

Programm Herbst/Winter 2025

Gesellschaft und Leben

252-2000

Reif für eine Reise? So gelingt der perfekte Urlaub

Wolfgang Killian



Sie träumen von Ihrer nächsten Reise, wissen aber nicht genau, wo Sie anfangen sollen? In diesem Kurs erhalten Sie praktische Tipps und wertvolle Anregungen, wie Sie Ihre Reise sicher, stressfrei und ganz nach Ihren Wünschen gestalten können - ob allein, mit Freunden oder in der Gruppe.

Wir zeigen Ihnen, worauf es bei der Reiseplanung ankommt: von der Wahl des passenden Reiseziels über die Budgetplanung bis hin zur Organisation der Anreise - ganz gleich, ob mit dem Auto, der Bahn oder dem Flugzeug. Der Kurs richtet sich sowohl an erfahrene Reisende als auch an Menschen, die sich (noch) unsicher fühlen oder sich bisher nicht zu einer Reise durchringen konnten.

Lassen Sie sich inspirieren, tauschen Sie sich mit anderen aus und gewinnen Sie mehr Sicherheit und Freude an der Reisevorbereitung!

Donnerstag, 13.11.2025, 19 - 20.30 Uhr

10,- €

Obertaufkirchen, Grundschule, Aula, Kirchplatz 2

252-2100

Geocaching - Freizeitvergnügen für die ganze Familie

Johannes Philipp



Dieses weltweite Spiel ist genauso alt wie unser Jahrhundert. Millionen begeisterte Spieler suchen Verstecke, die ein anderer Spieler in seiner Heimat angelegt und im Internet veröffentlicht hat. Was macht die Faszination dieses Spiels aus, das für Jung und Alt, Groß und Klein gleichermaßen geeignet ist, Stubenhocker und Computerfreaks in die Natur lockt und digitale Skeptiker an den Computer oder das mobile Endgerät?

Unser Referent ist begeisterter, aktiver Geocacher. Er erklärt dieses Spiel und gibt Tipps, wo man gute Informationen findet, wie man es mit Familie, Freunden oder auch allein ohne Aufwand beginnen kann, und welche speziellen Varianten es für Enthusiasten, Kletterer, Taucher, Wassersportler usw. gibt. Auch die Verhaltensregeln beim Suchen und Finden kommen nicht zu kurz.

Übrigens: Die Region Obertaufkirchen/Schwindegg/Buchbach ist mit mehreren Dutzend Caches im 10 km Umkreis ein „Hotspot“ für Cacher von überall her.

Herr Johannes Philipp ist Medienpädagoge.

Donnerstag, 30.10.2025, 19 - 20.30 Uhr

10,- €

Obertaufkirchen, Grundschule, Aula, Kirchplatz 2

252-2200

Gesund durch Wildkräuter

Rosmarie Schneider



Hier werden Möglichkeiten gezeigt, wie Kräuter verarbeitet und genutzt werden können, sowie Vorschläge zur vielseitigen, kreativen Verwendung für die aufgewertete tägliche gesunde Ernährung unterbreitet, z.B. in Tees, Salzen, Pesto, Salben, und vieles mehr. Es wird das Zubereiten von Salaten, Panaden, Aufstrichen, etc. gezeigt. Kräuter bieten eine große Bandbreite für Genuss und Wohlbefinden. Anschließend gemeinsame und gemütliche Brotzeit. Der Kurs findet bei jeder Witterung statt. Frau Rosmarie Schneider ist Heilpraktikerin und freut sich darauf ihre Begeisterung für Kräuter mit Ihnen zu teilen.

