

#neugierigbleiben
#fürjedenkopfdarichtige
#winterprogramm

A photograph of two women laughing joyfully in a snowy environment. One woman is in the foreground, wearing a light blue cable-knit beanie and a light blue jacket. The other woman is behind her, wearing a brown cable-knit beanie and a brown cable-knit sweater. Snowflakes are falling around them, and the background is a bright, clear sky.

**Unsere KURSE
im Winter
2025**

Alle Infos
finden Sie unter

[WWW.VHS-ABENSBERG-
NEUSTADT.DE](http://WWW.VHS-ABENSBERG-NEUSTADT.DE)



GESELLSCHAFT



Die Vielfalt des Lebens

Vorträge

Als Glücksnomaden um die Welt

1 x am Do. 08.01.2026, von 19.00 bis 20.30 Uhr | Kurs-Nr. 252ND111
Gebühr: 8,- € | Leitung: Schuller Bianca | Ort: Neustadt/Do.

Erben und vererben

1 x am Di. 02.12.2025, von 19.00 bis 20.30 Uhr | Kurs-Nr. 252AB100
Gebühr: 7,- € | Leitung: Ries Axel | Ort: Abensberg
1 x am Mi. 25.02.2026, von 19.00 bis 20.30 Uhr | Kurs-Nr. 252ND110
Gebühr: 7,- € | Leitung: Ries Axel | Ort: Neustadt/Do.

Prävention von schwierigen Verhaltensweisen

1 x am Fr. 30.01.2026, von 18.30 bis 20.00 Uhr | Kurs-Nr. 252ND113
Gebühr: 12,- € | Leitung: Spaniol Xenia | Ort: Neustadt/Do.

Literatur

Literaturkreis: Buchzauber in der Romanecke

1 x am Mi. 10.12.2025, von 19.30 bis 21.30 Uhr | Kurs-Nr. 252ND105D
Gebühr: 10,- € | Leitung: Damjantschitsch, Magdalena M.A.
Ort: Neustadt/Do.

Stark im Alltag

Erste Hilfe am Kind – Kindernotfalltraining

1 x am Mi. 14.01.2026, von 18.30 bis 21.30 Uhr | Kurs-Nr. 252ND116
Gebühr: 44,- € | Leitung: Kleinhans Daniela | Ort: Neustadt/Do.

Stärken Sie Ihre Sicherheit: Selbstschutztraining für Rettungskräfte!

1 x am Sa. 28.02.2026, von 10.00 bis 14.00 Uhr | Kurs-Nr. 252ND118
Gebühr: 35,- € | Leitung: Würmser Thomas | Ort: Neustadt/Do.

Warum ist Oma manchmal so komisch?

Demenz anschaulich erklärt!

1 x am Fr. 23.01.2026, von 19.00 bis 20.30 Uhr | Kurs-Nr. 252ND109
Gebühr: 3,- € | Leitung: Soukenik Caroline | Ort: Neustadt/Do.

Lifestyle

Biertasting: Eine Reise durch die Bierwelt

1 x am Sa. 17.01.2026, von 18.30 bis 20.30 Uhr | Kurs-Nr. 252ND112
Gebühr: 49,- € | Leitung: Schemm Andreas | Ort: Neustadt/Do.

Gin-Tasting

1 x am Fr. 09.01.2026, von 18.00 bis 19.30 Uhr | Kurs-Nr. 252BG113
Gebühr: 50,- € | Leitung: Der Eisvogel e.K. | Ort: Bad Gögging

Aktiv im Alter

Abensberger Singkreis

5 x ab Di. 09.12.2025, von 14.00 bis 16.00 Uhr | Kurs-Nr. 252AB900H-L
Gebühr: kostenfrei | Leitung: Richter Emilie | Ort: Abensberg

Gemeinsames Singen mit Senioren – „Sing mal wieder“

1 x am Fr. 05.12.2025, von 16.15 bis 17.15 Uhr | Kurs-Nr. 252ND103D
1 x am Fr. 09.01.2026, von 15.30 bis 16.30 Uhr | Kurs-Nr. 252ND103E
1 x am Fr. 06.02.2026, von 15.30 bis 16.30 Uhr | Kurs-Nr. 252ND103F
Gebühr: kostenfrei | Leitung: Seitz Gerlinde | Ort: Neustadt/Do.

Mehrgenerationen-Treff

11 x ab Do. 04.12.2025, von 14.00 bis 17.00 Uhr | Kurs-Nr. 252AB902N-X
Gebühr: kostenfrei | Leitung: Seniorenebeirat | Ort: Abensberg

BERUF

Erfolg auf ganzer Linie

EDV

Excel-Aufbaukurs

5 x ab Do. 15.01.2026, von 18.00 bis 20.00 Uhr | Kurs-Nr. 252AB230
Gebühr: 67,- € | Leitung: Listl Gerhard | Ort: Abensberg

Grimm's PC-Sprechstunde

1 x am Mo. 01.12.2025, von 15.00 bis 16.30 Uhr | Kurs-Nr. 252SB213
1 x am Mo. 02.02.2026, von 15.00 bis 16.30 Uhr | Kurs-Nr. 252SB215
Gebühr: kostenfrei | Leitung: Grimm Kornelia | Ort: Siegenburg

