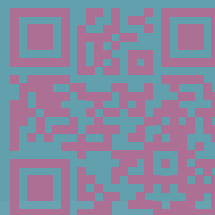




Volkshochschule
im Landkreis Cham e.V.

vhs Kompakt

Sep. 2026 - Feb. 2027



Beste Aussichten
LANDKREIS CHAM
Bayern

DIE **REGIONALEN**
ELEKTRO-FACHMÄRKTE
IN CHAM UND BAD KÖTZTING

www.k-bexpert.de



JETZT AKTUELLE
ANGEBOTE ENTDECKEN!
www.k-bexpert.de

EXPERTEN

GESUCHT

BEWIRB
DICH JETZT! ↘



DU + WIR

GEMEINSAM IN EINE
ELEKTRISIERENDE
ZUKUNFT.



DU + WIR
AZUBIS
GESUCHT

DAS PLUS FÜR DEINE
ZUKUNFT.

DEIN DUALES STUDIUM
STUDIERE BEI UNS AUCH DUAL!

K+B expert



ELEKTRO-TECHNIK • IT-SYSTEMHAUS • FACHMARKT

CHAM
Rodinger Str. 20
Tel.: 09971/393-9

BAD KÖTZTING
Arnbrucker Str. 2
Tel.: 09941/9089-0

www.k-b.de

VHS Kompakt-News

Liebe Leserinnen und Leser,

ich freue mich sehr, Ihnen das neue Herbst-/Winterprogramm 2026/27 präsentieren zu dürfen.

Die Volkshochschule ist seit vielen Jahren ein Ort der Begegnung und des lebenslangen Lernens. Mit dem neuen Programm möchte die vhs im Landkreis Cham e.V. Menschen jeden Alters ansprechen. Ob für Beruf, Gesundheit, Kreativität, Sprachen oder persönliche Interessen – hier finden Sie vielfältige Möglichkeiten, Neues zu entdecken und sich weiterzuentwickeln.

Der Landkreis Cham ist als anerkannte Bildungsregion ein Vorbild für gelebte Bildungsvielfalt und enge Zusammenarbeit. Dieses Selbstverständnis prägt auch die Arbeit der Volkshochschule. Das vorliegende Angebot leistet einen Beitrag dazu, unsere Heimat als lebenswerte und zukunftsfähige Region weiter zu stärken. Ein besonderer Schwerpunkt des Programms liegt in diesem Semester auf der europäischen Zusammenarbeit. Europa lebt vom gegenseitigen Kennenlernen, vom Austausch und vom Verständnis füreinander. Mit den Veranstaltungen werden Begegnungen ermöglicht, kulturelle Vielfalt erlebbar gemacht und der europäische Gedanke gestärkt.

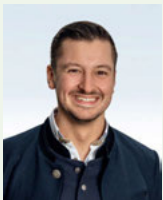
Ebenso wichtig ist die Förderung unseres demokratischen Miteinanders. Bildung bedeutet mehr als Wissensvermittlung: Sie befähigt Menschen, sich eine eigene Meinung zu bilden, Verantwortung zu übernehmen und das gesellschaftliche Leben aktiv mitzugestalten. Die Volkshochschule versteht sich deshalb als Ort des offenen Dialogs und bietet Raum, unterschiedliche Perspektiven kennenzulernen und miteinander ins Gespräch zu kommen.

Probieren Sie Neues aus, knüpfen Sie Kontakte und entdecken Sie, wie bereichernd gemeinsames Lernen sein kann.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Entdecken des vielseitigen Programms und zahlreiche bereichernde Erfahrungen bei den Angeboten der Volkshochschule.

Ihr

Christian Schindler
Landrat



IMPRESSUM:

HERAUSGEBER:

Volkshochschule
im Landkreis Cham
V.i.S.d.P.: Alfons Klostermeier-
Stahlmann
(Geschäftsführer)

PROGRAMMREDAKTION:

Marleen Pohl

GESTALTUNG, GRAFIK:

Sascha Leitermann

DRUCK:

Media Press

AUFLAGE:

4.000

Vorstandschafft der Volkshochschule im Landkreis Cham e. V.

1. Vorsitzender
 2. Vorsitzender
 3. Vorsitzende
- Schatzmeister

Franz Löffler, Bezirkstagspräsident
Martin Stoiber, Erster Bürgermeister Stadt Cham
Heike Fries, Erste Bürgermeisterin Markt Falkenstein
Sandro Bauer, Erster Bürgermeister Stadt Furth im Wald

Kuratorium

Herbert Bauer
Hans Eichstetter, Erster Bürgermeister
OStD Ulrich Fischer
Markus Hofmann, Erster Bürgermeister
Dr. Gerhard Hopp, MdL

Wolfgang Ludwig
Alexandra Riedl, Erste Bürgermeisterin
Paul Roßberger, Erster Bürgermeister
Maria-Luise Segl

Allgemein

- 3 Impressum
- 127 Mitgliedsgemeinden
- 133 Titelbild Gewinnspiel
- 134 Allgemeine Geschäftsbedingungen

Kultur & Gesellschaft

- 6 LBV
- 8 vhs.wissen live
- 10 Vorträge
- 12 Psychologie, Persönlichkeitsbildung und Philosophie
- 16 Verbraucherfragen
- 18 Online Imkerschule

Kreatives & Freizeit

- 20 Kursübersicht Tanz
- 21 Tanz - Faszinierende Vielfalt
- 24 Kreatives Gestalten
- 27 Textiles Gestalten
- 28 Thema Essen und Trinken
- 30 Schönheit und gepflegtes Aussehen
- 30 Hobby und Freizeitgestaltung
- 31 Musik und Gesang

Gesundheit

- 34 Kursübersichten | Raumpläne
- 39 Rehabilitationssport
- 40 Präventionskurse gem. §20 SGB V
- 45 Entspannung, Körper-, Selbsterfahrung
- 53 Gymnastik, Ausdauer, Kraft
- 69 Selbstverteidigung
- 70 Spinning®
- 73 Gesunde Ernährung / Fasten
- 74 Vorträge und Workshops zu Gesundheitsthemen

Sprachen

- 76 Einstufung und Beratung
- 77 Englisch
- 78 Online Sprachkurse
- 79 Französisch
- 79 Italienisch
- 80 Spanisch
- 81 Tschechisch
- 82 Andere Sprachen
- 82 Deutsch als Fremdsprache
- 83 Deutsch lernen am Samstag
- 84 Deutsch für junge Menschen
- 85 Integrationskurse, Deutschprüfungen und Einbürgerung

Beruf

- 90 Fit in der Digitalen Welt
- 93 Berufspraktische Kompetenzen
- 93 Fit für das Büro mit Microsoft Office
- 95 Datenschutz und Sicherheit
- 96 Online Kurse
- 100 Online Wissens-Snacks
- 102 Xpert Business
- 104 Firmenschulungen "Wissen kommt."

Junge VHS

- 110 Ballett und Tänzerische Frühförderung
- 111 Kinder in Bewegung
- 112 Workshops
- 113 Lernen mit Spaß
- 114 Kreatives für Kinder und Jugendliche
- 115 Nachhaltigkeit

Aktiv älter werden

- 117 Computer, Handy und mehr
- 118 Sprachen
- 119 Gesundheit
- 122 Kultur & Gesellschaft
- 123 Kreatives & Freizeit

Das Vhs Team

GESCHÄFTSLEITUNG



ALFONS KLOSTERMEIER-STAHLMANN

Geschäftsführer
Tel. 09971 8501-26
aklostermeier@vhs-cham.de



MARLEEN POHL

stellv. Geschäftsführerin, *PBL Beruf
Tel. 09971 8501-25
mpohl@vhs-cham.de

TEAM VERWALTUNG



PETRA STAHLMANN

*PBL Kreatives & Freizeit, Gesellschaft
Verwaltungsleitung
Tel. 09971 8501-19
pstahlmann@vhs-cham.de



SASCHA LEITERMANN

Verwaltung, Medien
Tel. 09971 8501-95
sleittermann@vhs-cham.de



BIANCA NACHREINER

Verwaltung
Tel. 09971 8501-49
bnachreiner@vhs-cham.de



MARION VOGL-REINDL

Verwaltung,
Außenstelle Bad Kötzing,
Tel. 09941 941521
mvogl@vhs-cham.de



SIGRID KRÄMER

Verwaltung, Alphabetisierungskurse,
Gesundheitsakademie Ostbayern
Tel. 09971 8501-46
skraemer@vhs-cham.de



SIMONE BAIER

*PBL Gesundheit
Tel. 09971 8501-18
sbaier@vhs-cham.de



ALEKSANDRA SIKORSKA-ELLWANGER

Leitung Internationale Projekte,
Reha-Sport
Tel. 09971 8501-40
asikorska@vhs-cham.de



JASMIN FITTIGAUER

Verwaltung,
Assistentin PBL Gesundheit
Tel. 09971 8501-47
jfittigauer@vhs-cham.de



ALEXANDRA SAMMEREIER

Verwaltung
Tel. 09971 8501-64
asammereier@vhs-cham.de



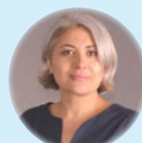
ALEXANDRA FUCHS

Pädagogische Mitarbeiterin,
Alphabetisierungskurse
Tel. 09971 8501-45
afuchs@vhs-cham.de



OLESEA BALAN

*PBL Sprachen und Integration
Tel. 09971 8501-17
obalan@vhs-cham.de



ARMINE RUHLAND-ASATRYAN

Pädagogische Mitarbeiterin,
Sprachen und Integration
Tel. 09971 8501-94
aruhland@vhs-cham.de



ELMA CIGURA

Pädagogische Mitarbeiterin,
Sprachen und Integration
Tel. 09971 8501-31
ecigura@vhs-cham.de



MARIA GROSS

Verwaltung, Sprachen und Integration,
Prüfungen
Tel. 09971 8501-27
mgross@vhs-cham.de



NADJA TORSCHT

Verwaltung, Sprachen und Integration
Tel. 09971 8501-34
ntorscht@vhs-cham.de

Kontakt:

Allgemeine Verwaltung: 09971 8501-0

Deutschkurse / Einbürgerung: 09971 8501-27

Programmbereich Gesundheit: 09971 8501-47

Fax: 09971 8501-30

info@vhs-cham.de

www.vhs-cham.de

Öffnungszeiten Deutsch und Integration

Dienstag bis Donnerstag:

8:00-12:00 Uhr und 14:00-16:00 Uhr

Öffnungszeiten Verwaltung

Montag bis Donnerstag:

8:00-12:00 Uhr und 13:00-16:00 Uhr

Freitag: 8:00-14:00 Uhr

Exkursion: Pilze im Bereich von Herzogau

Auf der Suche nach der Pilzvielfalt unserer Heimat durchstreifen wir diesmal die Wälder um Herzogau. Die gefundenen Pilze werden anschließend besprochen. Gerne können auch Pilze zur Bestimmung mitgebracht werden.
Referenten: Elfriede Kellnhöfer, Pilzberaterin; Hubert Sablowski
Datum: Sonntag, 20.09.2026, 9.00 bis 12.00 Uhr
Treffpunkt: Waldmünchen Herzogau, Parkplatz Waldhäusl, Von Voithenberg Straße 56
Kosten: Erw. 4 €, Kind 1 €; LBV-Mitglieder frei

Frischpilzausstellung mit Schwammerlexperten

Im großen Seminarraum des LBV-Zentrums kann die aktuelle Vielfalt der heimischen Pilze bestaunt werden.
Gerne können Pilze zur Bestimmung mitgebracht werden.
Referentin: Elfriede Kellnhöfer, Pilzberaterin
Datum: Samstag, 03.10.2026 u. Sonntag, 04.10.2026, 12.00 – 18.00 Uhr, LBV-Zentrum Mensch und Natur
Kosten: Erw. 4 €, Kind 1 € / LBV-Mitglieder frei

Tag des Zugvogels am Rötelseeweiher

Das Naturschutzgebiet Regentalau mit seinen ausgedehnten Wiesen- und Weherflächen ist nicht nur ein Hotspot für Brutvögel, sondern auch für den Vogelzug. Das überregional bedeutsame Durchzugs- und Rastgebiet für Vögel aus Nord- und Osteuropa ist das Ziel unserer etwa zweistündigen Exkursion, bei der wir mit etwas Glück Silberreiher, Bekassine, Dunklen Wasserläufer, Seeadler und viele andere Arten beobachten können!
Referent: Peter Zach, Gebietskenner und Gebietsbetreuer der Regentalau
Datum: Sonntag, 04.10.2026, 14.00 Uhr
Treffpunkt: Zugang zum Rötelseeweiher östlich von Laichstätt
Bitte Ferngläser mitbringen! Die Veranstaltung ist kostenfrei!

Vortrag: Balkonkraftwerke in der Praxis

Matthias Wiedemann vom Zukunftsbüro der Kreiswerke Cham gibt einen Einblick in das Thema Balkonkraftwerke und erläutert Herausforderungen sowie Vorteile der Mini-Solaranlagen. Neben theoretischen Informationen steht vor allem die praktische Handhabung im Mittelpunkt. Am Beispiel echter Steckersolarmodule vor Ort können Sie selbst Hand anlegen und die Installation vornehmen. Der Workshop schließt mit der Beantwortung von Fragen und Diskussionsbeiträgen.
Referent: Matthias Wiedemann, Zukunftsbüro Kreiswerke Cham
Datum: Freitag, 16.10.2026, 19.30 Uhr, LBV-Zentrum Mensch und Natur
Kosten: Erw. 4 €, Kind 1 €; LBV-Mitglieder frei

Vortrag: Einblicke in das Spechtleben

Professor Volker Zahner führt die Besucher in eine Welt der Vertikalen und gewährt ihnen eine Menge Einblicke in das Leben der Spechte in unseren Wäldern.
Referent: Prof. Dr. Volker Zahner, Hochschule Weihenstephan-Triesdorf, Wissenschaftlicher Beirat des LBV
Datum: Freitag, 30.10.2026, 19.30 Uhr, LBV-Zentrum Mensch und Natur
Kosten: Erw. 4 €, Kind 1 €; LBV-Mitglieder frei

Schottischer Abend

Für alle Freunde der schottischen Highlands gibt es einen besonderen Abend mit einer Fotoshow über Schottland, Vorträgen, schottischer Musik, Whisky-Tasting und natürlich schottischem Essen und Trinken.
Veranstalter: Clan Mac Dohl
Datum: Samstag, 07.11.2026, Einlass: 17.00 Uhr, Beginn: 18.00 Uhr
LBV-Zentrum Mensch und Natur;
Eintritt: Erw. 10 €, Kinder über 14 Jahre 5 €; LBV-Mitglieder 8€ und 4 €

KreativMühle für Kinder: Kasperltheater

Wieder einmal nimmt uns der Kasperl mit auf ein spannendes Abenteuer, bei dem er auf die Hilfe aller Kinder hofft!
Referent: Regensburger Kasperltheater
Datum: Sonntag, 08.11.2026, 2 Vorstellungen: 14.00 Uhr und 15.00 Uhr
LBV-Zentrum Mensch und Natur
Kosten: 5 € pro Person; LBV-Mitglieder 3 € pro Person



LBV-ZENTRUM
MENSCH UND NATUR
Nößwarting 12
93473 Arnschwang
Telefon: 0 99 77 - 82 27
E-Mail: cham@lbv.de

Fotos: Wolfgang Lorenz, LBV-Archiv





Kultur & Gesellschaft

- 8 vhs.wissen live
- 10 Vorträge
- 12 Psychologie, Persönlichkeitsbildung und Philosophie
- 16 Verbraucherfragen
- 18 Online Imkerschule



Programmbereichsleitung

PETRA STAHLMANN

Tel. 09971 8501-19
pstahlmann@vhs-cham.de





Bildung im digitalen Zeitalter mit hervorragenden Referentinnen und Referenten sowie spannende Themen aus Gesellschaft, Kultur und Politik – diesem „Leitmotiv“ sieht sich **vhs.wissen.live** verpflichtet. Auf unserer Homepage (www.vhs-cham.de) finden Sie weitere Informationen zum Programm und den Referentinnen und Referenten. Sie erhalten nach der Anmeldung den Zugangslink per E-Mail bis spätestens zum Tag der Veranstaltung. Kooperationspartner von vhs.wissen live sind die Max-Planck-Gesellschaft, die Süddeutsche Zeitung und die Kursbuch Kulturstiftung. **Die Kurse sind neue und kostenlos. Mehr Informationen unter: vhs.wissen.live**

vhs.wissen live	Beginn	Kursnummer / Dozent
Frankreich vor den Präsidentschaftswahlen	Am Do., 17.09.2026 19:30 Uhr, Online	BR17003 vhs.wissen.live
Kunst im Ohr - Ein Livestream für alle Sinne 3	Am Mi., 23.09.2026 19:30 Uhr, Online	BR17004 vhs.wissen.live
Kunst im Ohr - Ein Livestream für alle Sinne 4	Am Mi., 25.11.2026 19:30 Uhr, Online	BR17017 vhs.wissen.live
STONEHENGE. Uralte Geheimnisse, neue Entdeckungen	Am Mi., 30.09.2026 19:30 Uhr, Online	BR17005 vhs.wissen.live
Der Wolf und die Deutschen: Konflikt oder Koexistenz?	Am Mo., 05.10.2026 19:30 Uhr, Online	BR17005Z vhs.wissen.live
Vertrauen in Wissenschaft - zwischen Expertise und Skepsis	Am Di., 06.10.2026 19:30 Uhr, Online	BR17006 vhs.wissen.live
Deutsch-jüdische und israelische Literatur Ein Gespräch zwischen Michael Krüger und Jakob Hessing	Am Mo., 12.10.2026 19:30 Uhr, Online	BR17007 vhs.wissen.live
Kohlendioxid als Rohstoff: Wie schließen wir den Kreislauf?	Am Di., 13.10.2026 19:30 Uhr, Online	BR17008 vhs.wissen.live
Die Abschottung der Welt: Als Juden vor verschlossenen Grenzen standen. 1933-1945	Am So., 18.10.2026 19:30 Uhr, Online	BR17009 vhs.wissen.live
Versunkene Welten: Ruinenstädte in der Antike von Troja bis Pompeji	Am So., 25.10.2026 19:30 Uhr, Online	BR17010 vhs.wissen.live
Künstliche Intelligenz und Bildung - Lernen mit und lernen trotz KI	Am Mi., 28.10.2026 19:30 Uhr, Online	BR17011 vhs.wissen.live
Veränderungsstress. Warum tun sich Gesellschaften mit Veränderungen so schwer?	Am Mo., 02.11.2026 19:30 Uhr, Online	BR17012 vhs.wissen.live
Gemeinsames und Kurioses unter den Sprachen Europas	Am Mi., 04.11.2026 19:30 Uhr, Online	BR17013 vhs.wissen.live

Trump und die MAGA-Bewegung	Am So., 08.11.2026 19:30 Uhr, Online	BR17014 vhs.wissen.live	
Wie einfach kann ein lebendes System sein?	Am Di., 10.11.2026 19:30 Uhr, Online	BR17015 vhs.wissen.live	
Franz Kafka und Prag	Am Do., 19.11.2026 19:30 Uhr, Online	BR17015Z vhs.wissen.live	
Konrad Adenauer. Kanzler nach der Katastrophe	Am Di., 24.11.2026 19:30 Uhr, Online	BR17016 vhs.wissen.live	
Not am Mann. Die Erfindung toxischer Männlichkeit	Am So., 29.11.2026 19:30 Uhr, Online	BR17018 vhs.wissen.live	
Die Bauern waren nicht überrascht. Pandemische Geschichte auf dem Lande: Das Beispiel Schweinepest	Am Mi., 02.12.2026 19:30 Uhr, Online	BR17018Z vhs.wissen.live	
Gottes Zeit: Jüdische, christliche und pagane Zeitvorstellungen und Zeiterfahrungen in der Antike	Am Fr., 04.12.2026 19:30 Uhr, Online	BR17019 vhs.wissen.live	
Rubens oder Rembrandt? Werke der Holländischen und Flämi- schen Malerei des Barock in der Alten Pinakothek	Am Do., 10.12.2026 19:30 Uhr, Online	BR17019Z vhs.wissen.live	
Die Bischofskirche von Ostia	Am So., 10.01.2027 19:30 Uhr, Online	BR17020 vhs.wissen.live	
Schönheit der Astrophysik	Am Mi., 13.01.2027 19:30 Uhr, Online	BR17021 vhs.wissen.live	
Die Frage von Krieg und Frieden im Völkerrecht	Am Mi., 20.01.2027 19:30 Uhr, Online	BR17022 vhs.wissen.live	
Totaler Umbruch - Stasi, Neonazi, Neuanfang	Am Mi., 16.09.2026 18:00 Uhr, Online	BR17350 VHS Bayern	NEU!
Eure Einheit, unsere Einheit - An wen erinnern wir?	Am Do., 08.10.2026 18:00 Uhr, Online	BR17351 VHS Bayern	NEU!
Jungsein in Demokratie & Diktatur	Am Di., 10.11.2026 18:00 Uhr, Online	BR17352 VHS Bayern	NEU!



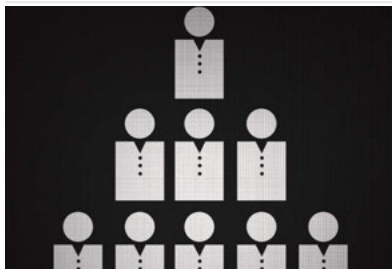


Vorträge

Vorträge	Beginn	Kursnummer / Dozent	
Berliner Mauer-Radweg und Europa-Radweg Eiserner Vorhang Geschichte, Politik, Natur und Kultur erfahren	Am Mi., 28.10.2026 19:00 Uhr, Cham	BR17300 Michael Cramer	NEU!
Silver Surfer oder Digital Outsider? Ältere Menschen und digitale Teilhabe	Am Mi., 23.09.2026 19:00 Uhr, Online	BR17406 VHS Bayern	NEU!
Greift Brüssel durch? Regulierung von sozialen Medien in der EU	Am Mi., 14.10.2026 19:00 Uhr, Online	BR17407 VHS Bayern	NEU!
KI und Polizeiarbeit: Im Spannungsfeld von Freiheit und Sicherheit	Am Mi., 11.11.2026 19:00 Uhr, Online	BR17408 VHS Bayern	NEU!
Medienkrieg im Ukrainekrieg: Kommunikation, Propaganda und Narrative	Am Fr., 22.01.2027 18:00 Uhr, Online	BR17555 Andreas Brunnbauer	12,00 €
Zwischen den Fronten: Als Finanzbeamter in der Ukraine und Russland	Am Fr., 29.01.2027 18:00 Uhr, Online	BR17556 Andreas Brunnbauer	12,00 €
Propaganda im Ukrainekrieg: Ein interkultureller Blickwinkel	Am Fr., 05.02.2027 18:00 Uhr, Online	BR17557 Andreas Brunnbauer	12,00 €
Neue Fronten: Der Ukrainekrieg und das globale Machtgefüge	Am Fr., 12.02.2027 18:00 Uhr, Online	BR17558 Andreas Brunnbauer	12,00 €
Wahrheit, Lüge, Vertrauen - Orientierung im Zeitalter der Desinformation	Am Mi., 07.10.2026 18:00 Uhr, Online	BR17560 Kai Kaufmann	13,00 €
Reisen selber buchen - individuell und sicher	Am Mo., 14.09.26, 14.01.27 17:00 Uhr, Online	BR17561 Kai Kaufmann	26,00 €
Gesellschaft im Widerstreit - Polarisierung verstehen und überwinden	Am Mo., 09.11.2026 18:00 Uhr, Online	BR17562 Kai Kaufmann	13,00 €
Eigenes und Anderes - Fremdheit verstehen, Vielfalt leben	Ab Mi., 11.11.2026, 3x 18:00 Uhr, Online	BR17563 Kai Kaufmann	35,50 € NEU!
Warum Verschwörungserzählungen verfangen: Psychologie, Gesellschaft und der Streit um Wahrheit	Am Mo., 23.11.2026 18:00 Uhr, Online	BR17565 Kai Kaufmann	13,00 € NEU!
Kapitalismuskritik verstehen und hinterfragen	Am Mo., 21.09.2026 18:00 Uhr, Online	BR17567 Kai Kaufmann	13,00 €
Männlichkeit im Spannungsfeld von gestern, heute & morgen	Am Do., 19.11.2026 18:00 Uhr, Online	BR17568 Kai Kaufmann	18,00 € NEU!



Arbeit im Wandel - Sinn, Entfremdung und Selbstverwirklichung	Am Mo., 28.09.26, 12.01.27 18:00 Uhr, Online	BR17569 Kai Kaufmann	13,00 €
Zwischen Selbstoptimierung und Selbstsorge - Leben im Takt der Leistungslogik	Am Do., 24.09.2026 18:00 Uhr, Online	BR17570 Kai Kaufmann	13,00 €
Zwischen Selbstoptimierung und Selbstsorge - Leben im Takt der Leistungslogik	Am Di., 05.01.2027 18:00 Uhr, Online	BR17570Z Kai Kaufmann	13,00 €
Sprache und Macht - Wie Worte Wirklichkeit schaffen	Am Di., 22.09.26, 07.01.27 18:00 Uhr, Online	BR17571 Kai Kaufmann	13,00 €
Mythos Normalität - Gesellschaftliche Selbstverständlichkeiten hinterfragen	Am Di., 29.09.2026 18:00 Uhr, Online	BR17572 Kai Kaufmann	18,00 € NEU!
Warum wir lieben, wie wir lieben - Zwischen romantischem Ideal und gelebter Beziehung	Am Do., 01.10.26, 17.12.26 18:00 Uhr, Online	BR17573 Kai Kaufmann	18,00 € NEU!
Ist das Patriarchat wirklich „natürlich“? Ein Blick über den Teller- rand westlicher Gesellschaften	Am Mo., 18.01.2027 18:00 Uhr, Online	BR17576 Kai Kaufmann	18,00 € NEU!
Zwischen Nähe und Distanz - Hinter der Fassade männlichen Verhaltens	Am Do., 26.11.2026 18:00 Uhr, Online	BR17577 Kai Kaufmann	18,00 € NEU!
Zwischen Zugehörigkeit und Ausgrenzung - Fremdheit in Ge- schichte und Gegenwart	Am Mo., 30.11.2026 18:00 Uhr, Online	BR17578 Kai Kaufmann	18,00 € NEU!
Mann sein - Selbstverständnis zwischen Stärke, Zweifel und Verantwortung	Am Do., 03.12.2026 18:00 Uhr, Online	BR17579 Kai Kaufmann	18,00 € NEU!
Reden wir drüber - Offener Dialog zu Politik, Gesellschaft und Zeitfragen	Am Mo., 5.10., 2.11., 7.12.26 18:00 Uhr, Online	BR17580 Kai Kaufmann	13,00 € NEU!
Reden wir drüber - Offener Dialog zu Politik, Gesellschaft und Zeitfragen	Am Mo., 04.01.27, 01.02.27 18:00 Uhr, Online	BR17583 Kai Kaufmann	13,00 € NEU!
Von der Beschleunigungsdiagnose zur Resonanztheorie Was wir von Hartmut Rosa für das eigene Leben lernen können	Ab Mi., 02.12.2026, 2x 18:00 Uhr, Online	BR17585 Kai Kaufmann	26,00 € NEU!
Vortrag: Wie erreiche ich meine Ziele vom Wunsch zur Wirklichkeit	Am Mi., 09.12.2026 18:00 Uhr, Cham	BR39105 Anette Fischer	15,00 €
Einführung in die arabische Kultur Ein erster Einblick in Geschichte, Kultur und Lebensweise	Am Di., 06.10.2026 17:30 Uhr, Cham	BR48005 Reham Amat	12,00 € NEU!



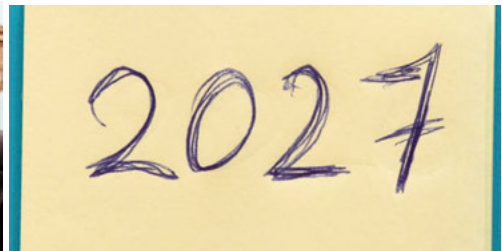


Psychologie, Persönlichkeitsbildung und Philosophie

Psychologie, Persönlichkeitsbildung und Philosophie	Beginn	Kursnummer / Dozent	
Gesundheit beginnt im Kopf - wie Gedanken den Körper beeinflussen	Am Mo., 09.11.2026 19:00 Uhr, Online	BR12216 Steve Windisch	9,00 €
Mental stark dank Resilienz - auch in schwierigen Situationen die 7 Säulen psychischer Widerstandskraft	Am Do., 24.09.2026 19:00 Uhr, Online	BR12217 Steve Windisch	9,00 €
Gelassen und souverän im stressigen Alltag - wie wir Stresskompetenz gezielt aufbauen	Am Mo., 14.09.2026 19:00 Uhr, Online	BR12218 Steve Windisch	9,00 €
Erfolg beginnt im Kopf - Mental stark, selbstmotiviert und leistungsfähig	Am Mo., 26.10.2026 19:00 Uhr, Online	BR12219 Steve Windisch	9,00 €
Glück beginnt im Kopf die Formel für innere Zufriedenheit und Wohlbefinden	Am Mo., 21.09.2026 19:00 Uhr, Online	BR12219Z Steve Windisch	9,00 €
Innere Balance trotz vollem Alltag die 3 Säulen der Selbstfürsorge	Am Mo., 02.11.2026 19:00 Uhr, Online	BR12219Z2 Steve Windisch	9,00 €
Innovation durch Klarheit Ihr Weg zu innerer Stärke und neuer Freude	Ab Fr., 13.11.2026, 3x 20:00 Uhr, Cham	BR12202 Carina Baumgartner	71,00 € NEU!
Bausteine des Lernerfolgs Kinder zum Lernen und Hausaufgaben machen zu motivieren	Am Mo., 26.10.2026 19:30 Uhr, Rötz	BR122054 Daniela Gschwendtner	15,00 €
„Superhirn - Namen und Gesichter merken“ Gesichter merken ja - Namen dazu sind ein Problem!	Am Do., 01.10.2026 19:00 Uhr, Online	BR12210 Helmut Lange	23,00 €
„Superhirn - Kopfrechnen“ schneller als mit dem Taschenrechner	Am Do., 08.10.2026 19:00 Uhr, Online	BR12211 Helmut Lange	23,00 €
„Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt“ Vokabel lernen und Spaß dabei haben	Am Do., 22.10.2026 19:00 Uhr, Online	BR12212 Helmut Lange	23,00 €
„5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis“ Dieser Kurs spricht jeden an, egal ob Schüler oder Senior	Am Sa., 31.10.2026 09:00 Uhr, Online	BR12213 Helmut Lange	59,00 €
Die Kunst der Kommunikation Besser verstanden werden und überzeugen	Am Sa., 26.09.2026 10:00 Uhr, Cham	BR12230 Rudolf Reill	42,00 € NEU!
Die Kunst der Kommunikation Besser verstanden werden und überzeugen	Am Sa., 16.01.2027 10:00 Uhr, Cham	BR12231 Rudolf Reill	42,00 € NEU!



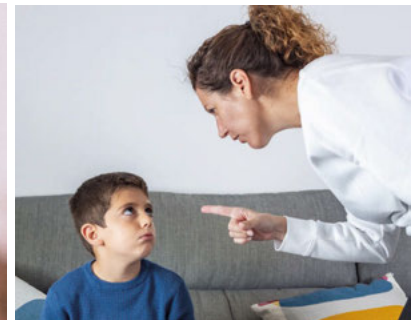
Kommunikation zwischen Generationen Vom Babyboomer bis Gen Alpha	Am Sa., 17.10.2026 10:00 Uhr, Cham	BR12232 Rudolf Reill	42,00 € NEU!
Kommunikation zwischen Generationen Vom Babyboomer bis Gen Alpha	Am Sa., 20.02.2027 10:00 Uhr, Cham	BR12233 Rudolf Reill	42,00 € NEU!
Business Knigge - Moderne Umgangsformen	Am Sa., 07.11.2026 17:00 Uhr, Cham	BR12234 Rudolf Reill	42,00 € NEU!
Stress bewältigen. Kraft zurückgewinnen. Leben genießen.	Am Fr., 11.12.2026 17:00 Uhr, Cham	BR12236 Rudolf Reill	42,00 € NEU!
Konflikte lösen. Beziehungen stärken. Erfolgreich kommunizieren.	Am Fr., 20.11.2026 17:00 Uhr, Cham	BR12238 Rudolf Reill	42,00 € NEU!
Selbstsicher auftreten und frei sprechen	Am Sa., 14.11.2026 09:30 Uhr, Cham	BR12250 Johanna Nachreiner	45,00 €
Wertschätzende Kommunikation - wie kommuniziere ich wertschätzend & respektvoll (privat & beruflich)	Am Sa., 21.11.2026 09:30 Uhr, Cham	BR12252 Johanna Nachreiner	24,00 €
DvD? (Depp vom Dienst) - Nein, danke! Wie man ohne schlechtes Gewissen nein sagt	Am Mi., 07.10.2026 19:00 Uhr, Online	BR12254 Johanna Nachreiner	12,00 €
Alles nur Ansichtssache - Ziel ist mehr Gelassenheit und weniger Stress im Alltag	Am Mi., 25.11.2026 19:00 Uhr, Online	BR122546 Johanna Nachreiner	12,00 €
Alles nur Ansichtssache - Ziel ist mehr Gelassenheit und weniger Stress im Alltag	Am Mi., 17.02.2027 19:00 Uhr, Online	BR122547 Johanna Nachreiner	12,00 €
Achtsamkeit im Alltag - wie Sie spielend leicht Stresssymptomen entgegenwirken können	Am Sa., 16.01.2027 09:30 Uhr, Cham	BR12255 Johanna Nachreiner	24,00 €
Mut zur Unvollkommenheit - Selbstwert aus individualpsychologischer Sicht	Am Di., 22.09.2026 18:30 Uhr, Cham	BR12258 Theresa Beer	19,50 €
Gemeinschaftsgefühl und Beziehungskompetenz - das Herz der Individualpsychologie	Am Di., 24.11.2026 18:30 Uhr, Cham	BR12259 Theresa Beer	19,50 €
Ermutigung als Schlüssel - die individualpsychologische Haltung in Alltag und Beruf	Am Di., 16.02.2027 18:30 Uhr, Cham	BR12260 Theresa Beer	19,50 €
Neubeginn ohne Druck Wie Sie Ihr Jahr wirklich für sich gestalten	Am Di., 19.01.2027 18:00 Uhr, Cham	BR12262 Theresa Beer	39,00 € NEU!





Psychologie, Persönlichkeitsbildung und Philosophie

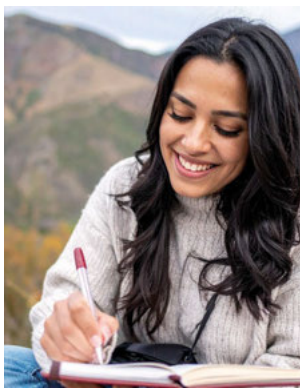
Feng Shui für Zuhause Nutzen Sie das alte chinesische Regelsystem für eine positive Lebensqualität!	Am Fr., 30.10.2026 19:00 Uhr, Bad Kötzing	BR13510 Hans-Jürgen Hesl	35,00 €
Dein Gehirn ist super! Lerne wie die Gedächtnisweltmeister! Mit Lernstrategien kann man nie zu früh starten, also auch schon für Grundschüler geeignet.	Ab Mi., 20.01.2027, 3x 16:30 Uhr, Rötzing	BR75520 Daniela Gschwendtner	36,00 €
Kinder mit einer Rechenschwäche erfolgreich unterstützen	Am Mo., 18.01.2027 19:00 Uhr, vhs im Würmtal	BR81101 Online	14,00 € NEU!
Kinder mit einer Rechtschreibschwäche unterstützen	Am Di., 10.11.2026 19:00 Uhr, vhs im Würmtal	BR81102 Online	14,00 € NEU!
Meine Zeit, Deine Zeit, unsere Zeit Wenn aus Paaren Eltern werden	Am Do., 28.01.2027 20:00 Uhr, vhs Ebersberger Land	BR81103 Online	10,00 € NEU!
Babyschlaf verstehen Entwicklung, Bedürfnisse und Co-Regulation	Am Mi., 17.02.2027 18:30 Uhr	BR81104 Online	25,00 € NEU!
Gelassen bleiben, wenn Kinder uns an unsere Grenzen bringen (Online-Kurs)	Am Do., 22.10.2026 19:30 Uhr	BR81105 Online	18,00 € NEU!
Kindergartenkinder - Wenn die Wut tobt (Online-Kurs)	Am Mi., 18.11.2026 19:30 Uhr	BR81106 Online	18,00 € NEU!
Grundschulkinder - Immer derselbe Streit? Vom Streit zur Lösung (Online-Kurs)	Am Do., 03.12.2026 19:30 Uhr	BR81107 Online	18,00 € NEU!
Warum Teenager rebellieren - und wie Zusammenarbeit wieder möglich wird (Online-Kurs)	Am Do., 21.01.2027 19:30 Uhr	BR81108 Online	18,00 € NEU!
Online: Muss ich alles 1000 mal sagen?! Wie Sie Ihre Kinder zur Kooperation gewinnen	Am Mo., 18.01.2027 19:30 Uhr	BR81109 Online	10,36 € NEU!
Kinder bei Social Media begleiten Für Pädagog*innen, Eltern und Lehrkräfte	Am Mo., 25.01.2027 18:30 Uhr	BR81127 Online	15,00 € NEU!



Die Kreativ-Schreibworkshops unserer Dozentin **Frau Zitzelsberger** richten sich speziell an Frauen, die sich Zeit für sich selbst und ihre Kreativität schenken möchten. In entspannter und wertschätzender Atmosphäre entstehen durch inspirierende Schreibimpulse Gedanken, Erinnerungen und kleine Texte – ganz ohne Leistungsdruck und ohne den Anspruch auf Perfektion. Im Mittelpunkt stehen die Freude am Schreiben, das spielerische Ausprobieren und das Entdecken der eigenen Ausdruckskraft. Es geht nicht um das Erlernen von Schreibtechniken oder das Verfassen eines größeren Schreibprojekts, sondern darum, die Kraft der eigenen Worte zu erleben und der Kreativität Raum zu geben.



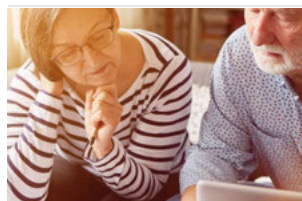
SchreibZeit - kreative Auszeit für Frauen Entdecken sie die Kraft der eigenen Worte	Am Do., 8.10., 12.11., 10.12.26 19:00 Uhr, Cham	BR12280 Melanie Zitzelsberger	9,50 € NEU!
SchreibZeit - kreative Auszeit für Frauen Entdecken sie die Kraft der eigenen Worte	Am Do., 14.01., 18.02.27 19:00 Uhr, Cham	BR12283 Melanie Zitzelsberger	9,50 €
Schreib los! Kreatives Schreiben für Frauen Lust aufs Schreiben - einfach loslegen, ganz ohne Druck?	Am Do., 22.10.2026 18:30 Uhr, Cham	BR12291 Melanie Zitzelsberger	35,00 € NEU!
Da geht noch was! Kraftquellen entdecken und neue Perspektiven entwickeln. Im Mittelpunkt stehen Ihre Stärken, Erfahrungen für Frauen in der zweiten Lebenshälfte.	Am So., 22.11.2026 09:00 Uhr, Bad Kötzting	BR122910 Melanie Zitzelsberger	35,00 €
Mein nächstes Kapitel beginnt mit dem Blick zurück - Sortieren. Verstehen. Klar(er) sehen. Für Frauen in der zweiten Lebenshälfte.	Am So., 15.11.2026 09:00 Uhr, Cham	BR12296 Melanie Zitzelsberger	35,00 € NEU!
Mein nächstes Kapitel beginnt mit dem Blick zurück - Sortieren. Verstehen. Klar(er) sehen. Für Frauen in der zweiten Lebenshälfte.	Am Do., 21.01.2027 18:30 Uhr, Bad Kötzting	BR12297 Melanie Zitzelsberger	35,00 € NEU!





Verbraucherfragen

Verbraucherfragen	Beginn	Kursnummer / Dozent	
Rentenbescheid-Dreikampf Verstehen Sie Ihre Renteninformation - und gewinnen Sie Klarheit für Ihre Zukunft	Am Mo., 14.09.2026 19:00 Uhr, Online	BR16000 Ralf Schütt	19,00 € NEU!
17 komplett unterschätzte Risiken beim ersten Immobilienkauf (Anlage und Eigennutzung)	Am Mi., 16.09.2026 19:00 Uhr, Online	BR16001 Ralf Schütt	19,00 € NEU!
Sind Sie Vermieter? - Mietnomaden vermeiden mit der Einfach-Sicher-Vermieten-Formel	Am Mo., 23.11.2026 19:00 Uhr, Online	BR16002 Ralf Schütt	19,00 € NEU!
5 SCHUFA-Geheimnisse, die Sie vor Ihrem Immobilienkauf kennen sollten Alles, was Sie über SCHUFA und ihre Wirkung wissen müssen	Am Mi., 25.11.2026 19:00 Uhr, Online	BR16003 Ralf Schütt	19,00 € NEU!
7 Steuervorteile bei der vermieteten Immobilie - für Erst-Anleger Was Sie kennen sollten, für die erste Vermieter-Steuererklärung	Am Mo., 30.11.2026 19:00 Uhr, Online	BR16004 Ralf Schütt	19,00 € NEU!
Steigende Zinsen - Die Hauskaufformel Wieviel Haus kann ich mir noch leisten?	Ab Mo., 21.09.2026, 3x 18:45 Uhr, Online	BR16005 Ralf Schütt	48,00 € NEU!
Geld verdienen mit Immobilien - meine erste Anlageimmobilie Die Lösung für 5 typische Probleme	Ab Mi., 23.09.2026, 3x 18:45 Uhr, Online	BR16006 Ralf Schütt	48,00 € NEU!
Meine erste Immobilienfinanzierung - was muss ich wissen? Die 17 Fallen bei der Baufinanzierung und wie Sie diese vermeiden	Ab Do., 05.11.2026, 3x 18:45 Uhr, Online	BR16007 Ralf Schütt	48,00 € NEU!
Immobilie verkaufen - wie geht das? Die 8 Fehler, die Verkäufer mehrere Zehntausend € kosten können	Ab Mi., 02.12.2026, 3x 18:45 Uhr, Online	BR16008 Ralf Schütt	48,00 € NEU!
Erbschafts- und Schenkungssteuer bei Privatvermögen	Am Di., 10.11.2026 18:30 Uhr, Cham	BR16150 Josef Bielmeier	16,00 € NEU!
Erbschafts- und Schenkungssteuer bei Privatvermögen	Am Do., 12.11.2026 18:30 Uhr, Bad Kötzing	BR16151 Josef Bielmeier	16,00 € NEU!
Strategische finanzielle Lebensplanung.- wie Sie Ihren Ruhestand absichern und systematisch investieren, um sich Ihre Träume zu erfüllen	Ab Do., 24.09.2026, 4x 19:00 Uhr, Online	BR16169 Wolfgang Steinhauer	52,00 €
Energetische Sanierung Schritt für Schritt planen Praxis-Workshop für Hausbesitzer	Am Do., 15.10.2026 18:00 Uhr, Cham	BR16300 Sven Brand	39,00 € NEU!
Neue Regeln für Hausbesitzer und Immobilienkäufer GEG und Gebäude-Modernisierungsgesetz verständlich erklärt	Am Do., 24.09.2026 18:00 Uhr, Cham	BR16302 Sven Brand	33,00 € NEU!



Kluge Finanzentscheidungen treffen - von der Vorsorge bis zur Absicherung	Am Mo., 30.11.2026 19:00 Uhr, Cham	BR175903 Andreas Ruber	NEU!
Kluge Finanzentscheidungen treffen - von der Vorsorge bis zur Absicherung	Am Mo., 25.01.2027 19:00 Uhr, Cham	BR175902 Andreas Ruber	NEU!
Wallet statt Portemonnaie: Bezahlen, Banking und Trading im digitalen Zeitalter	Am Di., 22.09.2026 18:30 Uhr	BR81110 Online	NEU!
Wem kann ich mein Geld anvertrauen? Anlageberatung von KI, Robo-Advisors und Finfluencern?im Check	Am Di., 20.10.2026 18:30 Uhr	BR81111 Online	NEU!
Grün und Rendite? Investieren mit Gewissen	Am Di., 17.11.2026 18:30 Uhr	BR81112 Online	NEU!
Demografie vs. Geldbeutel: Warum wir über die Rente sprechen sollten!	Am Di., 08.12.2026 18:30 Uhr	BR81113 Online	NEU!
Finanzielle Selbstverantwortung für Frauen	Am Di., 12.01.2027 18:30 Uhr	BR81114 Online	NEU!
Taschengeld 2.0: Wie Sie die Finanzkompetenz Ihrer Kinder zukunftsfähig fördern	Am Di., 09.02.2027 18:30 Uhr	BR81115 Online	NEU!
Investieren mit System - speziell für Frauen Impulsvortrag	Am Sa., 14.11.2026 09:30 Uhr	BR81117 Online	NEU!
Ich habe ein Depot - aber keine Strategie. Was jetzt? Modul 1 der Seminarreihe	Am Sa., 28.11.2026 09:30 Uhr	BR81118 Online	27,00 € NEU!
Ruhig bleiben, nicht nervös werden: Investieren in Krisenzeiten Modul 2 der Seminarreihe	Am Sa., 05.12.2026 09:30 Uhr	BR81119 Online	22,00 € NEU!
Wie vermeiden Sie die 7 teuersten Denkfehler beim Investieren Modul 3 der Seminarreihe	Am Sa., 12.12.2026 09:30 Uhr	BR81120 Online	22,00 € NEU!
Online-Vortrag: Ramadama im Versicherungsordner!	Am Mo., 05.10.2026 19:00 Uhr	BR81121 Online	NEU!
Das Auskommen mit dem Einkommen Steigende Ausgaben und gleiches Geld - was tun?	Am Mi., 09.09.2026 19:00 Uhr	BR81122 Online	NEU!
Online: Finanztipps für Schwangere	Am Di., 22.09.2026 19:00 Uhr	BR81123 Online	9,00 € NEU!
Online: Teilzeitfalle - wie FRAU trotzdem eine hohe Rente erreichen kann	Am Mi., 23.09.2026 19:00 Uhr	BR81124 Online	9,00 € NEU!
Online: Versicherungen - was ist wichtig, was ist Luxus?	Am Do., 24.09.2026 19:00 Uhr	BR81125 Online	9,00 € NEU!
Kopf, Bauch, Kontostand - die Psychologie des Geldes Stützpunkt Verbraucherbildung	Am Di., 27.10.2026 19:00 Uhr	BR81126 Online	
Einkommensteuererklärung verständlich gemacht kompakt und online	Am Fr., 27.11.2026 15:30 Uhr	BR81128 Online	67,00 €



Verbraucherfragen

Innenarchitektur als Kunstform

Erstellen Sie ihr individuelles Einrichtungskonzept

Ab Do., 01.10., 05.11.26 4x
19:00 Uhr, Online

BR13520
Franziska Schlecht

55,00 €
NEU!