Samstag, 18.10.2025, 14 - 16.30 Uhr

20,- €

Wendenheim 13, 84419 Obertaufkirchen

Sprachen und Verständigung



252-3000

Französisch A2: Fortsetzungskurs

Angelika Zappe

Frischen Sie Ihr Französisch auf! Dieser Kurs ist auch geeignet für neue Teilnehmer mit einfachen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Déjà-vu A1-A2, Lektion 4

Mittwoch, 01.10.2025, 18.45 - 20.15 Uhr (10 Abende mittwochs)

80,- €

Schwindegg, Grundschule, Seminarraum, Schulstr. 11

252-3100

Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen

John Brunswick (Native Speaker)

Dieser Kurs ist auch geeignet für neue Teilnehmer mit einfachen Vorkenntnissen.

Mittwoch, 24.09.2025, 18.30 - 20 Uhr (10 Abende mittwochs)

80,- €

Schwindegg, Grundschule, Seminarraum, Schulstr.11

252-3200

Englisch Conversation - Gesprächsübung für Fortgeschrittene

John Brunswick (Native Speaker)

Mittwoch, 24.09.2025, 20.15 - 21.00 Uhr (10 Abende mittwochs)

40,- €

Schwindegg, Grundschule, Seminarraum, Schulstr.11

Gesundheit und Fitness

Körper-Fit Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene

Rita Bauer



Pilates trainiert das Körperzentrum. Es verbessert die Haltung, stärkt die tiefliegende Muskulatur, strafft das Gewebe und baut Stress ab. Sie werden dadurch leistungsfähiger und entlasten Ihre inneren Organe. Nach 10 Stunden fühlt man sich besser, nach 20 Stunden sieht man besser aus und nach 30 Stunden hat man ein völlig neues Körpergefühl. Zusätzlich werden die Faszien trainiert.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte!

252-4000

Körper-Fit Pilates am Vormittag

Montag, 06.10.2025, 8 - 9 Uhr (10 Vormittage montags)

60,- €

Schwindegg, Grundschule, Sporthalle, Schulstr. 11

252-4100

Körper-Fit Pilates am Abend

Montag, 06.10.2025, 20 - 21 Uhr (10 Abende montags)

60,- €

Schwindegg, Grundschule, Mehrzweckraum, Schulstr. 11

252-4200

Wirbelsäulengymnastik

Rita Bauer



Gymnastik zur Dehnung, Kräftigung und Entspannung der Muskulatur. Die stützenden Muskeln werden gekräftigt, die verkürzten Muskeln gedehnt, die Wirbelsäule mobilisiert und stabilisiert.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte!

Montag, 06.10.2025, 19 - 20 Uhr (10 Abende montags)

65,- €

Schwindegg, Grundschule, Mehrzweckraum, Schulstr. 11

252-4300

Beckenbodengymnastik

Rita Bauer

"Warum soll ich meinen Beckenboden trainieren?", fragen sich viele Menschen. Häufig erst ein Thema, wenn sich die ersten kleinen Schwächen einschleichen.

Ein starker Beckenboden gibt uns das Gefühl von größerer Kraft, Sicherheit und Vitalität. Das Training der inneren Stütz Muskulatur verbessert die Körperhaltung. Ist der Beckenboden zu schwach, können sich Inkontinenz, Senkung der inneren Organe oder Rückenprobleme einschleichen. In diesem Kurs fließen aber auch Elemente aus Pilates, Wirbelsäulengymnastik, Fußgymnastik und Atemübungen mit ein. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte!

Mittwoch, 08.10.2025, 8.00 - 9.00 Uhr (10 Vormittage mittwochs)

65,- €

Obertaufkirchen, Grundschule, Aula, Kirchplatz 2

252-4400

Gymnastik auf dem Hocker

Rita Bauer



Sie sind nicht mehr so beweglich oder kommen nicht mehr zum Boden oder wieder hoch? Dann ist Stuhlgymnastik das Richtige für Sie.

Sitzend auf einem Hocker werden wir kräftigende und dehnende Übungen machen, um unseren Körper fit und beweglich zu halten, Schmerzen abzubauen oder ihnen vorzubeugen. Unsere Sitzgymnastik stärkt das Herz-Kreislauf-System, trainiert die Muskeln und Koordination. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung!