Weiterbildung

Ergänzungskraft in der Mini-Kita und in bayerischen Kindertageseinrichtungen

Ab Do. 04.12.2025 | Kurs-Nr. 252ND204
Kooperation mit der BBW GmbH, Infos unter: katharina.emmer@bbw.de

Kompetenzentwicklung

Klar.Überzeugend.Stark: Der Eintages-Rhetorik-Marathon

1 x am Sa. 31.01.2026, von 09.00 bis 16.00 Uhr | Kurs-Nr. 252ND203
Gebühr: 65,- € | Leitung: Oblinger Tanja | Ort: Neustadt/Do.

KI (Künstliche Intelligenz) im Alltag – Revolution 2.0

1 x am Sa. 31.01.2026, von 10.30 bis 12.30 Uhr | Kurs-Nr. 252AB215
Gebühr: 42,- € | Leitung: Herzau Thilo | Ort: online

Linux-Workshop

1 x am Di. 10.02.2026, von 19.00 bis 21.00 Uhr | Kurs-Nr. 252AB219
Gebühr: kostenfrei | Leitung: Lada-Themann Stefan | Ort: Abensberg

SPRACHEN



Mit der Welt im Gespräch

Deutsch

DaZ – Deutsch als Zweitsprache – Einzelunterricht

Termine nach Absprache | Kurs-Nr. 252AB320
Gebühr: 50,- € pro Termin | Leitung: Macher Barbara | Ort: Abensberg

Deutsch B1 – Intensivkurs Online

15 x ab Fr. 16.01.2026, von 18.00 bis 20.15 Uhr | Kurs-Nr. 252ND301A
Gebühr: 270,- € | Leitung: Katholing Wibke | Ort: online

Englisch

Englisch für Best-Ager

10 x ab Do. 15.01.2026, von 18.00 bis 19.30 Uhr | Kurs-Nr. 252ND303B
Gebühr: 120,- € | Leitung: Moody Gabi | Ort: Neustadt/Do.

Englischkurs für Wiedereinsteiger – Schritt für Schritt zurück ins Sprachgefühl

8 x ab Fr. 09.01.2026, von 17.30 bis 19.00 Uhr | Kurs-Nr. 252ND306B
Gebühr: 96,- € | Leitung: Kryeziu-Paqarizi Shqipe | Ort: Neustadt/Do.

Englisch A1

10 x ab Do. 15.01.2026, von 18.00 bis 19.30 Uhr | Kurs-Nr. 252ND304B
Gebühr: 120,- € | Leitung: Vance Miriam | Ort: Neustadt/Do.

Englisch A1

10 x ab Di. 13.01.2026, von 19.00 bis 20.30 Uhr | Kurs-Nr. 252ND305B
Gebühr: 120,- € | Leitung: Moody Gabi | Ort: Neustadt/Do.

Englisch B2

10 x ab Mo. 23.02.2026, von 18.30 bis 20.00 Uhr | Kurs-Nr. 252ND308B
Gebühr: 120,- € | Leitung: Wutzer Ruth Elisabeth | Ort: Neustadt/Do.

Englisch B2

9 x ab Di. 20.01.2026, von 19.30 bis 21.00 Uhr | Kurs-Nr. 252ND309B
9 x ab Do. 22.01.2026, von 17.00 bis 18.30 Uhr | Kurs-Nr. 252ND310B
Gebühr: 108,- € | Leitung: Kirzinger Margot | Ort: Neustadt/Do.

Let's Talk English – Dein Konversationskurs

5 x ab Mi. 14.01.2026, von 19.00 bis 20.30 Uhr | Kurs-Nr. 252BA310C
Gebühr: 59,- € | Leitung: Schaffner Edgar | Ort: Bad Abbach

Französisch

Französisch für Geübte – Mittelstufe B1

5 x ab Fr. 09.01.2026, von 9.00 bis 10.00 Uhr | Kurs-Nr. 252BA320B
Gebühr: 39,- € | Leitung: Brandl Silvia | Ort: Bad Abbach

Spanisch

Spanisch A1 am Vormittag

10 x ab Mo. 12.01.2026, von 09.30 bis 11.00 Uhr | Kurs-Nr. 252ND315B
Gebühr: 120,- € | Leitung: Vodermayer Fabiola | Ort: Neustadt/Do.

Spanisch A1 am Vormittag

10 x ab Mo. 12.01.2026, von 11.00 bis 12.30 Uhr | Kurs-Nr. 252ND316B
Gebühr: 120,- € | Leitung: Vodermayer Fabiola | Ort: Neustadt/Do.

iVamos! Spanisch für Anfänger

10 x ab Mo. 09.02.2026, von 18.00 bis 19.30 Uhr | Kurs-Nr. 252ND314A
Gebühr: 120,- € | Leitung: Werner Pamela | Ort: Neustadt/Do.