Baufinanzierung für kluge Rechner

Sicher und bezahlbar - geht das?

Am Di., 10.11.2026
18:00 Uhr, Cham

BR16200
Karl Müller-Lanzl

49,00 €

Toby ist selbständiger Pädagoge, Student der Medien- und Kulturpädagogik sowie Content Creator. Er beschäftigt sich schwerpunktmäßig mit den Themen Medienkompetenz, digitale Lebenswelten, Neurodiversität und Selbstorganisation. Neben seiner Tätigkeit als Dozent konzipiert und leitet er medienpädagogische Workshops an Schulen und engagiert sich in verschiedenen Bildungs- und Community-Projekten. In seiner Arbeit verfolgt er den Ansatz: „**Wie Medien Wahrnehmungen formen**“. Statt digitale Medien pauschal zu bewerten, setzt er auf Interesse, Verständnis und eine pädagogische Begleitung auf Augenhöhe. Mit seiner praxisnahen und zielgruppenorientierten Arbeitsweise vermittelt er Inhalte verständlich, interaktiv und mit einem hohen Bezug zum digitalen Alltag. Infos zu Toby: <https://www.makieken.eu>



Medienmündigkeit Verstehen

Wie funktionieren Medien und warum wirken sie auf uns?

Am Di., 13.10.2026
17:00 Uhr, Online

BR16500
Toby von MaKieken

29,00 €
NEU!

Medienmündigkeit Verstehen

Wie funktionieren Medien und warum wirken sie auf uns?

Am Di., 12.01.2027
17:00 Uhr, Online

BR16501
Toby von MaKieken

29,00 €
NEU!

Medienmündigkeit Erkennen

Werde ich manipuliert um drauf zu klicken?

Am Di., 10.11.2026
17:00 Uhr, Online

BR16502
Toby von MaKieken

29,00 €
NEU!

Medienmündigkeit Erkennen

Werde ich manipuliert um drauf zu klicken?

Am Di., 16.02.2027
17:00 Uhr, Online

BR16503
Toby von MaKieken

29,00 €
NEU!

Medienmündigkeit Handeln

Was kann ich konkret tun, bevor etwas passiert?

Am Di., 15.12.2026
17:00 Uhr, Online

BR16504
Toby von MaKieken

29,00 €
NEU!

Online Imkerschule

Beginn

Kursnummer / Dozent

Kostenloser Infoabend: Imkeranfängerschulung -
Faszination Honigbienen

Am Fr., 25.09.2026
18:00 Uhr, Online

BR18101
Robert Löffler

Imkeranfängerschulung - Faszination Honigbienen

Ab Fr., 09.10.2026, 5x
18:00 Uhr, Online

BR18102
Robert Löffler

100,00 €

1-oder 2 Räumig imkern

Am Fr., 04.12.2026
19:00 Uhr, Online

BR18111
Robert Löffler

10,00 €

Herstellung Met/Honigwein

Am Fr., 04.12.2026
20:30 Uhr, Online

BR18140
Robert Löffler

30,00 €

Natur- / Honigessig, Vinegar selber herstellen

Am Mi., 25.11.2026
19:00 Uhr, Online

BR18148
Robert Löffler

40,00 €

Honigbienen und Insekten

Die nachhaltigen Hüter unserer geliebten Umwelt

Am Mi., 11.11.2026
19:00 Uhr, Online

BR18160
Robert Löffler

15,00 €



Kreatives & Freizeit

- 20 Kursübersicht Tanz
- 21 Tanz - Faszinierende Vielfalt
- 24 Kreatives Gestalten
- 27 Textiles Gestalten
- 28 Thema Essen und Trinken
- 30 Schönheit und gepflegtes Aussehen
- 30 Hobby und Freizeitgestaltung
- 31 Musik und Gesang



Programmbereichsleitung

PETRA STAHLMANN

Tel. 09971 8501-19
pstahlmann@vhs-cham.de



Bereich Tanz

SIMONE BAIER

Programmbereichsleitung Gesundheit
Tel. 09971 8501-18
sbaier@vhs-cham.de

Tanzkurse in Cham

Freitag	Samstag	Sonntag
14:30-15:30	09:45-10:45	14:00-15:15
Ballett 7 bis 9 Jahren Gracia C.	Dance fit 6 bis 12 Jahren Nele B.	Tanzkurs Disco-Fox Figuren Peter Sch.
15:30-16:30	10:45-11:30	15:15-16:45
Ballett für Erwachsene Gracia C.	Ballett 4 bis 6 Jahren Nele B.	Tanzkurs Grundkurs St. 1 Peter Sch.
16:35-17:35	15:00-17:00	16:45-18:15
Latin Ladies Solo-Tanzkurs Oksana H.	Tanzkurs Kompakt/Crashkurs Oksana H.	Tanzkurs Grundkurs St. 2 Peter Sch.
17:45-18:45	14:30-16:30	
Gesund und fit mit Bauchtanz	Tanzkurs Bayrische und Zwiefache	
	Bianca A.	Peter Sch.
	19:00-20:30	16:30-18:30
	Oriental Dance Art	Tanzkurs Latino Salsa und Bachata für Einsteiger
	Bianca A.	Peter Sch.
	20:15-22:00	
	Tanzkurs für Anfänger/innen	
	Sandra T.	

Tanzkurse in Bad Kötzting

Freitag	Samstag
14:00-15:00	16:00-19:00
Ballett für Anfänger ab 6 J.	Tanzkurs für Anfänger/innen kompakt
Lena-Marie W.	Hans M.
15:00-15:45	17:00-19:15
Tänzerische Frühförderung ab 4 Jahren	Crash-Kurs Standardtänze
Lena-Marie W.	Nicole A.
15:45-16:30	17:00-19:15
Tänzerische Frühförderung ab 4 Jahren	Tanzkurs Salsa und Bachata Grundkurs
Lena-Marie W.	Nicole A.
16:30-17:30	17:00-19:15
Ballett Stufe 1	Tanzkurs DiscoFox und Blues Grundkurs
Lena-Marie W.	Nicole A.
18:00-19:30	
Orientalischer Tanz	
Jana K.	

Tanz - Faszinierende Vielfalt	Beginn	Kursnummer / Dozent	
Tanzkurs für Anfänger/innen Feel The Rhythm	Ab Fr., 09.10.2026, 7x 20:15 Uhr, Cham	BR21101 Sandra Taube	94,00 €
Tanzkurs für Anfänger/innen Feel The Rhythm	Ab Fr., 08.01.2027, 7x 20:15 Uhr, Cham	BR21102 Sandra Taube	94,00 €
Tanzkurs - Grundkurs Stufe 1 der Klassiker...	Ab So., 20.09.2026, 6x 15:15 Uhr, Cham	BR21111 Peter Schimkus	99,00 €
Tanzkurs - Grundkurs Stufe 1 der Klassiker...	Ab So., 14.02.2027, 6x 15:15 Uhr, Cham	BR21112 Peter Schimkus	99,00 €
Tanzkurs - Grundkurs Stufe 2 noch ein Klassiker...	Ab So., 20.09.2026, 12x 16:45 Uhr, Cham	BR21115 Peter Schimkus	99,00 €
Tanzkurs - Grundkurs Stufe 2 noch ein Klassiker...	Ab So., 14.02.2027, 12x 16:45 Uhr, Cham	BR21116 Peter Schimkus	99,00 €
Tanzkurs - Disco-Fox-Figuren für Einsteiger zum Mithalten beim "Dreh- und Wickelspaß"	Ab So., 20.09.2026, 3x 14:00 Uhr, Cham	BR21121 Peter Schimkus	69,00 €
Tanzkurs - Disco-Fox-Figuren für Einsteiger zum Mithalten beim "Dreh- und Wickelspaß"	Ab So., 14.02.2027, 3x 14:00 Uhr, Cham	BR21122 Peter Schimkus	69,00 €
Tanzkurs - Disco-Fox-Figuren für Fortgeschrittene zum Mithalten beim "Dreh- und Wickelspaß" - Fortsetzung	Ab So., 11.10.2026, 3x 14:00 Uhr, Cham	BR21125 Peter Schimkus	69,00 €
Tanzkurs - Bayrische und Zwieface für Freunde des Bayerischen Tanzens	Am Sa., 19.09.2026 14:30 Uhr, Cham	BR21128 Peter Schimkus	39,00 €
Tanzkurs - Latino: Salsa und Bachata für Einsteiger Grundschrte und einfache Figuren	Am Sa., 19.09.2026 16:30 Uhr, Cham	BR21132 Peter Schimkus	39,00 €
Tanzkurs Samba - Kompakt Lebensfreude und Dynamik	Ab Sa., 10.10.2026, 2x 15:00 Uhr, Cham	BR21140 Oksana Hryhorenko	59,00 € NEU!
Tanzkurs Tango - Kompakt Eleganz und Ausdruck	Ab Sa., 24.10.2026, 2x 15:00 Uhr, Cham	BR21142 Oksana Hryhorenko	59,00 € NEU!
Tanzkurs Jive - Kompakt Energie und Spaß	Ab Sa., 28.11.2026, 2x 15:00 Uhr, Cham	BR21144 Oksana Hryhorenko	59,00 € NEU!
Tanzkurs Cha-Cha-Cha - Kompakt Rhythmus und Leichtigkeit	Ab Sa., 16.01.2027, 2x 15:00 Uhr, Cham	BR21146 Oksana Hryhorenko	59,00 € NEU!
Tanzkurs Paso Doble - Kompakt Kraft und Charakter	Ab Sa., 20.02.2027, 2x 15:00 Uhr, Cham	BR21148 Oksana Hryhorenko	59,00 € NEU!
Crash-Kurs Hochzeitstanz Discofox	Ab Sa., 14.11.2026, 2x 15:00 Uhr, Cham	BR21160 Oksana Hryhorenko	59,00 €
Crash-Kurs Hochzeitstanz Langsamer Walzer	Ab Sa., 30.01.2027, 2x 15:00 Uhr, Cham	BR21174 Oksana Hryhorenko	59,00 €

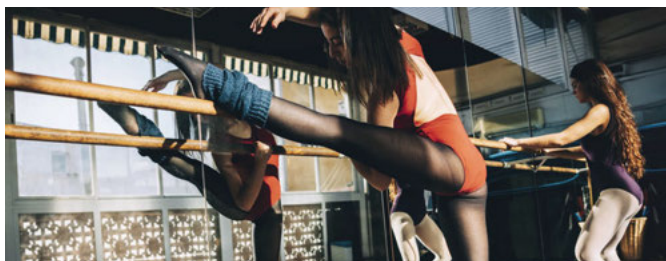


Tanz - Faszinierende Vielfalt

Tanzkurs für Anfänger/innen kompakt	Ab Sa., 10.10.2026, 2x 16:00 Uhr, Bad Kötzing	BR21200 Hans Multerer	88,00 €
Crash-Kurs Standardtänze Disco Fox/Blues und Langsamer Walzer/Wiener Walzer	Ab Sa., 26.09.2026, 2x 17:00 Uhr, Bad Kötzing	BR21205 Nicole Asam	59,00 €
Crash-Kurs Standardtänze Disco Fox/Blues und Langsamer Walzer/Wiener Walzer	Ab Sa., 16.01.2027, 2x 17:00 Uhr, Bad Kötzing	BR21207 Nicole Asam	59,00 €
Tanzkurs - Salsa und Bachata Grundkurs	Ab Sa., 14.11.2026, 2x 17:00 Uhr, Bad Kötzing	BR21215 Nicole Asam	59,00 €
Tanzkurs - DiscoFox und Blues Grundkurs	Am Sa., 26.09.2026 17:00 Uhr, Bad Kötzing	BR21225 Nicole Asam	29,50 €
Tanzkurs - DiscoFox und Blues Grundkurs	Am Sa., 16.01.2027 17:00 Uhr, Bad Kötzing	BR21227 Nicole Asam	29,50 €
Latin Ladies Solo-Tanzkurs - Cha-Cha-Cha Solo-Tanzkurs für Frauen (ab 12 Jahren)	Ab Fr., 25.09.2026, 5x 16:35 Uhr, Cham	BR21260 Oksana Hryhorenko	38,30 €
Latin Ladies Samba Solo-Tanzkurs für Frauen (ab 12 Jahren)	Ab Fr., 13.11.2026, 5x 16:35 Uhr, Cham	BR21261 Oksana Hryhorenko	38,30 €
Latin Ladies Rumba Solo-Tanzkurs für Frauen (ab 12 Jahren)	Ab Fr., 15.01.2027, 5x 16:35 Uhr, Cham	BR21262 Oksana Hryhorenko	38,30 €
Latin Ladies Jive Solo-Tanzkurs für Frauen (ab 12 Jahren)	Ab Fr., 19.02.2027, 5x 16:35 Uhr, Cham	BR21263 Oksana Hryhorenko	38,30 €
Tanz dich fit ab 40 Jahren Solo-Tanz für mehr Beweglichkeit	Ab Fr., 25.09.2026, 6x 16:15 Uhr, Furth im Wald	BR21280 Bettina Gast / Viehauser NEU!	46,00 €
Tanz dich fit ab 40 Jahren Solo-Tanz für mehr Beweglichkeit	Ab Fr., 13.11.2026, 6x 16:15 Uhr, Furth im Wald	BR21281 Bettina Gast / Viehauser	46,00 €
Tanz dich fit ab 40 Jahren Solo-Tanz für mehr Beweglichkeit	Ab Fr., 15.01.2027, 4x 16:15 Uhr, Furth im Wald	BR21282 Bettina Gast / Viehauser	30,70 €



Gesund und fit mit Bauchtanz Orientalischer Tanz - offenes Level	Ab Fr., 25.09.2026, 6x 17:45 Uhr, Cham	BR21300 Bianca Auzinger	46,00 €
Gesund und fit mit Bauchtanz Orientalischer Tanz - offenes Level	Ab Fr., 13.11.2026, 6x 17:45 Uhr, Cham	BR21301 Bianca Auzinger	46,00 €
Gesund und fit mit Bauchtanz Orientalischer Tanz - offenes Level	Ab Fr., 15.01.2027, 4x 17:45 Uhr, Cham	BR21302 Bianca Auzinger	30,70 €
Gesund und fit mit Bauchtanz Orientalischer Tanz - offenes Level	Ab Fr., 19.02.2027, 5x 17:45 Uhr, Cham	BR21303 Bianca Auzinger	38,30 €
Oriental Dance Art Orientalischer Tanz mit Vorkenntnissen	Ab Fr., 25.09.2026, 12x 19:00 Uhr, Cham	BR21311 Bianca Auzinger	138,00 €
Oriental Dance Art Orientalischer Tanz mit Vorkenntnissen	Ab Fr., 15.01.2027, 9x 19:00 Uhr, Cham	BR21312 Bianca Auzinger	103,50 €
Orientalischer Tanz Tanz dir deinen Alltag schön!	Ab Fr., 25.09.2026, 9x 18:00 Uhr, Bad Kötzing	BR21321 Jana Kluge	103,50 €
Orientalischer Tanz Tanz dir deinen Alltag schön!	Ab Fr., 15.01.2027, 7x 18:00 Uhr, Bad Kötzing	BR21322 Jana Kluge	80,50 €
Ballett für Erwachsene für Anfänger und Wiederanfänger	Ab Fr., 25.09.2026, 6x 15:30 Uhr, Cham	BR21501 Gracia Cumurija	46,00 €
Ballett für Erwachsene für Anfänger und Wiederanfänger	Ab Fr., 13.11.2026, 6x 15:30 Uhr, Cham	BR21502 Gracia Cumurija	46,00 €
Ballett für Erwachsene für Anfänger und Wiederanfänger	Ab Fr., 15.01.2027, 4x 15:30 Uhr, Cham	BR21503 Gracia Cumurija	30,70 €
Ballett für Erwachsene für Anfänger und Wiederanfänger	Ab Fr., 19.02.2027, 5x 15:30 Uhr, Cham	BR21504 Gracia Cumurija	38,30 €
Barre & Mobility Ganzkörpertraining an der Ballettstange	Ab Di., 22.09.2026, 6x 09:30 Uhr, Cham	BR38600 Oksana Hryhorenko	48,00 € NEU!
Barre & Mobility Ganzkörpertraining an der Ballettstange	Ab Di., 10.11.2026, 6x 09:30 Uhr, Cham	BR38601 Oksana Hryhorenko	48,00 €
Barre & Mobility Ganzkörpertraining an der Ballettstange	Ab Di., 12.01.2027, 4x 09:30 Uhr, Cham	BR38602 Oksana Hryhorenko	32,00 €



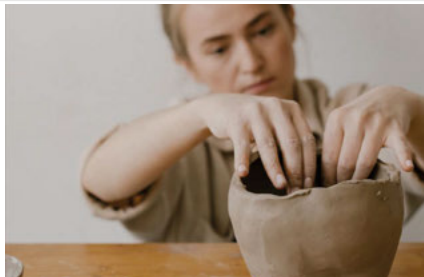


Kreatives Gestalten

Kreatives Gestalten	Beginn	Kursnummer / Dozent	
Intuitives Malen - Aufbauend auf Impulsen des Intuitiven Malens Tageskurs-Vermittlung von Kenntnissen der Acrylmalerei (individuelle Begleitung d. Teilnehmer)	Am Sa., 24.10.2026 09:00 Uhr, Furth im Wald	BR22101 Pia Pickelmann	78,00 €
"Kreativ werden mit Aquarell" - ein Kurs für Erwachsene die gerne mit dem Malen anfangen möchten ab 17 Jahren	Am Do., 24.09.2026 18:30 Uhr, Cham	BR22114 Theresa Pongratz	32,50 €
"Kreativ werden mit Aquarell" - ein Kurs für Erwachsene die gerne mit dem Malen anfangen möchten	Am Sa., 21.11.2026 18:00 Uhr, Cham	BR22115 Theresa Pongratz	32,50 €
"Kreativ werden mit Aquarell" - ein Kurs für Erwachsene die gerne mit dem Malen anfangen möchten	Am Sa., 16.01.2027 18:00 Uhr, Cham	BR22116 Theresa Pongratz	32,50 €
Handlettering & Brushlettering für Anfänger Thema: Weihnachtskarten Brushlettering ist die moderne Art der Calligraphy	Am Sa., 28.11.2026 14:00 Uhr, Cham	BR22130 Melanie Stelzl	85,00 €
Handlettering & Brushlettering für Anfänger Thema: Weihnachtskarten Brushlettering ist die moderne Art der Calligraphy	Am Sa., 14.11.2026 14:00 Uhr, Zandt	BR22130Z Melanie Stelzl	85,00 €
Christbaumkugeln Lettering Christbaum Kugeln beschriften und bemalen	Am Sa., 12.12.2026 14:00 Uhr, Zandt	BR22134 Melanie Stelzl	71,50 € NEU!
Aquarell für Anfänger Florale Kränze malen	Am Sa., 17.10.2026 14:00 Uhr, Zandt	BR22137 Melanie Stelzl	85,00 € NEU!
Aquarell für Anfänger Florale Kränze malen	Am Sa., 16.01.2027 14:00 Uhr, Zandt	BR22138 Melanie Stelzl	85,00 € NEU!



Keramisches Gestalten „TUN mit TON“ angeleitetes Töpfern/Grundtechniken für Anfänger und Fortgeschrittene	Ab Mo., 05.10.2026, 6x 18:00 Uhr, Cham	BR22505 Sonja Moss-Dolega	152,00 €
Keramisches Gestalten „TUN mit TON“ angeleitetes Töpfern/Grundtechniken für Anfänger und Fortgeschrittene	Ab Mo., 18.01.2027, 6x 18:00 Uhr, Cham	BR22506 Sonja Moss-Dolega	152,00 €
Keramisches Gestalten „Schnupperkurs“ Winterliche Dekoration für den Garten (frostsichere Hochbrand Keramik)	Ab Do., 22.10.2026, 3x 14:00 Uhr, Cham	BR22510 Sonja Moss-Dolega	83,00 € NEU!
Keramisches Gestalten „Schnupperkurs“ Winterliche Dekoration für den Garten (frostsichere Hochbrand Keramik)	Ab Do., 21.01.2027, 3x 18:00 Uhr, Cham	BR22511 Sonja Moss-Dolega	83,00 € NEU!
Keramisches Gestalten „Schnupperkurs“ Ein Herz für Valentine	Ab Di., 19.01.2027, 2x 14:00 Uhr, Cham	BR22512 Sonja Moss-Dolega	51,00 € NEU!
SamstagsWorkshop - Die Geschichte der Weihnacht in Ton (Weihnachtskrippe) - mit Vorkenntnissen	Ab Sa., 28.11.2026, 2x 10:00 Uhr, Cham	BR22516 Sonja Moss-Dolega	123,00 €
SamstagsWorkshop: Eisblumen & Co. - Gartenkeramik im Winter für Anfänger und fortgeschrittene Kreative (frostsichere Hochbrand Keramik)	Ab Sa., 09.01.2027, 2x 10:00 Uhr, Cham	BR22516Z Sonja Moss-Dolega	123,00 € NEU!
Herbstliches Töpfern am Nachmittag Dekoratives aus Ton	Ab Di., 13.10.2026, 3x 14:00 Uhr, Cham	BR22517 Sonja Moss-Dolega	76,00 €
Weihnachtliches Töpfern am Nachmittag Dekoratives für die stille Zeit	Ab Mo., 23.11.2026, 3x 14:00 Uhr, Cham	BR22518 Sonja Moss-Dolega	76,00 €
Winterliches Töpfern am Nachmittag Dekoratives aus Ton	Ab Di., 26.01.2027, 3x 14:00 Uhr, Cham	BR22519 Sonja Moss-Dolega	76,00 €
Gartenkeramik - Töpfern für Erwachsene Keramische Gebrauchs- und Dekorationsgegenstände sind zu allen Zeiten beliebt	Ab Do., 29.10.2026, 5x 18:00 Uhr, Roding	BR22552 Maria Eder	98,00 €
Gartenkeramik - Töpfern für Erwachsene Keramische Gebrauchs- und Dekorationsgegenstände sind zu allen Zeiten beliebt	Ab Do., 18.02.2027, 5x 18:00 Uhr, Roding	BR22553 Maria Eder	98,00 €





Kreatives Gestalten

Formen, Gießen, Staunen Kreative Dekoration aus Gießmasse gestalten	Am Fr., 23.10.2026 15:00 Uhr, Zandt	BR22555 Theresa Karl	26,00 € NEU!
Dish & Doodle Freie Gestaltung von Secondhand-Geschirr (ab 12 Jahren)	Am Fr., 02.10.2026 17:30 Uhr, Zandt	BR22560 Rebecca Anstadt	25,00 € NEU!
Dish & Doodle Freie Gestaltung von Secondhand-Geschirr (ab 12 Jahren)	Am Fr., 06.11.2026 17:30 Uhr, Zandt	BR22561 Rebecca Anstadt	25,00 € NEU!
Dish & Doodle Freie Gestaltung von Secondhand-Geschirr (ab 12 Jahren)	Am Fr., 05.02.2027 17:30 Uhr, Zandt	BR22562 Rebecca Anstadt	25,00 € NEU!
Vom Rohstoff zum Kunstwerk: Entdecken Sie die Magie des Schmuckschaffens Silberringe de Luxe - luxuriöse Silberringe mit und ohne Edelstein (ohne Vorkenntnisse)	Am Sa., 07.11.2026 14:00 Uhr, Cham	BR22700 Renate Brandel-Motzel	37,00 €
Vom Rohstoff zum Kunstwerk: Entdecken Sie die Magie des Schmuckschaffens Freundschaftsring, Stapelringe und Wickelringe aus Silber Trendy Silberringe für Sie und Ihn (ohne Vorkenntnisse)	Am Sa., 07.11.2026 10:00 Uhr, Cham	BR22701 Renate Brandel-Motzel	33,00 €
Perlenzauber: Tiere, Blumen & Deko selbst gestalten - ab 11 J. Tauchen Sie ein in die bunte Welt der Perlen und gestalten Sie mit viel Kreativität und Freude kleine Kunstwerke!	Am Sa., 17.10.2026 09:30 Uhr, Cham	BR22730 Inge Vogel	48,00 €
Adventskranz binden "Do it yourself" Advent, Advent, ein Lichtlein brennt am Adventskranz.	Am Di., 24.11.2026 18:00 Uhr, Bad Kötzting	BR22740 Kristina Miefanger	27,00 €
Weidenflechten - Individuelle Gartendeko Das Arbeiten mit Weiden - eine alte Tradition die fasziniert.	Am Mi., 20.01.2027 19:00 Uhr, Cham	BR22757 Max Gruber	29,50 €
Weidenflechten - Individuelle Gartendeko Das Arbeiten mit Weiden - eine alte Tradition die fasziniert.	Am Mi., 03.02.2027 19:00 Uhr, Cham	BR22758 Max Gruber	29,50 €



Textiles Gestalten	Beginn	Kursnummer / Dozent	
Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene Anfängerkurs	Am Sa., 26.09.2026 09:00 Uhr, Cham	BR23101 Ingrid Roeder	49,50 €
Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene Samstagskurs	Am Sa., 24.10.2026 09:00 Uhr, Cham	BR23102 Ingrid Roeder	49,50 €
Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene Samstagskurs	Am Sa., 14.11.2026 09:00 Uhr, Cham	BR23102Z Ingrid Roeder	49,50 €
Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene Samstagskurs	Am Sa., 12.12.2026 09:00 Uhr, Cham	BR23103 Ingrid Roeder	49,50 €
Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene Samstagskurs	Am Sa., 23.01.2027 09:00 Uhr, Cham	BR23104 Ingrid Roeder	49,50 €
Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene Samstagskurs	Am Sa., 20.02.2027 09:00 Uhr, Cham	BR23105 Ingrid Roeder	49,50 €
Reparaturkurs Nähen Flicken, Ändern & Lieblingsstücke retten	Am Sa., 16.01.2027 09:00 Uhr, Bad Kötzting	BR23150 Theresa Schötz	48,00 € NEU!
Do it yourself - Stricken für Anfänger und Fortgeschrittene Abheben, Abketten, Abmaschen	Am Mi., 18.11.2026 19:00 Uhr, Cham	BR23210 Kornelia Peschke	10,00 €
Do it yourself - Stricken für Anfänger und Fortgeschrittene Abheben, Abketten, Abmaschen	Am Mi., 20.01.2027 19:00 Uhr, Cham	BR23211 Kornelia Peschke	10,00 €
Do it yourself - Stricken für Anfänger und Fortgeschrittene Abheben, Abketten, Abmaschen	Am Mi., 17.02.2027 19:00 Uhr, Cham	BR23211Z Kornelia Peschke	10,00 €
Wollkunde & Spinnen: "Ein Überblick vom Schaf zum fertigen Garn"	Am Sa., 06.02.2027 10:00 Uhr, Cham	BR23230 Tina Molle	115,00 € NEU!
Workshop Brettchenweben Ein altes Handwerk zur Fertigung von Ornamentbändern. Sie lernen das Weben von farbenfrohen Bändern in der Einzugstechnik.	Am Sa., 16.01.2027 10:00 Uhr, Cham	BR23241Z Ute Laschinsky	140,00 €



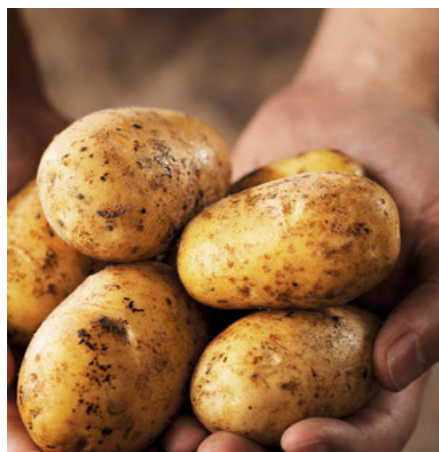


Thema Essen und Trinken

Thema Essen und Trinken	Beginn	Kursnummer / Dozent	
Herstellung Met/Honigwein	Am Fr., 04.12.2026 20:30 Uhr, Online	BR18140 Robert Löffler	30,00 €
Natur- / Honigessig, Vinegar selber herstellen	Am Mi., 25.11.2026 19:00 Uhr, Online	BR18148 Robert Löffler	40,00 €
Auf Messers Schneide, immer der Nase nach in den Sonnenuntergang	Am Fr., 18.09.2026 17:00 Uhr, Willmering	BR24118 Julia Hausladen	NEU!
Ernährung und andere Botenstoffe aus den Gaben der Natur im Herbst	Am Fr., 16.10.2026 17:00 Uhr, Willmering	BR24119 Julia Hausladen	120,00 € NEU!
Wollkurs mit Trockenfilzprojekt: Der natürliche 3D-Drucker und anderes Spannendes, das Sie noch nicht über Schafe und ihre Fasern wussten.	Am Fr., 06.11.2026 15:00 Uhr, Willmering	BR24120 Julia Hausladen	60,00 € NEU!
Mit Salzgebäck am Lagerfeuer Gesprächsrunde	Am Fr., 04.12.2026 18:00 Uhr, Willmering	BR24121 Julia Hausladen	NEU!
Selber machen statt kaufen Pflegeprodukten, Hausapotheke	Am Sa., 19.12.2026 15:00 Uhr, Willmering	BR24122 Julia Hausladen	60,00 € NEU!
Die klassische - bayerische - regionale Küche Wir kochen gemeinsam den klassischen Schweinebraten und co.	Am Sa., 10.10.2026 09:00 Uhr, Cham	BR24151 Christine Klein	38,00 €
Die klassische - bayerische - regionale Küche Wir kochen gemeinsam den klassischen Schweinebraten und co.	Am Sa., 24.10.2026 09:00 Uhr, Cham	BR24151Z Christine Klein	38,00 €
Zwirl, Schoppala, Fingernudeln In kurzer Zeit fit bei der Zubereitung von traditionellen Schmankerln	Am Mo., 16.11.2026 9:00 Uhr, Cham	BR24152 Christine Klein	26,00 €
Zwirl, Schoppala, Fingernudeln In kurzer Zeit fit bei der Zubereitung von traditionellen Schmankerln	Am Sa., 14.11.2026 9:00 Uhr, Cham	BR24153 Christine Klein	26,00 €



Kartoffelgerichte mit Pfiff	Am Sa., 16.01.2027 9:00 Uhr, Cham	BR24154 Christine Klein	38,00 €
Alte Oberpfälzer Kartoffelgerichte Wir kochen gemeinsam nach bayerischer Tradition	Am Mi., 03.02.2027 09:00 Uhr, Cham	BR24156 Christine Klein	38,00 €
Großmutter's Milch- und Mehlspeisen	Am Sa., 30.01.2027 9:00 Uhr, Cham	BR24155 Christine Klein	38,00 €
Warum wir jedes Jahr neu anfangen Warum gute Vorsätze scheitern und wie Veränderung wirklich gelingt	Am Sa., 09.01.2027 15:00 Uhr, Cham	BR24160 Lisa-Marie Rauscher	18,00 € NEU!
Gesünder essen - ganz einfach Kleine Hacks mit großer Wirkung	Am Fr., 20.11.2026 17:00 Uhr, Cham	BR24161 Lisa-Marie Rauscher	18,00 € NEU!
Gesünder essen - ganz einfach Kleine Hacks mit großer Wirkung	Am Sa., 23.01.2027 15:00 Uhr, Cham	BR24162 Lisa-Marie Rauscher	18,00 € NEU!
Naschen mit gutem Gefühl gesündere Plätzchen für die Weihnachtszeit	Am Sa., 28.11.2026 14:00 Uhr, Bad Kötzing	BR24163 Lisa-Marie Rauscher	36,00 €
Single Malt Scotch Whisky entdecken - Für viele ist er die Krönung in der breitgefächerten Welt der Whiskys.	Am Sa., 20.02.2027 17:00 Uhr, Bad Kötzing	BR24178 Sebastian Göllner	57,50 €
Sauerteig-Schule Brot	Am Fr., 09.10.2026 14:00 Uhr, Cham	BR24200 Elisabeth Fischer	49,00 € NEU!
Brotgeheimnis - Brotbacken für zu Hause, mit Brotaufstrichen Brotbacken im eigenen Elektrobackofen	Am Mi., 27.01.2027 18:00 Uhr, Rötzing	BR24204Z Brigitte Stautner	35,00 €
Küchl backen in die Kunst des Schmalzgebackenem einweihen und wie es gelingt.	Am Mi., 14.10.2026 18:00 Uhr, Rötzing	BR24210 Brigitte Stautner	35,00 €
Top in Form - gut essen, trinken & gesund abnehmen - Online Alltagstaugliche Ernährung für mehr Energie (zert. gem. §20 SGB V)	Ab Mo., 12.10.2026, 8x 19:00 Uhr, Online	BR31150 Jana Marquard	120,00 €





Hobby und Freizeitgestaltung

Schönheit und gepflegtes Aussehen	Beginn	Kursnummer / Dozent	
Strahle jeden Tag - Zeig deine schönste Seite Für alle die Makeup lieben, egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene!	Am Sa., 14.11.2026 10:00 Uhr, Cham	BR25207 Regina Schmid	26,00 €
Kiefer - Balance Die besondere Behandlung für den stärksten Muskel des Körpers!	Am So., 24.01.2027 09:00 Uhr, Bad Kötzting	BR25240 Evi Hauser-Kühn	180,00 €
Klangschalenmassage - Grundtechnik Umgang mit der Klangschale & Spieltechniken kennen lernen	Ab Sa., 14.11.2026, 2x 09:00 Uhr, Bad Kötzting	BR25242 Hans-Jürgen Hesi	280,00 €



Hobby und Freizeitgestaltung	Beginn	Kursnummer / Dozent	
Schnüffelaufgaben für Hunde Alltagstaugliche Schnüffelideen für Hunde	Am Mi., 21.10.2026 18:30 Uhr, vhs Filderstadt	BR82101 Online	12,80 € NEU!
Hundetraining: gut vorbereitet durch Silvester 10 einfache Tipps, die Ihrem Hund an Silvester helfen	Am Mi., 02.12.2026 18:30 Uhr, vhs Filderstadt	BR82102 Online	12,80 € NEU!
Katzen verstehen und lesen lernen - online	Am Mi., 28.10.2026 19:00 Uhr, vhs Traunreut	BR82103 Online	19,00 € NEU!
Hundeernährung verstehen: Gesundheit beginnt im Napf Online-Infoabend	Am Mo., 19.10.2026 19:00 Uhr, vhs Crailsheim	BR82104 Online	7,50 € NEU!
Entdecke die Kraft der ätherischen Öle Einführungsworkshop	Am Fr., 25.09.2026 18:00 Uhr, Cham	BR26100 Katja Schreckinger	30,00 € NEU!
Duftende Geschenke mit ätherischen Ölen Wohlfühlmomente für die Adventszeit bis Weihnachten	Am Fr., 27.11.2026 18:00 Uhr, Cham	BR26101 Katja Schreckinger	30,00 € NEU!
Einhüllende Aromadüfte für die Seele	Am Sa., 14.11.2026 14:00 Uhr, Cham	BR26102 Katja Schreckinger	35,00 € NEU!
Mit ätherischen Ölen kraftvoll ins neue Jahr starten Einführungsworkshop	Am Do., 14.01.2027 18:00 Uhr, Cham	BR26103 Katja Schreckinger	30,00 € NEU!

Unsere neue Dozentin **Katja Schreckinger** ist examinierte Krankenschwester, ärztlich geprüfte Aromaexpertin mit über 600 Unterrichtsstunden im Bereich Aromapflege und Aromatherapie sowie Dozentin für Gesundheitsförderung und Aromapflege. Dank ihrer langjährigen Erfahrung im Gesundheitswesen verbindet sie fundiertes medizinisch-pflegerisches Fachwissen mit praxisnahen und alltagstauglichen Anwendungen ätherischer Öle.



Musik und Gesang	Beginn	Kursnummer / Dozent	
Crashkurs Gitarre Gitarrenkurs für Anfänger (Jugendliche ab 16 Jahren)	Ab So., 27.09.2026, 4x 14:00 Uhr, Bad Kötzting	BR27252 Sebastian Göllner	105,00 €
Crashkurs Gitarre Gitarrenkurs für Anfänger (Jugendliche ab 16 Jahren)	Ab So., 10.01.2027, 4x 14:00 Uhr, Cham	BR27253 Sebastian Göllner	105,00 €
Trommelkurs - Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Trommeln und Percussion, der Rhythmen und Beats.	Ab So., 27.09.2026, 4x 16:00 Uhr, Bad Kötzting	BR27254 Sebastian Göllner	156,00 €
Trommelkurs - Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Trommeln und Percussion, der Rhythmen und Beats.	Ab So., 10.01.2027, 4x 16:00 Uhr, Cham	BR27255 Sebastian Göllner	156,00 €
Handpanworkshop	Am Fr., 22.01.2027 18:00 Uhr, Cham	BR27270 Reinhold Bauer	45,50 € NEU!
Singkreis im Sinne einer Ensemblestunde für Sänger*innen mit Gesang und der Stimmbildungserfahrungen	Ab Di., 22.09.2026, 9x 19:00 Uhr, Bad Kötzting	BR27298 Romy Börner	109,00 €
Stimmbildung - Workshop Singstimme Dieser Kurs richtet sich an alle, die gerne singen und Ihre Stimme verbessern wollen.	Ab Di., 06.10.2026, 3x 19:00 Uhr, Cham	BR27299 Ilana Hinder	68,00 €
Stimmbildung - Workshop Singstimme Dieser Kurs richtet sich an alle, die gerne singen und Ihre Stimme verbessern wollen.	Ab Mi., 17.02.2027, 3x 19:00 Uhr, Cham	BR27300 Ilana Hinder	68,00 €

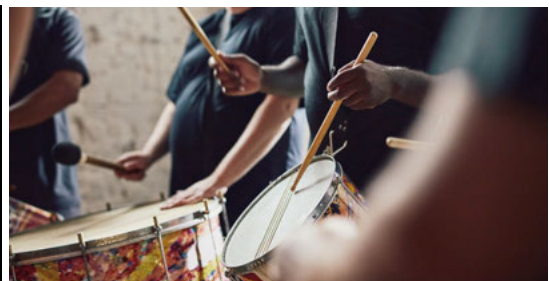
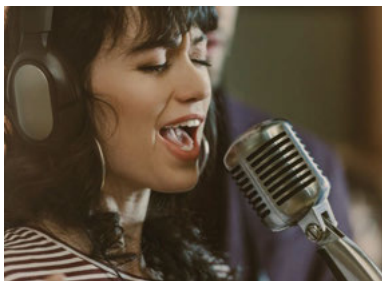
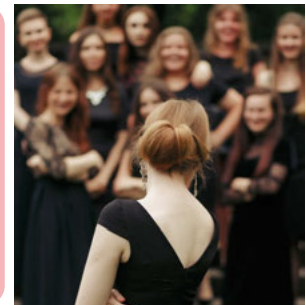
Metal und Rock Chor, KursNr. BR27360 bis BR27369

Singen Sie gerne, aber normale Chorlieder liegen Ihnen nicht? Dann kommen Sie zu unserem schon lange etablierten Metal & Rock Chor in Bad Kötzting! Unter der Leitung von Dozentin Kathrin Göllner stehen Stücke von AC/DC, Metallica, Rammstein und Nirvana auf dem Programm.

Der Rock Chor findet in Bad Kötzting mit unserer Dozentin Kathrin Göllner statt.

Termine: 18.09., 27.09., 02.10., 16.10., 13.11., 20.11., 11.12.2026, 15.01., 29.01., 05.02., 19.02.2027 um 19:00 Uhr, 15,00 €.

Bei Buchung aller 11 Termine erhalten Sie eine reduzierte Kursgebühr von 10,00 € pro Abend.



In Bayern und Böhmen daheim – in Europa zu Hause

Ein grenzüberschreitendes Bildungsprojekt der vhs im Landkreis Cham e.V.

Doma v Bavorsku a v Čechách, doma v Evropě.

Durchführungszeitraum des Projekts: 01.09.2026 – 30.06.2029

Die Volkshochschule Cham und die tschechische Partnerschule SOŠ a SOU Sušice verbindet eine erfolgreiche Zusammenarbeit von mittlerweile über 15 Jahren. Mit dem neuen INTERREG-Projekt „In Bayern und Böhmen daheim – in Europa zu Hause“ wird diese Partnerschaft ab Herbst 2026 für weitere drei Jahre fortgeführt und setzt damit die grenzüberschreitende Bildungsarbeit im bayerisch-tschechischen Grenzraum konsequent fort. Im Mittelpunkt stehen praxisnahe Begegnungen, gemeinsame Workshops, Berufsfelderkundungen und Bildungsaufenthalte in Bayern und Tschechien. Jugendliche sammeln dabei wertvolle Erfahrungen in verschiedenen Berufsfeldern – von Gastronomie, Tourismus und Pflege bis hin zu Handwerk und Technik – und lernen gleichzeitig die Kultur, Sprache und Lebensweise des Nachbarlandes kennen.



Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf den Themen Tradition, regionale Esskultur, Regionalität und dem Wandel im Handwerk. Gemeinsam setzen sich die Teilnehmenden mit regionalen Besonderheiten auseinander, entdecken traditionelle Handwerks- und Ernährungskulturen und beleuchten deren Entwicklung im Spannungsfeld zwischen Bewahrung und Innovation. So entstehen wertvolle Einblicke in die kulturellen Gemeinsamkeiten und Unterschiede beider Regionen und ein tieferes Verständnis für die Bedeutung regionaler Identität in einer sich wandelnden Arbeits- und Lebenswelt. Mit diesem Projekt stärkt die vhs Cham nicht nur die fachlichen, sprachlichen und persönlichen Kompetenzen junger Menschen, sondern fördert auch den europäischen Gedanken und den Zusammenhalt in unserer Grenzregion. Begegnungen über Ländergrenzen hinweg schaffen Verständnis, bauen Vorurteile ab und eröffnen neue berufliche wie persönliche Perspektiven – für die Teilnehmenden ebenso wie für unsere Region.

Wir freuen uns, als Leadpartner dieses von INTERREG Bayern–Tschechien geförderten Projekts einen Beitrag zu einer lebendigen europäischen Nachbarschaft und einer zukunftsorientierten Bildungslandschaft im Landkreis Cham leisten zu können.



Interreg



**Kofinanziert von
der Europäischen Union**

Bayern – Tschechien



Gesundheit

- 34 Kursübersichten / Raumpläne
- 40 Präventionskurse gem. §20 SGB V
- 45 Entspannung, Körper-, Selbsterfahrung
- 53 Gymnastik, Ausdauer, Kraft
- 69 Selbstverteidigung
- 70 Spinning®
- 73 Gesunde Ernährung / Fasten
- 74 Vorträge und Workshops zu Gesundheitsthemen



Programmbereichsleitung

SIMONE BAIER
Tel. 09971 8501-18
sbaier@vhs-cham.de



JASMIN FITTIGAUER
Assistenz PBL Gesundheit
Tel. 09971 8501-47
jfittigauer@vhs-cham.de



**ALEKSANDRA
SIKORSKA-ELLWANGER**
Assistenz PBL Gesundheit
Tel. 09971 8501-40
asikorska@vhs-cham.de

Kurse im Spiegelsaal 1 und 2 in Cham

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
10:00-11:00	08:30-09:20	17:00-18:00	16:45-17:30	16:00-17:15	08:30-09:30
Mobility	Faszientraining	Jumping Fitness	Wirbelsäulengymnastik 55+	Hot Iron®	Taijiquan*
Oksana H.	Oksana H.	Christin H.	Hana B.	Annette K.	Anita M.
17:30-18:30	09:30-10:30	17:10-18:10	17:45-18:45	17:45-18:45	09:00-10:00
Gesunder Rücken	Barre & Mobility	Pilates	Fitness-Mix	Jumping® Fitness	Eisbaden
Melanie B.	Oksana H.	Pauline H.	Andrea H.	Simone Sch.	Andrea S.
17:40-18:40	17:00-18:00	18:20-19:20	17:45-18:45	19:00-20:00	11:00-12:00
Bodyforming	Full Body Workout	Faszientraining	Zumba® Fitness	Jumping® Fitness	Balance
Andrea H.	Martina K.	Martina K.	Stephanie D.	Simone Sch.	Liliia T.
18:45-20:00	17:00-18:00	18:05-19:05	19:15-20:15		
Hot Iron®	Pilates*	BBP-Power	Bodyforming		
Paul H.	Nadine A.	Christin H.	Andrea H.		
18:50-19:50	18:15-19:15	19:10-20:10			
Pilates*	Pilates*	Dance fit			
Nadine A.	Nadine A.	Christin H.			
20:00-21:00	18:15-19:15	19:30-20:45			
Pilates	Jumping® Fitness	Hot Iron®			
Gracia C.	Tanja K.	Paul H.			
	19:30-20:30				
	Jumping® Fitness				
	Tanja K.				