Montag, 06.10.2025, 9.15 - 10 Uhr (10 Vormittage montags)

60,- €

Schwindegg, Grundschule, Sporthalle, Schulstr. 11

252-4500

Yoga am Abend

Sandra Johannson



Für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen und solche, die ihre Grundlagen auffrischen möchten. Die Körperübungen werden sowohl gehalten als auch sanft fließend ausgeführt. Wir üben die grundlegenden Körperhaltungen (Asanas), den Sonnengruß, Atemübungen sowie kurzes Sitzen in Stille (Meditation). Die Mischung aus körperlicher Aktivität, Meditation, bewusstem Atmen und Dehnen auf der Yogamatte hilft abzuschalten und den Körper zu mobilisieren. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke!

Dienstag, 23.09.2025, 19.30 - 20.30 Uhr (10 Abende dienstags)

68,- €

Schwindegg, Grundschule, Mehrzweckraum, Schulstr. 11

Yin Yoga

Sandra Johannson



Yin Yoga ist eine achtsame und meditative Form des Yoga, die sich auf die Dehnung des Bindegewebes konzentriert. Unterstützt von Hilfsmitteln üben wir vorwiegend im Sitzen und Liegen. Dabei werden die Positionen über einen Zeitraum von drei bis sieben Minuten gehalten, um die Faszien, Sehnen und Bänder zu stimulieren und zu entspannen. Yin Yoga hilft, mehr Flexibilität, Ruhe und Balance zu finden und kann stressbedingte Spannungen abbauen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke!

252-4600

Yin Yoga am Abend

Dienstag, 23.09.2025, 18.15 - 19.15 Uhr (10 Abende dienstags)

68,- €

Schwindegg, Grundschule, Mehrzweckraum, Schulstr. 11

252-4700

Yin Yoga am Vormittag

Mittwoch, 24.09.2025, 8.15 - 9.15 Uhr (10 Vormittage mittwochs)

68,- €

Schwindegg, Grundschule, Mehrzweckraum, Schulstr. 11

252-4800

Meditation erleben - ein Tag für Körper, Geist und Seele

Kerstin Schult



Fühlen Sie sich auch oft gestresst, sind Sie von den Anforderungen des Alltags überwältigt oder sehnen Sie sich nach mehr Ruhe und innerer Balance? Dann gönnen Sie sich diesen besonderen Tag der Meditation und Achtsamkeit! An diesem Tag tauchen Sie tief in die Welt der Meditation ein - mit praktischen Übungen, die Ihnen helfen abzuschalten, zu entspannen und den Kopf freizubekommen. Sie lernen, was Meditation wirklich ist, wie sie Sie im Alltag unterstützen kann und wie sie Ihnen zu mehr Gelassenheit und Klarheit verhilft. Erleben Sie verschiedene Meditations- und Achtsamkeitstechniken. Kurze theoretische Impulse und viel Raum für Selbsterfahrung und Austausch machen den Tag zu einem einzigartigen Erlebnis. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Aber auch wenn Sie schon Erfahrung mit Meditation gesammelt haben, können Sie hier Ihr Wissen und Ihre persönlichen Erfahrungen vertiefen. Kommen Sie einfach in bequemer Kleidung, mit einer Matte, einer Decke und einem Sitzkissen in den Genuss dieser Auszeit.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Sitzkissen und bequeme Kleidung!

Samstag, 15.11.2025, 10 - 16 Uhr

35,- €

Schwindegg, Grundschule, Mehrzweckraum, Schulstr. 11

Ernährung

252-5000

Nudelglück - Nudeln selber machen

Angela Schreier

Nudeln zählen zu den ältesten Lebensmitteln der Menschheit. Eines der ältesten Rezepte ist etwa 4000 Jahre alt und stammt aus China. Nudeln sind eine Erfindung, die den Speiseplan weltweit erobert hat. Kann man sich eine Woche ohne Pasta vorstellen? Wahrscheinlich nicht, immerhin gibt es zu unserem kulinarischen Glück scheinbar unendlich viele Nudelsorten. Abwechslung auf der Gabel ist uns also sicher. Aber wussten Sie auch, dass nicht nur das Kochen eigener Saucenkreationen, sondern auch das Selbermachen von Nudeln super einfach ist? Und dass es in Bayern eine Suppe gibt, die mit Nudeln gekocht wird, die nur mit den Händen geformt werden? Wir werden alles probieren und genießen. Bitte mitbringen: Schürze und Behälter für Reste, Abtrockentücher, Nudelmaschine manuell, falls vorhanden!