Italienisch

Italienisch A1

7 x ab Fr. 09.01.2026, von 18.00 bis 19.30 Uhr | Kurs-Nr. 252ND320B
Gebühr: 84,- € | Leitung: Leonardi Tiziana | Ort: online

GESUNDHEIT



Aktiv durchs Jahr

Vorträge

Abnehmen mit System – Die wichtigsten Grundlagen für den Weg zum Zielgewicht

1 x am Fr. 23.01.2026, von 17.00 bis 18.30 Uhr | Kurs-Nr. 252ND401
Gebühr: 15,- € | Leitung: Wocheslander Tobias | Ort: Neustadt/Do.

Fit und vital jeden Tag – mit Impulsen aus der Longevity-Forschung

1 x am Mi. 25.02.2026, von 18.00 bis 21.00 Uhr | Kurs-Nr. 252ND400
Gebühr: 25,- € | Leitung: Oblinger Tanja | Ort: Neustadt/Do.

Vegan Tasting – Pflanzlicher Genuss neu entdeckt

1 x am Sa. 17.01.2026, von 17.00 bis 19.00 Uhr | Kurs-Nr. 252AB409
Gebühr: 5,- € | Leitung: Fronius Michaela | Ort: Abensberg

Workshops

Erste-Hilfe-Kurs

1 x am Sa. 13.12.2025, von 08.30 bis 16.30 Uhr | Kurs-Nr. 252AB410D
1 x am Sa. 10.01.2026, von 08.30 bis 16.30 Uhr | Kurs-Nr. 252AB410E
1 x am Sa. 14.02.2026, von 08.30 bis 16.30 Uhr | Kurs-Nr. 252AB410F
Gebühr: 50,- € | Leitung: Code Blue GbR | Ort: Abensberg

Erste Hilfe am Kind – Sicherheit für die Kleinsten!

1 x am Do. 22.01.2026, von 18.00 bis 21.00 Uhr | Kurs-Nr. 252AB411B
Gebühr: 44,- € | Leitung: Code Blue GbR | Ort: Abensberg

Erste-Hilfe-Kurs – für Senioren und ihre Angehörigen

1 x am So. 08.02.2026, von 13.00 bis 16.00 Uhr | Kurs-Nr. 252AB413B
Gebühr: 30,- € | Leitung: Code Blue GbR | Ort: Abensberg

Freie Zeit für Ihre Augen – Augenspaziergang

1 x am Di. 02.12.2025, von 14.00 bis 15.00 Uhr | Kurs-Nr. 252BG403D
1 x am Di. 13.01.2026, von 14.00 bis 15.00 Uhr | Kurs-Nr. 252BG403E
1 x am Di. 03.02.2026, von 14.00 bis 15.00 Uhr | Kurs-Nr. 252BG403F
Gebühr: 3,- € | Leitung: Dörfler Franziska | Ort: Bad Gögging

Salben- und Cremenkurs

1 x am Fr. 30.01.2026, von 18.00 bis 20.30 Uhr | Kurs-Nr. 252AB412
Gebühr: 29,- € | Leitung: Alkofer Monika | Ort: Abensberg

Kurse für Eltern

Babysprechstunde – jeden 1. und 3. Montag im Monat

1 x am Mo. 01.12.2025, von 09.00 bis 10.30 Uhr | Kurs-Nr. 252ND400E
1 x am Mo. 15.12.2025, von 09.00 bis 10.30 Uhr | Kurs-Nr. 252ND400F

Rücken fit

8 x ab Mo. 09.02.2026, von 11.15 bis 12.15 Uhr | Kurs-Nr. 252ND431C
Gebühr: 56,- € | Leitung: Stark Eva | Ort: Neustadt/Do.

Wohlfühltraining für den Rücken

6 x ab Di. 13.01.2026, von 19.00 bis 20.00 Uhr | Kurs-Nr. 252BA420C
Gebühr: 48,- € | Leitung: Pfaffenzeller Heike | Ort: Bad Abbach

Qigong/Tai-Chi

Qigong für Anfänger

7 x ab Do. 05.02.2026, von 08.30 bis 09.20 Uhr | Kurs-Nr. 252ND404C
Gebühr: 63,- € | Leitung: Uhl Barbara | Ort: Neustadt/Do.

Faszien-Qigong

6 x ab Di. 13.01.2026, von 18.30 bis 19.30 Uhr | Kurs-Nr. 252AB460C
Gebühr: 47,- € | Leitung: Thom Norbert | Ort: Abensberg

Tai-Chi Ch'uan Auffrischung

2 x ab Mo. 02.02.2026, von 18.00 bis 19.30 Uhr | Kurs-Nr. 252BG423B
Gebühr: 24,- € | Leitung: Karl Wolfgang | Ort: Bad Gögging

Tai-Chi Qigong – für Anfänger und fortgeschrittene

Anfänger, Form Teil 1

7 x ab Do. 05.02.2026, von 09.30 bis 11.00 Uhr | Kurs-Nr. 252ND406C
Gebühr: 95,- € | Leitung: Uhl Barbara | Ort: Neustadt/Do.

