



Volkshochschule  
Landshuter Land



**Inklusives Lernen**

**Programmheft**

**Herbst / Winter 2026**



# Allgemeine Hinweise

Allgemeines

## Allgemeine Geschäfts-Bedingungen (AGB)

Die AGB sind wichtig für Verträge. Ein Vertrag entsteht so: Sie melden sich zu einem Kurs an. Die VHS nimmt die Anmeldung an und bestätigt sie. Dann man die Kurs-Gebühr und die Mehr-Kosten (zum Beispiel für Materialien im Kurs) bezahlen. In den AGB stehen wichtige Informationen. Zum Beispiel: Zu Ihren Rechten bei einem Rücktritt vom Vertrag. Oder zu Teilnahme-Bescheinigungen.

## Widerrufs-Belehrung

Wider-Ruf ist ein anderes Wort für: etwas zurück-nehmen oder zurück-treten. Wider-Ruf bedeutet also, Sie sagen: Ich will das nicht mehr. Die Widerrufs-Belehrung sagt: Sie haben das Recht innerhalb von 14 Tagen vom Vertrag zurück zu treten. Für einen Wider-Ruf gibt es bestimmte Regeln. Auf der Internet-Seite der VHS sind dazu mehr Informationen.

## Preise

Sie bezahlen das normale Geld für den Kurs bei der Volks-Hoch-Schule. Dann nennen wir Teilnehmer-Gebühr.

## Wichtig

Wenn Sie bei einem Kurs doch nicht mitmachen können. Und Sie sagen erst kurz vorher ab: Dann müssen Sie die Teilnehmer-Gebühr bezahlen.

Es gelten die Geschäfts-Bedingungen der vhs Landshuter Land. Das bedeutet: Die Volks-Hoch-Schule Landshuter Land hat Regeln für die Kurse gemacht. Diese Regeln können Sie bei der vhs Landshuter Land lesen.



# Allgemeine Hinweise

## Anmeldung

Sie können sich bei der Volks-Hoch-Schule anmelden.  
Telefon: 0871 7603-35  
E-Mail: [info@vhs-landshuter-land.de](mailto:info@vhs-landshuter-land.de)

Allgemeines

## Anmeldeformular

Auf den Seiten 14 und 15 in diesem Heft gibt es Anmelde-Formular zum Ausfüllen. Sie können das ausgefüllte Formular bei der Volks-Hoch-Schule im Rathaus Ergolding abgeben.

## Anmelde-Bestätigung

Nach der Anmeldung schicken wir Ihnen eine Anmelde-Bestätigung. In der Anmelde-Bestätigung stehen alle Informationen zum Kurs.

## Rechnung

Sie erhalten von der Volks-Hoch-Schule eine Rechnung. In der Rechnung steht die Kurs-Gebühr und das Datum, wann das Geld von Ihrem Konto abgebucht wird. Hierfür brauchen wir ein Sepa-Lastschrift-Mandat. Das Sepa-Lastschrift-Mandat finden Sie auf Seite 15 in diesem Heft.

## Hilfen im Kurs

Auf dem Anmelde-Formular finden Sie eine Auswahl an Hilfen. Bitte kreuzen Sie an, welche Hilfe Sie mitbringen oder welche Hilfe Sie während des Kurses brauchen. Kommen Sie mit einer Begleitung, kann die Begleitung kostenlos am Kurs teilnehmen. Sie brauchen hierfür in Ihrem Schwer-Behinterten-Ausweis den Buchstaben „B“.



# Allgemeine Hinweise

## Barrierefreie Kursräume

Die ausgewählten Kursräume sind barrierefrei erreichbar. In den Gebäuden gibt es Aufzüge. Die Flure und Kursräume sind im Gebäude beschildert. Auch befinden sich behindertengerechte WC's in den Gebäuden.

