

5331I Inklusiver Kochkurs „Herbstküche“

1 Abend

Für Alt und Jung, mit und ohne Behinderung – alle, die Lust haben, gemeinsam zu kochen. Ob allein, zu zweit oder in der Gruppe: Jede*r ist herzlich willkommen!
Im Kurs wird die saisonale Herbstküche kreativ und lecker zubereitet, neue Rezepte ausprobiert, gemeinsam gekocht, geschnippelt und genossen.
Der Kochkurs wird in Kooperation mit dem Landratsamt Landshut, der Freiwilligenagentur Landshut und der Offenen Behindertenarbeit der Lebenshilfe Landshut angeboten.

Beginn: Fr., 25.09.2026, 16:30 bis 19:30 Uhr
Ort: Furth, Grund- und Mittelschule, Schulküche
Leitung: Alt Johanna
Gebühr: 20,00 €

1545 Vortrag: Baumschutz auch ohne Baumschutzverordnung

1 Abend

Richard Kuther referiert zum Thema: „Baumschutz aus naturschutzrechtlicher Sicht, Schutz des Lebensraums Baum, Baumpflege“.

Richard Kuther, Sachverständiger für Baumpflege und Verkehrssicherheit von Bäumen, Gärtnermeister und Mitglied der Landshuter Bauminitiative, möchte mit diesem Vortrag Grundstücksbesitzer, Kommunen und Naturschutzinteressierte darüber informieren, dass Bäume in vielen Fällen auch ohne ausdrücklichen Schutz durch eine kommunale Baumschutzverordnung rechtlich Schutz genießen und wie dieser Schutz in der Praxis umzusetzen wäre.

Vortrag in Kooperation mit dem Bund Naturschutz Ortsgruppe Holledauer Eck.

Beginn: Do., 08.10.2026, 19:00 bis 21:00 Uhr
Ort: Furth, Kloster, Klosterraum
Leitung: Bund Naturschutz Holledauer Eck
Gebühr: keine

4940 Cajonspielen leichtgemacht - Workshop

4 Abende

Für alle, die den Rhythmus im Blut haben und mit dem Cajon den Takt vorgeben, ist dieser Workshop ideal:

Das Cajon - wörtlich übersetzt eine Kistentrommel - wird als Perkussioninstrument häufig in Rhythmusgruppen und Chören eingesetzt, da es leicht zu spielen ist, keine großen musikalischen Kenntnisse erfordert und der Spieler sofort Erfolgserlebnisse verzeichnen kann. Dieser Workshop mit Tobias Enzinger-Kuhlmey vermittelt Feinheiten und Verbesserungen, wie die Trommler das Instrument noch gezielter einsetzen können. Der Workshop ist für alle geeignet, die gerne Musik machen.

Beginn: Do., 08.10.2026, 19:00 bis 20:30 Uhr
Ort: Furth, Feuerwehrhaus Arth
Leitung: Enzinger-Kuhlmey Tobias
Gebühr: 48,00 €

4420 Inklusiver Kunstworkshop**1 Nachmittag**

Jeder Mensch soll ausdrücken können, was ihn bewegt, frei seinen Gefühlen folgen und diese spontan kreativ zum Ausdruck bringen dürfen. Ganz ohne Druck, Erwartungen oder den Anspruch, ein bestimmtes Ergebnis erreichen zu müssen. Es geht nicht darum, ein „schönes“ Bild zu gestalten, sondern um das Erleben, Ausprobieren und die Freude am kreativen Tun. Im Mittelpunkt stehen die eigenen Gefühle, Wahrnehmungen und Erfahrungen – unabhängig von Alter, Fähigkeiten oder individuellen Voraussetzungen. Das Angebot lädt Familien sowie Menschen mit und ohne Behinderung dazu ein, gemeinsam kreativ zu sein, sich auszudrücken und Teil eines wertschätzenden und inklusiven Miteinanders zu werden. In Kooperation mit dem Landkreis Landshut, Behindertenbeauftragten und der Malwida Kunstschule e.V.