Tai-Chi Qigong – Schwertform

7 x ab Do. 05.02.2026, von 11.00 bis 11.30 Uhr | Kurs-Nr. 252ND405C
Gebühr: 58,- € | Leitung: Uhl Barbara | Ort: Neustadt/Do.

Tai-Chi und Qigong – Aufbaukurs

10 x ab Do. 15.01.2026, von 19.00 bis 20.00 Uhr | Kurs-Nr. 252AB469
Gebühr: 80,- € | Leitung: Heppner Thomas | Ort: Abensberg

Yoga

Faszien-Yoga

5 x ab Di. 13.01.2026, von 18.00 bis 19.00 Uhr | Kurs-Nr. 252ND419C
Gebühr: 55,- € | Leitung: Gross Helena | Ort: Neustadt/Do.

Hatha-Yoga

8 x ab Mo. 08.12.2025, von 09.00 bis 10.00 Uhr | Kurs-Nr. 252AB463B
8 x ab Mo. 08.12.2025, von 10.30 bis 11.30 Uhr | Kurs-Nr. 252AB464B
8 x ab Di. 09.12.2025, von 17.30 bis 18.30 Uhr | Kurs-Nr. 252AB465B
Gebühr: 80,- € | Leitung: Thom Erika | Ort: Abensberg

Hatha-Yoga

10 x ab Mi. 07.01.2026, von 17.15 bis 18.15 Uhr | Kurs-Nr. 252AB466B
Gebühr: 100,- € | Leitung: Trosien Sara | Ort: Abensberg

Hatha-Yoga

10 x ab Di. 13.01.2026, von 09.30 bis 11.00 Uhr | Kurs-Nr. 252TR419B
Gebühr: 130,- € | Leitung: Elsinger Christiane | Ort: Train

Hatha-Yoga

6 x ab Di. 13.01.2026, von 19.30 bis 20.30 Uhr | Kurs-Nr. 252SB430B
Gebühr: 47,- € | Leitung: Rinne Lisa | Ort: Siegenburg

Hatha-Yoga am Morgen

8 x ab Di. 09.12.2025, von 09.00 bis 10.00 Uhr | Kurs-Nr. 252ND416B
Gebühr: 80,- € | Leitung: Thom Erika | Ort: Neustadt/Do.

Hatha-Yoga am Abend

8 x ab Mo. 08.12.2025, von 17.30 bis 18.30 Uhr | Kurs-Nr. 252ND414B
8 x ab Mo. 08.12.2025, von 18.45 bis 19.45 Uhr | Kurs-Nr. 252ND415B
Gebühr: 80,- € | Leitung: Thom Erika | Ort: Neustadt/Do.

Hatha Yoga für Fortgeschrittene

6 x ab Mo. 12.01.2026, von 18.15 bis 19.15 Uhr | Kurs-Nr. 252AB467B
Gebühr: 52,- € | Leitung: Hirschberger Andrea | Ort: Abensberg

Hatha-Yoga für Schwangere

5 x ab Di. 13.01.2026, von 17.00 bis 18.00 Uhr | Kurs-Nr. 252ND423C
Gebühr: 55,- € | Leitung: Gross Helena | Ort: Neustadt/Do.

Vinyasa-Yoga für Fortgeschrittene

3 x ab Fr. 05.12.2025, von 18.00 bis 19.15 Uhr | Kurs-Nr. 252ND413A
Gebühr: 39,- € | Leitung: Matulunas Elvira | Ort: Neustadt/Do.

Vinyasa-Yoga für alle Level – Schnupperabend

1 x am Fr. 09.01.2026, von 18.00 bis 19.15 Uhr | Kurs-Nr. 252ND411A
Gebühr: 13,- € | Leitung: Matulunas Elvira | Ort: Neustadt/Do.

Vinyasa-Yoga für alle Level

5 x ab Fr. 16.01.2026, von 18.00 bis 19.15 Uhr | Kurs-Nr. 252ND412B
Gebühr: 65,- € | Leitung: Matulunas Elvira | Ort: Neustadt/Do.

Yin-Yoga am Vormittag

8 x ab Di. 09.12.2025, von 10.15 bis 11.15 Uhr | Kurs-Nr. 252ND417B
Gebühr: 60,- € | Leitung: Thom Erika | Ort: Neustadt/Do.

Yoga & Klang – eine vorweihnachtliche Auszeit für dich

1 x am Sa. 13.12.2025, von 09.30 bis 11.30 Uhr | Kurs-Nr. 252AB468
Gebühr: 29,- € | Leitung: Wimmer Martina | Ort: Abensberg

Pilates

Pilates

6 x ab Mo. 12.01.2026, von 18.30 bis 19.30 Uhr | Kurs-Nr. 252AB470C
Gebühr: 48,- € | Leitung: Schweiger Sabine | Ort: Abensberg

Pilates

6 x ab Sa. 10.01.2026, von 09.00 bis 10.00 Uhr | Kurs-Nr. 252BA440C
6 x ab So. 11.01.2026, von 09.00 bis 10.00 Uhr | Kurs-Nr. 252BA450C
Gebühr: 48,- € | Leitung: Koczula Magdalena | Ort: Bad Abbach

Pilates

6 x ab Sa. 21.02.2026, von 09.00 bis 10.00 Uhr | Kurs-Nr. 252BA440D
6 x ab So. 22.02.2026, von 09.00 bis 10.00 Uhr | Kurs-Nr. 252BA450D
Gebühr: 48,- € | Leitung: Koczula Magdalena | Ort: Bad Abbach

Pilates für mehr Kraft, Flexibilität und Gelassenheit

6 x ab Mi. 07.01.2026, von 19.00 bis 20.00 Uhr | Kurs-Nr. 252ND432C
Gebühr: 48,- € | Leitung: Kokler Anastasia | Ort: Neustadt/Do.

