



vhs.daheim

Online Lernen mit der  
Volkshochschule

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

wir machen weiter für Sie Programm!

Die bayerischen Volkshochschulen erstellen

auf dem Youtube Kanal [vhs.daheim](#) ein vielseitiges Programm aus Vorträgen, Lesungen, Konzerten und Bewegung. Natürlich mit Referentinnen und Kursleitern aus den bayerischen Volkshochschulen.

Viele Menschen nutzen die neue Situation, um lange gehegte Vorsätze anzugehen. Wir greifen einige dieser Wünsche auf: Ob Sie Geld sparen und Müll vermeiden, Afrikanischen Tanz oder Pilates probieren, die Social Media Plattformen Facebook, Instagram und Pinterest für sich entdecken oder sich philosophisch mit den Auswirkungen des Shut Downs beschäftigen möchten: unser Programm bietet dafür viele Anregungen.

Die Pest von Albert Camus war im April wochenlang ausverkauft – so viele Menschen fühlten sich von Camus' erfolgreichsten Roman angesprochen, der das menschliche Handeln im Angesicht einer Katastrophe seziert. In einer inszenierten Lesung können Sie diesen Klassiker neu erleben.

Ihre Volkshochschule

## vhs.daheim am Vormittag

Montag, 27.04.	10.00	vhs Weilheim e.V.	<b>Geld sparen – Nerven schonen – Müll vermeiden</b>
Dienstag, 28.04.	10.00	vhs Straubing gGmbH	<b>Das Hobby zum Beruf machen</b>
Mittwoch, 29.04.	10.00	vhs Neuburg e.V.	<b>Pilates Basic – Einführung in die Pilatesübungen</b>
Donnerstag, 30.04.	10.00	vhs Donauwörth e.V.	<b>Sprache und Frieden – Die Entsorgung von Wort-Waffen</b>
Freitag, 01.05.	10.00	vhs Schrobenhausen e.V.	<b>Functional Training – Workout mit dem eigenen Körpergewicht</b>
Samstag, 02.05.	10.00	vhs Fürth gGmbH	<b>Facebook, Instagram und Pinterest – Einsteigerworkshop</b>
Sonntag, 03.05.	11.00	vhs im Norden des Landkreises München	<b>Albert Camus „Die Pest“ (Lesung in Auszügen)</b>

## vhs.daheim am Abend

Montag, 27.04.	19.30	vhs Traunstein e.V.	<b>FSME, HBV, Pocken und Co. – Was sind Viren?</b>
Dienstag, 28.04.	19.30	vhs Haar e.V.	<b>Afrikanischer Tanz mit Live Trommelbegleitung</b>
Mittwoch, 29.04.	19.30	vhs Taufkirchen e.V.	<b>Dark Net: Diskussion und Lesung mit dem Journalisten Stefan Mey</b>
Donnerstag, 30.04.	19.30	vhs Schrobenhausen e.V.	<b>Klassiker im Taschenformat: Faust – Erster Teil</b>
Freitag, 01.05.	19.30	vhs Zirndorf & Stein	<b>Body Workout</b>
Samstag, 02.05.	19.30	vhs Bamberg Stadt	<b>Philosophie jetzt! Eine Phänomenologie des Shut Downs</b>

**Alle Veranstaltungen auf dem Youtube Kanal vhsdaheim:  
[www.youtube.vhs-daheim.de](http://www.youtube.vhs-daheim.de)**



**Tanja Mairhofer**

## **Geld sparen – Nerven schonen – Müll vermeiden**

**Montag, 27. April 10.00 Uhr**

In diesem Webinar zeigt Ihnen der selbsternannte Sparfuchs Tanja Mairhofer, wie Sie Ihren Haushalt revolutionieren können. Mit einigen Tricks lernen Sie, wie Sie jede Menge Geld und Zeit sparen können, umweltbewusster leben und sich abwechslungsreicher ernähren können. Sie finden u.a. Antworten auf die Fragen: Wie schaffe ich es, mich an ein bestimmtes Budget im Monat für Haushaltsausgaben zu halten? Wie kann ich im Haushalt Müll vermeiden? Was soll ich heute für die Familie zum Essen zaubern?



Dieses Webinar beinhaltet folgende Themen:

- Haushaltbuchführung einfach gemacht nach der japanischen Kakebo-Methode,
- Budgetieren mit der Kuverttechnik,
- Essensplanung für Faultiere,
- Einkaufen nach Plan,
- Zero Waste in der Küche.

