

#neugierigbleiben
#fürjedenkopfdasrichtige
#winterprogramm

**Entdecken Sie die
Kurse im WINTER.**

JETZT ANMELDEN!

Alle Infos finden Sie unter

**WWW.VHS-ABENSBERG-
NEUSTADT.DE**



LUDWIG ERHARD PRIS 2022

Committed to Excellence
2 Star

Zertifizierte
Erwachsenenbildung

Persönlich oder telefonisch
sind wir hier für Sie erreichbar:

Kulturzentrum Aventinum Abensberg

Osterriedergasse 6 | 93326 Abensberg | Telefon 09443 9103530
Montag–Freitag: 8:00–12:00 Uhr | Montag–Donnerstag: 13:00–15:00 Uhr

Kulturhaus Storchenwirt Neustadt an der Donau

Stadtplatz 13 | 93333 Neustadt a.d. Donau | Telefon 09445 752490
Montag–Freitag: 9:00–11:30 Uhr | Montag + Donnerstag: 16:00–18:00 Uhr

oder Sie melden sich online an unter www.vhs-abensberg-neustadt.de
oder per E-Mail unter info@vhs-abensberg.de oder vhs@neustadt-donau.de

Klimabeitrag

RECYCLED
Papier
FSC FSC® C022930

GESELLSCHAFT



Die Vielfalt des Lebens

Vorträge

Erben und vererben

1 x am Mi. 12.02.2025, von 19.00 bis 20.30 Uhr | Kurs-Nr. 242ND120
Gebühr: 7,-€ | Leitung: Ries Axel | Ort: Neustadt/Do.

Pflichtteilsrecht spezial

1 x am Di. 21.01.2025, von 19.00 bis 20.30 Uhr | Kurs-Nr. 242AB103
Gebühr: 7,-€ | Leitung: Ries Axel | Ort: Abensberg

The Rich Secrets! Die 10 Strategien für deinen Reichtum!

1 x am Mi. 04.12.2024, von 19.00 bis 20.30 Uhr | Kurs-Nr. 242AB108
Gebühr: 10,-€ | Leitung: Diermeier Andreas | Ort: Abensberg

Natürlich nachhaltig

Die Less-Waste-Herausforderung – Wie man Familienleben nachhaltig gestalten kann

1 x am Do. 20.02.2025, von 19.00 bis 20.30 Uhr | Kurs-Nr. 242AB130
Gebühr: 12,-€ | Leitung: Christoph Fiona | Ort: Abensberg

Umweltbewusst für die Zukunft bauen – Erfahrungen von 1985 bis heute

1 x am Do. 06.02.2025, von 19.00 bis 20.30 Uhr | Kurs-Nr. 242AB126
Gebühr: 10,-€ | Leitung: Flaxl Georg | Ort: Abensberg

Reparatur-Café Abensberg

1 x am So. 08.12.2024, von 14.00 bis 17.00 Uhr | Kurs-Nr. 242AB123
1 x am So. 12.01.2025, von 14.00 bis 17.00 Uhr | Kurs-Nr. 242AB124
1 x am So. 09.02.2025, von 14.00 bis 17.00 Uhr | Kurs-Nr. 242AB125
Gebühr: kostenfrei | Leitung: Bartos Evi | Ort: Abensberg

Literatur

Philosophie-Gesprächskreis

1 x am Mi. 11.12.2024, von 19.30 bis 21.30 Uhr | Kurs-Nr. 242AB162
Gebühr: 8,-€ | Leitung: Macher Barbara | Ort: Abensberg

Philosophie-Gesprächskreis

1 x am Mi. 15.01.2025, von 19.30 bis 21.30 Uhr | Kurs-Nr. 242AB163
Gebühr: 8,-€ | Leitung: Macher Barbara | Ort: Abensberg

Stark im Alltag

Elternabend: Medienbewusstsein und gesundes Aufwachsen: Kinder und Smartphones

1 x am Mi. 29.01.2025, von 18.30 bis 21.00 Uhr | Kurs-Nr. 242ND109
Gebühr: kostenfrei | Leitung: Stemmer Patrik | Ort: Neustadt/Do.

Geheimnis der Körpersprache – Verstärke deine Wirkung

1 x am Mi. 15.01.2025, von 18.30 bis 20.30 Uhr | Kurs-Nr. 242AB143
Gebühr: 15,-€ | Leitung: Süß Angelika | Ort: Abensberg

Montessori in der Familie leben

1 x am Sa. 18.01.2025, von 10.00 bis 13.00 Uhr | Kurs-Nr. 242ND110
Gebühr: 54,-€ | Leitung: Pippir Melina | Ort: Neustadt/Do.

Persönliche Ziele definieren und erreichen

1 x am Fr. 07.02.2025, von 17.30 bis 20.30 Uhr | Kurs-Nr. 242ND119
Gebühr: 67,-€ | Leitung: Hierl Stefanie | Ort: Neustadt/Do.

Lifestyle

Harmonisch wohnen mit Farben

1 x am Mi. 19.02.2025, von 18.00 bis 21.00 Uhr | Kurs-Nr. 242AB171
Gebühr: 29,-€ | Leitung: Oblinger Tanja | Ort: Abensberg

Rum Tasting

1 x am Fr. 06.12.2024, von 18.00 bis 19.30 Uhr | Kurs-Nr. 242BG104
Gebühr: 50,-€ | Leitung: Der Eisvogel e.K. | Ort: Bad Gögging

Kaffee-Tasting

1 x am Sa. 18.01.2025, von 14.00 bis 17.30 Uhr | Kurs-Nr. 242ND131
Gebühr: 55,-€ | Leitung: Obermeier Christian | Ort: Neustadt/Do.

Aktiv im Alter

Abensberger Singkreis

5 x ab Di. 10.12.2024, von 14.00 bis 16.00 Uhr | Kurs-Nr. 242AB900H-L
Gebühr: kostenfrei | Leitung: Richter Emilie | Ort: Abensberg

Gemeinsames Singen mit Senioren – „Sing mal wieder“

1 x am Fr. 06.12.2024, von 16.15 bis 17.15 Uhr | Kurs-Nr. 242ND103C
1 x am Fr. 10.01.2025, von 16.15 bis 17.15 Uhr | Kurs-Nr. 242ND103D
1 x am Fr. 07.02.2025, von 16.15 bis 17.15 Uhr | Kurs-Nr. 242ND103E
Gebühr: kostenfrei | Leitung: Seitz Gerlinde | Ort: Neustadt/Do.

Generationentreff: zusammen digital

1 x am Mo. 02.12.2024, von 16.00 bis 17.30 Uhr | Kurs-Nr. 242ND130K
1 x am Mo. 09.12.2024, von 16.00 bis 17.30 Uhr | Kurs-Nr. 242ND130L
1 x am Mo. 16.12.2024, von 16.00 bis 17.30 Uhr | Kurs-Nr. 242ND130M
1 x am Mo. 23.12.2024, von 16.00 bis 17.30 Uhr | Kurs-Nr. 242ND130N
1 x am Mo. 30.12.2024, von 16.00 bis 17.30 Uhr | Kurs-Nr. 242ND130O
Gebühr: kostenfrei | Leitung: Weber Monika | Ort: Neustadt/Do.

Mehrgenerationen-Café

12 x ab Do. 05.12.2024, von 14.00 bis 16.00 Uhr | Kurs-Nr. 242AB902M-X
Gebühr: kostenfrei | Leitung: Seniorenbeirat | Ort: Abensberg

Spiele-Treff

6 x ab Mi. 04.12.2024, von 14.00 bis 16.00 Uhr | Kurs-Nr. 242AB901G-L
Gebühr: kostenfrei | Leitung: Berdzentis Doris | Ort: Abensberg

Weihnachten allein, das muss nicht sein: Vorbereitungstreffen

2 x ab Di. 03.12.2024, von 14.00 bis 16.00 Uhr | Kurs-Nr. 242AB906
Gebühr: kostenfrei | Leitung: Richter Emilie | Ort: Abensberg

Weihnachten allein, das muss nicht sein

1 x am Di. 24.12.2024, von 17.00 bis 22.00 Uhr | Kurs-Nr. 242AB908
Gebühr: kostenfrei | Leitung: Richter Emilie | Ort: Abensberg

BERUF



Erfolg auf ganzer Linie

Kompetenzentwicklung

Buchhaltungs ABC für Kleinunternehmer

2 x ab Sa. 11.01.2025, von 09.00 bis 13.00 Uhr | Kurs-Nr. 242ND203
Gebühr: kostenfrei | Leitung: Seip Carsten | Ort: Neustadt/Do.

