

**Masterkursnummernliste für onlinevhs.bayern**  
**der vhs SüdOst**  
 für Anbieter

Kursnummer	Stichwort (KuferSQL; itm:MANAGER)	Titel	KursleiterIn	Datum	Beginn
261-12600	vhs:portal:master:261-12600	Gemeinsam stark durch Krisen gehen	Cecile Franz	02.03.2026	19:00
261-35120	vhs:portal:master:261-35120	Gesunder Schlaf – Tipps, Tricks und Methoden - Vortrag	Nora Lynn Rodiek	02.03.2026	19:00
261-58501	vhs:portal:master:261-58501	Künstliche Intelligenz für „Newbies“	Thorsten Bradt	02.03.2026	20:00
261-35122	vhs:portal:master:261-35122	Augengesundheit: Den Durchblick haben – Augen auf bei der Prävention - Vortrag	Nora Lynn Rodiek	03.03.2026	19:00
261-58503	vhs:portal:master:261-58503	Praxisorientierte Einführung in ChatGPT & Co.	Thorsten Bradt	03.03.2026	20:00
261-11302	vhs:portal:master:261-11302	Philosophie des Anthropozäns	Jörg Noller	04.03.2026	16:00
261-58505	vhs:portal:master:261-58505	Gemini als multimodales Medium	Thorsten Bradt	04.03.2026	20:00
261-12601	vhs:portal:master:261-12601	Bewegung und Lernen bei Kindern - Bedeutung und Folgen von Bewegungsmangel	Carolin Heiß	05.03.2026	19:30
261-24411	vhs:portal:master:261-24411	Peter Tschaikowski - Vortragsreihe	Svetlana Savintsev	05.03.2026	19:00
261-58507	vhs:portal:master:261-58507	KI-Assistenzen für den Büroalltag	Thorsten Bradt	05.03.2026	20:00
261-11502	vhs:portal:master:261-11502	Kommunalwahl in Bayern 2026	Paul Gaedtke	06.03.2026	16:00
261-58681	vhs:portal:master:261-58681	Canva Visual Suite für Content-Marketing	Thorsten Bradt	10.03.2026	20:00
261-11308	vhs:portal:master:261-11308	Freiheit in der Antike	Angelika Bönker-Vallon	11.03.2026	19:00
261-58683	vhs:portal:master:261-58683	Social-Media-Marketing mit Instagram	Thorsten Bradt	11.03.2026	20:00
261-11619	vhs:portal:master:261-11619	Mentales Entgiften	Anna Ludwig	12.03.2026	18:00
261-12603	vhs:portal:master:261-12603	Kleine Schritte, große Veränderungen - Begleitung von Kindern bei Übergängen	Carolin Heiß	12.03.2026	19:30
261-23379	vhs:portal:master:261-23379	Brauchtum im Frühjahr und zur Osterzeit	Christine Hornberger	12.03.2026	19:30
261-58660	vhs:portal:master:261-58660	Microsoft OneNote – Essentials zur professionellen Anwendung	Thorsten Bradt	12.03.2026	20:00
261-12604	vhs:portal:master:261-12604	Lernen mit Freude und Konzentration	Cecile Franz	16.03.2026	19:00
261-11310	vhs:portal:master:261-11310	Erasmus von Rotterdam	Angelika Bönker-Vallon	18.03.2026	19:00
261-12605	vhs:portal:master:261-12605	ADHS bei Kindern erkennen und handeln	Cecile Franz	18.03.2026	19:00
261-11621	vhs:portal:master:261-11621	Umgang mit Fehlern	Anna Ludwig	19.03.2026	18:00
261-24412	vhs:portal:master:261-24412	Peter Tschaikowski - Vortragsreihe	Svetlana Savintsev	19.03.2026	19:00
261-12606	vhs:portal:master:261-12606	Schlaf, Kindchen - sanft und schnell	Silvia Ziegler	20.03.2026	09:30
261-12607	vhs:portal:master:261-12607	Hausaufgaben-Helden: Wege aus dem Frust	Pamina Kittner	23.03.2026	19:00