Beginn: Sa., 24.10.2026, 14:00 bis 17:00 Uhr
Ort: Furth, Grund- und Mittelschule, Aula
Leitung: Ferber Daniela
Gebühr: 15,00 €

**3032 Seminar: Italienische Rotweine –
Tradition, Terroir und Trends****1 Abend**

Dieses Seminar beleuchtet die Weinbauregionen Italiens, stellt wichtige Rebsorten vor und erklärt den Ausbau im Fass (z. B. Barrique) sowie seine Auswirkungen auf Aroma und Struktur. Zudem gehen wir auf aktuelle Entwicklungen im Weinbau ein – insbesondere die Herausforderungen durch den Klimawandel – und klären die Frage: Warum und wie dekantiert man Wein richtig?

Im praktischen Teil verkosten Sie sieben italienische Rotweine aus verschiedenen Regionen. Ein Seminar für alle, die italienische Rotweine besser verstehen und genießen möchten – von traditionellen Stilen bis zu modernen Trends.

Beginn: Fr., 13.11.2026, 19:00 bis 21:00 Uhr
Ort: Furth, Kloster, Josefsaal
Leitung: Fischer Armin
Gebühr: 16,50 €

**3030 Seminar: Italienische Weißweine –
Regionen, Rebsorten & Verkostung****1 Abend**

In diesem Seminar entdecken Sie die Weinbauregionen Italiens, lernen autochthone und internationale Rebsorten kennen und erhalten eine Einführung in die Etikettenkunde. Im Mittelpunkt steht die Verkostung von sieben italienischen Weißweinen aus bis zu sieben Regionen.

Beginn: Fr., 02.10.2026, 19:00 bis 21:00 Uhr
Ort: Furth, Kloster, Josefsaal
Leitung: Fischer Armin
Gebühr: 16,50 €

**3031 Grundlagenseminar für
Weinliebhaber und Weininteressierte****1 Abend**

In diesem Seminar erhalten Sie klare Antworten auf zentrale Fragen rund um Wein: Wie erkennt man Qualität? Was sind Anbauzonen und Rebgürtel, und welche Rolle spielen sie? Welche Rebsorten und Weinstile (Weiß-, Rosé-, Rot-, Perl- oder Schaumwein) gibt es? Und wie funktioniert eigentlich die Vinifikation – also der Herstellungsprozess vom Weinberg bis zur Flasche?

Im praktischen Teil verkosten Sie sieben Weine aus verschiedenen Ländern und Stilen, darunter Weißweine aus Deutschland, Italien und Frankreich, ein Roséwein aus Spanien und Rotweine aus Italien und der Neuen Welt (z. B. Chile). Theorie und Verkostung verbinden sich zu einem informativen und genussvollen Einblick in die Welt des Weins.

Beginn: Fr., 18.09.2026, 19:00 bis 21:00 Uhr**Ort: Furth, Kloster, Josefsaal****Leitung: Fischer Armin****Gebühr: 16,50 €****4988 Tanz dich frei!****1 Abend**

„Tanz dich frei“ ist angelehnt an die 5 Rhythmen. Getragen von Musik aller Stilrichtungen wird den inneren Impulsen gefolgt und frei durch 5 verschiedene Rhythmen getanzt. Nach einer kurzen Einstimmung und Einführung beginnt ein lockeres Warmtanzen. Tanz und Rhythmus wirken auf Körper und Seele befreiend und heilsam; zugleich wird das Vertrauen in den Lebensfluss gestärkt. Beim Tanzen können neue Kraft und Energie getankt werden. Zum Schluss klingt das Tanzen in aller Ruhe mit einer kleinen Meditation aus. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Mitmachen kann jede und jeder, der Freude an Musik, Tanz und Bewegung hat. Zwischendurch können auch Pausen eingelegt werden. Jede und jeder bestimmt selbst, wie viel Bewegung möglich ist und guttut. Der Block besteht aus 5 Terminen. Jeder Termin kann einzeln gebucht werden.

