Bildungsforum Demohausen

PRO GRAMM 2026

HAUS FÜR BILDUNG UND BEGEGNUNG

Bild: KI-generiert

50 KURSE

9 DOZIERENDE

3 STANDORTE

Mühlendorfer Weg 20 · 84844 Demohausen · 08631 18599-0 · programmheft.kufer.de

Bildung ist kein Zufall.


Bild: KI-generiert

Wenn Sie dieses Heft aufschlagen, halten Sie 50 Kurse in der Hand. Dahinter stehen 9 Dozentinnen und Dozenten, drei Häuser und eine Frage, die wir uns bei jedem einzelnen Angebot neu stellen: Wem nützt das?

Wir unterrichten seit vierundzwanzig Jahren, und in dieser Zeit hat sich vieles geändert – der Kern nicht. Ein Kurs ist bei uns kein Videoabruf, sondern ein Abend mit anderen Menschen in einem Raum. Wer dreimal nebeneinander am Werktisch sitzt, redet irgendwann miteinander.

Neu ist ein ganzes Themenfeld, das noch vor zwei Jahren niemand angefragt hätte: Künstliche Intelligenz. Zehn Kurse, von den Grundlagen des maschinellen Lernens bis zu ihrem Einsatz in Medizin und Industrie. Wir unterrichten das ohne Heilsversprechen und ohne Untergangsstimmung – sondern so, wie wir hier alles unterrichten: damit Sie hinterher selbst entscheiden können.

Zwölf unserer Angebote sind gebührenfrei. Das ist keine Werbeaktion, sondern eine Haltung: Wer sich einen Kurs nicht leisten kann, soll trotzdem kommen können. Für alle übrigen gibt es die Ermäßigung.

Ich freue mich auf Sie.

Anna Müller, Leitung · Bildungsforum Demohausen

Inhalt

Kultur & Gestalten 4

Kunst, Bild & Film 5
Literatur & Schreiben 6
Musik & Bühne 8
Denken & Herkunft 9

Gesundheit 11

Ernährung 12
Entspannung & Achtsamkeit 13
Kurse im Saal 19
Rücken & Kräftigung 11
Draußen & Selbstbehauptung 21

Digitales Lernen & KI 22

Grundlagen verstehen 23
KI in der Praxis 24
KI & Gesellschaft 27

Kinderkurse 28

Bewegung & Musik 29
Forschen & Lernen 30
Kreativ & Küche 32

01

Kultur & Gestalten

Machen schlägt anschauen.



SACHGEBIETE

Kunst, Bild & Film	3 Kurse
Literatur & Schreiben	3 Kurse
Musik & Bühne	2 Kurse
Denken & Herkunft	3 Kurse

11 KURSE

6 DOZIERENDE

3 STANDORTE

Drei Angebote dieses Themenfelds sind gebührenfrei. Anmeldung trotzdem nötig – die Plätze sind begrenzt.





Kurs-Nr.: 261-2001

Kunstgeschichte kompakt

Reise durch die wichtigsten Epochen der Kunstgeschichte

Von der Antike bis zur Moderne: Dieser Kurs bietet einen kompakten Überblick über bedeutende Kunstepochen, Stilrichtungen und Künstlerpersönlichkeiten. Anhand ausgewählter Werke analysieren wir Motive, Techniken und kulturelle Hintergründe. Ideal für Einsteiger:innen, die Kunst besser verstehen und einordnen möchten.

2001 / Kunst, Bild & Film
mit Kainat Abid
Mo. 03.08. – 12.08.2026, 4 Termine
18:00 – 20:00 Uhr
Ort: Bildungsforum Demohausen
50,00 €, ermäßigt 25,00 €

Kurs-Nr.: 261-2002

Fotografie als Kunstform

Techniken und Bildgestaltung mit künstlerischem Anspruch

In diesem Kurs geht es über das bloße Fotografieren hinaus: Du lernst, wie durch gezielte Bildkomposition, Lichtführung und Perspektive aus Fotos echte Kunstwerke entstehen. Neben technischen Grundlagen steht das kreative Sehen im Mittelpunkt. Ideal für alle, die fotografisch ihren eigenen Ausdruck entwickeln möchten.

2002 / Kunst, Bild & Film
mit Josef Lux
Di. 09.06. – 23.06.2026, 5 Termine
17:00 – 19:15 Uhr
Ort: Bildungsforum Demohausen
gebührenfrei



Kurs-Nr.: 261-2011

Filmanalyse

Filminterpretation aus kultureller und ästhetischer Sicht

Filme sind mehr als Unterhaltung – sie spiegeln Gesellschaft, Emotionen und Ästhetik. In diesem Kurs lernst du, Filme systematisch zu analysieren: Bildsprache, Dramaturgie, Symbolik und kultureller Kontext stehen im Fokus. Ideal für alle, die Kino mit neuen Augen sehen möchten.

2011 / Kunst, Bild & Film
mit Barbara Dulmer
Fr. 09.10. – 10.10.2026, 2 Termine
10:00 – 14:00 Uhr
Ort: Bildungsforum Demohausen
45,00 €, ermäßigt 10,00 €



Kurs-Nr.: 261-2008

Literatur der Moderne

Diskussion bedeutender Werke des 20. Jahrhunderts

Die Moderne brachte Umbrüche – auch in der Literatur. Wir befassen uns mit Schlüsselwerken von Autor:innen wie Kafka, Brecht oder Dürrenmatt, analysieren Stilmittel und Themen und diskutieren ihre gesellschaftliche Relevanz. Ein Kurs für alle, die Literatur nicht nur lesen, sondern tiefer verstehen möchten.

2008 / Literatur & Schreiben
mit Josef Lux
Mo. 15.06. – 22.06.2026, 3 Termine
18:00 – 20:00 Uhr
Ort: Bildungsforum Demohausen
70,00 €, ermäßigt 12,00 €


Bild: KI-generiert



Kurs-Nr.: 261-2009

Geschichten hören & erfinden

Förderung der Fantasie durch eigene Geschichten

Erzählen macht stark – vor allem Kinder lieben Geschichten. In diesem Kurs lauschen sie spannenden Erzählungen und erfinden selbst kleine Abenteuer. Fantasie, Sprache und Ausdrucksvermögen werden spielerisch gefördert, während die Kinder erste Schritte im kreativen Schreiben erleben.