261-11410	vhs:portal:master:261-11410	Deutschlands Weg in den Ersten Weltkrieg	Martin Schneider	24.03.2026	18:30
261-35133	vhs:portal:master:261-35133	Longevity - Länger jung leben - Vortrag	Kerstin Eberhard	24.03.2026	19:30
261-11314	vhs:portal:master:261-11314	Philosophie des Internets	Jörg Noller	25.03.2026	16:00
261-35135	vhs:portal:master:261-35135	Selbstmitgefühl - Pragmatische Selbsthilfe in einer rauen Welt - Vortrag	Ursula Stein	26.03.2026	19:00
261-58353	vhs:portal:master:261-58353	„The Hook“ – perfekter Aufhänger für jede Botschaft	Thorsten Bradt	07.04.2026	09:00
261-58509	vhs:portal:master:261-58509	KI-Agents & Deep Research	Thorsten Bradt	07.04.2026	15:30
261-58662	vhs:portal:master:261-58662	Microsoft SharePoint und Teamwebsites	Thorsten Bradt	07.04.2026	20:00
261-58670	vhs:portal:master:261-58670	Microsoft Teams in der Projektorganisation	Thorsten Bradt	07.04.2026	18:00
261-58301	vhs:portal:master:261-58301	Crazy8s – Ideen in Höchstgeschwindigkeit entwickeln	Thorsten Bradt	08.04.2026	09:00
261-58661	vhs:portal:master:261-58661	Microsoft OneNote – Value-Adds zur professionellen Anwendung	Thorsten Bradt	08.04.2026	15:30
261-58303	vhs:portal:master:261-58303	Gezielte Steuerung von Changeprozessen	Thorsten Bradt	09.04.2026	09:00
261-58601	vhs:portal:master:261-58601	Microsoft Copilot in der Produktivitätscloud	Thorsten Bradt	09.04.2026	15:30
261-58664	vhs:portal:master:261-58664	Microsoft To Do und Planner im Praxiseinsatz	Thorsten Bradt	09.04.2026	18:00

Kursnummer	Stichwort (KuferSQL; itm:MANAGER)	Titel	KursleiterIn	Datum	Beginn
261-58666	vhs:portal:master:261-58666	Microsoft Lists - Nachverfolgung von Informationen & Prozessen	Thorsten Bradt	09.04.2026	20:00
261-58511	vhs:portal:master:261-58511	KI-Tools als Produktivitätsbooster	Thorsten Bradt	10.04.2026	09:00
261-58642	vhs:portal:master:261-58642	Microsoft Outlook und OneNote – perfektes Duo	Thorsten Bradt	10.04.2026	15:30
261-11890	vhs:portal:master:261-11890	CyberMonday: KI im Alltag sicher nutzen	Annika Rüll	13.04.2026	19:00
261-35146	vhs:portal:master:261-35146	Emotionen verstehen: Der Schlüssel zu einem erfüllten Leben - Vortrag	Ramona Lidl	13.04.2026	19:00
261-11204	vhs:portal:master:261-11204	Naturwissenschaftliche Disziplinen im Überblick - Materie Quanten (Teil 1)	Dieter Huttenloher	14.04.2026	18:00
261-12609	vhs:portal:master:261-12609	Sozialkompetenz bei Kindern fördern und Auffälligkeiten erkennen	Cecile Franz	14.04.2026	19:00
261-24150	vhs:portal:master:261-24150	Canva – Techniken für effektvolle Designs	Thorsten Bradt	14.04.2026	13:30
261-11861	vhs:portal:master:261-11861	Online-Banking - aber sicher!	Markus Bartsch	15.04.2026	15:00
261-12610	vhs:portal:master:261-12610	Zwischen Nähe und Freiheit – Pubertät verstehen, Bindung gestalten, loslassen	Katrin Romero Velasco	16.04.2026	19:00