## Öffentliche Verkehrsmittel

Die Kursräume sind mit dem Bus erreichbar.  
Die Buslinien 2 und 12 fahren alle 30 Minuten nach Ergolding.  
Die Haltestellen sind zu Fuß in ca. 5 Minuten erreichbar.

## Parkplätze

Vor den Gebäuden und in direkter Umgebung stehen kostenlose Parkplätze zur Verfügung.

## Zeichenerklärung



Termin des Kurses oder Beginn des Kurses



zu dieser Uhrzeit beginnt der Kurs



zu dieser Uhrzeit endet der Kurs



Diese Person leitet den Kurs



soviel kostet der Kurs



hier findet der Kurs statt



# Kultur und Gestalten

## Inklusiver Kunstworkshop

**Inklusiver Kunstworkshop –**

**Kursnummer: 1801**



Samstag, 24.10.2026,



von 14.00 Uhr



bis 17.00 Uhr



Daniela Ferber



15,00 €



Furth, Grund- und Mittelschule,  
Aula

Malen und Spaß haben – gemeinsam und frei

Jeder Mensch darf zeigen, wie er sich fühlt. Du kannst einfach malen, was du möchtest. Es gibt keinen Druck und keine Regeln. Das Bild muss nicht schön sein. Wichtig ist: Du hast Spaß beim Malen. Egal wie alt du bist. Egal ob du eine Behinderung hast oder nicht. Alle sind willkommen. Familien können zusammen mitmachen. Menschen mit und ohne Behinderung machen gemeinsam Kunst.

Was machen wir?

Wir malen große Bilder und Tapeten. Wir spielen mit Farben und Formen. Wir benutzen Farben, die man abwaschen kann. Alle Materialien werden gestellt. Du musst nichts mitbringen. Bitte zieh alte Kleidung an. Die darf schmutzig werden. Du kannst einen kleinen Snack mitbringen, wenn du möchtest.

Das Angebot gibt es zusammen mit:

- dem Landkreis Landshut
- dem Behindertenbeauftragten
- der Malwida Kunstschule e.V.



## Best ager

### Yoga 60+

#### Yoga 60+



#### Kursnummer: 6252



Mittwoch, 23.09.2026,



von 16.15 Uhr



bis 17.45 Uhr

12 Nachmittage



Ingrid Zaglmann



120,00 €



Ergolding, Mehrzweckgebäude,  
Mehrzweckraum

Best ager

In diesem Kurs machen wir sanfte Übungen aus dem Hatha-Yoga. Die Übungen stärken die Muskeln. Sie machen den Körper beweglicher. Sie helfen, den eigenen Körper besser zu spüren. Wir üben auch Gleichgewicht und Wahrnehmung. Das macht Sie aktiver und lässt Sie sich wohler fühlen. Ein wichtiger Teil ist das Atmen. Wir achten bewusst auf unseren Atem. Es gibt Entspannungs-Pausen. Wir machen auch kurze Meditation. Meditation bedeutet: stillsitzen, ruhig atmen und den Kopf zur Ruhe bringen. Das alles sorgt für innere Ruhe und Ausgeglichenheit

Du brauchst: Yoga- oder Gymnastikmatte, Decke, kleines Kissen



# Gesundheit und Entspannung

## Erste-Hilfe-Kurs

### Erste Hilfe Kurs für alle

**Kursnummer: 5035I**



Samstag, 21.11.2026,



von 8.30 Uhr



bis 16.00 Uhr



Christiane Peuckert



58,00 €



Ergolding, Mehrzweckgebäude,  
Mehrzweckraum

Du lernst, wie du in einem Notfall richtig hilfst. Warum ist der Kurs wichtig? Weil viele Menschen wissen sollten, was in einem Notfall zu tun ist. Im Kurs lernst du Theorie (also das Wissen) und Praxis (du übst selbst).