Pilates – Kräftigung und Stärkung deines Körpererfülls

6 x ab Fr. 09.01.2026, von 16.30 bis 17.30 Uhr | Kurs-Nr. 252ND433B
6 x ab Di. 13.01.2026, von 19.00 bis 20.00 Uhr | Kurs-Nr. 252AB471C
Gebühr: 55,- € | Leitung: Spaniol Xenia | Ort: Abensberg

Pop Pilates®

10 x ab Mi. 07.01.2026, von 18.00 bis 19.00 Uhr | Kurs-Nr. 252ND434B
10 x ab Mi. 07.01.2026, von 19.00 bis 20.00 Uhr | Kurs-Nr. 252ND434D
Gebühr: 60,- € | Leitung: Schöll Alexandra | Ort: Neustadt/Do.

Pop Pilates®

10 x ab Fr. 09.01.2026, von 17.00 bis 18.00 Uhr | Kurs-Nr. 252TR408B
Gebühr: 60,- € | Leitung: Schöll Alexandra | Ort: Train

Zumba

Zumba®

8 x ab Di. 02.12.2025, von 18.00 bis 19.00 Uhr | Kurs-Nr. 252TR410B
Gebühr: 50,- € | Leitung: Gansbühler Sonja | Ort: Train

Zumba®

6 x ab Do. 08.01.2026, von 18.00 bis 19.00 Uhr | Kurs-Nr. 252AB476C
6 x ab Do. 08.01.2026, von 19.15 bis 20.15 Uhr | Kurs-Nr. 252AB477C
Gebühr: 38,- € | Leitung: Gansbühler Sonja | Ort: Abensberg

Zumba® am Abend für alle Altersklassen

10 x ab Mo. 12.01.2026, von 19.30 bis 20.30 Uhr | Kurs-Nr. 252ND450B
Gebühr: 80,- € | Leitung: Huber Gabriele | Ort: Neustadt/Do.

Zumba® am Abend

8 x ab Di. 02.12.2025, von 17.45 bis 18.45 Uhr | Kurs-Nr. 252ND451B
Gebühr: 58,- € | Leitung: Schöll Alexandra | Ort: Neustadt/Do.

Zumba® am Sonntag

5 x ab So. 11.01.2026, von 11.00 bis 12.00 Uhr | Kurs-Nr. 252ND452B
Gebühr: 40,- € | Leitung: Kokler Anastasia | Ort: Neustadt/Do.

Fitness

Bauch-Beine-Po-Training

5 x ab Fr. 09.01.2026, von 18.45 bis 19.45 Uhr | Kurs-Nr. 252ND427B
Gebühr: 30,- € | Leitung: Magnus Maxi | Ort: Neustadt/Do.

Bodyform für Frauen und Männer

11 x ab Fr. 09.01.2026, von 18.00 bis 19.30 Uhr | Kurs-Nr. 252ND438B
Gebühr: 99,- € | Leitung: Kronauer Vera | Ort: Neustadt/Do.

Bodyform für Frauen und Männer

10 x ab Di. 13.01.2026, von 09.00 bis 10.30 Uhr | Kurs-Nr. 252ND437B
Gebühr: 90,- € | Leitung: Kronauer Vera | Ort: Neustadt/Do.

Bodystyling

7 x ab Fr. 09.01.2026, von 09.00 bis 10.00 Uhr | Kurs-Nr. 252BA470B
Gebühr: 49,- € | Leitung: Ulrich Juliane | Ort: Bad Abbach

Bodystyling

6 x ab Mo. 12.01.2026, von 18.00 bis 19.00 Uhr | Kurs-Nr. 252SB440C
Gebühr: 60,- € | Leitung: Bergermeier Janina | Ort: Siegenburg

Bodystyling – Ganzkörpertraining

6 x ab Di. 13.01.2026, von 18.00 bis 19.00 Uhr | Kurs-Nr. 252BA475C
Gebühr: 48,- € | Leitung: Pfaffenzeller Heike | Ort: Bad Abbach

Body-Workout für Alle

10 x ab Mo. 12.01.2026, von 08.15 bis 09.45 Uhr | Kurs-Nr. 252ND439B
10 x ab Di. 13.01.2026, von 18.15 bis 19.45 Uhr | Kurs-Nr. 252ND440B
Gebühr: 105,- € | Leitung: Schweiger Sabine | Ort: Neustadt/Do.