EDV

Computerkurs für Anfänger, Senioren und Umsteiger

3 x ab Mi. 15.01.2025, von 17.00 bis 19.00 Uhr | Kurs-Nr. 242ND212
Gebühr: 85,-€ | Leitung: Härtl Manfred | Ort: Neustadt/Do.

Excel – Aufbaukurs

5 x ab Do. 16.01.2025, von 18.00 bis 20.00 Uhr | Kurs-Nr. 242AB230
Gebühr: 67,-€ | Leitung: Listl Gerhard | Ort: Abensberg

Medienkompetenz

Einführungsworkshop – Künstliche Intelligenz

2 x ab Di. 07.01.2025, von 18.00 bis 21.00 Uhr | Kurs-Nr. 242ND204
Gebühr: 49,-€ | Leitung: Geretshauer Markus | Ort: Neustadt/Do.

Sicherheit im Internet – Gefahrenquellen erkennen und verstehen

2 x ab Di. 04.02.2025, von 18.30 bis 20.30 Uhr | Kurs-Nr. 242AB210
Gebühr: 29,-€ | Leitung: Betz Ulrich | Ort: Abensberg

Grimm's ComputerClub

1 x am Mo. 02.12.2024, von 15.00 bis 16.30 Uhr | Kurs-Nr. 242SB223
Gebühr: kostenfrei | Leitung: Grimm Kornelia | Ort: Siegenburg

Grimm's ComputerClub

1 x am Mo. 13.01.2025, von 15.00 bis 16.30 Uhr | Kurs-Nr. 242SB224
Gebühr: kostenfrei | Leitung: Grimm Kornelia | Ort: Siegenburg

Grimm's ComputerClub

1 x am Mo. 03.02.2025, von 15.00 bis 16.30 Uhr | Kurs-Nr. 242SB225
Gebühr: kostenfrei | Leitung: Grimm Kornelia | Ort: Siegenburg

SPRACHEN



Mit der Welt im Gespräch

Offener Sprachtreff

1 x am Di. 10.12.2024, von 17.30 bis 19.00 Uhr | Kurs-Nr. 242AB300F
1 x am Di. 07.01.2025, von 17.30 bis 19.00 Uhr | Kurs-Nr. 242AB300G
1 x am Di. 21.01.2025, von 17.30 bis 19.00 Uhr | Kurs-Nr. 242AB300H
1 x am Di. 04.02.2025, von 17.30 bis 19.00 Uhr | Kurs-Nr. 242AB300I
1 x am Di. 18.02.2025, von 17.30 bis 19.00 Uhr | Kurs-Nr. 242AB300J
Gebühr: kostenfrei | Leitung: Artinger Teresa | Ort: Abensberg

Deutsche Gebärdensprache DGS I – Grundkurs

10 x ab Di. 14.01.2025, von 18.30 bis 20.00 Uhr | Kurs-Nr. 242AB320
Gebühr: 180,-€ | Leitung: Spreitzer Wenzel | Ort: Abensberg

Deutsch

DaZ – Deutsch als Zweitsprache – Einzelunterricht

Termine nach Absprache Kurs-Nr. 242AB310 |
Gebühr: 50,-€ pro Termin | Leitung: Macher Barbara | Ort: Abensberg

Sprachtreff Deutsch A2+

1 x am Do. 12.12.2024, von 19.00 bis 20.00 Uhr | Kurs-Nr. 242ND3011A
1 x am Do. 16.01.2025, von 19.00 bis 20.00 Uhr | Kurs-Nr. 242ND3011B
1 x am Do. 23.01.2025, von 19.00 bis 20.00 Uhr | Kurs-Nr. 242ND3011C
1 x am Do. 13.02.2025, von 19.00 bis 20.00 Uhr | Kurs-Nr. 242ND3011D
Gebühr: 12,-€ | Leitung: Schex Nicole | Ort: Neustadt/Do.

Englisch

Englisch A1

10 x ab Do. 09.01.2025, von 18.00 bis 19.30 Uhr | Kurs-Nr. 242ND301B
Gebühr: 180,-€ | Leitung: Vance Miriam | Ort: Neustadt/Do.
10 x ab Di. 14.01.2025, von 19.00 bis 20.30 Uhr | Kurs-Nr. 242ND304B
Gebühr: 180,-€ | Leitung: Moody Gabi | Ort: Neustadt/Do.

Englisch mit Muße A1

10 x ab Mo. 13.01.2025, von 18.00 bis 19.30 Uhr | Kurs-Nr. 242ND302B
Gebühr: 180,-€ | Leitung: Moody Gabi | Ort: Neustadt/Do.

Englisch A1/A2 Grammatik und Konversation

6 x ab Mo. 13.01.2025, von 17.45 bis 19.15 Uhr | Kurs-Nr. 242AB330B
Gebühr: 108,-€ | Leitung: Macher Barbara | Ort: Abensberg

Englisch Refresher Now A2

10 x ab Do. 09.01.2025, von 19.30 bis 21.00 Uhr | Kurs-Nr. 242ND303B
Gebühr: 180,-€ | Leitung: Vance Miriam | Ort: Neustadt/Do.

Let's Enjoy English B1

8 x ab Mi. 22.01.2025, von 18.15 bis 19.45 Uhr | Kurs-Nr. 242ND305B
Gebühr: 144,-€ | Leitung: Brunn Ulrike | Ort: Neustadt/Do.

Englisch B1

12 x ab Mo. 10.02.2025, von 18.30 bis 20.00 Uhr | Kurs-Nr. 242ND308B
Gebühr: 168,-€ | Leitung: Wutzer Ruth Elisabeth | Ort: Neustadt/Do.

Englisch B2

8 x ab Di. 14.01.2025, von 19.30 bis 21.00 Uhr | Kurs-Nr. 242ND306B
8 x ab Do. 16.01.2025, von 17.00 bis 18.30 Uhr | Kurs-Nr. 242ND307B
Gebühr: 144,-€ | Leitung: Kirzinger Margot | Ort: Neustadt/Do.

Sprachcafé Englisch

1 x am Fr. 06.12.2024, von 09.00 bis 10.00 Uhr | Kurs-Nr. 242ND326B
Gebühr: kostenfrei | Leitung: Vance Miriam | Ort: Neustadt/Do.

Französisch

Französisch für Fortgeschrittene – A2

7 x ab Fr. 10.01.2025, von 09.00 bis 10.00 Uhr | Kurs-Nr. 242BA300B
Gebühr: 84,-€ | Leitung: Brandl Silvia | Ort: Bad Abbach

Italienisch

Italienisch A1

8 x ab Fr. 31.01.2025, von 18.00 bis 19.30 Uhr | Kurs-Nr. 242ND316B
Gebühr: 144,-€ | Leitung: Leonardi Tiziana | Ort: Neustadt/Do.

Spanisch

Spanisch für Anfänger – A1 – mit geringen Vorkenntnissen

7 x ab Fr. 17.01.2025, von 18.30 bis 20.00 Uhr | Kurs-Nr. 242AB350
Gebühr: 126,-€ | Leitung: Gomez-Rothtaucher Maria Cruz | Ort: Abensberg

Spanisch A1

2 x ab Mo. 02.12.2024, von 10.00 bis 11.30 Uhr | Kurs-Nr. 242ND320B
Gebühr: 50,-€ | Leitung: Vodermayr Fabiola | Ort: Neustadt/Do.
7 x ab Mo. 17.02.2025, von 10.00 bis 11.30 Uhr | Kurs-Nr. 242ND320C
7 x ab Fr. 14.02.2025, von 18.00 bis 19.30 Uhr | Kurs-Nr. 242ND322B
Gebühr: 126,-€ | Leitung: Vodermayr Fabiola | Ort: Neustadt/Do.