2009 / Literatur & Schreiben
mit Robert Mustermann
Di. 07.07.2026, 1 Termin
09:00 – 12:15 Uhr
Ort: Bildungsforum Demohausen
50,00 €, ermäßigt 44,50 €

Kurs-Nr.: 261-2010

Kreatives Schreiben

Entfalte deine Fantasie und erlerne kreative Schreibtechniken

Du möchtest Geschichten schreiben, weißt aber nicht, wie anfangen? Hier lernst du, wie man Ideen entwickelt, Figuren lebendig beschreibt und spannende Handlungen aufbaut. Ob Kurzgeschichte oder Tagebuch – mit praktischen Übungen und Feedback entsteht ein persönlicher Schreibstil voller Ausdruckskraft.

2010 / Literatur & Schreiben
mit Peter Huber
Mi. 15.07.2026, 1 Termin
10:00 – 12:15 Uhr
Ort: Bildungsforum Demohausen
13,00 €, ermäßigt 10,00 €





Kurs-Nr.: 261-2003

Einführung in die klassische Musik

Welt der Klassik

Was macht ein Werk von Mozart so besonders? Wie entstand die Sinfonie? Dieser Kurs bietet einen leicht verständlichen Einstieg in die Welt der klassischen Musik. Mit Hörbeispielen, Hintergrundwissen und Einblicken in verschiedene Epochen werden Musikliebhaber:innen behutsam an große Werke und Komponisten herangeführt.

2003 / Musik & Bühne
mit Josef Lux
Do. 29.10.2026, 1 Termin
18:00 – 20:15 Uhr
Ort: Bildungsforum Demohausen
50,00 €, ermäßigt 10,00 €

Kurs-Nr.: 261-2006

Theater spielen für Einsteiger

Grundlagen des Theaterspielens mit praktischen Übungen

Theater ist mehr als nur Text auswendig lernen – es lebt von Ausdruck, Präsenz und Miteinander. In diesem Kurs lernen Teilnehmende spielerisch die Grundlagen des Schauspiels kennen: Rollenarbeit, Stimme, Bewegung und Improvisation stehen auf dem Programm. Ideal für alle, die sich ausprobieren möchten – ganz ohne Vorkenntnisse.

2006 / Musik & Bühne
mit Josef Lux
Do. 22.10.2026, 1 Termin
18:00 – 20:15 Uhr
Ort: Bildungsforum Demohausen
gebührenfrei





Kurs-Nr.: 261-2004

Kulturelle Vielfalt Europas

Traditionen und Bräuche unterschiedlicher Länder

Europa ist reich an Kulturen, Festen und Lebensweisen. In diesem Kurs reisen wir gedanklich von Skandinavien bis zum Mittelmeer, lernen Bräuche, kulinarische Eigenheiten und historische Hintergründe kennen. Ein spannender Einblick in das kulturelle Mosaik Europas – lebendig erzählt und mit Raum für Austausch.

2004 / Denken & Herkunft
mit Peter Huber
Do. 15.10. – 23.10.2026, 4 Termine
17:00 – 20:30 Uhr
Ort: Bildungsforum Demohausen
50,00 €, ermäßigt 25,00 €

Kurs-Nr.: 261-2005

Mythen und Sagen

Spannende Geschichten aus aller Welt

Ob griechische Göttersagen, nordische Heldenepen oder afrikanische Schöpfungsgeschichten – dieser Kurs entführt in die faszinierende Welt der Mythen. Gemeinsam erkunden wir Ursprung, Bedeutung und Wirkung dieser Erzählungen und erfahren, wie sie bis heute unsere Kulturen und Denkweisen prägen.

2005 / Denken & Herkunft
mit Paul Bachmann
Di. 08.09.2026, 1 Termin
18:00 – 19:30 Uhr
Ort: Bildungsforum Demohausen
gebührenfrei



Kurs-Nr.: 261-2007

Philosophie für Anfänger

Ein Überblick über die großen Denker und Ideen

Was ist Wahrheit? Was bedeutet Freiheit? Dieser Kurs führt in die Welt der Philosophie ein und stellt zentrale Denker wie Platon, Kant oder Nietzsche vor. In verständlicher Sprache nähern wir uns großen Fragen der Menschheit – mit Raum für Diskussion und eigenes Nachdenken.

2007 / Denken & Herkunft
mit Paul Bachmann
Di. 04.08. – 06.08.2026, Termine n. V.
18:00 – 20:00 Uhr
Ort: Bildungsforum Demohausen
50,00 €, ermäßigt 25,00 €

02

Gesundheit

Eine Stunde, die Ihnen gehört.



Bild: KI-generiert

SACHGEBIETE

Ernährung	2 Kurse
Entspannung & Achtsamkeit	3 Kurse
Gesund bleiben	3 Kurse
Kurse im Saal	6 Kurse
Rücken & Kräftigung	4 Kurse
Draußen & Selbstbehauptung	2 Kurse

20
KURSE

6
DOZIERENDE

3
STANDORTE

Viele Krankenkassen erstatten Präventionskurse anteilig. Fragen Sie vor der Anmeldung nach – wir stellen die nötige Bescheinigung aus.





Kurs-Nr.: 261-3101

Gesunde Ernährung

Grundlagen der ausgewogenen Ernährung

Was bedeutet eigentlich „ausgewogen essen“? In diesem Kurs werden die Grundlagen einer gesunden Ernährung leicht verständlich vermittelt. Du lernst, wie du deinen Speiseplan abwechslungsreich gestalten kannst, welche Nährstoffe der Körper braucht und wie du bewusste Entscheidungen beim Einkauf und Kochen triffst.

