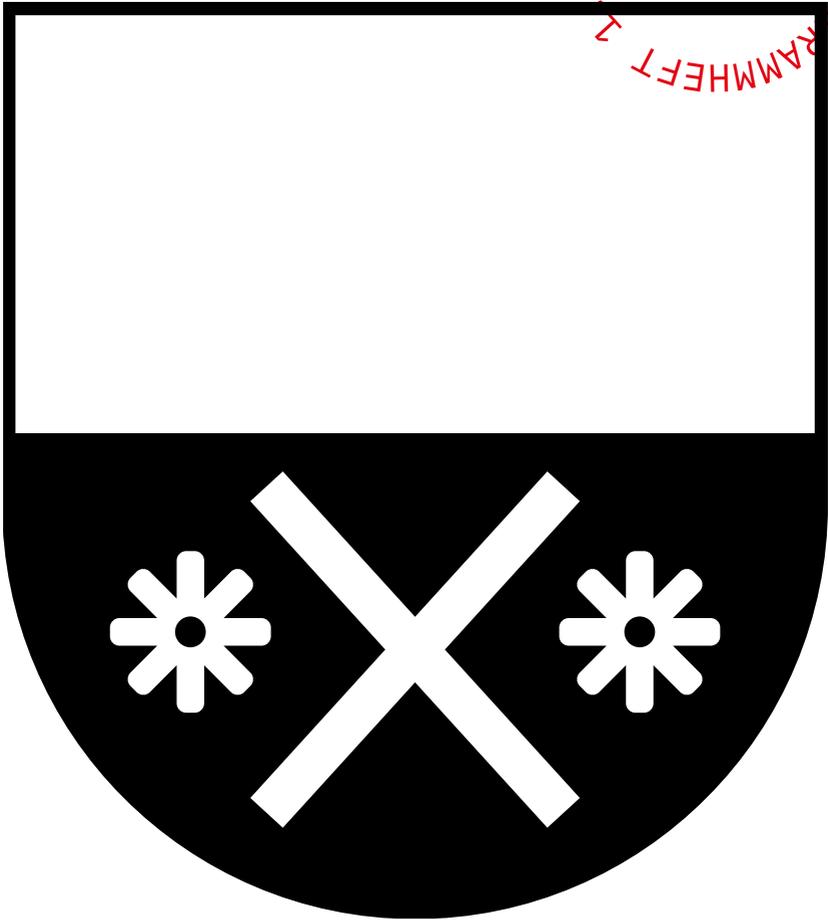


vhs\*

PROGRAMMHEFT 1.26  
PROGRAMMHEFT 1.26



\***ECHING  
FAHRENZHAUSEN**

## INHALTSVERZEICHNIS

<b>CHECK IN</b>	<b>1</b>
<b>NEUE RÄUME</b>	<b>2</b>
<b>UMFRAGE</b>	<b>4</b>
<b>OFFENE VHS</b>	<b>6</b>
<b>ECHINGER GESCHICHTE(N)</b>	<b>8</b>
<b>ZEITGESCHICHTE</b>	<b>10</b>
<b>FÜHRUNGEN</b>	<b>12</b>
<b>VHS IN FAHRENZHAUSEN</b>	<b>14</b>
<b>GEMEINSAM FÜR DIE ZUKUNFT</b>	<b>18</b>
<b>PROGRAMM</b>	<b>23</b>
<b>Kultur</b>	<b>23</b>
Portrait – Nada Fabris	29
<b>Gesundheit</b>	<b>33</b>
Portrait – Sabine Lies	36
Portrait – Jana Friedlein	46
Portrait – Andrea Schnurrer	48
<b>Sprachen</b>	<b>51</b>
<b>Beruf</b>	<b>59</b>
Die vhs – Partnerin für Ihr Unternehmen	70
<b>Junge vhs</b>	<b>73</b>
<b>ALLGEMEINE INFORMATIONEN / IMPRESSUM</b>	<b>80</b>

## WAS VERBINDET UNS?

Verständigung, Austausch, der Wunsch nach Zusammenhalt – aber eben auch Irritationen, Wut oder Ablehnung.

Das Gemeindewappen von Eching ist vielen vertraut – und gerade deshalb Anlass zur Auseinandersetzung: Was zeigt es? Für wen spricht es? Und wie gehen wir heute damit um?

Im Frühjahr haben wir Stimmen dazu gesammelt. Die Rückmeldungen waren vielfältig, interessiert und zum Teil auch kontrovers – im Lauf des Semesters sind Veranstaltungen geplant, die die Diskussion weiterführen.

Die Illustrationen in diesem Heft geben erste Denkanstöße. Sie zeigen das bekannte Kopfmotiv in neuer Form, spielerisch ersetzt durch Emojis – nicht als Vorschlag für ein neues Wappen, sondern als Einladung zum Perspektivwechsel. Entstanden sind sie auf Grundlage der Umfrageergebnisse in Zusammenarbeit mit der Agentur byfairmeans.

Auch unser neues Preismodell setzt auf gemeinschaftliches Handeln: Bei ausgewählten Kursen kann freiwillig ein etwas höherer Beitrag gezahlt werden – als Zeichen der Solidarität und zur Unterstützung anderer.

Das Modell wird schrittweise eingeführt und ist bei der Buchung für ausgewählte Kurse sichtbar.

Und dann gibt es da noch das Naheliegende: gemeinsam kochen, gestalten, eine Sprache lernen, Neues ausprobieren.

Was die Volkshochschule ausmacht, ist genau das: ein Ort, an dem Menschen mit unterschiedlichen Lebenswegen, Meinungen und Erfahrungen zusammenkommen – weil ein gemeinsames Interesse sie verbindet.

## Unsere Räume sind neu ausgestattet – für mehr Flexibilität und Miteinander im Kursbetrieb

An der vhs Eching hat sich in den vergangenen Monaten einiges getan: Wir haben unsere Räume mit neuer Technik ausgestattet, um noch flexibler und zeitgemäßer arbeiten zu können – für alle, die hier lernen, lehren oder sich austauschen.

### Neue Technik für modernen Unterricht

In der Geschäftsstelle wurden alle drei Seminarräume mit neuen Bildschirmen ausgestattet. In einem Raum steht zusätzlich ein digitales Whiteboard zur Verfügung, das besonders für interaktive Arbeitsformen geeignet ist.

Zwei der Räume sind nun auch mit Kameras ausgerüstet – so kann dort nicht nur vor Ort, sondern bei Bedarf auch digital oder hybrid unterrichtet werden. Das eröffnet neue Möglichkeiten – für Kursleitungen ebenso wie für Teilnehmende.

### Hybride Formate auch im Familienzentrum und Bewegungsbereich

Auch im vhs-Familienzentrum wurde die technische Ausstattung erweitert. Ein neuer Konferenztisch bietet dort eine gute Grundlage für Gruppenarbeiten, Besprechungen oder Workshops. Die vorhandene Technik ermöglicht hybride Kurse auch hier.

Im Untergeschoss können zudem Bewegungsangebote online oder hybrid durchgeführt werden – für mehr Zugänglichkeit und Flexibilität.

### Gemeinsame Räume – zum Lernen, Kochen, Begegnen

Im vhs-Haus und dem vhs-Familienzentrum stehen Küchenzeilen zur Verfügung, die von Kursgruppen genutzt werden können. Sie bieten Raum für kleine Pausen, gemeinsames Kochen oder ein Gespräch zwischendurch.

Ein besonderer Ort ist unser Wintergarten: Mit neuen Vorhängen lässt er sich abdunkeln – ideal für kleine Filmrunden oder Präsentationen. Seine wohnliche Atmosphäre macht ihn aber auch zu einem guten Raum für Gesprächsgruppen und offene Begegnungen.

## Der Garten – ein grüner Treffpunkt für alle

Unser Garten steht allen offen, die frische Luft und Austausch schätzen. Er lädt ein zum Verweilen, Reden oder Mitmachen – etwa bei unserem Urban Gardening. Hier darf gemeinsam gepflanzt, gegärtnert, geerntet und gestaltet werden.

### Nutzen Sie die neuen Möglichkeiten – wir freuen uns auf Sie

Ob Sie einen Kurs anbieten, etwas Neues lernen oder einfach nur vorbeischaun möchten: Unsere modern ausgestatteten Räume stehen Ihnen offen.

Probieren Sie hybride Formate aus, gestalten Sie Gruppenangebote im Wintergarten oder machen Sie eine Pause im Garten – wir freuen uns, wenn Sie die Räume mit Leben füllen. Sprechen Sie uns gerne an, wenn Sie eine Idee haben und die neuen Möglichkeiten nutzen möchten!



## Herzlichen Dank fürs Mitmachen!

Mehr als 150 Personen haben an unserer Umfrage zum Layout des Programm-Magazins und zur Website teilgenommen – das Feedback freut uns sehr!

Über 90 % der Rückmeldungen waren durchweg positiv: Die Kursinformationen werden als gut verständlich empfunden, wichtige Angaben wie Zeiten und Preise sind leicht auffindbar, und auch die Nutzung auf mobilen Geräten klappt immer besser. Besonders freut uns, dass das neue Layout des Hefts und der Website bei 91 % auf große Zustimmung stößt.

Ein großer Dank dafür geht an Stephanie und Max von byfairmeans – ihr habt unser neues Layout gemeinsam mit uns entwickelt und begleitet uns auch weiterhin – kreativ, kompetent und geduldig :)

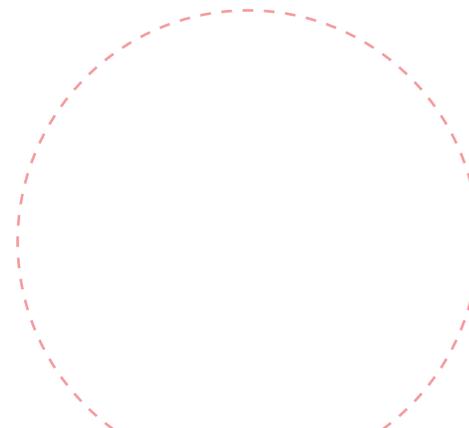
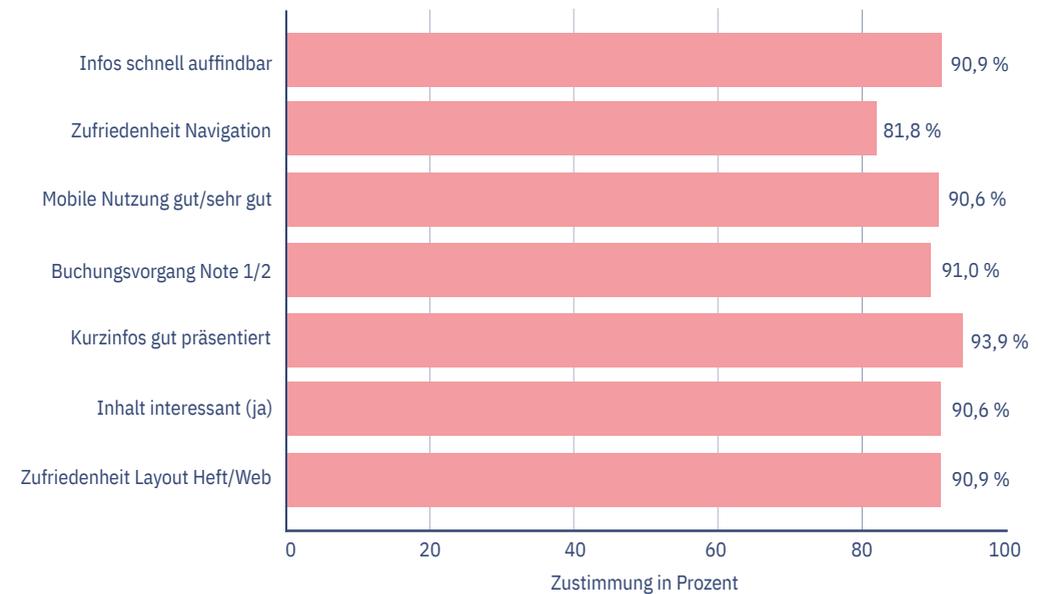
Natürlich freuen wir uns auch weiterhin über Ihre Rückmeldungen – sprechen Sie uns gerne an oder schreiben Sie uns.



© Theresa Setzer Photography



### Zufriedenheit mit Layout, Website und Heft



## Offene vhs – Kurse kostenlos kennenlernen!

Ab dem 22. September können Sie ausgewählte Kurse kostenlos besuchen und unser Programm ganz unverbindlich kennenlernen.

Ob mit Anmeldung oder spontan – wir freuen uns auf Sie!  
(Spontane Teilnahme je nach Platzverfügbarkeit)

### Montag, 22. September

09:30 Uhr | Pilates  
Eching, Schule Danziger Str. | Gertrud Friedrich-Groll

15:00 Uhr | Spanisch A2  
Eching, vhs-Haus | Noelia Estefani Rojas Ortiz

16:00 Uhr | Vital und mobil 60+  
Eching, Schule Danziger Str. | Petra Kansy

### Dienstag, 23. September

17:00 Uhr | Qi Gong  
Eching, vhs-Familienzentrum | Inga Lemke

18:00 Uhr | Balance Swing™  
Eching, Gymnastikhalle am Dr.-Enßlin-Park | Yvonne Jaensch

19:00 Uhr | Balance Swing™  
Eching, Gymnastikhalle am Dr.-Enßlin-Park | Yvonne Jaensch

18:30 Uhr | Englisch  
Eching, vhs-Haus | Audrey Logemann

### Mittwoch, 24. September

08:30 Uhr | Französisch  
Eching, vhs-Haus | Valérie Stroph

16:45 Uhr | Move it! Fitness für Eltern & Kinder (ab 4 J.)  
Eching, Schule Danziger Str. | Bettina Staude, Elisabeth Weilbach

18:00 Uhr | Pilates  
Eching, ASZ | Andrea Raković

18:00 Uhr | Dance Moves Workout  
Eching, Schule Danziger Str. | Irina Dimitrova

19:00 Uhr | Piloxing®  
Eching, Schule Danziger Str. | Irina Dimitrova

19:15 Uhr | Hatha Yoga  
Eching, ASZ | Claudia Riebl

### Donnerstag, 25. September

08:00 Uhr | Pilates  
Eching, Schule Danziger Str. | Heinke Friedl

18:00 Uhr | Dance Fit  
Eching, Schule Danziger Str. | Magdalena Kordula

18:30 Uhr | Spanisch A1  
Eching, vhs-Haus | Belinda Mosquera de Wulkop

19:30 Uhr | Hatha- & Faszien-Yoga-Mix  
Eching, Gymnastikhalle am Dr.-Enßlin-Park | Susanne Oskui

20:00 Uhr | Thai Bo mit Power Workout  
Eching, Schule Danziger Str. | Bettina Staude

### Anmeldung & Informationen

Alle Angebote finden Sie auch auf der Website: [vhs-eching.de](http://vhs-eching.de)

Anmeldung per Mail: [office@vhs-eching.de](mailto:office@vhs-eching.de)

Telefonisch: 089 541 955 150

Oder persönlich: vhs-Geschäftsstelle, Roßbergerstraße 8, Eching

## Echinger Geschichte(n)

### Zeichen verstehen – Was Wappen über Geschichte, Zugehörigkeit und unser gesellschaftliches Selbstverständnis erzählen

Wappen sind nicht nur dekorative Symbole. Als Zeichen von Gemeinden, Städten oder Institutionen verweisen sie auf Geschichte, Identität, Zugehörigkeit und Repräsentation – und werfen zugleich Fragen auf: Wer wird dargestellt? Was wird erinnert? Und was bedeutet das heute?