Body-Workout für Alle

10 x ab Mi. 14.01.2026, von 18.30 bis 19.30 Uhr | Kurs-Nr. 252ND441C
10 x ab Mi. 14.01.2026, von 19.30 bis 20.30 Uhr | Kurs-Nr. 252ND441D
Gebühr: 70,- € | Leitung: Schweiger Sabine | Ort: Neustadt/Do.

CrossPower – Kraft, Ausdauer und Koordination

8 x ab Mo. 12.01.2026, von 19.00 bis 20.30 Uhr | Kurs-Nr. 252AB485B
Gebühr: 79,- € | Leitung: Schröter Kathrin | Ort: Abensberg

Piloxing

5 x ab Sa. 10.01.2026, von 17.00 bis 18.00 Uhr | Kurs-Nr. 252ND443B

5 x ab Di. 13.01.2026, von 19.00 bis 20.00 Uhr | Kurs-Nr. 252ND442B
Gebühr: 35,- € | Leitung: Anwander-Petersen Sabine | Ort: Neustadt/Do.

Pound®

7 x ab Mi. 07.01.2026, von 18.10 bis 18.55 Uhr | Kurs-Nr. 252AB483C
Gebühr: 56,- € | Leitung: Bardhi Darja | Ort: Abensberg

Rockout! Workout! Pound-Fitness für Alle

6 x ab Do. 08.01.2026, von 19.00 bis 20.00 Uhr | Kurs-Nr. 252ND449B
Gebühr: 39,- € | Leitung: Adam Marcela | Ort: Neustadt/Do.

Schlingentraining

10 x ab Do. 15.01.2026, von 18.00 bis 19.00 Uhr | Kurs-Nr. 252ND445B
10 x ab Do. 15.01.2026, von 19.00 bis 20.00 Uhr

GRUND-BILDUNG



Einen Schritt weiter

Lernhilfen

Fit für den Übertritt: Deutsch – nach LehrplanPLUS (Jgst. 4)

8 x ab Mo. 01.12.2025, von 16.15 bis 17.15 Uhr | Kurs-Nr. 252ND613A
Gebühr: 136,- € | Leitung: Lang Tanja | Ort: online

Fit für den Übertritt: Mathematik – nach LehrplanPLUS (Jgst. 4)

8 x ab Di. 02.12.2025, von 16.15 bis 17.15 Uhr | Kurs-Nr. 252ND614A
Gebühr: 136,- € | Leitung: Lang Tanja | Ort: online

Mathematik für die Grund-, Mittel- oder Realschule – Einzelunterricht

Termine nach Absprache | Kurs-Nr. 252AB620
Gebühr: 30,- € je 60 Minuten | Leitung: Brodbeck Edith | Ort: Abensberg

Prüfungsvorbereitung

Lerngruppe: Englisch Quali, 9. Klasse

5 x ab Sa. 17.01.2026, von 10.30 bis 11.30 Uhr | Kurs-Nr. 252ND606B
Gebühr: 80,- € | Leitung: Priestley John | Ort: Neustadt/Do.

Lerngruppe: Englisch M-Zug, 10. Klasse

5 x ab Fr. 16.01.2026, von 18.30 bis 19.30 Uhr | Kurs-Nr. 252ND604B
Gebühr: 80,- € | Leitung: Priestley John | Ort: Neustadt/Do.

Lerngruppe: Englisch Realschule, 10. Klasse

5 x ab Sa. 17.01.2026, von 11.30 bis 12.30 Uhr | Kurs-Nr. 252ND607B
Gebühr: 80,- € | Leitung: Priestley John | Ort: Neustadt/Do.

Lerngruppe: Mathe Quali, 9. Klasse

5 x ab Sa. 17.01.2026, von 09.30 bis 10.30 Uhr | Kurs-Nr. 252ND605B
Gebühr: 80,- € | Leitung: Priestley John | Ort: Neustadt/Do.

Lerngruppe: Mathe M-Zug, 10. Klasse

5 x ab Fr. 16.01.2026, von 17.30 bis 18.30 Uhr | Kurs-Nr. 252ND603B
Gebühr: 80,- € | Leitung: Priestley John | Ort: Neustadt/Do.

Weihnachtlicher Bastelnachmittag für Kids im Grundschulalter

1 x am Mi. 10.12.2025, von 15.00 bis 17.00 Uhr | Kurs-Nr. 252AB746
Gebühr: 15,- € | Leitung: Kleiner Andrea | Ort: Abensberg

Wir bauen einen Nistkasten

1 x am Sa. 28.02.2026, von 14.00 bis 17.00 Uhr | Kurs-Nr. 252AB750
Gebühr: 19,- € | Leitung: Ehrsam Heinz | Ort: Abensberg

Tanz

Dance Kids von 5 bis 7 Jahren

6 x ab Sa. 10.01.2026, von 10.00 bis 11.00 Uhr | Kurs-Nr. 252AB783B
Gebühr: 45,- € | Leitung: Lammel Marlies | Ort: Abensberg

Dance Kids von 8 bis 12 Jahren

6 x ab Sa. 10.01.2026, von 11.00 bis 12.00 Uhr | Kurs-Nr. 252AB784B
Gebühr: 45,- € | Leitung: Lammel Marlies | Ort: Abensberg

Dance Mix Kids von 9 bis 12 Jahren

11 x ab Do. 08.01.2026, von 16.50 bis 17.50 Uhr | Kurs-Nr. 252ND722B
Gebühr: 121,- € | Leitung: Old Melanie | Ort: Neustadt/Do.