GESUNDHEIT



Aktiv durchs Jahr

Vorträge

Darmsanierung – wie funktioniert sie wirklich?

1 x am Sa. 18.01.2025, von 14.00 bis 16.00 Uhr | Kurs-Nr. 242AB405
Gebühr: 20,-€ | Leitung: Beckert Jacqueline | Ort: Abensberg

Fußgesundheits- und Zehenanalyse

1 x am Mi. 22.01.2025, von 18.00 bis 19.30 Uhr | Kurs-Nr. 242AB406
Gebühr: kostenfrei | Leitung: Miehlung Martina | Ort: Abensberg

Rauchentwöhnung – leichter machen

1 x am Do. 09.01.2025, von 18.30 bis 20.30 Uhr | Kurs-Nr. 242AB403
Gebühr: 20,-€ | Leitung: Beckert Jacqueline | Ort: Abensberg

Schmerz- u. Bewegungstherapie nach L & B mit Schnupperstunde

1 x am Mi. 26.02.2025, von 18.00 bis 20.30 Uhr | Kurs-Nr. 242BG416B
Gebühr: 10,-€ | Leitung: Miehlung Martina | Ort: Bad Gögging

Stress lass nach!

1 x am Do. 06.02.2025, von 18.30 bis 20.00 Uhr | Kurs-Nr. 242ND403
Gebühr: 20,-€ | Leitung: Hagl Petra | Ort: Neustadt/Do.

Workshops

Erste-Hilfe-Kurs

1 x am Sa. 07.12.2024, von 08.30 bis 16.30 Uhr | Kurs-Nr. 242AB410D
1 x am Sa. 11.01.2025, von 08.30 bis 16.30 Uhr | Kurs-Nr. 242AB410E
1 x am Sa. 08.02.2025, von 08.30 bis 16.30 Uhr | Kurs-Nr. 242AB410F
Gebühr: 50,-€ | Leitung: Wollenweber Robert | Ort: Abensberg

Erste Hilfe am Kind – Kindertotfalltraining

1 x am Do. 30.01.2025, von 17.30 bis 20.30 Uhr | Kurs-Nr. 242ND404
Gebühr: 44,-€ | Leitung: Kleinhans Daniela | Ort: Neustadt/Do.

Fraugesundheit Teil 1 – Wechseljahre und PMS

1 x am Sa. 01.02.2025, von 13.00 bis 16.30 Uhr | Kurs-Nr. 242AB417
Gebühr: 75,-€ | Leitung: Allkofer Monika | Ort: Abensberg

Freie Zeit für Ihre Augen – Augenspaiziergang

1 x am Di. 10.12.2024, von 14.00 bis 15.00 Uhr | Kurs-Nr. 242BG403D
Gebühr: 3,-€ | Leitung: Dörfler Franziska | Ort: Bad Gögging

Fuß-, Zehen- und Fersenschmerzen – was steckt dahinter?

1 x am Sa. 18.01.2025, von 13.00 bis 17.00 Uhr | Kurs-Nr. 242AB416
Gebühr: 90,-€ | Leitung: Miehling Martina | Ort: Abensberg

Migräne und Schulter-Nacken-Verspannungen lösen

1 x am Sa. 15.02.2025, von 13.00 bis 17.00 Uhr | Kurs-Nr. 242ND401
Gebühr: 90,-€ | Leitung: Miehling Martina | Ort: Neustadt/Do.

Resilienz-Workshop – Selbstwirksam und optimistisch durch´s Leben gehen

1 x am Mi. 05.02.2025, von 18.00 bis 19.30 Uhr | Kurs-Nr. 242AB414
Gebühr: 17,-€ | Leitung: Burwitz Claudia | Ort: Abensberg

Kurs für Eltern

Babysprechstunde – jeden 1. und 3. Montag im Monat

1 x am Mo. 02.12.2024, von 09.00 bis 10.30 Uhr | Kurs-Nr. 242ND400G
1 x am Mo. 16.12.2024, von 09.00 bis 10.30 Uhr | Kurs-Nr. 242ND400H
1 x am Mo. 20.01.2025, von 09.00 bis 10.30 Uhr | Kurs-Nr. 242ND400I
1 x am Mo. 03.02.2025, von 09.00 bis 10.30 Uhr | Kurs-Nr. 242ND400J
1 x am Mo. 17.02.2025, von 09.00 bis 10.30 Uhr | Kurs-Nr. 242ND400K
Gebühr: kostenfrei | Leitung: Koordinierende Kinderschutzstelle (KoKi) | Ort: Neustadt/Do.

Offener Babytreff – jeden 2. und 4. Montag im Monat

1 x am Mo. 09.12.2024, von 10.00 bis 11.30 Uhr | Kurs-Nr. 242AB430G
1 x am Mo. 23.12.2024, von 10.00 bis 11.30 Uhr | Kurs-Nr. 242AB430H
1 x am Mo. 13.01.2025, von 10.00 bis 11.30 Uhr | Kurs-Nr. 242AB430I
1 x am Mo. 27.01.2025, von 10.00 bis 11.30 Uhr | Kurs-Nr. 242AB430J
1 x am Mo. 10.02.2025, von 10.00 bis 11.30 Uhr | Kurs-Nr. 242AB430K
1 x am Mo. 24.02.2025, von 10.00 bis 11.30 Uhr | Kurs-Nr. 242AB430L
Gebühr: kostenfrei | Leitung: Koordinierende Kinderschutzstelle (KoKi) | Ort: Abensberg

Abschied von der Windel

1 x am Mo. 17.02.2025, von 19.00 bis 21.00 Uhr | Kurs-Nr. 242AB436
Gebühr: 25,-€ | Leitung: Beerschneider Julia | Ort: Abensberg

Eltern sein – Paar bleiben

1 x am Do. 16.01.2025, von 19.00 bis 20.30 Uhr | Kurs-Nr. 242AB442
Gebühr: 19,-€ | Leitung: Schlappa Teresa | Ort: Abensberg

FenKid 1 für Eltern mit Babys von 3 bis 9 Monaten

7 x ab Di. 07.01.2025, von 09.00 bis 10.15 Uhr | Kurs-Nr. 242ND405B
Gebühr: 112,-€ | Leitung: Beerschneider Julia | Ort: Neustadt/Do.
7 x ab Fr. 10.01.2025, von 09.00 bis 10.15 Uhr | Kurs-Nr. 242AB431B
Gebühr: 112,-€ | Leitung: Beerschneider Julia | Ort: Abensberg

FenKid 2 für Eltern mit Kindern von 10 Monaten bis 20 Monaten

7 x ab Di. 07.01.2025, von 10.30 bis 11.45 Uhr | Kurs-Nr. 242ND406B
Gebühr: 112,-€ | Leitung: Beerschneider Julia | Ort: Neustadt/Do.
7 x ab Fr. 10.01.2025, von 10.30 bis 11.45 Uhr | Kurs-Nr. 242AB432B
Gebühr: 112,-€ | Leitung: Beerschneider Julia | Ort: Abensberg

Mein Kind ist in der Autonomiephase

1 x am Mo. 02.12.2024, von 19.00 bis 21.00 Uhr | Kurs-Nr. 242AB437
Gebühr: 25,-€ | Leitung: Beerschneider Julia | Ort: Abensberg

Rückbildung & Beckenboden

10 x ab Mi. 11.12.2024, von 19.30 bis 20.30 Uhr | Kurs-Nr. 242AB441B
Gebühr: 119,-€ | Leitung: Schröter Kathrin | Ort: Abensberg

Selfcare für Mamas

1 x am Sa. 08.02.2025, von 10.00 bis 13.00 Uhr | Kurs-Nr. 242AB444
Gebühr: 29,-€ | Leitung: Oblinger Tanja | Ort: Abensberg

Yoga mit Baby

4 x ab Di. 07.01.2025, von 10.15 bis 11.00 Uhr | Kurs-Nr. 242ND407D
4 x ab Di. 04.02.2025, von 10.15 bis 11.00 Uhr | Kurs-Nr. 242ND407E
Gebühr: 40,-€ | Leitung: Thom Erika | Ort: Neustadt/Do.

