

BILDUNGSFORUM DEMOHAUSEN

Programm 2026

Haus für Bildung und Begegnung



AKADEMIE
DEMOHAUSEN



Kultur &
Gestalten



Gesundheit



Gymnastik &
Bewegung



Digitales Lernen & KI



Kinderkurse

50 Kurse • in **5** Themenfeldern • **9** Dozierende • **12** gebührenfreie Angebote



ALLE KURSE ONLINE

programmheft.kufer.de

Mühlendorfer Weg 20 · 84844 Demohausen

Bild

Bild: KI-generiert

Bildung ist kein Zufall.



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 Werkisch 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

- 50** Kurse in diesem Heft
- 9** Dozentinnen und Dozenten
- 5** Themenfelder
- 12** gebührenfreie Angebote

Inhalt

5 Themenfelder, 50 Kurse.

01	Kultur & Gestalten	11 Kurse	4
	KUNST, BILD & FILM.....		5
	LITERATUR & SCHREIBEN		5
	MUSIK & BÜHNE.....		6
	DENKEN & HERKUNFT		6
02	Gesundheit	8 Kurse	7
	ERNÄHRUNG.....		8
	ENTSPANNUNG & ACHTSAMKEIT.....		8
	GESUND BLEIBEN.....		8
03	Gymnastik & Bewegung	12 Kurse	10
	KURSE IM SAAL.....		11
	RÜCKEN & KRÄFTIGUNG		12
	DRAUSSEN & SELBSTBEHAUPTUNG		12
04	Digitales Lernen & KI	10 Kurse	13
	GRUNDLAGEN VERSTEHEN.....		14
	KI IN DER PRAXIS.....		14
	KI & GESELLSCHAFT		15
05	Kinderkurse	9 Kurse	16
	BEWEGUNG & MUSIK.....		17
	FORSCHEN & LERNEN.....		17
	KREATIV & KÜCHE.....		18

THEMENFELD 01

Kultur & Gestalten

Machen schlägt anschauen.



Bild: KI-generiert

Kunstgeschichte und Fotografie, Film und Literatur, Musik, Theater und Philosophie. Vom Vortrag bis zur Schreibwerkstatt – hier geht es um das, was ohne Zweck auskommt und trotzdem bleibt.

11 Kurse

4 Sachgebiete

3 gebührenfrei

GUT ZU WISSEN

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

programmheft.kufer.de/kurse

KUNST, BILD & FILM

🛒 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.

Kainat Abid

Mo. 03.08. – 12.08.2026 · 18:00 – 20:00 Uhr · 4 Termine

50,00 € · ermäßigt 25,00 €

Raum wird mit der Bestätigung mitgeteilt



🛒 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.

Josef Lux

Di. 09.06. – 23.06.2026 · 17:00 – 19:15 Uhr · 5 Termine

gebührenfrei

Raum wird mit der Bestätigung mitgeteilt



🛒 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.

Barbara Dulmer

Fr. 09.10. – 10.10.2026 · 10:00 – 14:00 Uhr · 2 Termine

45,00 € · ermäßigt 10,00 €

Raum wird mit der Bestätigung mitgeteilt



LITERATUR & SCHREIBEN

🛒 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.

Josef Lux

Mo. 15.06. – 22.06.2026 · 18:00 – 20:00 Uhr · 3 Termine

70,00 € · ermäßigt 12,00 €

Raum wird mit der Bestätigung mitgeteilt

🛒 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.

Robert Mustermann

Di. 07.07.2026 · 09:00 – 12:15 Uhr · 1 Termin

50,00 € · ermäßigt 44,50 €

Raum wird mit der Bestätigung mitgeteilt



🛒 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.

Max Stadler

Mi. 15.07.2026 · 10:00 – 12:15 Uhr · 1 Termin

13,00 € · ermäßigt 10,00 €

Raum wird mit der Bestätigung mitgeteilt



MUSIK & BÜHNE

🛒 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.

Josef Lux

Do. 29.10.2026 · 18:00 – 20:15 Uhr · 1 Termin

50,00 € · ermäßigt 10,00 €

Raum wird mit der Bestätigung mitgeteilt



🛒 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.

Josef Lux

Do. 22.10.2026 · 18:00 – 20:15 Uhr · 1 Termin

gebührenfrei

Raum wird mit der Bestätigung mitgeteilt



DENKEN & HERKUNFT

🛒 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.

Max Stadler

Do. 15.10. – 23.10.2026 · 17:00 – 20:30 Uhr · 4 Termine

50,00 € · ermäßigt 25,00 €

Raum wird mit der Bestätigung mitgeteilt



🛒 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.