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

11 x ab Do. 08.01.2026, von 14.45 bis 15.30 Uhr | Kurs-Nr. 252ND720B
Gebühr: 94,- € | Leitung: Old Melanie | Ort: Neustadt/Do.

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

11 x ab Do. 08.01.2026, von 15.45 bis 16.45 Uhr | Kurs-Nr. 252ND721B
Gebühr: 124,- € | Leitung: Old Melanie | Ort: Neustadt/Do.

Zumba

Zumba® Kids Jr. von 4 bis 6 Jahren

11 x ab Fr. 09.01.2026, von 14.00 bis 14.45 Uhr | Kurs-Nr. 252ND715B
11 x ab Fr. 09.01.2026, von 14.45 bis 15.30 Uhr | Kurs-Nr. 252ND716B
Gebühr: 50,- € | Leitung: Wigand Kathrin | Ort: Neustadt/Do.

Zumba® Kids von 7 bis 11 Jahren

11 x ab Fr. 09.01.2026, von 15.45 bis 16.45 Uhr | Kurs-Nr. 252ND717B
Gebühr: 66,- € | Leitung: Wigand Kathrin | Ort: Neustadt/Do.

Naturalistisches Zeichnen und Malen für Anfänger und Fortgeschrittene

5 x ab Do. 12.02.2026, von 18.45 bis 21.45 Uhr | Kurs-Nr. 252ND512A
Gebühr: 150,- € | Leitung: Quail Lena | Ort: Neustadt/Do.

Offener Maltreff – gemeinsam kreativ

1 x am Do. 08.01.2026, von 09.30 bis 12.30 Uhr | Kurs-Nr. 252AB555A
1 x am Do. 15.01.2026, von 09.30 bis 12.30 Uhr | Kurs-Nr. 252AB555B
1 x am Do. 22.01.2026, von 09.30 bis 12.30 Uhr | Kurs-Nr. 252AB555C
1 x am Do. 29.01.2026, von 09.30 bis 12.30 Uhr | Kurs-Nr. 252AB555D
1 x am Do. 05.02.2026, von 09.30 bis 12.30 Uhr | Kurs-Nr. 252AB555E
1 x am Do. 12.02.2026, von 09.30 bis 12.30 Uhr | Kurs-Nr. 252AB555F
1 x am Do. 19.02.2026, von 09.30 bis 12.30 Uhr | Kurs-Nr. 252AB555G
1 x am Do. 26.02.2026, von 09.30 bis 12.30 Uhr | Kurs-Nr. 252AB555H
Gebühr: kostenfrei | Leitung: Richter Emilie | Ort: Abensberg

Musik

Abensberger Saitenmusiktreff

1 x am Di. 13.01.2026, von 19.00 bis 20.00 Uhr | Kurs-Nr. 252AB556A
1 x am Di. 27.01.2026, von 19.00 bis 20.00 Uhr | Kurs-Nr. 252AB556B
1 x am Di. 10.02.2026, von 19.00 bis 20.00 Uhr | Kurs-Nr. 252AB556C
Gebühr: kostenfrei | Leitung: Ruhfaß Barbara | Ort: Abensberg

Weihnachtlicher Ukulele-Workshop

1 x am Sa. 13.12.2025, von 10.00 bis 13.30 Uhr | Kurs-Nr. 252BA540
Gebühr: 27,- € | Leitung: Flierl Rita | Ort: Bad Abbach

Tanz

Brautpaar-Tanzkurs

4 x ab Sa. 17.01.2026, von 15.00 bis 16.30 Uhr | Kurs-Nr. 252ND541A
Gebühr: 48,- € | Leitung: Brünger Christian | Ort: Neustadt/Do.

Diskofox für Paare – Anfänger

6 x ab Do. 20.01.2026, von 15.00 bis 16.00 Uhr | Kurs-Nr. 252ND539A
Gebühr: 48,- € | Leitung: Brünger Christian | Ort: Neustadt/Do.

orientalischer Tribal-Tanz

8 x ab Mi. 07.01.2026, von 19.00 bis 20.00 Uhr | Kurs-Nr. 252AB568B
Gebühr: 49,- € | Leitung: Baier Marion | Ort: Abensberg

Swinging Monday – die 20er sind zurück

1 x am Mo. 08.12.2025, von 19.30 bis 21.30 Uhr | Kurs-Nr. 252AB574
Gebühr: 5,- € | Leitung: Schubert Marcus | Ort: Abensberg

Tanzkurs für Anfänger – ideal auch für Brautpaare

7 x ab Mo. 02.02.2026, von 19.00 bis 20.30 Uhr | Kurs-Nr. 252AB561
Gebühr: 80,- € | Leitung: Tuscher Walter | Ort: Abensberg

Tanzkurs für Paare – Einsteiger

6 x ab Sa. 17.01.2026, von 19.00 bis 20.30 Uhr | Kurs-Nr. 252ND542B
Gebühr: 60,- € | Leitung: La Cognata Patric | Ort: Neustadt/Do.