3101 / Ernährung
mit Barbara Dulmer
Do. 16.07.2026, 1 Termin
09:00 – 11:15 Uhr
Ort: Bildungsforum Demohausen
50,00 €, ermäßigt 25,00 €

Kurs-Nr.: 261-3102

Ernährung bei Diabetes

Wichtige Ernährungstipps für Diabetiker

Diabetes erfordert eine gezielte Ernährung. In diesem Kurs erfährst du, welche Lebensmittel günstig wirken, wie du den Blutzuckerspiegel im Alltag besser kontrollierst und worauf du beim Kochen und Snacken achten solltest. Ideal für Menschen mit Diabetes Typ 2 und deren Angehörige.

3102 / Ernährung
mit Paul Bachmann
Sa. 29.08. – 19.09.2026, 4 Termine
17:00 – 19:15 Uhr
Ort: Bildungsforum Demohausen
45,00 €, ermäßigt 25,00 €





Kurs-Nr.: 261-3103

Gesunder Schlaf

Wie du deinen Schlaf verbessern kannst

Guter Schlaf ist essenziell für Gesundheit und Wohlbefinden. Wir beleuchten die Ursachen von Schlafproblemen und zeigen alltagstaugliche Methoden für besseren Schlaf. Themen sind u.a. Schlafhygiene, innere Ruhe am Abend und der Umgang mit Einschlafstörungen – für erholsame Nächte und mehr Energie am Tag.

3103 / Entspannung & Achtsamkeit
mit Josef Lux
Fr. 03.07.2026, 1 Termin
09:00 – 12:15 Uhr
Ort: Bildungsforum Demohausen
45,00 €, ermäßigt 44,50 €

Kurs-Nr.: 261-3106

Autogenes Training

Entspannungstechniken zur Stressreduktion

Autogenes Training hilft, zur Ruhe zu kommen und Stress abzubauen. In diesem Kurs lernst du Schritt für Schritt die Grundübungen kennen, um durch Konzentration und Autosuggestion körperliche und mentale Entspannung zu erreichen. Für mehr Gelassenheit und innere Balance im Alltag.

3106 / Entspannung & Achtsamkeit
mit Josef Lux
Di. 04.08.2026, 1 Termin
17:00 – 19:30 Uhr
Ort: Bildungsforum Demohausen
45,00 €, ermäßigt 44,50 €

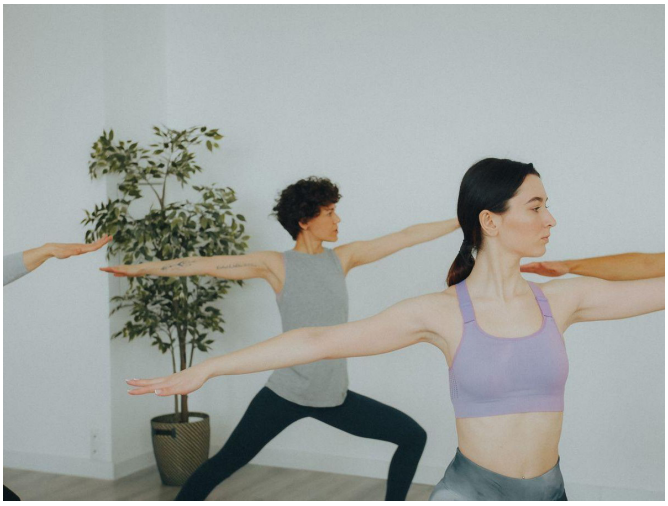




Bild: KI-generiert

Kurs-Nr.: 261-3108

Achtsamkeit im Alltag

Methoden zur Stressbewältigung und Achtsamkeit

Inmitten eines hektischen Alltags helfen Achtsamkeitstechniken, den Moment bewusst wahrzunehmen und innere Ruhe zu finden. In diesem Kurs lernst du praxisnahe Methoden zur Stressbewältigung, Atemübungen und achtsame Routinen, die du leicht in deinen Tagesablauf integrieren kannst – für mehr Gelassenheit und Klarheit.

3108 / Entspannung & Achtsamkeit
mit Josef Lux
Di. 28.07.2026, 1 Termin
10:00 – 12:15 Uhr
Ort: Bildungsforum Demohausen
50,00 €, ermäßigt 25,00 €

Kurs-Nr.: 261-3104

Fit im Kopf

Gedächtnistraining und Konzentrationsübungen

Auch das Gehirn braucht regelmäßige Bewegung! In diesem Kurs trainierst du dein Gedächtnis, deine Aufmerksamkeit und Denkflexibilität mit spielerischen Übungen. Ideal für jedes Alter – ob zur Prävention oder einfach, um geistig wach zu bleiben. Mit alltagstauglichen Techniken für mehr Konzentration und Merkfähigkeit.

3104 / Gesund bleiben
mit Paul Bachmann
Mi. 09.09. – 18.09.2026, 4 Termine
10:00 – 13:15 Uhr
Ort: Bildungsforum Demohausen
70,00 €, ermäßigt 12,00 €



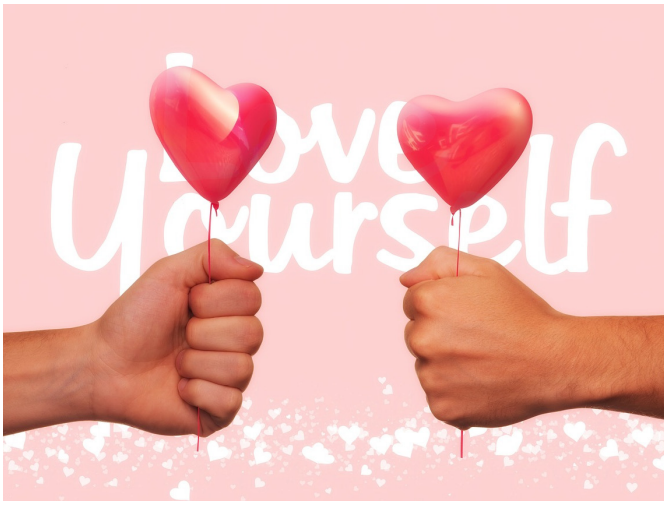
Kurs-Nr.: 261-3105

Gesund älter werden

Aktiv und fit durch die zweite Lebenshälfte

Altern in Bewegung: Dieser Kurs vermittelt, wie du Körper und Geist bis ins hohe Alter fit hältst. Wir sprechen über Ernährung, Bewegung, soziale Teilhabe und mentale Gesundheit. Mit praktischen Tipps, die helfen, den Alltag gesund, aktiv und selbstbestimmt zu gestalten.