**Veranstalter:  
Volkshochschule Weilheim e.V.**

Mit Klick auf diesen Link kommen Sie hin:  
[www.youtube.vhs-daheim.de](http://www.youtube.vhs-daheim.de)



**Thomas Mayer**

## **Das Hobby zum Beruf machen Ein Gesamtüberblick für künftige Freiberufler und Unternehmer**

**Dienstag, 28. April 10.00 Uhr**

Viele Menschen träumen davon, von ihrem Hobby leben zu können. Doch aus einer Idee oder Leidenschaft ein finanziell tragfähiges Geschäftsmodell zu entwickeln und erfolgreich umzusetzen, ist ein weiter und beschwerlicher Weg mit vielen Hürden, die es zu meistern gilt. Thomas Mayer, der als Freiberufler seit über 15 Jahren in der süddeutschen Kleinkunstszene als Kabarettist „Vogelmayer“ aktiv ist, klärt alle wichtigen Fragen zur Gründung wie: Finanzierung, Investitionen, Genehmigungen, Umsetzung, Marktbewertung u.v.m. Und vor allen wird er Sie motivieren Ihren Traum zu verwirklichen und Techniken aufzeigen, wie man sich selbst immer wieder neu motiviert, um am Ball zu bleiben.

Geeignet ist der Kurs für alle Altersgruppen, ob Angestellte, Student, Schülerin oder Rentner. Ihr Dozent Thomas Mayer wird Sie humorvoll und informativ durch den Kurs führen und mit Ihnen gemeinsam die letztendlich wichtigste Frage klären: Will ich das nun endlich in Angriff nehmen? Wenn ja, wie mache ich von Anfang an alles richtig?

**Veranstalter:  
Volkshochschule Straubing gGmbH**

Mit Klick auf diesen Link kommen Sie hin:  
[www.youtube.vhs-daheim.de](http://www.youtube.vhs-daheim.de)



vhs.daheim am Vormittag

**Bianca Schröcker**

## **Pilates Basic – Einführung in die Pilatesübungen**

**Mittwoch, 29. April 10.00 Uhr**

Pilates ist ein sanftes Muskeltraining, das die Körpermitte stärkt. Dieses Training ist ideal um „Hal-  
tung“ zu bewahren, den Rücken zu trainieren und das eigene Körpergefühl zu verbessern. Pilates  
spricht die Flexibilität, die Koordination und den Gleichgewichtssinn an. Alles zusammen unterstützt  
uns im Alltag und formt den Körper. Probieren Sie es aus und arbeitet Sie mit dem „Powerhouse“!



Foto: privat

Bianca Schröcker ist seit vielen Jahren an der Volkshochschule Neuburg  
Dozentin für Pilates, Faszientraining und allgemeine Fitness tätig.

**Veranstalter:  
Volkshochschule Neuburg e.V.**

Mit Klick auf diesen Link kommen Sie hin:  
[www.youtube.vhs-daheim.de](http://www.youtube.vhs-daheim.de)



vhs.daheim am Vormittag

**Prof. Dr. Joachim Grzega**

## **Sprache und Frieden Die Entsorgung von Wort-Waffen**

**Donnerstag, 30. April 10.00 Uhr**

Politiker, Journalisten und andere sprechen manchmal so mit anderen oder über andere, dass sie den Blick auf Fakten vernebeln. Der aktivierende unterhaltsam-lehrreiche Vortrag macht an vielen Beispielen aus verschiedenen Analysen bewusst, wie Wörter als Propaganda-Waffen eingesetzt werden. Anlässlich der 30 Jahre zurückliegenden Beendigung des sog. Kalten Kriegs betrachtet er insbesondere sprachbezogene Aspekte des Verhältnisses von West und Ost. Abschließend zeigt der Vortrag, wie man Sprache freundschaftsfördernd einsetzen kann.



Foto: privat

Der Referent leitet an der Volkshochschule Donauwörth den Bereich Innovative Europäische Sprachlehre (InES) und unterrichtet ferner an der Universität Eichstätt-Ingolstadt. Er widmet sich der Entwicklung effizienter Sprachlehrmethoden, und der Untersuchung und Darstellung des Zusammenhangs zwischen Sprache, Denken und Handeln.