Beginn: Fr., 25.09.2026, 18:30 bis 21:30 Uhr**Ort: Furth, Kloster, Josefsaal****Leitung: Franek Elfriede****Gebühr: 15,00 €****4989 Tanz dich frei!****1 Abend****Beginn: Sa., 10.10.2026, 15:00 bis 18:00 Uhr****4990 Tanz dich frei!****1 Abend****Beginn: Fr., 23.10.2026, 18:30 bis 21:30 Uhr****4991 Tanz dich frei!****1 Abend****Beginn: Fr., 27.11.2026, 18:30 bis 21:30 Uhr****4992 Tanz dich frei!****1 Abend****Beginn: Sa., 05.12.2026, 15:00 bis 18:00 Uhr**

6419 Yoga für Körper und Seele

10 Abende

Yoga stärkt die Gesundheit, verbessert Beweglichkeit, schenkt Ruhe und Gelassenheit. Zum Ausklang des Tages hilft es uns Verspannungen zu lösen und die Energiereserven wieder aufzufüllen.

Beginn: Mo., 21.09.2026, 17:30 bis 18:30 Uhr
Ort: Furth, Kloster, Josefsaal
Leitung: Gutenberg Johanna
Gebühr: 66,00 €

6420 Yoga für Körper und Seele (wie 6419)

10 Abende

Beginn: Mo., 21.09.2026, 19:00 bis 20:00 Uhr
Ort: Furth, Kloster, Josefsaal
Leitung: Gutenberg Johanna
Gebühr: 66,00 €

6385 Yoga für Anfänger

10 Abende

Dieser Yogakurs kombiniert Schritt für Schritt sanfte und kraftvolle Übungen mit bewusster Atmung und fördert dabei Beweglichkeit, Kraft und innere Ruhe. Mit gezielten Bewegungen und wohltuenden Entspannungstechniken führt dich dein Weg zu mehr Achtsamkeit und Wohlbefinden.

Beginn: Do., 17.09.2026, 18:45 bis 19:45 Uhr
Ort: Furth, Kloster, Josefsaal
Leitung: Hambeck Luisa
Gebühr: 80,00 €

**1521 Am Reden über das Sterben ist noch keiner gestorben
und Patientenverfügung**

1 Abend

In Kooperation mit dem Hospizverein Landshut:

Vortrag mit Renate Clemens:

Der Hospizverein Landshut e.V. ist vielen Menschen in Stadt und Landkreis bekannt. Vermutlich hat jeder schon einmal die Begriffe »Hospiz« und »Palliativ« gehört.

- Aber was verbirgt sich dahinter konkret?
- Was bedeutet hospizliche und palliative Versorgung?
- Welche Aufgaben hat der Hospizverein?
- Was tun, wenn plötzlich Krankheit, Leiden und das Lebensende Thema werden?
- Wie sprechen wir über den Tod?

In lockerer Gesprächsrunde gibt der Hospizverein Einblick in seine Tätigkeit:

- Informationen über Versorgungs- und Unterstützungsmöglichkeiten
- Aufgaben des Hospizvereins
- Bericht von Hospiz- und TrauerbegleiterInnen aus ihrem ehrenamtlichen Einsatz

Vortrag, Informationen und Hinweise von Werner Ehlen:

Patientenverfügung - Vollmacht - Betreuungsverfügung

Es werden Ihnen die verschiedenen Inhalte und Ziele sowie die Möglichkeiten Verfügungen und Vollmachten aufgezeigt.

Die Beratung soll Ihnen die Entscheidung für den für Sie richtigen Weg erleichtern.