Im Laufe des Semesters sind Veranstaltungen geplant, die das Thema aufgreifen und vertiefen – unter anderem mit Blick auf die Geschichte kommunaler Wappen, Fragen der Repräsentation und rassistisch-kritische Perspektiven. Geplant sind offene, dialogorientierte Formate, die Raum für Austausch und eigene Fragestellungen schaffen.

Die Veranstaltungen laden dazu ein, miteinander ins Gespräch zu kommen – über Geschichte, Deutungshoheit und den Umgang mit Symbolen in einer vielfältigen Gesellschaft.

Aktuelle Infos und Termine gibt es auf [vhs-eching.de](http://vhs-eching.de)

### Treffpunkt Kulturlandschaften – Gemeinsam auf Spurensuche gehen

Eching entdecken – Geschichte teilen – Kulturlandschaft digital sichtbar machen

Im Juli fand im Rahmen des Klimafrühlings ein inspirierender Info-Workshop zum Thema Kulturlandschaften in Eching und im Freisinger Land statt – in Kooperation mit dem Bayerischen Landesverein für Heimatpflege e.V. und der Gemeinde Eching.

Nun möchten wir das Thema weitertragen – mit einem offenen Treffpunkt für alle, die Lust haben, gemeinsam die Kulturlandschaft vor der eigenen Haustür zu erkunden, Geschichten zu teilen und spannende Spuren in die digitale Plattform einzutragen.

Wen sprechen wir an?

- Menschen, die neu in Eching sind und ihre Umgebung besser kennenlernen möchten
- technisch Interessierte, die Spaß an digitaler Erfassung und Recherche haben

- alteingesessene Echingerinnen und Echinger mit Wissen, Fotos, Erinnerungen und Ideen
- alle, die Freude daran haben, gemeinsam auf Spurensuche zu gehen

Was erwartet Sie?

Ein regelmäßiger, offener Treff in entspannter Atmosphäre zum Austausch, zur Planung kleiner Entdeckertouren und zum gemeinsamen Arbeiten an der Plattform des Landesvereins:

[www.erfassung.kulturlandschaftsforum-bayern.de](http://www.erfassung.kulturlandschaftsforum-bayern.de)

Wir wollen Brücken bauen zwischen Vergangenheit und Zukunft – und laden dazu ein, die Geschichte der eigenen Umgebung neu zu entdecken.

Der Treffpunkt Kulturlandschaft findet im vhs-Familienzentrum statt und wird von Dr. Thomas Büttner und dem Gemeindearchiv Eching begleitet.

Ab Fr. 14.11.25 | 16.00–18.00 Uhr | Eching, vhs Familienzentrum

### Objektsprechstunde

Was sind das für alte Sachen?

Ein verstaubtes Buch auf dem Dachboden, eine verblichene Fotografie im Fotoalbum der verstorbenen Ahnen, ein Zufallskauf auf dem Trödelmarkt – oftmals finden sich zuhause viele interessante Dinge, denen viel Historie und spannende Geschichten eingeschrieben sind. Alle Interessierten, die schon immer mehr über Ihr „Objekt“ in Erfahrung bringen wollten, sind herzlich zur Objektsprechstunde eingeladen.

Neben Hintergrundinformationen und einer wissenschaftlichen Einschätzung zu Ihrem Objekt erhalten Sie von Gemeindearchivarin Rebecca Eckl Hinweise und Recherchetipps, wie Sie selbst weiter auf Spurensuche gehen können.

**Hinweis:**

Bitte senden Sie eine Woche vor dem Termin eine Fotografie und ein paar Informationen zu Ihrem Objekt an das Gemeindearchiv ([gemeindearchiv@eching.de](mailto:gemeindearchiv@eching.de))

Fr. 17.10.25 | 14.00–18.00 Uhr | Eching, vhs-Wintergarten

## Zeitgeschichte: Erinnern gegen das Vergessen

### Das ehemalige KZ-Außenlager Eching-Neufahrn – Vortrag und Diskussion mit Dr. Guido Hoyer

Dr. Guido Hoyer ist Politikwissenschaftler und lebt in Freising. Seit 1995 engagiert er sich in der lokalen Erinnerungsarbeit und ist ein ausgewiesener Kenner der NS-Geschichte im Landkreis Freising. Als Geschichtsreferent der Stadt Freising und Mitglied der Vereinigung der Verfolgten des Naziregimes – Bund der Antifaschist\*innen (VVN-BdA) setzt er sich in Publikationen und Vorträgen für eine fundierte und lebendige Erinnerungskultur ein.

2015 veröffentlichte er das Buch „Verfolgung und Widerstand in der NS-Zeit – Gedenkort im Landkreis Freising“, das Orte der Verfolgung und des Widerstands dokumentiert. 2021 folgte die umfassende Studie „Verfemt – Verfolgt – Vernichtet. Die Juden im Landkreis Freising unter dem NS-Terror“, in der er die Geschichte jüdischer Familien und die Dimensionen antisemitischer Gewalt in der Region detailliert aufarbeitet.

Im Rahmen seines Vortrags wird Dr. Hoyer aktuelle Erkenntnisse zum KZ-Außenlager Eching/Neufahrn vorstellen.

Eine Kooperation von vhs, Bürgerhaus und Gemeindearchiv Eching.  
Di. 11.11.25 | 19.00–20.30 Uhr | Eching, Bürgerhaus

### Themenführungen in der KZ-Gedenkstätte Dachau

Die Themenrundgänge der KZ-Gedenkstätte Dachau richten sich an Interessierte, die sich vertieft mit bestimmten Aspekten der komplexen Geschichte des Konzentrationslagers Dachau und seiner Nachgeschichte auseinandersetzen möchten. Detaillierte Beschreibungen der einzelnen Führungen finden Sie auf unserer Website in der Rubrik Zeitgeschichte und Politik

### Biografische Selbstzeugnisse ehemaliger Häftlinge des KZ Dachau

Wiebke Siemsglöß

Sa. 06.09.25 | 14.00–16.00 Uhr | € 4

### Erinnerungskultur im Wandel: Formen des Gedenkens an der KZ-Gedenkstätte Dachau

Uli Unseld

So. 14.09.25 | 14.00–16.00 Uhr | € 4

### Besuche im Konzentrationslager Dachau zwischen 1933 und 1945

Dr. Kerstin Schwenke

Sa. 27.09.25 | 14.00–16.00 Uhr | € 4

### Sprache und Kommunikation im KZ Dachau

Patricia Prieto-Soto

Sa. 11.10.25 | 14.00–16.00 Uhr | € 4

### (Dis-)Kontinuitäten von rassistischer Diskriminierung, Ausgrenzung und Verfolgung

Wiebke Siemsglöß, Maximilian Lütgens

Sa. 25.10.25 | 14.00–16.00 Uhr | € 4

### Jüdische Häftlinge im KZ Dachau

Sebastian Senger

So. 09.11.25 | 14.00–16.00 Uhr | € 4

### Ernährung und Verpflegung im KZ Dachau

Sybille Reinicke

Sa. 22.11.25 | 14.00–16.00 Uhr | € 4

### Das KZ Dachau und der Holocaust

Maximilian Lütgens

Sa. 24.01.26 | 14.00–16.00 Uhr | € 4

### Themenrundgang: Erinnerungskultur an der KZ-Gedenkstätte Dachau

Patricia Prieto-Soto, Uli Unseld

Sa. 28.02.26 | 14.00–16.00 Uhr | € 4

## Stadtführungen im Landkreis und in München

Lernen Sie München von einer besonderen Seite kennen – mit unserer erfahrenen Stadtführerin Dagmar Mann:

### Starke Frauen in München – Lebenswege bedeutender Münchnerinnen

Bei diesem Spaziergang erfahren wir spannende Geschichten über Frauen in München, die ihren eigenen Weg gingen und sich nicht mit der traditionellen Frauenrolle ihrer Zeit abfanden. So unterschiedlich ihre Lebenswege waren, so vielfältig sind auch die Spuren, die sie in der Stadt hinterlassen haben.

Auf unserem Weg durch die Münchner Altstadt begegnen wir unter anderem Liesl Karlstadt, Sophie Scholl, Lola Montez, Therese von Bayern, Gabriele Münter und Anita Augspurg – Frauen mit Haltung, Engagement und Wirkung.

Fr. 19.09.25 | 16.00–18.00 Uhr | € 12

Treffpunkt: Vor der Feldherrnhalle

Ende: Am Viktualienmarkt

### Schloss Nymphenburg – Wandel einer Residenz

Schloss Nymphenburg entwickelte sich von der kleinen Sommerresidenz einer jungen Kurfürstin aus Italien im Laufe von drei Jahrhunderten zu einer der größten Schlossanlagen Europas. Die Wittelsbacher Herrscher gestalteten ihre Sommerresidenz stets nach der neuesten Mode, sodass sich dort heute Baukunst und Ausstattung aus Barock, Rokoko und Klassizismus entdecken lassen.

Wer bewohnte die Räume? Wie lebte der bayerische Hofstaat? Und welche Künstler wirkten dort? Höhepunkte des Rundgangs sind der Steinerne Saal, die Schönheitengalerie von König Ludwig I. und das Geburtszimmer Ludwigs II.

Sa. 17.01.26 | 11.00–13.00 Uhr | € 12

Treffpunkt: Unter der Haupttreppe am Eingang zur Kasse (stadtseitig)

*Der Eintrittspreis ist nicht in der Kursgebühr enthalten.*

## In Kooperation mit der vhs im Norden des Landkreises München

Erkunden Sie historische Orte, ungewöhnliche Perspektiven und verborgene Geschichten – direkt vor unserer Haustür in München und im Umland.

- Entdeckungs-Radtour durch Unterschleißheim – von Römerzeit bis Hightech
- Die Regattastrecke Oberschleißheim – Architekturjuwel und „Lost Place“
- „Prinzessin im Schloss Schleißheim“ – Kostümführung für Kinder
- Gondelfahrt am Schloss Nymphenburg – venezianisches Flair in Bayern
- Auf Klenzes Spuren, Altmünchner Gastlichkeit
- Waldfriedhof, Olympiapark, Lenbachhaus
- Münchner Bräuche, Villa Stuck
- Kinderführungen wie „Der Blaue Reiter“, „Paul Klee“ oder „Weihnachtsbilder in der Alten Pinakothek“
- Weihnachtstouren, Design-Rundgänge und kulinarische Streifzüge
- Das vollständige Programm und die Anmeldung finden Sie unter: [vhs-nord.de](https://vhs-nord.de) → **Stadtführungen**

### \* Save the Date: Tagesausflug nach Abensberg

Der vhs-Förderverein Fahrenzhausen lädt am Samstag, den 25. April 2026, zu einem gemeinsamen Ausflug zur Brauerei zum Kuchlbauer in Abensberg ein. Auf dem Programm stehen eine Führung durch die Brauerei und den Hundertwasser-Turm – inklusive Bierverkostung und Breze. Die Anreise erfolgt mit dem Bus, Zustieg ist in Fahrenzhausen und Eching möglich.

Aktuelle Informationen finden Sie auf unserer Website. Sprechen Sie uns gern an, wenn Sie Fragen haben.

## vhs in Fahrenzhausen – gemeinsam stark vor Ort

Dank des engagierten vhs-Fördervereins und vieler neuer Impulse aus dem Ort entwickelt sich das Kurs- und Veranstaltungsangebot in Fahrenzhausen stetig weiter. Für das aktuelle Semester konnten wir das Programm deutlich erweitern – mit Angeboten in den Bereichen Bewegung, Kochen, Kultur und Familie.

Sie finden in dieser Übersicht alle Veranstaltungen, die aktuell in Fahrenzhausen stattfinden – kompakt und thematisch gegliedert. Und falls Sie etwas vermissen: Schauen Sie gerne auf unsere Website, dort finden Sie auch kurzfristig hinzukommende Angebote. Oder sprechen Sie unser Team direkt an – wir helfen gerne weiter.

**Sie haben eine Idee, möchten selbst einen Kurs anbieten oder sich engagieren? Dann freuen wir uns, wenn Sie aktiv werden – zum Beispiel als Kursleiter\*in oder durch Mitarbeit im vhs-Förderverein.**

Wenn nicht anders angegeben, finden die Kurse in der Schule oder im katholischen Pfarrzentrum Fahrenzhausen statt. Detaillierte Informationen finden Sie auf der Website.

### Kultur & Austausch

#### Spieleabend für Erwachsene in der Bücherei

Mi 09.10. | 06.11. | 04.12.25 | 18.30–21.00 Uhr | kostenfrei

#### Dokumentarfilm: Ein stummer Hund will ich nicht sein

Fr 28.11.25 | 15.00 Uhr & 18.30 Uhr | € 10

#### Demenz verstehen – interaktiver Vortrag

Mo 29.09.25 | 18.30–20.00 Uhr | € 15

#### Demenz verstehen – Angehörigentreff

Mo | 18.30–20.00 Uhr | Dorfgasthaus Alter Wirt

#### Nähtreff

Do | 19.00 - 21.00 Uhr | Feuerwehrhaus

### Führungen & Exkursionen

#### Wie unser Brot entsteht – Führung durch die Bäckerei Polz

Mi 08.10.25 | 17.00–18.00 Uhr | € 3

Ort: Bäckerei Polz, Ampermoching

**Save the Date:** Tagesausflug zur Brauerei Kuchlbauer in Abensberg am Samstag, 25. April 2026 – mit Führung, Bierverkostung und Hundertwasser-Turm.

### Für Kinder & Familien

#### Familienwerkstatt

#### Gemeinsam kreativ werden: In der Familienwerkstatt gestalten

Kinder von 2–4 Jahren mit ihren Eltern bunte Kunstwerke und fördern spielerisch ihre Sinne und Feinmotorik.