**Veranstalter:  
Volkshochschule Donauwörth e.V.**

Mit Klick auf diesen Link kommen Sie hin:  
[www.youtube.vhs-daheim.de](http://www.youtube.vhs-daheim.de)





vhs.daheim am Vormittag

**Sonja Fischerbauer**

## **Functional Training – Workout mit dem eigenen Körpergewicht**

**Freitag, 01. Mai 10.00 Uhr**

Durch mehrgelenkige Übungen werden die tiefliegende und die oberflächliche Muskulatur trainiert. Beweglichkeit, Balance, Kraft und Herz-Kreislaufsystem wird verbessert. Wir trainieren in verschiedenen Levels. Equipment: Matte und gerne barfuß.



Sonja Fischerbauer ist lizenzierte Trainerin im Groupfitness (A- und B-Lizenz) u. a. für deepWork und Functional Training und zertifizierte Fitness- und Personal Trainerin.

**Veranstalter:  
Volkshochschule Schrobenhausen e.V.**

Mit Klick auf diesen Link kommen Sie hin:  
[www.youtube.vhs-daheim.de](http://www.youtube.vhs-daheim.de)



**Jana Jakob**

## **Facebook, Instagram und Pinterest – Einsteigerworkshop**

**Samstag, 02. Mai 10.00 Uhr**

Aufbauend auf ihrem Vortrag „Was ist Social Media?“ beschreibt Jana Jakob heute drei ausgewählte, sehr populäre soziale Netzwerke und wie Sie als Privatperson, Unternehmer\*in oder potenzielle „Influencer\*in“ einen einfachen Einstieg in die Funktionen sowie die Mechanismen dieser Plattformen finden. Dabei informiert sie kompetent auch über mögliche Bedenken gegenüber den Netzwerken. Ein Vortrag mit praktischen Übungen.



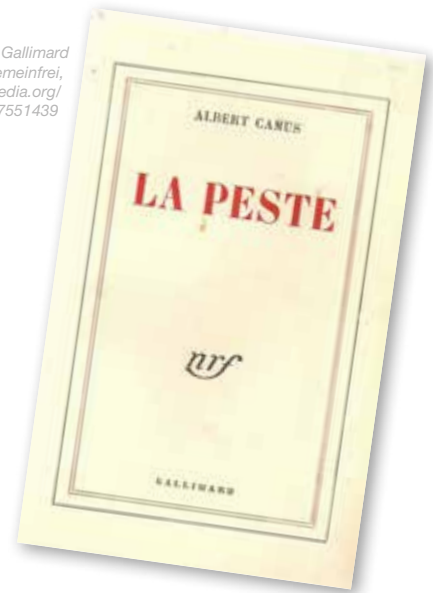
Foto: privat

Die Referentin, privat und beruflich in den sozialen Medien zuhause, erläutert Nicht-Nutzern die wichtigsten sozialen Medien und deren grundlegende Funktionen, um einen möglichen Einstieg zu erleichtern.

**Veranstalter:  
Volkshochschule Fürth gGmbH**

Mit Klick auf diesen Link kommen Sie hin:  
[www.youtube.vhs-daheim.de](http://www.youtube.vhs-daheim.de)





**Stefan Hunstein**

## **Albert Camus „Die Pest“ (Lesung in Auszügen)**

**Sonntag, 03. Mai 10.00 Uhr**

Die Stadt Oran wird von rätselhaften Ereignissen heimgesucht. Die Ratten kommen aus den Kanälen und verenden auf den Straßen. Kurze Zeit später sterben die ersten Menschen an einem heimtückischen Fieber: Die Pest wütet in der Stadt. Oran wird hermetisch abgeriegelt. Ein Entkommen ist nicht möglich. Albert Camus' erfolgreichster Roman gehört zu den Klassikern der Weltliteratur. In ihm sezziert er hellseherisch das menschliche Handeln im Angesicht einer Katastrophe.



Der Schauspieler und bildende Künstler Stefan Hunstein (u.a. Münchner Kammerspiele, Schauspielhaus Bochum) liest eine speziell für diese Lesung von Dirk Diekmann (Regisseur, Dramaturg) erstellte Fassung der „Pest“ von Albert Camus. Die besondere Aktualität des Romans hat die Stadtbücherei Garching, die Gemeindebibliothek Ismaning und die Volkshochschule im Norden des Landkreises München e.V. zu dieser Produktion inspiriert. Bei der YouTube-Premiere stehen Stefan Hunstein und Dirk Diekmann für Fragen der Zuschauer im Live-Chat zur Verfügung.