* Diese Kurse sind gem. §20 SGB V zertifiziert
Reha-Sport Kurse finden Sie auf S. 39.

Kurse in der Further Str. 29 in Cham

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:45-09:45 Bodyweight Sonja Z.	16:30–17:30 Yang to Yin Veronika M.	10:15-11:15 Rückenfit* Anette F.	17:15-18:45 Hatha-Yoga Vinyasa Flow Basic Jutta L.	09:30-10:30 Qigong Shibashi* Anita M.
10:00-11:00 Full Body Mix Sonja Z.	17:45–19:15 Yoga Dynamic Flow Intermediate Veronika M.	11:20-12:20 Ganzkörper- kräftigng* Anette F.		10:00-11:30 Hatha-Yoga* Ulrike P.
15:30-16:30 Hatha-Yoga auf dem Stuhl* Dr. Carola S.	18:00–19:00 Pilates Sculpt Liliia T.	17:15-18:45 Beckenboden- trainig. Erika R.		14:00-15:30 Yoga bei der Diagnose Krebs* Ulrike P.
16:45-18:15 Hatha-Yoga* Dr. Carola S.	19:30–21:00 Hatha-Yoga* Ulrike P.	18:00-19:30 Hatha-Yoga Vinyasa Flow Intermediate Jutta L.		15:45–17:15 Hatha-Yoga* Ulrike P.
17:00-18:00 Pilates f. Anfänger Erika R.		18:50-19:50 Pilates f. Anfänger ab 50 J. Erika R.		18:00–19:30 Yin Yoga Elke L.
18:10-19:10 Pilates f. Fortgeschr. Erika R.				
18:30-20:00 Hatha-Yoga* Dr. Carola S.				
20:15-21:45 Hatha-Yoga für Männer* Dr. Carola Seitz				

Reha-Sport Kurse finden Sie auf S. 39.
*Diese Kurse sind gemäß §20 SGB V
zertifiziert

Kurse in Roding

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
17:45-18:45	08:20-09:20	17:15-18:15	09:15-10:15
Rückenfit*	Hatha-Yoga am Morgen	Pilates*	Sitting Yoga
Rosalie S.	Maria K.	Karl Sch.	Maria K.
	09:40-10:40	18:25-19:25	10:35-11:35
	Sitting Yoga	Gesunder Rücken	Hatha-Yoga am Morgen
	Maria K.	Melanie B.	Maria K.
	19:20-20:20	19:30-20:30	17:00-18:30
	Hatha-Yoga*	Full Body Workout	Beckenboden- training
	Maria K.	Melanie B.	Erika R.
		19:00-20:00	17:30-18:30
		Aqua- Gymnastik*	Rückenfit*
		Marina H.	Karl Sch.
			18:45-19:45
			Fit mit dem Schwingstab
			Karl Sch.
			19:00-20:00
			Bodyforming
			Veronika H.

*Diese Kurse sind gemäß §20 SGB V zertifiziert
Reha-Sport Kurse finden Sie auf Seite 39.

Kurse in Bad Kötzting

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
17:15-18:15 Dance fit Barbara L.	18:00-19:00 Pilates für Anfänger Jessica A.	17:00-18:00 Fight Fusion Liliia T.	09:00-10:00 Rückenfit Gymnastik auf dem Stuhl* Ramona W.	09:30-11:00 Hatha-Yoga* Monika H.	18:00-19:00 Zuhören- Entspannen- Nachdenken Heidemarie K.
18:30-19:30 Bodystyling Barbara L.		18:30-19:30 Spinning® Intervall Sabine H.	16:50-17:50 Balance Liliia T.	17:30-18:30 Aquafitness* Nicole A.	
			17:30-18:30 Tai Chi Chuan Yangstil Monika H.	19:15-20:45 Aquafitness* Nicole A.	

Kurse in Rötz

Dienstag	Donnerstag
18:00-19:00 Hatha-Yoga Ingrid S.	20:00-21:00 Fitness-Mix Patricia E.
19:15-20:15 Hatha-Yoga Ingrid S.	

18:00-19:00 Spinning® Intervall Sabine H.
19:15-20:45 Hatha-Yoga* Monika H.

Tanz- und Ballett Kurse finden Sie auf S. 20.

Reha-Sport Kurse finden Sie auf S. 39.

* Diese Kurse sind gemäß §20 SGB V zertifiziert

Official Spinning®-Center der VHS im Landkreis Cham e.V.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
17:45-18:45 Spinning® Intervall Sabine H.	17:30-18:30 Spinning® Intervall Astrid H.	08:30-09:30 Spinning® „Good Morning“ Martin H.	17:45-18:45 Spinning® Energy Ride Simona T.	17:00-18:00 Spinning® Intervall Martin H.	16:30-17:30 Spinning® Intervall Astrid H.
19:00-20:00 Spinning® Energy Ride Simona T.	18:45-19:45 Spinning® Intervall Astrid H.	17:30-18:30 Spinning® The first Annette K.	19:00-20:00 Spinning® Energy Ride Simona T.	18:15-19:15 Spinning® Intervall Martin H.	
20:15-21:15 Spinning® Energy Ride Simona T.		18:45-19:45 Spinning® „Spezial“ Annette K.			
		20:00-21:00 Spinning® Intervall Martin H.			

Kurse in Furth im Wald

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
17:30-18:30 Wirbelsäulen- gymnastik Hana B.	17:00-18:00 Autogenes Training* Lucie K.	18:00-19:00 Body and Mind Faszientraining Marion B.	17:00-18:30 Qigong Heidemarie K.	15:00-16:00 Ballett für Anfänger ab 6 J. Bettina G.	10:30-11:30 Pilates Eva B.
	18:15-19:45 Hatha-Yoga* Erika D.		17:30-19:00 Hatha-Yoga* Eva-Maria B.	16:15-17:15 Tanz dich fit ab 40 J. Bettina G.	
			18:45-20:15 Yoga und Meditation Heidemarie K.		

Reha-Sport Kurse finden Sie auf S. 39.

*Diese Kurse sind gemäß §20 SGB V
zertifiziert

Rehabilitationssport mit der VHS

BAD KÖTZTING		
Wassergymnastik	Bad Kötzting, Klinikum Maximilian, Hallenbad	Mo und Do 16:00-17:00 Mo und Do 17:00-18:00 Mo und Do 18:00-19:00
BEUCHERLING		
Trockengymnastik	Zell-Beucherling, DJK-Sportheim, Am Sportplatz 2	Mo 18:00-19:00 Mo 19:00-20:00
CHAM		
Trockengymnastik	Cham, Furtherstr. 29	Di 08:45-09:45
Lungensport	Cham, Furtherstr. 29	Di 10:00-11:00
Trockengymnastik	Cham, Furtherstr. 29	Mi 09:00-10:00
Trockengymnastik	Cham, VHS, Haus 3, Pfarrer-Seidl-Str. 1	Do 18:45-19:45
	Cham, Furtherstr. 29	Do 19:00-20:00
CHAMERAU		
Trockengymnastik	Chamerau, Volksschule, Turnhalle, Schulstr. 2	Di 17:00-18:00
FALKENSTEIN		
Trockengymnastik	Falkenstein, Volksschule, Gymnastikraum, Dr.-Färberstr. 5	Mo 08:00-09:00 Mo 09:00-10:00 Mo 10:00-11:00 Mo 17:00-18:00 Mi 08:15-09:15 Do 18:00-19:00
FURTH IM WALD		
Trockengymnastik	Furth im Wald, MVZ, Mehrzweckraum, Dr.-A.-Voll-Str. 1	Fr 11:30-12:30
Wassergymnastik	Furth im Wald, Hallenbad	Fr 13:00-14:00 Fr 14:00-15:00
HOHENWARTH		
Trockengymnastik	Hohenwarth, Volksschule, Turnhalle, Schulstr. 1	Di 18:30-19:30
LOHBERG		
Trockengymnastik	Lohberg, Kinderhaus, Turnraum, Langer Weiher Weg 1	Do 17:30-18:30
RIMBACH		
Trockengymnastik	Rimbach, Mehrzweckturnhalle, Hohenbogenstr. 10	Mo 20:00-21:00
RODING		
Herzsport	Roding, Dreifachturnhalle, Adolf-Kolping-Str. 16	Do 18:00-19:00
STRAHLFELD		
Trockengymnastik	Strahlfeld, Turnhalle, Hofmarkstr. 20	Mo 15:30-16:30 Mo 16:30-17:30
Zandt		
Trockengymnastik	Zandt, FC-Turnhalle, Sportplatzstr. 3	Mo 08:30-09:30



Präventionskurse gem. §20 SGB V

Präventionskurse gem. §20 SGB V

Die Volkshochschule im Landkreis Cham e.V. bietet seit vielen Jahren Präventionskurse gemäß §20 SGB V an. Diese unterteilen sich in die Handlungsfelder „Bewegungsgewohnheiten“, „Ernährung“, sowie „Stressmanagement“. Die Teilnahme empfiehlt sich, wenn Sie nicht akut erkrankt sind und aktiv für Ihre Gesundheit Vorsorge treffen möchten. Präventionskurse sind als „Hilfe zur Selbsthilfe“ gedacht. Sie sollen wichtige Grundinformationen zu Ihrer Gesundheit vermitteln und Wege zu einer gesunden Lebensführung aufzeigen. Wenn Sie unsicher sind, ob Ihr Gesundheitszustand die Teilnahme zulässt, sprechen Sie bitte zuvor mit Ihrem Arzt. Versicherte von gesetzlichen Krankenkassen können Zuschüsse von bis zu 80% der Kursgebühr erhalten (bitte vorher an die jeweilige Kasse wenden). Dazu bekommen Sie eine Teilnahme- und Zahlungsbestätigung zur Vorlage bei der jeweiligen Krankenkasse. Bitte beachten Sie: Krankenkassen können die Gebühr nur erstatten, wenn mindestens 80% eines Kurses absolviert wurden. Weitere Informationen zu diesen Kursen finden Sie auf unserer Homepage unter: www.vhs-cham.de

Präventionskurse gem. §20 SGB V	Beginn	Kursnummer / Dozent	
Lieber leichter - Ausgewogen essen und genießen (90 min) zertifiziert gemäß §20 SGB V	Ab Mo., 05.10.2026, 8x 18:00 Uhr, Cham	BR31100 Gabriele Ludwig	144,00 €
Top in Form - gut essen, trinken & gesund abnehmen - Online Alltagstaugliche Ernährung für mehr Energie (zertifiziert gemäß §20 SGB V)	Ab Mo., 12.10.2026, 8x 19:00 Uhr, Online	BR31150 Jana Marquard	120,00 €
Rückenfit (60 min) zertifiziert gemäß §20 SGB V	Ab Mo., 21.09.2026, 10x 17:45 Uhr, Roding	BR31330 Rosalie Simeth	100,00 € NEU!
Rückenfit (60 min) zertifiziert gemäß §20 SGB V	Ab Mo., 11.01.2027, 10x 17:45 Uhr, Roding	BR31331 Rosalie Simeth	100,00 €
Rückenfit - Rückenkräftigung (60 min) zertifiziert gemäß §20 SGB V	Ab Mi., 07.10.2026, 8x 10:15 Uhr, Cham	BR31335 Anette Fischer	100,00 € NEU!
Rückenfit - Rückenkräftigung (60 min) zertifiziert gemäß §20 SGB V	Ab Mi., 13.01.2027, 8x 10:15 Uhr, Cham	BR31336 Anette Fischer	100,00 €
Rückenfit - Rückenkräftigung (60 min) Gymnastik auf dem Stuhl (zertifiziert gemäß §20 SGB V)	Ab Do., 17.09.2026, 8x 09:00 Uhr, Bad Kötzing	BR31345 Ramona Weber	100,00 €
Rückenfit - Rückenkräftigung (60 min) Gymnastik auf dem Stuhl (zertifiziert gemäß §20 SGB V)	Ab Do., 04.02.2027, 8x 09:00 Uhr, Bad Kötzing	BR31346 Ramona Weber	100,00 €
Rückenfit - Rückenkräftigung (60 min) zertifiziert gemäß §20 SGB V	Ab Di., 01.09.2026, 8x 18:30 Uhr, Blaibach	BR31372 Ramona Weber	100,00 €
Rückenfit - Rückenkräftigung (60 min) zertifiziert gemäß §20 SGB V	Ab Di., 27.10.2026, 8x 18:30 Uhr, Blaibach	BR31373 Ramona Weber	100,00 €
Rückenfit - Rückenkräftigung (60 min) zertifiziert gemäß §20 SGB V	Ab Di., 12.01.2027, 8x 18:30 Uhr, Blaibach	BR31374 Ramona Weber	100,00 €
Rückenfit - Rückenkräftigung (60 min) zertifiziert gemäß §20 SGB V	Ab Mi., 07.10.2026, 8x 09:00 Uhr, Blaibach	BR31378 Ramona Weber	100,00 € NEU!

Rückenfit - Rückenkräftigung (60 min) zertifiziert gemäß §20 SGB V	Ab Mi., 13.01.2027, 8x 09:00 Uhr, Blaubach	BR31379 Ramona Weber	100,00 €
Rückenfit - Rückenkräftigung (60 min) zertifiziert gemäß §20 SGB V	Ab Do., 08.10.2026, 8x 17:30 Uhr, Roding	BR31385 Karl Schmid	100,00 €
Rückenfit - Rückenkräftigung (60 min) zertifiziert gemäß §20 SGB V	Ab Do., 14.01.2027, 8x 17:30 Uhr, Roding	BR31386 Karl Schmid	100,00 €
Onlineseminar Rückenkräftigung (45 min) zertifiziert gemäß §20 SGB V	Ab Mi., 14.10.2026, 8x 18:45 Uhr, Online	BR31400 Richard Ondr	119,00 €
Onlineseminar Rückenkräftigung (45 min) zertifiziert gemäß §20 SGB V	Ab Mi., 20.01.2027, 8x 18:45 Uhr, Online	BR31401 Richard Ondr	119,00 €
Aquafitness (60 min) zertifiziert gemäß §20 SGB V	Ab Fr., 18.09.2026, 8x 17:30 Uhr, Bad Kötzing	BR31510 Nicole Asam	149,00 €
Aquafitness (60 min) zertifiziert gemäß §20 SGB V	Ab Fr., 15.01.2027, 8x 17:30 Uhr, Bad Kötzing	BR31511 Nicole Asam	149,00 €
Aquafitness (60 min) zertifiziert gemäß §20 SGB V	Ab Fr., 18.09.2026, 8x 18:30 Uhr, Bad Kötzing	BR31514 Nicole Asam	149,00 €
Aquafitness (60 min) zertifiziert gemäß §20 SGB V	Ab Fr., 15.01.2027, 8x 18:30 Uhr, Bad Kötzing	BR31515 Nicole Asam	149,00 €
Kräftigende Aqua-Gymnastik (60 min) zertifiziert gemäß §20 SGB V	Ab Mi., 27.01.2027, 8x 19:00 Uhr, Roding	BR31530 Marina Herrmann	120,00 €





Präventionskurse gem. §20 SGB V

Pilates (60 min) für Anfänger und Fortgeschrittene (zertifiziert gemäß §20 SGB V)	Ab Mo., 21.09.2026, 8x 18:50 Uhr, Cham	BR31690 Nadine Ascherl	100,00 €
Pilates (60 min) für Anfänger und Fortgeschrittene (zertifiziert gemäß §20 SGB V)	Ab Mo., 11.01.2027, 8x 18:50 Uhr, Cham	BR31691 Nadine Ascherl	100,00 €
Pilates (60 min) für Anfänger (zertifiziert gemäß §20 SGB V)	Ab Di., 22.09.2026, 8x 17:00 Uhr, Cham	BR31700 Nadine Ascherl	100,00 €
Pilates (60 min) für Anfänger (zertifiziert gemäß §20 SGB V)	Ab Di., 12.01.2027, 8x 17:00 Uhr, Cham	BR31701 Nadine Ascherl	100,00 €
Pilates (60 min) für Fortgeschrittene (zertifiziert gemäß §20 SGB V)	Ab Di., 22.09.2026, 8x 18:15 Uhr, Cham	BR31704 Nadine Ascherl	100,00 €
Pilates (60 min) für Fortgeschrittene (zertifiziert gemäß §20 SGB V)	Ab Di., 12.01.2027, 8x 18:15 Uhr, Cham	BR31705 Nadine Ascherl	100,00 €
Pilates (60 min) zertifiziert gemäß §20 SGB V	Ab Mi., 14.10.2026, 8x 17:15 Uhr, Roding	BR31715 Karl Schmid	100,00 €
Pilates (60 min) zertifiziert gemäß §20 SGB V	Ab Mi., 13.01.2027, 8x 17:15 Uhr, Roding	BR31716 Karl Schmid	100,00 €
Onlineseminar Aktiv Pilates (Rumpfkraftigung) (45 min) zertifiziert gemäß §20 SGB V	Ab Mo., 12.10.2026, 8x 18:00 Uhr, Online	BR31735 Richard Ondr	119,00 €
Onlineseminar Aktiv Pilates (Rumpfkraftigung) (45 min) zertifiziert gemäß §20 SGB V	Ab Mo., 18.01.2027, 8x 18:00 Uhr, Online	BR31736 Richard Ondr	119,00 €
Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung (60 min) zertifiziert gemäß §20 SGB V	Ab Mi., 07.10.2026, 8x 11:20 Uhr, Cham	BR31860 Anette Fischer	100,00 € NEU!
Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung (60 min) zertifiziert gemäß §20 SGB V	Ab Mi., 13.01.2027, 8x 11:20 Uhr, Cham	BR31861 Anette Fischer	100,00 €
Onlineseminar Functional Fitness (45 min) zertifiziert gemäß §20 SGB V	Ab Di., 13.10.2026, 8x 18:45 Uhr, Online	BR31900 Richard Ondr	119,00 €
Onlineseminar Functional Fitness (45 min) zertifiziert gemäß §20 SGB V	Ab Di., 19.01.2027, 8x 18:45 Uhr, Online	BR31901 Richard Ondr	119,00 €



Autogenes Training (90 min) zertifiziert gemäß §20 SGB V	Ab Do., 08.10.2026, 8x 18:30 Uhr, Cham	BR31200 Antje Kuhnt	120,00 €
Autogenes Training (60 min) zertifiziert gemäß §20 SGB V	Ab Do., 14.01.2027, 8x 18:30 Uhr, Cham	BR31201 Antje Kuhnt	120,00 €
Autogenes Training (60 min) zertifiziert gemäß §20 SGB V	Ab Di., 29.09.2026, 8x 17:00 Uhr, Furth im Wald	BR31210 Lucie Klauer	80,00 € NEU!
Autogenes Training (60 min) zertifiziert gemäß §20 SGB V	Ab Di., 12.01.2027, 8x 17:00 Uhr, Furth im Wald	BR31211 Lucie Klauer	80,00 €
Onlineseminar Autogenes Training (45 min) zertifiziert gemäß §20 SGB V	Ab Mo., 12.10.2026, 8x 19:00 Uhr, Online	BR31220 Richard Ondr	119,00 €
Onlineseminar Autogenes Training (45 min) zertifiziert gemäß §20 SGB V	Ab Mo., 18.01.2027, 8x 19:00 Uhr, Online	BR31221 Richard Ondr	119,00 €
Hatha-Yoga (60 min) auf dem Stuhl (zertifiziert gemäß §20 SGB V)	Ab Mo., 05.10.2026, 8x 15:30 Uhr, Cham	BR31560 Dr. Carola Seitz	80,00 € NEU!
Hatha-Yoga (60 min) auf dem Stuhl (zertifiziert gemäß §20 SGB V)	Ab Mo., 11.01.2027, 8x 15:30 Uhr, Cham	BR31561 Dr. Carola Seitz	80,00 €
Hatha-Yoga (90 min) zertifiziert gemäß §20 SGB V	Ab Mo., 05.10.2026, 12x 16:45 Uhr, Cham	BR31565 Dr. Carola Seitz	180,00 €
Hatha-Yoga (90 min) zertifiziert gemäß §20 SGB V	Ab Mo., 11.01.2027, 12x 16:45 Uhr, Cham	BR31566 Dr. Carola Seitz	180,00 €
Hatha-Yoga (90 min) zertifiziert gemäß §20 SGB V	Ab Mo., 05.10.2026, 12x 18:30 Uhr, Cham	BR31570 Dr. Carola Seitz	180,00 €
Hatha-Yoga (90 min) zertifiziert gemäß §20 SGB V	Ab Mo., 11.01.2027, 12x 18:30 Uhr, Cham	BR31571 Dr. Carola Seitz	180,00 €
Hatha-Yoga (90 min) für Männer (zertifiziert gemäß §20 SGB V)	Ab Mo., 05.10.2026, 12x 20:15 Uhr, Cham	BR31575 Dr. Carola Seitz	180,00 €
Hatha-Yoga (90 min) für Männer (zertifiziert gemäß §20 SGB V)	Ab Mo., 11.01.2027, 12x 20:15 Uhr, Cham	BR31576 Dr. Carola Seitz	180,00 €
Hatha-Yoga (90 min) Somatic Yoga (YT 500+) (zertifiziert gemäß §20 SGB V)	Ab Di., 06.10.2026, 10x 19:30 Uhr, Cham	BR31580 Ulrike Pongratz	150,00 € NEU!
Hatha-Yoga (90 min) Somatic Yoga (YT 500+) (zertifiziert gemäß §20 SGB V)	Ab Di., 12.01.2027, 10x 19:30 Uhr, Cham	BR31581 Ulrike Pongratz	150,00 €
Hatha-Yoga (90 min) Raus aus dem Funktionsmodus (zertifiziert gemäß §20 SGB V)	Ab Fr., 09.10.2026, 10x 10:00 Uhr, Cham	BR31585 Ulrike Pongratz	150,00 € NEU!
Hatha-Yoga (90 min) Raus aus dem Funktionsmodus (zertifiziert gemäß §20 SGB V)	Ab Fr., 15.01.2027, 10x 10:00 Uhr, Cham	BR31586 Ulrike Pongratz	150,00 €
Hatha-Yoga (90 min) Wegbegleiter bei der Diagnose Krebs (zertifiziert gemäß §20 SGB V)	Ab Fr., 09.10.2026, 10x 14:00 Uhr, Cham	BR31590 Ulrike Pongratz	150,00 €



Präventionskurse gem. §20 SGB V

Hatha-Yoga (90 min) Wegbegleiter bei der Diagnose Krebs (zertifiziert gemäß §20 SGB V)	Ab Fr., 15.01.2027, 10x 14:00 Uhr, Cham	BR31591 Ulrike Pongratz	150,00 €
Hatha-Yoga (90 min) Gelassen durch den Alltag (zertifiziert gemäß §20 SGB V)	Ab Fr., 09.10.2026, 10x 15:45 Uhr, Cham	BR31595 Ulrike Pongratz	150,00 € NEU!
Hatha-Yoga (90 min) zertifiziert gemäß §20 SGB V	Ab Di., 22.09.2026, 10x 18:15 Uhr, Furth im Wald	BR31647 Erika Duschner	150,00 €
Hatha-Yoga (90 min) zertifiziert gemäß §20 SGB V	Ab Di., 12.01.2027, 10x 18:15 Uhr, Furth im Wald	BR31648 Erika Duschner	150,00 €
Hatha-Yoga (90 min) für Erwachsene (zertifiziert gemäß §20 SGB V)	Ab Do., 14.01.2027, 8x 17:30 Uhr, Furth im Wald	BR31652 Eva-Maria Bablick	120,00 €
Hatha-Yoga (60 min) Yin Yoga (zertifiziert gemäß §20 SGB V)	Ab Di., 13.10.2026, 10x 19:20 Uhr, Roding	BR31655 Maria Kerscher	120,00 €
Hatha-Yoga (60 min) Yin Yoga (zertifiziert gemäß §20 SGB V)	Ab Di., 12.01.2027, 10x 19:20 Uhr, Roding	BR31656 Maria Kerscher	120,00 €
Hatha-Yoga (90 min) In der Tradition von BKS Iyengar (zertifiziert gemäß §20 SGB V)	Ab Do., 24.09.2026, 10x 19:15 Uhr, Bad Kötzing	BR31660 Monika Hausler	150,00 €
Hatha-Yoga (90 min) In der Tradition von BKS Iyengar (zertifiziert gemäß §20 SGB V)	Ab Do., 14.01.2027, 10x 19:15 Uhr, Bad Kötzing	BR31661 Monika Hausler	150,00 €
Hatha-Yoga (90 min) In der Tradition von BKS Iyengar (zertifiziert gemäß §20 SGB V)	Ab Fr., 25.09.2026, 10x 09:30 Uhr, Bad Kötzing	BR31664 Monika Hausler	150,00 € NEU!
Hatha-Yoga (90 min) für Senioren (zertifiziert gemäß §20 SGB V)	Ab Do., 24.09.2026, 10x 18:00 Uhr, Neukirchen b.Hl.Blut	BR31678 Erika Duschner	150,00 €
Hatha-Yoga (90 min) für Senioren (zertifiziert gemäß §20 SGB V)	Ab Do., 14.01.2027, 10x 18:00 Uhr, Neukirchen b.Hl.Blut	BR31679 Erika Duschner	150,00 €
Qigong (60 min) Shibashi (zertifiziert gemäß §20 SGB V)	Ab Fr., 09.10.2026, 10x 09:30 Uhr, Cham	BR31810 Anita Meister-Scherpf	125,00 € NEU!
Qigong (60 min) Shibashi (zertifiziert gemäß §20 SGB V)	Ab Fr., 29.01.2027, 8x 09:30 Uhr, Cham	BR31811 Anita Meister-Scherpf	100,00 €
Taijiquan (60 min) Körper und Geist in Bewegung (zertifiziert gemäß §20 SGB V)	Ab Sa., 19.09.2026, 11x 08:30 Uhr, Cham	BR31855 Anita Meister-Scherpf	125,00 €
Taijiquan (60 min) Körper und Geist in Bewegung (zertifiziert gemäß §20 SGB V)	Ab Sa., 16.01.2027, 10x 08:30 Uhr, Cham	BR31856 Anita Meister-Scherpf	125,00 €



Entspannung, Körper-, Selbsterfahrung

In unserer Kategorie „Entspannung, Körper-, Selbsterfahrung“ finden Sie ein breites Spektrum an Kursen, in denen anerkannte Entspannungsverfahren vermittelt werden. Einen großen Bereich machen hier Yogakurse aus. Zudem finden Sie viele weitere Entspannungsverfahren, wie Autogenes Training, Qi Gong oder Tai Chi, die auch unter unseren Präventionskursen aufgeführt sind (S.35/36) Weitere Informationen zu diesen Kursen finden Sie auf unserer Homepage unter: www.vhs-cham.de

Entspannung, Körper-, Selbsterfahrung	Beginn	Kursnummer / Dozent	
Hatha-Yoga (60 min) auf dem Stuhl (zertifiziert gemäß §20 SGB V)	Ab Mo., 05.10.2026, 8x 15:30 Uhr, Cham	BR31560 Dr. Carola Seitz	80,00 € NEU!
Hatha-Yoga (60 min) auf dem Stuhl (zertifiziert gemäß §20 SGB V)	Ab Mo., 11.01.2027, 8x 15:30 Uhr, Cham	BR31561 Dr. Carola Seitz	80,00 €
Hatha-Yoga (90 min) zertifiziert gemäß §20 SGB V	Ab Mo., 05.10.2026, 12x 16:45 Uhr, Cham	BR31565 Dr. Carola Seitz	180,00 €
Hatha-Yoga (90 min) zertifiziert gemäß §20 SGB V	Ab Mo., 11.01.2027, 12x 16:45 Uhr, Cham	BR31566 Dr. Carola Seitz	180,00 €
Hatha-Yoga (90 min) zertifiziert gemäß §20 SGB V	Ab Mo., 05.10.2026, 12x 18:30 Uhr, Cham	BR31570 Dr. Carola Seitz	180,00 €
Hatha-Yoga (90 min) zertifiziert gemäß §20 SGB V	Ab Mo., 11.01.2027, 12x 18:30 Uhr, Cham	BR31571 Dr. Carola Seitz	180,00 €
Hatha-Yoga (90 min) für Männer (zertifiziert gemäß §20 SGB V)	Ab Mo., 05.10.2026, 12x 20:15 Uhr, Cham	BR31575 Dr. Carola Seitz	180,00 €
Hatha-Yoga (90 min) für Männer (zertifiziert gemäß §20 SGB V)	Ab Mo., 11.01.2027, 12x 20:15 Uhr, Cham	BR31576 Dr. Carola Seitz	180,00 €
Hatha-Yoga (90 min) Somatic Yoga (YT 500+) (zertifiziert gemäß §20 SGB V)	Ab Di., 06.10.2026, 10x 19:30 Uhr, Cham	BR31580 Ulrike Pongratz	150,00 € NEU!
Hatha-Yoga (90 min) Somatic Yoga (YT 500+) (zertifiziert gemäß §20 SGB V)	Ab Di., 12.01.2027, 10x 19:30 Uhr, Cham	BR31581 Ulrike Pongratz	150,00 €
Hatha-Yoga (90 min) Raus aus dem Funktionsmodus (zertifiziert gemäß §20 SGB V)	Ab Fr., 09.10.2026, 10x 10:00 Uhr, Cham	BR31585 Ulrike Pongratz	150,00 € NEU!
Hatha-Yoga (90 min) Raus aus dem Funktionsmodus (zertifiziert gemäß §20 SGB V)	Ab Fr., 15.01.2027, 10x 10:00 Uhr, Cham	BR31586 Ulrike Pongratz	150,00 €
Hatha-Yoga (90 min) Wegbegleiter bei der Diagnose Krebs (zertifiziert gemäß §20 SGB V)	Ab Fr., 09.10.2026, 10x 14:00 Uhr, Cham	BR31590 Ulrike Pongratz	150,00 €
Hatha-Yoga (90 min) Wegbegleiter bei der Diagnose Krebs (zertifiziert gemäß §20 SGB V)	Ab Fr., 15.01.2027, 10x 14:00 Uhr, Cham	BR31591 Ulrike Pongratz	150,00 €



Entspannung, Körper-, Selbsterfahrung

Hatha-Yoga (90 min) Gelassen durch den Alltag (zertifiziert gemäß §20 SGB V)	Ab Fr., 09.10.2026, 10x 15:45 Uhr, Cham	BR31595 Ulrike Pongratz	150,00 € NEU!
Hatha-Yoga (90 min) zertifiziert gemäß §20 SGB V	Ab Di., 22.09.2026, 10x 18:15 Uhr, Furth im Wald	BR31647 Erika Duschner	150,00 €
Hatha-Yoga (90 min) zertifiziert gemäß §20 SGB V	Ab Di., 12.01.2027, 10x 18:15 Uhr, Furth im Wald	BR31648 Erika Duschner	150,00 €
Hatha-Yoga (90 min) für Erwachsene (zertifiziert gemäß §20 SGB V)	Ab Do., 14.01.2027, 8x 17:30 Uhr, Furth im Wald	BR31652 Eva-Maria Bablick	120,00 €
Hatha-Yoga (60 min) Yin Yoga (zertifiziert gemäß §20 SGB V)	Ab Di., 13.10.2026, 10x 19:20 Uhr, Roding	BR31655 Maria Kerscher	120,00 €
Hatha-Yoga (60 min) Yin Yoga (zertifiziert gemäß §20 SGB V)	Ab Di., 12.01.2027, 10x 19:20 Uhr, Roding	BR31656 Maria Kerscher	120,00 €
Hatha-Yoga (90 min) In der Tradition von BKS Iyengar (zertifiziert gemäß §20 SGB V)	Ab Do., 24.09.2026, 10x 19:15 Uhr, Bad Kötzting	BR31660 Monika Hausler	150,00 €
Hatha-Yoga (90 min) In der Tradition von BKS Iyengar (zertifiziert gemäß §20 SGB V)	Ab Do., 14.01.2027, 10x 19:15 Uhr, Bad Kötzting	BR31661 Monika Hausler	150,00 €
Hatha-Yoga (90 min) In der Tradition von BKS Iyengar (zertifiziert gemäß §20 SGB V)	Ab Fr., 25.09.2026, 10x 09:30 Uhr, Bad Kötzting	BR31664 Monika Hausler	150,00 € NEU!
Hatha-Yoga (90 min) für Senioren (zertifiziert gemäß §20 SGB V)	Ab Do., 24.09.2026, 10x 18:00 Uhr, Neukirchen b.Hl.Blut	BR31678 Erika Duschner	150,00 €
Hatha-Yoga (90 min) für Senioren (zertifiziert gemäß §20 SGB V)	Ab Do., 14.01.2027, 10x 18:00 Uhr, Neukirchen b.Hl.Blut	BR31679 Erika Duschner	150,00 €



Hatha-Yoga Vinyasa Flow - Basic Traditioneller Yogaunterricht (500h RYT-India)	Ab Do., 24.09.2026, 6x 17:15 Uhr, Cham	BR35207 Jutta Lehner	72,00 €
Hatha-Yoga Vinyasa Flow - Basic Traditioneller Yogaunterricht (500h RYT-India)	Ab Do., 12.11.2026, 6x 17:15 Uhr, Cham	BR35208 Jutta Lehner	72,00 €
Hatha-Yoga Vinyasa Flow - Basic Traditioneller Yogaunterricht (500h RYT-India)	Ab Do., 14.01.2027, 4x 17:15 Uhr, Cham	BR35209 Jutta Lehner	48,00 €
Hatha-Yoga Vinyasa Flow - Basic Traditioneller Yogaunterricht (500h RYT-India)	Ab Do., 18.02.2027, 5x 17:15 Uhr, Cham	BR35210 Jutta Lehner	60,00 €
Hatha-Yoga Vinyasa Flow - Intermediate Traditioneller Yogaunterricht (500h RYT-India)	Ab Mi., 23.09.2026, 6x 18:00 Uhr, Cham	BR35215 Jutta Lehner	72,00 €
Hatha-Yoga Vinyasa Flow - Intermediate Traditioneller Yogaunterricht (500h RYT-India)	Ab Mi., 11.11.2026, 6x 18:00 Uhr, Cham	BR35216 Jutta Lehner	72,00 €
Hatha-Yoga Vinyasa Flow - Intermediate Traditioneller Yogaunterricht (500h RYT-India)	Ab Mi., 13.01.2027, 4x 18:00 Uhr, Cham	BR35217 Jutta Lehner	48,00 €
Hatha-Yoga Vinyasa Flow - Intermediate Traditioneller Yogaunterricht (500h RYT-India)	Ab Mi., 17.02.2027, 5x 18:00 Uhr, Cham	BR35218 Jutta Lehner	60,00 €
Hatha-Yoga am Morgen offene Yogastunde - ganzjährig	Ab Di., 29.09.2026, 14x 08:20 Uhr, Roding	BR35281 Maria Kerscher	10 € / Tag
Hatha-Yoga am Morgen offene Yogastunde - ganzjährig	Ab Di., 12.01.2027, 29x 08:20 Uhr, Roding	BR35283 Maria Kerscher	10 € / Tag
Hatha-Yoga am Morgen offene Yogastunde - ganzjährig	Ab Do., 15.10.2026, 12x 10:35 Uhr, Roding	BR35286 Maria Kerscher	10 € / Tag
Hatha-Yoga am Morgen offene Yogastunde - ganzjährig	Ab Do., 14.01.2027, 27x 10:35 Uhr, Roding	BR35288 Maria Kerscher	10 € / Tag
Hatha-Yoga für Einsteiger und Fortgeschrittene	Ab Di., 29.09.2026, 10x 18:00 Uhr, Rötzt	BR35292 Ingrid Schoierer	80,00 €
Hatha-Yoga für Einsteiger und Fortgeschrittene	Ab Di., 12.01.2027, 9x 18:00 Uhr, Rötzt	BR35293 Ingrid Schoierer	72,00 €





Entspannung, Körper-, Selbsterfahrung

Hatha-Yoga für Einsteiger und Fortgeschrittene	Ab Di., 29.09.2026, 10x 19:15 Uhr, Rötzt	BR35296 Ingrid Schoierer	80,00 €
Hatha-Yoga für Einsteiger und Fortgeschrittene	Ab Di., 12.01.2027, 9x 19:15 Uhr, Rötzt	BR35297 Ingrid Schoierer	72,00 €
Sitting Yoga offene Yogastunde - ganzjährig	Ab Di., 29.09.2026, 14x 09:40 Uhr, Roding	BR35312 Maria Kerscher	10 € / Tag
Sitting Yoga offene Yogastunde - ganzjährig	Ab Di., 12.01.2027, 29x 09:40 Uhr, Roding	BR35314 Maria Kerscher	10 € / Tag
Sitting Yoga offene Yogastunde - ganzjährig	Ab Do., 15.10.2026, 12x 09:15 Uhr, Roding	BR35318 Maria Kerscher	10 € / Tag
Sitting Yoga offene Yogastunde - ganzjährig	Ab Do., 14.01.2027, 27x 09:15 Uhr, Roding	BR35320 Maria Kerscher	10 € / Tag
Yoga auf dem Stuhl Die sanfte Form des Yoga	Ab Fr., 25.09.2026, 6x 18:00 Uhr, Lohberg	BR35330 Regina Kaml	48,00 € NEU!
Yoga auf dem Stuhl Die sanfte Form des Yoga	Ab Fr., 13.11.2026, 6x 18:00 Uhr, Lohberg	BR35331 Regina Kaml	48,00 €
Yoga auf dem Stuhl Die sanfte Form des Yoga	Ab Fr., 15.01.2027, 4x 18:00 Uhr, Lohberg	BR35332 Regina Kaml	32,00 €
Yoga auf dem Stuhl Die sanfte Form des Yoga	Ab Fr., 19.02.2027, 5x 18:00 Uhr, Lohberg	BR35333 Regina Kaml	40,00 €
Yoga und Meditation Individuelle Neigungsgruppe	Ab Mo., 21.09.2026, 6x 09:00 Uhr, Cham	BR35398 Heidemarie Krieglstein	72,00 €
Yoga und Meditation Individuelle Neigungsgruppe	Ab Mo., 09.11.2026, 6x 09:00 Uhr, Cham	BR35399 Heidemarie Krieglstein	72,00 €
Yoga und Meditation Individuelle Neigungsgruppe	Ab Mo., 11.01.2027, 6x 09:00 Uhr, Cham	BR35400 Heidemarie Krieglstein	72,00 €



Yoga und Meditation Individuelle Neigungsgruppe	Ab Do., 24.09.2026, 6x 18:45 Uhr, Furth im Wald	BR35415 Heidmarie Krieglstein	72,00 €
Yoga und Meditation Individuelle Neigungsgruppe	Ab Do., 12.11.2026, 6x 18:45 Uhr, Furth im Wald	BR35416 Heidmarie Krieglstein	72,00 €
Yoga und Meditation Individuelle Neigungsgruppe	Ab Do., 14.01.2027, 6x 18:45 Uhr, Furth im Wald	BR35417 Heidmarie Krieglstein	72,00 €
Yoga Dynamic Flow Intermediate	Ab Di., 22.09.2026, 6x 17:45 Uhr, Cham	BR35430 Veronika Meier	90,00 € NEU!
Yoga Dynamic Flow Intermediate	Ab Di., 10.11.2026, 6x 17:45 Uhr, Cham	BR35431 Veronika Meier	90,00 €
Yoga Dynamic Flow Intermediate	Ab Di., 12.01.2027, 4x 17:45 Uhr, Cham	BR35432 Veronika Meier	60,00 €
Yoga Dynamic Flow Intermediate	Ab Di., 16.02.2027, 5x 17:45 Uhr, Cham	BR35433 Veronika Meier	75,00 €
Yoga Sanftes Üben, Meditation und mehr	Ab Mo., 21.09.2026, 8x 17:00 Uhr, Lam	BR35470 Jutta Köhler	94,00 €
Yoga Sanftes Üben, Meditation und mehr	Ab Mo., 18.01.2027, 8x 17:00 Uhr, Lam	BR35471 Jutta Köhler	94,00 €
Yoga sanftes Üben, Meditation und mehr	Ab Mi., 23.09.2026, 8x 10:00 Uhr, Lam	BR35476 Jutta Köhler	64,00 €
Yoga sanftes Üben, Meditation und mehr	Ab Mi., 20.01.2027, 8x 10:00 Uhr, Lam	BR35477 Jutta Köhler	64,00 €
Yoga zum Wohlfühlen für Einsteiger und Fortgeschrittene	Ab Di., 22.09.2026, 6x 19:00 Uhr, Lam	BR35484 Regina Kaml	72,00 €
Yoga zum Wohlfühlen für Einsteiger und Fortgeschrittene	Ab Di., 10.11.2026, 6x 19:00 Uhr, Lam	BR35485 Regina Kaml	72,00 €
Yoga zum Wohlfühlen für Einsteiger und Fortgeschrittene	Ab Di., 12.01.2027, 4x 19:00 Uhr, Lam	BR35486 Regina Kaml	48,00 €
Yoga zum Wohlfühlen für Einsteiger und Fortgeschrittene	Ab Di., 16.02.2027, 5x 19:00 Uhr, Lam	BR35487 Regina Kaml	60,00 €





Entspannung, Körper-, Selbsterfahrung

Yoga für die Wirbelsäule durch Yoga Rückenproblemen vorbeugen



Ab Mi., 23.09.2026, 6x 17:45 Uhr, Schorndorf	BR35506 Alex Tino Taoussanidis	72,00 €
Ab Mi., 11.11.2026, 6x 17:45 Uhr, Schorndorf	BR35507 Alex Tino Taoussanidis	72,00 €
Ab Mi., 13.01.2027, 4x 17:45 Uhr, Schorndorf	BR35508 Alex Tino Taoussanidis	48,00 €
Ab Mi., 17.02.2027, 5x 17:45 Uhr, Schorndorf	BR35509 Alex Tino Taoussanidis	60,00 €
Ab Mi., 23.09.2026, 6x 19:30 Uhr, Schorndorf	BR35512 Alex Tino Taoussanidis	72,00 €
Ab Mi., 11.11.2026, 6x 19:30 Uhr, Schorndorf	BR35513 Alex Tino Taoussanidis	72,00 €
Ab Mi., 13.01.2027, 4x 19:30 Uhr, Schorndorf	BR35514 Alex Tino Taoussanidis	48,00 €
Ab Mi., 17.02.2027, 5x 19:30 Uhr, Schorndorf	BR35515 Alex Tino Taoussanidis	60,00 €
Ab Do., 24.09.2026, 6x 19:30 Uhr, Schorndorf	BR35519 Alex Tino Taoussanidis	72,00 €
Ab Do., 12.11.2026, 6x 19:30 Uhr, Schorndorf	BR35520 Alex Tino Taoussanidis	72,00 €
Ab Do., 14.01.2027, 4x 19:30 Uhr, Schorndorf	BR35521 Alex Tino Taoussanidis	48,00 €
Ab Do., 18.02.2027, 5x 19:30 Uhr, Schorndorf	BR35522 Alex Tino Taoussanidis	60,00 €
Ab Mo., 21.09.2026, 6x 18:00 Uhr, Runding	BR35525 Alex Tino Taoussanidis	72,00 €
Ab Mo., 09.11.2026, 6x 18:00 Uhr, Runding	BR35526 Alex Tino Taoussanidis	72,00 €
Ab Mo., 11.01.2027, 4x 18:00 Uhr, Runding	BR35527 Alex Tino Taoussanidis	48,00 €
Ab Mo., 15.02.2027, 5x 18:00 Uhr, Runding	BR35528 Alex Tino Taoussanidis	60,00 €

Yang to Yin fließende Bewegungen des Yin Yoga	Ab Di., 22.09.2026, 6x 16:30 Uhr, Cham	BR35540 Veronika Meier	60,00 € NEU!
Yang to Yin fließende Bewegungen des Yin Yoga	Ab Di., 10.11.2026, 6x 16:30 Uhr, Cham	BR35541 Veronika Meier	60,00 €
Yang to Yin fließende Bewegungen des Yin Yoga	Ab Di., 12.01.2027, 4x 16:30 Uhr, Cham	BR35542 Veronika Meier	40,00 €
Yang to Yin fließende Bewegungen des Yin Yoga	Ab Di., 16.02.2027, 5x 16:30 Uhr, Cham	BR35543 Veronika Meier	50,00 €
Yin Yoga eine bewegte Meditation	Ab Fr., 02.10.2026, 8x 18:00 Uhr, Cham	BR35560 Elke Lehner-Nowokowsky	96,00 €
Workshop: Mit dem Atem ankommen Mehr Ruhe finden - den Alltag hinter sich lassen	Am Sa., 17.10.2026 09:30 Uhr, Cham	BR39200 Ulrike Pongratz	25,00 €
Workshop: Dein mutiges Herz Selbstvertrauen stärken und den eigenen Weg finden	Am Sa., 16.01.2027 09:30 Uhr, Cham	BR39201 Ulrike Pongratz	25,00 €
Workshop: Yin Yoga Yin Yoga für die Faszien	Am So., 22.11.2026 09:30 Uhr, Bad Kötzting	BR39310 Monika Hausler	20,00 €
Zuhören-Entspannen-Nachdenken Klangmeditation	Am Sa., 10.10.2026 18:00 Uhr, Bad Kötzting	BR35650 Heidemarie Krieglstein	12,00 € NEU!
Zuhören-Entspannen-Nachdenken Klangmeditation	Am Sa., 14.11.2026 18:00 Uhr, Bad Kötzting	BR35651 Heidemarie Krieglstein	12,00 €
Zuhören-Entspannen-Nachdenken Klangmeditation	Am Sa., 05.12.2026 18:00 Uhr, Bad Kötzting	BR35652 Heidemarie Krieglstein	12,00 €
Zuhören-Entspannen-Nachdenken Klangmeditation	Am Sa., 16.01.2027 18:00 Uhr, Bad Kötzting	BR35653 Heidemarie Krieglstein	12,00 €
Zuhören-Entspannen-Nachdenken Klangmeditation	Am Sa., 06.02.2027 18:00 Uhr, Bad Kötzting	BR35654 Heidemarie Krieglstein	12,00 €
Autogenes Training (90 min) zertifiziert gemäß §20 SGB V	Ab Do., 08.10.2026, 8x 18:30 Uhr, Cham	BR31200 Antje Kuhnt	120,00 €
Autogenes Training (60 min) zertifiziert gemäß §20 SGB V	Ab Do., 14.01.2027, 8x 18:30 Uhr, Cham	BR31201 Antje Kuhnt	120,00 €
Autogenes Training (60 min) zertifiziert gemäß §20 SGB V	Ab Di., 29.09.2026, 8x 17:00 Uhr, Furth im Wald	BR31210 Lucie Klauer	80,00 € NEU!
Autogenes Training (60 min) zertifiziert gemäß §20 SGB V	Ab Di., 12.01.2027, 8x 17:00 Uhr, Furth im Wald	BR31211 Lucie Klauer	80,00 €



Entspannung, Körper-, Selbsterfahrung

Onlineseminar Autogenes Training (45 min) zertifiziert gemäß §20 SGB V	Ab Mo., 12.10.2026, 8x 19:00 Uhr, Online	BR31220 Richard Ondr	119,00 €
Onlineseminar Autogenes Training (45 min) zertifiziert gemäß §20 SGB V	Ab Mo., 18.01.2027, 8x 19:00 Uhr, Online	BR31221 Richard Ondr	119,00 €
Qigong (60 min) Shibashi (zertifiziert gemäß §20 SGB V)	Ab Fr., 09.10.2026, 10x 09:30 Uhr, Cham	BR31810 Anita Meister-Scherpf	125,00 € NEU!
Qigong (60 min) Shibashi (zertifiziert gemäß §20 SGB V)	Ab Fr., 29.01.2027, 8x 09:30 Uhr, Cham	BR31811 Anita Meister-Scherpf	100,00 €
Qigong Chinesische Gymnastik für die ganzheitliche Gesundheit	Ab Do., 24.09.2026, 6x 09:00 Uhr, Cham	BR35600 Heidemarie Krieglstein	72,00 €
	Ab Do., 12.11.2026, 6x 09:00 Uhr, Cham	BR35601 Heidemarie Krieglstein	72,00 €
	Ab Do., 14.01.2027, 6x 09:00 Uhr, Cham	BR35602 Heidemarie Krieglstein	72,00 €
	Ab Do., 24.09.2026, 6x 17:00 Uhr, Furth im Wald	BR35610 Heidemarie Krieglstein	72,00 € NEU!
	Ab Do., 12.11.2026, 6x 17:00 Uhr, Furth im Wald	BR35611 Heidemarie Krieglstein	72,00 €
	Ab Do., 14.01.2027, 6x 17:00 Uhr, Furth im Wald	BR35612 Heidemarie Krieglstein	72,00 €
	Ab Di., 22.09.2026, 6x 19:30 Uhr, Schorndorf	BR35625 Alex Tino Taoussanidis	72,00 €
	Ab Di., 10.11.2026, 6x 19:30 Uhr, Schorndorf	BR35626 Alex Tino Taoussanidis	72,00 €
	Ab Di., 12.01.2027, 4x 19:30 Uhr, Schorndorf	BR35627 Alex Tino Taoussanidis	48,00 €
	Ab Di., 16.02.2027, 5x 19:30 Uhr, Schorndorf	BR35628 Alex Tino Taoussanidis	60,00 €
	Workshop: Qigong und die Wandlungsphasen Chinesische Gymnastik für die ganzheitliche Gesundheit	Am So., 11.10.2026 09:30 Uhr, Bad Kötzting	BR39300 Monika Hausler
Taijiquan (60 min) Körper und Geist in Bewegung (zertifiziert gemäß §20 SGB V)	Ab Sa., 19.09.2026, 11x 08:30 Uhr, Cham	BR31855 Anita Meister-Scherpf	125,00 €
Taijiquan (60 min) Körper und Geist in Bewegung (zertifiziert gemäß §20 SGB V)	Ab Sa., 16.01.2027, 10x 08:30 Uhr, Cham	BR31856 Anita Meister-Scherpf	125,00 €
Tai Chi Chuan für Einsteiger und Fortgeschrittene	Ab Do., 24.09.2026, 8x 17:30 Uhr, Bad Kötzting	BR35670 Monika Hausler	64,00 € NEU!
Raus aus der Komfortzone - rein ins Eisbad! Ganzheitliches Kältetraining für Resilienz, Fokus und Energie	Ab Sa., 24.10.2026, 8x 09:00 Uhr, Cham	BR35680 Andrea Stoyan	64,00 € NEU!