Sarah Stählin

Fr 17.10.25 | 16.00–16.45 Uhr | € 14

#### Kinderkochkurse

Kinder ab 6 Jahren entdecken mit viel Spaß und altersgerecht die Welt des Kochens und bereiten gemeinsam leckere Gerichte zu.

Nada Fabris | je € 39

#### Pizzakurs

Do 25.09.25 | 15.00–18.00 Uhr

#### Cheeseburger & Pommes

Sa 27.09.25 | 15.00–18.00 Uhr

#### Sushi-Kurs

Do 04.12.25 | 15.00–18.00 Uhr

#### Spaghetti mit Tomatensauce

Do 12.02.26 | 15.00 Uhr

**Kochen & Kulinarik****Honiglebkuchen backen**

Markus Hiereth

Sa 15.11.25 | 10.00–12.30 Uhr | € 15

**Brotbacken**

Markus Hiereth

Di 14.10.25 | 18.00–21.30 Uhr | € 25

**Indisch kochen – Klassiker mit Fleisch und Gemüse**

Aman Walia

Sa 25.10.25 | 14.00–18.00 Uhr | € 52

**Gefüllt & geformt – Die Kunst der italienischen Pasta**

Nada Fabris

Sa 22.11.25 | 17.00–22.00 Uhr | € 58

**Sushi selbstgemacht – von Nigiri bis Temaki**

Nada Fabris

Sa 31.01.26 | 17.00–22.00 Uhr | € 58

**Begleitete Fastenwoche –  
Austausch, Bewegung und Inspiration**

Sabine Lies

Einführungsabend | Mi. 11.03.26

Fastenwoche | Sa. 21.03.–Sa. 28.3. | € 350

**Gesund bleiben & bewegen****Zumba®-Fitness**

Kostenfreies Schnupperangebot zum Semesterstart

Mo 29.09.25 | 20.00–21.00 Uhr | Jasminka Stojičić

**Wellpass: Zumba®-Fitness**

Für Teilnehmende mit Wellpass-Mitgliedschaft

Mo | 20.00–21.00 Uhr

**Get in Line! – Line Dance**

Do | 19.00–21.00 Uhr | Patrick Heindorf

**Triyoga® – Hatha Yoga im Flow**

Di | 18.15–19.45 Uhr | Johanna Schuhbauer, Doris Hilde Forchhammer

**Triyoga® Flow für den Rücken**

Di | 20.00–21.15 Uhr | Doris Hilde Forchhammer, Johanna Schuhbauer

**Pilates – Fortgeschrittene**

Do | 18.00–19.00 Uhr | Jutta Gais

**Body Allround**

Mo | 19.00–20.00 Uhr | Silke Otto

**Zumba®-Fitness**

Mo. | 20.00–21.00 Uhr | Jasminka Stojičić

Aktuelle Starttermine, Kursdauer und Gebühren finden Sie online. Wir beraten Sie gerne telefonisch oder persönlich. Ein Einstieg in laufende Kurse ist nach Absprache möglich.

## BNE – Bildung für nachhaltige Entwicklung

Der Klimafrühling im Freisinger Land, organisiert von vhs und Gemeinde Eching, hat in diesem Jahr viele Menschen erreicht und zum Mitdenken und Mitgestalten angeregt. Zahlreiche Veranstaltungen in der Region haben deutlich gemacht, wie groß das Interesse an Umwelt- und Zukunftsthemen ist.

Ein Höhepunkt in Eching war die Ausstellung Stoffgeschichten, begleitet von einer fairen Modenschau – ein anschauliches Beispiel dafür, wie globale Textilproduktion und unser Konsumverhalten zusammenhängen – und wie überzeugend und schön faire Alternativen aussehen.

In unserem Programm greifen wir diese Themen auf – mit ausgewählten Angeboten, die Naturerleben und Alltagswissen verbinden, praktische Anregungen geben und Raum für neue Perspektiven schaffen. Weitere Veranstaltungen sind in Planung und werden fortlaufend ergänzt.

**Aktuelle Informationen und Termine unter:**

[vhs-eching.de](http://vhs-eching.de)



## Aktuelle Veranstaltungen

**Pfui Spinne? – Entdeckungsnachmittag für Familien**

So. 14.09.25 | 14.00–16.00 Uhr | € 8

Fröttmaning, HeideHaus

\* **Wie unser Brot entsteht –**

Führung durch die Bio-Bäckerei Polz

Mi. 08.10.25 | 17.00–18.00 Uhr | € 3

Ampermoching, Bäckerei Polz

**Wo sich Natur, Kultur und Tradition verbinden –**

Geführte Wanderung mit dem Heideflächenverein

Sa. 18.10.25 | 13.00–17.00 Uhr

Eching, Parkplatz Echinger Lohe

**Adventskränze aus der Natur**

So. 23.11.25 | 13.30–16.30 Uhr | € 12

Fröttmaning, HeideHaus

**Sauerkraut und Kimchi selbstgemacht**

Sa. 24.01.26 | 10.00–12.30 Uhr | € 15

Fröttmaning, HeideHaus

**Die Kraft von Wurzeln und Rinden**

So. 22.02.26 | 14.00–16.00 Uhr | € 15

Fröttmaning, HeideHaus

**Energieberatung online**

Verbraucherzentrale Bayern

Aktuelle Termine und Anmeldung online

**Klimastammtisch Eching – gemeinsam weiterdenken**

Der Klimabeirat sucht Verstärkung: Menschen, die sich einbringen möchten, frische Ideen mitbringen oder einfach neugierig sind – jede\*r ist willkommen!

Wie können wir den Klimaschutz in Eching konkret voranbringen? Welche Ideen gibt es schon – und wo bestehen noch Lücken?

Der Klimastammtisch des Klimabeirats Eching bringt Menschen zusammen, die nicht nur reden, sondern gemeinsam Lösungen entwickeln und Dinge in Bewegung bringen wollen.

**Wir**

- informieren und diskutieren über laufende Aktionen,
- planen mögliche neue Aktivitäten,
- decken Handlungsfelder auf, die noch offen sind,
- bringen Ideen ein und finden Mitstreiter\*innen –

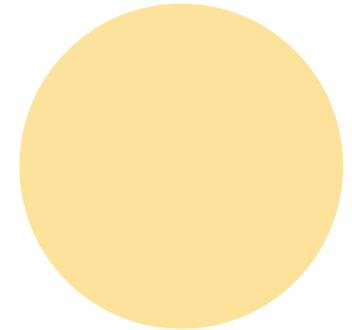
**und nicht zuletzt:**

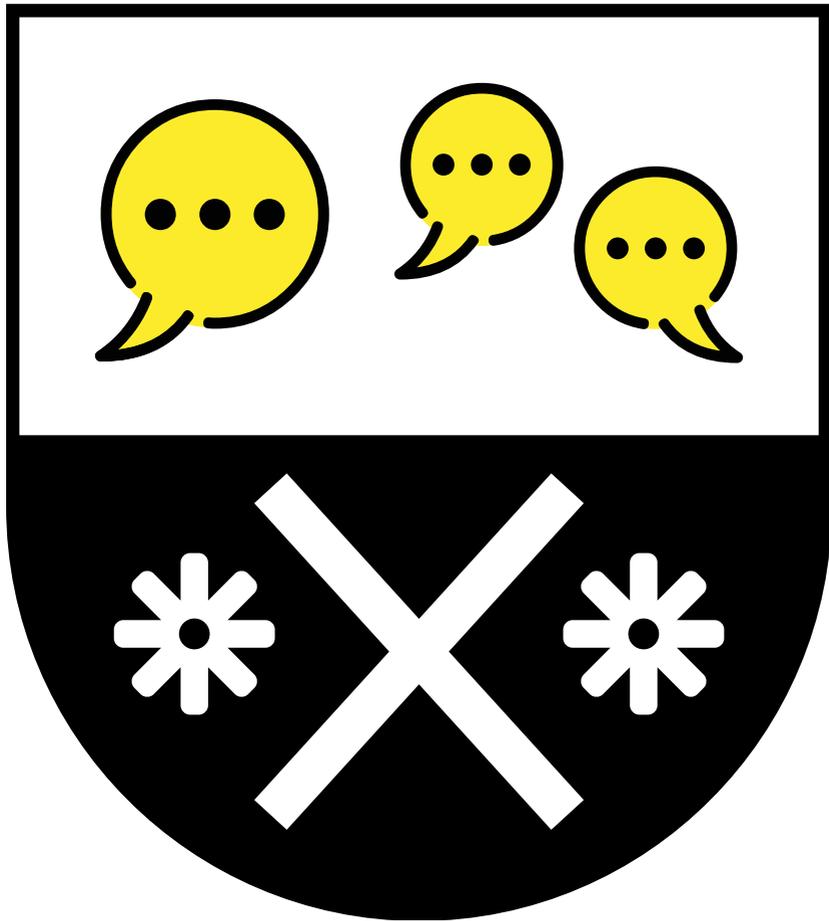
- motivieren uns gegenseitig, dran zu bleiben.

Mo | 18:30–21:00 Uhr | ASZ Eching

Die nächsten Termine: 22.09., 27. 10. , 24. 11., 08. 12.25  
(mit Jahresausklang)

**Mehr zum Klimabeirat und seinen Projekten unter:**  
[www.klimabeirat-eching.de](http://www.klimabeirat-eching.de)





KUL

KULTUR

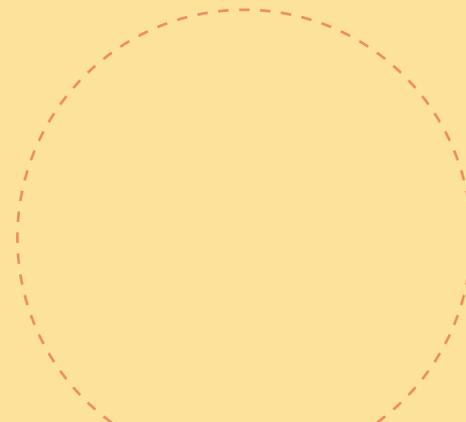
KULTUR

KULTUR

**Kunst. Kultur. Begegnung.**

Ob mit Farbe, Ton, Kamera oder Kochlöffel – im Kulturprogramm der vhs ist Raum für Kreativität, Austausch und gemeinsames Ausprobieren.

Wir laden ein zum Gestalten, Kochen, Tanzen und Nachdenken – in kleinen Gruppen, mit erfahrenen Kursleitenden und vielfältigen Themen. Einfach mitmachen!



Zwei eindrucksvolle Dokumentarfilme mit starkem historischem und lokalem Bezug: „Ein stummer Hund will ich nicht sein“ erinnert an Pfarrer Korbinian Aigner, der vielen in Fahrenzhausen noch als Lehrer bekannt ist. „Ruinenschleicher & Schachterleis“ versammelt Erinnerungen an das Leben im München der Nachkriegszeit – aus Sicht der damaligen Kinder und Jugendlichen.

## Kino

Ruinenschleicher & Schachterleis – München nach 1945  
So. 16.11.25 | 11.00–13.00 Uhr | € 10  
Eching, Bürgerhaus

\* Ein stummer Hund will ich nicht sein  
Regie: Walter Steffen  
Fr. 28.11.25 | 15 Uhr |  
Fr. 28.11.25 | 18.30 Uhr | je € 10  
Fahrenzhausen, kath. Pfarrzentrum

Anders sehen – Film & Gespräch  
Das MontagsKino im Wintergarten der vhs  
Gisela Duong  
Mo. 08.09.25 | 18.00–20.00 Uhr | Meine Stunden mit Leo  
Mo. 13.10.25 | 18.00–20.00 Uhr | Das Leben ist schön  
Mo. 10.11.25 | 18.00–20.00 Uhr | Der Duft der grünen Papaya  
Mo. 12.01.26 | 18.00–20.00 Uhr | Liebe  
Mo. 09.02.26 | 18.00–20.00 Uhr | Midnight in Paris

### Inzwischen fester Bestandteil des vhs-Programms:

In kleiner Runde schauen wir im Wintergarten-Kino ausgewählte Filme und tauschen uns darüber aus. Dazu gibt's einen passenden Snack und Getränke.

Die Reihe ist beliebt, die Snacks auch – daher bitte unbedingt anmelden, die Plätze sind begrenzt!

– **Kostenfrei, gegen Spende**

## Malerei & Gestaltung

Meisterwerke an einem Tag  
Daria Lepkova  
So. 14.09.25 | 10.00–15.00 Uhr |  
So. 16.11.25 | 10.00–15.00 Uhr | je € 42  
Eching, Musikschule

Aquarell – innere 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  
Mo. | 18.00–20.30 Uhr | Eching, Musikschule Werkraum **NEU**

Dein kreativer Weg  
Ein Malkurs für kreative Entdeckungen  
Dr. Elke Jung  
Mi. | 18.00–20.00 Uhr | Eching, Musikschule Werkraum

Portraitfotografie  
Theresa Alaya Setzer  
Sa. 18.10.25 | 09.30–15.00 Uhr | € 51  
Eching, vhs Familienzentrum

## Kunsth Handwerk

Buchbinden  
Notizbuch gestalten  
Patricia Linner

So. 25.01.26 | 10.00–15.00 Uhr | € 79  
Eching, Werkstatt Feines aus Wolle & Papier

Töpfern an der  
Drehscheibe

Fr. 19.09.25 | 09.30–12.30 Uhr  
Mi. 15.10.25 | 18.30–21.30 Uhr  
Mi. 12.11.25 | 18.30–21.30 Uhr  
Mi. 11.12.25 | 18.30–21.30 Uhr  
Sa. 17.01.26 | 14.00–17.00 Uhr  
Mo. 09.02.26 | 09.30–12.30 Uhr  
Mi. 18.03.26 | 18.30–21.30 Uhr | je € 85, zzgl. Material

Drehkurse Intensiv

Mi. 14.01.26 | 18.30–21.30 Uhr  
Do. 15.01.26 | 18.30–21.30 Uhr | € 229, zzgl. Material

Drehkurs Exklusiv

Sa. 28.02.26 | 10.00–18.00 Uhr  
So. 01.03.26 | 10.00–16.00 Uhr | € 299, zzgl. Material

Freies Töpfern

Fr. 14.11.25 | 18.30–21.30 Uhr |  
Sa. 15.11.25 | 10.00–13.00 Uhr |  
Fr. 12.12.25 | 09.30–12.30 Uhr |  
Fr. 16.01.26 | 18.30–21.30 Uhr |  
Sa. 07.02.26 | 10.00–13.00 Uhr | je € 65, zzgl. Material

Keramik bemalen

Do. 23.10.25 | 18.30–21.00 Uhr |  
Mo. 03.11.25 | 18.30–21.00 Uhr |  
Do. 22.01.26 | 18.30–21.00 Uhr | je € 39,90, inkl. Keramik

Schnitzwerkstatt  
Selbstorganisierter  
Treff

Mo. | 18.00–20.00 Uhr | Eching, Schule Danziger Str.