3105 / Gesund bleiben
mit Peter Huber
Di. 18.08. – 25.08.2026, 3 Termine
18:00 – 20:00 Uhr
Ort: Bildungsforum Demohausen
50,00 €, ermäßigt 10,00 €



Kurs-Nr.: 261-3107

Stark durch Resilienz

Psychische Widerstandskraft entwickeln

Wie gelingt es manchen Menschen, Krisen besser zu bewältigen als andere? In diesem Kurs erfährst du, was Resilienz bedeutet und wie du deine seelische Widerstandskraft stärken kannst. Mit Übungen, Reflexionen und Impulsen für mehr Stabilität im Alltag – auch in herausfordernden Zeiten.

3107 / Gesund bleiben
mit Barbara Dulmer
Mi. 05.08. – 14.08.2026, 4 Termine
18:00 – 20:30 Uhr
Ort: Bildungsforum Demohausen
50,00 €, ermäßigt 12,00 €





Kurs-Nr.: 261-3201

Pilates

Kräftigung der Tiefenmuskulatur

Pilates ist ein sanftes, aber effektives Training für Körpermitte und Haltung. Mit gezielten Übungen stärkst du deine Tiefenmuskulatur, verbesserst deine Beweglichkeit und Körperwahrnehmung. Der Kurs eignet sich für Einsteiger:innen sowie Fortgeschrittene, die ihre Körperstabilität und Haltung verbessern möchten.

3201 / Kurse im Saal
mit Ute Engelmann
Mi. 15.07. – 24.07.2026, 4 Termine
18:00 – 20:30 Uhr
Ort: Bildungsforum Demohausen
45,00 €, ermäßigt 25,00 €

Kurs-Nr.: 261-3202

Yoga für Einsteiger

Grundlagen des Yoga für Körper und Geist

Yoga bringt Körper und Geist in Einklang. In diesem Einführungskurs lernst du die wichtigsten Asanas, Atemtechniken und Entspannungsübungen kennen. Du erfährst, wie Yoga zur Stressbewältigung beitragen und das körperliche Wohlbefinden stärken kann – ganz ohne Leistungsdruck, dafür mit Achtsamkeit.

3202 / Kurse im Saal
mit Paul Bachmann
Mi. 03.06. – 19.06.2026, 6 Termine
17:00 – 19:30 Uhr
Ort: Bildungsforum Demohausen
70,00 €



Kurs-Nr.: 261-3203

Aqua Fitness

Gelenkschonendes Training im Wasser

Im Wasser trainierst du besonders schonend und effektiv. Aqua Fitness stärkt Herz-Kreislauf, Muskulatur und Beweglichkeit – ohne die Gelenke zu belasten. Der Kurs richtet sich an alle Altersgruppen, auch an Menschen mit Bewegungseinschränkungen, und sorgt mit Musik und Spaß für ein positives Körpergefühl.

3203 / Kurse im Saal
mit Hannes Auer
Mo. 13.07. – 20.07.2026, 2 Termine
09:00 – 12:15 Uhr
Ort: Bildungsforum Demohausen
45,00 €, ermäßigt 10,00 €



Kurs-Nr.: 261-3204

Zumba

Fitness mit lateinamerikanischen Rhythmen

Zumba vereint Tanz und Ausdauertraining in einem mitreißenden Workout. Mit lateinamerikanischen Beats und einfachen Choreografien bringt dieser Kurs den Kreislauf in Schwung, verbrennt Kalorien und macht vor allem eins: jede Menge Spaß. Kein Tanztalent erforderlich – einfach mitmachen und bewegen!

3204 / Kurse im Saal
mit Peter Huber
Do. 10.09. – 24.09.2026, 3 Termine
17:00 – 19:45 Uhr
Ort: Bildungsforum Demohausen
70,00 €, ermäßigt 10,00 €



Kurs-Nr.: 261-3205

Body-Fit

Ganzkörpertraining zur Kräftigung und Ausdauer

Dieser Kurs kombiniert abwechslungsreiche Übungen zur Kräftigung aller Muskelgruppen mit Ausdauereinheiten – ideal, um fit zu bleiben oder neu einzusteigen. Trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht und einfachen Hilfsmitteln. Für alle geeignet, die ihren Körper gezielt stärken möchten.

3205 / Kurse im Saal
mit Peter Huber
Di. 28.07. – 06.08.2026, 4 Termine
10:00 – 12:15 Uhr
Ort: Bildungsforum Demohausen
70,00 €, ermäßigt 12,00 €



Kurs-Nr.: 261-3208

Tanzen für Erwachsene

Spaß an Bewegung und Musik

Tanzen fördert Koordination, Beweglichkeit und gute Laune. In diesem Kurs für Erwachsene lernst du in lockerer Atmosphäre verschiedene Tanzstile und -schritte kennen – von klassisch bis modern. Kein Partner nötig – nur Freude an Musik, Bewegung und gemeinsamem Erleben.

3208 / Kurse im Saal
mit Hannes Auer
Di. 16.06. – 25.06.2026, 4 Termine
09:00 – 11:15 Uhr
Ort: Bildungsforum Demohausen
70,00 €, ermäßigt 10,00 €





Kurs-Nr.: 261-3207

Rückenfit

Kräftigungsübungen für einen gesunden Rücken

Ein starker Rücken schützt vor Schmerzen und hält dich beweglich. In diesem Kurs stärkst du gezielt die Rücken- und Rumpfmuskulatur, verbesserst deine Haltung und erfährst, wie du Verspannungen vorbeugen kannst. Ideal für Berufstätige, Senior:innen und alle mit sitzender Tätigkeit.