Themen im Kurs:

- Wie du dich selbst schützt und anderen hilfst
- Wie man Menschen wiederbelebt
- Wie man eine verletzte Person in die stabile Seitenlage bringt
- Wie man Wunden versorgt
- Was bei Knochenbrüchen oder Verstauchungen zu tun ist
- Was bei Verbrennungen, Hitze oder Kälte hilft
- Was bei Vergiftungen oder Verätzungen wichtig ist
- Wie man eine Unfallstelle sichert
- Und vieles mehr

Der Kurs gilt für den Führerschein und für betriebliche Ersthelfer.

Du brauchst: Ausweisdokument



# Gesundheit und Entspannung

## Kochen

**Kochen inklusiv:  
Ein Kauf - fünf Gerichte**

**Kursnummer: 5330I**



-  Donnerstag, 22.10.2026,
-  von 18.00 Uhr
-  bis 20.30 Uhr
-  Sigrid Elsperger-Stilp
-  19,00 €
-  Ergolding, Grund- und Mittelschule, Schulküche

Es werden fünf ganz unterschiedliche Gerichte mit Zucchini gekocht. Das Gemüse ist so vielseitig, gesund, geschmacksneutral, günstig sowie leicht in der Verarbeitung und kurz in der Garzeit.

Du brauchst: 17,00 € in bar für die Zutaten, Restebehälter und Schürze



# Gesundheit und Entspannung

## Kochen

### Kochen inklusiv „Herbstküche“

**Kursnummer: 5331I**



-  Freitag, 25.09.2026,
-  von 16.30 Uhr
-  bis 19.30 Uhr
-  Johanna Alt
-  10,00 €
-  Furth, Grund- und Mittelschule, Schulküche

Wer kann mitmachen?

- Menschen jeden Alters
- Mit Behinderung und ohne Behinderung
- Allein, zu zweit oder in der Gruppe

Was machen wir im Kurs?

Wir kochen einfache Herbst-Gerichte. Sie sind kreativ und lecker. Wir probieren neue Rezepte aus. Wir kochen, schneiden und essen zusammen. Wir haben Zeit zum Reden und um neue Leute kennenzulernen..

Du brauchst: 15,00 € in bar für die Zutaten, Restebehälter und Schürze



# Gesundheit und Entspannung

## Bewegungsangebote

### ATEM-Erleben als Wohltat im Alltag

Kursnummer: 6252



Donnerstag, 24.09.2026,



von 10.15 Uhr



bis 11.30 Uhr

8 Vormittage



Karin Lemmé



67,00 €



Ergolding, Mehrzweckgebäude,  
Fitnessraum

Atmen tut gut. Atmen macht wach. Atmen richtet den Körper auf. Atmen gibt Kraft. Atmen entspannt. Du kannst immer und überall bewusst atmen. Im Kurs lernst du verschiedene Atem-Übungen kennen. Wir probieren die Übungen gemeinsam aus. Wir üben sie Schritt für Schritt. So kannst du die Übungen später zu Hause sicher machen

Du brauchst: Yoga- oder Gymnastikmatte, Decke, kleines Kissen



# Gesundheit und Entspannung

## Yoga am Stuhl

**Kursnummer: 6365I**



Freitag, 18.09.2026,



von 9.00



bis 10.00 Uhr

6 Vormittage



Sabine Fronauer



34,00 €



Ergolding, Mehrzweckgebäude,  
Mehrzweckraum

Dieser Kurs ist für Menschen, die nicht auf dem Boden üben möchten oder können. Yoga auf dem Stuhl ist sanft und einfach.

Es ist besonders gut für:

- ältere Menschen
- Menschen mit wenig Bewegung
- Einsteiger

Wir machen:

- leichte Dehnungen
- Übungen für die Beweglichkeit
- Atemübungen
- Entspannung und kurze Meditation

Alles geht im Sitzen oder mit Hilfe vom Stuhl im Stehen. Du brauchst keine Vorkenntnisse. Der Kurs ist gut für Körper und Seele – in jedem Alter.