Paul Bachmann

Di. 08.09.2026 · 18:00 – 19:30 Uhr · 1 Termin

gebührenfrei

Raum wird mit der Bestätigung mitgeteilt



🛒 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.

Paul Bachmann

Di. 04.08. – 06.08.2026 · 18:00 – 20:00 Uhr · Termine n. V.

50,00 € · ermäßigt 25,00 €

Raum wird mit der Bestätigung mitgeteilt



T H E M E N F E L D 0 2

Gesundheit

Eine Stunde, die Ihnen gehört.



Bild: KI-generiert

Ernährung, Schlaf, Entspannung und geistige Fitness. Unsere Kurse versprechen keine Wunder, sondern regelmäßige Termine, die im Kalender stehen bleiben. Das ist erfahrungsgemäß der schwierigste und der wirksamste Teil.

- 8 Kurse
- 3 Sachgebiete
- 0 alle gebührenpflichtig

GUT ZU WISSEN

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

programmheft.kufer.de/ueber-uns/ansprechpersonen

ERNÄHRUNG

🛒 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.

Barbara Dulmer

Do. 16.07.2026 · 09:00 – 11:15 Uhr · 1 Termin

50,00 € · ermäßigt 25,00 €

Raum wird mit der Bestätigung mitgeteilt



🛒 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.

Paul Bachmann

Sa. 29.08. – 19.09.2026 · 17:00 – 19:15 Uhr · 4 Termine

45,00 € · ermäßigt 25,00 €

Raum wird mit der Bestätigung mitgeteilt



ENTSPANNUNG & ACHTSAMKEIT

🛒 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.

Josef Lux

Fr. 03.07.2026 · 09:00 – 12:15 Uhr · 1 Termin

45,00 € · ermäßigt 44,50 €

Raum wird mit der Bestätigung mitgeteilt



🛒 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.

Josef Lux

Di. 04.08.2026 · 17:00 – 19:30 Uhr · 1 Termin

45,00 € · ermäßigt 44,50 €

Raum wird mit der Bestätigung mitgeteilt



🛒 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.

Josef Lux

Di. 28.07.2026 · 10:00 – 12:15 Uhr · 1 Termin

50,00 € · ermäßigt 25,00 €

Raum wird mit der Bestätigung mitgeteilt



GESUND BLEIBEN

🛒 261-3104

Fit im Kopf

Gedächtnistraining und Konzentrationsübungen
Auch das Gehirn braucht regelmäßige Bewegung! In diesem Kurs trainierst du dein Gedächtnis, deine Aufmerksamkeit und Denkfähigkeit 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.

Paul Bachmann

Mi. 09.09. – 18.09.2026 · 10:00 – 13:15 Uhr · 4 Termine

70,00 € · ermäßigt 12,00 €

Raum wird mit der Bestätigung mitgeteilt



 **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.

Max Stadler

Di. 18.08. – 25.08.2026 · 18:00 – 20:00 Uhr · 3 Termine

50,00 € · ermäßigt 10,00 €

Raum wird mit der Bestätigung mitgeteilt

 **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.

Barbara Dulmer

Mi. 05.08. – 14.08.2026 · 18:00 – 20:30 Uhr · 4 Termine

50,00 € · ermäßigt 12,00 €

Raum wird mit der Bestätigung mitgeteilt

Gymnastik & Bewegung

Erst bewegen, dann reden.



Bild: KI-generiert

Pilates, Yoga, Aqua-Fitness, Zumba und Tanz. Dazu Rückenschule, Muskelentspannung, Functional Training, Lauftreff und Selbstverteidigung. Vom sanften Einstieg bis zum harten Zirkel – für jedes Tempo etwas.

12 Kurse

3 Sachgebiete

4 gebührenfrei

GUT ZU WISSEN

Bringen Sie bequeme Kleidung mit. Matten, Kleingeräte und Duschen sind in allen Bewegungsräumen vorhanden.
programmheft.kufer.de/ueber-uns/gebaeudeuebersicht

KURSE IM SAAL

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.

Ute Engelmann

Mi. 15.07. – 24.07.2026 · 18:00 – 20:30 Uhr · 4 Termine

45,00 € · ermäßigt 25,00 €

Raum wird mit der Bestätigung mitgeteilt



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.

Paul Bachmann

Mi. 03.06. – 19.06.2026 · 17:00 – 19:30 Uhr · 6 Termine

70,00 €

Raum wird mit der Bestätigung mitgeteilt



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.