Selbsthilfegruppen

Fibromyalgie – Selbsthilfegruppe

1 x am Mi. 04.12.2024, von 15.00 bis 16.30 Uhr | Kurs-Nr. 242AB451D
1 x am Mi. 08.01.2025, von 15.00 bis 16.30 Uhr | Kurs-Nr. 242AB451E
1 x am Mi. 05.02.2025, von 15.00 bis 16.30 Uhr | Kurs-Nr. 242AB451F
Gebühr: kostenfrei | Leitung: Ecker Ursula | Ort: Abensberg

Adipositas – Selbsthilfegruppe

1 x am Do. 12.12.2024, von 19.00 bis 21.00 Uhr | Kurs-Nr. 242AB452D
1 x am Do. 09.01.2025, von 19.00 bis 21.00 Uhr | Kurs-Nr. 242AB452E
1 x am Do. 13.02.2025, von 19.00 bis 21.00 Uhr | Kurs-Nr. 242AB452F
Gebühr: kostenfrei | Leitung: Stasker Elke | Ort: Abensberg

Entspannung/Körpererfahrung

Autogenes Training

6 x ab Mi. 15.01.2025, von 18.30 bis 19.30 Uhr | Kurs-Nr. 242AB458B
Gebühr: 42,-€ | Leitung: Dorsch Karl | Ort: Abensberg
8 x ab Mo. 20.01.2025, von 17.15 bis 18.15 Uhr | Kurs-Nr. 242TR402
Gebühr: 80,-€ | Leitung: Weiß Claudia | Ort: Train
8 x ab Fr. 31.01.2025, von 10.00 bis 11.00 Uhr | Kurs-Nr. 242ND402
Gebühr: 80,-€ | Leitung: Weiß Claudia | Ort: Neustadt/Do.

Beckenbodenschule mit dem Tanzberger-Konzept®

10 x ab Mi. 15.01.2025, von 17.45 bis 18.45 Uhr | Kurs-Nr. 242ND411B
Gebühr: 100,-€ | Leitung: Grundler Eileen | Ort: Neustadt/Do.

Besinnliche Weihnachtsentspannung

1 x am Mi. 11.12.2024, von 18.00 bis 20.00 Uhr | Kurs-Nr. 242AB465
Gebühr: 15,-€ | Leitung: Singer Angelika | Ort: Abensberg

EFT-Klopfen bei Allergien und Unverträglichkeiten – was steckt dahinter?

6 x ab Do. 23.01.2025, von 18.30 bis 19.30 Uhr | Kurs-Nr. 242AB466
Gebühr: 75,-€ | Leitung: Müller Rebecca | Ort: Abensberg

Entspannen und Kraft tanken mit Klang & Stille in der Salzgrotte

1 x am Di. 03.12.2024, von 18.00 bis 19.00 Uhr | Kurs-Nr. 242BG428B
1 x am Di. 07.01.2025, von 18.00 bis 19.00 Uhr | Kurs-Nr. 242BG428C
1 x am Di. 04.02.2025, von 18.00 bis 19.00 Uhr | Kurs-Nr. 242BG428D
Gebühr: 35,-€ | Leitung: Wimmer Martina | Ort: Bad Gögging

Faszientraining nach Art von Fayo

8 x ab Do. 16.01.2025, von 18.30 bis 19.30 Uhr | Kurs-Nr. 242ND428B
Gebühr: 70,-€ | Leitung: Osterkamp Hanka | Ort: Neustadt/Do.

Klangentspannung mit Klangschalen und Gong

1 x am Do. 09.01.2025, von 17.45 bis 18.45 Uhr | Kurs-Nr. 242AB455
1 x am Do. 13.02.2025, von 17.45 bis 18.45 Uhr | Kurs-Nr. 242AB456
Gebühr: 15,-€ | Leitung: Wimmer Martina | Ort: Abensberg

Massage mit der Faszienrolle

5 x ab Di. 14.01.2025, von 18.30 bis 19.30 Uhr | Kurs-Nr. 242AB459B
Gebühr: 35,-€ | Leitung: Singer Angelika | Ort: Abensberg

Bewegung

Bewegung im Alter am Vormittag

8 x ab Mo. 03.02.2025, von 09.00 bis 10.00 Uhr | Kurs-Nr. 242ND425D
8 x ab Mo. 03.02.2025, von 10.15 bis 11.15 Uhr | Kurs-Nr. 242ND426D
Gebühr: 57,-€ | Leitung: Kullmann Eva | Ort: Neustadt/Do.

Bioenergetische Gymnastik

8 x ab Do. 09.01.2025, von 09.00 bis 10.00 Uhr | Kurs-Nr. 242AB469B
8 x ab Do. 09.01.2025, von 10.15 bis 11.15 Uhr | Kurs-Nr. 242AB470B
Gebühr: 56,-€ | Leitung: Singer Angelika | Ort: Abensberg

Gymnastik mit Stuhl für Senioren

9 x ab Mi. 05.02.2025, von 15.00 bis 16.00 Uhr | Kurs-Nr. 242AB468B
Gebühr: 56,-€ | Leitung: Hirschberger Andrea | Ort: Abensberg

Healthy back – Rücken fit

8 x ab Mi. 08.01.2025, von 10.00 bis 11.00 Uhr | Kurs-Nr. 242ND432B
Gebühr: 84,-€ | Leitung: Magnus Maxi | Ort: Neustadt/Do.

Healthy back – eine Stunde für den gesunden Rücken!

6 x ab Mo. 13.01.2025, von 19.15 bis 20.15 Uhr | Kurs-Nr. 242SB420C
Gebühr: 55,-€ | Leitung: Bergermeier Janina | Ort: Siegenburg

Präventionskurs Gesunder Rücken

8 x ab Di. 07.01.2025, von 17.00 bis 18.00 Uhr | Kurs-Nr. 242AB467B
Gebühr: 80,-€ | Leitung: Stöckl Alexandra | Ort: Abensberg

Rücken fit

8 x ab Mo. 03.02.2025, von 11.15 bis 12.15 Uhr | Kurs-Nr. 242ND431C
Gebühr: 78,-€ | Leitung: Stark Eva | Ort: Neustadt/Do.

Wohlfühltraining für den Rücken

7 x ab Di. 14.01.2025, von 19.00 bis 20.00 Uhr | Kurs-Nr. 242BA420C
Gebühr: 49,-€ | Leitung: Pfaffenzeller Heike | Ort: Bad Abbach

Qigong/Tai-Chi

Qigong für Anfänger

4 x ab Do. 06.02.2025, von 08.30 bis 09.20 Uhr | Kurs-Nr. 242ND410C
Gebühr: 36,-€ | Leitung: Uhl Barbara | Ort: Neustadt/Do.

Faszien Qigong

6 x ab Di. 14.01.2025, von 18.30 bis 19.30 Uhr | Kurs-Nr. 242AB473C
Gebühr: 47,-€ | Leitung: Thom Norbert | Ort: Abensberg

Rückenfit mit Qigong

6 x ab Di. 21.01.2025, von 09.00 bis 10.00 Uhr | Kurs-Nr. 242BA440B
Gebühr: 48,-€ | Leitung: Müller Rebecca | Ort: Bad Abbach

T'ai Chi Chi Gong – Schwertform

4 x ab Do. 06.02.2025, von 11.00 bis 11.30 Uhr | Kurs-Nr. 242ND408B
Gebühr: 44,-€ | Leitung: Uhl Barbara | Ort: Neustadt/Do.

T'ai Chi Chi Gong – für Anfänger und fortgeschrittene Anfänger, Form Teil 1

8 x ab Do. 06.02.2025, von 09.30 bis 11.00 Uhr | Kurs-Nr. 242ND409C
Gebühr: 128,-€ | Leitung: Uhl Barbara | Ort: Neustadt/Do.