Du brauchst: Bequeme Kleidung, Kissen



# Gesundheit und Entspannung

## Yoga am Stuhl

**Kursnummer: 6365I**



Freitag, 13.11.2026,



von 9.00



bis 10.00 Uhr

5 Vormittage



Sabine Fronauer



28,50 €



Ergolding, Mehrzweckgebäude,  
Mehrzweckraum

Dieser Kurs ist für Menschen, die nicht auf dem Boden üben möchten oder können. Yoga auf dem Stuhl ist sanft und einfach.

Es ist besonders gut für:

- ältere Menschen
- Menschen mit wenig Bewegung
- Einsteiger

Wir machen:

- leichte Dehnungen
- Übungen für die Beweglichkeit
- Atemübungen
- Entspannung und kurze Meditation

Alles geht im Sitzen oder mit Hilfe vom Stuhl im Stehen. Du brauchst keine Vorkenntnisse. Der Kurs ist gut für Körper und Seele – in jedem Alter.

Du brauchst: Bequeme Kleidung, Kissen





# Allgemeine Hinweise

## Anmeldung

### zu den Kursen der Volks-Hoch-Schule Landshuter Land

Allgemeines

#### Kurs-Anmeldung

**Kurs-Nr.:** \_\_\_\_\_ **Kurs-Titel:** \_\_\_\_\_

**Kurs-Nr.:** \_\_\_\_\_ **Kurs-Titel:** \_\_\_\_\_

#### Kursteilnehmer\*in

**Nach-Name:** \_\_\_\_\_

**Vor-Name:** \_\_\_\_\_

**Straße, Haus-Nummer.:** \_\_\_\_\_

**Post-Leit-Zahl und Ort:** \_\_\_\_\_

**Telefonnummer:** \_\_\_\_\_

**Handy-Nummer:** \_\_\_\_\_

**Geburts-Datum:** \_\_\_\_\_

**E-Mail-Adresse:** \_\_\_\_\_

#### Anmerkungen

#### Ich benötige folgende Hilfen bzw. bringe folgende Hilfen mit:

- ☐ Ich bringe eine Begleitperson als Assistenz mit  
(In meinem Behinderten-Ausweis steht ein großes B)
- ☐ Ich benötige eine Induktive Höranlage
- ☐ Ich benutze einen Rollstuhl
- ☐ Ich benötige die Kursunterlagen vor Kursbeginn (Blindenschrift)
- ☐ Ich bringe einen Blinden-/Assistenzhund mit

Für die Kurs-Anmeldung bei der VHS brauchen wir Ihre Daten. Die VHS gibt meine Anmelde-Daten in das Anmelde-System der VHS ein. Ich stimme freiwillig zu: Die VHS darf meine Daten für die Anmeldung zu einem VHS-Kurs erheben und verarbeiten. Ich kann diese Zustimmung immer und mit Wirkung für die Zukunft zurück-nehmen. Dafür muss ich keinen Grund sagen.



# Allgemeine Hinweise



Volkshochschule  
Landshuter Land

Volkshochschule Landshuter Land  
stellvertretend für die Märkte Altdorf,  
Ergolding, Essenbach und VG Furth  
Lindenstraße 25, 84030 Ergolding

Gläubiger-Identifikations-Nummer:

Markt Altdorf: DE12VHS00000157669

Markt Ergolding: DE24ZZZ00000042993

Markt Essenbach: DE07ESS00000140978

VG Furth: DE12ZZZ00000075995

Mandatsreferenz: wird noch mitgeteilt

Allgemeines

## SEPA-Mandat

für Inklusionskurse an der Volkshochschule Landshuter Land

**Kursteilnehmer\*in** (Zahlungspflichte/r)

**Nachname:**

-----

**Vorname:**

-----

**Straße, Hausnr.:**

-----

**PLZ, Ort:**

-----

**Kontoinhaber\*in**

**Nachname:**

-----

**Vorname:**

-----

**Straße, Hausnr.:**

-----

**PLZ, Ort:**

-----

**Bank:**

-----

**BIC:**

-----

**IBAN:**

-----

**Ich erlaube der Volks-Hoch-Schule Landshuter Land Kursgebühren von meinem Bank-Konto mit Last-Schrift abzubuchen**

**Die Kurse kosten Geld. Die VHS holt das Geld von Ihrem Bank-Konto. Das müssen Sie vorher erlauben.**

**Diese Erlaubnis nennt man: SEPA-Mandat. Das SEPA-Mandat gilt bis auf Wider-Ruf.**

**Füllen Sie das SEPA-Mandat aus und unterschreiben Sie!**

**Mit Ihrer Unterschrift stimmen Sie den allgemeinen Geschäfts-Bedingungen, den Daten-Schutz-Bedingungen und der Widerrufs-Belehrung der VHS zu.**