ALLE TÖPFERKURSE FINDEN IN DER TÖPFERWELT HANDKRAFT IN FÜRHOLZEN STATT.

## Goldschmieden

Crash-Kurs  
Goldschmieden  
Thomas Proft

So. 30.11.25 | 10.00–14.00 Uhr | € 41  
Eching, Musikschule Werkraum

## Mode und Textiles Gestalten

Nähtreff  
Julia Frieß

Fr. | 18.30–20.30 Uhr |  
Sa. | 10.00–16.00 Uhr | € 39  
Eching, Musikschule Werkraum | wieder in 2026 / Termine folgen online

\* Nähtreff  
Fahrenzhausen  
Angelika Jäger

Do. | 19.00–21.00 Uhr | Fahrenzhausen, Feuerwehrhaus

Kurse ohne Preisangabe sind durchlaufende Angebote, ein Einstieg ist nach Absprache möglich. Aktuelle Starttermine, Kursdauer und Gebühren finden Sie online. Gerne beraten wir telefonisch oder persönlich in unserer Geschäftsstelle.

## Kochen und Genießen

### Italienische Küche Nada Fabris

Orecchiette selber machen – Pasta aus Apulien	Sa. 20.09.25   17.00–22.00 Uhr   € 58 Eching, Schulküche
Italienische Herbstküche – Kürbis neu interpretiert	Sa. 04.10.25   17.00–22.00 Uhr   € 58 Eching, Schulküche
Italienisch kochen – Pasta und Lachs fein kombiniert	So. 19.10.25   17.00–22.00 Uhr   € 58 Eching, Schulküche
Pasta wie in Italien – Formenvielfalt, Tradition & Genuss	Sa. 01.11.25   17.00–22.00 Uhr   € 58 Eching, Schulküche
* Gefüllt & geformt – Die Kunst der italienischen Pasta	Sa. 22.11.25   17.00–22.00 Uhr   € 58 Fahrenzhausen, kath. Pfarrzentrum
Alles Aubergine! – Drei sizilianische Lieblingsrezepte	So. 18.01.26   17.00–22.00 Uhr   Eching, Schulküche So. 25.01.26   17.00–22.00 Uhr   je € 58 Eching, Schulküche

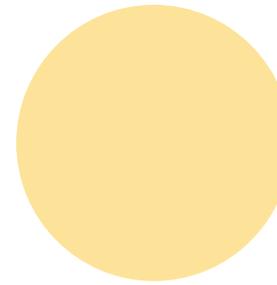
---

Italienisches Ostermenü Deborah Ferrini–Kreitmair	Do. 12.06.25   17.00–20.30 Uhr   € 55 Eching, Kochloft
--	---

### Indische Küche Aman Walia

* Indisch kochen – Klassiker mit Fleisch und Gemüse	Sa. 25.10.25   18.00–22.00 Uhr   Fahrenzhausen, kath. Pfarrzentrum
Indisch vegetarisch – Aromatisch und alltagstauglich	Sa. 08.11.25   14.00–18.00 Uhr   je € 52 Eching, Schulküche

**Neu: Kinderkochkurse mit Nada Fabris**  
Im Kapitel Junge vhs finden Sie erstmals  
Kochkurse für Kinder.



– Nada Fabris  
Küche mit italienischen Wurzeln

Ich bin in einem kleinen Dorf bei Venedig aufgewachsen und habe später in Mailand Betriebswirtschaft an der Universität L. Bocconi studiert. Seit über zwanzig Jahren lebe ich mit meiner Familie in München.

Meine Leidenschaft für die mediterrane Küche begann schon früh – in der Küche meiner Großmutter und Mutter. Später habe ich rund zehn Jahre lang für ein Restaurantportal gearbeitet und dabei viel von erfahrenen Köch:innen gelernt.

Meine Küche verbindet traditionelle italienische Rezepte mit modernen Techniken und kreativen Ideen. Ein besonderer Fokus liegt dabei auf der Konservierung saisonaler Zutaten – inspiriert von früheren Generationen, aber zeitgemäß umgesetzt. So entstehen raffinierte Gerichte, die auch bei wenig Zeit schnell auf dem Tisch stehen.

In meinem Kurs zeige ich, wie man einfache, familientaugliche italienische Gerichte zubereitet – mit Tipps für leichtere Varianten und haltbare Vorräte. Wer mag, kann dabei auch gleich etwas Italienisch üben. Im Mittelpunkt stehen Genuss, Austausch und die Freude am gemeinsamen Kochen.

### Aromen aus aller Welt Nada Fabris

Sushi selbst gemacht – Von Nigiri bis Temaki	Sa. 06.12.25   17.00–22.00 Uhr   Eching, Schulküche
	* Sa. 31.01.26   17.00–22.00 Uhr   Fahrenzhausen, kath. Pfarrzentrum
Mexikanische Küche – Fajitas, Nachos & frische Salsas	Sa. 29.11.25   17.00–22.00 Uhr   je € 58 Eching, Schulküche

### Tradition und Selbstgemacht

Fermentation, Sprossen und Microgreens Claudia Häußler	Mo. 13.10.25   19.00–21.30 Uhr   € 15 Eching, Schulküche
Sauerkraut und Kimchi selbstgemacht Heideflächenverein	Sa. 24.01.26   10.00–12.30 Uhr   € 15 Fröttmaning, HeideHaus, Admiralbogen 77
* Brotbacken für Erwachsene und Kinder ab 10 Jahren Markus Hiereth	Di. 14.10.25   18.00–21.30 Uhr   € 26 Fahrenzhausen, kath. Pfarrzentrum
* Honiglebkuchen backen Markus Hiereth	Sa. 15.11.25   10.00–12.30 Uhr   € 26 Fahrenzhausen, kath. Pfarrzentrum

### Unsere Kochclubs

Internationaler Kochclub Brigitte Janner	Do.   18.00–21.30 Uhr   Eching, Schulküche
Agnes Glahn	Di.   18.00–22.00 Uhr   Eching, Schulküche
Männer Kochclub Dirk Boettger	Di.   19.00–22.00 Uhr   Eching, Schulküche

#### Honiglebkuchen backen

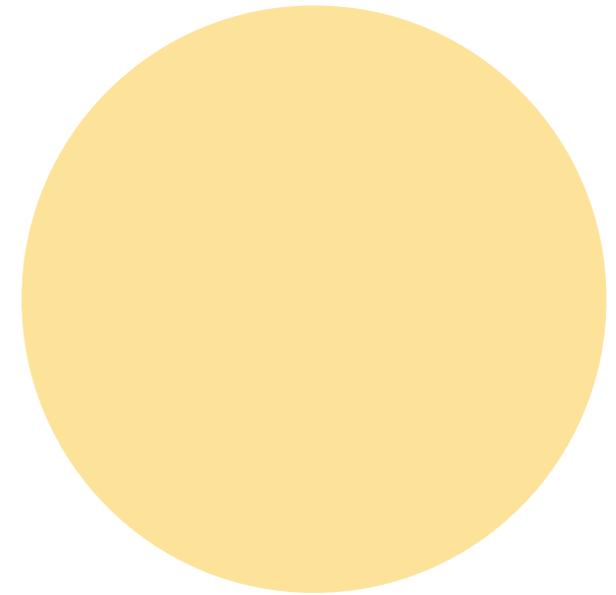
Honiglebkuchen brauchen Zeit, Ruhe und Hingabe. Im Kurs erfahren Sie, wie aus einfachen Zutaten ein aromatisches Gebäck entsteht – gewürzt mit Nelken, Zimt und Vorfreude auf die Adventszeit.

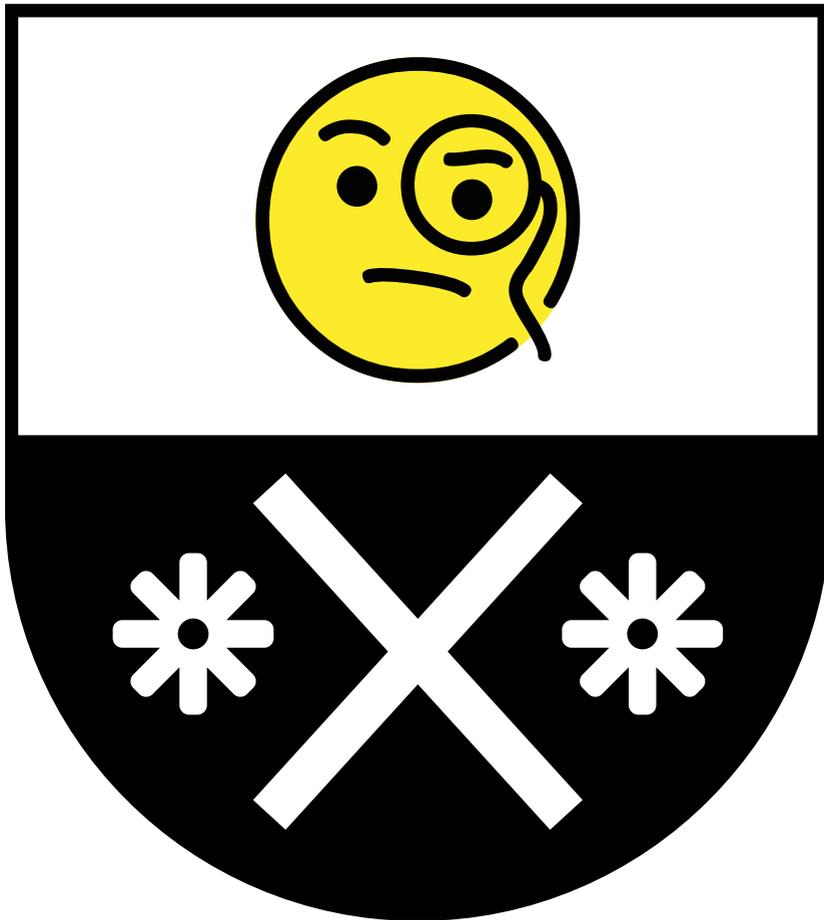
### Tanz

* Get in Line! – Line Dance in Fahrenzhausen Patrick Heindorf	Do.   19.00–21.00 Uhr   Fahrenzhausen, kath. Pfarrzentrum
--	---

Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene Sabine Steiger	Do.   20.00–21.00 Uhr   Eching, Schule Danziger Str.
---	--

Paartanz Samuel Mages	Fr.   18.30–19.30 Uhr   Tanzkreis Fr.   19.45–20.45 Uhr   Bronze / Silber Fr.   21.00–22.00   Grundkurs Dietersheim, Bürgersaal
--------------------------	--





Heimat = Wappen = Eching = Brauchtum

GES

GESUNDHEIT

GESUNDHEIT

#### Gesund bleiben, Kraft tanken, Neues entdecken:

Im Gesundheitsprogramm der vhs finden Sie Impulse für mehr Wohlbefinden im Alltag – vom kurzen Workshop bis zum regelmäßigen Bewegungskurs. Ob Sie sanfte Entspannung suchen, aktiv trainieren oder sich über aktuelle Gesundheitsthemen informieren möchten: Bei uns ist Platz für alles, was gut tut.

Unsere Angebote fördern nicht nur das körperliche Wohlbefinden, sondern auch Wissen und Handlungskompetenz im Umgang mit Gesundheit. Von verschiedenen Yogastilen über Pilates und Rückentraining bis hin zu Ernährung, Fasten und mentaler Balance – hier lernen Sie bewusst, was Ihnen gut tut. Auch Austausch und Begegnung kommen nicht zu kurz – zum Beispiel bei der Bewegten Pause oder „Latschen und Ratschen“.

**Tipp:** Als Wellpass-Partnerin bietet die vhs Eching eine Auswahl kostenfreier Kurse für Mitglieder – Infos dazu finden Sie auf unserer Website.

**Präventionskurse**

NEU  
NEU  
NEU  
NEU  
NEU  
NEU

Rückenfit – Rückenkräftigung (KO-BE-XD8AN4)  
Jana Friedlein  
10 x Di. 07.10.25 | 17.20–18.20 Uhr |  
10 x Di. 13.01.26 | 17.20–18.20 Uhr | je € 120  
Eching, Schule Danziger Str.

Hatha Yoga (KO-ST-36C4LC)  
Elisabeth Krell-Rottengruber  
8 x Mi. 01.10.25 | 08.00–09.00 Uhr |  
8 x Mi. 03.12.25 | 08.00–09.00 Uhr | je € 96  
Eching, Schule Danziger Str.

Diese Kurse sind von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert und können von den Krankenkassen bezuschusst werden. Eine Teilnahmebescheinigung erhalten Sie bei regelmäßiger Teilnahme.

**Bewegung und Alltag**

Bewegte Pause mit Mittagssnack  
Bettina Staude  
Mo. 06.10.25 | 12.00–13.00 Uhr |  
Mo. 10.11.25 | 12.00–13.00 Uhr |  
Mo. 01.12.25 | 12.00–13.00 Uhr |  
Mo. 12.01.26 | 12.00–13.00 Uhr |  
Mo. 02.02.26 | 12.00–13.00 Uhr | je € 10  
Eching, ASZ, Bahnhofstr. 4

Gehen und Reden – „Latschen und Ratschen“  
Manuela Mathar  
Mo. 22.09.25 | 10.00–11.00 Uhr |  
Mo. 13.10.25 | 10.00–11.00 Uhr |  
Mo. 27.10.25 | 10.00–11.00 Uhr | je € 3  
Eching, Bürgerplatz

Waldbaden mit Teezeremonie  
Claudia Häufßler  
Sa. 18.10.25 | 10.00–12.30 Uhr | € 18  
Eching, Parkplatz Echingener Lohe

Training mit dem Schwingstab  
Bettina Staude  
Sa. 18.10.25 | 09.30–11.00 Uhr |  
Sa. 13.12.25 | 09.30–11.00 Uhr | je € 12  
Eching, Schule Danziger Str.

**Gesundheit – Impulse & Begegnung**

Gesundheit beginnt im Alltag – oft mit kleinen Schritten, neuen Impulsen oder einem offenen Austausch. In diesem Abschnitt finden Sie Angebote, die Anregung, Wissen oder einfach eine wohltuende Pause vom Alltag bieten.

Ob Sie sich für Ernährung, Fasten oder Bewegung interessieren, neue Methoden kennenlernen oder sich mit anderen austauschen möchten: Hier geht es um Ihr Wohlbefinden – und um die Möglichkeit, mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen. Denn Gesundheit lebt auch von Begegnung.

Mehr entdecken: Alle aktuellen Gesundheits- und Bewegungsangebote finden Sie auch online auf [vhs-eching.de](http://vhs-eching.de).