261-24413	vhs:portal:master:261-24413	Peter Tschaikowski - Vortragsreihe	Svetlana Savintsev	16.04.2026	19:00
261-58680	vhs:portal:master:261-58680	Strategien für erfolgreiche Kampagnen mit Instagram	Thorsten Bradt	16.04.2026	13:30
261-11420	vhs:portal:master:261-11420	Bauwerke, die Geschichten erzählen - Teil 1	Paul Gaedtke	20.04.2026	18:30
261-11882	vhs:portal:master:261-11882	Mobilitäts-Apps im Alltag nutzen – für Senioren	Theresa Kuper	20.04.2026	10:00
261-11206	vhs:portal:master:261-11206	Naturwissenschaftliche Disziplinen im Überblick - Genetik (Teil 2)	Dieter Huttenloher	21.04.2026	18:00
261-12612	vhs:portal:master:261-12612	Grenzen setzen, feinfühlig bleiben	Veronika Elhardt	22.04.2026	19:00
261-11216	vhs:portal:master:261-11216	Faszination Weltall (Teil 1)	Markus Vossebürger	23.04.2026	18:30
261-11422	vhs:portal:master:261-11422	Bauwerke, die Geschichten erzählen - Teil 2	Paul Gaedtke	27.04.2026	18:30
261-11208	vhs:portal:master:261-11208	Naturwissenschaftliche Disziplinen im Überblick - Energie (Teil 3)	Dieter Huttenloher	28.04.2026	18:00
261-12614	vhs:portal:master:261-12614	Finanzbildung für Familien	Sebastian Timmann	28.04.2026	19:00
261-58355	vhs:portal:master:261-58355	Curiosity Gap und Rule of Three	Thorsten Bradt	28.04.2026	16:00
261-58665	vhs:portal:master:261-58665	Microsoft Planner – Aufgaben zentral verwalten	Thorsten Bradt	28.04.2026	13:30
261-11508	vhs:portal:master:261-11508	USA - Parteiengeschichte und die Polarisierung der Gesellschaft	Roland Funk	29.04.2026	18:00
261-12615	vhs:portal:master:261-12615	Kinder mit einer Leseschwäche unterstützen	Claudia Hartl-Blisse	29.04.2026	19:00
261-58520	vhs:portal:master:261-58520	Kanban – Effizienzsteigerung durch visualisierte Workflows	Thorsten Bradt	30.04.2026	16:00
261-58668	vhs:portal:master:261-58668	Microsoft Power Automate – Automatisierung von Arbeitsabläufen	Thorsten Bradt	30.04.2026	13:30
261-11218	vhs:portal:master:261-11218	Faszination Weltall (Teil 2)	Markus Vossebürger	04.05.2026	18:30
261-11628	vhs:portal:master:261-11628	Die ‚andere Sprache‘ - Was uns Gesicht und Gestik sagen	Garry Baumeister	05.05.2026	19:00
261-11881	vhs:portal:master:261-11881	Anpassung an die Klimafolgen – welche Möglichkeiten bietet die Digitalisierung?	Zoe Back	06.05.2026	19:00
261-12617	vhs:portal:master:261-12617	Balanceakt Familie - Wie Kinder das Gleichgewicht verändern	Katharina Mittler	06.05.2026	19:00
261-11879	vhs:portal:master:261-11879	Zoom-Funktionen	Matthias Weller	07.05.2026	19:00
261-24414	vhs:portal:master:261-24414	Peter Tschaikowski - Vortragsreihe	Svetlana Savintsev	07.05.2026	19:00
261-35154	vhs:portal:master:261-35154	Erste-Hilfe aus der Natur - Vortrag	Veronika Elhardt	07.05.2026	19:00
261-11601	vhs:portal:master:261-11601	Sicherheit, Vorsorge und Erste Hilfe in außerordentlichen Notlagen	Franz Bründler	08.05.2026	16:00
261-12618	vhs:portal:master:261-12618	Vom Umgang mit dem Taschengeld	Carola Schanzer	11.05.2026	19:00