Yoga

FeetUp® – Yoga

8 x ab Mi. 05.02.2025, von 18.00 bis 19.15 Uhr | Kurs-Nr. 242TR404C
Gebühr: 96,-€ | Leitung: Bauer Jessica | Ort: Train

Hatha Yoga

10 x ab Mo. 02.12.2024, von 09.00 bis 10.00 Uhr | Kurs-Nr. 242AB476B
10 x ab Mo. 02.12.2024, von 10.30 bis 11.30 Uhr | Kurs-Nr. 242AB477B
10 x ab Di. 03.12.2024, von 17.00 bis 18.00 Uhr | Kurs-Nr. 242AB478B
10 x ab Di. 03.12.2024, von 18.30 bis 19.30 Uhr | Kurs-Nr. 242AB479B
Gebühr: 100,-€ | Leitung: Thom Erika | Ort: Abensberg
10 x ab Di. 07.01.2025, von 09.30 bis 11.00 Uhr | Kurs-Nr. 242TR419B
Gebühr: 130,-€ | Leitung: Elsinger Christiane | Ort: Train
7 x ab Mi. 08.01.2025, von 17.15 bis 18.15 Uhr | Kurs-Nr. 242AB482C
Gebühr: 70,-€ | Leitung: Trosien Sara | Ort: Abensberg
5 x ab Di. 28.01.2025, von 19.30 bis 20.30 Uhr | Kurs-Nr. 242SB430B
Gebühr: 40,-€ | Leitung: Rinne Lisa | Ort: Siegenburg
8 x ab Mi. 05.02.2025, von 19.30 bis 20.45 Uhr | Kurs-Nr. 242TR402C
Gebühr: 80,-€ | Leitung: Bauer Jessica | Ort: Train
10 x ab Di. 03.12.2024, von 09.00 bis 10.00 Uhr | Kurs-Nr. 242ND416B
10 x ab Mo. 02.12.2024, von 18.00 bis 19.00 Uhr | Kurs-Nr. 242ND414B
10 x ab Mo. 02.12.2024, von 19.15 bis 20.15 Uhr | Kurs-Nr. 242ND415B
Gebühr: 100,-€ | Leitung: Thom Erika | Ort: Neustadt/Do.

Hatha Yoga für Einsteiger

9 x ab Mo. 03.02.2025, von 18.15 bis 19.15 Uhr | Kurs-Nr. 242AB481B
Gebühr: 77,-€ | Leitung: Hirschberger Andrea | Ort: Abensberg

Hatha Yoga für Schwangere

7 x ab Mo. 13.01.2025, von 17.00 bis 18.00 Uhr | Kurs-Nr. 242ND423C
Gebühr: 95,-€ | Leitung: Thom Erika | Ort: Neustadt/Do.

Yin Yoga am Vormittag

4 x ab Di. 07.01.2025, von 11.15 bis 12.15 Uhr | Kurs-Nr. 242ND418F
4 x ab Di. 04.02.2025, von 11.15 bis 12.15 Uhr | Kurs-Nr. 242ND418G
Gebühr: 56,-€ | Leitung: Thom Erika | Ort: Neustadt/Do.

Pilates

Pilates

7 x ab Sa. 11.01.2025, von 10.00 bis 11.00 Uhr | Kurs-Nr. 242BA450C
7 x ab So. 12.01.2025, von 09.00 bis 10.00 Uhr | Kurs-Nr. 242BA455C
Gebühr: 55,-€ | Leitung: Koczula Magdalena | Ort: Bad Abbach
7 x ab Mo. 13.01.2025, von 18.30 bis 19.30 Uhr | Kurs-Nr. 242AB485C
Gebühr: 55,-€ | Leitung: Schweiger Sabine | Ort: Abensberg

Pop Pilates®

8 x ab Fr. 31.01.2025, von 17.00 bis 18.00 Uhr | Kurs-Nr. 242TR408C
Gebühr: 72,-€ | Leitung: Schöll Alexandra | Ort: Train

8 x ab Mi. 05.02.2025, von 19.00 bis 20.00 Uhr | Kurs-Nr. 242ND447C
8 x ab Mi. 05.02.2025, von 18.00 bis 19.00 Uhr | Kurs-Nr. 242ND448C
Gebühr: 72,-€ | Leitung: Schöll Alexandra | Ort: Neustadt/Do.

Fitness

Bauch Beine Po Training

7 x ab Fr. 10.01.2025, von 18.15 bis 19.15 Uhr | Kurs-Nr. 242ND427C
Gebühr: 58,-€ | Leitung: Magnus Maxi | Ort: Neustadt/Do.

Bodystyling

8 x ab Fr. 10.01.2025, von 09.00 bis 10.00 Uhr | Kurs-Nr. 242BA480C
Gebühr: 56,-€ | Leitung: Ulrich Juliane | Ort: Bad Abbach

6 x ab Mo. 13.01.2025, von 18.00 bis 19.00 Uhr | Kurs-Nr. 242SB460C
Gebühr: 55,-€ | Leitung: Bergermeier Janina | Ort: Siegenburg

Bodystyling – Ganzkörpertraining

7 x ab Di. 14.01.2025, von 18.00 bis 19.00 Uhr | Kurs-Nr. 242BA475C
Gebühr: 49,-€ | Leitung: Pfaffenzeller Heike | Ort: Bad Abbach

Body-Workout

10 x ab Mo. 02.12.2024, von 08.30 bis 10.00 Uhr | Kurs-Nr. 242ND438B
10 x ab Di. 03.12.2024, von 18.15 bis 19.45 Uhr | Kurs-Nr. 242ND439B
Gebühr: 138,-€ | Leitung: Schweiger Sabine | Ort: Neustadt/Do.

10 x ab Mi. 04.12.2024, von 18.30 bis 19.30 Uhr | Kurs-Nr. 242ND440B
10 x ab Mi. 04.12.2024, von 19.30 bis 20.30 Uhr | Kurs-Nr. 242ND441B
Gebühr: 95,-€ | Leitung: Schweiger Sabine | Ort: Neustadt/Do.

CrossPower – Kraft, Ausdauer und Koordination

12 x ab Mo. 13.01.2025, von 19.00 bis 20.30 Uhr | Kurs-Nr. 242AB491B
Gebühr: 119,-€ | Leitung: Schröter Kathrin | Ort: Abensberg

Fitness mit Step Dance für Alle

6 x ab Sa. 11.01.2025, von 09.00 bis 10.00 Uhr | Kurs-Nr. 242ND449C
Gebühr: 60,-€ | Leitung: Adam Marcela | Ort: Neustadt/Do.

FullBody Workout

6 x ab Mi. 15.01.2025, von 19.00 bis 20.00 Uhr | Kurs-Nr. 242BA465B
Gebühr: 42,-€ | Leitung: König Lisa | Ort: Bad Abbach

Piloxing

8 x ab Di. 07.01.2025, von 19.00 bis 20.00 Uhr | Kurs-Nr. 242ND442B
Gebühr: 48,-€ | Leitung: Anwander-Petersen Sabine | Ort: Neustadt/Do.

7 x ab Sa. 11.01.2025, von 17.00 bis 18.00 Uhr | Kurs-Nr. 242ND443C
Gebühr: 42,-€ | Leitung: Anwander-Petersen Sabine | Ort: Neustadt/Do.

Pound®

8 x ab Mi. 08.01.2025, von 18.10 bis 18.55 Uhr | Kurs-Nr. 242AB493C
Gebühr: 48,-€ | Leitung: Hacker Kerstin | Ort: Abensberg

8 x ab Do. 09.01.2025, von 09.30 bis 10.30 Uhr | Kurs-Nr. 242AB494C
Gebühr: 56,-€ | Leitung: Hacker Kerstin | Ort: Abensberg

8 x ab Do. 09.01.2025, von 20.00 bis 20.45 Uhr | Kurs-Nr. 242BA470C
Gebühr: 48,-€ | Leitung: Hacker Kerstin | Ort: Bad Abbach

Power Body

8 x ab Do. 09.01.2025, von 09.00 bis 10.00 Uhr | Kurs-Nr. 242ND433B
Gebühr: 58,-€ | Leitung: Kokler Anastasia | Ort: Neustadt/Do.