## Ernährung und Fasten

Fermentation, Sprossen und Microgreens Claudia Häußler	Mo. 13.10.25   19.00-21.30 Uhr   € 15 Eching, Schule Danziger Str.
Sauerkraut und Kimchi selbstgemacht Heideflächenverein	Sa. 24.01.26   10.00-12.30 Uhr   € 15 Fröttmaning, HeideHaus
Fit mit Fasten – Vortrag Sabine Lies	Mi. 15.10.25   18.00–19.30 Uhr   € 12 Eching, vhs Familienzentrum
Sabine Lies	Fasten – Informationsabend zu den Fastenwochen im Januar und März Mi. 19.11.25   18.00–19.30 Uhr   € 12 Eching, vhs Familienzentrum
Sabine Lies	Begleitete Fastenwoche – Austausch, Bewegung und Inspiration Einführungsabend   Mi. 14.01.26 Fastenwoche   Sa. 24.01.–Sa. 31.1.   € 350 Eching, vhs Familienzentrum
Sabine Lies	* Begleitete Fastenwoche – Austausch, Bewegung und Inspiration Einführungsabend   Mi. 11.03.26 Fastenwoche   Sa. 21.03.–Sa. 28.3.   € 350 Fahrenzhausen, kath. Pfarrzentrum



– Sabine Lies  
Dozentin für Gesundheit

## Sabine Lies

1967 in NRW geboren, nach der Ausbildung zur Köchin Umzug nach München 1990.

### Beruflicher Werdegang:

- Ausbildung zur Köchin
- Wanderjahre als Köchin in verschiedenen Hotels in München
- Erfolgreicher Abschluss der Meisterschule für Köche, sowie Ausbildung der Ausbilder (AdA-Schein)
- Seit 1991 im Bereich Airline-Catering tätig am Flughafen München
- Weiterbildung zur ärztl. geprüften Fastenleiterin (2020)
- Ausbildung zur Natur-Resilienz-Trainerin an der „Akademie gesundes Leben“ (2023)
- Ausbildung zur Aqua-Fitness-Trainerin (2024)

### Was empfinden Sie als Glück?

Dankbar zu sein. Meine Leidenschaft und das Wissen für das Fasten weitergeben zu können und andere damit für ihre Selbstfürsorge zu inspirieren zu dürfen. Jeden Morgen gesund aufzuwachen.

### Was ärgert Sie?

Ungerechtigkeiten, mangelnde Empathie und Kommunikation. Keine Antworten auf Emails/Anfragen erhalten. Mangelnde berufliche Eigenverantwortung.

### Wovon träumen Sie?

Von einer friedlichen Welt und Staatsoberhäuptern, die Ihre Interessen und Bedürfnisse für die ihres Volkes und der Gesellschaft zurückstellen und sich ihrer Verantwortung stellen.

### Wovon lassen Sie sich inspirieren?

Von der Natur und Lebensgeschichten anderer Menschen.

### Was gehört für Sie zu einem gelungenen Tag?

Keine Termine – einfach nur sein und ihn in der Natur verbringen zu dürfen.



Das Wappen gehört zu Eching, es zeigt Verbundenheit mit der Heimat – es gibt keine Veranlassung, in der Darstellung etwas zu ändern.

Aber das Wappen ist doch erst nach dem Krieg entstanden – aus einer wilden Auswahl an Bestandteilen mit historischen Bezügen.

Ein Wappen kann – und sollte – eine Brücke von der Vergangenheit in die Gegenwart schlagen.

Die dargestellte Figur war wahrscheinlich ein Diener des Freisinger Bischofs ...

Nein, abgebildet ist ein schwarzer Kleriker, weil Eching einmal zum Hochstift Freising gehörte.

So oder so – die comic-hafte Darstellung sticht hervor. Das geht auch weniger rassistisch, wie zum Beispiel im Wappen des Landkreises Freising.

Warum nicht einfach eine neue künstlerische Gestaltung in Auftrag geben? Einer, der einen normalen Menschen zeigt – ohne rassistische Überzeichnung.

Rückenschule/Wirbelsäulengymnastik  
Eva-Maria Meister  
Mi. | 08.00–09.00 Uhr  
Mi. | 09.15–10.15 Uhr  
Eching, Gymnastikhalle am Dr. Enßlin Park

Wirbelsäulengymnastik  
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.

**Yoga**

Yoga 60+: sehr sanft  
Kristina Wurmseher,  
Johanna Schuhbauer,  
Doris Hilde Forchhammer  
Di. | 09.00–10.15 Uhr | Eching, Schule Danziger Str.

Yoga 60+: für Geübte  
Kristina Wurmseher,  
Johanna Schuhbauer,  
Doris Hilde Forchhammer  
Di. | 10.30–11.45 Uhr | Eching, Schule Danziger Str.

\* Triyoga® – Flow – Hatha Yoga  
Johanna Schuhbauer,  
Doris Hilde Forchhammer  
Di. | 20.00–21.15 Uhr | Fahrenzhausen, kath. Pfarrzentrum

\* Triyoga® Flow – für den Rücken  
Di. | 20.00–21.15 Uhr | Fahrenzhausen, kath. Pfarrzentrum

Flow & Balance Yoga  
Andrea Raković  
Mo. | 19.00–20.30 Uhr | Eching, vhs Familienzentrum

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

Hatha Yoga  
Claudia Riebl  
Mi. | 19.15–20.45 Uhr | Eching, ASZ

Hatha Yoga in Dietersheim  
Tamara Swiniarek  
Do. | 18.00–19.30 Uhr | Dietersheim, Kita Löwenzahn

Hatha und Faszien Yoga Mix  
Susanne Oskui  
Do. | 19.30–21.00 Uhr | Eching, Gymnastikhalle am Dr. Enßlin Park

Kundalini Yoga  
Natascha El Gharad  
Di. | 19.00–20.30 Uhr | Eching, Praxis A. Simet (Privatpraxis)

Hatha Yoga für Anfänger  
Nesara Pradeep Kumar  
Fr. | 18.00–19.00 Uhr | online

Hatha Yoga – Mittelstufe  
Nesara Pradeep Kumar  
Mi. | 19.15–20.15 Uhr | online

Yin Yoga  
Nesara Pradeep Kumar  
Di. | 19.15–20.15 Uhr | online

**Pilates**

Pilates  
Andrea Raković  
Mi. | 18.00–19.00 Uhr | Eching, ASZ

\* Pilates  
Jutta Gais  
Do. | 18.00–19.00 Uhr | Fahrenzhausen, Aula der Schule

Pilates – Faszien im Fokus Ramona Feyertag	Mo.   18.00–19.00 Uhr   online
Pilates – Faszien im Fokus Ramona Feyertag	Fr.   07.30–08.30 Uhr Fr.   08.45–09.45 Uhr Eching, Gymnastikhalle am Dr. Enßlin Park
Pilates – sanft & individuell Gertrud Friedrich–Groll	Mo.   09.30–10.30 Uhr   Eching, Schule Danziger Str.
Pilates – Balanced Body Heinke Friedl	Do.   08.00–09.00 Uhr   Eching, Schule Danziger Str.
Pilates Strong & Flex Heinke Friedl	Di.   18.30–19.30 Uhr   Eching, Grundschule Nelkenstr.

**Bewegung, Kraft & Rhythmus**

Body Allround Christine Hofmann	Mo.   19.30–20.30 Uhr   Eching, Schule Danziger Str.
* Body Allround Silke Otte	Mo.   19.00–20.00 Uhr   Fahrenzhausen, Aula der Schule
Fitness Manuela Mathar	Mo.   18.00–19.00 Uhr Do.   18.00–19.00 Uhr Günzenhausen, Altes Schulhaus
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.
Thai Bo mit Power Workout Bettina Staude	Do.   20.00–21.30 Uhr   Eching, Schule Danziger Str.
Piloxing® Irina Dimitrova	Mi.   19.00–20.00 Uhr   Eching, Schule Danziger Str.
Balance Swing™ Yvonne Jaensch, Jenny Sigl	Di.   18.00–19.00 Uhr Di.   19.00–20.00 Uhr Eching, Gymnastikhalle am Dr. Enßlin Park
Dance Fit Magdalena Kordula	Mo.   20.00–21.00 Uhr   Eching, Schule Danziger Str.
Dance Moves Workout Irina Dimitrova	Mi.   18.00–19.00 Uhr   Eching, Schule Danziger Str.
LaFiDa – Latin Fitness Dance Libia Alexandra Curci	Di.   18.25–19.25 Uhr   Eching, Schule Danziger Str.
* Zumba®–Fitness Jasminka Stojicić	Mo.   20.00–21.00 Uhr   Fahrenzhausen, Aula der Schule
Zumba®–gold Lynroy Clarke	Mi.   09.15–10.15 Uhr   Eching, Schule Danziger Str.



**Outdoor**Outdoor & Pilates  
Heinke Friedl

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

Outdoor Fitness  
Manuela Mathar

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

Walking mit TOGU  
Brasils®  
Heinke Friedl

Di. | 07.30–08.30 Uhr | Eching, Parkplatz am JUZ

Aktuelle Kurse mit  
Jana Friedlein finden  
Sie auf Seite 34!



– Jana Friedlein  
Dozentin für Gesundheit

Mein Name ist Jana Friedlein, ich bin 27 Jahre alt und meine Leidenschaft galt schon immer dem Sport. Mein Hobby habe ich mittlerweile zum Beruf gemacht, denn ich bin als Sporttherapeutin (DVGS) tätig. Im Rahmen meiner Berufsausbildung durfte ich sowohl in meinem Bachelorstudium (B. A. Bewegung und Ernährung) als auch in meinem Masterstudium (M. A. Gesundheitsmanagement, Sporttherapie und Prävention) zahlreiche Erfahrungen mit verschiedensten Kunden- und Patientengruppen sammeln.

**Das möchte ich mit meinem Angebot an der vhs bewirken:**

Ich bin überzeugt davon, dass Gesundheitsexperten durch fundierte und leicht zugängliche Angebote Wesentliches beitragen können. Durch die Angebote bei der vhs möchte ich einen leichten Einstieg in das Feld der Bewegung und der Prävention schaffen und alle Interessierten nachhaltig für mehr Bewegung begeistern.

**Volkshochschulen finde ich wichtig, weil...**

... tolle Kurse niedrigschwellig für jeden und jede angeboten werden und im Rahmen der Gruppe viel erreicht werden kann. Ich freue mich über jedes neue Gesicht, das ich im Rahmen meiner Kurse kennenlernen und unterstützen darf.

**An meinem Kurs bei der vhs schätze ich am meisten, dass...**

... ich die Möglichkeit habe, Teilnehmer im Rahmen eines zertifizierten Präventionskurses für den Sport zu begeistern und langfristig zu motivieren.

**Meine Kurse bei der vhs sind...**

... für alle geeignet, die ihr Leben aktiver gestalten und somit ihre Gesundheit sowie die individuelle Lebensqualität steigern möchten. Es ist nie zu spät, sich körperlich zu betätigen und neue Kursformate oder Sportarten auszuprobieren und hierbei unterstütze ich gerne.

**Meine Lieblings-Sportart:**

Neben meinen Kursen und dem Training im Fitnessstudio gehe ich im Winter gerne zum Snowboarden in die Berge.

**Für welches Problem wären Sie eine gute Lösung?**

Im Bereich der Bewegung arbeite ich sowohl im Rahmen der Prävention als auch im Rahmen der Therapie (bei verschiedensten orthopädischen, kardiologischen, neurologischen Diagnosen) gerne individuell an Lösungen. In den angebotenen Kursen werden einzelne Übungen themenspezifisch im Rahmen der Gruppe bearbeitet, um gewisse „Baustellen“ direkt präventiv anzugehen.

**Wann haben Sie das letzte Mal etwas zum ersten Mal gemacht?**

In meinem letzten Urlaub war ich zum ersten Mal beim Paragliding.

**Andrea Schnurrer**

- Geburtstag 20.05.1989
- Mama von zwei Mädchen
- verheiratet
- Wohnhaft in Fahrenzhausen

**Werdegang**

Ausbildung als Verkäuferin, 2016/2017 Ausbildung zum Fitness Trainer mit Schwerpunkt Pilates, 2018 Sauna im Fresch Freising, seit 2024 nebenberuflich freie Rednerin für Hochzeiten und Taufen

Seit 2017 Dozentin bei der vhs Eching als Pilates Trainerin.  
(Diverse andere Kurse waren auch schon dabei, von Aerobic bis Zumba)  
Schwerpunkte sind Pilates und Kurse für Schwangere/Mamas

**Was empfindest du als Glück?**

Die Familie, meine Kinder und Nichten gesund aufwachsen zu sehen, Zeit mit Freunden

**Wovon träumst du?**

Eine 14 tägige Kreuzfahrt mit meiner Familie mit all inklusive. An nichts denken zu müssen und entspannen können. Ein Buch zu schreiben.

**Wovon lässt du dich inspirieren?**

Von den kleinen Dingen im Alltag. Wenn meine Tochter einen Schmetterling versucht zu fangen, vom Zwitschern der Vögel oder einem guten Buch.

**Worüber kannst du lachen?**

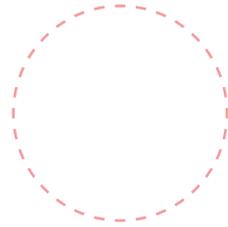
Über den trockenen Humor meines Mannes, wenn meine große Tochter lauthals loslacht

**Was gehört für dich zu einem gelungenen Tag?**

Ein ausgiebiges Frühstück, gemeinsame Familienaktivitäten, etwas Me-Time und schöne Erinnerungen.

**Was willst du mit deinem Angebot an der vhs bewirken?**

Sport ist für jeden. Egal wie alt oder welche körperliche Verfassung.  
„Jeder fängt einmal an und kann sich steigern.“

**An welches besondere Ereignis in deinem Kurs denkst du gerne?**

Wenn Teilnehmer mir erzählen, dass sie mit Schmerzen in meinen Kurs kommen und beim nächsten Mal berichten: „ ich hatte den Muskelkater meines Lebens, aber danach kaum noch Schmerzen, teilweise sogar keine mehr.“ Das ist für mich das größte Lob.

**Was ist das Kurioseste das dir im Kurs passiert ist?**

Im Tanzkurs: Einige der jüngeren Teilnehmer hatten mich nach den Titeln der Lieder gefragt. Beim nächsten Mal, kamen sie ganz stolz zu mir und fragten ob wir das Lied heute machen, denn sie hätten geübt... Und dann tanzten sie die Choreo perfekt für alle Teilnehmer vor.

**Im Pilates:**

Wenn ich eine Übung vormache und dann ein Teilnehmer sie besser kann als ich. Selbst ich bin nicht perfekt und kann immer noch was lernen.