**Veranstalter:  
Volkshochschule im Norden des Landkreises München e.V.**

Mit Klick auf diesen Link kommen Sie hin:  
[www.youtube.vhs-daheim.de](http://www.youtube.vhs-daheim.de)



vhs.daheim am Abend

**Dr. Leonhard Stross**

## **FSME, HBV, Pocken und Co. Was sind Viren?**

**Montag, 27. April 19.30 Uhr**

Dieser Vortrag taucht in die Welt der Viren ein und soll auf Basis des aktuellen wissenschaftlichen Kenntnisstandes vermitteln, was Viren sind, wie sie Krankheiten auslösen und welche therapeutischen Werkzeuge zu ihrer Bekämpfung zur Verfügung stehen. Insbesondere soll auch die Funktionsweise von Impfungen genauer erläutert werden. Am Ende dieses Vortrags werden die Teilnehmenden

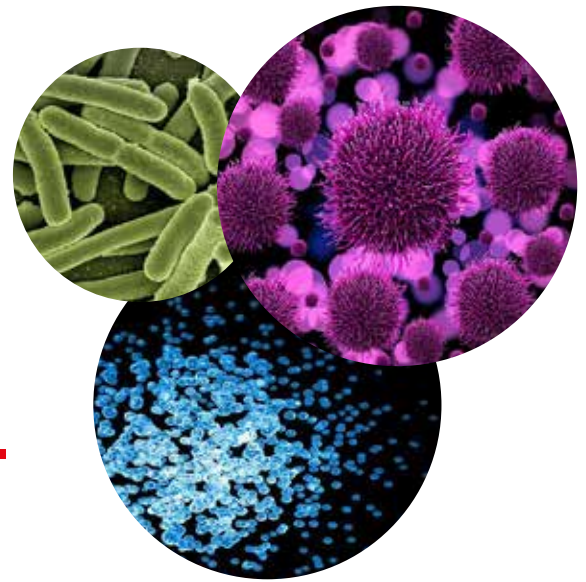
- einige prominente Mitglieder aus der „Familie der Viren“ näher kennengelernt haben (nur in der Theorie, versteht sich),
- wissen, was Viren sind, wie sie sich vermehren und warum sie Krankheiten verursachen,
- wie Impfungen funktionieren.



Dr. Leonhard Stross promovierte 2011 am Institut für Virologie an der TU München mit einer Arbeit zum Hepatitis B Virus.

**Veranstalter:  
Volkshochschule Traunstein e.V.**

Mit Klick auf diesen Link kommen Sie hin:  
[www.youtube.vhs-daheim.de](http://www.youtube.vhs-daheim.de)





vhs.daheim am Abend

Roswitha de Souza

## Afrikanischer Tanz mit Live Trommelbegleitung

**Dienstag, 28. April 19.30 Uhr**

Wir lernen charakteristische afrikanische Bewegungen. Die Basis sind Bewegungen aus der beninischen Tanz-Kultur. Die Beweglichkeit und Pulsation in der Wirbelsäule. Die Verbindung mit den Füßen und dem Bodenkontakt sowie Rhythmusverständnis mit der Trommel werden in kleine choreographische Tanzsequenzen umgesetzt. Das Tanzen, Hören und Erfühlen der Livemusik im afrikanischen Tanz erfüllt den Körper mit Energie und erfrischt die Seele. Nebeneffekt: ein hervorragendes Rückentraining, Mobilisierung und Kräftigung der Wirbelsäule und Rumpfmuskulatur in einem.



**Veranstalter:  
Volkshochschule Haar e.V.**

Mit Klick auf diesen Link kommen Sie hin:  
[www.youtube.vhs-daheim.de](http://www.youtube.vhs-daheim.de)



vhs.daheim am Abend

**Stefan Mey**

## **Dark Net – Diskussion und Lesung mit dem Journalisten Stefan Mey**

**Mittwoch, 29. April 19.30 Uhr**

Das Darknet ist voller Widersprüche. Die digitale Unterwelt ist eine große Drogen-“Einkaufsmeile“, Waffen werden gehandelt und es passiert noch Schlimmeres. Gleichzeitig ist das Darknet ein Schutzraum: Politische Aktivisten verstecken sich dort vor Überwachung, Medien wie die Süddeutsche Zeitung bieten anonyme Postfächer an. Das Webinar wirft einen Blick auf diesen Ort und fragt, ob er nicht auch ein wichtiges Gegenmodell zum perfekt überwachbaren Internet von heute ist.