3207 / Rücken & Kräftigung
mit Barbara Dulmer
Fr. 03.07. – 13.07.2026, 5 Termine
10:00 – 12:45 Uhr
Ort: Bildungsforum Demohausen
gebührenfrei

Kurs-Nr.: 261-3304

Rückenschule

Kräftigung und Entlastung für einen gesunden Rücken

Rückenschmerzen sind häufig – aber oft vermeidbar. In der Rückenschule lernst du, wie du mit gezielter Bewegung und rückengerechtem Verhalten Schmerzen vorbeugst und bestehende Beschwerden linderst. Übungen zur Kräftigung, Dehnung und Haltungsschulung machen deinen Rücken fit für den Alltag.

3304 / Rücken & Kräftigung
mit Hannes Auer
Mo. 06.07. – 08.07.2026, 2 Termine
10:00 – 12:30 Uhr
Ort: Bildungsforum Demohausen
gebührenfrei





Kurs-Nr.: 261-3303

Progressive Muskelentspannung

Gezielte Entspannung einzelner Muskelgruppen

Durch das bewusste An- und Entspannen verschiedener Muskelgruppen erreichst du tiefe körperliche und geistige Entspannung. Diese Technik hilft nachweislich bei Stress, Schlafproblemen und innerer Unruhe. Der Kurs vermittelt die Methode praxisnah und leicht umsetzbar für den Alltag.

3303 / Rücken & Kräftigung
mit Barbara Dulmer
Do. 09.07. – 11.07.2026, 3 Termine
17:00 – 19:30 Uhr
Ort: Bildungsforum Demohausen
gebührenfrei

Kurs-Nr.: 261-3302

Functional Training

Effektives Ganzkörpertraining mit Eigengewicht

Funktionelles Training verbessert Beweglichkeit, Kraft und Koordination – ganz ohne Geräte. In diesem Kurs trainierst du gezielt mit dem eigenen Körpergewicht und förderst so die Stabilität deiner Muskulatur. Abwechslungsreiche Übungen aktivieren alle Muskelgruppen und steigern die Fitness im Alltag.

3302 / Rücken & Kräftigung
mit Hannes Auer
Mo. 21.09. – 30.09.2026, 4 Termine
10:00 – 13:15 Uhr
Ort: Bildungsforum Demohausen
13,00 €, ermäßigt 12,00 €



Kurs-Nr.: 261-3301

Lauftreff für Anfänger

Sanfter Einstieg ins Lauftraining

Du möchtest mit dem Laufen beginnen, weißt aber nicht wie? Dieser Kurs führt dich behutsam an das Lauftraining heran – mit Aufwärmen, Technik, Lauf- und Gehphasen. Neben der Praxis erhältst du Tipps zur Ausrüstung, Motivation und Regeneration. Für alle, die gesund und nachhaltig starten wollen.

3301 / Draußen & Selbstbehauptung
mit Peter Huber
Sa. 10.10.2026, 1 Termin
17:00 – 19:00 Uhr
Ort: Bildungsforum Demohausen
gebührenfrei



Kurs-Nr.: 261-3206

Selbstverteidigung

Grundtechniken der Selbstverteidigung für jedes Alter

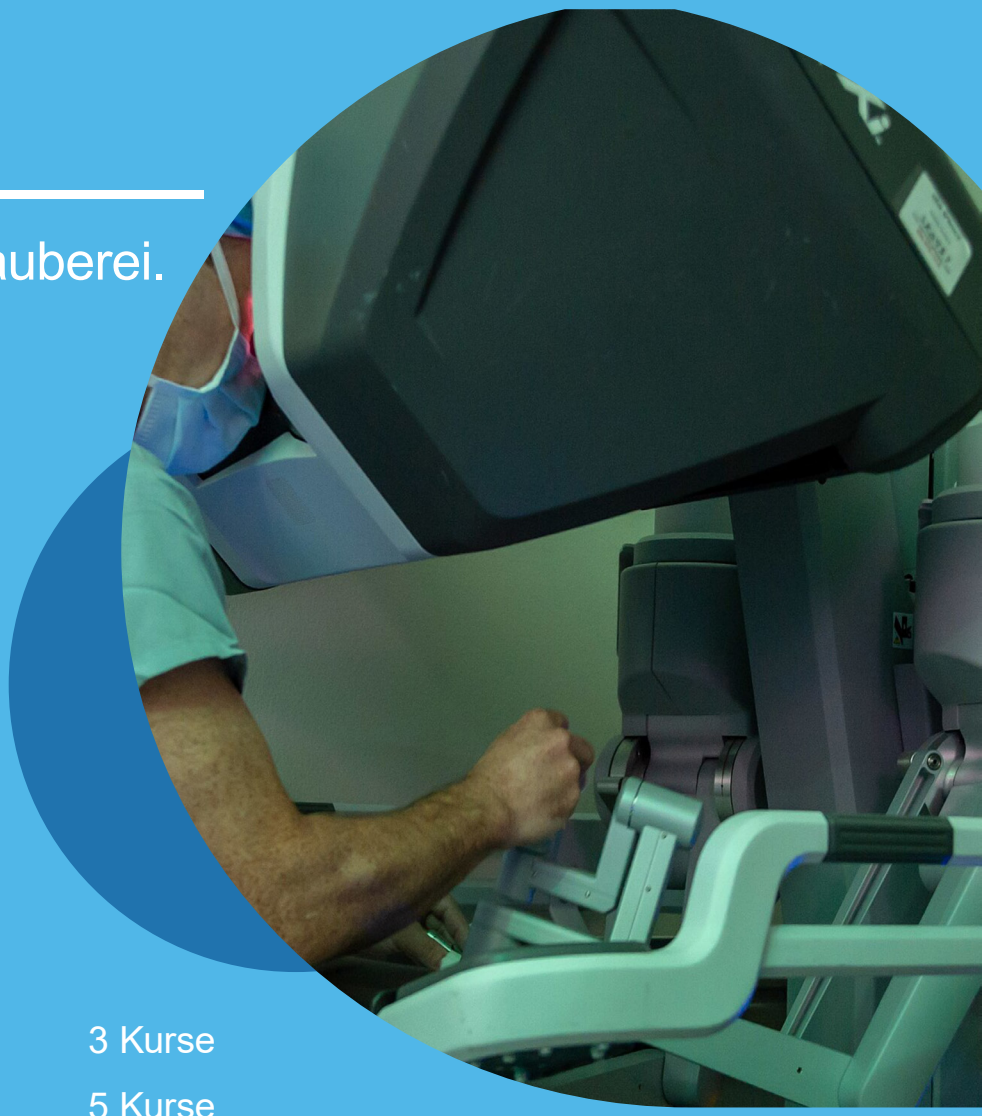
Sicherheit beginnt mit Selbstvertrauen. In diesem Kurs lernst du grundlegende Techniken der Selbstverteidigung, Strategien zur Gefahrenvermeidung und wie du dich im Ernstfall behaupten kannst. Die Übungen sind praxisnah, altersgerecht und vermitteln ein sicheres Auftreten im Alltag.