**An meinem Kurs bei der vhs schätze ich am meisten,**

dass die Teilnehmer unterschiedliche Altersgruppen haben. So entstehen ganz tolle Gespräche und Kontakte.

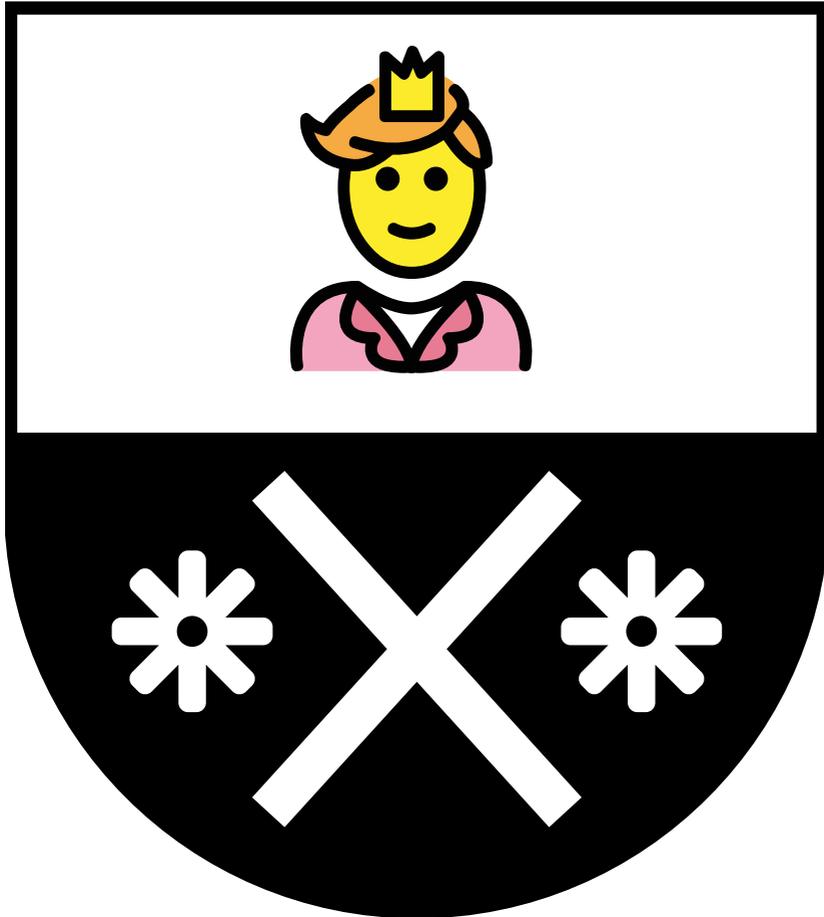
**Volkshochschule finde ich wichtig,** weil somit für alle der Zugang zu Bildung und Bewegung gewährleistet wird.

Kurse mit Andrea Schnurrer  
starten wieder im neuen Jahr.



– Andrea Schnurrer  
Dozentin für Gesundheit

Ich sehe die Überlegungen, das Wappen zu ändern völlig unsinnig. Dann dürften nirgends mehr Menschen mit unterschiedlichen Hautfarben abgebildet werden.



Der Kopf soll aus dem Wappen, weil er eine dunkle Hautfarbe hat? Will man ihn ersetzen mit einem Kopf mit weisser Hautfarbe? Oder einem Asiaten?

Steht irgendwer höher? Genau das wäre doch diskriminierend. Das Wappen ist Teil der Geschichte.

SPRA

SPRACHEN

SPRACHEN

Dobrodošli! Bienvenue! أهلاً وسهلاً – Willkommen!

Sprachen verbinden – sie schaffen Nähe, öffnen den Blick für andere Lebenswelten und ermöglichen echte Begegnung.

Ob Sie eine neue Sprache entdecken oder vorhandene Kenntnisse vertiefen möchten: In unseren Kursen lernen Sie praxisnah, mit Freude und in Ihrem Tempo – vor Ort in Eching oder online, flexibel von zu Hause.

Das Programm reicht von Einstiegskursen in Englisch, Französisch, Italienisch oder Spanisch bis hin zu Konversationsangeboten auf verschiedenen Niveaus.

Für Deutschlernende gibt es laufende Abendkurse und neue Intensivformate – ergänzt durch telc-Prüfungen und Einbürgerungstests.

Lust auf etwas Neues?

Unsere Onlinekurse in Polnisch, Japanisch oder Koreanisch bieten einen unkomplizierten Einstieg – ideal zum Ausprobieren.

## Prüfungen

### Telc Sprachprüfung B1

Für die Einbürgerung in Deutschland ist das telc Zertifikat Deutsch B1 ein anerkannter Nachweis über ausreichende Sprachkenntnisse. Das Zertifikat wird auch von anderen Behörden und vielen Arbeitgebern anerkannt.

Eching, Musikschule

Jeweils 08.30 – 13.30 Uhr | € 175

Fr. 17.10.25 | Anmeldeschluss 22.09.25

Fr. 14.11.25 | Anmeldeschluss 20.10.25

Fr. 12.12.25 | Anmeldeschluss 17.11.25

### Einbürgerungstest des BAMF

Mit diesem Test weisen Sie die für Ihre Einbürgerung erforderlichen Kenntnisse über Rechtsordnung, Gesellschaft und Lebensverhältnisse in Deutschland nach.

Eching, Rathaus

Jeweils 09.00 – 10.00 Uhr oder 11.00 – 11.00 Uhr | € 25

Fr. 10.10.25 | Anmeldeschluss 15.09.25

Fr. 31.10.25 | Anmeldeschluss 06.10.25

Fr. 21.11.25 | Anmeldeschluss 27.10.25

Fr. 12.12.25 | Anmeldeschluss 17.11.25

Alle Prüfungs- und Testtermine auf einen Blick

Tüm sınav ve test tarihleri tek bakışta

Toate datele examenelor și testelor, dintr-o privire

قدح او ةحمل يف تارابتخال او تاناحتمال دي عاوم عي م ج

Усі дати іспитів та тестів одним поглядом

[vhs-eching.de](https://vhs-eching.de)

## Deutsch

Deutsch A1 –  
Intensivkurs  
Andreas Dümpert

Mo., Mi. und Do. | 18.00–20.15 Uhr | Eching, vhs-Haus

Deutsch B1  
Josef Moos

Mo. | 19.00–20.30 Uhr | Eching, vhs-Haus

Intensive Deutschkurse von A1 bis C1 – online in Kooperation mit der vhs Augsburg.

A1'den C1'e kadar yoğun Almanca kursları – vhs Augsburg ile iş birliği içinde çevrim içi seçenekler de mevcuttur.

Cursuri intensive de limba germană de la A1 la C1 – inclusiv online, în cooperare cu vhs Augsburg.

تارود لمشت – C1 ی تح A1 یوتسمل ن م ةیناملأل ةغلل مل ةتل ةفتككم تارود  
vhs Augsburg ده عم عم نواع تل اب تنرتنلإ ربع

Інтенсивні курси німецької мови від A1 до C1 – також онлайн у співпраці з vhs Augsburg.

[vhs-eching.de](https://vhs-eching.de)

**Englisch**

Englisch A1.1+ Vanessa Walsh Di. | 17.45–19.15 Uhr | Eching, vhs-Haus

Englisch A2 – Für Alltag und Beruf Audrey Logemann Di. | 17.30–18.30 Uhr | Eching, vhs-Haus

English Conversation B1 Audrey Logemann Di. | 18.30–19.30 Uhr | Eching, vhs-Haus

English Conversation B1/B2 Rosemae Rako Mo. | 19.00–20.30 Uhr | Eching, Musikschule

English Conversation B2 Audrey Logemann Do. | 10.00–11.30 Uhr | Eching, vhs-Haus

**Französisch**

Französisch A1 Valérie Stroph Do. | 08.30–10.00 Uhr | Eching, vhs-Haus

Französisch A2 Valérie Stroph Mi. | 10.00–11.30 Uhr | Eching, vhs-Haus

Französisch A1/A2 – Auffrischung Valérie Stroph Do. | 08.30–10.00 Uhr | Eching, vhs-Haus

Französisch B1 Valérie Stroph Do. | 10.00–11.30 Uhr | Eching, vhs-Haus

NEU  
NEU  
NEU

**Italienisch**

Italienisch A1.1+ Katharina Holy Mo. | 19.30–21.00 Uhr | Eching, vhs-Haus

Italienisch A1.2 Alessia Schiatti Mo. | 11.00–12.30 Uhr | Eching, vhs-Haus

Italienisch A1.2 Katharina Holy Mo. | 18.00–19.30 Uhr | Eching, vhs-Haus

Italienisch A2.1 Alessia Schiatti Mo. | 09.30–11.00 Uhr | Eching, vhs-Haus

Italienisch B1 Stephanie Pfeiffer Mi. | 19.00–20.30 Uhr | Eching, vhs-Haus

**Spanisch**

Spanisch A1 Belinda Mosquera de Wulkop Do. | 18.30–20.00 Uhr | Eching, vhs-Haus

Spanisch A2 – Konversation Noelia Estefani Rojas Ortiz Mo. | 15.00–16.30 Uhr | Eching, vhs-Haus

NEU  
NEU  
NEU

**Aktuelle Starttermine, Kursdauer und Gebühren** finden Sie online. Gerne beraten wir telefonisch oder persönlich in unserer Geschäftsstelle. Der Einstieg in laufende Kurse ist nach Absprache möglich.

## Weitere Sprachen

Polnisch A1  
Emilia Konieczna  
Di. | 20.00–21.00 Uhr | online

Niederländisch A1  
Libusa Van de Pavert  
Mo. | 18.00–19.00 Uhr | online

Japanisch A1  
Julia Swoboda  
Mo. | 18.00–19.30 Uhr | online

Koreanisch A1  
Shinjae Park  
Mo. | 18.00–19.30 Uhr | online

Noch unsicher bei der Kurswahl? Nutzen Sie den kostenlosen Einstufungstest auf [vhs-eching.de/Sprachen](https://vhs-eching.de/Sprachen) oder lassen Sie sich persönlich beraten.

Kurs seçimi konusunda emin değil misiniz? Ücretsiz seviye belirleme testimizi [vhs-eching.de/Sprachen](https://vhs-eching.de/Sprachen) adresinden yapabilir veya şahsen danışabilirsiniz.

Nu sunteți sigur ce curs să alegeți? Folosiți testul nostru gratuit de evaluare pe [vhs-eching.de/Sprachen](https://vhs-eching.de/Sprachen) sau solicitați consultanță personală.

یوتسملا دیدحت رابتخا مدختسا؟ ةبسانملا ةرودلا رایتخا نم أدکأتتم تسلا ةیصخش ةراشتسا بلطا و [vhs-eching.de/Sprachen](https://vhs-eching.de/Sprachen) ىل عیناجملا.

Не впевнені у виборі курсу? Скористайтеся нашим безкоштовним тестом для визначення рівня на [vhs-eching.de/Sprachen](https://vhs-eching.de/Sprachen) або отримайте особисту консультацію.

## Türkisch für Muttersprachler

Richtig Schreiben, förmliche Ausdrucksweise und Grammatik  
Möchten Sie Ihre Türkischkenntnisse weiter vertiefen und Ihre schriftliche sowie mündliche Ausdrucksfähigkeit verbessern? Dann ist unser Kurs „Türkisch für Muttersprachler“ genau das Richtige für Sie!

### Kursinhalte:

- Richtiges Schreiben in verschiedenen Kontexten
- Förmliche und höfliche Ausdrucksweisen im Alltag und Beruf
- Bearbeitung und Verbesserung grammatikalischer Herausforderungen
- Praktische Übungen zur Anwendung im Beruf, im Studium oder im privaten Umfeld

Der Kurs richtet sich an türkische Muttersprachler, die ihre Sprachkompetenz auf ein höheres Niveau heben möchten, um sich präzise, professionell und stilistisch sicher auszudrücken.

## Anadili Türkçe Olanlar İçin Türkçe – Doğru Yazım, Resmi İfade ve Dilbilgisi

Türkçenizi daha da geliştirmek, hem yazılı hem de sözlü ifadelerinizi güçlendirmek ister misiniz? O zaman “Anadili Türkçe Olanlar İçin Türkçe” kursumuz tam size göre!

### Kurs İçeriği:

- Farklı bağlamlarda doğru yazım teknikleri
- Günlük yaşamda ve iş hayatında resmi ve nazik ifade biçimleri
- Dilbilgisel zorlukların ele alınması ve geliştirilmesi
- İş, eğitim veya özel yaşamda uygulamaya yönelik pratik alıştırmalar

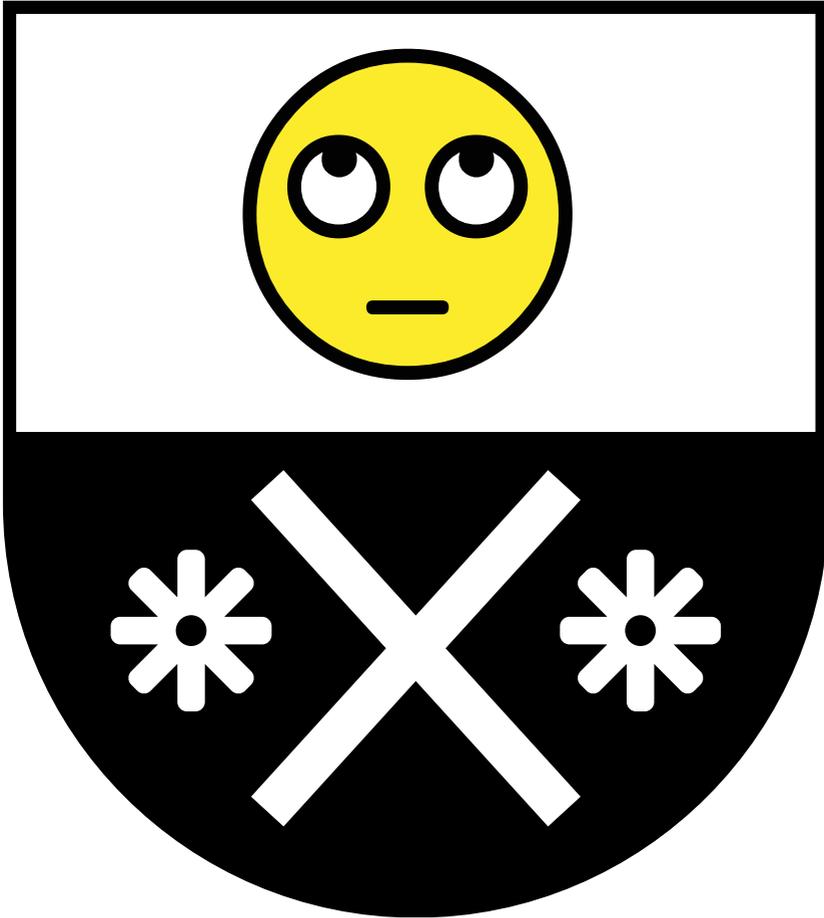
Bu kurs, anadili Türkçe olan ve dil becerilerini daha üst bir seviyeye taşıyarak kendini daha doğru, profesyonel ve üslup açısından güvenli bir şekilde ifade etmek isteyen katılımcılara yöneliktir.