Hannes Auer

Mo. 13.07. – 20.07.2026 · 09:00 – 12:15 Uhr · 2 Termine

45,00 € · ermäßigt 10,00 €

Raum wird mit der Bestätigung mitgeteilt



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!

Max Stadler

Do. 10.09. – 24.09.2026 · 17:00 – 19:45 Uhr · 3 Termine

70,00 € · ermäßigt 10,00 €

Raum wird mit der Bestätigung mitgeteilt



261-3205

Body-Fit

Ganzkörpertraining zur Kräftigung und Ausdauer

Dieser Kurs kombiniert abwechslungsreiche Übungen zur Kräftigung aller Muskelgruppen mit Ausdauerseinheiten – 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.

Max Stadler

Di. 28.07. – 06.08.2026 · 10:00 – 12:15 Uhr · 4 Termine

70,00 € · ermäßigt 12,00 €

Raum wird mit der Bestätigung mitgeteilt



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.

Hannes Auer

Di. 16.06. – 25.06.2026 · 09:00 – 11:15 Uhr · 4 Termine

70,00 € · ermäßigt 10,00 €

Raum wird mit der Bestätigung mitgeteilt



RÜCKEN & KRÄFTIGUNG

🛒 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.

Barbara Dulmer

Fr. 03.07. – 13.07.2026 · 10:00 – 12:45 Uhr · 5 Termine

gebührenfrei

Raum wird mit der Bestätigung mitgeteilt



🛒 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.

Hannes Auer

Mo. 06.07. – 08.07.2026 · 10:00 – 12:30 Uhr · 2 Termine

gebührenfrei

Raum wird mit der Bestätigung mitgeteilt

🛒 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.

Barbara Dulmer

Do. 09.07. – 11.07.2026 · 17:00 – 19:30 Uhr · 3 Termine

gebührenfrei

Raum wird mit der Bestätigung mitgeteilt



🛒 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.

Hannes Auer

Mo. 21.09. – 30.09.2026 · 10:00 – 13:15 Uhr · 4 Termine

13,00 € · ermäßigt 12,00 €

Raum wird mit der Bestätigung mitgeteilt



DRAUSSEN & SELBSTBEHAUPTUNG

🛒 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.

Max Stadler

Sa. 10.10.2026 · 17:00 – 19:00 Uhr · 1 Termin

gebührenfrei

Raum wird mit der Bestätigung mitgeteilt



🛒 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.

Max Stadler

Mi. 22.07. – 24.07.2026 · 17:00 – 19:30 Uhr · 2 Termine

13,00 €

Raum wird mit der Bestätigung mitgeteilt



Digitales Lernen & KI

Werkzeuge, keine Zauberei.



Von den Grundlagen des maschinellen Lernens über neuronale Netze bis zu KI in Medizin, Industrie und Straßenverkehr. Dazu die Fragen, die niemand den Maschinen überlassen sollte: Ethik und Gesellschaft.

10 Kurse

3 Sachgebiete

4 gebührenfrei

GUT ZU WISSEN

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

programmheft.kufer.de/kurse

GRUNDLAGEN VERSTEHEN

🛒 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.

Josef Lux

Mi. 15.07.2026 · 10:00 – 13:15 Uhr · 1 Termin

gebührenfrei

Raum wird mit der Bestätigung mitgeteilt



🛒 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.

Ute Engelmann

Mo. 06.07.2026 · 17:00 – 19:30 Uhr · 1 Termin

gebührenfrei

Raum wird mit der Bestätigung mitgeteilt



🛒 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.

Barbara Dulmer

Mi. 23.09.2026 · 10:00 – 12:00 Uhr · 1 Termin

70,00 € · ermäßigt 44,50 €

Raum wird mit der Bestätigung mitgeteilt



KI IN DER PRAXIS

🛒 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.

Max Stadler

Mo. 10.08.2026 · 10:00 – 12:45 Uhr · 1 Termin

45,00 € · ermäßigt 25,00 €

Raum wird mit der Bestätigung mitgeteilt



🛒 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.

Paul Bachmann

Fr. 04.09.2026 · 09:00 – 11:00 Uhr · 1 Termin

gebührenfrei

Raum wird mit der Bestätigung mitgeteilt



🛒 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.

Max Stadler

So. 13.09. – 16.09.2026 · 09:00 – 12:15 Uhr · 3 Termine

45,00 € · ermäßigt 12,00 €

Raum wird mit der Bestätigung mitgeteilt



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.