Schlingentraining

10 x ab Do. 05.12.2024, von 18.00 bis 19.00 Uhr | Kurs-Nr. 242ND445B
10 x ab Do. 05.12.2024, von 19.00 bis 20.00 Uhr | Kurs-Nr. 242ND446B
Gebühr: 106,-€ | Leitung: Schweiger Sabine | Ort: Neustadt/Do.

STRONG Nation (HIIT)

8 x ab Mi. 08.01.2025, von 19.00 bis 20.00 Uhr | Kurs-Nr. 242AB492C
Gebühr: 56,-€ | Leitung: Hacker Kerstin | Ort: Abensberg

TRX-Training

7 x ab Fr. 10.01.2025, von 19.30 bis 20.30 Uhr | Kurs-Nr. 242ND444C
Gebühr: 73,-€ | Leitung: Magnus Maxi | Ort: Neustadt/Do.

Rockout! Workout! Pound-Fitness für Anfänger

7 x ab Do. 09.01.2025, von 19.00 bis 19.45 Uhr | Kurs-Nr. 242ND451B
Gebühr: 53,-€ | Leitung: Adam Marcela | Ort: Neustadt/Do.

Rockout! Workout! Pound-Fitness

6 x ab Mo. 13.01.2025, von 19.00 bis 20.00 Uhr | Kurs-Nr. 242ND450C
Gebühr: 60,-€ | Leitung: Adam Marcela | Ort: Neustadt/Do.

ZenFit

7 x ab Mo. 13.01.2025, von 19.30 bis 20.30 Uhr | Kurs-Nr. 242ND460B
Gebühr: 55,-€ | Leitung: Kokler Anastasia | Ort: Neustadt/Do.

Zumba

Zumba®

10 x ab Do. 05.12.2024, von 18.00 bis 19.00 Uhr | Kurs-Nr. 242AB487B
10 x ab Do. 05.12.2024, von 19.15 bis 20.15 Uhr | Kurs-Nr. 242AB488B
Gebühr: 64,-€ | Leitung: Gansbühler Sonja | Ort: Abensberg

KULTUR



Dem Alltag entfliehen

Führungen

Stadtführung in Neustadt an der Donau

1 x am Do. 16.01.2025, von 15.30 bis 17.00 Uhr | Kurs-Nr.: 242ND504F
1 x am Do. 13.02.2025, von 15.30 bis 17.00 Uhr | Kurs-Nr.: 242ND504G
1 x am Do. 05.12.2024, von 15.30 bis 17.00 Uhr | Kurs-Nr. 242ND504E
Gebühr: 7,-€ | Leitung: Englerth Agnes | Ort: Neustadt/Do.

Szenische Stadtführung „Abensberg in den kultigen 70ern“

1 x am Fr. 06.12.2024, von 18.30 bis 20.00 Uhr | Kurs-Nr. 242AB508D
1 x am Fr. 13.12.2024, von 18.30 bis 20.00 Uhr | Kurs-Nr. 242AB508E
Gebühr: 10,-€ | Leitung: Stadtmuseum Abensberg | Ort: Abensberg

Heimatgeschichte

Das Leben und Wirken von Wilhelm Sander und seiner Stiftung

1 x am Fr. 24.01.2025, von 19.00 bis 20.30 Uhr | Kurs-Nr. 242ND503
Gebühr: kostenfrei | Leitung: Wittmann Ernst G. | Ort: Neustadt/Do.

Kreatives

Arbeiten mit Leder – Schnupperworkshop

1 x am So. 19.01.2025, von 10.00 bis 14.00 Uhr | Kurs-Nr. 242ND529A
Gebühr: 49,-€ | Leitung: Christ Nicole | Ort: Neustadt/Do.

Geldbeutel aus Leder herstellen

1 x am So. 16.02.2025, von 10.00 bis 15.00 Uhr | Kurs-Nr. 242ND529B
Gebühr: 92,-€ | Leitung: Christ Nicole | Ort: Neustadt/Do.

Crazy-Cups – gestalte deine Lieblingstasse

1 x am Fr. 31.01.2025, von 18.00 bis 21.00 Uhr | Kurs-Nr. 242AB533
Gebühr: 19,-€ | Leitung: Rischmüller Tanja | Ort: Abensberg

Häuserreihe gießen & beschriften – eine ganz persönliche Dekoidee

1 x am Do. 16.01.2025, von 18.30 bis 21.00 Uhr | Kurs-Nr. 242AB537
Gebühr: 22,-€ | Leitung: Porschert Daniela | Ort: Abensberg

Klosterarbeiten – Blumenbild mit Blüten, Blättern und Gräsern

6 x ab Di. 21.01.2025, von 18.30 bis 21.00 Uhr | Kurs-Nr. 242AB538
Gebühr: 102,-€ | Leitung: Hannweg Heidi | Ort: Abensberg

Lettering Workshop Basic

1 x am Fr. 07.02.2025, von 17.00 bis 18.30 Uhr | Kurs-Nr. 242ND525
Gebühr: 59,-€ | Leitung: Popov Miriam | Ort: Neustadt/Do.

Naturseifen selbst gemacht

1 x am Sa. 01.02.2025, von 13.00 bis 16.00 Uhr | Kurs-Nr. 242AB529
Gebühr: 17,-€ | Leitung: Kreuzer Katharina | Ort: Abensberg

Weihnachtsbaumschmuck mit der Makramee Technik – Erwachsener mit Kind ab 6 Jahren

1 x am Sa. 07.12.2024, von 10.00 bis 11.30 Uhr | Kurs-Nr. 242ND522A
Gebühr: 13,-€ | Leitung: Vaskan Liudmyla | Ort: Neustadt/Do.

Textiles Gestalten

Nähtreff

1 x am Do. 12.12.2024, von 18.00 bis 21.00 Uhr | Kurs-Nr. 242AB551D
1 x am Do. 23.01.2025, von 18.00 bis 21.00 Uhr | Kurs-Nr. 242AB551E
1 x am Do. 20.02.2025, von 18.00 bis 21.00 Uhr | Kurs-Nr. 242AB551F
Gebühr: kostenfrei | Leitung: Hübner Stefanie | Ort: Abensberg

Nähkurs: Anfänger auch Overlock oder Nähkurs: Oberteil

5 x ab Di. 14.01.2025, von 18.00 bis 21.00 Uhr | Kurs-Nr. 242ND532A/B
Gebühr: 190,-€ | Leitung: Braun Sandra | Ort: Neustadt/Do.

Nähspaß für Mamas: Schicke Babyhose & prakt. Mutterpasshülle

1 x am Sa. 25.01.2025, von 13.00 bis 16.00 Uhr | Kurs-Nr. 242AB559
Gebühr: 25,-€ | Leitung: Ottl Johanna | Ort: Abensberg

Die Abensberger Masche – Strickstammtisch

1 x am Mi. 04.12.2024, von 19.00 bis 21.00 Uhr | Kurs-Nr. 242AB550G
1 x am Mi. 18.12.2024, von 19.00 bis 21.00 Uhr | Kurs-Nr. 242AB550H
1 x am Mi. 15.01.2025, von 19.00 bis 21.00 Uhr | Kurs-Nr. 242AB550I
1 x am Mi. 29.01.2025, von 19.00 bis 21.00 Uhr | Kurs-Nr. 242AB550J
1 x am Mi. 12.02.2025, von 19.00 bis 21.00 Uhr | Kurs-Nr. 242AB550K
1 x am Mi. 26.02.2025, von 19.00 bis 21.00 Uhr | Kurs-Nr. 242AB550L
Gebühr: kostenfrei | Leitung: vhs Abensberg | Ort: Abensberg

Malen und Zeichnen

Abstract Floral mit alcoholINKS

1 x am So. 15.12.2024, von 15.00 bis 18.00 Uhr | Kurs-Nr. 242ND514
Gebühr: 37,-€ | Leitung: Klostermann Silvana | Ort: Neustadt/Do.