Die Gebühren gelten für eine Gruppengröße ab 5 Personen. Kurse mit weniger Teilnehmer\*innen sind nach Absprache gegen Aufpreis möglich.

### Mehmet Gunar

Mi. | 18.00-19.30 Uhr | Eching, Musikschule

Es muss bleiben, das ist Eching.



BERUF

BERUF

BERUF

BERUF

#### Zukunft aktiv gestalten

In dieser Kursreihe finden Sie praxisorientierte Angebote, die Sie dabei unterstützen, Ihre beruflichen Fähigkeiten zu erweitern und auf die Herausforderungen der modernen Arbeitswelt vorzubereiten. Ob digitale Kompetenzen, Kommunikation oder berufliche Neuorientierung – unsere Kurse bieten Ihnen das nötige Wissen, um Ihre beruflichen Ziele zu erreichen und Ihre Karriere erfolgreich zu gestalten.

**Workshop:**

Künstliche Intelligenz kennenlernen und anwenden

Sabine Rieker

So. 21. 09.25 | 10-17.30Uhr |

Sa. 17.01.26 | 10- 17.30Uhr | je € 110

online

In diesem praxisorientierten Workshop lernen Sie, wie Sie KI-Tools effizient im Berufsalltag und im privaten Umfeld nutzen. Der Workshop vermittelt praxisnahes Wissen, um KI verantwortungsbewusst und gewinnbringend in verschiedenen Lebensbereichen zu integrieren.

**Inhalte des Workshops:**

- **Einführung in die Künstliche Intelligenz**  
– Grundlagen, Begriffe und Anwendungsmöglichkeiten im Alltag und Beruf
- **Praktische Nutzung von KI-Tools**  
– Texte analysieren, Inhalte erstellen, Bilder und Grafiken generieren, Sprachbarrieren abbauen
- **Chancen und Risiken der KI-Nutzung**  
– Wie kann KI unseren Alltag und die Arbeit effizienter gestalten, ohne Risiken wie Datenschutz und Abhängigkeit zu ignorieren?
- **Ethik und gesellschaftliche Fragen**  
– Verantwortungsbewusster Umgang mit KI, datenschutzrechtliche Aspekte und Auswirkungen auf die Gesellschaft
- **Praktische Übungen**  
– Arbeiten mit gängigen KI-Tools wie ChatGPT, DALL-E, DeepL u. a., Reflexion über Chancen und Risiken im eigenen Lebens- und Berufsbereich

**Über die Dozentin – Sabine Rieker**

Sabine Rieker ist KI-Managerin und Beauftragte sowie Redakteurin bei BR24. Dort ist sie zuständig für den KI-Test der Technologien und Mitglied im BR24-KI-Innovationslabor. Sie bringt umfangreiche Erfahrungen in der praktischen Anwendung von Künstlicher Intelligenz mit und hat bereits zahlreiche Unternehmen und Institutionen zu diesem zukunftsweisenden Thema beraten. Als Expertin für KI-Integration und -Strategie vermittelt sie ihren Teilnehmer:innen fundiertes Wissen, das direkt im Berufs- und Alltagsleben anwendbar ist.

**Individuelle Anpassung für Ihr Team**

Der Workshop kann flexibel auf die Bedürfnisse Ihres Teams abgestimmt werden – sowohl inhaltlich als auch in Bezug auf die Zielgruppe. Wir bieten den Kurs vor Ort an der vhs Eching oder direkt in Ihrem Unternehmen an.

## Büro- und Projektmanagement mit KI & Microsoft 365

KI-Tools als  
Produktivitätsbooster

Di. 07.10.25 | 20.00–21.30 Uhr | € 15

KI-Assistenzen im  
Büromanagement

Mi. 08.10.25 | 20.00–21.30 Uhr | € 15

KI-Agents &  
Deep Research

Do. 09.10.25 | 20.00–21.30 Uhr | € 15

MS Outlook / MS  
OneNote

Di. 04.11.25 | 18.30–21.30 Uhr | € 30

MS Teams – die  
digitale Organisation

Mi. 05.11.25 | 18.30–21.30 Uhr | € 30

Scrum

Sa. 08.11.25 | 09.30–17.00 Uhr | € 67,50

MS Outlook NEW

Di. 18.11.25 | 18.30–21.30 Uhr | € 30

MS Excel Datenanalyse

Di. 18.11.25 | 18.30–21.30 Uhr | € 30

MS Excel zur Daten-  
visualisierung

Mi. 03.12.25 | 18.30–21.30 Uhr | € 30

MS Teams in der  
Projektorganisation

Do. 04.12.25 | 18.30–21.30 Uhr | € 30

MS 265 & Copilot

Sa. 24.01.26 | 10.00–15.30 Uhr | € 45

MS OneNote

Mi. 25.02.26 | 18.30–21.30 Uhr | € 30

MS 365  
Intensivseminar

01.12.–05.12.25 | 09.00–16.30 Uhr | € 350

### Arbeit 4.0 – effizient und nachhaltig arbeiten

Das digitale Weiterbildungsangebot der vhs-DigitalKooperation ist insbesondere auf Inhalte zur modernen Arbeitswelt und zur produktiven Kollaboration ausgerichtet.

## Kommunikation & Präsentation

The Hook Do. 09.10.25 | 18.00–19.30 Uhr | € 15

MS Word & Outlook Mi. 18.02.26 | 18.30–21.30 Uhr | € 30

Prezi Mi. 08.10.25 | 18.00–19.30 Uhr | € 15

## Social Media & Content Marketing

Canva Do. 20.11.25 | 18.00–19.30 Uhr | € 15

Instagram Do. 20.11.25 | 20.00–21.30 Uhr | € 15

WordPress Sa. 17.01.25 | 10.00–15.30 Uhr | € 45

Canva Aufbaukurs Sa. 14.02.26 | 10.00–13.00 Uhr | € 30

Instagram Aufbaukurs Sa. 14.02.26 | 14.00–17.00 Uhr | € 30

Instagram und Canva Intensivseminar 15.12.–17.12.25 | 09.00–16.30 Uhr | € 350

## Kreative Tools & Mediengestaltung

Mindmapping – individuell und kollaborativ Di. 07.10.25 | 18.00–19.30 Uhr | gebührenfrei

Affinity Publisher 20./22.01.26 | 18.30–21.30 Uhr | € 60

Affinity Designer 27./29.01.26 | 18.30–21.30 Uhr | € 60

Affinity Photo 03./05.02.26 | 18.30–21.30 Uhr | € 60

DaVinci Resolve Vol. 1 Sa. 21.02.26 | 10.00–15.30 Uhr | € 45

DaVinci Resolve Vol. 2 Sa. 28.02.26 | 10.00–15.30 Uhr | € 45

Adobe Creative Cloud Intensivseminar 26.01.–30.01.26 | 09.00–16.30 Uhr | € 350

### Weitere Angebote im Bereich Beruf & Karriere

Entdecken Sie viele weitere Kurse aus dem Bereich Beruf & Karriere auf unserer Website! Dort finden Sie das vollständige Angebot – immer aktuell und vielfältig.

## Bewerbung, Auftritt & Orientierung

Die Bewerbung  
in 90 Minuten      Mi. 15.10.25 | 19.00–20.30 Uhr |  
Di. 20.01.26 | 19.00–20.30 Uhr | je € 17

---

Wie nutze ich  
LinkedIn als  
Bewerbungsplattform?      Mi. 19.11.25 | 18.00–21.00 Uhr |  
Mo. 19.01.26 | 17.00–20.00 Uhr | je € 35

---

Karriere Coaching  
– mein Weg zur beruf-  
lichen Neuorientierung      Mi. 09.10.25 | 10.00–13.00 Uhr | € 35

## Motivation & Networking

Das Geheimnis  
der Begeisterung      Di. 30.09.25 | 18.00–19.30 Uhr | € 19

---

Networking für Frauen      Do. 11.12.25 | 10.00–11.30 Uhr | € 19

**Online-Kursreihe mit Beraterin & Coach Karin Budde**  
Mehr Zufriedenheit und Erfolg im Berufsleben: Die  
Kursreihe bietet Strategien für eine erfolgreiche und  
zugleich erfüllende berufliche Laufbahn.

## Effizient arbeiten mit digitalen Tools

PowerPoint  
beherrschen      Sa. 13.09.25 | 10.30–12.30 Uhr |  
So. 12.10.25 | 10.30–12.30 Uhr |  
Sa. 02.11.25 | 14.30–16.30 Uhr |  
Sa. 30.11.25 | 10.30–12.30 Uhr |  
Sa. 25.01.26 | 10.30–12.30 Uhr |  
Sa. 21.02.26 | 10.30–12.30 Uhr |  
Sa. 15.03.25 | 10.30–12.30 Uhr | je € 38

---

Excel Basics      So. 21.09.25 | 14.30–16.30 Uhr |  
So. 19.10.25 | 10.30–12.30 Uhr |  
So. 02.11.25 | 10.30–12.30 Uhr |  
Sa. 22.11.25 | 14.30–16.30 Uhr |  
So. 25.01.26 | 14.30–16.30 Uhr |  
So. 15.02.26 | 10.30–12.30 Uhr |  
Sa. 07.03.26 | 14.30–16.30 Uhr | je € 38

## Online verkaufen & Webseiten gestalten

Geld verdienen durch  
Verkaufen im Internet      Sa. 13.09.25 | 14.30–16.30 Uhr |  
So. 12.10.25 | 14.30–16.30 Uhr |  
Sa. 08.11.25 | 14.30–16.30 Uhr |  
So. 14.12.25 | 10.30–12.30 Uhr |  
Sa. 17.01.26 | 10.30–12.30 Uhr |  
So. 08.02.26 | 14.30–16.30 Uhr |  
Sa. 07.03.26 | 10.30–12.30 Uhr | je € 38

---

Erstellen von Websei-  
ten ohne Programmier-  
kenntnisse      Sa. 13.12.25 | 10.30–12.30 Uhr |  
So. 18.01.26 | 14.30–16.30 Uhr |  
So. 22.03.26 | 10.30–12.30 Uhr | je € 38

## Smart & sicher unterwegs

Apple vs. Windows    Sa. 18.10.25 | 14.30–16.30 Uhr |  
 So. 30.11.25 | 14.30–16.30 Uhr |  
 Sa. 24.01.25 | 14.30–16.30 Uhr |  
 Sa. 21.02.25 | 14.30–16.30 Uhr | je € 38

Die Welt der Apps für  
 Smartphones / Tablets    Sa. 18.10.25 | 10.30–12.30 Uhr |  
 So. 16.11.25 | 10.30–12.30 Uhr |  
 So. 14.12.25 | 14.30–16.30 Uhr |  
 So. 01.02.26 | 10.30–12.30 Uhr |  
 So. 01.03.26 | 10.30–12.30 Uhr |  
 Sa. 21.03.26 | 10.30–12.30 Uhr | je € 38

Sicherheitseinstellungen  
 für Smartphones  
 und Tablets    Sa. 27.09.25 | 10.30–12.30 Uhr |  
 So. 09.11.25 | 10.30–12.30 Uhr |  
 So. 07.12.25 | 14.30–16.30 Uhr |  
 Sa. 24.01.26 | 10.30–12.30 Uhr |  
 So. 01.03.26 | 14.30–16.30 Uhr | € 38

### Digital Souverän – Wissen für den Alltag

In dieser Kursreihe dreht sich alles um praktische digitale Themen: Einfach umsetzbares Wissen für den digitalen Alltag – verständlich und praxisnah vermittelt. Alle Kurse finden online statt.

## Vor-Ort-Workshop:

### Banken im digitalen Wandel

Dr. Elke Jung

Di. 28.10.25 | 14.30-16.30 Uhr | € 5

Eching, ASZ

### Risiken erkennen, Betrug vermeiden, Zukunft gestalten, Sicherheit gewinnen

– Ein Kooperationsangebot mit dem Alten- und Service-Zentrum Eching

Der digitale Wandel verändert nicht nur das Bankwesen, sondern auch das Verhalten und die Erwartungen von Kund:innen. Gleichzeitig nehmen digitale Betrugsversuche in Form und Raffinesse stetig zu.

In diesem praxisnahen Workshop erfahren Sie, wie Sie sich sicher in der digitalen Finanzwelt bewegen können. Anhand konkreter Fallbeispiele lernen Sie typische Betrugsmaschen kennen und erhalten verständlich aufbereitete Strategien zur Prävention. Gleichzeitig gewinnen Sie Einblick in die Chancen und Risiken der digitalen Transformation im Bankbereich.

### Über die Dozentin – Dr. Elke Jung

Dr. Elke Jung ist promovierte Ingenieurin und war viele Jahre im internationalen Finanzsektor tätig, u. a. in leitenden Funktionen im Management. Ihre berufliche Laufbahn verbindet technisches Know-how mit tiefem Verständnis für die digitalen Entwicklungen im Bankwesen.