**Veranstalter:**

**Volkshochschule Taufkirchen e.V.**

Mit Klick auf diesen Link kommen Sie hin:  
[www.youtube.vhs-daheim.de](http://www.youtube.vhs-daheim.de)



vhs.daheim am Abend

Sepp und Kerstin Egerer

## **Klassiker im Taschenformat: Faust – Erster Teil**

**Donnerstag, 30. April 19.30 Uhr**

Den Titel „Faust“ kennt jeder, doch was ist eigentlich Inhalt des Stücks? Sepp und Kerstin Egerer entführen Sie innerhalb einer knappen Stunde in die Welt des Doktor Faust, der von Mephisto auf eine Reise in ein ganz neues Leben mitgenommen wird, abseits seiner Bücher und Studien. Doch der Einblick in die Genüsse des Lebens hat seinen Preis.

In der szenischen Lesung mit Schauspiel übernehmen Sepp und Kerstin Egerer alle relevanten Rollen und führen Sie mit ihrem eigenen Witz durch diesen Klassiker des Theaters und der Weltliteratur.

Mehr über das Duo Egerer finden Sie hier:  
<https://www.mensch-egerer-dich-nicht.de/wir-ueber-uns>



**Veranstalter:  
Volkshochschule Schrobenhausen e.V.**

Mit Klick auf diesen Link kommen Sie hin:  
[www.youtube.vhs-daheim.de](http://www.youtube.vhs-daheim.de)



vhs.daheim am Abend

Lucia Coppola

## Body Workout

**Freitag, 01. Mai 19.30 Uhr**

BodyWorkout ist ein Ganzkörpertraining für Kraft und Ausdauer.

Mit eigenem Körpergewicht trainieren wir nicht nur unsere Problemzonen, sondern auch unsere Ausdauer, Balance und Immunsystem. Wir beginnen mit einem ausgiebigen Warmup mit anschließenden Übungen im Stehen und auf der Matte. Ein gutes Stretching zum Schluss lockert und streckt wieder unsere beanspruchte Muskulatur.



Mit guter Musik und viel Spaß an der Bewegung gibt uns dieses Workout neue Kraft!



Fotos:  
©Lucia Coppola



**Veranstalter:  
Volkshochschulen Zirndorf & Stein**

Mit Klick auf diesen Link kommen Sie hin:  
[www.youtube.vhs-daheim.de](http://www.youtube.vhs-daheim.de)



vhs.daheim am Abend

**Marc Olivier Talabardon**

## **Philosophie jetzt!** **Eine Phänomenologie des Shut Downs**

**Samstag, 02. Mai 19.30 Uhr**

Die verordnete soziale Distanzierung könnte auch eine Chance sein, eine selbstbestimmte, kritische Distanz zum unmittelbaren dramatischen Geschehen selbst zu gewinnen, um unser eigenes Blickfeld möglichst frei und offen für das zu halten, was sich dabei offenbart und eigentlich geschieht – und zwar nicht nur um uns herum (in der Welt) oder gar in uns (in Körper und Seele), sondern auch und vor allem mit uns, d.h. mit unserem Selbstbild und Daseinsverständnis überhaupt. Da schlägt die Stunde der Philosophie: Wir wollen uns, gerade hier und jetzt, auf uns selbst verstehen, um uns in die Zukunft auch besser entwerfen zu können!



Dieser zweiteilige Vortrag möchte die Eckpunkte einer Phänomenologie des Shutdowns präsentieren und somit zu einem regen Austausch einladen. Im ersten Teil sollen Phänomene gesellschaftssystemischer Relevanz sowie anthropologisch-zivilisatorischer Natur, im zweiten das Motiv der existentiellen Erfahrung oder Selbsterkenntnis thematisiert werden.

Nur Mut!

**Veranstalter:**  
**Volkshochschule Bamberg Stadt**

Mit Klick auf diesen Link kommen Sie hin:  
[www.youtube.vhs-daheim.de](http://www.youtube.vhs-daheim.de)