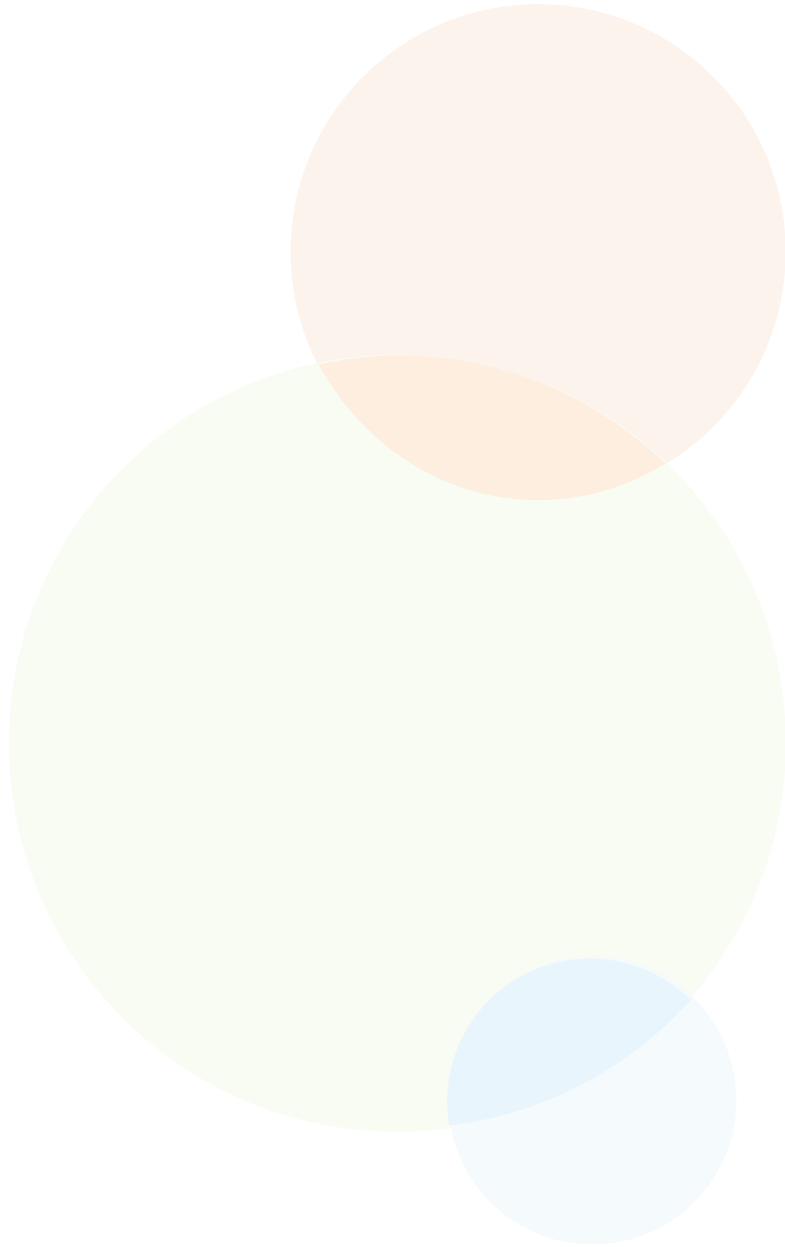
**Datum** \_\_\_\_\_

**Unterschrift** \_\_\_\_\_



# Allgemeine Hinweise

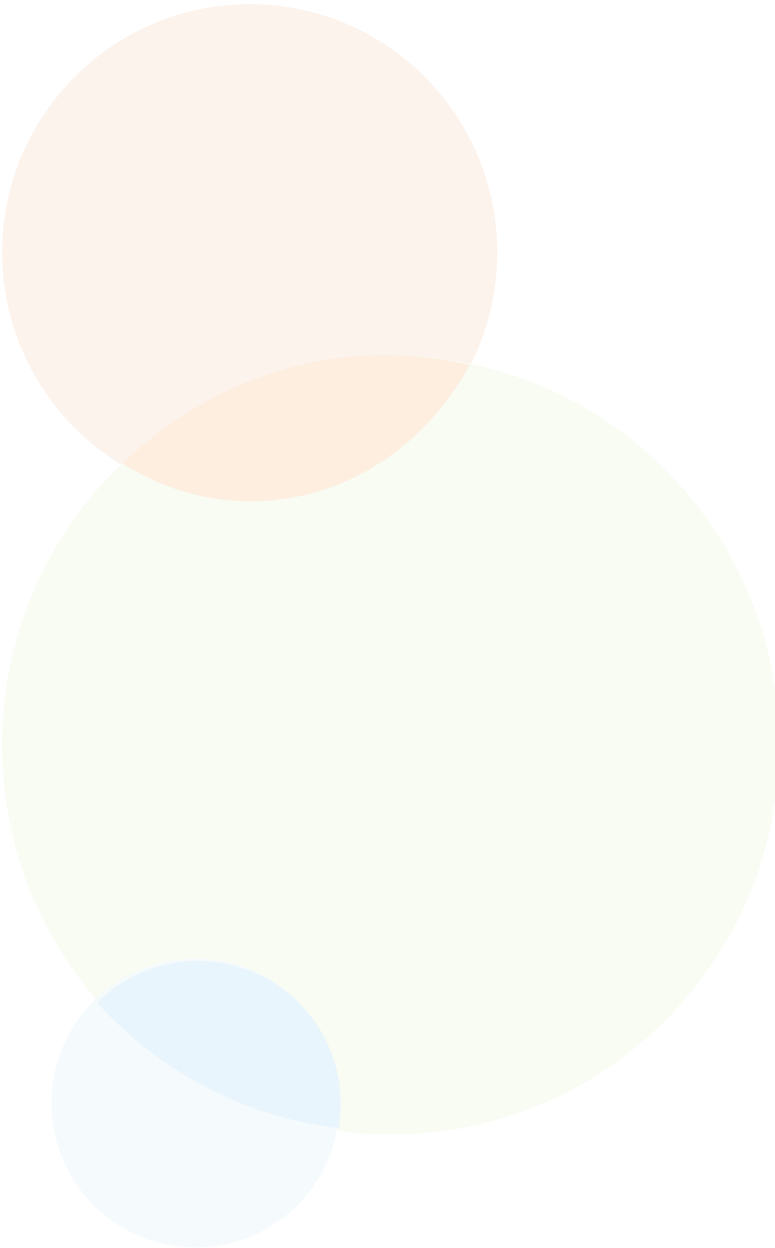
Platz für Notizen





# Allgemeine Hinweise

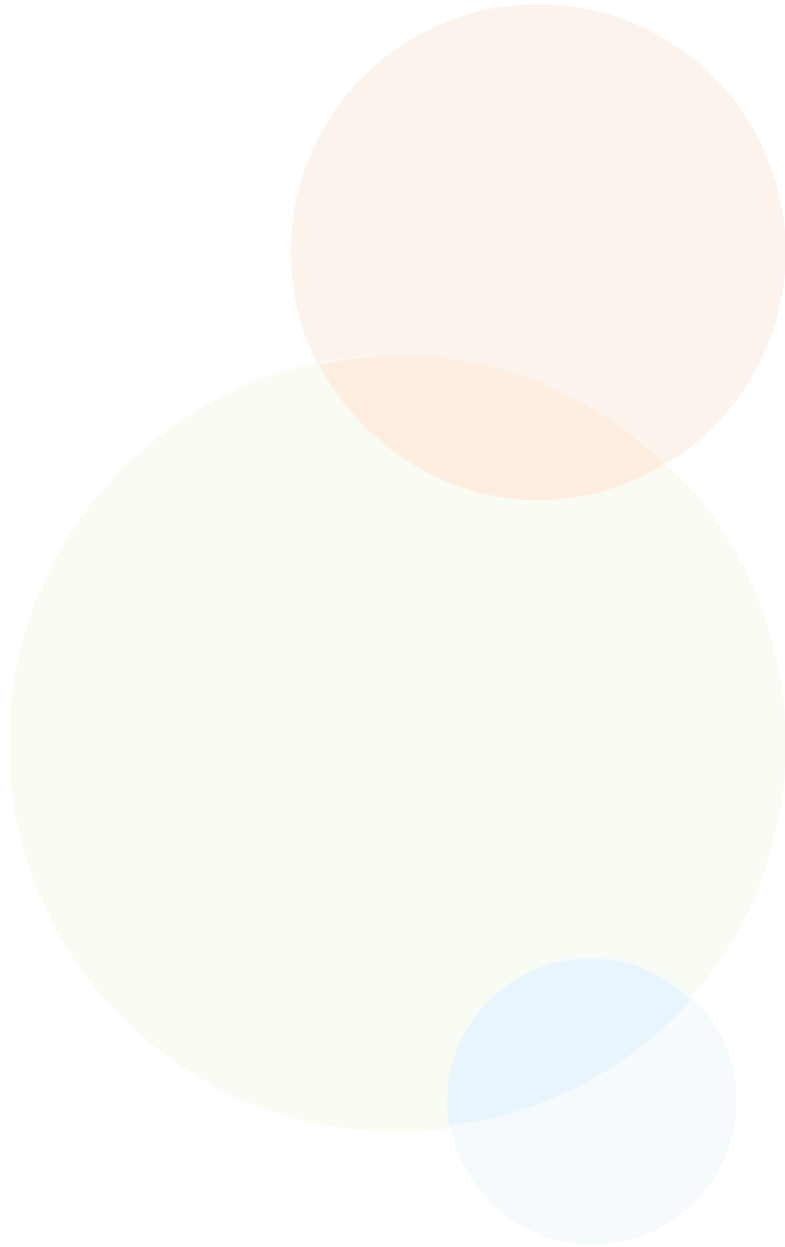
Platz für Notizen





# Allgemeine Hinweise

Platz für Notizen





# Herausgeber

Volkshochschule  
Landshuter Land  
Lindenstraße 25  
84030 Ergolding

Telefon: 0871 7306-31  
[www.vhs-landshuter-land.de](http://www.vhs-landshuter-land.de)

Bildnachweis  
Adobe Stock  
Pixabay  
Shutterstock

Verantwortlich für den Inhalt  
i. S. P.:

1. Bürgermeister  
Andreas Strauß

Änderungen vorbehalten

**vhs Landshuter Land**

**Lindenstraße 25  
84030 Ergolding**

0871 / 7603 - 31  
0871 / 7603 - 33  
[info@vhs-landshuter-land.de](mailto:info@vhs-landshuter-land.de)



Kofinanziert von der  
Europäischen Union



Gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium für  
Ernährung, Landwirtschaft, Forsten und Tourismus

Ein im Rahmen des GAP-Strategieplans Deutschland 2023 – 2027 gefördertes LEADER-Projekt  
im Freistaat Bayern