Beginn: Di., 20.10.2026, 18:00 bis 21:00 Uhr

Ort: Furth, Kloster, Klosterraum

Leitung: Hospizverein Landshut e.V

Gebühr: keine

5027 Vortrag: Erschöpfung - Wenn die Kraft schwindet

1 Abend

Erschöpfung ist ein Zustand körperlicher und/oder psychischer Müdigkeit, bei dem Energie und Leistungsfähigkeit deutlich vermindert sind. Es bestehen Konzentrationsprobleme, verminderte Belastbarkeit und ein Gefühl der Überforderung. Die Ursachen können vielfältig sein. Dazu gehören beispielsweise anhaltender Stress, Nährstoffmangel, Störungen der Schilddrüsenfunktion oder hormonelle Dysbalancen. Die Zellgesundheit, die Mitochondrien als unsere Energiekraftwerke des Körpers spielen eine wichtige Rolle, da sie die Energieversorgung des Körpers sichern. In dem Vortrag werden Ursachen erläutert und Wege aus der Erschöpfung besprochen.

Beginn: Mi., 18.11.2026, 19:00 bis 20:30 Uhr

Ort: Furth, Kloster, Josefsaal

Leitung: Irlesberger Rita

Gebühr: 12,00 €

**5010 Vortrag: Frauengesundheit Hormone im Wandel –
Frauen und Ihre Hormone**

1 Abend

Hormonelle Veränderungen können bereits ab 35 Jahren beginnen. Sind das schon Vorboten der Wechseljahre?

Die „Wechselzeit“ ist ein natürlicher Prozess im Leben jeder Frau, der durch eine hormonelle Umstellung gekennzeichnet ist. Diese Zeit erlebt jede Frau sehr individuell, mit mehr oder weniger ausgeprägten Symptomen. Welche Hormone spielen eine Rolle, was genau passiert im Körper, was sind synthetische oder bio-identische Hormone, welche Hormonanalysen gibt es und welche Therapien? Erfahren Sie in diesem leicht verständlichen und interessanten Vortrag welche Auswirkungen die Schilddrüse, der Darm oder auch Stress auf Ihr hormonelles Gleichgewicht haben und welche Mittel die Natur uns zur individuellen Verbesserung der Symptome zur Verfügung stellt.

Beginn: Mi., 07.10.2026, 19:00 bis 20:30 Uhr

Ort: Furth, Kloster, Josefsaal

Leitung: Irlesberger Rita

Gebühr: 12,00 €

4987 Meditation des Tanzes**6 Abende**

Die Harmonie mit der Welt sowie die Verbindung von Körper und Seele spielen eine zentrale Rolle in der Meditation des Tanzes. Durch Kreistänze findet man wieder Zugang zur Freude an tanzender Bewegung und zum persönlichen Ausdruck in Bezug auf die Themen des Lebens.

Diese besondere Tanzform wurde von Bernhard Wohin und Friedel Klose-Eibl entwickelt. Die von ihnen choreografierten Tänze, die mittlerweile weltweit bekannt sind, werden in den Stunden erlernt und praktiziert.

Besonders angesprochen sind Menschen, für die Tanz und Bewegung grundlegende Bedürfnisse darstellen. Ebenso willkommen ist jeder, der nicht nur die Freude am Tanzen teilt, sondern auch innerlich in Bewegung kommen möchte. Angesprochen sind auch alle, die durch den Tanz Erfahrungen mit sich selbst und anderen sammeln möchten und bereit sind, sich auf die Faszination der „Meditation des Tanzes“ einzulassen.

Beginn: Mi., 21.10.2026, 19:00 bis 20:30 Uhr

Ort: Furth, Kloster, Josefsaal

Leitung: Kellerer Balbine

Gebühr: 66,00 €

2724 Kinderyoga ab 6 Jahre**7 Nachmittage**

Die Kinder erleben abwechslungsreiche und aktive Yogastunden um einen Ausgleich zum oft fordernden Alltag zu spüren. In thematischen Einheiten, die mit viel Spiel, Spaß und musikalischer Untermalung achtsam ausgeführt werden, kann Resilienz geübt und der Körper und Geist in Balance und Konzentration geführt werden. Durch Achtsamkeit des eigenen Körpers, Atemübungen sowie energievollen Asanas können die Kinder im Laufe der Stunde durch bewusste Aktivität zu Ruhe und Entspannung finden.