3206 / Draußen & Selbstbehauptung
mit Peter Huber
Mi. 22.07. – 24.07.2026, 2 Termine
17:00 – 19:30 Uhr
Ort: Bildungsforum Demohausen
13,00 €

03

Arbeit und Beruf

Werkzeuge, keine Zauberei.



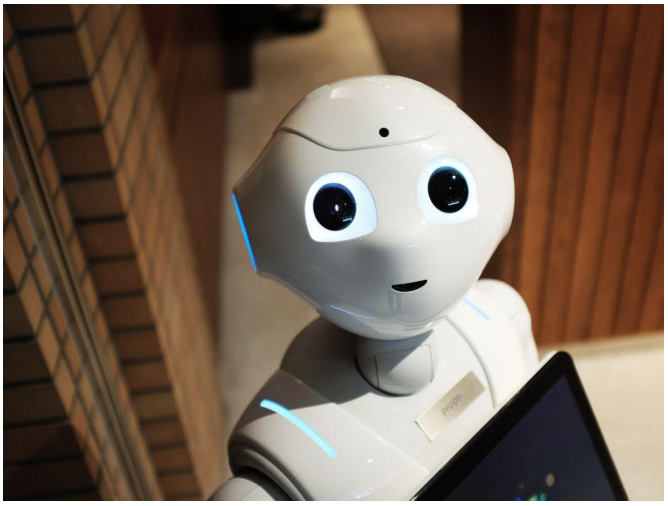
SACHGEBIETE

Grundlagen verstehen	3 Kurse
KI in der Praxis	5 Kurse
KI & Gesellschaft	2 Kurse

10	6	3
KURSE	DOZIERENDE	STANDORTE

Für alle Kurse dieses Themenfelds brauchen Sie keine Programmierkenntnisse. Ein Laptop ist hilfreich, aber nicht Bedingung – Leihgeräte stehen bereit.


Bild: KI-generiert



Kurs-Nr.: 261-5001

Einführung in maschinelles Lernen

Grundlagen des maschinellen Lernens mit praktischen Beispielen

Wie lernt ein Computer, Bilder zu erkennen oder Texte zu verstehen? In diesem Kurs erhältst du eine praxisorientierte Einführung in maschinelles Lernen. Anhand einfacher Beispiele lernst du die wichtigsten Konzepte, Algorithmen und Anwendungsmöglichkeiten kennen – ganz ohne Vorwissen in Mathematik oder Programmierung.

5001 / Grundlagen verstehen
mit Josef Lux
Mi. 15.07.2026, 1 Termin
10:00 – 13:15 Uhr
Ort: Bildungsforum Demohausen
gebührenfrei

Kurs-Nr.: 261-5002

Neuronale Netze erklärt

Funktionsweise neuronaler Netze

Wie denkt eine künstliche Intelligenz? In diesem Kurs tauchst du in die Funktionsweise neuronaler Netze ein. Du lernst die Struktur solcher Modelle kennen und baust ein erstes eigenes kleines Netz – verständlich erklärt und mit praxisnahen Übungen, die auch für Programmieranfänger geeignet sind.

5002 / Grundlagen verstehen
mit Ute Engelmann
Mo. 06.07.2026, 1 Termin
17:00 – 19:30 Uhr
Ort: Bildungsforum Demohausen
gebührenfrei





Bild: KI-generiert

Kurs-Nr.: 261-5010

Deep Learning für Einsteiger

Anwendung von Deep Learning im Alltag

Ob Sprachassistenten oder automatische Bildbearbeitung – Deep Learning steckt in vielen Technologien. Dieser Kurs erklärt, wie neuronale Netze funktionieren und welche praktischen Anwendungen sich daraus ergeben. Mit verständlichen Beispielen und ersten Einblicken in moderne KI-Systeme für Einsteiger:innen.

5010 / Grundlagen verstehen
mit Barbara Dulmer
Mi. 23.09.2026, 1 Termin
10:00 – 12:00 Uhr
Ort: Bildungsforum Demohausen
70,00 €, ermäßigt 44,50 €

Kurs-Nr.: 261-5004

KI in der Bildverarbeitung

Einsatz von KI zur Objekterkennung und Bildanalyse

Moderne KI erkennt Gesichter, analysiert Bilder und automatisiert visuelle Prozesse. In diesem Kurs erfährst du, wie neuronale Netze Bilder auswerten, was hinter Objekterkennung steckt und welche praktischen Anwendungen es in Industrie, Sicherheit und Alltag gibt – anschaulich und verständlich erklärt.

5004 / KI in der Praxis
mit Peter Huber
Mo. 10.08.2026, 1 Termin
10:00 – 12:45 Uhr
Ort: Bildungsforum Demohausen
45,00 €, ermäßigt 25,00 €


Bild: KI-generiert


Bild: KI-generiert

Kurs-Nr.: 261-5005

KI in der Industrie 4.0

Anwendungsfälle von KI in der modernen Fertigung

Wie verändert KI die Produktion? Dieser Kurs beleuchtet konkrete Einsatzfelder von Künstlicher Intelligenz in Fertigung, Logistik und Qualitätssicherung. Du lernst, wie intelligente Systeme Prozesse optimieren, Fehler erkennen und Industrieanlagen effizienter machen – praxisnah und zukunftsorientiert.

