist?

Nicht kurios, aber besonders. Eine Teilnehmerin von mir war gehörlos und liebte den Kurs. Sie machte alles wunderbar mit – lediglich durch das Lippenlesen und den spürbaren Vibrationen durch den Bass. Tolle Frau!

An welches besondere Erlebnis in einem Kurs denken Sie noch immer gerne zurück?

Die Dankbarkeit und die tollen Gespräche mit den Teilnehmern.

Volkshochschulen finde ich wichtig, weil ... ein vielfältiges Angebot zu einem erschwinglichen Preis für jedermann angeboten wird.



JUNGE

VHS

JUNGE

VHS

JUNGE

Das vhs-Familienzentrum steht Familien egal welcher Konstellation offen: Aktuell mit einem Elterncafé, verschiedenen Vorträgen, einem Babymassagekurs und als Raum für Kindergeburtstage. Wer Lust und Ideen hat, das Familienzentrum gemeinsam mit der vhs weiterzuentwickeln, ist dazu sehr herzlich eingeladen.

Außerdem im Programm: das Löwenliga-Resilienztraining, Selbstverteidigung, kreative Angebote, Bewegung und viele Führungen und Erlebnistage für die ganze Familie.

Erlebnistage

Alpakawanderung für Familien ab 5 Jahren
Andreas Lehmeier
Sa. 27.04.24 | 13.30–15.30 Uhr | € 25
Freising, Weltwald

Pferde-Erlebnis-Vormittag (7-11 J.)
Clarissa Jochum
Sa. 16.03.24 | 9.45–12.00Uhr | € 25
Wolfersdorf, Straußenhof Hiereth

Bei den Straußen zu Besuch
Bettina Hiereth
So. 09.06.24 | 11.00–11.45 Uhr | € 5
Wolfersdorf, Straußenhof Hiereth

Klettern Schnupperkurs für Familien ab 7 Jahren
Tanja Kern
So. 23.06.24 | 10.00–13.00 Uhr | € 35
München, DAV Kletterzentrum Freimann

Resilienz & Selbstbewusstsein stärken

KidsSafe-Kinderschutztraining® (1.–6. Klasse)
Di. 23.04.24 | 15.00–19.45 Uhr | € 19
online

Selbstverteidigung für Schüler:innen ab 12 Jahre
Dr. Daniel Dreyer
Do. | 17.30–18.45 Uhr | Allershausen, Ampertalhalle

Das Selbstbehauptungs- und Resilienztraining LöwenLiga wird fortgeführt
Informationen und alle Termine für Grund- und Aufbaukurse in Allershausen und Eching gibt es online.

Lernen

10-Fingerschreiben für Schüler:innen
Lucia Kraemer
Sa. | 10.00–11.30 Uhr | Allershausen, Grund- und Mittelschule

vhs-Familienzentrum

NEU
Elterncafé
Steffie Lang-Gehrer
Fr. | 10.15–11.30 Uhr
Eching, vhs Familienzentrum

Franziska Bergner
Babygeleitete Beikost
Sa. 09.03.2024 | 10.00–12.00 Uhr
Sa. 06.07.2024 | 10.00–12.00 Uhr
Stillvorbereitung
Sa. 04.05.2024 | 10.00–12.30 Uhr
Eching, vhs Familienzentrum
Einzelanmeldung € 30, Paaranmeldung € 40

Babymassage
Steffie Lang-Gehrer
Fr. | 09.00–10.00 Uhr | Eching, vhs Familienzentrum, Heidestr. 8

**Kindergeburtstag feiern
im vhs-Familienzentrum:**

4 Zeitstunden: € 70

Bewegung

Move it ! –Fitness für Eltern und Kinder ab 4 Jahren Bettina Staude, Elisabeth Weilbach	Mi. 16.45–17.45 Uhr Eching, Schule Danziger Str.
Poi Schwingen für Erwachsene und Kinder ab 8 Jahren Tina Quintozzi	Do. 17.00–18.30 Uhr Eching, im ehem. Huberwirt
Taekwondo und Selbstverteidigung für Erwachsene und Kinder ab 5 Jahren Daniel Grönninger	Mi. 16.45–17.45 Uhr Mi. 17.45–18.45 Uhr Fahrenzhausen, Schule
Turnen für Eltern mit Kind(er) 2 bis 4 Jahre Elisabeth Weilbach	Di. 16.00–17.00 Uhr Hohenkammer, Grundschule
Turnen für Eltern mit Kind(er) 1,5 bis 3 Jahre Sybille Obermaier	Do. 15.30–16.30 Uhr Do. 16.30–17.30 Uhr Eching, Grundschule Nelkenstr.
Kinderturnen Elisabeth Weilbach	Di. 14.00–15.00 Uhr Di. 15.00–16.00 Uhr Hohenkammer, Grundschule
Rope Skipping für Schulkinder Rebecca Baumann	Sa. 14.00–15.30 Uhr Eching, Schule Danziger Str.