Acrylmalkurs: Farbenrausch

1 x am Sa. 01.02.2025, von 15.00 bis 17.00 Uhr | Kurs-Nr. 242BG518
Gebühr: 33,-€ | Leitung: Seber Klaudia | Ort: Bad Gögging

Intuitives Malen – Gestalte dein eigenes Mandala

1 x am Sa. 25.01.2025, von 13.00 bis 16.00 Uhr | Kurs-Nr. 242AB565
Gebühr: 29,-€ | Leitung: Müller Rebecca | Ort: Abensberg

Kreative Kugellampe

1 x am Fr. 14.02.2025, von 18.00 bis 20.00 Uhr | Kurs-Nr. 242ND512
Gebühr: 25,-€ | Leitung: Klostermann Silvana | Ort: Neustadt/Do.

Portrait zeichnen für Anfänger

6 x ab Do. 23.01.2025, von 18.45 bis 21.45 Uhr | Kurs-Nr. 242ND518
Gebühr: 170,-€ | Leitung: Quail Lena | Ort: Neustadt/Do.

Realistisches Skizzieren von Tieren

5 x ab Fr. 17.01.2025, von 18.30 bis 20.30 Uhr | Kurs-Nr. 242ND520
Gebühr: 160,-€ | Leitung: Kokler Anastasia | Ort: Neustadt/Do.

Musik

Weihnachtlicher Ukulele Workshop

1 x am Sa. 07.12.2024, von 10.00 bis 13.30 Uhr | Kurs-Nr. 242BA530
Gebühr: 25,-€ | Leitung: Flierl Rita | Ort: Bad Abbach

Tanz

Brautpaar-Tanzkurs

4 x ab Di. 14.01.2025, von 19.30 bis 21.00 Uhr | Kurs-Nr. 242ND544A
Gebühr: 45,-€ | Leitung: Brünger Christian | Ort: Neustadt/Do.

Diskofox Aufbaukurs

6 x ab Do. 09.01.2025, von 19.00 bis 20.30 Uhr | Kurs-Nr. 242ND540A
Gebühr: 48,-€ | Leitung: Brünger Christian | Ort: Neustadt/Do.

Line-Dance für Fortgeschrittene

10 x ab Fr. 17.01.2025, von 18.30 bis 20.00 Uhr | Kurs-Nr. 242AB578
Gebühr: 99,-€ | Leitung: Scharf Anna | Ort: Abensberg

Lindy Hop – die 20er sind zurück

6 x ab Mo. 20.01.2025, von 19.30 bis 20.30 Uhr | Kurs-Nr. 242AB573
Gebühr: 42,-€ | Leitung: Schubert Marcus | Ort: Abensberg

Orientalischer Tribal Tanz

8 x ab Mi. 08.01.2025, von 19.00 bis 20.00 Uhr | Kurs-Nr. 242AB574B
Gebühr: 49,-€ | Leitung: Baier Marion | Ort: Abensberg

Orientalischer Tanz 1 – Fortgeschrittene

7 x ab Mi. 15.01.2025, von 18.45 bis 19.45 Uhr | Kurs-Nr. 242AB575B
Gebühr: 37,-€ | Leitung: Drobic Tanja | Ort: Abensberg

Orientalischer Tanz 2 – Mittelstufe

7 x ab Mi. 15.01.2025, von 20.00 bis 21.00 Uhr | Kurs-Nr. 242AB576B
Gebühr: 37,-€ | Leitung: Drobic Tanja | Ort: Abensberg

Tanz befreit!

1 x am Sa. 08.02.2025, von 14.00 bis 17.00 Uhr | Kurs-Nr. 242BA541
Gebühr: 39,-€ | Leitung: Zepf Eva Maria | Ort: Bad Abbach

Tanzkurs für Anfänger – ideal auch für Brautpaare

7 x ab Mo. 03.02.2025, von 19.30 bis 21.00 Uhr | Kurs-Nr. 242AB572
Gebühr: 80,-€ | Leitung: Tuscher Walter | Ort: Abensberg

Tanzkurs für Paare – Einsteiger

6 x ab Sa. 11.01.2025, von 20.15 bis 21.45 Uhr | Kurs-Nr. 242ND542B
Gebühr: 60,-€ | Leitung: La Cognata Patric | Ort: Neustadt/Do.

Tanzkurs für Paare – Fortgeschrittene

6 x ab Sa. 11.01.2025, von 18.30 bis 20.00 Uhr | Kurs-Nr. 242ND543B
Gebühr: 60,-€ | Leitung: La Cognata Patric | Ort: Neustadt/Do.

Kochen national und international

Asiatische Küche

1 x am Do. 06.02.2025, von 18.00 bis 21.00 Uhr | Kurs-Nr. 242AB590
Gebühr: 39,-€ | Leitung: Mauermaier Sylvia | Ort: Abensberg

Familienküche – Eltern/Kind kochen

1 x am Fr. 21.02.2025, von 15.00 bis 18.00 Uhr | Kurs-Nr. 242ND555
Gebühr: 35,-€ | Leitung: Maier Stefica | Ort: Neustadt/Do.

Gesundes Fingerfood für die nächste Party für Teenies und Erwachsene

1 x am Fr. 31.01.2025, von 18.00 bis 21.00 Uhr | Kurs-Nr. 242ND553
Gebühr: 35,-€ | Leitung: Maier Stefica | Ort: Neustadt/Do.

Kulinarische Reise in die Region Thessaloniki

1 x am Do. 23.01.2025, von 18.00 bis 21.30 Uhr | Kurs-Nr. 242AB589
Gebühr: 49,-€ | Leitung: Gruner Stavroula | Ort: Abensberg

Weihnachten für Anfänger – das erste Festtagsmenü

1 x am Di. 10.12.2024, von 18.00 bis 21.00 Uhr | Kurs-Nr. 242ND552
Gebühr: 35,-€ | Leitung: Maier Stefica | Ort: Neustadt/Do.

Handwerk

Krippenbaukurs für Anfänger und Fortgeschrittene

10 x ab Fr. 07.02.2025, von 13.00 bis 18.00 Uhr | Kurs-Nr. 242AB592
Gebühr: 110,-€ | Leitung: Spitzer Johann | Ort: Abensberg

Motorsägen Grundkurs – richtiger Umgang mit der Motorsäge

2 x ab Fr. 07.02.2025, von 16.00 bis 20.00 Uhr | Kurs-Nr. 242AB595
Gebühr: 140,-€ | Leitung: Graßl Johann | Ort: Abensberg

Messer und Scheren Schleifkurs

1 x am Sa. 22.02.2025, von 14.00 bis 17.00 Uhr | Kurs-Nr. 242AB599
Gebühr: 28,-€ | Leitung: Ehrsam Heinz | Ort: Abensberg

GRUND- BILDUNG



Einen Schritt weiter

Kompetenzen

Lerngruppe: Mathe Realschule nichttechnisch, 10. Klasse

7 x ab Sa. 18.01.2025, von 10.00 bis 12.00 Uhr | Kurs-Nr. 242ND611A
Gebühr: 210,-€ | Leitung: Abb Julia | Ort: Neustadt/Do.

Lerngruppe: Deutsch Quali, 9. Klasse, Prüfungsvorbereitung

5 x ab Do. 06.02.2025, von 17.00 bis 18.00 Uhr | Kurs-Nr. 242ND602A
Gebühr: 90,-€ | Leitung: Schex Nicole | Ort: Neustadt/Do.

JUNGE VHS



Kleine ganz groß

Stark im Alltag

Englisch für Kinder ab 5 Jahren

6 x ab Fr. 10.01.2025, von 15.00 bis 16.00 Uhr | Kurs-Nr. 242ND710B
6 x ab Fr. 10.01.2025, von 16.00 bis 17.00 Uhr | Kurs-Nr. 242ND710C
Gebühr: 53,-€ | Leitung: Vance Miriam | Ort: Neustadt/Do.

Lernwerkstatt für Grundschul Kinder

1 x am Sa. 14.12.2024, von 14.00 bis 17.00 Uhr | Kurs-Nr. 242ND723
Gebühr: 25,-€ | Leitung: Kölbl Marie-Josefine | Ort: Neustadt/Do.