Paul Bachmann

Fr. 16.10.2026 · 17:00 – 19:15 Uhr · 1 Termin

45,00 € · ermäßigt 12,00 €

Raum wird mit der Bestätigung mitgeteilt



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?

Robert Mustermann

Mo. 17.08.2026 · 10:00 – 12:00 Uhr · 1 Termin

gebührenfrei

Raum wird mit der Bestätigung mitgeteilt



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.

Robert Mustermann

Mo. 03.08. – 05.08.2026 · 17:00 – 19:00 Uhr · 2 Termine

45,00 € · ermäßigt 25,00 €

Raum wird mit der Bestätigung mitgeteilt



KI & GESELLSCHAFT

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.

Max Stadler

Mo. 22.06. – 26.06.2026 · 09:00 – 11:30 Uhr · 5 Termine

13,00 € · ermäßigt 12,00 €

Raum wird mit der Bestätigung mitgeteilt



Kinderkurse

Neugier braucht Platz.



Yoga, Tanz und Musik, Experimente und Naturkunde, Kochen und Kreativwerkstatt. Kurse für Kinder, in denen ausprobiert und nicht bewertet wird – und in denen auch etwas schiefgehen darf.

- 9** Kurse
- 3** Sachgebiete
- 1** gebührenfrei

G U T Z U W I S S E N

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

programmheft.kufer.de/service-kontakt/kontaktformular

BEWEGUNG & MUSIK

🛒 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.

Max Stadler

Mo. 08.06. – 22.06.2026 · 09:00 – 12:15 Uhr · 3 Termine

12,00 € · ermäßigt 10,80 €

Raum wird mit der Bestätigung mitgeteilt



🛒 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.

Paul Bachmann

So. 12.07. – 13.07.2026 · 09:00 – 11:00 Uhr · 2 Termine

70,00 € · ermäßigt 25,00 €

Raum wird mit der Bestätigung mitgeteilt



🛒 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.

Ute Engelmann

Mi. 16.09. – 17.09.2026 · 10:00 – 12:00 Uhr · 2 Termine

50,00 € · ermäßigt 44,50 €

Raum wird mit der Bestätigung mitgeteilt



FORSCHEN & LERNEN

🛒 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!

Max Stadler

Di. 21.07. – 25.07.2026 · 09:00 – 11:00 Uhr · 5 Termine

gebührenfrei

Raum wird mit der Bestätigung mitgeteilt



🛒 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.

Max Stadler

Mo. 20.07. – 27.07.2026 · 10:00 – 12:00 Uhr · 2 Termine

70,00 € · ermäßigt 12,00 €

Raum wird mit der Bestätigung mitgeteilt



🛒 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!

Ute Engelmann

Fr. 25.09.2026 · 17:00 – 19:00 Uhr · 1 Termin

50,00 € · ermäßigt 44,50 €

Raum wird mit der Bestätigung mitgeteilt



KREATIV & KÜCHE

 **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!

Anna Ajibade

Do. 03.09. – 04.09.2026 · 18:00 – 20:00 Uhr · 2 Termine

13,00 €

Raum wird mit der Bestätigung mitgeteilt

 **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.

Ute Engelmann

Di. 16.06. – 25.06.2026 · 18:00 – 20:00 Uhr · 4 Termine

70,00 € · ermäßigt 44,50 €

Raum wird mit der Bestätigung mitgeteilt

 **261-0007K**

Kreativwerkstatt



Basteln, malen und gestalten mit verschiedenen Materialien

Hier ist Platz für Fantasie! Kinder können mit Papier, Farben, Naturmaterialien und mehr eigene Kunstwerke schaffen. Ob Malen, Kleben oder Modellieren – wir probieren viele Techniken aus und regen Kreativität und Feinmotorik an. Jede Stunde bringt neue Ideen, bei denen die Kinder ihre gestalterische Seite entdecken können.

Kainat Abid

Mo. 26.10. – 04.11.2026 · 09:00 – 11:00 Uhr · 4 Termine

13,00 €

Raum wird mit der Bestätigung mitgeteilt

Anmeldung und Gebühren

Ein Kurs gilt als gebucht, sobald Sie unsere Bestätigung per E-Mail haben – nicht vorher. Wir melden uns innerhalb von zwei Werktagen.

1 Kurs auswählen

Jeder Kurs trägt eine Nummer wie 261-3202. Der QR-Code neben dem Kurs führt direkt auf die Kursseite mit freien Plätzen, allen Einzelterminen und dem Anmeldeknopf.

2 Anmeldung absenden

Online rund um die Uhr über die Kursseite, telefonisch unter 08631 18599-0 oder persönlich an unserem Tresen im Mühlendorfer Weg.