Angebote für Eltern

interaktiver Vortrag – Impulsive und leicht ablenkbare Kinder und Jugendliche Ingrid Langschwert	Do. 29.02.24 19.00–21.00 Uhr € 12 Eching, Musikschule
Wie kann ich mein Kind vor Mobbing schützen? Christiane Müller	Mi. 13.03.24 19.00–20.30 Uhr gebührenfrei online
Grundschüler:innen bei der Nutzung von Internet und Smartphone richtig unterstützen Martin Hauk	Mi. 17.04.24 19.30–21.00 Uhr gebührenfrei online
Kindergartenkinder und die Welt der Medien Andreas Pfister	Do. 18.04.24 19.30–21.00 Uhr gebührenfrei online
Wie nutzen 10-14 Jährige digitale Spiele? Veit Schott	Do. 02.05.24 19.30–21.00 Uhr gebührenfrei online

Alle Starttermine, Kursdauer und Gebühren der fortlaufenden Kurse sind online zu finden. Gerne beraten wir auch telefonisch oder persönlich in unseren Geschäftsstellen.

Kreativ sein

Straußeneier bemalen Bettina Hiereth	So. 10.03.24 14.30–16.00 Uhr € 26 Wolfersdorf, Straußenhof Hiereth
Lieblingstier-Kreativ- Workshop für Groß und Klein ab 4 Jahren Margit Kübrich	So. 10.03.24 10.00–12.00 Uhr € 12 Eching, vhs-Haus So. 28.04.24 10.00–12.00 Uhr € 12 Eching, Musikschule Werkraum
Malkurs für Kindergar- tenkinder ab 4 Jahren Daria Lepkova	Fr. 15.00–16.30 Uhr Eching, Musikschule Werkraum
Malkurs für Grundschüler Daria Lepkova	Fr. 16.30-18.00 Uhr Eching, Musikschule Werkraum
Nähkurs für Kinder Judith Willsau	Mi. 01.05.24 10.00–12.00 Uhr € 22 Do. 09.05.24 10.00–12.00 Uhr € 22 So. 21.07.24 10.00–12.00 Uhr € 22 Allershausen, Grund- und Mittelschule
Fabelwesen töpfern ab 5 Jahren Töpferwelt Handkraft GbR	Do. 18.04.24 15.30–17.30 Uhr € 21 Eching, Musikschule Werkraum
Sommerliches Kinder- töpfeln ab 5 Jahren Töpferwelt Handkraft GbR	Do. 13.06.24 15.30–17.30 Uhr € 21 Eching, Musikschule Werkraum

Weitere Termine der Töpfer-
welt Handkraft GbR finden
Sie online.



– Lepkova, Daria
Dozentin für Kultur und Junge vhs

Kurzer Werdegang
39 Jahre alt
Diplom-Künstlerin und Restauratorin, 2009
Diplom-Kunstlehrerin, 2017
vhs Kursleitung seit 2019

Seit wann sind Sie Dozent:in an der vhs EchingAllershausen und welche Kurse bieten Sie an:

Seit 2023; Malkurse für Kindergartenkinder und Grundschüler, bei denen sie sowohl verschiedene Maltechnik erlernen und auch eine künstlerische Grundhaltung entwickeln; Acryl-Malerei: Erwachsene und Jugendliche, auch ohne Erfahrung, nehmen nach einem Tag ein Meisterwerk von einem bekannten Künstler, wie Frida Kahlo oder van Gogh mit nach Hause.

An welches besondere Erlebnis in einem Kurs denken Sie noch immer gerne zurück?

Eine junge Frau verfiel nach einer Stunde in große Selbstzweifel und wollte den Kurs abbrechen. Letztlich hat sie den Kurs beendet und ging glücklich und zufrieden mit ihrem Meisterwerk nach Hause.

An meinem Kurs bei der vhs schätze ich am meisten ... wenn alle glücklich nach Hause gehen, weil sie etwas Besonderes geschaffen haben.

Volkshochschulen finde ich wichtig, weil ... sie Menschen die Möglichkeit geben, etwas Neues zu erleben.