Gymnastik, Ausdauer, Kraft

In dieser Kategorie finden Sie zum einen unsere klassischen Bauch-Beine-Po-, Gymnastik- und Pilates-Kurse, die das gemeinsame Ziel haben, einen Zugang zu gesunder Bewegung zu ermöglichen. Mittelpunkt der Stunden ist die gezielte Kräftigung der Muskulatur und die Verbesserung der Bewegungsabläufe, um das Wohlbefinden im eigenen Körper zu stärken. Zum anderen bekommen Sie in dieser Kategorie eine Übersicht über ein breites Spektrum weiterer Group Fitness Kurse, in denen das Training der Kraft-Ausdauer im Vordergrund steht. Neben Hot Iron®, CrossPower und Intervall-Training, fallen auch unsere Zumba®, Kick Bo- und Dance fit-Kurse in diesen Bereich. Mitreißende Musik und das Training in der Gruppe motivieren und machen die Stunden zu einem besonderen Erlebnis. Weitere Informationen zu diesen Kursen finden Sie auf unserer Homepage unter: www.vhs-cham.de

Gymnastik, Ausdauer, Kraft	Beginn	Kursnummer / Dozent	
Step Aerobic ein effektives Ganzkörpertraining	Ab Mo., 21.09.2026, 6x 18:15 Uhr, Wald	BR37130 Sabine Beiderbeck	40,00 €
Step Aerobic ein effektives Ganzkörpertraining	Ab Mo., 09.11.2026, 6x 18:15 Uhr, Wald	BR37131 Sabine Beiderbeck	40,00 €
Step Aerobic ein effektives Ganzkörpertraining	Ab Mo., 11.01.2027, 4x 18:15 Uhr, Wald	BR37132 Sabine Beiderbeck	26,70 €
Step Aerobic ein effektives Ganzkörpertraining	Ab Mo., 15.02.2027, 5x 18:15 Uhr, Wald	BR37133 Sabine Beiderbeck	33,30 €
Easy Step ein Klassiker kehrt zurück	Ab Do., 19.11.2026, 5x 18:45 Uhr, Roding	BR37145 Karl Schmid	40,00 €
BBP - Power intensiv und mit passender Latino-Musik	Ab Mi., 07.10.2026, 10x 18:05 Uhr, Cham	BR36020 Christin Höcherl-Markgraf	66,70 €
BBP - Power intensiv und mit passender Latino-Musik	Ab Mi., 13.01.2027, 9x 18:05 Uhr, Cham	BR36021 Christin Höcherl-Markgraf	60,00 €
BBP - Party intensives Training für die Problemzonen	Ab Mo., 21.09.2026, 6x 18:30 Uhr, Runding	BR36067 Antje Panitz-Kagermeier	40,00 €
BBP - Party intensives Training für die Problemzonen	Ab Mo., 09.11.2026, 6x 18:30 Uhr, Runding	BR36068 Antje Panitz-Kagermeier	40,00 €
BBP - Party intensives Training für die Problemzonen	Ab Mo., 11.01.2027, 4x 18:30 Uhr, Runding	BR36069 Antje Panitz-Kagermeier	26,70 €
BBP - Party intensives Training für die Problemzonen	Ab Mo., 15.02.2027, 5x 18:30 Uhr, Runding	BR36070 Antje Panitz-Kagermeier	33,30 €
Bodystyling ein wirkungsvolles Ganzkörpertraining	Ab Mo., 21.09.2026, 6x 18:30 Uhr, Bad Kötzting	BR36082 Barbara Luger	40,00 €
Bodystyling ein wirkungsvolles Ganzkörpertraining	Ab Mo., 09.11.2026, 6x 18:30 Uhr, Bad Kötzting	BR36083 Barbara Luger	40,00 €



Gymnastik, Ausdauer, Kraft

Bodystyling ein wirkungsvolles Ganzkörpertraining	Ab Mo., 11.01.2027, 4x 18:30 Uhr, Bad Kötzting	BR36084 Barbara Luger	26,70 €
Bodystyling ein wirkungsvolles Ganzkörpertraining	Ab Mo., 15.02.2027, 5x 18:30 Uhr, Bad Kötzting	BR36085 Barbara Luger	33,30 €
Bodyforming - Fit und gelassen ein effektives Ganzkörper-Workout	Ab Mo., 21.09.2026, 13x 17:40 Uhr, Cham	BR36120 Andrea Häusler	86,70 €
Bodyforming - Fit und gelassen ein effektives Ganzkörper-Workout	Ab Mo., 11.01.2027, 9x 17:40 Uhr, Cham	BR36121 Andrea Häusler	60,00 €
Bodyforming - Fit und gelassen ein effektives Ganzkörper-Workout	Ab Do., 24.09.2026, 13x 19:15 Uhr, Cham	BR36127 Andrea Häusler	86,70 €
Bodyforming - Fit und gelassen ein effektives Ganzkörper-Workout	Ab Do., 07.01.2027, 10x 19:15 Uhr, Cham	BR36128 Andrea Häusler	66,70 €
Bodyforming - Fit und gelassen ein effektives Ganzkörper-Workout	Ab Do., 01.10.2026, 5x 19:00 Uhr, Roding	BR36140 Veronika Heuberger	33,30 €
Bodyforming - Fit und gelassen ein effektives Ganzkörper-Workout	Ab Do., 12.11.2026, 5x 19:00 Uhr, Roding	BR36141 Veronika Heuberger	33,30 €
Bodyforming - Fit und gelassen ein effektives Ganzkörper-Workout	Ab Do., 14.01.2027, 4x 19:00 Uhr, Roding	BR36142 Veronika Heuberger	26,70 €
Bodyforming - Fit und gelassen ein effektives Ganzkörper-Workout	Ab Mo., 21.09.2026, 10x 19:00 Uhr, Schöndal	BR36147 Maria Gruber	66,70 €
Hula Hoop-Fitness für Anfänger und Fortgeschrittene	Ab Do., 14.01.2027, 3x 18:45 Uhr, Roding	BR36155 Karl Schmid	22,00 €



Fitness-Mix

ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining



Ab Do., 24.09.2026, 6x
17:45 Uhr, Cham

BR36160
Andrea Häusler

40,00 €
NEU!

Ab Do., 12.11.2026, 6x
17:45 Uhr, Cham

BR36161
Andrea Häusler

40,00 €

Ab Do., 14.01.2027, 4x
17:45 Uhr, Cham

BR36162
Andrea Häusler

26,70 €

Ab Do., 18.02.2027, 5x
17:45 Uhr, Cham

BR36163
Andrea Häusler

33,30 €

Ab Do., 24.09.2026, 6x
20:00 Uhr, Rötzt

BR36215
Patricia Eiber

40,00 €

Ab Do., 12.11.2026, 6x
20:00 Uhr, Rötzt

BR36216
Patricia Eiber

40,00 €

Ab Do., 14.01.2027, 4x
20:00 Uhr, Rötzt

BR36217
Patricia Eiber

26,70 €

Ab Do., 18.02.2027, 5x
20:00 Uhr, Rötzt

BR36218
Patricia Eiber

33,30 €

Gesund und fit mit Bauchtanz

Orientalischer Tanz - offenes Level

Ab Fr., 25.09.2026, 6x
17:45 Uhr, Cham

BR21300
Bianca Auzinger

46,00 €

Gesund und fit mit Bauchtanz

Orientalischer Tanz - offenes Level

Ab Fr., 13.11.2026, 6x
17:45 Uhr, Cham

BR21301
Bianca Auzinger

46,00 €

Gesund und fit mit Bauchtanz

Orientalischer Tanz - offenes Level

Ab Fr., 15.01.2027, 4x
17:45 Uhr, Cham

BR21302
Bianca Auzinger

30,70 €

Gesund und fit mit Bauchtanz

Orientalischer Tanz - offenes Level

Ab Fr., 19.02.2027, 5x
17:45 Uhr, Cham

BR21303
Bianca Auzinger

38,30 €

Oriental Dance Art

Orientalischer Tanz mit Vorkenntnissen

Ab Fr., 25.09.2026, 12x
19:00 Uhr, Cham

BR21311
Bianca Auzinger

138,00 €

Oriental Dance Art

Orientalischer Tanz mit Vorkenntnissen

Ab Fr., 15.01.2027, 9x
19:00 Uhr, Cham

BR21312
Bianca Auzinger

103,50 €

Orientalischer Tanz

Tanz dir deinen Alltag schön!

Ab Fr., 25.09.2026, 9x
18:00 Uhr, Bad Kötzting

BR21321
Jana Kluge

103,50 €

Orientalischer Tanz

Tanz dir deinen Alltag schön!

Ab Fr., 15.01.2027, 7x
18:00 Uhr, Bad Kötzting

BR21322
Jana Kluge

80,50 €





Gymnastik, Ausdauer, Kraft

Zumba® Fitness abtanzten und Urlaubsgefühle genießen!	Ab Do., 24.09.2026, 6x 17:45 Uhr, Cham	BR37485 Stephanie Dowdell	40,00 €
Zumba® Fitness abtanzten und Urlaubsgefühle genießen!	Ab Do., 12.11.2026, 6x 17:45 Uhr, Cham	BR37486 Stephanie Dowdell	40,00 €
Zumba® Fitness abtanzten und Urlaubsgefühle genießen!	Ab Do., 14.01.2027, 4x 17:45 Uhr, Cham	BR37487 Stephanie Dowdell	26,70 €
Zumba® Fitness abtanzten und Urlaubsgefühle genießen!	Ab Do., 18.02.2027, 5x 17:45 Uhr, Cham	BR37488 Stephanie Dowdell	33,30 €
Dance fit Tanzen Sie sich fit	Ab Mi., 07.10.2026, 10x 19:10 Uhr, Cham	BR37520 Christin Höcherl-Markgraf	66,70 €
	Ab Mi., 13.01.2027, 9x 19:10 Uhr, Cham	BR37521 Christin Höcherl-Markgraf	60,00 €
	Ab Mo., 21.09.2026, 6x 17:15 Uhr, Bad Kötzting	BR37524 Barbara Luger	40,00 €
	Ab Mo., 09.11.2026, 6x 17:15 Uhr, Bad Kötzting	BR37525 Barbara Luger	40,00 €
	Ab Mo., 11.01.2027, 4x 17:15 Uhr, Bad Kötzting	BR37526 Barbara Luger	26,70 €
	Ab Mo., 15.02.2027, 5x 17:15 Uhr, Bad Kötzting	BR37527 Barbara Luger	33,30 €
	Ab Do., 24.09.2026, 6x 18:30 Uhr, Furth im Wald	BR37530 Lisa Fuchs	40,00 €
	Ab Do., 12.11.2026, 6x 18:30 Uhr, Furth im Wald	BR37531 Lisa Fuchs	40,00 €
	Ab Do., 14.01.2027, 4x 18:30 Uhr, Furth im Wald	BR37532 Lisa Fuchs	26,70 €
	Ab Do., 18.02.2027, 5x 18:30 Uhr, Furth im Wald	BR37533 Lisa Fuchs	33,30 €
	Ab Di., 22.09.2026, 6x 18:30 Uhr, Weiding	BR37570 Lisa Fuchs	40,00 €
	Ab Di., 10.11.2026, 6x 18:30 Uhr, Weiding	BR37571 Lisa Fuchs	40,00 €
	Ab Di., 12.01.2027, 4x 18:30 Uhr, Weiding	BR37572 Lisa Fuchs	26,70 €
	Ab Di., 16.02.2027, 5x 18:30 Uhr, Weiding	BR37573 Lisa Fuchs	33,30 €

Cardio Dance Tanzen Sie sich fit	Ab Di., 22.09.2026, 6x 18:00 Uhr, Schorndorf	BR37580 Marina Baumtrog	40,00 €
Cardio Dance Tanzen Sie sich fit	Ab Di., 10.11.2026, 6x 18:15 Uhr, Schorndorf	BR37581 Marina Baumtrog	30,00 €
Cardio Dance Tanzen Sie sich fit	Ab Di., 12.01.2027, 4x 18:15 Uhr, Schorndorf	BR37582 Marina Baumtrog	20,00 €
Cardio Dance Tanzen Sie sich fit	Ab Di., 16.02.2027, 5x 18:15 Uhr, Schorndorf	BR37583 Marina Baumtrog	25,00 €
Balance Ganzkörpertraining	Ab Sa., 26.09.2026, 5x 11:00 Uhr, Cham	BR38210 Liliia Tereshchenko	33,30 €
Balance Ganzkörpertraining	Ab Sa., 14.11.2026, 6x 11:00 Uhr, Cham	BR38211 Liliia Tereshchenko	40,00 €
Balance Ganzkörpertraining	Ab Sa., 16.01.2027, 4x 11:00 Uhr, Cham	BR38212 Liliia Tereshchenko	26,70 €
Balance Ganzkörpertraining	Ab Sa., 20.02.2027, 5x 11:00 Uhr, Cham	BR38213 Liliia Tereshchenko	33,30 €
Balance Ganzkörpertraining	Ab Do., 24.09.2026, 6x 16:50 Uhr, Bad Kötzing	BR38220 Liliia Tereshchenko	40,00 €
Balance Ganzkörpertraining	Ab Do., 12.11.2026, 6x 16:50 Uhr, Bad Kötzing	BR38221 Liliia Tereshchenko	40,00 €
Balance Ganzkörpertraining	Ab Do., 14.01.2027, 4x 16:50 Uhr, Bad Kötzing	BR38222 Liliia Tereshchenko	26,70 €
Balance Ganzkörpertraining	Ab Do., 18.02.2027, 5x 16:50 Uhr, Bad Kötzing	BR38223 Liliia Tereshchenko	33,30 €





Gymnastik, Ausdauer, Kraft

Mobility am Vormittag beweglich & entspannt	Ab Mo., 21.09.2026, 6x 10:00 Uhr, Cham	BR38300 Oksana Hryhorenko	40,00 € NEU!
Mobility am Vormittag beweglich & entspannt	Ab Mo., 09.11.2026, 6x 10:00 Uhr, Cham	BR38301 Oksana Hryhorenko	40,00 €
Mobility am Vormittag beweglich & entspannt	Ab Mo., 11.01.2027, 4x 10:00 Uhr, Cham	BR38302 Oksana Hryhorenko	26,70 €
Faszientraining in Bewegung bleiben	Ab Di., 22.09.2026, 6x 08:30 Uhr, Cham	BR38307 Oksana Hryhorenko	38,30 € NEU!
Faszientraining in Bewegung bleiben	Ab Di., 10.11.2026, 6x 08:30 Uhr, Cham	BR38308 Oksana Hryhorenko	38,30 €
Faszientraining in Bewegung bleiben	Ab Di., 12.01.2027, 4x 08:30 Uhr, Cham	BR38309 Oksana Hryhorenko	25,50 €
Faszientraining in Bewegung bleiben	Ab Mi., 23.09.2026, 6x 18:20 Uhr, Cham	BR38400 Martina Karakas	40,00 € NEU!
Faszientraining in Bewegung bleiben	Ab Mi., 11.11.2026, 6x 18:20 Uhr, Cham	BR38401 Martina Karakas	40,00 €
Faszientraining in Bewegung bleiben	Ab Mi., 13.01.2027, 4x 18:20 Uhr, Cham	BR38402 Martina Karakas	26,70 €
Body and Mind Faszientraining für mehr Bewegung, Vitalität und Wohlbefinden	Ab Mi., 23.09.2026, 8x 18:00 Uhr, Furth im Wald	BR38410 Marion Brey	61,30 € NEU!
Body and Mind Faszientraining für mehr Bewegung, Vitalität und Wohlbefinden	Ab Mi., 13.01.2027, 8x 18:00 Uhr, Furth im Wald	BR38411 Marion Brey	61,30 €
Body and Mind Faszientraining für mehr Bewegung, Vitalität und Wohlbefinden	Ab Fr., 25.09.2026, 8x 09:00 Uhr, Arnschwang	BR38415 Marion Brey	61,30 € NEU!
Body and Mind Faszientraining für mehr Bewegung, Vitalität und Wohlbefinden	Ab Fr., 15.01.2027, 8x 09:00 Uhr, Arnschwang	BR38416 Marion Brey	61,30 €



Rückenfit (60 min) zertifiziert gemäß §20 SGB V	Ab Mo., 21.09.2026, 10x 17:45 Uhr, Roding	BR31330 Rosalie Simeth	100,00 € NEU!
Rückenfit (60 min) zertifiziert gemäß §20 SGB V	Ab Mo., 11.01.2027, 10x 17:45 Uhr, Roding	BR31331 Rosalie Simeth	100,00 €
Rückenfit - Rückenkräftigung (60 min) zertifiziert gemäß §20 SGB V	Ab Mi., 07.10.2026, 8x 10:15 Uhr, Cham	BR31335 Anette Fischer	100,00 € NEU!
Rückenfit - Rückenkräftigung (60 min) zertifiziert gemäß §20 SGB V	Ab Mi., 13.01.2027, 8x 10:15 Uhr, Cham	BR31336 Anette Fischer	100,00 €
Rückenfit - Rückenkräftigung (60 min) Gymnastik auf dem Stuhl (zertifiziert gemäß §20 SGB V)	Ab Do., 17.09.2026, 8x 09:00 Uhr, Bad Kötzing	BR31345 Ramona Weber	100,00 €
Rückenfit - Rückenkräftigung (60 min) Gymnastik auf dem Stuhl (zertifiziert gemäß §20 SGB V)	Ab Do., 04.02.2027, 8x 09:00 Uhr, Bad Kötzing	BR31346 Ramona Weber	100,00 €
Rückenfit - Rückenkräftigung (60 min) zertifiziert gemäß §20 SGB V	Ab Di., 01.09.2026, 8x 18:30 Uhr, Blaibach	BR31372 Ramona Weber	100,00 €
Rückenfit - Rückenkräftigung (60 min) zertifiziert gemäß §20 SGB V	Ab Di., 27.10.2026, 8x 18:30 Uhr, Blaibach	BR31373 Ramona Weber	100,00 €
Rückenfit - Rückenkräftigung (60 min) zertifiziert gemäß §20 SGB V	Ab Di., 12.01.2027, 8x 18:30 Uhr, Blaibach	BR31374 Ramona Weber	100,00 €
Rückenfit - Rückenkräftigung (60 min) zertifiziert gemäß §20 SGB V	Ab Mi., 07.10.2026, 8x 09:00 Uhr, Blaibach	BR31378 Ramona Weber	100,00 € NEU!
Rückenfit - Rückenkräftigung (60 min) zertifiziert gemäß §20 SGB V	Ab Mi., 13.01.2027, 8x 09:00 Uhr, Blaibach	BR31379 Ramona Weber	100,00 €
Rückenfit - Rückenkräftigung (60 min) zertifiziert gemäß §20 SGB V	Ab Do., 08.10.2026, 8x 17:30 Uhr, Roding	BR31385 Karl Schmid	100,00 €
Rückenfit - Rückenkräftigung (60 min) zertifiziert gemäß §20 SGB V	Ab Do., 14.01.2027, 8x 17:30 Uhr, Roding	BR31386 Karl Schmid	100,00 €
Onlineseminar Rückenkräftigung (45 min) zertifiziert gemäß §20 SGB V	Ab Mi., 14.10.2026, 8x 18:45 Uhr, Online	BR31400 Richard Ondr	119,00 €
Onlineseminar Rückenkräftigung (45 min) zertifiziert gemäß §20 SGB V	Ab Mi., 20.01.2027, 8x 18:45 Uhr, Online	BR31401 Richard Ondr	119,00 €





Gymnastik, Ausdauer, Kraft

Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung (60 min) zertifiziert gemäß §20 SGB V	Ab Mi., 07.10.2026, 8x 11:20 Uhr, Cham	BR31860 Anette Fischer	100,00 € NEU!
Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung (60 min) zertifiziert gemäß §20 SGB V	Ab Mi., 13.01.2027, 8x 11:20 Uhr, Cham	BR31861 Anette Fischer	100,00 €
Wirbelsäulengymnastik 55+ Beweglich bleiben bis ins hohe Alter	Ab Do., 24.09.2026, 5x 16:45 Uhr, Cham	BR36252 Hana Bosakova	25,00 €
Wirbelsäulengymnastik 55+ Beweglich bleiben bis ins hohe Alter	Ab Do., 12.11.2026, 5x 16:45 Uhr, Cham	BR36253 Hana Bosakova	25,00 €
Wirbelsäulengymnastik 55+ Beweglich bleiben bis ins hohe Alter	Ab Do., 14.01.2027, 4x 16:45 Uhr, Cham	BR36254 Hana Bosakova	20,00 €
Wirbelsäulengymnastik 55+ Beweglich bleiben bis ins hohe Alter	Ab Do., 18.02.2027, 5x 16:45 Uhr, Cham	BR36255 Hana Bosakova	25,00 €
Wirbelsäulengymnastik zur Steigerung für Ihr Wohlbefinden	Ab Mo., 21.09.2026, 5x 17:30 Uhr, Furth im Wald	BR36258 Hana Bosakova	33,30 €
Wirbelsäulengymnastik zur Steigerung für Ihr Wohlbefinden	Ab Mo., 09.11.2026, 4x 17:30 Uhr, Furth im Wald	BR36259 Hana Bosakova	26,70 €
Wirbelsäulengymnastik zur Steigerung für Ihr Wohlbefinden	Ab Mo., 11.01.2027, 4x 17:30 Uhr, Furth im Wald	BR36260 Hana Bosakova	26,70 €
Wirbelsäulengymnastik zur Steigerung für Ihr Wohlbefinden	Ab Mo., 15.02.2027, 5x 17:30 Uhr, Furth im Wald	BR36261 Hana Bosakova	33,30 €
Wirbelsäulengymnastik mit Pilates-Elementen mit Bewegung ohne Leistungsdruck Beschwerden vorbeugen	Ab Mi., 23.09.2026, 10x 19:15 Uhr, Pemfling	BR36265 Sonja Tausend	66,70 €
Wirbelsäulengymnastik mit Pilates-Elementen mit Bewegung ohne Leistungsdruck Beschwerden vorbeugen	Ab Mi., 20.01.2027, 10x 19:15 Uhr, Pemfling	BR36266 Sonja Tausend	66,70 €
Funktionelle Wirbelsäulengymnastik in Schwung und im Fluss bleiben	Ab Mo., 21.09.2026, 5x 18:30 Uhr, Lohberg	BR36268 Hans Multerer	33,30 €



Gesunder Rücken Übungen für mehr Kraft und Beweglichkeit	Ab Mo., 21.09.2026, 6x 17:30 Uhr, Cham	BR36275 Melanie Breu	40,00 €
Gesunder Rücken Übungen für mehr Kraft und Beweglichkeit	Ab Mo., 09.11.2026, 6x 17:30 Uhr, Cham	BR36276 Melanie Breu	40,00 €
Gesunder Rücken Übungen für mehr Kraft und Beweglichkeit	Ab Mo., 11.01.2027, 4x 17:30 Uhr, Cham	BR36277 Melanie Breu	26,70 €
Gesunder Rücken Übungen für mehr Kraft und Beweglichkeit	Ab Mo., 15.02.2027, 5x 17:30 Uhr, Cham	BR36278 Melanie Breu	33,30 €
Gesunder Rücken Übungen für mehr Kraft und Beweglichkeit	Ab Mi., 23.09.2026, 6x 18:25 Uhr, Roding	BR36281 Melanie Breu	40,00 €
Gesunder Rücken Übungen für mehr Kraft und Beweglichkeit	Ab Mi., 11.11.2026, 6x 18:25 Uhr, Roding	BR36282 Melanie Breu	40,00 €
Gesunder Rücken Übungen für mehr Kraft und Beweglichkeit	Ab Mi., 13.01.2027, 4x 18:25 Uhr, Roding	BR36283 Melanie Breu	26,70 €
Gesunder Rücken Übungen für mehr Kraft und Beweglichkeit	Ab Mi., 17.02.2027, 5x 18:25 Uhr, Roding	BR36284 Melanie Breu	33,30 €
Gesunder Rücken Übungen für mehr Kraft und Beweglichkeit	Ab Mo., 21.09.2026, 11x 16:15 Uhr, Tiefenbach	BR36289 Brigitte Ermel	73,30 € <i>NEU!</i>
Gesunder Rücken Übungen für mehr Kraft und Beweglichkeit	Ab Mo., 11.01.2027, 9x 16:15 Uhr, Tiefenbach	BR36290 Brigitte Ermel	60,00 €
Gesunder Rücken Übungen für mehr Kraft und Beweglichkeit	Ab Mo., 21.09.2026, 11x 17:30 Uhr, Tiefenbach	BR36292 Brigitte Ermel	73,30 €
Gesunder Rücken Übungen für mehr Kraft und Beweglichkeit	Ab Mo., 11.01.2027, 9x 17:30 Uhr, Tiefenbach	BR36293 Brigitte Ermel	60,00 €
Fit mit dem Schwingstab mit Schwung den Rücken stabilisieren	Ab Do., 08.10.2026, 4x 18:45 Uhr, Roding	BR36303 Karl Schmid	30,00 €
Onlineseminar Functional Fitness (45 min) zertifiziert gemäß §20 SGB V	Ab Di., 13.10.2026, 8x 18:45 Uhr, Online	BR31900 Richard Ondr	119,00 €
Onlineseminar Functional Fitness (45 min) zertifiziert gemäß §20 SGB V	Ab Di., 19.01.2027, 8x 18:45 Uhr, Online	BR31901 Richard Ondr	119,00 €

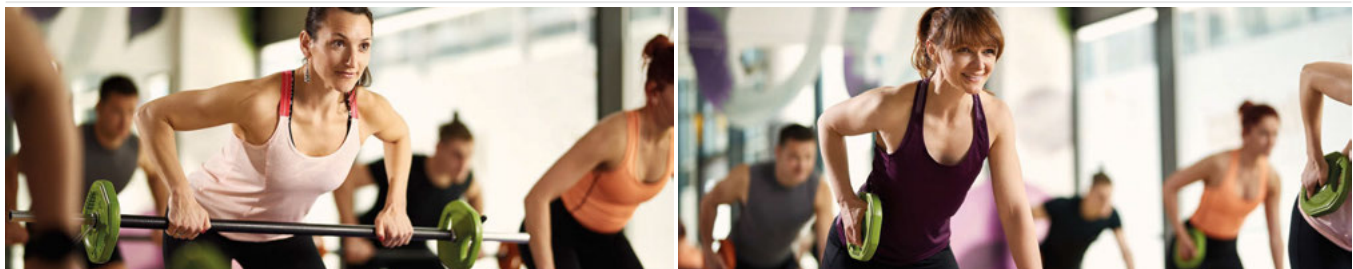




Gymnastik, Ausdauer, Kraft

HIIT - Functional Power - Online High Intensity Intervall Training: Belastungen wechseln mit Pausen	Ab Di., 06.10.2026, 4x 18:30 Uhr, Online	BR37010 Christin Höcherl-Markgraf	24,00 €
HIIT - Functional Power - Online High Intensity Intervall Training: Belastungen wechseln mit Pausen	Ab Di., 10.11.2026, 6x 18:30 Uhr, Online	BR37011 Christin Höcherl-Markgraf	36,00 €
HIIT - Functional Power - Online High Intensity Intervall Training: Belastungen wechseln mit Pausen	Ab Di., 12.01.2027, 4x 18:30 Uhr, Online	BR37012 Christin Höcherl-Markgraf	24,00 €
HIIT - Functional Power High Intensity Intervall Training: Belastungen wechseln mit Pausen	Ab Do., 01.10.2026, 5x 18:15 Uhr, Falkenstein	BR37019 Christin Höcherl-Markgraf	33,30 €
HIIT - Functional Power High Intensity Intervall Training: Belastungen wechseln mit Pausen	Ab Do., 12.11.2026, 6x 18:15 Uhr, Falkenstein	BR37020 Christin Höcherl-Markgraf	40,00 €
HIIT - Functional Power High Intensity Intervall Training: Belastungen wechseln mit Pausen	Ab Do., 14.01.2027, 4x 18:15 Uhr, Falkenstein	BR37021 Christin Höcherl-Markgraf	26,70 €
Full Body Mix ein effektives Ganzkörpertraining	Ab Mo., 21.09.2026, 6x 10:00 Uhr, Cham	BR37030 Sonja Zipperer	40,00 €
	Ab Mo., 09.11.2026, 6x 10:00 Uhr, Cham	BR37031 Sonja Zipperer	40,00 €
	Ab Mo., 11.01.2027, 4x 10:00 Uhr, Cham	BR37032 Sonja Zipperer	26,70 €
	Ab Mo., 15.02.2027, 5x 10:00 Uhr, Cham	BR37033 Sonja Zipperer	33,30 €
	Ab Di., 22.09.2026, 6x 17:00 Uhr, Cham	BR37040 Martina Karakas	40,00 €
	Ab Di., 10.11.2026, 6x 17:00 Uhr, Cham	BR37041 Martina Karakas	40,00 €
	Ab Di., 12.01.2027, 4x 17:00 Uhr, Cham	BR37042 Martina Karakas	26,70 €
	Ab Di., 16.02.2027, 5x 17:00 Uhr, Cham	BR37043 Martina Karakas	33,30 €
	Ab Mi., 23.09.2026, 6x 19:30 Uhr, Roding	BR37047 Melanie Breu	40,00 €
	Ab Mi., 11.11.2026, 6x 19:30 Uhr, Roding	BR37048 Melanie Breu	40,00 €
	Ab Mi., 13.01.2027, 4x 19:30 Uhr, Roding	BR37049 Melanie Breu	26,70 €
	Ab Mi., 17.02.2027, 5x 19:30 Uhr, Roding	BR37050 Melanie Breu	33,30 €
	Ab Di., 06.10.2026, 4x 18:30 Uhr, Zell	BR37079 Veronika Heuberger	26,70 €

Full Body Workout ein effektives Ganzkörpertraining	Ab Di., 10.11.2026, 5x 18:30 Uhr, Zell	BR37080 Veronika Heuberger	33,30 €
Full Body Workout ein effektives Ganzkörpertraining	Ab Di., 12.01.2027, 4x 18:30 Uhr, Zell	BR37081 Veronika Heuberger	26,70 €
Full Body Workout ein effektives Ganzkörpertraining	Ab Di., 16.02.2027, 5x 18:30 Uhr, Zell	BR37082 Veronika Heuberger	33,30 €
Fight Fusion Hochintensives Cardio-Workout	Ab Mi., 23.09.2026, 6x 17:00 Uhr, Bad Kötzing	BR37100 Liliia Tereshchenko	40,00 € NEU!
Fight Fusion Hochintensives Cardio-Workout	Ab Mi., 11.11.2026, 6x 17:00 Uhr, Bad Kötzing	BR37101 Liliia Tereshchenko	40,00 €
Fight Fusion Hochintensives Cardio-Workout	Ab Mi., 13.01.2027, 4x 17:00 Uhr, Bad Kötzing	BR37102 Liliia Tereshchenko	26,70 €
Fight Fusion Hochintensives Cardio-Workout	Ab Mi., 17.02.2027, 5x 17:00 Uhr, Bad Kötzing	BR37103 Liliia Tereshchenko	33,30 €
Kick Bo Spaß haben, powern und fit werden	Ab Mi., 14.10.2026, 9x 19:15 Uhr, Pöding	BR37251 Karl Schmid	75,00 €
Kick Bo Spaß haben, powern und fit werden	Ab Mi., 13.01.2027, 9x 19:15 Uhr, Pöding	BR37252 Karl Schmid	75,00 €
Hot Iron® 1 ein klares, einfaches Kraftausdauer-Training	Ab Mi., 30.09.2026, 12x 19:30 Uhr, Cham	BR37292 Paul Hastreiter	96,00 €
Hot Iron® 1 ein klares, einfaches Kraftausdauer-Training	Ab Fr., 15.01.2027, 9x 16:00 Uhr, Cham	BR37294 Annette Krannich	72,00 €
Hot Iron® 2 koordinative und konditionelle Steigerung zu HOT IRON®1	Ab Mo., 28.09.2026, 12x 18:45 Uhr, Cham	BR37297 Paul Hastreiter	120,00 €
Hot Iron® 2 koordinative und konditionelle Steigerung zu HOT IRON®1	Ab Mi., 27.01.2027, 8x 19:30 Uhr, Cham	BR37299 Paul Hastreiter	80,00 €
Hot Iron® Cross Kraft-Intervall-Training mit der Langhantel und Bodyweight-Übungen	Ab Mo., 25.01.2027, 8x 18:45 Uhr, Cham	BR37304 Paul Hastreiter	80,00 €
Hot Iron® Cross Kraft-Intervall-Training mit der Langhantel und Bodyweight-Übungen	Ab Fr., 25.09.2026, 10x 16:00 Uhr, Cham	BR37308 Annette Krannich	100,00 €





Gymnastik, Ausdauer, Kraft

CrossPower intensives Fatkill-Zirkeltraining	Ab Mi., 23.09.2026, 6x 19:00 Uhr, Lohberg	BR37426 Theresa Kollmer	40,00 €
CrossPower intensives Fatkill-Zirkeltraining	Ab Mi., 11.11.2026, 6x 19:00 Uhr, Lohberg	BR37427 Theresa Kollmer	40,00 €
CrossPower intensives Fatkill-Zirkeltraining	Ab Mi., 13.01.2027, 4x 19:00 Uhr, Lohberg	BR37428 Theresa Kollmer	26,70 €
CrossPower intensives Fatkill-Zirkeltraining	Ab Mi., 17.02.2027, 5x 19:00 Uhr, Lohberg	BR37429 Theresa Kollmer	33,30 €
BodyCross Ganzkörpertraining für Kraft, Ausdauer und Mobilität	Ab Mo., 21.09.2026, 6x 19:45 Uhr, Runding	BR37450 Antje Panitz-Kagermeier	40,00 €
BodyCross Ganzkörpertraining für Kraft, Ausdauer und Mobilität	Ab Mo., 09.11.2026, 6x 19:45 Uhr, Runding	BR37451 Antje Panitz-Kagermeier	40,00 €
BodyCross Ganzkörpertraining für Kraft, Ausdauer und Mobilität	Ab Mo., 11.01.2027, 4x 19:45 Uhr, Runding	BR37452 Antje Panitz-Kagermeier	26,70 €
BodyCross Ganzkörpertraining für Kraft, Ausdauer und Mobilität	Ab Mo., 15.02.2027, 5x 19:45 Uhr, Runding	BR37453 Antje Panitz-Kagermeier	33,30 €
Bodyweight Ganzkörpertraining mit eigenem Körpergewicht	Ab Mo., 21.09.2026, 6x 08:45 Uhr, Cham	BR37460 Sonja Zipperer	40,00 € NEU!
Bodyweight Ganzkörpertraining mit eigenem Körpergewicht	Ab Mo., 09.11.2026, 6x 08:45 Uhr, Cham	BR37461 Sonja Zipperer	40,00 €
Bodyweight Ganzkörpertraining mit eigenem Körpergewicht	Ab Mo., 11.01.2027, 4x 08:45 Uhr, Cham	BR37462 Sonja Zipperer	26,70 €
Bodyweight Ganzkörpertraining mit eigenem Körpergewicht	Ab Mo., 15.02.2027, 5x 08:45 Uhr, Cham	BR37463 Sonja Zipperer	33,30 €



Jumping® Fitness

Mitreißendes Workout auf dem Trampolin



Ab Di., 22.09.2026, 6x 18:15 Uhr, Cham	BR37900 Tanja Klimm	52,00 €
Ab Di., 10.11.2026, 6x 18:15 Uhr, Cham	BR37901 Tanja Klimm	52,00 €
Ab Di., 12.01.2027, 4x 18:15 Uhr, Cham	BR37902 Tanja Klimm	34,70 €
Ab Di., 16.02.2027, 5x 18:15 Uhr, Cham	BR37903 Tanja Klimm	43,30 €
Ab Di., 22.09.2026, 6x 19:30 Uhr, Cham	BR37906 Tanja Klimm	52,00 €
Ab Di., 10.11.2026, 6x 19:30 Uhr, Cham	BR37907 Tanja Klimm	52,00 €
Ab Di., 12.01.2027, 4x 19:30 Uhr, Cham	BR37908 Tanja Klimm	34,70 €
Ab Di., 16.02.2027, 5x 19:30 Uhr, Cham	BR37909 Tanja Klimm	43,30 €
Ab Mi., 07.10.2026, 4x 17:00 Uhr, Cham	BR37921 Christin Höcherl-Markgraf	34,70 €
Ab Mi., 17.02.2027, 5x 17:00 Uhr, Cham	BR37924 Christin Höcherl-Markgraf	43,30 €
Ab Fr., 25.09.2026, 6x 17:45 Uhr, Cham	BR37936 Simone Schön	52,00 €
Ab Fr., 13.11.2026, 6x 17:45 Uhr, Cham	BR37937 Simone Schön	52,00 €
Ab Fr., 15.01.2027, 4x 17:45 Uhr, Cham	BR37938 Simone Schön	34,70 €
Ab Fr., 19.02.2027, 5x 17:45 Uhr, Cham	BR37939 Simone Schön	43,30 €
Ab Fr., 25.09.2026, 6x 19:00 Uhr, Cham	BR37943 Simone Schön	52,00 €
Ab Fr., 13.11.2026, 6x 19:00 Uhr, Cham	BR37944 Simone Schön	52,00 €
Ab Fr., 15.01.2027, 4x 19:00 Uhr, Cham	BR37945 Simone Schön	34,70 €
Ab Fr., 19.02.2027, 5x 19:00 Uhr, Cham	BR37946 Simone Schön	43,30 €



Gymnastik, Ausdauer, Kraft

Pilates (60 min) für Anfänger und Fortgeschrittene (zertifiziert gemäß §20 SGB V)	Ab Mo., 21.09.2026, 8x 18:50 Uhr, Cham	BR31690 Nadine Ascherl	100,00 €
Pilates (60 min) für Anfänger und Fortgeschrittene (zertifiziert gemäß §20 SGB V)	Ab Mo., 11.01.2027, 8x 18:50 Uhr, Cham	BR31691 Nadine Ascherl	100,00 €
Pilates (60 min) für Anfänger (zertifiziert gemäß §20 SGB V)	Ab Di., 22.09.2026, 8x 17:00 Uhr, Cham	BR31700 Nadine Ascherl	100,00 €
Pilates (60 min) für Anfänger (zertifiziert gemäß §20 SGB V)	Ab Di., 12.01.2027, 8x 17:00 Uhr, Cham	BR31701 Nadine Ascherl	100,00 €
Pilates (60 min) für Fortgeschrittene (zertifiziert gemäß §20 SGB V)	Ab Di., 22.09.2026, 8x 18:15 Uhr, Cham	BR31704 Nadine Ascherl	100,00 €
Pilates (60 min) für Fortgeschrittene (zertifiziert gemäß §20 SGB V)	Ab Di., 12.01.2027, 8x 18:15 Uhr, Cham	BR31705 Nadine Ascherl	100,00 €
Pilates (60 min) zertifiziert gemäß §20 SGB V	Ab Mi., 14.10.2026, 8x 17:15 Uhr, Roding	BR31715 Karl Schmid	100,00 €
Pilates (60 min) zertifiziert gemäß §20 SGB V	Ab Mi., 13.01.2027, 8x 17:15 Uhr, Roding	BR31716 Karl Schmid	100,00 €
OnlineSeminar Aktiv Pilates (Rumpfkraftigung) (45 min) zertifiziert gemäß §20 SGB V	Ab Mo., 12.10.2026, 8x 18:00 Uhr, Online	BR31735 Richard Ondr	119,00 €
OnlineSeminar Aktiv Pilates (Rumpfkraftigung) (45 min) zertifiziert gemäß §20 SGB V	Ab Mo., 18.01.2027, 8x 18:00 Uhr, Online	BR31736 Richard Ondr	119,00 €
Pilates für Anfänger Einstiegerkurs für ganzheitliches Körpertraining	Ab Mo., 21.09.2026, 6x 17:00 Uhr, Cham	BR36310 Erika Reinstei	40,00 €
	Ab Mo., 09.11.2026, 6x 17:00 Uhr, Cham	BR36311 Erika Reinstei	40,00 €
	Ab Mo., 11.01.2027, 4x 17:00 Uhr, Cham	BR36312 Erika Reinstei	26,70 €
	Ab Mo., 15.02.2027, 5x 17:00 Uhr, Cham	BR36313 Erika Reinstei	33,30 €
	Ab Mo., 21.09.2026, 6x 20:00 Uhr, Cham	BR36318 Gracia Cumurija	40,00 €
	Ab Mo., 09.11.2026, 6x 20:00 Uhr, Cham	BR36319 Gracia Cumurija	40,00 €
	Ab Mo., 11.01.2027, 4x 20:00 Uhr, Cham	BR36320 Gracia Cumurija	26,70 €
	Ab Mo., 15.02.2027, 5x 20:00 Uhr, Cham	BR36321 Gracia Cumurija	33,30 €
	Ab Mi., 23.09.2026, 6x 17:10 Uhr, Cham	BR36326 Pauline Hruby	40,00 € NEU!