3 Bestätigung abwarten

Sie erhalten Rechnung und Raumangabe per E-Mail. Die Gebühr ziehen wir sieben Tage vor Kursbeginn per SEPA-Lastschrift ein.

Ermäßigte Gebühr

Bei den meisten Kursen steht in der Terminzeile neben der Gebühr ein zweiter, ermäßigter Betrag. Anspruch haben Empfängerinnen und Empfänger von Bürgergeld, Sozialhilfe oder Wohngeld, Studierende, Auszubildende und Freiwilligendienstleistende. Ein formloser Nachweis bei der Anmeldung genügt; wir sehen ihn ein, ohne ihn zu speichern.

Gebührenfreie Angebote

12 Kurse und Vorträge in diesem Heft kosten nichts. Sie sind in der Terminzeile mit „gebührenfrei“ gekennzeichnet. Eine Anmeldung brauchen wir trotzdem, weil die Plätze begrenzt sind und wir sonst niemanden benachrichtigen können, falls ein Termin ausfällt.

Drei Häuser, kurze Wege

Wir unterrichten in drei Gebäuden. Die Adressen stehen auf Ihrer Anmeldebestätigung, den genauen Raum erfahren Sie spätestens am Vortag. Alle Haupteingänge sind barrierefrei.

Gymnasium

Sprachen, Vorträge, EDV
Schillerstr. 23 · 12345 Demohausen
Bus 3 und 7 – Haltestelle Schillerstraße
Kursbetrieb · Mo – Fr ab 17 Uhr · Seminarräume · EDV-Raum · Aula

Hauptschule

Bewegung und Werkstätten
Konrad-Adenauer-Str. 5 · 12345 Demohausen
Bus 3 – Haltestelle Adenauerstraße
Kursbetrieb · Mo – Sa ab 16 Uhr · Turnhalle · Lehrküche · Werkraum

Musikschule Demohausen

Musik und Kinderkurse
Innstraße 81 · 84453 Mühldorf
Bahnhof Mühldorf, 10 Minuten zu Fuß
Kursbetrieb · Mo – Fr ab 14 Uhr · Musikräume · Bewegungsraum

Teilnahmebedingungen

Wir haben die vollständigen Bedingungen auf das Wesentliche gekürzt. Den kompletten Text finden Sie online – er gilt im Zweifel.

01 Anmeldung

Ihre Anmeldung ist verbindlich, sobald wir sie bestätigt haben. Bis dahin können Sie formlos zurücktreten. Wir berücksichtigen Anmeldungen in der Reihenfolge des Eingangs.

02 Rücktritt

Bis 14 Tage vor Kursbeginn kostenfrei. Danach berechnen wir 50 % der Gebühr, ab Kursbeginn die volle. Benennen Sie eine Ersatzperson, entfallen alle Kosten.

03 Absage durch uns

Kurse mit zu wenig Anmeldungen sagen wir spätestens drei Tage vor Beginn ab. Sie erhalten die Gebühr vollständig zurück; weitergehende Ansprüche bestehen nicht.

04 Ausfall einzelner Termine

Fällt ein Termin aus, holen wir ihn nach. Ist das nicht möglich, erstatten wir den anteiligen Betrag ab dem zweiten ausgefallenen Termin.

05 Gebühren

Einzug per SEPA-Lastschrift sieben Tage vor Kursbeginn. Ratenzahlung ab 150 € auf Anfrage. Materialkosten sind enthalten, wo nichts anderes vermerkt ist.

06 Datenschutz

Wir verarbeiten Ihre Daten ausschließlich zur Kursabwicklung und geben sie nicht weiter. Nachweise für Ermäßigungen sehen wir ein, ohne sie zu speichern.

07 Haftung

Für Garderobe und mitgebrachte Gegenstände können wir nicht haften. In Bewegungs- und Werkstattkursen nehmen Sie auf eigene Verantwortung teil.

08 Bild- und Tonaufnahmen

Gelegentlich fotografieren wir für unsere Öffentlichkeitsarbeit. Sie werden vorher gefragt, und ein Nein hat keinerlei Folgen für Ihre Teilnahme.

Wir freuen uns auf Sie.

Tagesaktuelle Restplätze, Anmeldung rund um die Uhr.

Bildungsforum Demohausen



Mühlendorfer Weg 20 • 84844 Demohausen



Telefon 08631 18599-0 • info@demohausen-ev.de



Öffnungszeiten Mo – Do 9 – 17 Uhr • Fr 9 – 13 Uhr