5005 / KI in der Praxis
mit Paul Bachmann
Fr. 04.09.2026, 1 Termin
09:00 – 11:00 Uhr
Ort: Bildungsforum Demohausen
gebührenfrei

Kurs-Nr.: 261-5006

KI in der Medizin

Wie Künstliche Intelligenz Diagnosen unterstützt und Therapien verbessert

Von der Bilddiagnostik bis zur Therapieplanung – KI wird zur wichtigen Hilfe im medizinischen Alltag. In diesem Kurs erfährst du, wie Algorithmen Krankheiten erkennen, Patientenakten analysieren und Ärzt:innen unterstützen. Mit kritischer Betrachtung von Chancen, Grenzen und ethischen Fragen.

5006 / KI in der Praxis
mit Peter Huber
So. 13.09. – 16.09.2026, 3 Termine
09:00 – 12:15 Uhr
Ort: Bildungsforum Demohausen
45,00 €, ermäßigt 12,00 €





Bild: KI-generiert

Kurs-Nr.: 261-5007

Sprachverarbeitung mit KI

Verstehen, wie KI Sprache analysiert und in Anwendungen wie Chatbots nutzt

Wie erkennt ein Chatbot, was wir sagen? In diesem Kurs tauchst du in die Welt der Sprach-KI ein. Du lernst, wie natürliche Sprache digital verarbeitet wird, welche Techniken zur Spracherkennung und -generierung eingesetzt werden und wie sie z. B. in virtuellen Assistenten zur Anwendung kommen.

5007 / KI in der Praxis
mit Paul Bachmann
Fr. 16.10.2026, 1 Termin
17:00 – 19:15 Uhr
Ort: Bildungsforum Demohausen
45,00 €, ermäßigt 12,00 €

Kurs-Nr.: 261-5009

Autonomes Fahren

Einblicke in die Technik selbstfahrender Fahrzeuge

Autonomes Fahren ist mehr als nur ein Trend – es revolutioniert die Mobilität. In diesem Kurs lernst du die technischen Grundlagen, Sensorik, KI-gestützte Entscheidungsprozesse und Herausforderungen im Straßenverkehr kennen. Auch rechtliche und ethische Aspekte werden praxisnah thematisiert.

5009 / KI in der Praxis
mit Robert Mustermann
Mo. 03.08. – 05.08.2026, 2 Termine
17:00 – 19:00 Uhr
Ort: Bildungsforum Demohausen
45,00 €, ermäßigt 25,00 €


Bild: KI-generiert



Kurs-Nr.: 261-5003

Ethik in der KI

Ethische Fragestellungen rund um die Anwendung von KI

Wie stellen wir sicher, dass KI-Systeme fair, transparent und verantwortungsvoll eingesetzt werden? In diesem Kurs diskutieren wir ethische Herausforderungen rund um Künstliche Intelligenz – von Diskriminierung über Datenschutz bis zur Verantwortung von Entwickler:innen und Nutzer:innen.

5003 / KI & Gesellschaft
mit Peter Huber
Mo. 22.06. – 26.06.2026, 5 Termine
09:00 – 11:30 Uhr
Ort: Bildungsforum Demohausen
13,00 €, ermäßigt 12,00 €

Kurs-Nr.: 261-5008

Künstliche Intelligenz und Gesellschaft

Wie KI unsere Gesellschaft verändert

KI-Technologien beeinflussen Arbeit, Bildung, Politik und Alltag. Dieser Kurs beleuchtet gesellschaftliche Folgen, Potenziale und Risiken des KI-Einsatzes. Diskutiere mit: Wie verändert sich unser Zusammenleben, welche Regeln brauchen wir – und wie kann der Wandel gerecht gestaltet werden?

5008 / KI & Gesellschaft
mit Robert Mustermann
Mo. 17.08.2026, 1 Termin
10:00 – 12:00 Uhr
Ort: Bildungsforum Demohausen
gebührenfrei

04

Junge VHS



Neugier braucht Platz.

SACHGEBIETE

Bewegung & Musik	3 Kurse
Forschen & Lernen	3 Kurse
Kreativ & Küche	3 Kurse

9
KURSE

5
DOZIERENDE

3
STANDORTE

Bei allen Kinderkursen bitten wir um Angabe des Alters bei der Anmeldung. Geschwisterkinder erhalten die Ermäßigung.


Bild: KI-generiert



Kurs-Nr.: 261-0001K

Kinderyoga

Untertitel

In diesem Kurs erleben Kinder auf spielerische Weise die Grundlagen des Yoga. Mit fantasievollen Übungen, einfachen Atemtechniken und kleinen Entspannungseinheiten fördern wir Beweglichkeit, Konzentration und innere Ausgeglichenheit. Der Spaß steht dabei immer im Vordergrund – ideal, um schon früh Körperbewusstsein und Achtsamkeit zu entwickeln.

0001K / Bewegung & Musik
mit Ute Engelmann
Mo. 08.06. – 22.06.2026, 3 Termine
09:00 – 12:15 Uhr
Ort: Bildungsforum Demohausen
12,00 €, ermäßigt 10,80 €

Kurs-Nr.: 261-0003K

Musikalische Früherziehung

Töne, Rhythmen und Instrumente entdecken

Kinder erkunden in diesem Kurs auf kreative Weise die Welt der Musik. Mit Singen, einfachen Instrumenten, Bewegung und Rhythmusübungen fördern wir Gehör, Sprachentwicklung und Motorik. Durch musikalische Spiele und gemeinsames Musizieren entsteht ein früher Zugang zur Musik, der Neugierde weckt und Freude vermittelt.

0003K / Bewegung & Musik
mit Paul Bachmann
So. 12.07. – 13.07.2026, 2 Termine
09:00 – 11:00 Uhr
Ort: Bildungsforum Demohausen
70,00 €, ermäßigt 25,00 €





Kurs-Nr.: 261-0004K

Tanz für Kinder

Bewegung und Rhythmus spielerisch erfahren

Tanzen macht Spaß und stärkt das Körpergefühl! In diesem Kurs bewegen sich Kinder zu Musik, lernen kleine Choreografien und entdecken auf spielerische Weise Rhythmus und Ausdruck. Die Förderung von Koordination, Selbstbewusstsein und Teamgeist steht dabei im Mittelpunkt – ganz ohne Leistungsdruck, aber mit viel Freude an Bewegung.