Beginn: Do., 10.09.2026, 16:00 bis 17:00 Uhr

Ort: Furth, Sportheim

Leitung: Kobl Manuela

Gebühr: 56,00 €

5319 Ayurveda: Deine Küche ist die beste Medizin**1 Abend**

Ernährung als Strategie: Omega drei, Gewürze und ayurvedische Prinzipien können helfen stille Entzündungen wie zum Beispiel Herzkreislauferkrankungen, Diabetes oder Rheuma vorzubeugen und den Körper in Balance zu bringen.

Denn stille Entzündungen sind die Ursache vieler Erkrankungen und schlummern unbemerkt in uns. Die Ayurveda-Küche unterstützt Sie dabei, dem entgegenzuwirken. Ein informativer Vortrag mit anschließender Verkostung.

Die Dozentin Elke Landisch ist ausgebildete Köchin, Ernährungsberaterin und Ayurveda-Ernährungsberaterin und verfügt über ein jahrzehntelang gesammeltes, umfangreiches Wissen.

Beginn: Mi., 14.10.2026, 18:30 bis 20:00 Uhr
Ort: Furth, Kloster, Josefsaal
Leitung: Landisch Elke
Gebühr: 10,00 €

1574 Vortrag: Advent und Weihnachtsbräuche aus aller Welt

1 Abend

Tauchen Sie ein in die Bräuche anderer Länder und Kontinente und schauen Sie, wie dort die Geburt Jesu und Weihnachten gefeiert wird.

Aber auch die Vorbereitung auf Weihnachten, auf Advent, unterscheidet sich von unseren Weihnachtsbräuchen. Eine Weihnachtsreise rund um den Globus.

Beginn: Fr., 20.11.2026, 18:30 bis 20:00 Uhr
Ort: Furth, Kloster, Josefsaal
Leitung: Lechner Johannes
Gebühr: keine

3021 Jahresabschlusswanderung 2026

1 Nachmittag

In Kooperation mit der ILE Holledauer Tor setzt die VHS VG Furth die Exkursionsreihe fort:

Symbolisch zum Beginn des Jahres wurde als Startpunkt der Beginn der Schachtener Straße gewählt. Von dort aus führt die historische Jahresabschlusswanderung zum Kennenlernen geschichtsträchtiger Plätze rund um das Bibacher Holz.

Beginn: So., 27.12.2026, 14:00 bis 16:00 Uhr
Ort: Weihmichl, gegenüber Kläranlage
Leitung: Lechner Johannes
Gebühr: keine

3020 Exkursionsfahrt in den Bayerischen Wald

1 Termin

Besichtigung der Burgruinen Neunussberg und Altnussberg einschließlich Turmbesteigung und abschließendem Biergartenbesuch.

Unsere historischen Wanderungen erfüllen drei Zwecke:

- Ein Kennenlernen der historischen und kulturellen Schätze unserer Heimat und dem Leben unserer Vorfahren
- Geselligkeit und Kennenlernen
- Bewegung und somit ein Beitrag für die Gesundheit

Die An- und Abreise erfolgt auf eigene Verantwortung und auf eigenes Risiko.

Beginn: So., 20.09.2026, 09:00 bis 17:00 Uhr
Ort: Furth, Parkplatz Friedhof
Leitung: Lechner Johannes
Gebühr: keine – eine Anmeldung ist jedoch zwingend erforderlich

6111 Kinesiologischer Selbsttest – die Sprache des Körpers**1 Abend**

Der kinesiologische Selbsttest ist eine Methode der Körperwahrnehmung, bei der über einfache Muskelreaktionen persönliche Stressfaktoren, innere Blockaden oder förderliche Einflüsse erspürt werden können. In diesem Kurs wird vermittelt, wie der kinesiologische Muskeltest angewendet wird, um die Signale des eigenen Körpers bewusster wahrzunehmen. Die vermittelten Übungen tragen dazu bei, die Intuition zu stärken, sich selbst besser kennenzulernen, mehr Klarheit für den Alltag zu entwickeln und Entscheidungen leichter zu treffen. Die Methoden sind leicht erlernbar, praktisch anwendbar und unterstützen dabei, achtsamer mit sich selbst umzugehen – ganz ohne Vorkenntnisse. Der Kurs dient der Selbsterfahrung und stellt keine medizinische oder therapeutische Behandlung dar.