Tanzkurs für Paare – Fortgeschrittene

6 x ab Sa. 17.01.2026, von 20.30 bis 22.00 Uhr | Kurs-Nr. 252ND543B
Gebühr: 60,- € | Leitung: La Cognata Patric | Ort: Neustadt/Do.

Stark im Alltag

Selbstbehauptung und -verteidigung mit WingTsun für Kinder von 6 bis 10 Jahren

2 x ab Sa. 31.01.2026, von 14.00 bis 15.30 Uhr | Kurs-Nr. 252AB712
Gebühr: 39,- € | Leitung: Kampfkunstschule Herrmann | Ort: Abensberg

Selbstverteidigung & Gewaltprävention für Kinder von 6 bis 12 Jahren

1 x am Sa. 10.01.2026, von 10.00 bis 13.00 Uhr | Kurs-Nr. 252ND703A
Gebühr: 18,- € | Leitung: Würmser Thomas | Ort: Neustadt/Do.

Spiel und Spaß

Musikgarten® von 3 bis 18 Monaten

8 x ab Di. 20.01.2026, von 09.00 bis 09.45 Uhr | Kurs-Nr. 252AB720
Gebühr: 65,- € | Leitung: Stail Martina | Ort: Abensberg

Musikgarten® von 3 bis 18 Monaten

11 x ab Mi. 21.01.2026, von 09.00 bis 09.45 Uhr | Kurs-Nr. 252ND714B
Gebühr: 132,- € | Leitung: Seber Klaudia | Ort: Neustadt/Do.

Musikzwerge von 1 bis 3 Jahren

10 x ab Mi. 14.01.2026, von 09.00 bis 09.45 Uhr | Kurs-Nr. 252ND711B
10 x ab Mi. 14.01.2026, von 10.00 bis 10.45 Uhr | Kurs-Nr. 252ND711D
10 x ab Mi. 14.01.2026, von 16.00 bis 16.45 Uhr | Kurs-Nr. 252ND712B
Gebühr: 75,- € | Leitung: Fröhler Uta | Ort: Neustadt/Do.

MU-SI-TA-KI von 4 bis 5 Jahren, Erwachsener mit Kind

10 x ab Mi. 14.01.2026, von 15.00 bis 15.45 Uhr | Kurs-Nr. 252ND713B
Gebühr: 75,- € | Leitung: Fröhler Uta | Ort: Neustadt/Do.

Zeitgenössischer Tanz/Modern Contemporary Dance

11 x ab Do. 08.01.2026, von 18.00 bis 19.00 Uhr | Kurs-Nr. 252ND537B
Gebühr: 132,- € | Leitung: Old Melanie | Ort: Neustadt/Do.

Kochen national und international

Asiatische Küche – Teil 2

1 x am Mi. 04.02.2026, von 18.00 bis 21.00 Uhr | Kurs-Nr. 252AB584
Gebühr: 39,- € | Leitung: Mauermaier Sylvia | Ort: Abensberg

Bowls – Gesunde und kreative Mahlzeiten für jeden Tag

1 x am Fr. 16.01.2026, von 18.00 bis 21.00 Uhr | Kurs-Nr. 252ND558
Gebühr: 29,- € | Leitung: Maier Stefica | Ort: Neustadt/Do.

Fischküche à la Griechenland – mit Stavroulas Feinschmeckerei

1 x am Mi. 14.01.2026, von 18.00 bis 21.00 Uhr | Kurs-Nr. 252AB582
Gebühr: 49,- € | Leitung: Gruner Stavroula | Ort: Abensberg

Kochkurs: Klassiker der Thaiküche

1 x am Fr. 30.01.2026, von 17.30 bis 21.30 Uhr | Kurs-Nr. 252ND552
Gebühr: 29,- € | Leitung: Augustin Naphalai | Ort: Neustadt/Do.

Kochkurs: Mediterrane Küche

1 x am Fr. 13.02.2026, von 18.00 bis 22.30 Uhr | Kurs-Nr. 252ND554
Gebühr: 59,- € | Leitung: Hawlata Tanja | Ort: Neustadt/Do.

Weihnachten für Anfänger – das erste Festtagsmenü

1 x am Do. 09.12.2025, von 18.00 bis 21.00 Uhr | Kurs-Nr. 252ND557
Gebühr: 29,- € | Leitung: Maier Stefica | Ort: Neustadt/Do.

Weihnachtsmenü mal anders – Genuss ohne Reue

1 x am Fr. 12.12.2025, von 18.00 bis 22.30 Uhr | Kurs-Nr. 252AB585
Gebühr: 59,- € | Leitung: Hawlata Tanja | Ort: Abensberg

Wir backen unser täglich Brot selbst – Teil 2

1 x am Sa. 31.01.2026, von 10.