Meisterwerke an einem Tag

Marylin Sa. 16.03.24 | 10.00-18.00 Uhr
Katze Sa. 06.07.24 | 10.00-18.00 Uhr
Klimt - Mutter mit Kind Sa. 04.05.24 | 10.00-18.00 Uhr
Eching, Musikschule Werkraum

FairTrade-Steuerungsgruppe

Seit September 2021 ist Eching „Fairtrade-Gemeinde“. Als Fairtrade-Steuerungsgruppe (mit acht bis zehn engagierten Bürger:innen) haben wir das Ziel, in Kooperation mit der vhs und der politischen Gemeinde den Fairness-Gedanken „ganzheitlich“ und in Bezug auf globale und lokale Bezüge zu verbreiten und umzusetzen. Unser Motto ist daher: Bewusst konsumieren, regional und saisonal kaufen, fair handeln. (und zwar wo immer möglich genau in dieser Reihenfolge, denn auch fair gehandelte Erdbeeren im Dezember sind nicht erstrebenswert).

Jeder und jede, die möchte, kann sich in der Fairtrade Steuerungsgruppe engagieren. Einmal im Monat treffen wir uns, um neue Aktionen und Veranstaltungen zu organisieren und zu planen.

In unseren Veranstaltungen und Aktionen informieren wir über faire Produkte und Produktion, gerechte Entlohnung und Kinderrechte (u.a.) – und sind offen für alle.

Seit Februar 2023 ist die Fairtrade-Gruppe als AG im Klimabeirat vertreten.



Was möchtest du mit der FairTrade-Gruppe bewirken?

Sensibilisierung für unsere „glückliche“ Lage und eine Spur mehr Gerechtigkeit für die, die nicht unsere guten Bedingungen (Wohlstand, soziales Netz, noch erträgliches Klima, Frieden) haben. (Gertrud)

Ein Bewusstsein zu schaffen, dass wir für unsere „Eine Welt“ – jetzt und für die Zukunft mit-verantwortlich sind – auch im Kleinen. (Ulrike)

Dass die Menschen über den Tellerrand schauen. (Gisela)

Welche kommende FairTrade-Aktion möchtet ihr besonders empfehlen?

Alle unsere Projekte und Aktionen gestalten wir für ein vielfältiges Publikum. Im kommenden Jahr 2024 werden wir uns am Echinger Klimafrühling beteiligen. Auch unsere Veranstaltung „Kleidertausch“, die wir im Jahr 2023 im Frühjahr und Herbst angeboten haben, werden wir wieder organisieren.

Auf weitere Projekte darf man gespannt sein :)

An welches besondere Erlebnis denkst du noch immer gerne zurück?

Die 1250-Jahr-Feier der Gemeinde im Sommer, bei der ganz viel Gemeinschaftsgeist gezeigt wurde (Ulrike)

Einweihung der Tauschhütte. Ausstellung „Rette die Welt.....“ (Gisela)

Eching braucht die FairTrade-Gruppe, weil...

... ganz pragmatisch – weil ohne uns und unser freiwilliges Engagement die Gemeinde ihr Fairtrade-Siegel wieder abgeben kann. Fairer Handel und faires Handeln können sich aber lokal und global nur durchsetzen und verbreiten, wenn sich dafür viele einzelne Menschen an ganz vielen einzelnen Orten engagieren.

FairTrade finden wir wichtig, weil...

Themen wie faire Arbeitsbedingungen, faire Entlohnung, das Eintreten gegen Kinderarbeit und für eine nachhaltige Produktion wichtige Themen sind, die für Alle von Relevanz sind: Sie betreffen Länder und Menschen weltweit und gemeinsam kann man sich für einen Wandel und für Fairness einsetzen.

Gleichzeitig sind auch Fair-Trade Siegel ist kein Allheilmittel und kein Freibrief, sondern erstmal nur ein kleiner Schritt in die richtige Richtung der uns nicht davon entbindet, immer wieder kritisch nach den Praktiken hinter den Siegeln zu fragen.

Seniorenkino Allershausen

In Zusammenarbeit mit dem Seniorenbeirat Allershausen, der Nachbarschaftshilfe Allershausen und der Offenen Altenhilfe Allershausen.

Gute Filme erzählen Geschichten, vermitteln Wissen und sind ein vielschichtiges Erlebnis für Menschen aller Altersstufen. Besonders auch für Menschen, die aus den Erfahrungen einer längeren Lebenszeit schöpfen können. Gemeinsam Filme schauen und darüber sprechen bereichert das Miteinander. Die Filme werden im Zeitraum Januar bis Mai an verschiedenen Orten gezeigt.

Die Offene Altenhilfe Allershausen bietet einen kostenlosen Fahrdienst am Filmabend an.