Beginn: Fr., 16.10.2026, 19:00 bis 20:30 Uhr
Ort: Furth, Kloster, Josefsaal
Leitung: Müller Brigitte
Gebühr: 19,00 €

2968 Schongymnastik**12 Vormittage**

Dieses Gymnastik-Übungsprogramm beinhaltet im Grunde die gleichen Übungen wie eine Wirbelsäulengymnastik, nimmt aber Rücksicht auf alle Teilnehmenden, die aufgrund gesundheitlicher Einschränkungen nicht mehr alle Übungen des normalen Trainingsprogramms mitmachen können. Auch das Tempo der Gymnastik passt sich den Bedürfnissen der Teilnehmenden an. Es kommen Brasils, Flexibar, Sitzbälle und Therabänder zum Einsatz.

Die Voraussetzungen für eine Abrechnung mit der Krankenkasse sind seitens der VHS VG Furth vorhanden.

Interessenten benötigen eine Verordnung (Antrag auf Kostenübernahme, Formular 56/1E) vom Arzt, aufgrund von: Rückenschmerzen, Chronischen Schmerzen, therapieresistente Schmerzen trotz Medikamente, zur Besserung der Mobilität, Schmerzreduktion, Besserung der Beweglichkeit, Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur, Erhalt der Mobilität und vieles mehr

Diese ist der zuständigen Krankenkasse vorzulegen und die Genehmigung einzuholen.

Beginn: Di., 15.09.2026, 8:30 bis 9:30 Uhr
Ort: Furth, Sportheim
Leitung: Ostermeier Antonia
Gebühr: 72,00 €

2969 Schongymnastik (wie 2968)**12 Vormittage**

Beginn: Mi., 16.09.2026, 8:30 bis 9:30 Uhr
Ort: Obersüßbach, Mehrzweckhalle
Leitung: Ostermeier Antonia
Gebühr: 72,00 €

5326 Brasilianische Klassiker

1 Abend

Erleben Sie die traditionelle Küche Brasiliens mit Pão de Queijo, Feijoada und Brigadeiro. Ein intensives, herzhaft-süßes Geschmackserlebnis mit authentischen Zutaten.

Der Kurs eignet sich für Anfänger und Hobbyköche.

Es wird ein Drei-Gänge-Menue gekocht und gemeinsam gegessen.

Beginn: Fr., 09.10.2026, 18:00 bis 21:00 Uhr

Ort: Furth, Grund- und Mittelschule, Schulküche

Leitung: Schneider Rosemarie

Gebühr: 24,00 €

5327 Exotische Aromen & Küstenküche

1 Abend

Genießen Sie Coxinhas, eine aromatische Moqueca mit Kokosmilch sowie ein frisches Maracuja-Mousse. Leicht, fruchtig und voller exotischer Aromen.

Der Kurs eignet sich für Anfänger und Hobbyköche.

Es wird ein Drei-Gänge-Menue gekocht und gemeinsam gegessen.

Beginn: Fr., 23.10.2026, 18:00 bis 21:00 Uhr

Ort: Furth, Grund- und Mittelschule, Schulküche

Leitung: Schneider Rosemarie

Gebühr: 24,00 €

5328 Grillkultur & Lebensfreude

1 Abend

Freuen Sie sich auf Salpicão, saftiges Churrasco und das süße Kokosdessert Quindim.

Ein geselliges Menü voller brasilianischer Lebensfreude.

Der Kurs eignet sich für Anfänger und Hobbyköche.

Es wird ein Drei-Gänge-Menue gekocht und gemeinsam gegessen.