261-12619	vhs:portal:master:261-12619	Geschwisterliebe und Geschwisterstreit	Lena Holzmann	12.05.2026	19:00
261-12620	vhs:portal:master:261-12620	Kinder mit einer Rechtschreibschwäche erfolgreich begleiten	Claudia Hartl-Blisse	13.05.2026	19:00
261-11872	vhs:portal:master:261-11872	Smart Surfer – Soziale Medien im Netz	Evelyn Pfeuffer	18.05.2026	19:00
261-11891	vhs:portal:master:261-11891	CyberMonday: Wie Algorithmen Gendermachtverhältnisse verstärken	Nina Böhm	18.05.2026	19:00
261-12621	vhs:portal:master:261-12621	Kindheit im Gepäck - Wie Bindungserfahrungen uns im Elternsein prägen	Katrin Romero Velasco	18.05.2026	19:00
261-11428	vhs:portal:master:261-11428	Heimat – die Kraft unserer Wurzeln	Garry Baumeister	19.05.2026	19:00
261-11873	vhs:portal:master:261-11873	Digitale Assistenten - Alexa, Siri und Co	Steffen Bahlinger	19.05.2026	19:00

Kursnummer	Stichwort (KuferSQL; itm:MANAGER)	Titel	KursleiterIn	Datum	Beginn
261-12622	vhs:portal:master:261-12622	Kinder mit einer Rechenschwäche erfolgreich begleiten	Claudia Hartl-Blisse	20.05.2026	19:00
261-11871	vhs:portal:master:261-11871	Digitale Gesundheit – Überblick über Möglichkeiten und Nutzen	Matthias Weller	21.05.2026	19:00
261-12623	vhs:portal:master:261-12623	„Langeweile im Kindesalter“ - Warum Kinder Raum für eigene Ideen brauchen	Carolin Heiß	21.05.2026	19:30
261-11877	vhs:portal:master:261-11877	Gesundheits-Apps und DiGA: Ihr digitaler Begleiter im Alltag	Matthias Weller	28.05.2026	19:00
261-35155	vhs:portal:master:261-35155	Gesunde Abgrenzung – So geht's!- Vortrag	Ramona Lidl	08.06.2026	19:00
261-12624	vhs:portal:master:261-12624	Verbindung statt Machtkampf	Ruth Meise	09.06.2026	19:00
261-12625	vhs:portal:master:261-12625	Gesund und lecker – So gelingt Kinderernährung im Alltag	Ruth Meise	10.06.2026	19:00
261-11870	vhs:portal:master:261-11870	Die ePA für alle - Funktionen, Nutzen und Einstellungen	Matthias Weller	11.06.2026	19:00
261-11886	vhs:portal:master:261-11886	*Mobile Payment – Bezahlen mit Smartphone & Co.	Gregor Biedermann	11.06.2026	19:00
261-24415	vhs:portal:master:261-24415	Peter Tschaikowski - Vortragsreihe	Svetlana Savintsev	11.06.2026	19:00
261-35164	vhs:portal:master:261-35164	Mit Energie durch den Tag – Wie TCM den eigenen Rhythmus stärkt - Vortrag	Katja Lürßen	11.06.2026	19:00
261-12627	vhs:portal:master:261-12627	Zwergensprache: Sich über Kindergebärden verstehen im Handumdrehen	Michaela Keil	13.06.2026	09:30
261-11514	vhs:portal:master:261-11514	Bayerische Ministerpräsidenten im Porträt - Teil 1	Martin Schneider	16.06.2026	18:30
261-12628	vhs:portal:master:261-12628	Kinder spielend fördern: Ein Wegweiser zur Schulfähigkeit	Claudia Hartl-Blisse	17.06.2026	19:00
261-35165	vhs:portal:master:261-35165	Reizdarm und Verdauungsbeschwerden- was hilft im Alltag? - Vortrag	Natalie Widmer	18.06.2026	19:00