# Die Volkshochschule – Partnerin für Ihr Unternehmen

## Warum vhs? – Ihr Mehrwert auf einen Blick

### Ihr Vorteil als Unternehmen oder Verwaltung:

- Qualifizierte Weiterbildung aus einer Hand  
– regional, verlässlich und zertifiziert
- Individuelle Kursgestaltung nach Ihrem Bedarf  
– direkt vor Ort oder online
- Förderung von Gesundheit, Teamgeist und Kompetenzen Ihrer Beschäftigten
- Professionelle Begleitung bei Veränderungsprozessen, Fachkräftesicherung und Integration
- Stärkung Ihrer Arbeitgebermarke durch gezielte Mitarbeiterentwicklung

### Ihr Vorteil als Beschäftigte\*r:

- Zugang zu praxisnahen, modernen Weiterbildungsthemen
- Persönliche Weiterentwicklung während der Arbeitszeit oder im Anschluss
- Gesundheitsangebote zur Prävention und Stressbewältigung
- Zertifikate und Sprachprüfungen für den beruflichen Aufstieg
- Nutzung bestehender Fördermöglichkeiten (z. B. EGYM-Wellpass)

## Unsere Angebote für Ihr Unternehmen

### Betriebliches Gesundheitsmanagement

Resilienztrainings, Bewegungskurse, Stressbewältigung, Ernährung, gesunder Arbeitsplatz

### Team-Events & gemeinsames Erleben

Koch-Events, Kreativ-Workshops, Outdoor-Aktionen

### Führungskräfteentwicklung

Seminare zu Führungsstilen, Coaching für Führungskräfte, Selbstmanagement

### Kommunikationskultur im Unternehmen fördern

Workshops zu Feedback, wertschätzender Kommunikation, interkulturellem Austausch

### Innovationsförderung und kreative Methoden

Design Thinking, agile Methoden, kreative Problemlösungen im Team

### Wertearbeit & Unternehmenskultur gestalten

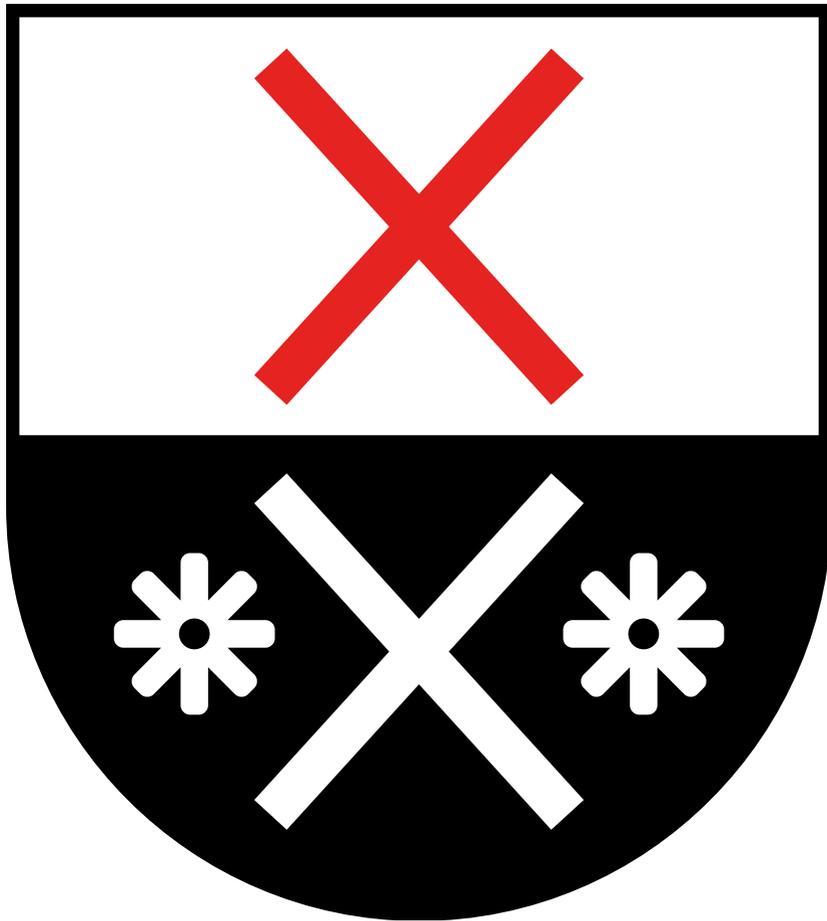
Leitbildprozesse, Diversity-Workshops, Change-Management begleiten

### Digitale Kompetenz im Unternehmen

Schulungen in Office-Anwendungen, Projekttools, digitale Kommunikation, IT-Sicherheit

### Sprachkompetenz im Unternehmen

Deutsch und Englisch im Beruf, individuelle Sprachkurse, Prüfungsvorbereitung, anerkannte TELC-Prüfungen



Es gibt keine Rechtfertigung für die Darstellung von rassistischen Stereotypen.

JUNGE

VHS

JUNGE

VHS

JUNGE

Ob Kinder gemeinsam Pizza backen, Taschen gestalten oder beim Töpfern mit den Eltern kreativ werden – viele unserer neuen Kurse laden dazu ein, selbst aktiv zu werden.

In Eching und Fahrenzhausen finden Kinder, Jugendliche und Familien Raum, um Neues kennenzulernen, sich zu bewegen oder einfach Zeit miteinander zu verbringen.

Im Mittelpunkt stehen Erleben, Ausprobieren und das Miteinander.

**Erlebnistage**

Pferde-Erlebnis-Vormittag (7-11 Jahre)  
Clarissa Jochum  
Sa. 22.11.25 | 09.45 – 12.00 Uhr | € 25  
Zolling, Schranerhof

Adventskränze aus der Natur  
Heideflächenverein  
So. 23.11.25 | 13.30–16.30 Uhr | € 12  
Fröttmaning, HeideHaus

Pfui Spinne?  
Heideflächenverein  
So. 14.09.25 | 14.00–16.00 Uhr | € 8  
Fröttmaning, HeideHaus

**Igelhäuser bauen – Naturschutz zum Mitmachen**

In diesem Kurs entstehen einfache Igelhäuser, die den Tieren einen geschützten Platz für Herbst und Winter bieten. Neben dem handwerklichen Teil geht es auch um das Leben der Igel: Was brauchen sie zum Überwintern? Und wie kann man sie im eigenen Garten unterstützen?

(Für diesen Kurs fallen keine Teilnahmegebühren an. Es entstehen Materialkosten von ca. € 20 pro Familie.)

Sa. 07.03.26 | 10.00 – 13.00 Uhr | Eching, vhs-Familienzentrum

NEU  
NEU  
NEU

**Zusammen kochen mit Nada Fabris – für Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren**

**Klassiker**

Pizzakurs \* Do. 25.09.25 | 15.00–18.00 Uhr |  
Fahrenzhausen, kath. Pfarrzentrum  
Fr. 12.12.25 | 16.00–19.00 Uhr |  
Eching, Schulküche

Cheeseburger und Pommes \* Sa. 27.09.25 | 15.00–18.00 Uhr |  
Fahrenzhausen, kath. Pfarrzentrum  
Sa. 15.11.25 | 10.00–13.00 Uhr | je € 39  
Eching, Schulküche

**Asiatisch**

Sushi-Kurs Di. 30.09.25 | 16.00–19.00 Uhr |  
Eching, Schulküche

\* Do. 04.12.25 | 15.00–18.00 Uhr | je € 39  
Fahrenzhausen, kath. Pfarrzentrum

**Italienisch kochen**

Kürbis-Lasagne Sa. 01.11.25 | 11.00–14.00 Uhr |  
Eching, Schulküche

Orecchiette mit Tomatensauce Do. 15.01.26 | 16.00–19.00 Uhr |  
Eching, Schulküche

Lasagne mit Ragù Do. 22.01.26 | 16.00–19.00 Uhr |  
Eching, Schulküche

Ravioli mit Ricotta und Spinat Do. 05.02.26 | 16.00–19.00 Uhr |  
Eching, Schulküche

Spaghetti mit Tomatensauce \* Do. 12.02.26 | 15.00–18.00 Uhr | je € 39  
Fahrenzhausen, kath. Pfarrzentrum

**Mexikanisch**

Fajitas de Carne Do. 29.01.26 | 16.00–19.00 Uhr | € 39  
Eching, Schulküche

**Kreativ sein**

Malkurs für Grund-  
schüler\*innen  
Daria Lepkova  
Fr. | 16.30–18.00 Uhr | Eching, Musikschule Werkraum

NEU  
NEU  
NEU

**Gestalten mit Kindern – Malen, Basteln, Kreativsein**

Tintenmalerei  
Sarah Stählin  
Mi. 22.10.25 | 16.00–16.45 Uhr | € 12  
Eching, vhs Familienzentrum

Weihnachtskugeln  
und Deko bemalen  
Sarah Stählin  
Mi. 03.12.25 | 16.00–16.45 Uhr | € 12  
Eching, vhs Familienzentrum

Taschen gestalten  
Sarah Stählin  
Mi. 21.01.26 | 16.00–16.45 Uhr | € 12  
Eching, vhs Familienzentrum

Osterdeko bemalen  
Sarah Stählin  
Mi. 18.03.26 | 16.00–16.45 Uhr | € 12  
Eching, vhs Familienzentrum

\* Familienwerkstatt  
Sarah Stählin  
Fr. 17.10.25 | 16.00–16.45 Uhr | € 14  
Fahrenzhausen, kath. Pfarrzentrum

**Hinweis:**

Bei Kursen ohne Preisangabe handelt es sich um fortlaufende Angebote. Ein Einstieg ist nach Absprache jederzeit möglich.

**Töpfern – Töpferwelt Handkraft Fürholzen**

Drehkurs (ab 7 Jahren) Fr. 21.11.25 | 15.30–17.30 Uhr | € 65

Weihnachtstöpfern  
für Familien Sa. 15.11.25 | 14.00–16.00 Uhr | € 29

Töpfern für Familien Sa. 07.03.26 | 10.00–12.00 Uhr | € 29

Familiertöpfern –  
Drehkurs Fr. 14.11.25 | 15.30–17.30 Uhr |  
Fr. 30.01.26 | 15.30–17.30 Uhr |  
Fr. 30.01.26 | 15.30–17.30 Uhr | je € 59

Töpfern für Kinder Do. 12.03.26 | 16.00–18.00 Uhr | € 29

Kleine Töpferlehre  
(ab 8 Jahren) 03./10./17.03. & 14.04.26 | 16.30–18.30 Uhr | € 140

**Nähen für Kinder – Schritt für Schritt zum eigenen Werkstück**

Nähen macht Spaß – vor allem, wenn am Ende etwas entsteht, das man selbst benutzen oder anziehen kann. In kleinen Gruppen und mit individueller Anleitung nähen Kinder ab 8 Jahren einfache, schöne Projekte: Im Herbst entsteht eine Umhängetasche für Schule oder Freizeit, im Winter ein bequemer Rock mit Gummibund. Wer mag, bringt eine vertraute Begleitperson mit – und näht gemeinsam.

Termine und weitere Informationen online unter:  
[vhs-eching.de/jungevhs](https://vhs-eching.de/jungevhs)

**Bewegung**

NEU  
NEU  
NEU

Klettern Schnupperkurs für Familien  
Tanja Kern  
So. 14.12.25 | 10.00–13.00 Uhr | € 40  
München, DAV Kletterzentrum Freimann

Flow Arts: Poi – Schnupperkurs  
Tina Quintozzi  
Di. | 17.00 – 18.00 Uhr | Eching, Schule Danziger Str.

Turnen für Eltern mit Kind (1,5-3 Jahre)  
Sybille Obermaier  
Do. | 15.30–16.30 Uhr |  
Do. | 16.30–17.30 Uhr |  
Eching, Grundschule Nelkenstr.

Kinderturnen (3-4 Jahre)  
Elisabeth Weilbach  
Fr. | 13.30 – 14.30 Uhr | Eching, Schule Danziger Str.

Kinderturnen (5-7 Jahre)  
Elisabeth Weilbach  
Fr. | 14.30 – 15.30 Uhr | Eching, Schule Danziger Str.

Move it!  
Fitness für Eltern und Kinder (ab 4 Jahren)  
Bettina Staude,  
Elisabeth Weilbach  
Mi | 16.45 – 17.45 Uhr | Eching, Schule Danziger Str.

Rope Skipping für Schulkinder  
Rebecca Baumann  
Sa. | 14.00 – 15.30 Uhr | Eching, Schule Danziger Str.

Bewegung tut gut – besonders gemeinsam. Unsere Angebote richten sich an Kinder, Eltern-Kind-Gruppen und Familien. Viele Kurse finden fortlaufend statt und können nach Absprache begonnen werden.

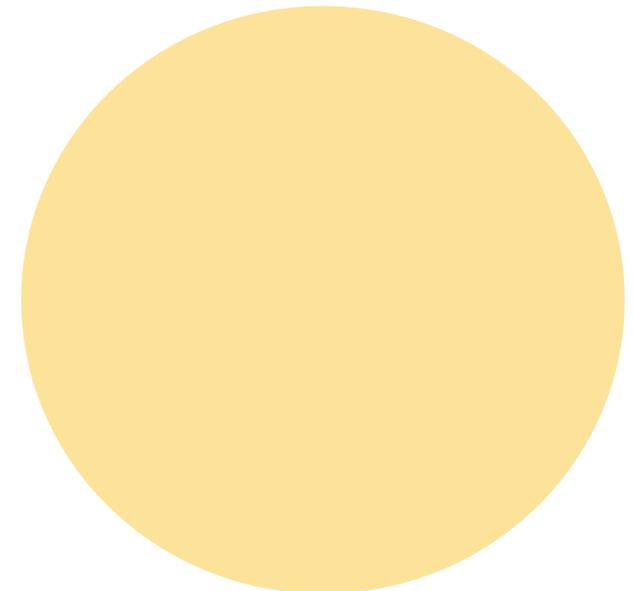
**Sicher und selbstbewusst – für Kinder und Eltern**

NEU  
NEU  
NEU

Kids am Smartphone  
Di. 27.01.26 | 18.00–21.00 Uhr | € 36  
Online-Vortrag

KidsSafe – Kinderschutztraining®  
Ab Do. 17.10.25 | € 19  
Online 4 Wochen verfügbar

**Kindergeburtstag für kleine Gruppen im vhs Familienzentrum:**  
Feiern in kleinen Gruppen – mit Kreativangeboten oder Spielen.  
Infos und Buchung: [vhs-eching.de/jungevhs](https://vhs-eching.de/jungevhs)



**Kontakt:**

vhs Eching  
Roßbergerstraße 8  
85386 Eching

**Informationen & Buchung:**

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

**Persönlich erreichen Sie uns**

Mo.–Fr. 9–12 Uhr, Di. & Do. 16–18 Uhr

**Insta:** @vhs\_eching

**Impressum:**

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

Gestaltung:

by fair means, Bad Tölz

Druck und Bindung:

Druckerei Kastner, Wolznach

Emojis:

OpenMoji

Alle Rechte vorbehalten

©Bayerischer Volkshochschulverband

Die AGB und Datenschutzerklärung finden Sie auf unserer  
Website und in der Geschäftsstelle.

Die vhs Eching ist Mitglied des Bayerischen und Deutschen  
Volkshochschulverbandes



**Konzept &  
Gestaltung von:**

**BY FAIR  
MEANS** 

Agentur für Kommunikations-Design  
und Strategie 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.

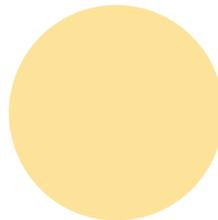
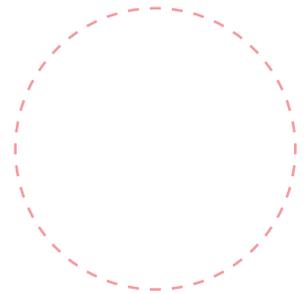


by fair means | Jungmayerplatz 11 | 83646 Bad Tölz | +49 0176 72 98 90 62  
info@byfairmeans.net | byfairmeans.net



# 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-eching.de](mailto:office@vhs-eching.de)