Beginn: Fr., 13.11.2026, 18:00 bis 21:00 Uhr

Ort: Furth, Grund- und Mittelschule, Schulküche

Leitung: Schneider Rosemarie

Gebühr: 24,00 €

6651 Pilates - Aufbaukurs

12 Vormittage

Pilates ist für fast alle Menschen erlern- und durchführbar. Bei dieser Methode wird der Körper stets ganzheitlich betrachtet. Durch die Integration von fließender Bewegung, ruhiger Atmung und mentaler Kontrolle wird eine geschmeidige Bewegung aller Gelenke möglich. Regelmäßiges Training steigert die lokale Muskelausdauer, verbessert die Flexibilität und Geschmeidigkeit und sorgt für ein erhöhtes Körperbewusstsein.

Eine gesunde, aufrechte Haltung, verbesserte Atemkapazität und eine erhöhte Entspannungsfähigkeit sind positive Auswirkungen, die bereits nach einigen Wochen spürbar sind. Dieser Kurs ist auch für Anfänger gut geeignet.

Beginn: Fr., 18.09.2026, 09:00 bis 09:45 Uhr
Ort: Furth, Sportheim
Leitung: Steppe Margot
Gebühr: 66,00 €

6711 Bodystyling

12 Vormittage

Mit diesem abwechslungsreichen Kraft- und Ausdauertraining werden Problemzonen bekämpft und die Fettverbrennung angekurbelt. Bauch, Beine und Po werden gezielt trainiert, um eine straffe und schöne Muskulatur zu erhalten.

Beginn: Fr., 18.09.2026, 08:00 bis 08:45 Uhr
Ort: Furth, Sportheim
Leitung: Steppe Margot
Gebühr: 66,00 €

2970 Schongymnastik mit Stuhl

10 Vormittage

Erleben Sie Schongymnastik mit Stuhl für Senioren mit sanften Dehn- und Kräftigungsübungen zur Förderung der Fitness. Atemübungen zu Beginn beruhigen den Geist, während Dehnübungen die Beweglichkeit verbessern und Verspannungen lösen. Kräftigungsübungen steigern Muskelkraft und Ausdauer, begleitet von entspannenden Pausen für eine harmonische Atmosphäre. Das Ziel: Verbesserte Fitness, innere Ausgeglichenheit und Zufriedenheit. Genießen Sie diese Zeit der Selbstfürsorge mit Schongymnastik als Beitrag zu Ihrem Wohlbefinden.

Beginn: Mi., 23.09.2026, 10:15 bis 11:00 Uhr
Ort: Furth, Pfarrheim, Pfarrplatz 1
Leitung: Steppe Margot
Gebühr: 33,00 €

3018 Wildkräuterwanderung

1 Abend

Auch wenn die Fülle der Wildkräuter im Herbst nicht mehr so groß ist, können noch verschiedene Kräuter, Wurzeln und Früchte für unsere Ernährung und Gesundheit genutzt werden. Gemeinsam wird das gesammelt, was die Natur noch zu bieten hat.

Beginn: Mo., 21.09.2026, 17:30 bis 19:30 Uhr
Ort: Furth, Kläranlage
Leitung: Turmann Dorothea
Gebühr: 16,50 €

5325 Gesund naschen - Süßes mal anders**1 Abend**

Für alle, die gerne Süßes mögen, aber auf Industrieware verzichten möchten.
Wir essen zuviel Fett und Kohlenhydrate. Vitamine, Enzyme und Mineralien bleiben dabei leider oft auf der Strecke.
Dabei wären dies wichtige Inhaltsstoffe, die unser Körper dringend benötigt.
Mit diesen selbstgemachten Naschereien können wir so manches Defizit auffangen und unseren Körper ausreichend damit versorgen.

Beginn: Fr., 04.12.2026, 17:00 bis 20:00 Uhr
Ort: Furth, Grund- und Mittelschule, Schulküche
Leitung: Turmann Dorothea
Gebühr: 16,00 €

5324 Hafer - unser heimisches Superfood**1 Abend**

Hafer und seine Produkte enthalten viele verschiedene, gesunde Inhaltsstoffe, die sich bei verschiedenen Erkrankungen positiv auf deren Verlauf auswirken. Regelmäßige Hafertage können präventiv vor Erkrankungen schützen. Dabei muss es nicht immer langweiliger Haferbrei sein. Von süß bis herzhaft gibt es zahlreiche leckere Rezepte. In diesem Kurs wird aufgezeigt, wie man diese in seinen Kochalltag integrieren kann.