Pilates für Anfänger Einsteigerkurs für ganzheitliches Körpertraining	Ab Mi., 11.11.2026, 6x 17:10 Uhr, Cham	BR36327 Pauline Hruby	40,00 €
Pilates für Anfänger Einsteigerkurs für ganzheitliches Körpertraining	Ab Mi., 13.01.2027, 4x 17:10 Uhr, Cham	BR36328 Pauline Hruby	26,70 €
Pilates für Anfänger ab 50 Jahren Einsteigerkurs für ganzheitliches Körpertraining	Ab Mi., 23.09.2026, 6x 18:50 Uhr, Cham	BR36338 Erika Reinstein	40,00 € NEU!
Pilates für Anfänger ab 50 Jahren Einsteigerkurs für ganzheitliches Körpertraining	Ab Mi., 11.11.2026, 6x 18:50 Uhr, Cham	BR36339 Erika Reinstein	40,00 €
Pilates für Anfänger ab 50 Jahren Einsteigerkurs für ganzheitliches Körpertraining	Ab Mi., 13.01.2027, 4x 18:50 Uhr, Cham	BR36340 Erika Reinstein	26,70 €
Pilates für Anfänger ab 50 Jahren Einsteigerkurs für ganzheitliches Körpertraining	Ab Mi., 17.02.2027, 5x 18:50 Uhr, Cham	BR36341 Erika Reinstein	33,30 €
Pilates für Anfänger Einsteigerkurs für ganzheitliches Körpertraining	Ab Di., 06.10.2026, 4x 18:00 Uhr, Bad Kötzing	BR36350 Jessica Achatz	26,70 € NEU!
	Ab Di., 10.11.2026, 5x 18:00 Uhr, Bad Kötzing	BR36351 Jessica Achatz	33,30 €
	Ab Di., 12.01.2027, 4x 18:00 Uhr, Bad Kötzing	BR36352 Jessica Achatz	26,70 €
	Ab Di., 16.02.2027, 5x 18:00 Uhr, Bad Kötzing	BR36353 Jessica Achatz	33,30 €
	Ab Di., 22.09.2026, 6x 18:00 Uhr, Schorndorf	BR36365 Pauline Hruby	40,00 € NEU!
	Ab Di., 10.11.2026, 6x 18:00 Uhr, Schorndorf	BR36366 Pauline Hruby	40,00 €
	Ab Di., 12.01.2027, 4x 18:00 Uhr, Schorndorf	BR36367 Pauline Hruby	26,70 €
	Ab Do., 08.10.2026, 4x 19:15 Uhr, Zandt	BR36375 Jessica Achatz	26,70 €
	Ab Do., 12.11.2026, 5x 19:15 Uhr, Zandt	BR36376 Jessica Achatz	33,30 €
	Ab Do., 14.01.2027, 4x 19:15 Uhr, Zandt	BR36377 Jessica Achatz	26,70 €
	Ab Do., 18.02.2027, 5x 19:15 Uhr, Zandt	BR36378 Jessica Achatz	33,30 €
Pilates für Fortgeschrittene Ganzkörpertraining für mehr Kraft, Stabilität und Beweglichkeit	Ab Mo., 21.09.2026, 6x 18:10 Uhr, Cham	BR36390 Erika Reinstein	40,00 €
Pilates für Fortgeschrittene Ganzkörpertraining für mehr Kraft, Stabilität und Beweglichkeit	Ab Mo., 09.11.2026, 6x 18:10 Uhr, Cham	BR36391 Erika Reinstein	40,00 €



Gymnastik, Ausdauer, Kraft

Pilates für Fortgeschrittene Ganzkörpertraining für mehr Kraft, Stabilität und Beweglichkeit	Ab Mo., 11.01.2027, 4x 18:10 Uhr, Cham	BR36392 Erika Reinstein	26,70 €
Pilates für Fortgeschrittene Ganzkörpertraining für mehr Kraft, Stabilität und Beweglichkeit	Ab Mo., 15.02.2027, 5x 18:10 Uhr, Cham	BR36393 Erika Reinstein	33,30 €
Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene	Ab Sa., 10.10.2026, 4x 10:30 Uhr, Furth im Wald	BR36430 Eva Baier	27,00 €
Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene	Ab Sa., 14.11.2026, 6x 10:30 Uhr, Furth im Wald	BR36431 Eva Baier	40,00 €
Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene	Ab Sa., 16.01.2027, 4x 10:30 Uhr, Furth im Wald	BR36432 Eva Baier	26,70 €
Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene	Ab Sa., 20.02.2027, 5x 10:30 Uhr, Furth im Wald	BR36433 Eva Baier	33,30 €
Pilates Sculpt ein dynamisches Ganzkörpertraining	Ab Di., 22.09.2026, 6x 18:00 Uhr, Cham	BR36500 Liliia Tereshchenko	40,00 € NEU!
Pilates Sculpt ein dynamisches Ganzkörpertraining	Ab Di., 10.11.2026, 6x 18:00 Uhr, Cham	BR36501 Liliia Tereshchenko	40,00 €
Pilates Sculpt ein dynamisches Ganzkörpertraining	Ab Di., 12.01.2027, 4x 18:00 Uhr, Cham	BR36502 Liliia Tereshchenko	26,70 €
Pilates Sculpt ein dynamisches Ganzkörpertraining	Ab Di., 16.02.2027, 5x 18:00 Uhr, Cham	BR36503 Liliia Tereshchenko	33,30 €
Barre & Mobility Ganzkörpertraining an der Ballettstange	Ab Di., 22.09.2026, 6x 09:30 Uhr, Cham	BR38600 Oksana Hryhorenko	48,00 € NEU!
Barre & Mobility Ganzkörpertraining an der Ballettstange	Ab Di., 10.11.2026, 6x 09:30 Uhr, Cham	BR38601 Oksana Hryhorenko	48,00 €
Barre & Mobility Ganzkörpertraining an der Ballettstange	Ab Di., 12.01.2027, 4x 09:30 Uhr, Cham	BR38602 Oksana Hryhorenko	32,00 €
Aquafitness (60 min) zertifiziert gemäß §20 SGB V	Ab Fr., 18.09.2026, 8x 17:30 Uhr, Bad Kötzting	BR31510 Nicole Asam	149,00 €
Aquafitness (60 min) zertifiziert gemäß §20 SGB V	Ab Fr., 15.01.2027, 8x 17:30 Uhr, Bad Kötzting	BR31511 Nicole Asam	149,00 €



Aquafitness (60 min) zertifiziert gemäß §20 SGB V	Ab Fr., 18.09.2026, 8x 18:30 Uhr, Bad Kötzing	BR31514 Nicole Asam	149,00 €
Aquafitness (60 min) zertifiziert gemäß §20 SGB V	Ab Fr., 15.01.2027, 8x 18:30 Uhr, Bad Kötzing	BR31515 Nicole Asam	149,00 €
Kräftigende Aqua-Gymnastik (60 min) zertifiziert gemäß §20 SGB V	Ab Mi., 27.01.2027, 8x 19:00 Uhr, Roding	BR31530 Marina Herrmann	120,00 €
Beckenbodentraining für Frauen - Grundkurs nach dem BeBo®-Konzept	Ab Mi., 23.09.2026, 7x 17:15 Uhr, Cham	BR36838 Erika Reinstein	70,00 €
Beckenbodentraining für Frauen - Grundkurs nach dem BeBo®-Konzept	Ab Mi., 13.01.2027, 7x 17:15 Uhr, Cham	BR36839 Erika Reinstein	70,00 €
Beckenbodentraining für Frauen - Grundkurs nach dem BeBo®-Konzept	Ab Do., 24.09.2026, 7x 17:00 Uhr, Roding	BR36848 Erika Reinstein	70,00 €
Beckenbodentraining für Frauen - Grundkurs nach dem BeBo®-Konzept	Ab Do., 14.01.2027, 7x 17:00 Uhr, Roding	BR36849 Erika Reinstein	70,00 €
Selbstverteidigung	Beginn	Kursnummer / Dozent	
Mit mir Nicht!! (ab 14 Jahren) Gefahrenerkennung, Gefahrenmanagement und Selbstverteidigung	Am Sa., 23.01.2027 10:00 Uhr, Cham	BR32200 Andreas Scherpf	45,00 € NEU!
Mit mir Nicht!! (ab 14 Jahren) Gefahrenerkennung, Gefahrenmanagement und Selbstverteidigung	Am Sa., 20.02.2027 10:00 Uhr, Cham	BR32201 Andreas Scherpf	45,00 €





Spinning®

Spinning® ist ein Ausdauertraining, das sowohl das physische als auch das mentale Wohlbefinden steigert. Es spricht Menschen jeder Alters- und Fitnessstufe an, denn: Radfahren kann jeder! In einer Gruppe wird unter Anleitung unserer ausgebildeten Spinning®-Trainer*innen zur Musik geradelt und so die Trittfrequenz vorgegeben. Den Widerstand bestimmt jeder Teilnehmer für sich selbst, so kann das Training individuell gestaltet werden. In unserem Spinning®-Center finden Sie an sechs Tagen in der Woche ein vielfältiges Angebot an Spinning®-Kursen. Klassische „All Terrain“ und „Intervall“-Stunden, werden durch Stunden mit unterschiedlichen Schwerpunkten ergänzt. Weitere Informationen zu diesen Kursen finden Sie auf unserer Homepage unter: www.vhs-cham.de

Spinning®	Beginn	Kursnummer / Dozent	
Spinning® - Intervall für Einsteiger und Fortgeschrittene	Ab Mo., 21.09.2026, 10x 17:45 Uhr, Cham	BR37606 Sabine Hausladen	80,00 €
Spinning® - Intervall für Einsteiger und Fortgeschrittene	Ab Mo., 11.01.2027, 9x 17:45 Uhr, Cham	BR37607 Sabine Hausladen	72,00 €
Spinning® - Intervall für Einsteiger und Fortgeschrittene	Ab Di., 06.10.2026, 10x 17:30 Uhr, Cham	BR37615 Astrid Hansen	80,00 €
Spinning® - Intervall für Einsteiger und Fortgeschrittene	Ab Di., 12.01.2027, 11x 17:30 Uhr, Cham	BR37616 Astrid Hansen	88,00 €
Spinning® - Intervall für Einsteiger und Fortgeschrittene	Ab Di., 06.10.2026, 10x 18:45 Uhr, Cham	BR37622 Astrid Hansen	80,00 €
Spinning® - Intervall für Einsteiger und Fortgeschrittene	Ab Di., 12.01.2027, 11x 18:45 Uhr, Cham	BR37623 Astrid Hansen	88,00 €
Spinning® - Intervall für Einsteiger und Fortgeschrittene	Ab Mi., 23.09.2026, 6x 20:00 Uhr, Cham	BR37649 Martin Hörmann	48,00 €
Spinning® - Intervall für Einsteiger und Fortgeschrittene	Ab Mi., 11.11.2026, 6x 20:00 Uhr, Cham	BR37650 Martin Hörmann	48,00 €
Spinning® - Intervall für Einsteiger und Fortgeschrittene	Ab Mi., 13.01.2027, 4x 20:00 Uhr, Cham	BR37651 Martin Hörmann	32,00 €
Spinning® - Intervall für Einsteiger und Fortgeschrittene	Ab Mi., 17.02.2027, 5x 20:00 Uhr, Cham	BR37652 Martin Hörmann	40,00 €
Spinning® - Intervall für Einsteiger und Fortgeschrittene	Ab Fr., 25.09.2026, 6x 17:00 Uhr, Cham	BR37661 Martin Hörmann	48,00 €
Spinning® - Intervall für Einsteiger und Fortgeschrittene	Ab Fr., 13.11.2026, 6x 17:00 Uhr, Cham	BR37662 Martin Hörmann	48,00 €
Spinning® - Intervall für Einsteiger und Fortgeschrittene	Ab Fr., 15.01.2027, 4x 17:00 Uhr, Cham	BR37663 Martin Hörmann	32,00 €
Spinning® - Intervall für Einsteiger und Fortgeschrittene	Ab Fr., 19.02.2027, 5x 17:00 Uhr, Cham	BR37664 Martin Hörmann	40,00 €

Spinning® - Intervall für Einsteiger und Fortgeschrittene	Ab Fr., 25.09.2026, 6x 18:15 Uhr, Cham	BR37668 Martin Hörmann	48,00 €
Spinning® - Intervall für Einsteiger und Fortgeschrittene	Ab Fr., 13.11.2026, 6x 18:15 Uhr, Cham	BR37669 Martin Hörmann	48,00 €
Spinning® - Intervall für Einsteiger und Fortgeschrittene	Ab Fr., 15.01.2027, 4x 18:15 Uhr, Cham	BR37670 Martin Hörmann	32,00 €
Spinning® - Intervall für Einsteiger und Fortgeschrittene	Ab Fr., 19.02.2027, 5x 18:15 Uhr, Cham	BR37671 Martin Hörmann	40,00 €
Spinning® - Intervall für Einsteiger und Fortgeschrittene	Ab So., 04.10.2026, 11x 16:30 Uhr, Cham	BR37674 Astrid Hansen	88,00 € <i>NEU!</i>
Spinning® - Intervall für Einsteiger und Fortgeschrittene	Ab So., 17.01.2027, 10x 16:30 Uhr, Cham	BR37675 Astrid Hansen	80,00 €
Spinning® - Intervall für Einsteiger und Fortgeschrittene	Ab Mi., 23.09.2026, 10x 18:15 Uhr, Bad Kötzting	BR37678 Sabine Hausladen	80,00 €
Spinning® - Intervall für Einsteiger und Fortgeschrittene	Ab Mi., 13.01.2027, 9x 18:15 Uhr, Bad Kötzting	BR37679 Sabine Hausladen	72,00 €
Spinning® - Intervall für Einsteiger und Fortgeschrittene	Ab Do., 24.09.2026, 10x 18:00 Uhr, Bad Kötzting	BR37685 Sabine Hausladen	80,00 €
Spinning® - Intervall für Einsteiger und Fortgeschrittene	Ab Do., 14.01.2027, 8x 18:00 Uhr, Bad Kötzting	BR37686 Sabine Hausladen	64,00 €
Spinning® - "Good Morning" macht garantiert wach...	Ab Mi., 23.09.2026, 6x 08:30 Uhr, Cham	BR37700 Martin Hörmann	48,00 €
Spinning® - "Good Morning" macht garantiert wach...	Ab Mi., 11.11.2026, 6x 08:30 Uhr, Cham	BR37701 Martin Hörmann	48,00 €
Spinning® - "Good Morning" macht garantiert wach...	Ab Mi., 13.01.2027, 4x 08:30 Uhr, Cham	BR37702 Martin Hörmann	32,00 €
Spinning® - "Good Morning" macht garantiert wach...	Ab Mi., 17.02.2027, 5x 08:30 Uhr, Cham	BR37703 Martin Hörmann	40,00 €





Spinning®

Spinning® - The first das beliebte Ausdauertraining, besonders für Neu-Einsteiger	Ab Mi., 23.09.2026, 5x 17:30 Uhr, Cham	BR37708 Annette Krannich	40,00 €
Spinning® - The first das beliebte Ausdauertraining, besonders für Neu-Einsteiger	Ab Mi., 11.11.2026, 7x 17:30 Uhr, Cham	BR37709 Annette Krannich	56,00 €
Spinning® - The first das beliebte Ausdauertraining, besonders für Neu-Einsteiger	Ab Mi., 13.01.2027, 9x 17:30 Uhr, Cham	BR37710 Annette Krannich	72,00 €
Spinning® "Spezial" Trainieren in allen Levels	Ab Mi., 11.11.2026, 7x 18:45 Uhr, Cham	BR37716 Annette Krannich	56,00 €
Spinning® "Spezial" Trainieren in allen Levels	Ab Mi., 13.01.2027, 9x 18:45 Uhr, Cham	BR37717 Annette Krannich	72,00 €
Spinning® - Energy Ride für Einsteiger und Fortgeschrittene	Ab Mo., 21.09.2026, 6x 19:00 Uhr, Cham	BR37725 Simona Tremmel	48,00 €
	Ab Mo., 09.11.2026, 6x 19:00 Uhr, Cham	BR37726 Simona Tremmel	48,00 €
	Ab Mo., 11.01.2027, 4x 19:00 Uhr, Cham	BR37727 Simona Tremmel	32,00 €
	Ab Mo., 15.02.2027, 5x 19:00 Uhr, Cham	BR37728 Simona Tremmel	40,00 €
	Ab Mo., 21.09.2026, 6x 20:15 Uhr, Cham	BR37732 Simona Tremmel	48,00 € NEU!
	Ab Mo., 09.11.2026, 6x 20:15 Uhr, Cham	BR37733 Simona Tremmel	48,00 €
	Ab Mo., 11.01.2027, 4x 20:15 Uhr, Cham	BR37734 Simona Tremmel	32,00 €
	Ab Mo., 15.02.2027, 5x 20:15 Uhr, Cham	BR37735 Simona Tremmel	40,00 €
	Ab Do., 24.09.2026, 6x 17:45 Uhr, Cham	BR37739 Simona Tremmel	48,00 € NEU!
	Ab Do., 12.11.2026, 6x 17:45 Uhr, Cham	BR37740 Simona Tremmel	48,00 €
	Ab Do., 14.01.2027, 4x 17:45 Uhr, Cham	BR37741 Simona Tremmel	32,00 €
	Ab Do., 24.09.2026, 6x 19:00 Uhr, Cham	BR37746 Simona Tremmel	48,00 € NEU!
	Ab Do., 12.11.2026, 6x 19:00 Uhr, Cham	BR37747 Simona Tremmel	48,00 €
	Ab Do., 14.01.2027, 4x 19:00 Uhr, Cham	BR37748 Simona Tremmel	32,00 €

Gesunde Ernährung/Fasten

„Der Mensch ist, was er isst“. Dieses Zitat von Ludwig Feuerbach verdeutlicht die Wichtigkeit einer gesunden und ausgewogenen Ernährung. In dieser Kategorie finden Sie Kurse, die sich mit interessanten Themen der Ernährung befassen. Ergänzt wird dieser Themenbereich durch unsere Kochkurse, die Sie auf Seite 22 finden. Weitere Informationen zu diesen Kursen entnehmen Sie unserer Homepage unter: www.vhs-cham.de

Gesunde Ernährung / Fasten	Beginn	Kursnummer / Dozent	
„Gesünder essen - ganz einfach: Kleine Hacks mit großer Wirkung“	Am Fr., 20.11.2026 17:00 Uhr, Cham	BR24161 Lisa-Marie Rauscher	18,00 € NEU!
„Gesünder essen - ganz einfach: Kleine Hacks mit großer Wirkung“	Am Sa., 23.01.2027 15:00 Uhr, Cham	BR24162 Lisa-Marie Rauscher	18,00 € NEU!
„Naschen mit gutem Gefühl - gesündere Plätzchen für die Weihnachtszeit“	Am Sa., 28.11.2026 14:00 Uhr, Bad Kötzting	BR24163 Lisa-Marie Rauscher	36,00 €
Lieber leichter - Ausgewogen essen und genießen (90 min) zertifiziert gemäß §20 SGB V	Ab Mo., 05.10.2026, 8x 18:00 Uhr, Cham	BR31100 Gabriele Ludwig	144,00 €
Top in Form - gut essen, trinken & gesund abnehmen - Online Alltagstaugliche Ernährung für mehr Energie (zertifiziert gemäß §20 SGB V)	Ab Mo., 12.10.2026, 8x 19:00 Uhr, Online	BR31150 Jana Marquard	120,00 €
Heil- und Basenfasten Heilfasten als einfache und hochwirksame Methode	Ab Do., 19.11.2026, 5x 19:30 Uhr, Falkenstein	BR34200 Claudia Pongratz-Liedl	95,00 €
Heil- und Basenfasten Heilfasten als einfache und hochwirksame Methode	Ab Do., 18.02.2027, 5x 19:30 Uhr, Falkenstein	BR34201 Claudia Pongratz-Liedl	95,00 €





Vorträge und Workshops zu Gesundheitsthemen

Vorträge und Workshops zu Gesundheitsthemen	Beginn	Kursnummer / Dozent	
Vortrag: Wie erreiche ich meine Ziele vom Wunsch zur Wirklichkeit	Am Mi., 09.12.2026 18:00 Uhr, Cham	BR39105 Anette Fischer	15,00 €
Zuhören-Entspannen-Nachdenken Klangmeditation	Am Sa., 10.10.2026 18:00 Uhr, Bad Kötzting	BR35650 Heidemarie Kriegelstein	12,00 € NEU!
Zuhören-Entspannen-Nachdenken Klangmeditation	Am Sa., 14.11.2026 18:00 Uhr, Bad Kötzting	BR35651 Heidemarie Kriegelstein	12,00 €
Zuhören-Entspannen-Nachdenken Klangmeditation	Am Sa., 05.12.2026 18:00 Uhr, Bad Kötzting	BR35652 Heidemarie Kriegelstein	12,00 €
Zuhören-Entspannen-Nachdenken Klangmeditation	Am Sa., 16.01.2027 18:00 Uhr, Bad Kötzting	BR35653 Heidemarie Kriegelstein	12,00 €
Zuhören-Entspannen-Nachdenken Klangmeditation	Am Sa., 06.02.2027 18:00 Uhr, Bad Kötzting	BR35654 Heidemarie Kriegelstein	12,00 €
Workshop: Mit dem Atem ankommen Mehr Ruhe finden - den Alltag hinter sich lassen	Am Sa., 17.10.2026 09:30 Uhr, Cham	BR39200 Ulrike Pongratz	25,00 €
Workshop: Dein mutiges Herz Selbstvertrauen stärken und den eigenen Weg finden	Am Sa., 16.01.2027 09:30 Uhr, Cham	BR39201 Ulrike Pongratz	25,00 €
Workshop: Qigong und die Wandlungsphasen Chinesische Gymnastik für die ganzheitliche Gesundheit	Am So., 11.10.2026 09:30 Uhr, Bad Kötzting	BR39300 Monika Hausler	20,00 €
Workshop: Shinrin-Yoku Freundschaft schließen mit der Natur	Am So., 18.10.2026 09:30 Uhr, Bad Kötzting	BR39303 Monika Hausler	20,00 €
Workshop: Shinrin-Yoku Freundschaft schließen mit der Natur	Am Sa., 21.11.2026 09:30 Uhr, Bad Kötzting	BR39305 Monika Hausler	20,00 €
Workshop: Shinrin-Yoku Naturmeditation für Ruhe und Heilung	Am So., 25.10.2026 09:30 Uhr, Bad Kötzting	BR39307 Monika Hausler	20,00 €
Workshop: Yin Yoga Yin Yoga für die Faszien	Am So., 22.11.2026 09:30 Uhr, Bad Kötzting	BR39310 Monika Hausler	20,00 €
Workshop: Somatic Healing mit reguliertem Nervensystem zu mehr Ruhe, Kraft und Wohlbefinden	Am Sa., 21.11.2026 09:30 Uhr, Cham	BR39400 Susanne Willenbrink	25,00 €
Workshop: Somatic Healing mit reguliertem Nervensystem zu mehr Ruhe, Kraft und Wohlbefinden	Am Sa., 20.02.2027 09:30 Uhr, Cham	BR39401 Susanne Willenbrink	25,00 €





Sprachen

- 76 Einstufung und Beratung**
- 77 Englisch**
- 78 Online Sprachkurse**
- 79 Französisch**
- 79 Italienisch**
- 80 Spanisch**
- 81 Tschechisch**
- 82 Andere Sprachen**
- 82 Deutsch als Fremdsprache**
- 83 Deutsch lernen am Samstag**
- 84 Deutsch für junge Menschen**
- 85 Integrationskurse, Deutschprüfungen, Einbürgerung**



Programmbereichsleitung

OLESEA BALAN

Tel. 09971 8501-17
obalan@vhs-cham.de



Flexibler Kurseinstieg:

Mit entsprechenden Vorkenntnissen ist ein Einstieg in einen laufenden Kurs jederzeit möglich.

Kurswechsel:

Entspricht der gewählte Kurs doch nicht Ihren Vorstellungen, können Sie nach Rücksprache mit der Programm-bereichsleitung in einen passenden Kurs wechseln.

Fortsetzungskurse:

Bitte melden Sie sich auch für Fortsetzungskurse vor Kursbeginn erneut an.

Den richtigen Kurs finden – einfach und schnell mit diesem Test!

Finden Sie den Kurs, der perfekt zu Ihnen passt! Schätzen Sie Ihre Vorkenntnisse gleich mit dem einfachen Test ein. Es ist ganz einfach: Kreuzen Sie alle Aussagen an, die auf Sie zutreffen. Welches ist die höchste Stufe, bei der Sie mindestens drei Aussagen angekreuzt haben? Wir empfehlen Ihnen zur Wiederholung einen Kurs dieser Stufe, zum Weiterlernen einen Kurs auf der nächst höheren Stufe.

i Sie suchen den passenden Kurs? Wir beraten Sie gerne persönlich. Rufen Sie uns einfach an unter: 09971 8501-17

Anfänger (A1)

Ich kann mich mit Hilfe von einzelnen Wörtern, kurzen Sätzen, Mimik und Gestik auf einfachste Weise aus drücken.

Ich kann zum Beispiel

- ☐ jemanden begrüßen und mich vorstellen
- ☐ einfache Fragen stellen und beantworten
- ☐ Zahlen, Preisangaben und Uhrzeiten verstehen
- ☐ eine kurze Notiz schreiben
- ☐ auf Schildern, Plakaten und Wegweisern einiges verstehen

Grundlagenkönner (A2)

Ich kann mich im Alltag zurechtfinden, obwohl ich noch viele Fehler mache.

Ich kann zum Beispiel

- ☐ etwas zum Essen und Trinken bestellen
- ☐ in einer Zeitung bestimmte Informationen finden (z.B. Ort und Preis einer Veranstaltung)
- ☐ nach dem Weg fragen
- ☐ eine Postkarte schreiben
- ☐ eine kurze Ansage, wie z.B. im Flughafen, verstehen

Fortgeschrittene (B1)

Ich kann mich in den meisten Alltagssituationen ganz gut, aber noch mit Fehlern, verständigen.

Ich kann zum Beispiel

- ☐ einfache Gespräche über vertraute Themen führen
- ☐ eine Telefonnachricht verstehen, wenn relativ langsam gesprochen wird
- ☐ persönliche Briefe schreiben
- ☐ einen einfachen Zeitungsartikel verstehen
- ☐ mich im Ausland in der Regel gut verständigen

Sprachsichere (B2)

Ich kann in verschiedenen Situationen mühelos einfache Gespräche führen. Man versteht mich problemlos, jedoch mache ich einige Fehler.

Ich kann zum Beispiel

- ☐ mich aktiv an längeren Gesprächen beteiligen
- ☐ einer Nachrichtensendung im Fernsehen folgen
- ☐ fachbez. Korrespondenz lesen
- ☐ gewöhnliche Geschäftsbriefe schreiben
- ☐ in Diskussionen meine Ansichten begründen

Sprachgewandte (C1)

Ich kann mich in unerwarteten Situationen zurechtfinden und drücke mich fast immer deutlich und weitgehend korrekt aus.

Ich kann zum Beispiel

- ☐ mit MuttersprachlerInnen über anspruchsvolle Themen diskutieren
- ☐ Berichte und Briefe aller Art schreiben
- ☐ komplexe Sachverhalte darstellen
- ☐ den meisten Fernsehsendungen problemlos folgen
- ☐ Zeitungen, Fachzeitschriften und Literatur lesen

Profis (C2)

Ich kann mich in allen Situationen annähernd wie ein/e MuttersprachlerIn ausdrücken.

Ich kann zum Beispiel

- ☐ fließend sprechen und auch feinere Bedeutungsnuancen genau ausdrücken
- ☐ mich mühelos an Diskussionen mit MuttersprachlerInnen beteiligen
- ☐ anspruchsvolle Texte schreiben
- ☐ Literatur- und Sachbücher lesen
- ☐ ohne Schwierigkeiten die gesprochene Sprache verstehen, auch wenn schnell gesprochen wird

Im Beruf, im Urlaub oder in der Werbung: Wer Englisch spricht, ist klar im Vorteil. Englisch ist die am weitesten verbreitete Sprache der Welt.

Ob Sie neu mit der Sprache beginnen wollen oder Ihre Schulkenntnisse wieder auffrischen möchten, die VHS hat den passenden Kurs für Sie!



Englisch	Beginn	Kursnummer / Dozent	
Englisch für Anfänger Lehrbuch: Great! A1, 2nd Edition, ab Lektion 1	Ab Di., 29.09.2026, 10x 19:30 Uhr, Cham	BR41102	120,00 € Melanie Zitzelsberger
Englisch für Wiedereinsteiger A1 Lehrbuch: Great A1, 2nd edition, ab Lektion 1	Ab Do., 08.10.2026, 8x 18:00 Uhr, Bad Kötzting	BR41201	96,00 € Valentina Konjuhi
Englisch für Wiedereinsteiger A1 Lehrbuch: Great! A1, 2nd edition, ab Lektion 2	Ab Di., 22.09.2026, 10x 16:30 Uhr, Cham	BR41203	120,00 € Melanie Zitzelsberger
Englisch für Wiedereinsteiger A1 Lehrbuch: nach Vereinbarung	Ab Di., 29.09.2026, 10x 18:00 Uhr, Roding	BR41213	120,00 € Patrick Dawah
Englisch A1.2 Lehrbuch: Let's enjoy English A1.2, ab Lektion 7	Ab Mi., 16.09.2026, 12x 18:00 Uhr, Cham	BR41355	144,00 € Tetiana Dette
Englisch A1.2 Lehrbuch: Let's enjoy English A1, ab Lektion 10	Ab Mi., 13.01.2027, 8x 18:00 Uhr, Cham	BR41356	96,00 € Tetiana Dette
Englisch A2 - Auffrischkurs Lehrbuch: Great! A2, 2nd edition	Ab Di., 22.09.2026, 10x 18:00 Uhr, Cham	BR41409	120,00 € Melanie Zitzelsberger
Englisch A2.1 Lehrbuch: Let's enjoy English A2.1, ab Lektion 7	Ab Di., 15.09.2026, 13x 18:30 Uhr, Cham	BR41410	156,00 € Tetiana Dette
Englisch A2.1 Lehrbuch: Let's enjoy English A2, ab Lektion 9	Ab Di., 12.01.2027, 8x 18:30 Uhr, Cham	BR41411	96,00 € Tetiana Dette
Englisch Konversation A2/B1 am Vormittag Mit Unterrichtsmaterial der Dozentin	Ab Di., 29.09.2026, 10x 09:00 Uhr, Cham	BR41520	96,00 € Johanna Jankowski
Englisch Konversation A2/B1 am Vormittag Mit Unterrichtsmaterial der Dozentin	Ab Di., 29.09.2026, 10x 10:45 Uhr, Cham	BR41521	96,00 € Johanna Jankowski
Englisch Konversation A2/B1 am Vormittag Mit Unterrichtsmaterial der Dozentin	Ab Di., 12.01.2027, 8x 09:00 Uhr, Cham	BR41523	77,00 € Johanna Jankowski
Englisch B1 Lehrbuch: Great ! B1, second edition, ab Lektion 3	Ab Di., 15.09.2026, 12x 17:00 Uhr, Cham	BR41527	144,00 € Katharina Blattmeier



Englisch

Englisch B1 Lehrbuch: Great ! B1, second edition, ab Lektion 6	Ab Di., 12.01.2027, 9x 17:00 Uhr, Cham	BR41528 Katharina Blattmeier	108,00 €
Englisch B1/B2 - Anything under the sun Mit Unterrichtsmaterial der Dozentin	Ab Mi., 16.09.2026, 10x 19:00 Uhr, Cham	BR41610 Claudia Burgfeld	120,00 €
Englisch B1/B2 - Anything under the sun Mit Unterrichtsmaterial der Dozentin	Ab Mi., 13.01.2027, 10x 19:00 Uhr, Cham	BR41612 Claudia Burgfeld	120,00 €
Englisch B1/B2 - Kommunikation und Sprachpraxis Lehrbuch: Spotlight	Ab Do., 12.11.2026, 6x 18:00 Uhr, Cham	BR41617 Daniela Gschwendtner	72,00 €
Englisch B1/B2 - Kommunikation und Sprachpraxis Lehrbuch: Spotlight	Ab Do., 18.02.2027, 6x 18:00 Uhr, Cham	BR41618 Daniela Gschwendtner	72,00 €
English Roundtable: Business, Small Talk & Real Conversation (B1/B2) Lehrbuch: Go for it! B1, ab Lektion 1	Ab Do., 24.09.2026, 8x 18:00 Uhr, Cham	BR41620 Andrea Saame	96,00 € <i>NEU!</i>
English Roundtable: Business, Small Talk & Real Conversation (B1/B2) Lehrbuch: Go for it! B1, ab Lektion 1	Ab Mi., 07.10.2026, 8x 18:00 Uhr, Roding	BR41621 Andrea Saame	96,00 € <i>NEU!</i>
Englisch Café Sprache erleben und Kultur entdecken	Ab Di., 06.10.2026, 6x 17:00 Uhr, Cham	BR41628 Veronika Kallus	72,00 € <i>NEU!</i>
Englisch für Ältere - B1 Lehrbuch: Easy English B1.1, ab Lektion 6	Ab Do., 24.09.2026, 8x 09:30 Uhr, Cham	BR41911 Herbert Schneider	96,00 €
Online Sprachkurse		Beginn	Kursnummer / Dozent
English Book Club! Mit Unterrichtsmaterial der Dozentin	Ab Mo., 05.10.2026, 8x 18:30 Uhr, Online	BR41630 Karolina Stahlmann	96,00 € <i>NEU!</i>
English Conversation B1 Online Lehrbuch: nach Vereinbarung	Ab Do., 12.11.2026, 6x 18:00 Uhr, Online	BR41640 Mona Dierfeld	72,00 € <i>NEU!</i>

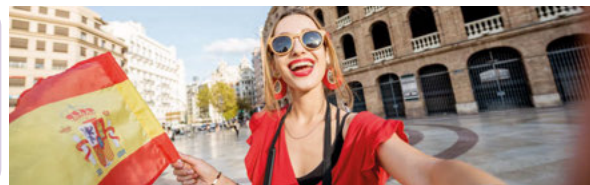


Französisch	Beginn	Kursnummer / Dozent	
Französisch für die Reise Lehrbuch: Bon Voyage! - Französisch für die Reise, ab Lektion 1	Ab Di., 06.10.2026, 10x 18:00 Uhr, Roding	BR42100 Anne Dawah	120,00 €
„Amore, Amore...“ – und dann? Möchten Sie Ihrer Liebsten nicht ein ganzes italienisches Liebesgedicht rezitieren können? Drei Dinge, die Sie über Italienisch garantiert nicht wussten: 1. Italienisch wurde im Mittelalter als „Vulgärlatein“ bezeichnet. 2. In Somalia und Eritrea dient Italienisch neben dem Englischen als Handelssprache. 3. Folgt auf den Buchstaben „c“ ein „e“ oder ein „i“, so wird dieses „c“ wie „tsch“ ausgesprochen.			
			
Italienisch	Beginn	Kursnummer / Dozent	
Italienisch für Anfänger Lehrbuch: Allegro nuovo A1, ab Lektion 1	Ab Mo., 05.10.2026, 10x 18:00 Uhr, Cham	BR43100	120,00 €
Italienisch für Anfänger Lehrbuch: nach Vereinbarung	Ab Mi., 23.09.2026, 5x 16:30 Uhr, Bad Kötzting	BR43105 Barbara Matteucci	60,00 €
Italienisch A1.1 - Folgekurs Lehrbuch: Allegro nuovo A1, ab Lektion 3	Ab Mo., 21.09.2026, 10x 19:30 Uhr, Bad Kötzting	BR43302 Valentina Konjuhi	120,00 €
Italienisch A1.1 - Folgekurs Lehrbuch: Allegro nuovo A1, ab Lektion 8	Ab Do., 01.10.2026, 12x 18:00 Uhr, Cham	BR43304 Francesco Pezzullo	144,00 €
Italienisch A1.1 - Folgekurs Lehrbuch: Nuovo Espresso A1, ab Lektion 5	Ab Mi., 23.09.2026, 6x 19:30 Uhr, Bad Kötzting	BR43310 Barbara Matteucci	72,00 €
Italienisch A1.1 - Folgekurs Lehrbuch: Nuovo Espresso A1, ab Lektion 6	Ab Mi., 11.11.2026, 6x 19:30 Uhr, Bad Kötzting	BR43311 Barbara Matteucci	72,00 €
Italienisch A1.1 - Folgekurs Lehrbuch: Nuovo Espresso A1, ab Lektion 8	Ab Mi., 23.09.2026, 6x 18:00 Uhr, Bad Kötzting	BR43320 Barbara Matteucci	72,00 €
Italienisch A1.1 - Folgekurs Lehrbuch: Nuovo Espresso A1, ab Lektion 9	Ab Mi., 11.11.2026, 6x 18:00 Uhr, Bad Kötzting	BR43321 Barbara Matteucci	72,00 €
Italienisch A2 Lehrbuch: Allegro nuovo A2, ab Lektion 2	Ab Mi., 16.09.2026, 10x 18:30 Uhr, Cham	BR43401 Jana Fiorito	120,00 €
Italienisch A2 Lehrbuch: Allegro nuovo A1, ab Lektion 4	Ab Mo., 28.09.2026, 12x 19:30 Uhr, Cham	BR43405 Francesco Pezzullo	144,00 €
Italienisch A2 Lehrbuch: Allegro nuovo A2, ab Lektion 5	Ab Mi., 13.01.2027, 10x 18:30 Uhr, Cham	BR43406 Jana Fiorito	120,00 €
Italienisch im Spargang - B1 Lehrbuch: nach Vereinbarung	Ab Di., 15.09.2026, 10x 18:30 Uhr, Cham	BR43504 Jana Fiorito	120,00 €
Italienisch im Spargang - B1 Lehrbuch: nach Vereinbarung	Ab Di., 12.01.2027, 10x 18:30 Uhr, Cham	BR43510 Jana Fiorito	120,00 €



Spanisch

Spanisch öffnet Ihnen Türen in die ganze Welt. Denn es wird nicht nur auf dem europäischen Kontinent gesprochen, sondern auch in den meisten Ländern Südamerikas. Spanisch ist nach Mandarin-Chinesisch, Hindi und Englisch die am vierthäufigsten gesprochene Sprache der Welt.



Spanisch	Beginn	Kursnummer / Dozent	
Spanisch für Anfänger Lehrbuch: Perspectivas contigo A1, ab Lektion 1	Ab Do., 24.09.2026, 12x 19:00 Uhr, Cham	BR44100 Ingrid Vera Padilla	144,00 €
Spanisch für Anfänger Lehrbuch: Perspectivas contigo A1, ab Lektion 1	Ab Mi., 30.09.2026, 10x 18:00 Uhr, Bad Kötzting	BR44103 Susana Elvira Vasquez Rocha	120,00 €
Spanisch A2 Lehrbuch: Mirada A2 ab Lektion 14	Ab Do., 24.09.2026, 12x 18:30 Uhr, Cham	BR44406 Margarita Hanke	144,00 €
Spanisch A2, Auffrischkurs mit Konversation Lehrbuch: Con gusto nuevo, A2, ab Lektion 9	Ab Mo., 12.10.2026, 10x 18:30 Uhr, Roding	BR44422 Barbarita Meidinger	120,00 €
Spanisch A2 - Auffrischkurs Lehrbuch: Mirada, ab Lektion 13	Ab Do., 01.10.2026, 10x 18:00 Uhr, Bad Kötzting	BR44430 Susana Elvira Vasquez Rocha	120,00 €
Spanisch - A2/B1 Vamos a leer y hablar	Ab Mo., 21.09.2026, 12x 19:00 Uhr, Bad Kötzting	BR44431 Birgit Baumeister	144,00 €
Spanisch - A2/B1 Vamos a leer y hablar	Ab Mi., 23.09.2026, 12x 19:15 Uhr, Furth im Wald	BR44435 Birgit Baumeister	144,00 €

Andere Sprachen

Sollten Sie in der Sprache, die Sie lernen möchten, in diesem Programm keinen Anfängerkurs finden, wenden Sie sich bitte an die Programmbereichsleiterin Olesea Balan. Wir sammeln die Namen aller Interessenten, und sobald sich eine Gruppe von 8 Anfängerkursteilnehmern gebildet hat, kann, unabhängig vom Semesterbeginn, ein Kurs in der gewünschten Sprache starten.

Abgesehen von unserem Grundangebot an „größeren“ Sprachen bieten wir auch die Möglichkeit, folgende Sprachen zu lernen:

• Albanisch • Arabisch • Chinesisch • Französisch • Japanisch • Latein
• Persisch • Polnisch • Portugiesisch • Russisch • Kroatisch • Ungarisch

Der Bezirk Oberpfalz bezuschusst in diesem Semester die Tschechisch-Anfängerkurse mit 40 Euro pro Anmeldung, d.h. für die Teilnehmer, dass sich die Kursgebühr um 40 Euro verringert.