Dienstag, 14.10.2025, 19 - 21.30 Uhr (Anmeldeschluss: 09.10.2025)

30,- € (inkl. 12 € für Lebensmittel und Rezeptheft)

Buchbach, Grund- und Mittelschule, Schulküche, Schulstr. 2

Kreatives Gestalten

252-6000

Töpfern einer Adventsschale

Angela Schreier



In diesem Kurs können Anfänger wie Könner ihrer Kreativität freien Lauf lassen und sich gerade für die bevorstehende Weihnachtszeit inspirieren lassen. Unter fachkundiger Anleitung fertigen Sie eine Adventsschale an. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich! Bitte mitbringen: Messer, Pinsel, Schere!

Mittwoch, 19.11.2025, 19 - 21.30 Uhr (Anmeldeschluss: 14.11.2025)

25,- € (zzgl. 13,- € Materialkosten)

Schwindegg, Grundschule, Werkraum, Schulstr. 11

252-6100

Eine Lichterstadt bauen

Angela Schreier



Ein Lichthaus mit Spitzdach, ein kleines Haus neben einem großen und in der Mitte eine Kirche, ein Lichterdorf oder gleich eine ganze Lichterstadt bilden Lichthäuser, wenn sie gemeinsam inszeniert werden. Mit einem einfachen Teelicht oder einem batteriebetriebenen Teelicht bestückt sorgt ihr Lichthaus für eine wohlige Atmosphäre am Abend - vor allem in der Vorweihnachtszeit. Aus Ton in Handarbeit gefertigt ist es aber auch tagsüber und ohne Kerze ein hübsches Dekoelement. Alle Lichthäuser haben mit von Hand ausgeschnittene kleine Türen und Fenster durch die der zarte Kerzenschein hindurchfällt. Keine Vorkenntnisse erforderlich! Bitte mitbringen: Kleines Messer, Lineal, Zeitung, Tesa!

Mittwoch, 03.12.2025, 19 - 21.30 Uhr (Anmeldeschluss: 27.11.2025)

25,- € (zzgl. 10,- € Materialkosten)

Schwindegg, Grundschule, Werkraum, Schulstr. 11

252-6200

Sternewerkstatt

Angela Schreier



Das Basteln von Weihnachtsdekoration bringt in der Advents- und Vorweihnachtszeit viel gemütliche Stimmung in die eigenen vier Wände. Die Zeit vor Weihnachten ist jedes Jahr eine ganz besondere. Die Menschen fangen an, sowohl draußen als auch drinnen alles weihnachtlich zu schmücken und draußen vor den Fenstern der anderen fallen einem immer mehr warme Lichter ins Auge. Es ist eine schöne Stimmung, die dabei aufkommt und möglichst lange auch so bleiben soll.

Das Basteln von Weihnachtssternen und Deko kommt da gerade zur richtigen Zeit, regt die Kreativität in dieser meist eher doch dunklen Jahreszeit an und fördert den Gemütszustand, dadurch, dass man etwas Eigenes geschaffen hat. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte mitbringen: Baumschere, Grünzeug, Schere, Hammer, kleine Weihnachtskugeln, evtl. Moos (falls vorhanden).

Donnerstag, 04.12.2025, 19 - 22 Uhr (Anmeldeschluss: 18.11.2025)

20,- € (zzgl. Materialkosten nach Verbrauch)

Buchbach, Kulturhaus, Bistro, Schulstr. 4