261-11894	vhs:portal:master:261-11894	CyberMonday: Digital Detox	Nora Lynn Rodiek	22.06.2026	19:00
261-11518	vhs:portal:master:261-11518	Bayerische Ministerpräsidenten im Porträt - Teil 2	Martin Schneider	23.06.2026	18:30
261-11640	vhs:portal:master:261-11640	Glücklich und zufrieden leben	Karin Strobl	24.06.2026	18:00
261-35166	vhs:portal:master:261-35166	Zusatzstoffe in Lebensmitteln-Einfluss auf die Gesundheit - Vortrag	Natalie Widmer	25.06.2026	19:00
261-11883	vhs:portal:master:261-11883	Ein Überblick über die Telemedizin - Chancen und Herausforderungen	Nora Lynn Rodiek	29.06.2026	19:00
261-12630	vhs:portal:master:261-12630	Mental Load erkennen & Stress reduzieren – Entlastung für Eltern	Sandrella Lithoxopoulos	29.06.2026	19:00
261-11522	vhs:portal:master:261-11522	Bayerische Ministerpräsidenten im Porträt - Teil 3	Martin Schneider	30.06.2026	18:30
261-35167	vhs:portal:master:261-35167	ADHS bei Erwachsenen? - Vortrag	Cecile Franz	30.06.2026	19:00
261-12631	vhs:portal:master:261-12631	Ich und wir, Selbstmanagement für Frauen	Katharina Mittler	01.07.2026	19:00
261-11878	vhs:portal:master:261-11878	Browser sicher nutzen	Matthias Weller	02.07.2026	19:00
261-12632	vhs:portal:master:261-12632	Erste Hilfe gegen Stress – Sofort-Strategien für den Familien-Alltag	Sandrella Lithoxopoulos	02.07.2026	19:00
261-35175	vhs:portal:master:261-35175	Soulfood? Wie Essen uns (wieder) glücklich macht - Vortrag	Cecile Franz	02.07.2026	19:00
261-11608	vhs:portal:master:261-11608	Ich krieg' die Krise? So bleiben Sie resilient und schaffen das!	Cecile Franz	03.07.2026	10:00
261-12633	vhs:portal:master:261-12633	Mobbing und Missbrauch erkennen und handeln	Cecile Franz	06.07.2026	19:00
261-11526	vhs:portal:master:261-11526	Bayerische Ministerpräsidenten im Porträt - Teil 4	Martin Schneider	07.07.2026	18:30
261-12634	vhs:portal:master:261-12634	Mutausbruch - Ihr Umgang mit der Elternwut	Lena Holzmann	07.07.2026	19:00
261-11880	vhs:portal:master:261-11880	Informationskompetenz erlernen	Matthias Weller	09.07.2026	19:00
261-11530	vhs:portal:master:261-11530	Bayerische Ministerpräsidenten im Porträt - Teil 5	Martin Schneider	14.07.2026	18:30
261-11334	vhs:portal:master:261-11334	Liebe und Herz: Ein philosophischer Blick auf Platon und Augustinus	Angelika Bönker-Vallon	15.07.2026	19:00
261-12636	vhs:portal:master:261-12636	Von "Nein" zu "Ja, ich kann": Autonomiephase verstehen und Kinder fördern	Carolin Heiß	16.07.2026	19:30
261-23384	vhs:portal:master:261-23384	Das Oktoberfest - Gschichten und Gschichterl, Gastronomie und Geschäfte	Christine Hornberger	15.09.2026	19:00
261-23385	vhs:portal:master:261-23385	Tracht, Dirndl, Lederhosen	Christine Hornberger	17.09.2026	19:00
262-11885	vhs:portal:master:262-11885	Ändere-Dein-Passwort: Passwortmanager effizient einsetzen	Steffen Bahlinger	22.09.2026	19:00
262-11875	vhs:portal:master:262-11875	Smart Surfer – Wie man Risiken im Netz vermeidet	Evelyn Pfeuffer	28.09.2026	19:00