Tschechisch	Beginn	Kursnummer / Dozent	
Tschechisch für Anfänger Lehrbuch: nach Vereinbarung	Ab Mo., 28.09.2026, 10x 18:30 Uhr, Cham	BR47112 Martina Karakas	120,00 €
Tschechisch für Anfänger Lehrbuch: nach Vereinbarung	Ab Mo., 28.09.2026, 10x 19:30 Uhr, Bad Kötzing	BR47118 Roswitha Blab	120,00 €
Tschechisch für Anfänger Lehrbuch: nach Vereinbarung	Ab Mi., 23.09.2026, 10x 18:00 Uhr, Furth im Wald	BR47120 Ludmila Mathauserova	120,00 €
Tschechisch A1.1 - Folgekurs Lehrbuch: Cestina Expres 1, A1/1, ab Lektion 3	Ab Mo., 21.09.2026, 6x 17:00 Uhr, Cham	BR47306 Martina Karakas	72,00 €
Tschechisch A1.1 - Folgekurs Lehrbuch: Cestina Expres 1, A1/1, ab Lektion 7	Ab Mo., 09.11.2026, 7x 17:00 Uhr, Cham	BR47308 Martina Karakas	84,00 €
Tschechisch A1.1 - Folgekurs Lehrbuch: Tschechisch mit System, ab Lektion 2	Ab Di., 22.09.2026, 12x 19:30 Uhr, Bad Kötzing	BR47316 Roswitha Blab	144,00 €
Tschechisch A1.2 Lehrbuch: Cestina Expres 2, A1/2, ab Lektion 8	Ab Mo., 21.09.2026, 10x 18:30 Uhr, Furth im Wald	BR47329 Alena Nemecek	120,00 €
Tschechisch A1.2 Lehrbuch: Tschechisch mit System, ab Lektion 9	Ab Di., 22.09.2026, 12x 18:00 Uhr, Bad Kötzing	BR47331 Roswitha Blab	144,00 €
Tschechisch A1.2 Lehrbuch: Cestina Expres 2, A1.2, ab Lektion 10	Ab Mo., 11.01.2027, 4x 17:00 Uhr, Cham	BR47333 Martina Karakas	48,00 €
Tschechisch A1.2 Lehrbuch: Cestina Expres 2, A1/2, ab Lektion 12	Ab Di., 22.09.2026, 6x 18:30 Uhr, Cham	BR47335 Martina Karakas	72,00 €
Tschechisch A1.2 Lehrbuch: Cestina Expres 2, A1/2, ab Lektion 12	Ab Do., 24.09.2026, 8x 19:00 Uhr, Cham	BR47338 Petra Vachalova	96,00 €
Tschechisch A1.2 Lehrbuch: Cestina Expres 2, A1/2, ab Lektion 15	Ab Di., 10.11.2026, 7x 18:30 Uhr, Cham	BR47339 Martina Karakas	84,00 €
Tschechisch A2.1 Lehrbuch: Cestina Expres 3, A2/1, ab Lektion 3	Ab Di., 12.01.2027, 4x 18:30 Uhr, Cham	BR47400 Martina Karakas	48,00 €
Tschechisch A2.1 Lehrbuch: Cestina Expres 3, A2/1, ab Lektion 5	Ab Mo., 21.09.2026, 15x 18:00 Uhr, Cham	BR47401 Jarmila Althammer	180,00 €
Tschechisch B1 mit Konversation Lehrbuch: Cestina pro zivot, ab Lektion 13	Ab Mo., 05.10.2026, 12x 18:00 Uhr, Furth im Wald	BR47504 Jaroslava Seidlmayer	144,00 €
Tschechisch für Ausdauernde B2/C1 Mit Unterrichtsmaterialien der Dozentin	Ab Do., 24.09.2026, 8x 17:30 Uhr, Cham	BR47602 Petra Vachalova	96,00 €



Deutsch als Fremdsprache

Andere Sprachen	Beginn	Kursnummer / Dozent	
Einführung in die arabische Kultur Ein erster Einblick in Geschichte, Kultur und Lebensweise	Am Di., 06.10.2026 17:30 Uhr, Cham	BR48005 Reham Alamat	12,00 € <i>NEU!</i>
Arabisch für Anfänger Einführung in Wort und Schrift	Ab Di., 13.10.2026, 8x 17:30 Uhr, Cham	BR48007 Reham Alamat	96,00 € <i>NEU!</i>
Arabisch für Kinder ab der 1. Klasse Grundschule	Ab Fr., 25.09.2026, 8x 17:30 Uhr, Cham	BR74510 Reham Alamat	96,00 € <i>NEU!</i>
Russisch für Anfänger Einführung in Wort und Schrift	Ab Do., 08.10.2026, 8x 18:00 Uhr, Cham	BR48010	96,00 €
Ungarisch für Anfänger Lehrbuch nach Vereinbarung	Ab Mi., 07.10.2026, 8x 18:00 Uhr, Cham	BR48013 Lilla Martinovics	96,00 € <i>NEU!</i>
Ukrainische Sprachförderung für Kinder ab 4 Jahren Individueller Unterricht	Ab Do., 24.09.2026, 12x 16:00 Uhr, Cham	BR74281 Yaryna Pavlenko	
Deutsch als Fremdsprache	Beginn	Kursnummer / Dozent	
Deutsch A1.1 - Anfängerkurs Lehrbuch: Schritte plus 1, ab Lektion 1	Ab Mo., 28.09.2026, 10x 18:00 Uhr, Roding	BR49100 Anne Dawah	120,00 €
Deutsch A1.1 - Anfängerkurs Lehrbuch: Schritte plus 1, ab Lektion 1	Ab Mo., 05.10.2026, 18x 18:00 Uhr, Cham	BR49103 Tetiana Dette	240,00 €
Deutsch A1.1 für tschechische Pendler Lehrbuch: nach Vereinbarung	Ab Di., 22.09.2026, 10x 18:00 Uhr, Furth im Wald	BR49108 Ludmila Mathauserova	120,00 € <i>NEU!</i>
Deutsch A1.1 - Folgekurs Lehrbuch: Schritte plus 1, ab Lektion 3	Ab Mo., 09.11.2026, 18x 18:00 Uhr, Roding	BR49204 Anne Dawah	216,00 €
Deutsch A1.1 - Folgekurs Lehrbuch: Schritte plus neu 1, ab Lektion 6	Ab Mo., 21.09.2026, 12x 18:00 Uhr, Cham	BR49340 Elma Cigura	144,00 €
Deutsch A1.1 - Folgekurs Lehrbuch: Schritte plus neu 1, ab Lektion 8	Ab Mo., 18.01.2027, 8x 18:00 Uhr, Cham	BR49402 Elma Cigura	96,00 €
Deutsch A2.1 - Aufbau der Grundkenntnisse Lehrbuch: Schritte plus 3, ab Lektion 1	Ab Mo., 21.09.2026, 12x 19:30 Uhr, Roding	BR49410 Anne Dawah	144,00 €
Deutsch A2.1 - Aufbau der Grundkenntnisse Lehrbuch: Schritte plus 3, ab Lektion 3	Ab Mo., 09.11.2026, 18x 19:30 Uhr, Roding	BR49414 Anne Dawah	216,00 €
Deutsch A2.2- Aufbau der Grundkenntnisse Lehrbuch: Schritte plus 3, ab Lektion 7	Ab Mo., 21.09.2026, 12x 19:30 Uhr, Cham	BR49420 Tetiana Lebedieva	144,00 €
Deutsch A2.2 - Erweiterung der Grundkenntnisse Lehrbuch: Schritte plus 4, ab Lektion 10	Ab Mo., 09.11.2026, 18x 19:30 Uhr, Cham	BR49432 Tetiana Lebedieva	216,00 €
Deutsch A2.2 - Erweiterung der Grundkenntnisse Lehrbuch: Schritte plus neu 4, ab Lektion 12	Ab Mo., 21.09.2026, 12x 18:00 Uhr, Cham	BR49435 Tetiana Lebedieva	144,00 €

Deutsch A2.2 - Erweiterung der Grundkenntnisse Lehrbuch: Schritte plus neu 4, ab Lektion 14	Ab Mo., 09.11.2026, 18x 18:00 Uhr, Cham	BR49437 Tetiana Lebedieva	216,00 €
Deutsch Konversation A2/B1 Mit Unterrichtsmaterialien der Dozentin	Ab Mo., 28.09.2026, 10x 17:30 Uhr, Cham	BR49440 Undine Kasseckert	120,00 €
Deutsch B1 Lehrbuch: nach Vereinbarung	Ab Mo., 21.09.2026, 12x 19:30 Uhr, Roding	BR49455 Patrick Dawah	144,00 €
Deutsch B1 Lehrbuch: nach Vereinbarung	Ab Mo., 09.11.2026, 18x 19:30 Uhr, Roding	BR49460 Patrick Dawah	144,00 €
Prüfungstraining für das telc Zertifikat Deutsch A2-B1 Tipps zur Prüfung	Am Sa., 12.09.2026 09:00 Uhr, Cham	BR49581 Armine Ruhland-Asatryan	25,00 €
Prüfungstraining für das telc Zertifikat Deutsch A2-B1 Tipps zur Prüfung	Am Sa., 19.09.2026 09:00 Uhr, Cham	BR49582 Armine Ruhland-Asatryan	25,00 €
Prüfungstraining für das telc Zertifikat Deutsch A2-B1 Tipps zur Prüfung	Am Sa., 21.11.2026 09:00 Uhr, Cham	BR49583 Armine Ruhland-Asatryan	25,00 €
Prüfungstraining für das telc Zertifikat Deutsch A2-B1 Tipps zur Prüfung	Am Sa., 30.01.2027 09:00 Uhr, Cham	BR49584 Armine Ruhland-Asatryan	25,00 €
Deutsch B1/B2 Lehrbuch: nach Vereinbarung	Ab Di., 06.10.2026, 10x 17:30 Uhr, Cham	BR49561 Eva Schweiger	120,00 €
Deutsch lernen am Samstag			
	Beginn	Kursnummer / Dozent	
Deutsch A1 plus - Samstagskurs Lehrbuch: Spektrum A1 plus	Ab Sa., 26.09.2026, 10x 09:00 Uhr, Cham	BR49600 Gholamreza Shateri	120,00 €
Deutsch A1.1 - Samstagskurs Lehrbuch: Schritte plus 1, ab Lektion 4	Ab Sa., 19.09.2026, 11x 10:30 Uhr, Cham	BR49606 Viktoriia Kutereba	132,00 €
Deutsch A1.2 - Samstagskurs Lehrbuch: Schritte plus 2 neu, ab Lektion 12	Ab Sa., 19.09.2026, 11x 09:00 Uhr, Cham	BR49610 Viktoriia Kutereba	120,00 €
Deutsch A2 plus - Samstagskurs Lehrbuch: Spektrum A2 plus	Ab Sa., 26.09.2026, 10x 10:30 Uhr, Cham	BR49620 Gholamreza Shateri	120,00 €
Deutsch B1 plus - Samstagskurs Lehrbuch: Spektrum B1 plus	Ab Sa., 26.09.2026, 10x 12:30 Uhr, Cham	BR49630 Gholamreza Shateri	120,00 €

Alphabetisierungskurse

In den Alphabetisierungskursen werden das Lesen und das Schreiben der lateinischen Schrift, Textverstehen und Sprache geübt und vertieft. Die Kurse werden vom Bayerischen Kultusministerium gefördert und richten sich an Interessierte mit Deutsch als Herkunftssprache sowie an Zugewanderte, die Deutsch als Zweitsprache lernen.

Inhaltlich sind die Kurse auf das Alphaniveau der Teilnehmenden ausgerichtet, es werden bedarfsgerechte Übungen auf Buchstaben-, Wort- und Textebene angeboten. In Alphabetisierungskursen für Deutschlernende wird neben dem lateinischen Schriftsystem auch die deutsche Sprache vermittelt.

Info und Anmeldung zu den Alphabetisierungskursen: Alexandra Fuchs, Tel.: 09971 8501-45, afuchs@vhs-cham.de

Gefördert durch: Bayerisches Staatsministerium für Unterricht und Kultus

Bayerisches Staatsministerium für
Unterricht und Kultus





Deutsch für junge Menschen

Deutsch für junge Menschen	Beginn	Kursnummer / Dozent
Deutschkurs B1 (kostenlos) Besser sprechen, sicherer kommunizieren - in Beruf und Alltag	Ab Mo., 14.09.2026, 13x 17:30 Uhr, Online	BR49820 Eva Salomonova
Deutschkurs B1/B2 (kostenlos) Sicherer schreiben, überzeugend sprechen	Ab Di., 15.09.2026, 13x 09:00 Uhr, Cham	BR49821 Eva Salomonova
Deutschkurs B1/B2 (kostenlos) Sicherer schreiben, überzeugend sprechen	Ab Di., 15.09.2026, 13x 14:00 Uhr, Cham	BR49822 Eva Salomonova
Deutschkurs B2 (kostenlos) Besser sprechen, sicherer kommunizieren - in Beruf und Alltag	Ab Mi., 16.09.2026, 13x 17:30 Uhr, Online	BR49823 Eva Salomonova
Deutschkurs B1 (kostenlos) Besser sprechen, sicherer kommunizieren - auf Deutsch und Bairisch	Ab Do., 17.09.2026, 13x 17:00 Uhr, Cham	BR49824 Katharina Blattmeier
Deutschkurs B1 (kostenlos) Besser sprechen, sicherer kommunizieren - in Beruf und Alltag	Ab Mo., 11.01.2027, 13x 17:30 Uhr, Online	BR49826 Eva Salomonova
Deutschkurs B1/B2 (kostenlos) Sicherer schreiben, überzeugend sprechen	Ab Di., 12.01.2027, 13x 09:00 Uhr, Cham	BR49827 Eva Salomonova
Deutschkurs B1/B2 (kostenlos) Sicherer schreiben, überzeugend sprechen	Ab Di., 12.01.2027, 13x 14:00 Uhr, Cham	BR49828 Eva Salomonova
Deutschkurs B2 (kostenlos) Besser sprechen, sicherer kommunizieren - in Beruf und Alltag	Ab Mi., 13.01.2027, 13x 17:30 Uhr, Online	BR49829 Eva Salomonova
Deutschkurs B1 (kostenlos) Besser sprechen, sicherer kommunizieren - auf Deutsch und Bairisch	Ab Do., 14.01.2027, 13x 17:00 Uhr, Cham	BR49830 Katharina Blattmeier

Sie möchten besser Deutsch sprechen und neue Wörter lernen?
Wir üben gemeinsam wichtige Sätze und Redewendungen auf Deutsch und Bairisch.

Wir sprechen über Themen wie Arbeit, Gesundheit und Freizeit.

Voraussetzungen:

Sie kommen aus einem Drittstaat*.

Sie sind unter 35 Jahre alt.

Ausgeschlossen sind Personen, die sich in Deutschland für ein Studium befinden.

*Drittstaaten: Länder, die nicht zur Europäischen Union (EU) gehören, z. B. Äthiopien, Bosnien und Herzegowina, Libanon, Syrien, Ukraine, ...



Kofinanziert von der
Europäischen Union

Integrationskurse(BAMF), Deutschprüfungen, Einbürgerung und mehr

Deutsch-Integrationskurse

Das Zuwanderungsgesetz regelt seit dem 01. Januar 2005 die Integrationsangebote für Zugewanderte in Deutschland. Der Integrationskurs bildet dabei das zentrale Element und umfasst einen Deutschkurs zur Vermittlung ausreichender Sprachkenntnisse sowie einen Orientierungskurs zu Rechtsordnung, Geschichte und Kultur Deutschlands. Der Sprachkurs umfasst den Basis- und Aufbaukurs mit insgesamt 600 Unterrichtsstunden. Daran schließt sich ein 100-stündiger Orientierungskurs an, in dem grundlegendes Wissen über das politische, wirtschaftliche und soziale Leben in Deutschland vermittelt wird.

Der Sprachkurs kann mit dem „Deutsch-Test für Zuwanderer“ auf dem Niveau B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen abgeschlossen werden. Für Berechtigte wird die Teilnahme am Integrationskurs vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) gefördert.

Es starten laufend Kurse in Präsenz- und Online-Format. Ein Einstieg ist jeweils zu Modulbeginn möglich.

Berufsbezogene Sprachkurse

Die berufsbezogenen Sprachkurse (BSK) werden vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) gefördert und helfen arbeitssuchenden Zugewanderten und Geflüchteten, ihre sprachlichen Kompetenzen gezielt für den Berufsalltag zu erweitern.

Voraussetzung für die Kursteilnahme ist der Nachweis des Sprachniveaus B1 durch ein aktuelles Zertifikat (nicht älter als sechs Monate) oder eine Einstufung an der Volkshochschule im Landkreis Cham e.V.

Kundinnen und Kunden der Agentur für Arbeit oder des Jobcenters erhalten die Teilnahmeberechtigung über ihre zuständigen Beraterinnen und Berater. Berufstätige Personen können einen Antrag direkt beim BAMF stellen. Das Sprachenteam der Volkshochschule unterstützt Sie gerne dabei.

Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ) A2/B1

Achtung – NEU: Die Prüfung „Deutsch-Test für Zuwanderer“ darf nur noch von Personen abgelegt werden, die einen Integrationskurs besucht haben.

Alle anderen Personen, die ausländerbehördlich B1-Kenntnisse in der deutschen Sprache nachweisen müssen, können **telc Zertifikat Deutsch A2-B1** ablegen:

Prüfungstermine: 02.10., 23.10., 11.12.2026, 19.02.2027

Prüfungsgebühr: 220,- Euro inklusive Vorbereitungstag.

Anmeldeschluss: jeweils 5 Wochen vor Prüfungstermin und Zahlung bei Anmeldung.

Die Anmeldungen zu den Kursen und Prüfungen sind nur möglich bei:



OLESEA BALAN
Tel. 09971 8501-17
obalan@vhs-cham.de



NADJA TORSCHT
Tel. 09971 8501-34
ntorscht@vhs-cham.de



ARMINE RUHLAND-ASATRYAN
Tel. 09971 8501-94
aruhland@vhs-cham.de



ELMA CIGURA
Tel. 09971 8501-31
ecigura@vhs-cham.de

Informationen zum Einbürgerungsverfahren

Für die Einbürgerung sind seit September 2008 zwei Nachweise erforderlich: ausreichende Deutschkenntnisse und das Bestehen des Einbürgerungstests.

Die Deutschkenntnisse auf dem Niveau B1 können in der Regel mit dem telc-Zertifikat Deutsch oder dem Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ) nachgewiesen werden.

Der Einbürgerungstest ist ein schriftlicher Multiple-Choice-Test mit 33 Fragen. Die Fragen beziehen sich auf die Rechts- und Gesellschaftsordnung sowie die Lebensverhältnisse in Deutschland.

Den offiziellen Fragenkatalog finden Sie online unter www.bamf.de

Prüfungstermine Einbürgerungstest: 01.10., 12.11., 17.12.2026, 04.02.2027. Weitere Termine auf Anfrage.

Anmeldeschluss: jeweils 4 Wochen vor Prüfungstermin



MARIA GROSS
Tel. 09971 8501-27
mgross@vhs-cham.de



Bundesamt
für Migration
und Flüchtlinge

Das Projekt „Willkommen im Landkreis Cham“ hilft jungen Menschen aus Drittstaaten (unter 35 Jahren) dabei, sich im Landkreis Cham besser einzuleben. Es fördert den Austausch und Dialog zwischen Einheimischen und Zugewanderten verschiedener Nationalitäten. Die Zielgruppe ist heterogen, d. h. sie umfasst z. B. folgende Drittstaatsangehörige: Neuankömmlinge, Personen in Berufsintegrationsklassen und Integrationskursen, sowie Arbeitssuchende und Berufstätige, die bereits seit längerer Zeit im Landkreis leben.

Unser Angebot:

• Kostenlos Deutsch lernen

Unser kostenloser Deutschkurs findet wöchentlich in der vhs in Cham und online statt. Gemeinsam werden wir die Sprache lernen, Wörter und Sätze aus dem bairischen Dialekt üben und über Themen wie Arbeit, Wohnen, Gesundheit und Freizeit sprechen. (Seite 84)

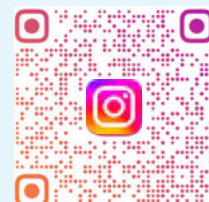
• Gemeinsame Aktivitäten

Mit monatlichen Aktivitäten wie Stadtführungen, Exkursionen, Wanderungen, sowie Filmabenden werden Sie gemeinsam mit uns Ihre neue Heimat entdecken.

• Monatliche Treffen – Stammtisch

Hier kommen Sie in Kontakt mit der lokalen Kultur und den Menschen vor Ort.

Bei unserem Stammtisch können Sie sich über Themen und Interessen austauschen und haben die Gelegenheit Deutsche und Deutschland, besonders unseren Landkreis Cham, noch besser kennen zu lernen und Ihre Sprachkenntnisse zu verbessern.



Kontakt



**ALEKSANDRA
SIKORSKA-ELLWANGER**
Leitung Internationale Projekte
Tel. 09971 8501-40
asikorska@vhs-cham.de



EVA SALOMONOVA
Internationale Projekte Tel.
09971 8501-36
esalomonova@vhs-cham.de



KATHARINA BLATTMEIER
Internationale Projekte
Tel. 09971 8501-36
kblattmeier@vhs-cham.de

Das Projekt „Ankommen in Bayern“ ist eine gemeinsame Initiative des Landkreises Cham für die Gewinnung und Vermittlung von Auszubildenden aus Kirgistan. Ziel des Projektes ist die Vorintegration und Vorbereitung von jungen Menschen aus Kirgistan auf die Ausbildung in Bayern.

Junge künftige Auszubildende aus Kirgistan nehmen an einem kostenlosen neunmonatigen Deutschsprachkurs vor Ort teil und bekommen außerdem Zugang zu einem Online-Kurs, der wöchentlich von der VHS unterrichtet wird, um ihre sozialen, berufsbezogenen und interkulturellen Kompetenzen zu schulen.

Die Kurse behandeln unter anderem folgende Themen:

- Psychologische Aspekte (Selbstvertrauen, Heimweh, Kulturschock, Kommunikation)
- Leben im Landkreis Cham (Zahlen und Fakten, Wohnen und Mobilität, Banken und Versicherungen, Freizeit und Ehrenamt)
- Arbeiten im Landkreis Cham (betriebliche Organisation, Rechte und Pflichten als Arbeitnehmer, Gesundheit und Sicherheit am Arbeitsplatz)
- Sprachliche Vorbereitung (Deutsch im Alltag, Deutsch am Arbeitsplatz, Deutsch in verschiedenen Branchen)

Auch die Unternehmen im Landkreis Cham, in denen die jungen Menschen aus Kirgistan ihre Ausbildungen absolvieren, werden entsprechend unterstützt.

Im Projekt „Ankommen in Bayern“ arbeiten verschiedene Akteure im Landkreis Cham zusammen, um eine strukturierte Zuwanderung aus Kirgistan in den Landkreis Cham zu ermöglichen und jungen Menschen die Vorintegration zu erleichtern. Dringend benötigtes Fachpersonal kann so direkt im Landkreis Cham ausgebildet werden.

Kontakt



**ALEKSANDRA
SIKORSKA-ELLWANGER**
Leitung Internationale Projekte
Tel. 09971 8501-40
asikorska@vhs-cham.de



EVA SALOMONOVA
Internationale Projekte
Tel. 09971 8501-36
esalomonova@vhs-cham.de



Demokratie verbindet – Gemeinsam für Vielfalt, Beteiligung und aktive Bürgerschaft

Erste Lange Nacht der Demokratie im Landkreis Cham Gemeinsam Demokratie feiern

2. Oktober 2026 | Marienrealschule Cham

Gemeinsam mit dem Kreisjugendring veranstaltet die Volkshochschule die erste Lange Nacht der Demokratie im Landkreis Cham. Ein abwechslungsreiches Bühnenprogramm mit Musik, einem Live-Podcast und weiteren Beiträgen machen den Abend zu einem besonderen Erlebnis. Die „Democracy City“ bietet allen Besuchende Aktionen zum Mitmachen und Kreativwerden.



Im Zuge der Langen Nacht findet auch die Ausstellung und Preisverleihung zum Kreativwettbewerb „Was bedeutet Demokratie für dich?“ statt, bei dem Menschen aller Generationen ihre Sicht auf Demokratie kreativ ausdrücken können (Einsendeschluss: 15.09.2026).

Auch für das leibliche Wohl ist gesorgt.

Mehr Informationen auf www.vhs-cham.de.

Wege zu einer aktiven Bürgerschaft Deutsch-tschechisches Schulprojekt zur demokratischen Bildung

Projektlaufzeit: 01.09.2026 – 30.06.2029 (34 Monate)

Leitung: Centrum pro komunitní práci západní Čechy

Partner: Volkshochschule im Landkreis Cham

Das Projekt „Wege zu einer aktiven Bürgerschaft“ richtet sich an Schülerinnen und Schüler berufsbildender Schulen im tschechisch-bayerischen Grenzgebiet. Ziel ist es, junge Menschen für Themen wie Falschinformation, gesellschaftlichen Zusammenhalt und Demokratie zu sensibilisieren.

In gemeinsamen Workshops und Begegnungen setzen sich die Teilnehmenden mit Medienkompetenz, demokratischen Werten und dem respektvollen Umgang mit unterschiedlichen Meinungen auseinander. Auch Lehrkräfte tauschen sich aus und lernen neue Unterrichtsmethoden kennen.

Die im Projekt entwickelten Materialien werden in einem zweisprachigen Handbuch veröffentlicht und stehen Schulen und Bildungsanbietenden auch nach Projektende zur Verfügung.



Interreg



**Kofinanziert von
der Europäischen Union**

Bayern – Tschechien



Beruf

- 90 Fit in der Digitalen Welt
- 93 Berufspraktische Kompetenzen
- 93 Fit für das Büro mit Microsoft Office
- 95 Datenschutz und Sicherheit
- 96 Online Kurse
- 100 Online Wissens-Snacks
- 102 Xpert Business



Programmbereichsleitung

MARLEEN POHL

Tel. 09971 8501-25
mpohl@vhs-cham.de



Fit in der Digitalen Welt

PC- und Handyclubs für Best Ager

Sie möchten Ihr Smartphone besser verstehen, Fotos verschicken, WhatsApp nutzen, online Termine vereinbaren oder sicher im Internet unterwegs sein? In unseren PC- und Handyclubs für Best Ager erhalten Sie verständliche Unterstützung bei allen Fragen rund um Smartphone, Tablet und Computer.

In angenehmer Atmosphäre können Sie Neues lernen, bereits vorhandene Kenntnisse vertiefen und individuelle Fragen aus Ihrem Alltag einbringen. Schritt für Schritt gewinnen Sie mehr Sicherheit im Umgang mit digitalen Medien – praxisnah, verständlich und ohne Fachchinesisch. Die Kurse werden von unserem erfahrenen Dozenten Herrn Kugler begleitet.

Gerne kommen wir mit unseren Kursangeboten auch direkt in Ihre Gemeinde und organisieren dort PC- und Handyclubs für interessierte Bürgerinnen und Bürger.

Fit in der Digitalen Welt	Beginn	Kursnummer / Dozent
Infoveranstaltung "VHS-PC- und Handy-Club für 'Best Ager' (Ü60)" kostenfrei Für Einsteiger und Fortgeschrittene	Am Di., 29.09.2026 14:00 Uhr, Cham	BR50100 Manfred Kugler <i>Kostenfrei!</i>
Infoveranstaltung "VHS-PC- und Handy-Club für 'Best Ager' (Ü60)" kostenfrei Für Einsteiger und Fortgeschrittene	Am Do., 01.10.2026 14:00 Uhr, Roding	BR50102 Manfred Kugler <i>Kostenfrei!</i>
Infoveranstaltung "VHS-PC- und Handy-Club für 'Best Ager' (Ü60)" kostenfrei Für Einsteiger und Fortgeschrittene	Am Fr., 02.10.2026 14:00 Uhr, Neukirchen b.Hl.Blut	BR50103 Manfred Kugler <i>Kostenfrei!</i>
Infoveranstaltung "VHS-PC- und Handy-Club für 'Best Ager' (Ü60)" kostenfrei Für Einsteiger und Fortgeschrittene	Am Di., 06.10.2026 14:00 Uhr, Chamrau	BR50101 Manfred Kugler <i>Kostenfrei!</i>
Infoveranstaltung "VHS-PC- und Handy-Club für 'Best Ager' (Ü60)" kostenfrei Für Einsteiger und Fortgeschrittene	Am Do., 08.10.2026 14:00 Uhr, Bad Kötzting	BR50104 Manfred Kugler <i>Kostenfrei!</i>
Infoveranstaltung "VHS-PC- und Handy-Club für 'Best Ager' (Ü60)" kostenfrei Für Einsteiger und Fortgeschrittene	Am Do., 21.01.2027 14:00 Uhr, Furth im Wald	BR50105 Manfred Kugler <i>Kostenfrei!</i>



PC- und Handy-Club für 'Best Ager' (Ü60) Cham	Ab Di., 29.09.2026, 5x 14:00 Uhr, Cham	BR50110 Manfred Kugler	53,00 €
PC- und Handy-Club für 'Best Ager' (Ü60) Roding	Ab Do., 01.10.2026, 5x 14:00 Uhr, Roding	BR50112 Manfred Kugler	53,00 €
PC- und Handy-Club für 'Best Ager' (Ü60) Neukirchen b. Hl. Blut	Ab Fr., 02.10.2026, 5x 14:00 Uhr, Neukirchen b.Hl.Blut	BR50113 Manfred Kugler	53,00 €
PC- und Handy-Club für 'Best Ager' (Ü60) Chamerau	Ab Di., 06.10.2026, 5x 14:00 Uhr, Chamerau	BR50111 Manfred Kugler	53,00 €
PC- und Handy-Club für 'Best Ager' (Ü60) Bad Kötzing	Ab Do., 08.10.2026, 5x 14:00 Uhr, Bad Kötzing	BR50114 Manfred Kugler	53,00 €
PC- und Handy-Club für 'Best Ager' (Ü60) Furth im Wald	Ab Do., 21.01.2027, 5x 14:00 Uhr, Furth im Wald	BR50115 Manfred Kugler	53,00 €
PC- und Handy-Club für 'Best Ager' (Ü60) Cham	Ab Di., 16.02.2027, 4x 14:00 Uhr, Cham	BR50120 Manfred Kugler	42,50 €
iPhone und iPad einfach bedienen - Schritt für Schritt Hilfe für Einsteiger	Ab Do., 26.11.2026, 2x 16:00 Uhr, Bad Kötzing	BR50106 Manfred Kugler	95,00 €
Gute Kinder-Apps - wo kann ich sie finden? Ein Kurs für Eltern und Kinder - Teilnahme für Kinder in Begleitung eines Elternteils kostenlos	Am Fr., 06.11.2026 18:30 Uhr, Cham	BR75021 Manfred Kugler	30,00 €
Capcut Einführungskurs Webinar	Am Mi., 30.09.2026 18:00 Uhr, Online	BR58301 Tatyana Sarasa	28,00 €
Canva Workshop Webinar	Ab Do., 22.10.2026, 2x 18:00 Uhr, Online	BR58306 Tatyana Sarasa	56,00 €

Fit in der digitalen Welt – Fit für das Büro mit Microsoft Office

Digitale Kompetenzen sind heute in vielen Lebens- und Arbeitsbereichen unverzichtbar. Ob Smartphone, Internet, digitale Anwendungen oder der sichere Umgang mit Microsoft Word, Excel und PowerPoint – unsere praxisnahen Kurse unterstützen Sie dabei, Ihr Wissen auszubauen und sicher im digitalen Alltag sowie im Berufsleben zu agieren.

Gemeinsam mit unserem erfahrenen Dozententeam bieten wir Kurse für Einsteigerinnen und Einsteiger sowie Fortgeschrittene in Präsenz oder online an.

Neben den ausgeschriebenen Kursen sind auch individuelle Einzelschulungen möglich. Gerne kommen wir mit unseren Angeboten direkt in Ihre Gemeinde, Ihr Unternehmen oder zu Ihnen nach Hause und gestalten passgenaue Schulungen vor Ort.





Fit in der Digitalen Welt

Bilder mit KI generieren Webinar	Ab Di., 06.10.2026, 2x 18:00 Uhr, Online	BR58303 Tatyana Sarasa	56,00 €
Musik erstellen mit KI - Einführung in Suno Webinar	Am Mi., 07.10.2026 18:00 Uhr, Online	BR58304 Tatyana Sarasa	28,00 €
Prompting Essentials: Wirksam mit KI kommunizieren Webinar	Am Di., 10.11.2026 18:30 Uhr, Online	BR58119 Dozententeam	33,00 €
KI für Fortgeschrittene Webinar	Ab Di., 27.10.2026, 2x 18:00 Uhr, Online	BR58307 Tatyana Sarasa	56,00 €
KI-Avatare Webinar	Ab Mi., 04.11.2026, 2x 18:00 Uhr, Online	BR58308 Tatyana Sarasa	56,00 €
KI-Videos erstellen Webinar	Ab Do., 05.11.2026, 3x 18:00 Uhr, Online	BR58309 Tatyana Sarasa	84,00 €
Chat GPT-Einführung Webinar	Am Mo., 16.11.2026 18:00 Uhr, Online	BR58310 Tatyana Sarasa	28,00 €
Chat GPT-Einführung Webinar	Am Di., 08.12.2026 18:00 Uhr, Online	BR58314 Tatyana Sarasa	28,00 €
Chat bots mit Telegram Webinar	Ab Mo., 23.11.2026, 3x 18:00 Uhr, Online	BR58312 Tatyana Sarasa	84,00 €
Sprachen lernen mit KI Webinar	Ab Di., 10.11.2026, 3x 18:00 Uhr, Online	BR58315 Tatyana Sarasa	84,00 €
Intensivseminar: Social Media und Content Marketing mit Instagram & Co. Webinar	Ab Mo., 30.11.2026, 5x 09:00 Uhr, Online	BR58125 Dozententeam	370,00 €
Virale Instagram-Reels - Konzepte, Dramaturgie und Reichweite Webinar	Am Do., 03.12.2026 18:30 Uhr, Online	BR58127 Dozententeam	33,00 €
Social Media Marketing mit Instagram 2027 Webinar	Am Sa., 23.01.2027 10:00 Uhr, Online	BR58137 Dozententeam	49,50 €
Filmen wie die Profis Videoproduktion für alle Generationen (ab 14 Jahren)	Ab Mi., 04.11.2026, 3x 15:30 Uhr, Cham	BR50001 Nicolas Flores	60,00 € <i>NEU!</i>
Filmen wie die Profis Videoproduktion für alle Generationen (ab 14 Jahren)	Ab Mi., 10.02.2027, 3x 15:30 Uhr, Cham	BR50002 Nicolas Flores	60,00 € <i>NEU!</i>

Filmen wie die Profis

Ob für Social Media, den Familienalltag, das eigene Hobby oder den Beruf – mit dem Smartphone lassen sich heute beeindruckende Videos erstellen. In seinen praxisorientierten Kursen zeigt Videograf Nicolas Flores (FloresPixx Cham) Schritt für Schritt, wie aus einer Idee ein professioneller Film entsteht. Von der Planung über den richtigen Bildaufbau und den gezielten Einsatz von Licht bis hin zum Videoschnitt mit CapCut vermittelt der Kurs das notwendige Handwerkszeug für gelungene Videoaufnahmen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – im Mittelpunkt stehen das Ausprobieren, die eigene Kreativität und viele praktische Tipps für überzeugende Videos mit dem eigenen Smartphone.

Die Kunst der Kürze – Stenografie für Neugierige und Wiedereinsteiger

Sie möchten Stenografie ganz neu lernen oder frühere Kenntnisse wiederaufleben lassen? In den Kursen unserer erfahrenen Referentin, Frau Kraus-Preischi, können Sie Kurzschrift von Grund auf erlernen oder einst Gelerntes auffrischen und vertiefen.

Im Anfängerkurs steigen Sie Schritt für Schritt in die beinahe vergessene Kunst der Deutschen Einheitskurzschrift ein. Mit einfachen Zeichen schreiben Sie bald deutlich schneller mit – ob im Alltag, im Beruf oder ganz privat. Und ganz nebenbei beherrschen Sie eine Schrift, die für Uneingeweihte wie eine kleine Geheimschrift wirkt.

Der Auffrischkurs richtet sich an alle, die früher bereits Stenografie gelernt haben und ihre Kenntnisse in entspannter Atmosphäre wieder aktivieren möchten. Ganz nebenbei fördern Sie dabei Konzentration, Merkfähigkeit und geistige Beweglichkeit.

Ideal für alle, die Freude am Schreiben und an kleinen Herausforderungen haben.

Berufspraktische Kompetenzen	Beginn	Kursnummer / Dozent	
Tradition trifft Tempo - Kurs I Stenografie Auffrischkurs	Ab Di., 10.11.2026, 6x 14:30 Uhr, Cham	BR50900	80,00 €
Die Kunst der Kürze Einstieg in die Stenografie	Ab Mi., 17.02.2027, 10x 17:00 Uhr, Cham	BR50902	130,00 €
Tradition trifft Tempo Kurs II Stenografie Auffrischkurs	Ab Di., 19.01.2027, 6x 14:00 Uhr, Cham	BR50904	80,00 €
Technisches Zeichnen und CAD-Grundlagen Von der Handskizze zur digitalen Konstruktion mit Solid Edge	Ab Do., 12.11.2026, 10x 17:00 Uhr, Cham	BR50905	124,00 €
Fit für das Büro mit Microsoft Office	Beginn	Kursnummer / Dozent	
Excel Deep Dive mit Durchführungsgarantie Fortgeschrittenes Know How	Am Fr., 25.09.2026 17:30 Uhr, Cham	BR50200	168,00 €
Excel Deep Dive mit Durchführungsgarantie Fortgeschrittenes Know How	Am Di., 02.02.2027 17:30 Uhr, Cham	BR50201	168,00 €
Word Deep Dive mit Durchführungsgarantie Fortgeschrittenes Know How	Am Di., 29.09.2026 17:30 Uhr, Cham	BR50202	168,00 €
Word Deep Dive mit Durchführungsgarantie Fortgeschrittenes Know How	Am Di., 19.01.2027 17:30 Uhr, Cham	BR50203	168,00 €
PowerPoint Deep Dive mit Durchführungsgarantie Fortgeschrittenes Know How	Am Fr., 18.12.2026 17:30 Uhr, Cham	BR50204	168,00 €



Fit für das Büro mit Microsoft Office

Fit für Word - der Grundkurs Grundwissen, effizient, einfach und schnell!	Ab Di., 17.11.2026, 3x 17:30 Uhr, Cham	BR50205 Manfred Kugler	117,00 €
Fit für Excel - der Grundkurs Alle Grundfunktionen kennen und einsetzen können	Ab Fr., 05.02.2027, 3x 17:30 Uhr, Cham	BR50206 Manfred Kugler	117,00 €
MS Teams in der Büro- und Projektorganisation - Spezial Webinar	Ab Di., 03.11.2026, 2x 18:30 Uhr, Online	BR58118 Dozententeam	66,00 €
MS Outlook in M365 - Key Topics für den Ein- oder Umstieg Webinar	Am Do., 12.11.2026 18:30 Uhr, Online	BR58120 Dozententeam	33,00 €
MS OneNote (M365) für Selbst- und Teamorganisation Webinar	Am Do., 19.11.2026 18:30 Uhr, Online	BR58122 Dozententeam	33,00 €
MS Word & Outlook für Geschäftskorrespondenz - mit KI-Hacks Webinar	Am Do., 26.11.2026 18:30 Uhr, Online	BR58124 Dozententeam	33,00 €
MS Excel mit MS Copilot Chat und Copilot (M365) Webinar	Am Do., 10.12.2026 18:30 Uhr, Online	BR58129 Dozententeam	33,00 €
Intensivseminar: Microsoft 365 - KI für Büro- und Projektorganisation Webinar	Ab Mo., 14.12.2026, 3x 09:00 Uhr, Online	BR58130 Dozententeam	250,00 €
MS Excel zur effektiven Datenvisualisierung - mit KI-Hacks (M365) Webinar	Am Di., 15.12.2026 18:30 Uhr, Online	BR58131 Dozententeam	33,00 €
MS Excel zur effektiven Datenanalyse - mit KI-Hacks (M365) Webinar	Am Do., 17.12.2026 18:30 Uhr, Online	BR58132 Dozententeam	33,00 €
Intensivseminar: M365 - Zusammenarbeit & Produktivitätssteigerung 2027 Webinar	Ab Mo., 25.01.2027, 5x 09:00 Uhr, Online	BR58138 Dozententeam	370,00 €
MS Outlook (M365) - Full-Power-Workflows 2027 Webinar	Ab Mo., 25.01.2027, 2x 18:30 Uhr, Online	BR58139 Dozententeam	66,00 €



MS Copilot Chat & MS Copilot 2027 Webinar	Am Sa., 06.02.2027 10:00 Uhr, Online	BR58143 Dozententeam	49,50 €
MS Copilot Studio 2027 - Automatisierungen Webinar	Am Sa., 13.02.2027 10:00 Uhr, Online	BR58144 Dozententeam	49,50 €
MS Planner (M365) in Projekten für maximale Effizienz 2027 Webinar	Am Do., 18.02.2027 18:30 Uhr, Online	BR58145 Dozententeam	33,00 €
Microsoft Copilot - Schnupperkurs Webinar	Am Fr., 02.10.2026 18:00 Uhr, Online	BR58302 Tatyana Sarasa	28,00 €
Microsoft Copilot in der Praxis Webinar	Ab Mi., 14.10.2026, 3x 18:00 Uhr, Online	BR58305 Tatyana Sarasa	84,00 €
Microsoft Access - Schnupperkurs Webinar	Ab Mi., 18.11.2026, 3x 18:00 Uhr, Online	BR58311 Tatyana Sarasa	84,00 €
PowerPoint beherrschen Webinar	Am Sa., 07.11.2026 10:30 Uhr, Online	BR58411 Thilo Herzau	57,00 €
PowerPoint beherrschen Webinar	Am So., 17.01.2027 10:30 Uhr, Online	BR58413 Thilo Herzau	57,00 €
Excel Basics sicher beherrschen Webinar	Am Sa., 12.12.2026 14:30 Uhr, Online	BR58433 Thilo Herzau	57,00 €
Excel Basics sicher beherrschen Webinar	Am Sa., 16.01.2027 14:30 Uhr, Online	BR58434 Thilo Herzau	57,00 €
Excel Basics sicher beherrschen Webinar	Am Sa., 13.02.2027 14:30 Uhr, Online	BR58435 Thilo Herzau	57,00 €
Datenschutz und Sicherheit		Beginn	Kursnummer / Dozent
Was das Internet über uns weiß - und wie man die Kontrolle behält	Am Mi., 11.11.2026 17:00 Uhr, Cham	BR50700 Stefan Wistuba	25,00 € <i>NEU!</i>
Digitaler Selbstschutz - Onlineveranstaltung Betrugsversuche im Alltag sicher erkennen	Am Mi., 11.11.2026 19:00 Uhr, Online	BR58802 Josef Weiß	25,00 € <i>NEU!</i>
Digitaler Selbstschutz - Onlineveranstaltung Betrugsversuche im Alltag sicher erkennen	Am Fr., 25.09.2026 19:00 Uhr, Online	BR58803 Josef Weiß	25,00 € <i>NEU!</i>



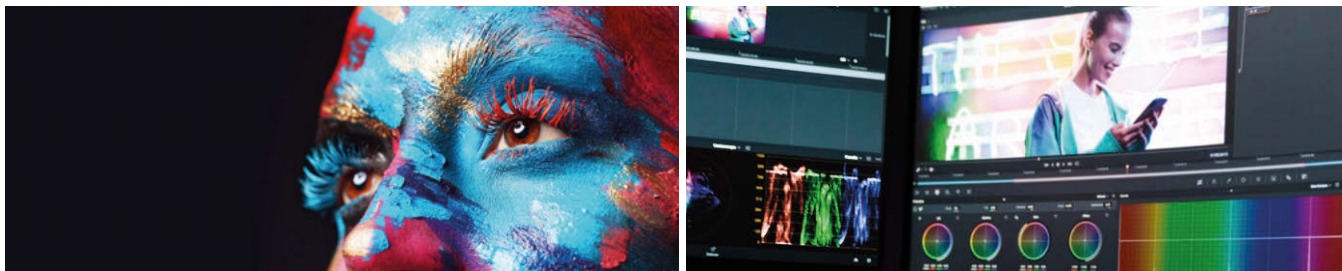


Online Kurse

Digitale Kompetenz – kompakt, praxisnah, vielseitig

Ob KI im Alltag, sichere Smartphone-Nutzung, Outlook-Organisation, Arbeiten mit Canva oder der Umstieg auf Apple: Unser Online-Dozententeam bringt sein Fachwissen verständlich und praxisorientiert auf den Punkt. In zahlreichen Webinaren erhalten Sie leicht umsetzbare Tipps für Beruf, Alltag und digitale Selbstständigkeit. Informationen zu aktuellen Terminen und Themen gibt es online unter www.vhs-cham.de sowie telefonisch und per E-Mail.

Online Kurse	Beginn	Kursnummer / Dozent	
ShotCut - Videoschnitt & Filmbearbeitung für Social Media 2027 Webinar	Ab Di., 12.01.2027, 2x 18:30 Uhr, Online	BR58133 Dozententeam	66,00 €
DaVinci Resolve - Essentials der Videobearbeitung 2027 Webinar	Am Sa., 20.02.2027 10:00 Uhr, Online	BR58146 Dozententeam	49,50 €
Canva-Workshop: Visuell starke Präsentationen erstellen Webinar	Am Mi., 23.09.2026 17:30 Uhr, Online	BR58240 Robin Weniger	31,50 €
Canva-Workshop: Social Media & Videoerstellung Webinar	Am Fr., 25.09.2026 15:00 Uhr, Online	BR58250 Robin Weniger	42,00 €
Online bewerben zur Traumstelle Webinar	Am Sa., 07.11.2026 14:30 Uhr, Online	BR58421 Thilo Herzau	57,00 €
Online bewerben zur Traumstelle Webinar	Am So., 06.12.2026 10:30 Uhr, Online	BR58423 Thilo Herzau	57,00 €
Online bewerben zur Traumstelle Webinar	Am Sa., 30.01.2027 10:30 Uhr, Online	BR58424 Thilo Herzau	57,00 €
Interner Auditor für KMU Online	Ab Mi., 02.12.2026, 3x 18:00 Uhr, Online	BR585110 Maximilian Cerny-Probst	149,00 €
Qualitätsmanagement nach ISO 9001:2026 (online) - pragmatisch und praxisorientiert umsetzen	Ab Di., 06.10.2026, 4x 18:00 Uhr, Online	BR58600 Maximilian Cerny-Probst	149,00 €
Programmieren lernen mit Python - Online-Seminar Ein Einstieg in die Trend-Sprache	Ab Di., 06.10.2026, 8x 20:30 Uhr, Online	BR58804 Martin Haseneyer	160,00 € NEU!
KI im Alltag Webinar	Am So., 22.11.2026 10:30 Uhr, Online	BR58441 Thilo Herzau	57,00 €



Canva Affinity Layout - Desktop Publishing: topaktuell! Webinar	Ab Di., 19.01.2027, 2x 18:30 Uhr, Online	BR58135 Dozententeam	66,00 €
Canva Affinity Vector - Grafikdesign & Illustration: topaktuell! Webinar	Ab Di., 26.01.2027, 2x 18:30 Uhr, Online	BR58140 Dozententeam	66,00 €
Canva - Professionelle Design- und Content-Workflows 2027 Webinar	Am Sa., 30.01.2027 10:00 Uhr, Online	BR58141 Dozententeam	49,50 €
Canva Affinity - Bildentwicklung und -optimierung: topaktuell! Webinar	Ab Di., 02.02.2027, 2x 18:30 Uhr, Online	BR58142 Dozententeam	66,00 €
Canva-Workshop: Visuell starke Präsentationen erstellen Webinar	Am Mi., 21.10.2026 17:30 Uhr, Online	BR58242 Robin Weniger	31,50 €
Canva-Workshop: Visuell starke Präsentationen erstellen Webinar	Am Mo., 23.11.2026 17:30 Uhr, Online	BR58244 Robin Weniger	31,50 €
Canva-Workshop: Visuell starke Präsentationen erstellen Webinar	Am Mi., 09.12.2026 17:30 Uhr, Online	BR58245 Robin Weniger	31,50 €
Canva: Grundkurs Webinar	Am Mi., 03.02.2027 18:00 Uhr, Online	BR58246 Robin Weniger	31,50 €
Canva: Grundkurs Webinar	Am Di., 16.02.2027 18:00 Uhr, Online	BR58247 Robin Weniger	31,50 €
Canva-Workshop: Social Media & Videoerstellung Webinar	Am Mi., 07.10.2026 17:30 Uhr, Online	BR58251 Robin Weniger	42,00 €
Canva-Workshop: Social Media & Videoerstellung Webinar	Am Mi., 25.11.2026 17:30 Uhr, Online	BR58254 Robin Weniger	42,00 €
Prompting in der Praxis: Struktur, Kontext und Qualität Webinar	Am Di., 17.11.2026 18:30 Uhr, Online	BR58121 Dozententeam	33,00 €
Prompt Engineering: systematisch mit KI arbeiten Webinar	Am Di., 24.11.2026 18:30 Uhr, Online	BR58123 Dozententeam	33,00 €
Deep Research mit Perplexity & Co. Webinar	Am Di., 01.12.2026 18:30 Uhr, Online	BR58126 Dozententeam	33,00 €
KI-Agenten mit MS Copilot und MS Copilot Chat Webinar	Am Di., 08.12.2026 18:30 Uhr, Online	BR58128 Dozententeam	33,00 €
Die Anatomie des perfekten Prompts Webinar	Am Mi., 20.01.2027 18:30 Uhr, Online	BR58136 Dozententeam	33,00 €
Webseiten mit KI erstellen Webinar	Ab Do., 26.11.2026, 3x 18:00 Uhr, Online	BR58313 Tatyana Sarasa	84,00 €



Online Kurse

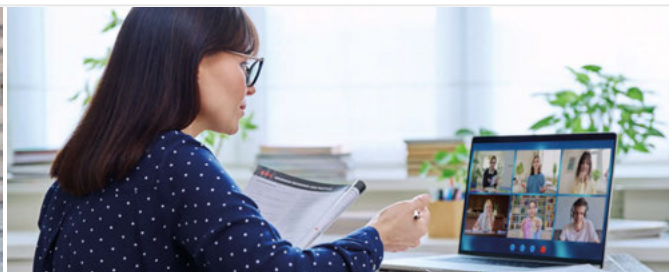
KI-Werkstatt – Künstliche Intelligenz verständlich und praxisnah

Künstliche Intelligenz verändert unseren Alltag - doch wie lässt sie sich sinnvoll und sicher nutzen? In der sechsteiligen KI-Werkstatt vermittelt der erfahrene KI-Dozent Arno Schimmelpfennig, der seit 2023 an über 50 Volkshochschulen bundesweit unterrichtet und Unternehmen zu KI-Standards berät, verständliches und direkt anwendbares Wissen. Statt trockener Theorie stehen praktische Übungen und konkrete Ergebnisse im Mittelpunkt: Jeder nimmt nach dem Kurs etwas mit, das sich sofort im Alltag, Beruf oder Ehrenamt einsetzen lässt. Die Workshops zu den Themen Alltag, Sicherheit, Ehrenamt, Gesundheit, Kreativität und KI-Recht sind einzeln buchbar oder als Paket zum Vorteilspreis von 156 €.