0004K / Bewegung & Musik
mit Ute Engelmann
Mi. 16.09. – 17.09.2026, 2 Termine
10:00 – 12:00 Uhr
Ort: Bildungsforum Demohausen
50,00 €, ermäßigt 44,50 €

Kurs-Nr.: 261-0006K

Abenteuer Experimente

Spannende Experimente für kleine Forscher

Warum schwimmt ein Ei im Salzwasser? Was passiert, wenn man Backpulver und Essig mischt? In diesem Kurs führen Kinder einfache Experimente durch, die naturwissenschaftliche Phänomene greifbar machen. Spielerisch werden Neugier, logisches Denken und Forscherdrang gefördert – ein Kurs voller Aha-Erlebnisse!

0006K / Forschen & Lernen
mit Ute Engelmann
Di. 21.07. – 25.07.2026, 5 Termine
09:00 – 11:00 Uhr
Ort: Bildungsforum Demohausen
gebührenfrei



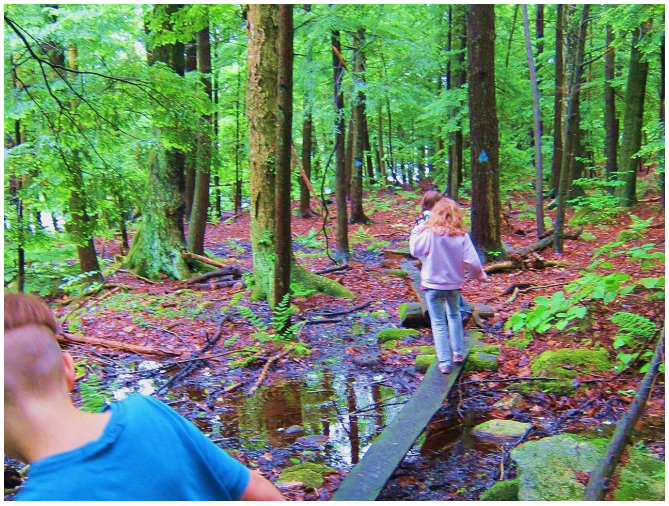
Kurs-Nr.: 261-0008K

Lernen lernen

Hilfen und Techniken für ein gutes Lernen in der Schule

In diesem Kurs erfahren Kinder, wie sie leichter und effizienter lernen können. Mit einfachen Methoden zu Konzentration, Organisation und Merkfähigkeit stärken wir das Selbstvertrauen beim Lernen. Die Teilnehmenden entdecken, welcher Lerntyp sie sind und erhalten Werkzeuge, die im Schulalltag wirklich helfen.

0008K / Forschen & Lernen
mit Ute Engelmann
Mo. 20.07. – 27.07.2026, 2 Termine
10:00 – 12:00 Uhr
Ort: Bildungsforum Demohausen
70,00 €, ermäßigt 12,00 €



Kurs-Nr.: 261-0009K

Natur entdecken

Wald, Wiese und Tiere mit allen Sinnen erleben

Draußen unterwegs sein, Tiere beobachten, Pflanzen kennenlernen – dieser Kurs bringt Kinder der Natur näher. Spielerisch erkunden wir Wald und Wiese, lernen Zusammenhänge im Ökosystem kennen und fördern einen achtsamen Umgang mit der Umwelt. Ein Kurs für kleine Naturforscher, bei dem Anfassen ausdrücklich erlaubt ist!

0009K / Forschen & Lernen
mit Ute Engelmann
Fr. 25.09.2026, 1 Termin
17:00 – 19:00 Uhr
Ort: Bildungsforum Demohausen
50,00 €, ermäßigt 44,50 €





Kurs-Nr.: 261-0002K

Kinder kochen gesund

Spaß am Kochen und gesunder Ernährung

Gesunde Ernährung kann richtig lecker sein – das lernen Kinder hier ganz praktisch. Gemeinsam bereiten wir einfache, bunte Gerichte zu, die nicht nur gut schmecken, sondern auch kindgerecht und ausgewogen sind. Dabei vermitteln wir spielerisch Wissen über Lebensmittel, Hygiene und Küchensicherheit – Kochen mit allen Sinnen!

0002K / Kreativ & Küche
mit Anna Ajibade
Do. 03.09. – 04.09.2026, 2 Termine
18:00 – 20:00 Uhr
Ort: Bildungsforum Demohausen
13,00 €

Kurs-Nr.: 261-0005K

Spielerisch Englisch lernen

Erste Schritte in die englische Sprache für Kinder

Englisch lernen kann spannend und leicht sein – besonders mit Liedern, Spielen und Geschichten. In diesem Kurs machen Kinder erste Erfahrungen mit der englischen Sprache und bauen einen kleinen Grundwortschatz auf. Ganz ohne Stress, dafür mit viel Spaß und Bewegung, legen wir den Grundstein für späteres Sprachverständnis.

0005K / Kreativ & Küche
mit Ute Engelmann
Di. 16.06. – 25.06.2026, 4 Termine
18:00 – 20:00 Uhr
Ort: Bildungsforum Demohausen
70,00 €, ermäßigt 44,50 €

Bildungsforum Demohausen

Wissen. Technik. Zukunft.

Gemeinsam die digitale Welt gestalten.



Unser Programm 2026 bietet Ihnen praxisnahe Kurse und spannende Einblicke in die Welt der Digitalisierung. Ob Grundlagen, Anwendungen oder aktuelle Trends – bei uns lernen Sie, wie Sie digitale Technologien sicher und sinnvoll in Ihrem Alltag und Beruf einsetzen können.

Technik verstehen. Kompetenzen stärken.
Neue Möglichkeiten entdecken.

Digitale Grundlagen | Software & Anwendungen | Programmieren & IT | KI & Zukunftstechnologien | Beruf & Weiterbildung

Mehr erfahren und alle Kurse entdecken:
programmheft.kufer.de

Bildungsforum Demohausen
Mühlendorfer Weg 20
84844 Demohausen
08631 18599-0
programmheft@kufer.de

Bild: KI-generiert