Beginn: Fr., 30.10.2026, 17:00 bis 21:00 Uhr
Ort: Furth, Grund- und Mittelschule, Schulküche
Leitung: Turmann Dorothea
Gebühr: 19,50 €

6424 Yoga zur inneren Stärkung**10 Abende**

Dieser Hatha-Yoga-Kurs verbindet bewusste Bewegung mit kraftvollen, achtsam aufgebauten Asanas. Im Mittelpunkt stehen eine gesunde Ausrichtung, Körperbewusstsein sowie das Zusammenspiel von Kraft, Beweglichkeit und Atem. Durch das etwas langsamere Übungstempo bleibt mehr Raum, die Positionen bewusst wahrzunehmen, Stabilität aufzubauen und den eigenen Körper besser kennenzulernen. Die Stunden bieten damit einen wohltuenden Ausgleich zum oft schnellen Alltag und können gleichzeitig neue Kraft und Energie schenken. Der Kurs eignet sich sowohl für Einsteiger*innen als auch für Teilnehmende mit ersten Yogaerfahrungen – auch als ergänzende Praxis zu dynamischeren Yogastilen. Jede Stunde ist thematisch gestaltet und orientiert sich an den Qualitäten der jeweiligen Jahreszeit.

Beginn: Mo., 21.09.2026, 17:30 bis 18:30 Uhr
Ort: Furth, Kloster, Josefsaal
Leitung: Nicole Wolloscheck
Gebühr: 80,00 €

**6732 Koreanischer Schwertkampf und Bogenschießen (Kummooyeh)
für Jugendliche ab 12 Jahren und Erwachsene**

8 Abende

Kumdo verbindet dynamische Bewegungen, Partnertraining und kontrollierten Freikampf zu einer vielseitigen Kampfkunst, die Körper und Geist gleichermaßen fordert. Ziel ist es, auch unter Druck ruhig, fokussiert und handlungsfähig zu bleiben.

Der Unterricht umfasst Grundtechniken, Bewegungsformen, Partnerübungen und den Umgang mit verschiedenen Trainingsschwertern. Ergänzt wird das Training durch das Kriegsbogenschießen mit dem traditionellen koreanischen Reiterbogen, das Konzentration, Körperkontrolle und Präzision schult.

Kumdo vereint traditionelle Werte mit moderner Trainingspraxis und bietet einen spannenden Einstieg in die Welt der Schwertkunst. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dieser Kurs eignet sich für Anfänger:innen zum Ausprobieren der Sportart.

Wichtig: In der ersten Kursstunde werden die Grundlagen erklärt. Daher bitte anwesend sein!

Beginn: Mi., 16.09.2026, 19:15 bis 20:45 Uhr

Ort: Unterneuhausen, Grundschule, Turnhalle

Leitung: Dennis Saler

Gebühr: 75,00 €

4993 Zumba mit Tine

10 Abende

Ganzheitlich fit durch Zumba - gute Laune inklusive!

Zumba ist ein in den 1990er-Jahren erfundenes, lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness-Workout, das Aerobic-Elemente mit Schritten aus Salsa, Merengue und Cumbia verbindet. Es dient als effektives Ganzkörpertraining, das den Spaß an der Bewegung in den Vordergrund stellt.

Die Choreografien basieren auf leicht erlernbaren Schritten und die Kursstunden beinhalten neben Fitness für Körper und Geist auch gute Laune und Partyfeeling.

Beginn: Di., 22.09.2026, 18:30 bis 19:30 Uhr

Ort: Furth, Kloster Furth, Klosterraum

Leitung: Christine Dumm

Gebühr: 40,00 €