KI-Werkstatt: Alltag Webinar über Zoom	Am Mo., 21.09.2026 17:30 Uhr, Online	BR58500 Arno Schimmelpfennig	28,00 € NEU!
KI-Werkstatt: Sicherheit Webinar	Am Mo., 05.10.2026 17:30 Uhr, Online	BR58501 Arno Schimmelpfennig	28,00 € NEU!
KI-Werkstatt: Ehrenamt Webinar	Am Mo., 19.10.2026 17:30 Uhr, Online	BR58502 Arno Schimmelpfennig	28,00 € NEU!
KI-Werkstatt: Gesundheit Webinar	Am Mo., 16.11.2026 17:30 Uhr, Online	BR58503 Arno Schimmelpfennig	28,00 € NEU!
KI-Werkstatt: Kreativ Webinar	Am Mo., 30.11.2026 17:30 Uhr, Online	BR58504 Arno Schimmelpfennig	28,00 € NEU!
KI-Werkstatt: Souverän Webinar	Am Mo., 18.01.2027 17:30 Uhr, Online	BR58505 Arno Schimmelpfennig	28,00 € NEU!
KI im Berufsalltag - sicher einsteigen, klug nutzen: Workshop Webinar	Am Mo., 09.11.2026 17:30 Uhr, Online	BR58506 Arno Schimmelpfennig	49,00 €
KI in meinem Berufsfeld - was wirklich Zeit spart: Workshop Webinar	Am Mo., 07.12.2026 17:30 Uhr, Online	BR58507 Arno Schimmelpfennig	49,00 €
KI in Lehre und Bildung - verantwortungsvoll einsetzen: Workshop Webinar	Am Mo., 14.12.2026 17:30 Uhr, Online	BR58508 Arno Schimmelpfennig	49,00 €
Excel Basics sicher beherrschen Webinar	Am So., 11.10.2026 10:30 Uhr, Online	BR58430 Thilo Herzau	57,00 €
Excel Basics sicher beherrschen Webinar	Am So., 29.11.2026 10:30 Uhr, Online	BR58432 Thilo Herzau	57,00 €
Sicherheitseinstellungen für Smartphones / Tablets Webinar	Am Sa., 17.10.2026 10:30 Uhr, Online	BR58455 Thilo Herzau	57,00 €
Sicherheitseinstellungen für Smartphones / Tablets Webinar	Am Sa., 13.02.2027 10:30 Uhr, Online	BR58457 Thilo Herzau	57,00 €



Outlook beherrschen Webinar	Am So., 08.11.2026 10:30 Uhr, Online	BR58480 Thilo Herzau	57,00 €
Outlook beherrschen Webinar	Am So., 31.01.2027 10:30 Uhr, Online	BR58481 Thilo Herzau	57,00 €
Geld verdienen durch Verkaufen im Internet Webinar	Am Sa., 24.10.2026 14:30 Uhr, Online	BR58460 Thilo Herzau	57,00 €
Geld verdienen durch Verkaufen im Internet Webinar	Am Sa., 05.12.2026 10:30 Uhr, Online	BR58462 Thilo Herzau	57,00 €
Geld verdienen durch Verkaufen im Internet Webinar	Am Sa., 06.02.2027 14:30 Uhr, Online	BR58464 Thilo Herzau	57,00 €
Apple iOS vs. Windows Die Apple Welt verstehen lernen	Am So., 25.10.2026 14:30 Uhr, Online	BR58475 Thilo Herzau	57,00 €
Apple iOS vs. Windows Die Apple Welt verstehen lernen	Am So., 24.01.2027 14:30 Uhr, Online	BR58477 Thilo Herzau	57,00 €
WordPress - einfach genial & genial einfach 2027 Webinar	Am Sa., 16.01.2027 10:00 Uhr, Online	BR58134 Dozententeam	49,50 €
PowerPoint beherrschen Webinar	Am Sa., 10.10.2026 10:30 Uhr, Online	BR58410 Thilo Herzau	57,00 €
PowerPoint beherrschen Webinar	Am Sa., 07.11.2026 10:30 Uhr, Online	BR58411 Thilo Herzau	57,00 €
PowerPoint beherrschen Webinar	Am So., 17.01.2027 10:30 Uhr, Online	BR58413 Thilo Herzau	57,00 €
Die Welt der Apps für Smartphones / Tablets Webinar	Am So., 15.11.2026 14:30 Uhr, Online	BR58490 Thilo Herzau	57,00 €
Die Welt der Apps für Smartphones / Tablets Webinar	Am Sa., 12.12.2026 10:30 Uhr, Online	BR58492 Thilo Herzau	57,00 €
Die Welt der Apps für Smartphones / Tablets Webinar	Am Sa., 06.02.2027 10:30 Uhr, Online	BR58494 Thilo Herzau	57,00 €
Tablet statt PC oder Laptop Webinar	Am So., 31.01.2027 14:30 Uhr, Online	BR58471 Thilo Herzau	57,00 €



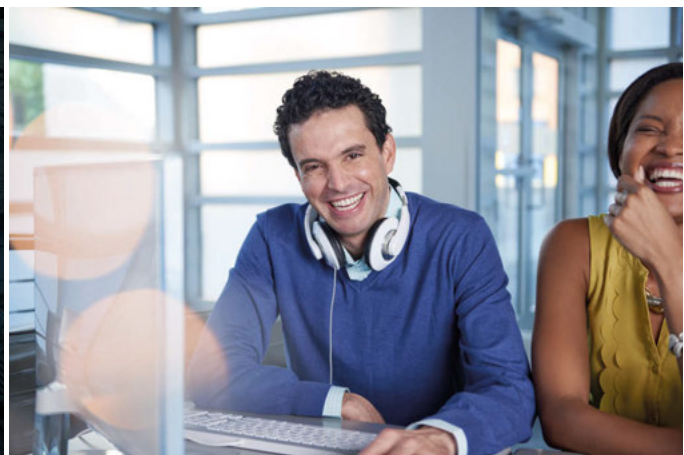
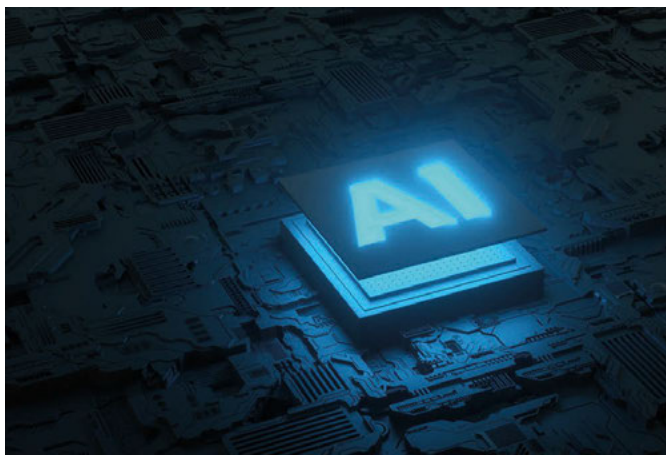


Online Wissens-Snacks

Unsere **Online Wissens-Snacks** sind kurze, kompakte Webinare von maximal zwei Stunden Dauer, die einen verständlichen Einblick in ein ausgewähltes Thema geben – von aktuellen Entwicklungen rund um Künstliche Intelligenz über nützliche Apps bis hin zum sicheren und effizienten Umgang mit Smartphone und Tablet. Auch praktische Themen für den Berufsalltag, etwa digitale Arbeitsmethoden oder hilfreiche Online-Tools, stehen im Mittelpunkt. Sie finden vorwiegend am Nachmittag statt und lassen sich so gut in den Alltag integrieren. Die Wissens-Snacks eignen sich perfekt, um sich ohne großen Zeitaufwand weiterzubilden, neues Wissen mitzunehmen oder einfach mal in ein interessantes Thema hineinzuschnuppern.

Online Wissens-Snacks	Beginn	Kursnummer / Dozent	
Mindmapping als universelle Kreativitätstechnik Webinar	Am Mo., 12.10.2026 18:00 Uhr, Online	BR58110 Dozententeam	<i>Kostenfrei!</i>
Der Comet-Browser von Perplexity Webinar	Am Mo., 12.10.2026 20:00 Uhr, Online	BR58111 Dozententeam	<i>Kostenfrei!</i>
Social Media Marketing mit Instagram Webinar	Am Di., 13.10.2026 18:00 Uhr, Online	BR58112 Dozententeam	16,50 €
Canva - professioneller visueller Content Webinar	Am Di., 13.10.2026 20:00 Uhr, Online	BR58113 Dozententeam	16,50 €
KI-Tools als Produktivitätsbooster Webinar	Am Mi., 14.10.2026 18:00 Uhr, Online	BR58114 Dozententeam	16,50 €
KI-Assistenzen im Büromanagement Webinar	Am Mi., 14.10.2026 20:00 Uhr, Online	BR58115 Dozententeam	16,50 €
Stop the Scroll: Perfekte Hooks für maximale Aufmerksamkeit Webinar	Am Do., 15.10.2026 18:00 Uhr, Online	BR58116 Dozententeam	16,50 €
KI in der Markt- und Wettbewerbsanalyse Webinar	Am Do., 15.10.2026 20:00 Uhr, Online	BR58117 Dozententeam	16,50 €
KI-Bilder: Künstliche Intelligenz als Künstler Webinar	Am Do., 11.02.2027 15:30 Uhr, Online	BR582140 Robin Weniger	21,00 €
KI Grundkurs: Künstliche Intelligenz für Anfänger Webinar	Am Do., 11.02.2027 19:00 Uhr, Online	BR582146 Robin Weniger	21,00 €
KI-Protokolle: Künstliche Intelligenz als Helfer Webinar	Am Fr., 12.02.2027 19:00 Uhr, Online	BR582181 Robin Weniger	21,00 €
KI Grundkurs: Künstliche Intelligenz für Anfänger Webinar	Am Mi., 30.09.2026 18:30 Uhr, Online	BR58221 Robin Weniger	21,00 €
KI Grundkurs: Künstliche Intelligenz für Anfänger Webinar	Am Mi., 14.10.2026 18:30 Uhr, Online	BR58223 Robin Weniger	21,00 €
KI Grundkurs: Künstliche Intelligenz für Anfänger Webinar	Am Di., 27.10.2026 18:30 Uhr, Online	BR58225 Robin Weniger	21,00 €

KI Grundkurs: Künstliche Intelligenz für Anfänger Webinar	Am Mi., 18.11.2026 18:30 Uhr, Online	BR58227 Robin Weniger	21,00 €
KI Grundkurs: Künstliche Intelligenz für Anfänger Webinar	Am Mi., 02.12.2026 18:30 Uhr, Online	BR58229 Robin Weniger	21,00 €
KI-Bilder - Kreativ mit Künstlicher Intelligenz Webinar	Am Di., 06.10.2026 16:30 Uhr, Online	BR58231 Robin Weniger	21,00 €
KI-Bilder - Kreativ mit Künstlicher Intelligenz Webinar	Am Mo., 09.11.2026 16:30 Uhr, Online	BR58233 Robin Weniger	21,00 €
KI-Bilder - Kreativ mit Künstlicher Intelligenz Webinar	Am Di., 01.12.2026 19:00 Uhr, Online	BR58235 Robin Weniger	21,00 €
KI-Protokolle: Künstliche Intelligenz als Helfer Webinar	Am Di., 20.10.2026 16:30 Uhr, Online	BR58276 Robin Weniger	21,00 €
KI-Protokolle: Künstliche Intelligenz als Helfer Webinar	Am Di., 10.11.2026 16:30 Uhr, Online	BR58277 Robin Weniger	21,00 €
KI-Protokolle: Künstliche Intelligenz als Helfer Webinar	Am Mi., 02.12.2026 17:30 Uhr, Online	BR58278 Robin Weniger	21,00 €
Chat GPT-Einführung Webinar	Am Fr., 25.09.2026 18:00 Uhr, Online	BR58300 Tatyana Sarasa	28,00 €
KI im Alltag Webinar	Am So., 13.12.2026 10:30 Uhr, Online	BR58442 Thilo Herzau	57,00 €
KI im Alltag Webinar	Am Sa., 30.01.2027 14:30 Uhr, Online	BR58443 Thilo Herzau	57,00 €
Tablet statt PC oder Laptop Webinar	Am So., 25.10.2026 10:30 Uhr, Online	BR58470 Thilo Herzau	57,00 €





Xpert Business	Beginn	Kursnummer / Dozent	
Xpert Business Prüfungstag	Am Mi., 23.09.2026 09:00 Uhr, Cham	BR58000	108,00 €
Xpert Business Prüfungstag	Am Mi., 28.10.2026 09:00 Uhr, Cham	BR58001	108,00 €
Xpert Business Prüfungstag	Am Mi., 25.11.2026 09:00 Uhr, Cham	BR58002	108,00 €
Xpert Business Prüfungstag	Am Mi., 27.01.2027 09:00 Uhr, Cham	BR58003	108,00 €

Xpert Business ist das bundeseinheitliche Kurs- und Zertifikatssystem für die kaufmännische Weiterbildung an Volkshochschulen. Die Kurse finden als Live-Webinare statt und vermitteln fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen vom Einstieg bis zum Hochschulniveau. In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu Ihrem Fachkraft- oder Buchhalter-Abschluss geführt. Jeder Baustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. So sichern Sie Ihren persönlichen Bildungserfolg kleinschrittig und effizient.

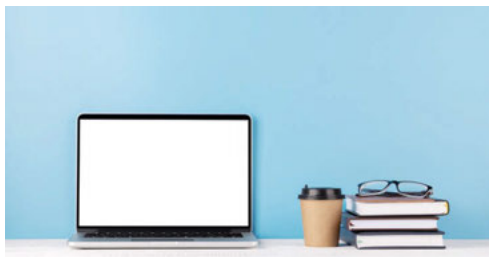
Xpert Business Abschlüsse Betriebswirtschaft									
	Geprüfte Fachkraft (XB)				Buchhalterin (XB)			Managerin (XB) Betriebswirtschaft	
	Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalterin	Personal- und Lohnbuchhalterin	Finanz- und Lohnbuchhalterin	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen Lohn Controlling
Finanzbuchführung (1)	•	•			•		•	•	•
Finanzbuchführung (2)	•		•		•		•	•	•
Finanzbuchführung (3) EDV	•				•		•	•	•
Bilanzierung			•		•		•	•	•
Finanzwirtschaft		•			•		•	•	•
Kosten- und Leistungsrechnung		•			•		•	•	•
Controlling		•					•	•	•
Betriebliche Steuergras			•				•	•	•
Lohn und Gehalt (1)				•			•	•	•
Lohn und Gehalt (2)				•			•	•	•
Lohn und Gehalt (3) EDV				•			•	•	•
Personalwirtschaft						•	•	•	•
Personale Kompetenz	Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderationstraining, Workshop vertragen								•



Xpert Business (XB)

Das betriebswirtschaftliche Kurs- und Zertifikatssystem der Volkshochschulen

Alle Kursmodule mit Stundenzahlen und Lernzielkatalogen finden Sie auf der Xpert-Business-Webseite (<http://www.xpert-business.eu/>). Viele zufriedene Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die jetzt das Gelernte im Beruf oder auch privat anwenden, sprechen für Xpert Business - manche haben so sogar den Weg zu einem neuen Wunschberuf gefunden. Lesen Sie selbst: <https://www.xpert-business.eu/de/erfahrungsberichte>. Für diese Live-Online-Seminare gibt es eine Durchführungsgarantie - gut für Ihre Planungen!



Kosten- und Leistungsrechnung Xpert Business LernNetz Online-Seminar	Ab Mo., 02.11.2026, 20x 18:30 Uhr, Online	BR58900 Dozententeam	324,90 €
Bilanzierung Xpert Business LernNetz Online-Seminar	Ab Di., 03.11.2026, 20x 18:30 Uhr, Online	BR58901 Dozententeam	324,90 €
Finanzbuchführung 1 Xpert Business LernNetz Online-Seminar	Ab Di., 03.11.2026, 24x 18:30 Uhr, Online	BR58902 Dozententeam	385,90 €
Finanzbuchführung 2 Xpert Business LernNetz Online-Seminar	Ab Mo., 02.11.2026, 22x 18:30 Uhr, Online	BR58903 Dozententeam	354,90 €
Lohn und Gehalt 3 (mit DATEV) Xpert Business LernNetz Online-Seminar	Ab Di., 03.11.2026, 16x 18:30 Uhr, Online	BR58904 Dozententeam	322,95 €
Xpert Business Finanzbuchführung 3 (mit DATEV) Xpert Business LernNetz Online-Seminar	Ab Di., 03.11.2026, 16x 18:30 Uhr, Online	BR58905 Dozententeam	322,95 €
Einnahmen-Überschussrechnung Xpert Business LernNetz Online-Seminar	Ab Mo., 02.11.2026, 11x 18:30 Uhr, Online	BR58906 Dozententeam	214,50 €
Lohn und Gehalt 1 Xpert Business LernNetz Online-Seminar	Ab Di., 03.11.2026, 24x 18:30 Uhr, Online	BR58907 Dozententeam	385,90 €
Controlling Xpert Business LernNetz Online-Seminar	Ab Mo., 02.11.2026, 20x 18:30 Uhr, Online	BR58908 Dozententeam	324,90 €
Personalwirtschaft Xpert Business LernNetz Online-Seminar	Ab Mo., 02.11.2026, 20x 18:30 Uhr, Online	BR58909 Dozententeam	324,90 €
Finanzwirtschaft Xpert Business LernNetz Online-Seminar	Ab Di., 03.11.2026, 20x 18:30 Uhr, Online	BR58910 Dozententeam	324,90 €
Lohn und Gehalt 2 Xpert Business LernNetz- Online-Seminar	Ab Mo., 02.11.2026, 22x 18:30 Uhr, Online	BR58911 Dozententeam	354,90 €
Betriebliche Steuerpraxis Xpert Business LernNetz Online-Seminar	Ab Mo., 02.11.2026, 22x 18:30 Uhr, Online	BR58912 Dozententeam	317,90 €
Up-To-Date-Finanzbuchführung 2026 Erfahren Sie wichtige Neuigkeiten im Fachgebiet	Am Sa., 30.01.2027 12:00 Uhr, Online	BR59001 Dozententeam	96,80 €
Up-To-Date-Lohn und Gehalt 2026 Erfahren Sie wichtige Neuigkeiten im Fachgebiet	Am Sa., 30.01.2027 13:30 Uhr, Online	BR59002 Dozententeam	96,80 €

Wissen kommt.

Weiterbildungsangebote der
vhs im Landkreis Cham e.V.
direkt in Ihrem Unternehmen.

Ob im Büro, in der Produktion oder im Homeoffice:
Wir bringen Wissen dorthin, wo es gebraucht wird.
Individuell, praxisnah und flexibel – für Ihren Erfolg
und Ihre Mitarbeitenden.



Individuell planbar
Passgenaue Inhalte für
Ihre Ziele und Teams



Vor Ort & flexibel
Bei Ihnen im Unternehmen
oder in der vhs



Erfahrene Dozent*innen
Kompetent, praxisnah
und motivierend



Starker Partner
Persönliche Betreuung –
von der Planung bis
zur Durchführung

Unsere Angebotsbereiche für Unternehmen



Beruf
Fit für den Arbeitsalltag

- Excel – Grundlagen und Aufbau
- Word, Outlook, PowerPoint
- KI im Büroalltag
- Kommunikation
- Projektmanagement
- und vieles mehr



Sprachen
Verständigung
verbindet

- Deutsch für internationale Mitarbeitende
- Berufsdeutsch
- Englisch
- Tschechisch
- weitere Sprachen auf Anfrage



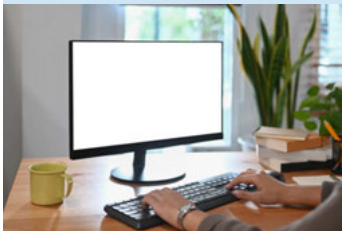
Gesundheit
Gesunde Mitarbeitende –
starkes Unternehmen

- Bewegte Mittagspause
- Rückenfit
- Entspannung
- Stressmanagement
- Ergonomie am Arbeitsplatz
- und vieles mehr



Freizeit & Kultur
Gemeinsam erleben –
Teamgeist stärken

- Kochkurse
- Kreativworkshops
- Wein- oder Genussabende
- Teambuilding
- Kulturangebote
- und vieles mehr



Das sagen Unternehmen, die mit uns lernen:

„Die Microsoft Office-Schulungen sind praxisnah und auf unsere Bedürfnisse abgestimmt. Besonders wertvoll ist die Flexibilität, auch individuelle Einzelschulungen anzubieten, wenn Kurse nicht zustande kommen.“

Personalentwicklung, Sparkasse Cham

„Der Kurs hat mir Vorurteile aufgezeigt, von denen ich dachte, dass ich diese gar nicht hätte.“

Personalabteilung, Firma Gregg

„Mit der Volkshochschule verbindet uns seit vielen Jahren eine enge und erfolgreiche Partnerschaft. Gemeinsam setzen wir uns für Gesundheitsförderung in der Region ein und entwickeln Angebote, die Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensqualität nachhaltig fördern.“

stellv. Direktor Christian Klein, AOK Cham

„Toller Firmenschulungskurs! Die bayerische -regionale Küche hat viel Spaß gemacht. Es war lustig, gut organisiert und wir konnten einiges dazulernen. Vielen Dank!“

Sabine E.

Jobbegleiter

Aufbruch - Begleitung - Coaching

Unterstützt durch
Bayerisches Staatsministerium des
Innern, für Sport und Integration



Auf Initiative des Bayerischen Staatsministeriums für Arbeit und Soziales startete die Volkshochschule im Landkreis Cham e.V. im Jahr 2016 das Projekt „Jobbegleiter für den Landkreis Cham“.

Ziel ist die Integration von Migrantinnen und Migranten mit guter Bleibeperspektive über 25 Jahre in Arbeit durch individuelle Unterstützung und Beratung bei Arbeits- und Ausbildungsplatzsuche.

Unterstützt wird das Projekt u. a. durch das Jobcenter Cham, durch ein breites Netzwerk von Firmen und Unternehmen im Landkreis Cham, durch Behörden und Organisationen.

Wir helfen durch...

- Unterstützung bei der Bewerbung
- Feststellung beruflicher Qualifikationen und Kompetenzen
- Unterstützung bei der Entwicklung beruflicher Perspektiven
- Vermittlung in Qualifizierungsmaßnahmen und Sprachförderung
- Unterstützung bei der Suche nach einem Praktikums-, Arbeits- und Ausbildungsplatz
- Nachbetreuung nach der Beschäftigungsaufnahme
- Beratung und Unterstützung von Unternehmen, die Flüchtlinge beschäftigen wollen



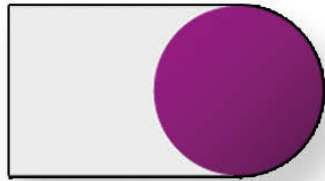
Ansprechpartner / Kontakt



PETER FLECKENSTEIN
Jobbegleiter
Tel. 09971 8501-60
pfleckenstein@vhs-cham.de



MARLEEN POHL
Jobbegleiterin
Tel. 09971 8501-25
mpohl@vhs-cham.de



Meister Schule Cham

GEWERBLICH-TECHNISCHE AUFSTIEGSFORTBILDUNGEN MIT IHK ABSCHLUSS

Gepr. Industriemeister/-in Mechatronik
Gepr. Industriemeister/-in Metall
Gepr. Industriemeister/-in Elektrotechnik
Gepr. Industriemeister/-in Kunststoff und Kautschuk
Gepr. Logistikmeister/-in

KAUFMÄNNISCHE AUFSTIEGSFORTBILDUNGEN MIT IHK ABSCHLUSS

Gepr. Wirtschaftsfachwirt/-in
Gepr. Industriefachwirt/-in
Gepr. Fachwirt/-in für Büro- und Projektorganisation
Gepr. Fachwirt/-in im Gesundheits- und Sozialwesen
Gepr. Tourismusfachwirt/-in
Gepr. Technischer Fachwirt/-in
Gepr. IT Projektleiter/-in (IT Business Manager/-in)
Gepr. Betriebswirt/-in
Gepr. Technischer Betriebswirt/-in

Ausbildung der Ausbilder (AdA) mit IHK Abschluss

KONTAKT



Gabriele Böckl
Tel.: 0171 7925886
Mail: gboeckl@vhs-cham.de



Reinhard Böckl
Tel.: 0171 3750414
Mail: rboeckl@meisterschule-cham.de



Umschulung und Weiterbildung

Mit Bildungsgutschein der Agentur für Arbeit



AZAV AZ: 346279

Wellness-Kosmetiker*in Vollzeit

Beginn: jeweils im September

Informationen und Anmeldung: Wellness-Kosmetik-Schule Bad Kötzing, Frau Katrin Löffler

Telefon: 09941/ 9085-77 oder per Mail: info@wellness-kosmetikschule.de

Staatl. geprüfte*r Pflegefachhelfer*in (Altenpflege)

Beginn: jeweils im September

Information und Anmeldung: Staatlich anerkannte Berufsfachschule für Pflege und Altenpflegehilfe, Frau Schmuderer

Telefon: 09941 / 9415-0 oder per Mail: info@pflegeschule-koetzing.de

Staatl. anerkannte*r Pflegefachfrau*mann (Altenpflege)

Beginn: jeweils im September, in Vollzeit und Teilzeit

Information und Anmeldung: Staatlich anerkannte Berufsfachschule für Pflege und Altenpflegehilfe, Bad Kötzing, Frau Schmuderer

Telefon: 09941/ 9415-0 oder per Mail: info@pflegeschule-koetzing.de

Staatl. geprüfte*r Kinderpfleger*in

Beginn: jeweils im September

Informationen und Anmeldung: Pädagogisches Bildungszentrum Furth im Wald

Telefon: 09973/80589-0 oder per Mail: verwaltung@pbz-furth.de

Modulare KiTa-Qualifizierung: Assistenzkraft/Ergänzungskraft/Fachkraft

Beginn: auf Anfrage

Information und Anmeldung: Zentrum für pädagogische Fort- und Weiterbildung, Elke Lehner-Nowokowsky

Telefon: 09973 80589 – 19 oder per Mail: elke.lehner@pbz-furth.de

Qualifizierung zum/zur Betreuungsassistent*in gem. § 53 c SGB XI

Beginn: jeweils im Frühjahr

Information und Anmeldung: Gesundheitsakademie Ostbayern, staatl. anerkannte Weiterbildungseinrichtung, Herr Fleckenstein

Telefon: 09971 / 8501-60 oder per Mail: info@gesundheitsakademie-ostbayern.de

QN2-Pflegehelfer*in gem. Qualifikations-Niveau 2, PeBeM

Beginn: auf Anfrage, Inhouse

Information und Anmeldung: Gesundheitsakademie Ostbayern, staatl. anerkannte Weiterbildungseinrichtung, Herr Fleckenstein

Telefon: 09971 / 8501-60 oder per Mail: info@gesundheitsakademie-ostbayern.de



Das Zentrum für Pädagogische Fort- und Weiterbildung (ZPF) bietet:

INHOUSE SCHULUNG



Gerne beraten wir Sie und Ihr pädagogisches Team in der Gestaltung eines Inhouse-Seminars oder Vortrags für Ihre Einrichtung. Dabei ist uns wichtig, die pädagogischen Themen und Inhalte individuell auf Ihre Wünsche und Bedürfnisse anzupassen. Wir organisieren Ihre gewünschte Veranstaltung in Ihrem Haus.

Wir freuen uns auf Ihre Anfrage.

ZPF FORT- UND WEITERBILDUNGEN

- Führungskraft im Kita-Bereich
- Modulare KiTa-Qualifizierung: Assistentenkraft/ Ergänzungskraft/Fachkraft
- Qualifizierungskurs zur Kindertagespflege
- und viele weitere Fortbildungen
- Weiterbildung „Spielpädagogik“ (NEU)



Ansprechpartnerin:

Elke Lehner-Nowokowsky

Telefon: 09973 80589 – 19

E-Mail: elke.lehner@pbz-furth.de

Web: <https://pbz-furth.de/zpf-fort-und-weiterbildung>



Junge VHS

- 110 Ballett und Tänzerische Frühförderung**
- 111 Kinder in Bewegung**
- 112 Workshops**
- 113 Lernen mit Spaß**
- 114 Kreatives für Kinder und Jugendliche**
- 115 Nachhaltigkeit**

Programmbereich Junge VHS
Anmeldung und Informationen
Tel. 09971 8501-0
info@vhs-cham.de



Ballett und Tänzerische Frühförderung

Ballett und Tänzerische Frühförderung	Beginn	Kursnummer / Dozent	
Tänzerische Frühförderung für Kinder ab 4 Jahren	Ab Fr., 25.09.2026, 12x 15:00 Uhr, Bad Kötzting	BR71101	60,00 € Lena-Marie Wendschuh
Tänzerische Frühförderung für Kinder ab 4 Jahren	Ab Fr., 25.09.2026, 12x 15:45 Uhr, Bad Kötzting	BR71106	60,00 € Lena-Marie Wendschuh
Tänzerische Frühförderung für Kinder ab 4 Jahren	Ab Fr., 15.01.2027, 9x 15:00 Uhr, Bad Kötzting	BR71102	45,00 € Lena-Marie Wendschuh
Tänzerische Frühförderung für Kinder ab 4 Jahren	Ab Fr., 15.01.2027, 9x 15:45 Uhr, Bad Kötzting	BR71107	45,00 € Lena-Marie Wendschuh
Ballett von 4 bis 6 Jahren	Ab Sa., 26.09.2026, 5x 10:45 Uhr, Cham	BR71001	25,00 € Nele Bauer
Ballett von 4 bis 6 Jahren	Ab Sa., 14.11.2026, 6x 10:45 Uhr, Cham	BR71002	30,00 € Nele Bauer
Ballett von 4 bis 6 Jahren	Ab Sa., 16.01.2027, 4x 10:45 Uhr, Cham	BR71003	20,00 € Nele Bauer
Ballett von 4 bis 6 Jahren	Ab Sa., 20.02.2027, 5x 10:45 Uhr, Cham	BR71004	25,00 € Nele Bauer
Ballett von 7 bis 9 Jahren	Ab Fr., 25.09.2026, 12x 14:30 Uhr, Cham	BR71011	80,00 € Gracia Cumurija
Ballett von 7 bis 9 Jahren	Ab Fr., 15.01.2027, 9x 14:30 Uhr, Cham	BR71012	60,00 € Gracia Cumurija
Ballett für Anfänger ab 6 Jahren	Ab Fr., 25.09.2026, 12x 14:00 Uhr, Bad Kötzting	BR71111	80,00 € Lena-Marie Wendschuh
Ballett für Anfänger ab 6 Jahren	Ab Fr., 25.09.2026, 6x 15:00 Uhr, Furth im Wald	BR71150	40,00 € Bettina Gast / Viehauser NEU!
Ballett für Anfänger ab 6 Jahren	Ab Fr., 13.11.2026, 6x 15:00 Uhr, Furth im Wald	BR71151	40,00 € Bettina Gast / Viehauser
Ballett für Anfänger ab 6 Jahren	Ab Fr., 15.01.2027, 9x 14:00 Uhr, Bad Kötzting	BR71112	60,00 € Lena-Marie Wendschuh
Ballett für Anfänger ab 6 Jahren	Ab Fr., 15.01.2027, 4x 15:00 Uhr, Furth im Wald	BR71152	26,70 € Bettina Gast / Viehauser
Ballett Stufe 1	Ab Fr., 25.09.2026, 12x 16:30 Uhr, Bad Kötzting	BR71121	80,00 € Lena-Marie Wendschuh
Ballett Stufe 1	Ab Fr., 15.01.2027, 9x 16:30 Uhr, Bad Kötzting	BR71122	60,00 € Lena-Marie Wendschuh

Kinder in Bewegung	Beginn	Kursnummer / Dozent	
Dance fit für Kinder von 6 bis 12 Jahren	Ab Sa., 26.09.2026, 5x 09:45 Uhr, Cham	BR72122 Nele Bauer	33,30 €
Dance fit für Kinder von 6 bis 12 Jahren	Ab Sa., 14.11.2026, 6x 09:45 Uhr, Cham	BR72123 Nele Bauer	40,00 €
Dance fit für Kinder von 6 bis 12 Jahren	Ab Sa., 16.01.2027, 4x 09:45 Uhr, Cham	BR72124 Nele Bauer	26,70 €
Dance fit für Kinder von 6 bis 12 Jahren	Ab Sa., 20.02.2027, 5x 09:45 Uhr, Cham	BR72125 Nele Bauer	33,30 €
Kindertanzen von 3 bis 6 Jahren Tanzen, spielen, entdecken	Ab Di., 22.09.2026, 6x 15:00 Uhr, Chamerau	BR72135 Oksana Hryhorenko	40,00 € NEU!
Kindertanzen von 3 bis 6 Jahren Tanzen, spielen, entdecken	Ab Di., 10.11.2026, 6x 15:00 Uhr, Chamerau	BR72136 Oksana Hryhorenko	40,00 €
Kindertanzen von 3 bis 6 Jahren Tanzen, spielen, entdecken	Ab Di., 12.01.2027, 4x 15:00 Uhr, Chamerau	BR72137 Oksana Hryhorenko	26,70 €
Kindertanzen für Grundschulkinder ab 6 Jahren Rhythmus, Körperbewusstsein und Bewegungstechnik	Ab Di., 22.09.2026, 6x 16:00 Uhr, Chamerau	BR72142 Oksana Hryhorenko	40,00 € NEU!
Kindertanzen für Grundschulkinder ab 6 Jahren Rhythmus, Körperbewusstsein und Bewegungstechnik	Ab Di., 10.11.2026, 6x 16:00 Uhr, Chamerau	BR72143 Oksana Hryhorenko	40,00 €
Kinderturnen von 5 bis 9 Jahren Motorischer Parcour	Ab Do., 24.09.2026, 6x 16:00 Uhr, Cham	BR73600 Julia Kollmer	48,00 € NEU!
Kinderturnen von 5 bis 9 Jahren Motorischer Parcour	Ab Do., 12.11.2026, 6x 16:00 Uhr, Cham	BR73601 Julia Kollmer	48,00 €
Kinderturnen von 5 bis 9 Jahren Motorischer Parcour	Ab Do., 14.01.2027, 4x 16:00 Uhr, Cham	BR73602 Julia Kollmer	32,00 €





Workshops

Workshops	Beginn	Kursnummer / Dozent	
Crashkurs Gitarre Gitarrenkurs für Anfänger (Jugendliche ab 16 Jahren)	Ab So., 27.09.2026, 4x 14:00 Uhr, Bad Kötzing	BR27252 Sebastian Göllner	105,00 €
Crashkurs Gitarre Gitarrenkurs für Anfänger (Jugendliche ab 16 Jahren)	Ab So., 10.01.2027, 4x 14:00 Uhr, Cham	BR27253 Sebastian Göllner	105,00 €
Filmen wie die Profis Videoproduktion für alle Generationen (ab 14 Jahren)	Ab Mi., 04.11.2026, 3x 15:30 Uhr, Cham	BR50001 Nicolas Flores	60,00 €
Filmen wie die Profis Videoproduktion für alle Generationen (ab 14 Jahren)	Ab Mi., 10.02.2027, 3x 15:30 Uhr, Cham	BR50002 Nicolas Flores	60,00 € NEU!
Starke Kids mit MUT-GLÜCK suchen	Ab Fr., 30.10.2026, 2x 15:00 Uhr, Bad Kötzing	BR77804 Carina Baumgartner	57,00 €
Starke Kids mit MUT-GLÜCK suchen	Ab Mo., 02.11.2026, 2x 10:00 Uhr, Cham	BR77805 Carina Baumgartner	57,00 €
Starke Kids mit MUT-GLÜCK suchen	Ab Fr., 19.02.2027, 2x 15:00 Uhr, Furth im Wald	BR77806 Carina Baumgartner	57,00 €
Starke Kids mit MUT-GLÜCK suchen	Ab Sa., 14.11.2026, 2x 10:00 Uhr, Schönthal	BR77806Z Carina Baumgartner	57,00 €
Starke Teens Lebenskompetenz, Persönlichkeitsentwicklung und Resilienz -mit MUT-GLÜCK lernen-	Ab Fr., 30.10.2026, 2x 17:30 Uhr, Bad Kötzing	BR77807 Carina Baumgartner	57,00 €
Starke Teens Lebenskompetenz, Persönlichkeitsentwicklung und Resilienz -mit MUT-GLÜCK lernen-	Ab Mo., 02.11.2026, 2x 12:30 Uhr, Cham	BR77808 Carina Baumgartner	57,00 €
Starke Teens Lebenskompetenz, Persönlichkeitsentwicklung und Resilienz -mit MUT-GLÜCK lernen-	Ab Fr., 19.02.2027, 2x 17:30 Uhr, Furth im Wald	BR77809 Carina Baumgartner	57,00 €
Starke Teens Lebenskompetenz, Persönlichkeitsentwicklung und Resilienz -mit MUT-GLÜCK lernen-	Ab Sa., 14.11.2026, 2x 12:30 Uhr, Schönthal	BR77810 Carina Baumgartner	57,00 €



Lernen mit Spaß	Beginn	Kursnummer / Dozent	
Bausteine des Lernerfolgs - für ein erfolgreiches und entspanntes Schuljahr- was können wir tun, um unsere Kinder zum Lernen und Hausaufgaben machen zu motivieren?	Am Mo., 26.10.2026 19:30 Uhr, RötZ	BR122054 Daniela Gschwendtner	15,00 €
Zehnfingerschreiben für Kinder ab 8 Jahre Tastschreiben kindgerecht in 5 Stunden lernen	Ab Mo., 02.11.2026, 4x 16:00 Uhr, Cham	BR75020 Manfred Kugler	97,25 €
Gute Kinder-Apps - wo kann ich sie finden? Ein Kurs für Eltern und Kinder - Teilnahme für Kinder in Begleitung eines Elternteils kostenlos	Am Fr., 06.11.2026 18:30 Uhr, Cham	BR75021 Manfred Kugler	30,00 €
„Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt“ (für Schüler)	Am Do., 15.10.2026 16:00 Uhr, Online	BR75101 Helmut Lange	23,00 €
„Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt“ (für Schüler)	Am Do., 12.11.2026 16:00 Uhr, Online	BR75101Z Helmut Lange	23,00 €
Dein Gehirn ist super! Lerne wie die Gedächtnisweltmeister! Mit Lernstrategien kann man nie zu früh starten, also auch schon für Grundschüler geeignet.	Ab Mi., 20.01.2027, 3x 16:30 Uhr, RötZ	BR75520 Daniela Gschwendtner	36,00 €
Vokabeln leichter lernen - für einen guten Start in die Fremdsprache und für Lernende, die mehr Erfolg haben möchten für Schülerinnen und Schüler ab der 5. Klasse	Ab Mo., 05.10.2026, 3x 16:15 Uhr, RötZ	BR75521 Daniela Gschwendtner	56,00 €
Training English Tenses für Schülerinnen und Schüler ab der 7. Klasse	Ab Di., 10.11.2026, 4x 16:00 Uhr, RötZ	BR75522 Daniela Gschwendtner	72,00 €
Wie kommt der Roboter ans Ziel? - Programmieren in virtuellen Welten mit CoderZ	Am Di., 13.10.2026 09:00 Uhr, Cham	BR75550 Thomas Seidl	70,00 €
Kinder mit einer Rechenschwäche erfolgreich unterstützen	Am Mo., 18.01.2027 19:00 Uhr, vhs im Würmtal	BR81101 vhs im Würmtal	14,00 € NEU!





Kreatives für Kinder und Jugendliche

Kreatives für Kinder und Jugendliche	Beginn	Kursnummer / Dozent	
Dish & Doodle Freie Gestaltung von Secondhand-Geschirr (ab 12 Jahren)	Am Fr., 02.10.2026 17:30 Uhr, Zandt	BR22560 Rebecca Anstadt	25,00 € NEU!
Dish & Doodle Freie Gestaltung von Secondhand-Geschirr (ab 12 Jahren)	Am Fr., 06.11.2026 17:30 Uhr, Zandt	BR22561 Rebecca Anstadt	25,00 € NEU!
Dish & Doodle Freie Gestaltung von Secondhand-Geschirr (ab 12 Jahren)	Am Fr., 05.02.2027 17:30 Uhr, Zandt	BR22562 Rebecca Anstadt	25,00 € NEU!
Vom Rohstoff zum Kunstwerk: Entdecken Sie die Magie des Schmuckschaffens Freundschaftsring, Stapelringe und Wickelringe aus Silber Trendy Silberringe für Sie und Ihn (ohne Vorkenntnisse)	Am Sa., 07.11.2026 10:00 Uhr, Cham	BR22701 Renate Brandel-Motzel	33,00 €
Perlenzauber: Tiere, Blumen & Deko selbst gestalten Tauchen Sie ein in die bunte Welt der Perlen und gestalten Sie mit viel Kreativität und Freude kleine Kunstwerke! (ab 11 Jahren)	Am Sa., 17.10.2026 09:30 Uhr, Cham	BR22730 Inge Vogel	48,00 €
Grusel-Töpfern für Halloween für Kinder von 6 - 10 Jahren mit Begleitung eines Erwachsenen	Ab So., 27.09.2026, 2x 10:00 Uhr, Cham	BR77102 Sonja Moss-Dolega	50,00 €
Töpferworkshop: Meine Tasse! Mein Schüssel! für Kinder von 7 - 10 Jahren mit Begleitung eines Erwachsenen	Ab Sa., 16.01.2027, 2x 14:00 Uhr, Cham	BR77103 Sonja Moss-Dolega	50,00 €
Weltkindertag: Herbstliches Töpfern für Kinder von 6 - 10 Jahren mit Begleitung eines Erwachsenen	Ab So., 20.09.2026, 2x 10:00 Uhr, Cham	BR77104 Sonja Moss-Dolega	50,00 €
Formen, Gießen, Staunen! - Gießmasse bemalen und verzieren und der Fantasie freien Lauf lassen	Am Sa., 31.10.2026 14:00 Uhr, Zandt	BR77120 Theresa Karl	26,00 € NEU!
Junger Nähmaschinenprofi für Kinder ab 8 Jahren	Am So., 24.01.2027 09:00 Uhr, Cham	BR77401 Ingrid Roider	48,00 €



Malkurs für Kinder - Anfänger bis Fortgeschrittene für Kinder von 7 bis 13 Jahren	Am Sa., 12.09.2026 16:00 Uhr, Cham	● BR77734 Theresa Pongratz	19,50 €
Malkurs für Kinder - Anfänger bis Fortgeschrittene für Kinder von 7 bis 13 Jahren	Am Sa., 21.11.2026 16:00 Uhr, Cham	● BR77735 Theresa Pongratz	19,50 €
Malkurs für Kinder - Anfänger bis Fortgeschrittene für Kinder von 7 bis 13 Jahren	Am Sa., 16.01.2027 16:00 Uhr, Cham	● BR77736 Theresa Pongratz	19,50 €
Eltern-Kind KreativZeit für Kinder von 3 bis 5 Jahren	Am Sa., 12.09.2026 14:30 Uhr, Cham	● BR77744 Theresa Pongratz	32,50 €
Eltern-Kind KreativZeit für Kinder von 3 bis 5 Jahren	Am Sa., 21.11.2026 14:30 Uhr, Cham	● BR77745 Theresa Pongratz	32,50 €
Eltern-Kind KreativZeit für Kinder von 3 bis 5 Jahren	Am Sa., 16.01.2027 14:30 Uhr, Cham	● BR77746 Theresa Pongratz	32,50 €
Nachhaltigkeit	Beginn	Kursnummer / Dozent	
Für Kinder, Jugendliche, Schüler und Naturinteressierte - Einblicke in die Bienenhaltung	Am Sa., 05.12.2026 14:00 Uhr, Online	● BR18131 Robert Löffler	13,00 €





AKTIV ÄLTER WERDEN

- 117 Computer, Handy und mehr
- 118 Sprachen
- 119 Gesundheit
- 122 Kultur & Gesellschaft
- 123 Kreatives & Freizeit

Anmeldung und Informationen

Tel. 09971 8501-0
info@vhs-cham.de

PC- und Handyclubs für Best Ager

Sie möchten Ihr Smartphone besser verstehen, WhatsApp nutzen, Fotos verschicken oder sicher im Internet unterwegs sein?

Unser langjähriger und erfahrener Dozent, Herr Manfred Kugler, unterstützt Sie in unseren Kursen verständlich und praxisnah bei allen Themen rund um Smartphone, Tablet und Computer. Praxisnah, Schritt für Schritt und ohne Fachchinesisch vertiefen Sie Ihr Wissen.

Auf Wunsch bieten wir die Kurse auch direkt in Ihrer Gemeinde an.