Lernwerkstatt Elterngespräch

1 x am Sa. 14.12.2024, von 17.30 bis 19.30 Uhr | Kurs-Nr. 242ND723A
Gebühr: 20,-€ | Leitung: Kölbl Marie-Josefine | Ort: Neustadt/Do.

Plastikdetektive – für Kinder ab 10 Jahren

1 x am Sa. 15.02.2025, von 14.00 bis 15.30 Uhr | Kurs-Nr. 242AB710
Gebühr: 12,-€ | Leitung: Christoph Fiona | Ort: Abensberg

Selbstverteidigung & Gewaltprävention für Kinder von 6 bis 12 Jahren

1 x am Sa. 25.01.2025, von 10.00 bis 13.00 Uhr | Kurs-Nr. 242ND724A
Gebühr: 18,-€ | Leitung: Würmser Thomas | Ort: Neustadt/Do.

Selbstverteidigung & Gewaltprävention für Teenager von 12 bis 17 Jahre

1 x am Sa. 25.01.2025, von 14.00 bis 18.00 Uhr | Kurs-Nr. 242ND725A
Gebühr: 27,-€ | Leitung: Würmser Thomas | Ort: Neustadt/Do.

Selbstbehauptung und -verteidigung mit WingTsun – für Kinder von 8 bis 10 Jahre

2 x ab Sa. 01.02.2025, von 14.00 bis 15.30 Uhr | Kurs-Nr. 242AB720
Gebühr: 39,-€ | Leitung: Kampfkunstschule Herrmann | Ort: Abensberg

Spiel und Spaß

Musikgarten® von 3 bis 18 Monaten

6 x ab Mi. 08.01.2025, von 09.00 bis 09.45 Uhr | Kurs-Nr. 242BG702C
Gebühr: 72,-€ | Leitung: Seber Klaudia | Ort: Bad Gögging

Musikzwerge von 1 bis 3 Jahren

8 x ab Mi. 08.01.2025, von 09.00 bis 09.45 Uhr | Kurs-Nr. 242ND711B
8 x ab Mi. 08.01.2025, von 10.00 bis 10.45 Uhr | Kurs-Nr. 242ND712B
8 x ab Mi. 08.01.2025, von 16.00 bis 16.45 Uhr | Kurs-Nr. 242ND713B
Gebühr: 72,-€ | Leitung: Fröhler Uta | Ort: Neustadt/Do.

MU-SI-TA-KI von 4 bis 5 Jahren

8 x ab Mi. 08.01.2025, von 15.00 bis 15.45 Uhr | Kurs-Nr. 242ND714B
Gebühr: 72,-€ | Leitung: Fröhler Uta | Ort: Neustadt/Do.

Kreatives

Arbeiten mit Leder für Kinder von 9 bis 13 Jahren – Schnupperworkshop

1 x am Sa. 18.01.2025, von 10.00 bis 14.00 Uhr | Kurs-Nr. 242ND707
Gebühr: 49,-€ | Leitung: Christ Nicole | Ort: Neustadt/Do.

Faschingsbasteln – für (Groß-)Eltern mit Kindern ab 5 Jahren

1 x am Sa. 22.02.2025, von 14.00 bis 16.00 Uhr | Kurs-Nr. 242AB751
Gebühr: 12,-€ | Leitung: Haberecht Sabine | Ort: Abensberg

Socken-Schneemänner – für Kinder im Grundschulalter

1 x am Sa. 18.01.2025, von 14.00 bis 15.30 Uhr | Kurs-Nr. 242AB748
Gebühr: 12,-€ | Leitung: Christoph Fiona | Ort: Abensberg

Upcycling – aus Alt mach Neu – für (Groß-)Eltern mit Kindern ab 5 Jahren

1 x am Sa. 25.01.2025, von 14.00 bis 16.00 Uhr | Kurs-Nr. 242AB750
Gebühr: 12,-€ | Leitung: Haberecht Sabine | Ort: Abensberg

Weihnachtlicher Bastelnachmittag für Kids im Grundschulalter

1 x am Mi. 11.12.2024, von 15.00 bis 17.00 Uhr | Kurs-Nr. 242AB746
Gebühr: 15,-€ | Leitung: Kleiner Andrea | Ort: Abensberg

Weihnachtsschmuck aus alten CDs basteln – für Kinder im Grundschulalter

1 x am Sa. 14.12.2024, von 14.00 bis 15.30 Uhr | Kurs-Nr. 242AB747
Gebühr: 12,-€ | Leitung: Christoph Fiona | Ort: Abensberg

Wir bauen einen Nistkasten

1 x am Sa. 25.01.2025, von 14.00 bis 17.00 Uhr | Kurs-Nr. 242AB749
Gebühr: 13,-€ | Leitung: Ehrsam Heinz | Ort: Abensberg

Zumba

Zumba® Kids Jr. von 4-6 Jahren

10 x ab Fr. 10.01.2025, von 14.00 bis 14.45 Uhr | Kurs-Nr. 242ND715C
10 x ab Fr. 10.01.2025, von 14.45 bis 15.30 Uhr | Kurs-Nr. 242ND715D
Gebühr: 60,-€ | Leitung: Wigand Kathrin | Ort: Neustadt/Do.

Zumba Kids® ab 7 Jahren

5 x ab Mo. 20.01.2025, von 16.30 bis 17.30 Uhr | Kurs-Nr. 242ND717B
Gebühr: 42,-€ | Leitung: Bouloussa Andrea | Ort: Neustadt/Do.a

Zumba Kids® – von 7-10 Jahren

8 x ab Fr. 10.01.2025, von 16.30 bis 17.25 Uhr | Kurs-Nr. 242BA700C
Gebühr: 48,-€ | Leitung: Hacker Kerstin | Ort: Bad Abbach

Zumba® Kids von 7-11 Jahren

10 x ab Fr. 10.01.2025, von 15.45 bis 16.45 Uhr | Kurs-Nr. 242ND716B
Gebühr: 84,-€ | Leitung: Wigand Kathrin | Ort: Neustadt/Do.

Sportlich aktiv

Dance Mix Kids von 9 bis 12 Jahren

8 x ab Do. 13.02.2025, von 17.00 bis 18.00 Uhr | Kurs-Nr. 242ND722C
Gebühr: 76,-€ | Leitung: Old Melanie | Ort: Neustadt/Do.

Generation Pound – für Kinder ab 8 Jahren

8 x ab Mi. 08.01.2025, von 17.00 bis 17.45 Uhr | Kurs-Nr. 242AB767
Gebühr: 48,-€ | Leitung: Hacker Kerstin | Ort: Abensberg

Generation Pound – für Kinder ab 9 Jahren

8 x ab Fr. 10.01.2025, von 17.45 bis 18.45 Uhr | Kurs-Nr. 242BA710C
Gebühr: 48,-€ | Leitung: Hacker Kerstin | Ort: Bad Abbach

Schwimmkurs: Kinder Fortgeschritten

7 x ab Sa. 11.01.2025, von 15.45 bis 16.45 Uhr | Kurs-Nr. 242ND729B
Gebühr: 112,-€ | Leitung: Muthig Maximilian | Ort: Neustadt/Do.

Schwimmtechnik: Kraulen für Kinder

7 x ab Sa. 11.01.2025, von 14.45 bis 15.45 Uhr | Kurs-Nr. 242ND729A
Gebühr: 112,-€ | Leitung: Muthig Maximilian | Ort: Neustadt/Do.

Tanzmäuse – Musik und Bewegung für Kinder von 4 bis 6 Jahren

8 x ab Do. 13.02.2025, von 14.45 bis 15.30 Uhr | Kurs-Nr. 242ND720C
Gebühr: 57,-€ | Leitung: Old Melanie | Ort: Neustadt/Do.

Tanzbärchen – Musik und Bewegung für Kinder von 6 bis 8 Jahren

8 x ab Do. 13.02.2025, von 15.45 bis 16.45 Uhr | Kurs-Nr. 242ND721C
Gebühr: 69,-€ | Leitung: Old Melanie | Ort: Neustadt/Do.