Filmverleih: Landesmediendienste Bayern
gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales

Di. 12.03.24 | Einlass 18.30 Uhr | gebührenfrei
Allershausen, evangelisches Gemeindehaus

Kriminalkomödie

Nach einem groß angelegten Juwelenraub macht sich eine durchtriebene Gaunerin an den ehrenwerten Rechtsanwalt des inhaftierten Bandenchefs heran, um das Versteck der Beute in Erfahrung zu bringen. Am Ziel angelangt, macht sie sich jedoch mit dem Juristen auf und davon.

Eine temporeiche Komödie voll schwarzen Humors aus dem Jahr 1987 mit bekannten Darstellern der Komikergruppe Monty Python und weiteren Stars der Filmszene.



Credits: Hoyoun Lee

Der vhs-Förderverein Fahrenzhausen lädt ein zum

"Abend der Fantasy" – Lesung mit Tommy Bilicki

Fr. 08.03.24 | 19.00–21.00 Uhr
Fahrenzhausen, kath. Pfarrzentrum

Für Fantasy-Fans und Literaturinteressierte gibt der Unterschleißheimer Autor Tommy Bilicki Einblick in seine Arbeit. Welche Genres und Subgenres gibt es im Fantasy-Bereich? Welche Themen werden bedient? Wie entsteht eine Erzählung? Wovon hängt es ab, ob ein Text 'funktioniert'?

Im Zentrum stehen natürlich die Texte selbst. Bilicki wird zwei spannende und atmosphärisch dichte Erzählungen lesen, die er eigens für diese Lesung überarbeitet hat.

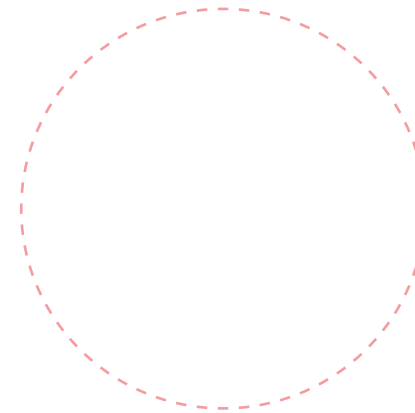
Programm:

Begrüßung Marlen Ebert, 1. Vorstand

Lesung Thomas Bilicki: "Stichwort Wunder" & "Das Goldene Geweih"

Moderation: Anton Schubert, 2. Vorstand

Für einen kleinen Imbiss ist gesorgt.



Kontakt:

vhs EchingAllershausen
Geschäftsstelle Eching
Roßbergerstraße 8
85386 Eching

Geschäftsstelle Allershausen
Johannes-Boos-Platz 6
Rathaus Zi. 18
85391 Allershausen

Informationen & Buchung:

www.vhs-ea.de
office@vhs-ea.de
Tel. +49 89 541 955 150

Persönlich erreichen Sie uns

in Eching Mo.–Fr. 9–12 Uhr, Di. & Do. 16–18 Uhr und
in Allershausen Mo. & Di. 9–12 Uhr, Mo. 16–18 Uhr

Insta: @vhs_ea

Redaktion: Dr. Daniela Kirschstein

Impressum:

Eine Publikation der
Volkshochschule EchingAllershausen e.V.,
Roßbergerstraße 8, 85386 Eching

Gestaltung:

by fair means, Bad Tölz

Druck und Bindung:

Druckerei Schwarz, Eching

Alle Rechte vorbehalten

©Bayerischer Volkshochschulverband

**Konzept &
Gestaltung von:**

**BY FAIR
MEANS** 

Agentur für Brand – und Grafik
Design mit Fokus auf Nachhaltigkeit
& Fairness.

Mit Idealismus, zukunftsfähigen Strategien und ganzheitlichen Gestaltungskonzepten unterstützen wir Unternehmen, Institutionen und Marken, sich authentisch am Markt zu etablieren und ihre Werte sichtbar zu machen.

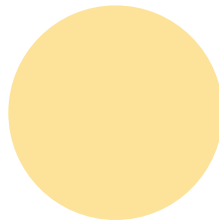
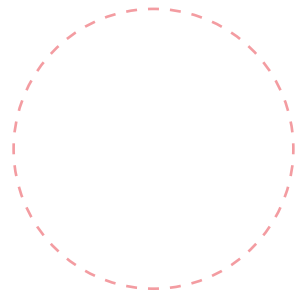


by fair means | Tölzer Straße 27 | 83661 Lenggries | +49 176 72 98 90 62
info@byfairmeans.net | byfairmeans.net



Möchten Sie das Angebot der vhs bereichern?

Geben Sie Ihr Wissen als
Kursleiter*in weiter!



Melden Sie sich telefonisch unter: +49 89 541 955 150
oder schreiben Sie eine Email an: office@vhs-ea.de