Computer, Handy und mehr	Beginn	Kursnummer / Dozent	
Infoveranstaltung "VHS-PC- und Handy-Club für 'Best Ager' (Ü60)" kostenfrei Für Einsteiger und Fortgeschrittene	Am Di., 29.09.2026 14:00 Uhr, Cham	BR50100 Manfred Kugler	<i>Kostenfrei!</i>
Infoveranstaltung "VHS-PC- und Handy-Club für 'Best Ager' (Ü60)" kostenfrei Für Einsteiger und Fortgeschrittene	Am Di., 06.10.2026 14:00 Uhr, Chamerau	BR50101 Manfred Kugler	<i>Kostenfrei!</i>
Infoveranstaltung "VHS-PC- und Handy-Club für 'Best Ager' (Ü60)" kostenfrei Für Einsteiger und Fortgeschrittene	Am Do., 01.10.2026 14:00 Uhr, Roding	BR50102 Manfred Kugler	<i>Kostenfrei!</i>
Infoveranstaltung "VHS-PC- und Handy-Club für 'Best Ager' (Ü60)" kostenfrei Für Einsteiger und Fortgeschrittene	Am Do., 08.10.2026 14:00 Uhr, Bad Kötzing	BR50104 Manfred Kugler	<i>Kostenfrei!</i>
Infoveranstaltung "VHS-PC- und Handy-Club für 'Best Ager' (Ü60)" kostenfrei Für Einsteiger und Fortgeschrittene	Am Do., 21.01.2027 14:00 Uhr, Furth im Wald	BR50105 Manfred Kugler	<i>Kostenfrei!</i>
PC- und Handy-Club für 'Best Ager' (Ü60) Cham	Ab Di., 29.09.2026, 5x 14:00 Uhr, Cham	BR50110 Manfred Kugler	53,00 €
PC- und Handy-Club für 'Best Ager' (Ü60) Chamerau	Ab Di., 06.10.2026, 5x 14:00 Uhr, Chamerau	BR50111 Manfred Kugler	53,00 €
PC- und Handy-Club für 'Best Ager' (Ü60) Roding	Ab Do., 01.10.2026, 5x 14:00 Uhr, Roding	BR50112 Manfred Kugler	53,00 €
PC- und Handy-Club für 'Best Ager' (Ü60) Neukirchen b. Hl. Blut	Ab Fr., 02.10.2026, 5x 14:00 Uhr, Neukirchen b.Hl.Blut	BR50113 Manfred Kugler	53,00 €
PC- und Handy-Club für 'Best Ager' (Ü60) Bad Kötzing	Ab Do., 08.10.2026, 5x 14:00 Uhr, Bad Kötzing	BR50114 Manfred Kugler	53,00 €
PC- und Handy-Club für 'Best Ager' (Ü60) Furth im Wald	Ab Do., 21.01.2027, 5x 14:00 Uhr, Furth im Wald	BR50115 Manfred Kugler	53,00 €
PC- und Handy-Club für 'Best Ager' (Ü60) Cham	Ab Di., 16.02.2027, 4x 14:00 Uhr, Cham	BR50120 Manfred Kugler	42,50 €

Computer, Handy und mehr

iPhone und iPad einfach bedienen - Schritt für Schritt Hilfe für Einsteiger	Ab Do., 26.11.2026, 2x 16:00 Uhr, Bad Kötzing	BR50106 Manfred Kugler	95,00 €
Was das Internet über uns weiß - und wie man die Kontrolle behält	Am Mi., 11.11.2026 17:00 Uhr, Cham	BR50700 Stefan Wistuba	25,00 € NEU!
Filmen wie die Profis Videoproduktion für alle Generationen (ab 14 Jahren)	Ab Mi., 04.11.2026, 3x 15:30 Uhr, Cham	BR50001 Nicolas Flores	60,00 € NEU!
Filmen wie die Profis Videoproduktion für alle Generationen (ab 14 Jahren)	Ab Mi., 10.02.2027, 3x 15:30 Uhr, Cham	BR50002 Nicolas Flores	60,00 € NEU!
Tradition trifft Tempo - Kurs I Stenografie Auffrischkurs	Ab Di., 10.11.2026, 6x 14:30 Uhr, Cham	BR50900 Sabine Kraus-Preischl	80,00 €
Tradition trifft Tempo Kurs II Stenografie Auffrischkurs	Ab Di., 19.01.2027, 6x 14:00 Uhr, Cham	BR50904 Sabine Kraus-Preischl	80,00 €



Sprachen	Beginn	Kursnummer / Dozent	
Englisch Konversation A2/B1 am Vormittag Mit Unterrichtsmaterial der Dozentin	Ab Di., 29.09.2026, 10x 09:00 Uhr, Cham	BR41520 Johanna Jankowski	96,00 €
Englisch Konversation A2/B1 am Vormittag Mit Unterrichtsmaterial der Dozentin	Ab Di., 29.09.2026, 10x 10:45 Uhr, Cham	BR41521 Johanna Jankowski	96,00 €
Englisch Konversation A2/B1 am Vormittag Mit Unterrichtsmaterial der Dozentin	Ab Di., 12.01.2027, 8x 10:45 Uhr, Cham	BR41524 Johanna Jankowski	77,00 €
Englisch für Ältere - B1 Lehrbuch: Easy English B1.1, ab Lektion 6	Ab Do., 24.09.2026, 8x 09:30 Uhr, Cham	BR41911 Herbert Schneider	96,00 €

Im Beruf, im Urlaub oder in der Werbung: Wer Englisch spricht, ist klar im Vorteil. Englisch ist die am weitesten verbreitete Sprache der Welt.

Ob Sie neu mit der Sprache beginnen wollen oder Ihre Schulkenntnisse wieder auffrischen möchten, die VHS hat den passenden Kurs für Sie!

Gesundheit	Beginn	Kursnummer / Dozent	
Rückenfit - Rückenkräftigung (60 min) zertifiziert gemäß §20 SGB V	Ab Mi., 07.10.2026, 8x 10:15 Uhr, Cham	BR31335 Anette Fischer	100,00 € NEU!
Rückenfit - Rückenkräftigung (60 min) zertifiziert gemäß §20 SGB V	Ab Mi., 13.01.2027, 8x 10:15 Uhr, Cham	BR31336 Anette Fischer	100,00 €
Hatha-Yoga (60 min) auf dem Stuhl (zertifiziert gemäß §20 SGB V)	Ab Mo., 05.10.2026, 8x 15:30 Uhr, Cham	BR31560 Dr. Carola Seitz	80,00 € NEU!
Hatha-Yoga (60 min) auf dem Stuhl (zertifiziert gemäß §20 SGB V)	Ab Mo., 11.01.2027, 8x 15:30 Uhr, Cham	BR31561 Dr. Carola Seitz	80,00 €
Hatha-Yoga (90 min) für Senioren (zertifiziert gemäß §20 SGB V)	Ab Do., 24.09.2026, 10x 18:00 Uhr, Neukirchen b.Hl.Blut	BR31678 Erika Duschner	150,00 €
Hatha-Yoga (90 min) für Senioren (zertifiziert gemäß §20 SGB V)	Ab Do., 14.01.2027, 10x 18:00 Uhr, Neukirchen b.Hl.Blut	BR31679 Erika Duschner	150,00 €
Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung (60 min) zertifiziert gemäß §20 SGB V	Ab Mi., 07.10.2026, 8x 11:20 Uhr, Cham	BR31860 Anette Fischer	100,00 € NEU!
Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung (60 min) zertifiziert gemäß §20 SGB V	Ab Mi., 13.01.2027, 8x 11:20 Uhr, Cham	BR31861 Anette Fischer	100,00 €
Sitting Yoga offene Yogastunde - ganzjährig	Ab Di., 29.09.2026, 14x 09:40 Uhr, Roding	BR35312 Maria Kerscher	10€ / Tag
Sitting Yoga offene Yogastunde - ganzjährig	Ab Di., 12.01.2027, 29x 09:40 Uhr, Roding	BR35314 Maria Kerscher	10€ / Tag
Sitting Yoga offene Yogastunde - ganzjährig	Ab Do., 15.10.2026, 12x 09:15 Uhr, Roding	BR35318 Maria Kerscher	10€ / Tag
Sitting Yoga offene Yogastunde - ganzjährig	Ab Do., 14.01.2027, 27x 09:15 Uhr, Roding	BR35320 Maria Kerscher	10€ / Tag



Gesundheit

Yoga auf dem Stuhl Die sanfte Form des Yoga	Ab Fr., 25.09.2026, 6x 18:00 Uhr, Lohberg	BR35330 Regina Kaml	48,00 € <i>NEU!</i>
Yoga auf dem Stuhl Die sanfte Form des Yoga	Ab Fr., 13.11.2026, 6x 18:00 Uhr, Lohberg	BR35331 Regina Kaml	48,00 €
Yoga auf dem Stuhl Die sanfte Form des Yoga	Ab Fr., 15.01.2027, 4x 18:00 Uhr, Lohberg	BR35332 Regina Kaml	32,00 €
Yoga auf dem Stuhl Die sanfte Form des Yoga	Ab Fr., 19.02.2027, 5x 18:00 Uhr, Lohberg	BR35333 Regina Kaml	40,00 €
Yoga und Meditation Individuelle Neigungsgruppe	Ab Mo., 21.09.2026, 6x 09:00 Uhr, Cham	BR35398 Heidemarie Krieglstein	72,00 €
Yoga und Meditation Individuelle Neigungsgruppe	Ab Mo., 09.11.2026, 6x 09:00 Uhr, Cham	BR35399 Heidemarie Krieglstein	72,00 €
Yoga und Meditation Individuelle Neigungsgruppe	Ab Mo., 11.01.2027, 6x 09:00 Uhr, Cham	BR35400 Heidemarie Krieglstein	72,00 €
Yoga und Meditation Individuelle Neigungsgruppe	Ab Do., 24.09.2026, 6x 18:45 Uhr, Furth im Wald	BR35415 Heidemarie Krieglstein	72,00 €
Yoga und Meditation Individuelle Neigungsgruppe	Ab Do., 12.11.2026, 6x 18:45 Uhr, Furth im Wald	BR35416 Heidemarie Krieglstein	72,00 €
Yoga und Meditation Individuelle Neigungsgruppe	Ab Do., 14.01.2027, 6x 18:45 Uhr, Furth im Wald	BR35417 Heidemarie Krieglstein	72,00 €
Qigong Chinesische Gymnastik für die ganzheitliche Gesundheit	Ab Do., 24.09.2026, 6x 09:00 Uhr, Cham	BR35600 Heidemarie Krieglstein	72,00 €
Qigong Chinesische Gymnastik für die ganzheitliche Gesundheit	Ab Do., 12.11.2026, 6x 09:00 Uhr, Cham	BR35601 Heidemarie Krieglstein	72,00 €
Qigong Chinesische Gymnastik für die ganzheitliche Gesundheit	Ab Do., 14.01.2027, 6x 09:00 Uhr, Cham	BR35602 Heidemarie Krieglstein	72,00 €
Qigong Chinesische Gymnastik für die ganzheitliche Gesundheit	Ab Do., 24.09.2026, 6x 17:00 Uhr, Furth im Wald	BR35610 Heidemarie Krieglstein	72,00 € <i>NEU!</i>
Qigong Chinesische Gymnastik für die ganzheitliche Gesundheit	Ab Do., 12.11.2026, 6x 17:00 Uhr, Furth im Wald	BR35611 Heidemarie Krieglstein	72,00 €
Qigong Chinesische Gymnastik für die ganzheitliche Gesundheit	Ab Do., 14.01.2027, 6x 17:00 Uhr, Furth im Wald	BR35612 Heidemarie Krieglstein	72,00 €



Wirbelsäulengymnastik 55+ Beweglich bleiben bis ins hohe Alter	Ab Do., 24.09.2026, 5x 16:45 Uhr, Cham	BR36252 Hana Bosakova	25,00 €
Wirbelsäulengymnastik 55+ Beweglich bleiben bis ins hohe Alter	Ab Do., 12.11.2026, 5x 16:45 Uhr, Cham	BR36253 Hana Bosakova	25,00 €
Wirbelsäulengymnastik 55+ Beweglich bleiben bis ins hohe Alter	Ab Do., 14.01.2027, 4x 16:45 Uhr, Cham	BR36254 Hana Bosakova	20,00 €
Wirbelsäulengymnastik 55+ Beweglich bleiben bis ins hohe Alter	Ab Do., 18.02.2027, 5x 16:45 Uhr, Cham	BR36255 Hana Bosakova	25,00 €
Funktionelle Wirbelsäulengymnastik in Schwung und im Fluss bleiben	Ab Mo., 21.09.2026, 5x 18:30 Uhr, Lohberg	BR36268 Hans Multerer	33,30 €
Gesunder Rücken Übungen für mehr Kraft und Beweglichkeit	Ab Mo., 21.09.2026, 11x 16:15 Uhr, Tiefenbach	BR36289 Brigitte Ermel	73,30 € <i>NEU!</i>
Gesunder Rücken Übungen für mehr Kraft und Beweglichkeit	Ab Mo., 11.01.2027, 9x 16:15 Uhr, Tiefenbach	BR36290 Brigitte Ermel	60,00 €
Gesunder Rücken Übungen für mehr Kraft und Beweglichkeit	Ab Mo., 21.09.2026, 11x 17:30 Uhr, Tiefenbach	BR36292 Brigitte Ermel	73,30 €
Gesunder Rücken Übungen für mehr Kraft und Beweglichkeit	Ab Mo., 11.01.2027, 9x 17:30 Uhr, Tiefenbach	BR36293 Brigitte Ermel	60,00 €
Pilates für Anfänger ab 50 Jahren Einstiegerkurs für ganzheitliches Körpertraining	Ab Mi., 23.09.2026, 6x 18:50 Uhr, Cham	BR36338 Erika Reinstei	40,00 € <i>NEU!</i>
Pilates für Anfänger ab 50 Jahren Einstiegerkurs für ganzheitliches Körpertraining	Ab Mi., 11.11.2026, 6x 18:50 Uhr, Cham	BR36339 Erika Reinstei	40,00 €
Pilates für Anfänger ab 50 Jahren Einstiegerkurs für ganzheitliches Körpertraining	Ab Mi., 13.01.2027, 4x 18:50 Uhr, Cham	BR36340 Erika Reinstei	26,70 €
Pilates für Anfänger ab 50 Jahren Einstiegerkurs für ganzheitliches Körpertraining	Ab Mi., 17.02.2027, 5x 18:50 Uhr, Cham	BR36341 Erika Reinstei	33,30 €



Kultur & Gesellschaft

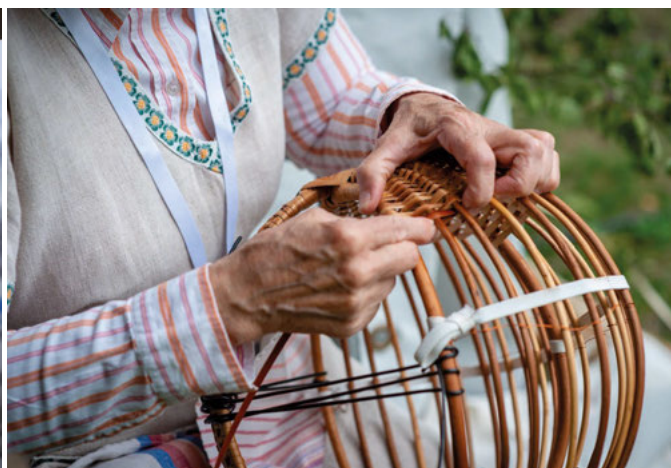
Kultur & Gesellschaft	Beginn	Kursnummer / Dozent	
„Superhirn - Namen und Gesichter merken“ Gesichter merken ja - Namen dazu sind ein Problem!	Am Do., 01.10.2026 19:00 Uhr, Online	BR12210 Helmut Lange	23,00 €
„Superhirn - Kopfrechnen“ schneller als mit dem Taschenrechner	Am Do., 08.10.2026 19:00 Uhr, Online	BR12211 Helmut Lange	23,00 €
„Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt“ Vokabel lernen und Spaß dabei haben	Am Do., 22.10.2026 19:00 Uhr, Online	BR12212 Helmut Lange	23,00 €
„5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis“ Dieser Kurs spricht jeden an, egal ob Schüler oder Senior	Am Sa., 31.10.2026 09:00 Uhr, Online	BR12213 Helmut Lange	59,00 €
Rentenbescheid-Dreikampf Verstehen Sie Ihre Renteninformation - und gewinnen Sie Klarheit für Ihre Zukunft	Am Mo., 14.09.2026 19:00 Uhr, Online	BR16000 Ralf Schütt	19,00 € <i>NEU!</i>
Erbschafts- und Schenkungssteuer bei Privatvermögen	Am Di., 10.11.2026 18:30 Uhr, Cham	BR16150 Josef Bielmeier	16,00 € <i>NEU!</i>
Erbschafts- und Schenkungssteuer bei Privatvermögen	Am Do., 12.11.2026 18:30 Uhr, Bad Kötzting	BR16151 Josef Bielmeier	16,00 € <i>NEU!</i>
Strategische finanzielle Lebensplanung.- wie Sie Ihren Ruhestand absichern und systematisch investieren, um sich Ihre Träume zu erfüllen	Ab Do., 24.09.2026, 4x 19:00 Uhr, Online	BR16169 Wolfgang Steinhauer	52,00 €
Medienmündigkeit "Verstehen - Wie funktionieren Medien und warum wirken sie auf uns?"	Am Di., 13.10.2026 17:00 Uhr, Online	BR16500 Toby van Mierlo	29,00 € <i>NEU!</i>
Medienmündigkeit "Verstehen - Wie funktionieren Medien und warum wirken sie auf uns?"	Am Di., 12.01.2027 17:00 Uhr, Online	BR16501 Toby van Mierlo	29,00 € <i>NEU!</i>
Medienmündigkeit "Erkennen - Werde ich manipuliert um drauf zu klicken?"	Am Di., 10.11.2026 17:00 Uhr, Online	BR16502 Toby van Mierlo	29,00 € <i>NEU!</i>
Medienmündigkeit "Erkennen" Werde ich manipuliert um drauf zu klicken?"	Am Di., 16.02.2027 17:00 Uhr, Online	BR16503 Toby van Mierlo	29,00 € <i>NEU!</i>
Medienmündigkeit "Handeln - Was kann ich konkret tun, bevor etwas passiert?"	Am Di., 15.12.2026 17:00 Uhr, Online	BR16504 Toby van Mierlo	29,00 € <i>NEU!</i>
Die klassische - bayerische - regionale Küche Wir kochen gemeinsam den klassischen Schweinebraten und Co.	Am Sa., 10.10.2026 09:00 Uhr, Cham	BR24151 Christine Klein	38,00 €
Die klassische - bayerische - regionale Küche Wir kochen gemeinsam den klassischen Schweinebraten und Co.	Am Sa., 24.10.2026 09:00 Uhr, Cham	BR24151Z Christine Klein	38,00 €
Was das Internet über uns weiß - und wie man die Kontrolle behält	Am Mi., 11.11.2026 17:00 Uhr, Cham	BR50700 Stefan Wistuba	25,00 € <i>NEU!</i>

Kreatives & Freizeit	Beginn	Kursnummer / Dozent	
Intuitives Malen - Aufbauend auf Impulsen des Intuitiven Malens Acrylmalerei - individuell begleitet zum eigenen Bild	Am Sa., 24.10.2026 09:00 Uhr, Furth im Wald	BR22101 Pia Pickelmann	78,00 €
"Kreativ werden mit Aquarell" - ein Kurs für Erwachsene die gerne mit dem Malen anfangen möchten ab 17 Jahren	Am Do., 24.09.2026 18:30 Uhr, Cham	BR22114 Theresa Pongratz	32,50 €
"Kreativ werden mit Aquarell" - ein Kurs für Erwachsene die gerne mit dem Malen anfangen möchten	Am Sa., 21.11.2026 18:00 Uhr, Cham	BR22115 Theresa Pongratz	32,50 €
"Kreativ werden mit Aquarell" - ein Kurs für Erwachsene die gerne mit dem Malen anfangen möchten	Am Sa., 16.01.2027 18:00 Uhr, Cham	BR22116 Theresa Pongratz	32,50 €
Keramisches Gestalten „TUN mit TON“ angeleitetes Töpfern/Grundtechniken für Anfänger und Fortgeschrittene	Ab Mo., 05.10.2026, 6x 18:00 Uhr, Cham	BR22505 Sonja Moss-Dolega	152,00 €
Keramisches Gestalten „TUN mit TON“ angeleitetes Töpfern/Grundtechniken für Anfänger und Fortgeschrittene	Ab Mo., 18.01.2027, 6x 18:00 Uhr, Cham	BR22506 Sonja Moss-Dolega	152,00 €
Keramisches Gestalten „Schnupperkurs“ Winterliche Dekoration für den Garten (frostsichere Hochbrand Keramik)	Ab Do., 22.10.2026, 3x 14:00 Uhr, Cham	BR22510 Sonja Moss-Dolega	83,00 € <i>NEU!</i>
Keramisches Gestalten „Schnupperkurs“ Winterliche Dekoration für den Garten (frostsichere Hochbrand Keramik)	Ab Do., 21.01.2027, 3x 18:00 Uhr, Cham	BR22511 Sonja Moss-Dolega	83,00 € <i>NEU!</i>
Keramisches Gestalten „Schnupperkurs“ Ein Herz für Valentine	Ab Di., 19.01.2027, 2x 14:00 Uhr, Cham	BR22512 Sonja Moss-Dolega	51,00 € <i>NEU!</i>
SamstagsWorkshop - Die Geschichte der Weihnacht in Ton (Weihnachtskrippe) - mit Vorkenntnissen	Ab Sa., 28.11.2026, 2x 10:00 Uhr, Cham	BR22516 Sonja Moss-Dolega	123,00 €
SamstagsWorkshop: Eisblumen & Co. - Gartenkeramik im Winter für Anfänger und fortgeschrittene Kreative (frostsichere Hochbrand Keramik)	Ab Sa., 09.01.2027, 2x 10:00 Uhr, Cham	BR22516Z Sonja Moss-Dolega	123,00 € <i>NEU!</i>



Kreatives & Freizeit

Herbstliches Töpfern am Nachmittag Dekoratives aus Ton	Ab Di., 13.10.2026, 3x 14:00 Uhr, Cham	BR22517 Sonja Moss-Dolega	76,00 €
Weihnachtliches Töpfern am Nachmittag Dekoratives für die stille Zeit	Ab Mo., 23.11.2026, 3x 14:00 Uhr, Cham	BR22518 Sonja Moss-Dolega	76,00 €
Winterliches Töpfern am Nachmittag Dekoratives aus Ton	Ab Di., 26.01.2027, 3x 14:00 Uhr, Cham	BR22519 Sonja Moss-Dolega	76,00 €
Formen, Gießen, Staunen - Kreative Dekoration aus Gießmasse gestalten	Am Fr., 23.10.2026 15:00 Uhr, Zandt	BR22555 Theresa Karl	26,00 € <i>NEU!</i>
Dish & Doodle Freie Gestaltung von Secondhand-Geschirr (ab 12 Jahren)	Am Fr., 02.10.2026 17:30 Uhr, Zandt	BR22560 Rebecca Anstadt	25,00 € <i>NEU!</i>
Dish & Doodle Freie Gestaltung von Secondhand-Geschirr (ab 12 Jahren)	Am Fr., 06.11.2026 17:30 Uhr, Zandt	BR22561 Rebecca Anstadt	25,00 € <i>NEU!</i>
Dish & Doodle Freie Gestaltung von Secondhand-Geschirr (ab 12 Jahren)	Am Fr., 05.02.2027 17:30 Uhr, Zandt	BR22562 Rebecca Anstadt	25,00 € <i>NEU!</i>
Perlenzauber: Tiere, Blumen & Deko selbst gestalten - ab 11 J. Tauchen Sie ein in die bunte Welt der Perlen und gestalten Sie mit viel Kreativität und Freude kleine Kunstwerke!	Am Sa., 17.10.2026 09:30 Uhr, Cham	BR22730 Inge Vogel	48,00 €
Adventskranz binden "Do it yourself" Advent, Advent, ein Lichtlein brennt am selbstgemachten Adventskranz.	Am Di., 24.11.2026 18:00 Uhr, Bad Kötzting	BR22740 Kristina Miefanger	27,00 €
Weidenflechten - Individuelle Gartendeko Das Arbeiten mit Weiden - eine alte Tradition die fasziniert.	Am Mi., 20.01.2027 19:00 Uhr, Cham	BR22757 Max Gruber	29,50 €
Weidenflechten - Individuelle Gartendeko Das Arbeiten mit Weiden - eine alte Tradition die fasziniert.	Am Mi., 03.02.2027 19:00 Uhr, Cham	BR22758 Max Gruber	29,50 €



Do it yourself - Stricken für Anfänger und Fortgeschrittene Abheben, Abketten, Abmaschen	Am Mi., 18.11.2026 19:00 Uhr, Cham	BR23210 Kornelia Peschke	10,00 €
Do it yourself - Stricken für Anfänger und Fortgeschrittene Abheben, Abketten, Abmaschen	Am Mi., 20.01.2027 19:00 Uhr, Cham	BR23211 Kornelia Peschke	10,00 €
Do it yourself - Stricken für Anfänger und Fortgeschrittene Abheben, Abketten, Abmaschen	Am Mi., 17.02.2027 19:00 Uhr, Cham	BR23211Z Kornelia Peschke	10,00 €
Wollkunde & Spinnen: "Ein Überblick vom Schaf zum fertigen Garn"	Am Sa., 06.02.2027 10:00 Uhr, Cham	BR23230 Tina Molle	115,00 € <i>NEU!</i>
Workshop Brettchenweben Ein altes Handwerk zur Fertigung von Ornamentbändern. Sie lernen das Weben von farbenfrohen Bändern in der Einzugstechnik.	Am Sa., 16.01.2027 10:00 Uhr, Cham	BR23241Z Ute Laschinsky	140,00 €
Auf Messers Schneide, immer der Nase nach in den Sonnenuntergang - Gestaltungstreffen	Am Fr., 18.09.2026 17:00 Uhr, Willmering	BR24118 Julia Hausladen	<i>Kostenfrei!</i>
Ernährung und andere Botenstoffe aus den Gaben der Natur im Herbst	Am Fr., 16.10.2026 17:00 Uhr, Willmering	BR24119 Julia Hausladen	120,00 € <i>NEU!</i>
Wollkurs mit Trockenfilzprojekt: Der natürliche 3D-Drucker und anderes Spannendes, das Sie noch nicht über Schafe und ihre Fasern wussten.	Am Fr., 06.11.2026 15:00 Uhr, Willmering	BR24120 Julia Hausladen	60,00 € <i>NEU!</i>
Salzgebäck am Lagerfeuer Gesprächsrunde	Am Fr., 04.12.2026 18:00 Uhr, Willmering	BR24121 Julia Hausladen	<i>Kostenfrei!</i>
Selber machen statt kaufen	Am Sa., 19.12.2026 15:00 Uhr, Willmering	BR24122 Julia Hausladen	60,00 € <i>NEU!</i>



Kreatives & Freizeit

Zwirl, Schoppala, Fingernudeln In kurzer Zeit fit bei der Zubereitung von traditionellen Schmankerln für zu Hause.	Am Mo., 16.11.2026 9:00 Uhr, Cham	BR24152 Christine Klein	26,00 €
Zwirl, Schoppala, Fingernudeln In kurzer Zeit fit bei der Zubereitung von traditionellen Schmankerln für zu Hause.	Am Sa., 14.11.2026 9:00 Uhr, Cham	BR24153 Christine Klein	26,00 €
Kartoffelgerichte mit Pfiff	Am Sa., 16.01.2027 9:00 Uhr, Cham	BR24154 Christine Klein	38,00 €
Großmutter's Milch- und Mehlspeisen	Am Sa., 30.01.2027 9:00 Uhr, Cham	BR24155 Christine Klein	38,00 €
Alte Oberpfälzer Kartoffelgerichte Wir kochen gemeinsam nach bayerischer Tradition	Am Mi., 03.02.2027 09:00 Uhr, Cham	BR24156 Christine Klein	38,00 €
„Warum wir jedes Jahr neu anfangen - und wie es diesmal anders läuft: Warum gute Vorsätze scheitern und wie Veränderung wirklich gelingt“	Am Sa., 09.01.2027 15:00 Uhr, Cham	BR24160 Lisa-Marie Rauscher	18,00 € <i>NEU!</i>
„Gesünder essen - ganz einfach: Kleine Hacks mit großer Wirkung“	Am Fr., 20.11.2026 17:00 Uhr, Cham	BR24161 Lisa-Marie Rauscher	18,00 € <i>NEU!</i>
„Gesünder essen - ganz einfach: Kleine Hacks mit großer Wirkung“	Am Sa., 23.01.2027 15:00 Uhr, Cham	BR24162 Lisa-Marie Rauscher	18,00 € <i>NEU!</i>
„Naschen mit gutem Gefühl - gesündere Plätzchen für die Weihnachtszeit“	Am Sa., 28.11.2026 14:00 Uhr, Bad Kötzing	BR24163 Lisa-Marie Rauscher	36,00 €
Sauerteig-Schule	Am Fr., 09.10.2026 14:00 Uhr, Cham	BR24200 Elisabeth Fischer	49,00 € <i>NEU!</i>
Brotgeheimnis - Brotbacken für zu Hause, mit Brotaufstrichen Brotbacken im eigenen Elektrobackofen	Am Mi., 27.01.2027 18:00 Uhr, RötZ	BR24204Z Brigitte Stautner	35,00 €
Küchl backen Hier wird in die Kunst des Schmalzgebackenem eingeweiht und wie es gelingt.	Am Mi., 14.10.2026 18:00 Uhr, RötZ	BR24210 Brigitte Stautner	35,00 €



UNSERE MITGLIEDSGEMEINDEN

Arnschwang



Anmeldungen an / Ansprechpartner:
Daniel Bohlmann
Tel. 09977 / 9400-12
Fax: 09977 / 9400-33
email: daniel.bohlmann@arnschwang.de

Arrach



Anmeldungen an:
Tel. 09943 / 9411-0
Fax: 09943 / 9411-30
email: poststelle@gemeinde-arrach.de

Bad Kötzing



Anmeldungen an / Ansprechpartnerin:
Maria Bachl (8-12 Uhr)
Bildungszentrum Bad Kötzing:
Landshuterstr. 1b, 93444 Bad Kötzing
Tel. 09941 / 9415-0
email: info@altenpflegeschule-koetzing.de

Blaibach



Anmeldungen an / Ansprechpartnerin:
Andrea Hofer
Tel. 09941 / 9450-13
Fax: 09941 / 9450-20
email: tourist@blaibach.de

Cham



Anmeldungen an:
Tel. 09971 / 8501-0
Fax 09971 / 8501-30
email: info@vhs-cham.de

Chamerau



Anmeldungen an / Ansprechpartnerin:
Julia Raab
Tel. 09944 / 3417-0
Fax: 09944 / 3417-35
email: poststelle@chamerau.de

Eschlkam



Anmeldungen an / Ansprechpartner:
 Martin Daiminger, Tourismusbüro
 Tel. 09948 / 9408-15
 Fax: 09948 / 9408-30
 email: martin.daiminger@markt-eschlkam.de

Falkenstein



Anmeldungen an / Ansprechpartnerin:
 Frau Wankerl, Frau Wilholm
 Tel. 09462 / 9422-20
 Fax: 09462 / 9422-19
 email: tourist@markt-falkenstein.de

Furth im Wald



Anmeldungen an:
 Tel. 09971 / 8501-0
 Fax: 09971 / 8501-30
 email: info@vhs-cham.de

Gleißenberg



Anmeldungen an / Ansprechpartnerin:
 Petra Kagerbauer, Gemeinde Weiding
 Tel. 09977 / 9411-93
 Di. + Do. 8:30 bis 11:30 Uhr
 Fax: 09977 / 9411-94
 email: poststelle@gleissenberg.de

Grafenwiesen



Anmeldungen an / Ansprechpartnerin:
 Marianne Amesberger
 Verkehrsamt Grafenwiesen
 Tel. 09941 / 9403-15
 Fax: 09941 / 9403-26
 email: marianne.amesberger@grafenwiesen.de

Hohenwarth



Anmeldungen an / Ansprechpartnerin:
 Ulrike Baufeld
 Tel. 09946 / 9028-128
 Fax: 09946 / 9028-125
 email: tourist@hohenwarth.de

Lam



Anmeldungen an:
Tourist Info Markt Lam
Tel. 09943 / 777
email: tourist@lam.de

Lohberg



Anmeldungen an / Ansprechpartner:
Alois Schneck
Tel. 09943 / 9413-0
Fax: 09943 / 9413-20
email: poststelle@lohberg.de

Miltach



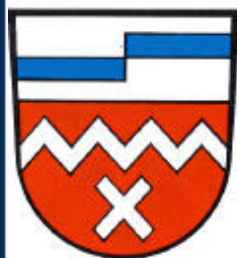
Anmeldungen an / Ansprechpartnerin:
Frau Vogl
Tel. 09944 / 3415-15
Fax: 09944 / 3415-22
email: gabriele.vogl@miltach.de

Neukirchen b.Hl.Blut



Anmeldungen an:
Tourist Info
Tel. 09947 / 9408-21
Fax: 09947 / 9408-44
email: tourist@neukirchen.bayern

Pemfling



Anmeldungen an / Ansprechpartnerin:
Christine Ederer
Tel. 09971 / 8561-11
Fax: 09971 / 8561-20
email: christine.ederer@pemfling.de

Pösing



Anmeldungen an / Ansprechpartnerin:
Marianne Pustl
Tel. 09461 / 2279, Do., 15 -17.30 Uhr
oder Gemeinde Stamsried, 8 - 12 Uhr,
Tel. 09466 / 9401-0
Fax: 09466 / 9401-13
email: poststelle@poesing.de

Reichenbach



Anmeldungen an / Ansprechpartnerin:
Sabine Heuschneider, Tel. 09464/9405-15
Siegfried Karl, Gemeinde Walderbach
Tel. 09464 / 9405-0, Fax 09464 / 9405-25
Gemeinde Reichenbach
Tel. 09464/266
email: poststelle@walderbach.de

Rimbach



Anmeldungen an / Ansprechpartner:
Alexander Golomb
Tel. 09941 / 9400-13
Fax 09941 / 2297
email: alexander.golomb@Gemeinde-Rimbach.de

Roding



Anmeldungen an:
Tel. 09971 / 8501-0
Fax 09971 / 8501-30
email: info@vhs-cham.de

Rötz



Anmeldungen an / Ansprechpartnerin:
Lisa Dirschedl
Tel. 09976 / 941160
email: tourist@roetz.de

Runding



Anmeldungen an / Ansprechpartnerin:
Roswitha Schreiner
Tel. 09971 / 8562-0
Fax 09971 / 8562-20
email: poststelle@runding.de

Schönthal



Anmeldungen an / Ansprechpartnerin:
Marina Scheck
Tel. 09978 / 8402-16
Fax: 09978 / 840-220
email: poststelle@gemeinde-schoenthal.de

Schorndorf



Anmeldungen an / Ansprechpartnerin:
 Julia Bielke
 Tel. 09467 / 7403-13
 Fax: 09467 / 7403-30
 email: julia.bielke@gemeinde-schorndorf.de

Stamsried



Anmeldungen an / Ansprechpartnerin:
 Frau Pustl
 Tourismusbüro Stamsried
 Tel. 09466 / 9401-18
 Fax: 09466 / 9401-13
 email: tourist@stamsried.de

Tiefenbach



Anmeldungen an / Ansprechpartnerin:
 Sabrina Zilk
 Tel. 09673 / 9221-18
 Fax: 09673 / 9221-30
 email: poststelle@tiefenbach-opf.de

Traitsching



Anmeldungen an / Ansprechpartnerin:
 Marion Hackl
 Tel. 09974 / 9404-0
 Fax: 09974 / 9404-50
 email: marion.hackl@traitsching.de

Treffelstein



Anmeldungen an / Ansprechpartnerin:
 Sabrina Zilk, Gemeinde Tiefenbach
 Tel. 09673 / 9221-18
 Fax: 09673 / 9221-30
 email: poststelle@tiefenbach-opf.de

Waffenbrunn



Anmeldungen an / Ansprechpartnerin:
 Sandra Bauer-Spießl
 Tel. 09971 / 4871-0
 Fax: 09971 / 4871-20
 email: poststelle@waffenbrunn.de

Wald



Anmeldungen an / Ansprechpartnerin:

Claudia Auburger
Tel. 09463 / 8404-122
Fax: 09463/8404-119
email: claudia.auburger@vg-wald.de

Walderbach



Anmeldungen an / Ansprechpartnerin:

Sabine Heuschneider, Tel. 09464 / 9405-15
Siegfried Karl, Gemeinde Walderbach
Tel. 09464 / 9405-0, Fax: 09464 / 940525
Gemeinde Reichenbach Tel. 09464 / 266
email: poststelle@walderbach.de

Weiding



Anmeldungen an / Ansprechpartnerin:

Johann Macht, Frau Kagerbauer
Tel. 09977 / 9411-0
Fax: 09977 / 9411-33
email: poststelle@weiding.de

Willmering



Anmeldungen an / Ansprechpartnerin:

Simone Zangl
Tel. 09971 / 996401-14
Fax: 09971 / 996401-21
email: poststelle@willmering.de

Zandt



Anmeldungen an / Ansprechpartnerin:

Maria Wenzl, Tourist-Info Zandt
Tel. 09944 / 30300-19
email: tourist@gemeinde-zandt.de

Zell



Anmeldungen an / Ansprechpartnerin:

Claudia Auburger
Tel. 09463 / 8404-122
Fax: 09463/8404-119
email: claudia.auburger@vg-wald.de

Titelbild Gewinnspiel

In unserem Programmheft sind wieder Buchstaben versteckt. In der richtigen Reihenfolge ergeben sie den Namen eines beliebten Aussichtspunktes im Osten unseres Landkreises. Von dort schweift der Blick über das Tal des Schwarzen Regens und das Viechtacher Land bis zu den Gipfeln des Bayerischen Waldes. Die kurvenreiche Anfahrt macht den Ort zudem zu einem beliebten Ziel für Motorradfahrer. Tragen Sie die Buchstaben in die nummerierten Felder ein - und gewinnen Sie mit etwas Glück einen von drei vhs-Gutscheinen.

Von welchem beliebten Ausflugsziel an der östlichen Landkreisgrenze wurde unser Titelbild aufgenommen?

Folgende Preise werden verlost:

1.Preis: Gutschein der vhs im Wert von 50 Euro

2.Preis: Gutschein der vhs im Wert von 35 Euro

3.Preis: Gutschein der vhs im Wert von 20 Euro

Die Gutscheine können bei der Anmeldung zu allen Veranstaltungen der vhs eingelöst werden. Eine Barauszahlung ist nicht möglich. Bitte tragen Sie den gesuchten Ort in den untenstehenden Lösungsabschnitt ein und geben Sie diesen in der Geschäftsstelle der vhs ab oder senden Sie ihn an:

Volkshochschule im Landkreis Cham e.V.
Pfarrer-Seidl-Straße 1
93413 Cham

Pro Person kann nur ein Lösungsabschnitt eingereicht werden. Die Gewinnerinnen und Gewinner werden per Los ermittelt. Einsendungen per Fax oder E-Mail können leider nicht berücksichtigt werden.

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der vhs sowie deren Angehörige sind von der Teilnahme ausgeschlossen.

Einsendeschluss: 11. Dezember 2026

Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt und in der Presse veröffentlicht.

Lösung des vhs Titelbild Gewinnspiels der Ausgabe Sep. 2026. - Feb. 2027:

			—											
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

Name: _____

Telefon: _____

Anschrift: _____

Allgemeine Geschäftsbedingungen

1. ANMELDUNG - VERTRAGSABSCHLUSS

Die Anmeldung zur Teilnahme an Veranstaltungen erfolgt schriftlich (Online, per Mail, per Fax, postalisch) oder mündlich (persönlich, telefonisch). Der Vertrag kommt mit der Anmeldung und der Annahme durch die VHS zustande. Nur schriftliche Anmeldungen werden auch schriftlich bestätigt. Vor Kursbeginn erfolgt keine weitere Bestätigung oder Erinnerung, außer bei Kursausfall oder Kursverschiebung. Anmeldungen werden grundsätzlich in der Reihenfolge ihres Einganges berücksichtigt.

2. BEZAHLUNG

Die vereinbarte Gebühr wird mit dem Zustandekommen des Kurses fällig. Die Abbuchung oder Rechnungsstellung erfolgt zeitnah nach Kursbeginn. Grundsätzlich werden die Gebühren per SEPA-Lastschrift (durch SEPA-Mandat) erhoben. Wir teilen Ihnen unsere Gläubiger-Identifikationsnummer und Ihre Mandatsreferenz mit. So können Sie die Abbuchung später genau zuordnen. Auf gesonderten Wunsch ist eine Rechnungsstellung möglich (Übermittlung per E-Mail oder postalisch). Auch eine Barzahlung ist zu den Öffnungszeiten der Volkshochschule in Cham jederzeit möglich.

3. RÜCKTRITT VOM VERTRAG (DURCH TEILNEHMER*IN)

- a) Der*die Teilnehmer*in kann bei Kursen und Seminaren bis eine Woche vor Veranstaltungsbeginn kostenlos vom Vertrag zurücktreten (Ausnahmen sind Integrationslehrgänge, Vorbereitungslehrgänge der Aufstiegsfortbildung, ggf. Kurse und Lehrgänge der beruflichen Bildung und bei Teilnahme an zertifizierten Prüfungen).
 - b) Bei Nichteinhaltung der Rücktrittsfristen oder bei Nichterscheinen eines angemeldeten Teilnehmers wird jeweils die gesamte Kursgebühr fällig. Wird eine Anmeldung am Tag des Veranstaltungsbeginns zurückgezogen oder erscheint ein*e angemeldete*r Teilnehmer*in nicht zur Veranstaltung, wird grundsätzlich die volle Gebühr fällig. Es kann eine Ersatzperson durch den Teilnehmer*in gestellt werden.
 - c) Wer einzelne Unterrichtseinheiten nicht besucht, hat keinen Anspruch auf eine Ermäßigung des Rechnungsbetrages.
 - d) Eine Abmeldung bei dem*der Dozenten*in ist nicht verbindlich. Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung und es werden die vollen Gebühren / Materialkosten fällig.
- Bei Nichteinhaltung der Rücktrittsfristen wird jeweils die gesamte Kursgebühr fällig.

4. RÜCKTRITT VOM VERTRAG (DURCH VHS)

Die VHS kann vom Vertrag zurücktreten:

- a) bei Vorliegen höherer Gewalt
 - b) wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird
 - c) wenn der*die Dozent*in / Kursleiter*in aus Gründen, die nicht in der Risikosphäre der VHS liegen (zum Beispiel Krankheit), ausfällt. Bereits gezahltes Entgelt wird erstattet.
- Weitergehende Schadensersatzansprüche sind ausgeschlossen, sofern die VHS nicht Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit trifft.

5. DOZENTEN-/KURSLEITERWECHSEL

Soweit der Gesamtschnitt der Veranstaltung nicht wesentlich beeinträchtigt wird, berechtigt ein Dozenten-/Kursleiterwechsel den/die Teilnehmer*in weder zum Rücktritt vom Vertrag noch zur Minderung der Gebühr.

6. TEILNAHMEBESCHEINIGUNGEN

Werden auf Wunsch ausgestellt, wenn mindestens 80% der Kursstunden besucht wurden.

7. HAFTUNG

Die Haftung der VHS für Schäden jeglicher Art, gleich aus welchem Rechtsgrund sie entstehen mögen, ist auf Fälle beschränkt, in denen der VHS Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last gelegt werden kann.

8. URHEBERRECHT

Die verwendete Computersoftware und übergebenes Lehrmaterial sind urheberrechtlich geschützt und dürfen ohne vorherige Einwilligung des Urheberrechtinhabers auf keine Weise vervielfältigt, bzw. an Dritte weitergegeben werden. Fotografieren und Bandmitschnitte in den Veranstaltungen sind nicht gestattet.

9. LEISTUNGSUMFANG

Der Umfang der Leistungen der VHS ergibt sich aus der Lehrgangs-, Kurs- bzw. Seminarbeschreibung.

Mündliche Nebenabreden gelten als nicht getroffen. Der*die Dozent*in / Kursleiter*in ist zur Änderung der Vertragsbedingungen und zur Abgabe von Zusagen nicht berechtigt. Änderungen jeder Art bedürfen der Schriftform.

10. ERFÜLLUNGORT UND GERICHTSSTAND

Erfüllungsort und Gerichtsstand sind der Sitz der Geschäftsstelle in Cham.

Datenschutzerklärung

1. VERANTWORTLICHKEIT FÜR DEN DATENSCHUTZ

Die Volkshochschule im Landkreis Cham e.V. (nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

2. KURSANMELDUNG

Die bei der Anmeldung abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Vorname, Adresse, Telefonnummer oder E-Mail-Adresse, Geburtsdatum) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsdatum wird ausschließlich für statistische Zwecke verwendet.

4. WEITERGABE IHRER DATEN

Wir geben Ihren Namen, Vornamen – soweit angegeben – Telefonnummer und E-Mailadresse an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Gegebenenfalls auch an Lernplattformen zum Austausch von Informationen zwischen den Teilnehmern und Dozenten. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben.

5. KONTAKTAUFNAHME

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

6. SPEICHERDAUER UND LÖSCHUNG

Ihre Daten werden nach Ablauf der jeweils gesetzlichen Aufbewahrungsfrist gelöscht. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

7. IHRE RECHTE

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten:
datschutz@vhs-cham.de



Wellness- & Gebäudetechnik GmbH

Planung & Ausführung:

Heizung & Sanitär

Klima & Lüftung

Individuelle Bäder

KNX/Loxone

Wir sind Spezialisten für:

Wärmepumpe / Erdwärme

Kontrollierte Lüftung

Holz / Pellets / Hackschnitzel

Solar

Öl / Gas

Klimatechnik

Badsanierung

Barrierefreie Bäder

Kundendienst



www.ts-tga.de

Pfarrer-Lukas-Str. 36 | 93495 Dalking
Tel. 09977 95990-0 | info@ts-tga.de



#spokass
dahom 



Sparkasse
im Landkreis Cham

spk-cham.de/filialen