



Mehr
Generationen
Haus
Miteinander – Füreinander

Stadt Ingolstadt

bürgerhaus

Alte Post

Neuburger Kasten



Herzlich
Willkommen!

Mia we zon loo

Khosch Aamadid

Dobró dosli

Serdecznie witamy!

Hiertlig velkommen



Programm
Juli - Dezember 2026

Das Bürgerhaus - das Mehrgenerationenhaus der Stadt Ingolstadt

Das Bürgerhaus ist das Mehrgenerationenhaus der Stadt Ingolstadt und besteht aus den Häusern Alte Post und Neuburger Kasten im Zentrum der Stadt. Die Einrichtung hat die Aufgabe, das bürgerschaftliche Engagement zu fördern und die Begegnung von Jung und Alt zu ermöglichen.

Was bietet das Bürgerhaus?

In beiden Häusern finden Sie ein breites Spektrum an Angeboten für die unterschiedlichsten Altersgruppen – vom Kleinkind bis

zum Senior. Die meisten der Veranstaltungen werden von bürgerschaftlich Engagierten aller Generationen selbst organisiert und sind für jeden offen. Das Programm umfasst vielseitige Themenbereiche.

Was kostet das?

Da der Großteil der Veranstaltungen von bürgerschaftlich Aktiven geleitet wird, sind diese kostenlos. Bei Kursen wird ein Beitrag erhoben. Die Eintrittspreise der einzelnen Veranstaltungen entnehmen Sie bitte diesem Programmheft.



Muss man sich anmelden?

Sollte eine Anmeldung erforderlich sein, ist dies bei der jeweiligen Veranstaltung vermerkt. Ist diese bereits belegt, können Sie sich gerne auf eine Warteliste setzen lassen.

Selbst aktiv werden im Bürgerhaus?

Das Bürgerhaus bietet Beratung und Unterstützung für Ihr Engagement. Weitere Infos unter www.buergerhaus-ingolstadt.de und buergerhaus@ingolstadt.de

Bürgerhaus Alte Post (AP)

Kreuzstr. 12, 85049 Ingolstadt

Bürozeiten:

Mo-Do: 8:30 bis 12:30 & 13:30 bis 17:00 Uhr

Fr: 8:30 bis 13:00 Uhr

Tel. (0841) 3 05-5 00 51

Bürgerhaus Neuburger Kasten (NK)

Fechtgasse 6, 85049 Ingolstadt

Bürozeiten:

Mo-Do: 8:30 bis 12:30 & 13:30 bis 17:00 Uhr

Fr: 8:30 bis 13:00 Uhr

Tel. (0841) 30 5-5 00 31



[buergerhaus_in](https://www.instagram.com/buergerhaus_in)

Seniorenbüro

Fechtgasse 6, 85049 Ingolstadt, Seniorenbüro (1.0G), Tel.: (0841) 3 05-5 00 31, www.buergerhaus-ingolstadt.de
E-Mail: seniorenbuero@ingolstadt.de

Pflegestützpunkt Ingolstadt

Tel.: (0841) 3 05-5 00 40 | Mo-Di: 9:00 - 12:00 & 14:00 - 16:00 Uhr, Mi: geschlossen, Do: 9:00 - 12:00 & 14:00 - 16:00 Uhr, Fr: 9:00 - 12:00 Uhr

Freiwilligenzentrum Ingolstadt

Tel. (0841) 3 05-5 00 60
www.freiwilligenzentrum-ingolstadt.de
Mo, Di und Mi: 9:00 - 12:30 Uhr,
Do: 9:00 - 12:30 und 13:30 - 15:00 Uhr



Ein Haus, in dem Gemeinschaft wächst

Das vorliegende Halbjahresprogramm unseres Bürgerhauses steht unter einem besonderen Zeichen: dem Miteinander der Generationen. Schon das Deckblatt bringt diese Idee eindrucksvoll zum Ausdruck. Es zeigt zwei Generationen einer Familie, die sich für andere engagieren – ein starkes Bild für gelebte Gemeinschaft, für Weitergabe von Werten und für das, was unser Bürgerhaus ausmacht.

Dieses Engagement über Altersgrenzen hinweg trägt und inspiriert unsere Arbeit, schließlich gehört das Bürgerhaus Ingolstadt seit 2006 zum Programm Mehrgenerationenhaus des Bundes und wir leben den generationsübergreifenden Gedanken täglich in unserer Arbeit. Kinder, Eltern und Großeltern bringen unterschiedliche Perspektiven, Erfahrungen und Fähigkeiten ein. Daraus entsteht eine lebendige Vielfalt, die unser Haus prägt und bereichert. Das Bürgerhaus ist ein Ort, an dem Begegnung möglich wird, an dem voneinander gelernt und miteinander unser Ingolstadt gestaltet wird.

Auch im kommenden Halbjahr möchten wir Räume schaffen, in denen genau dieses Miteinander wachsen kann. Unser Programm lädt Menschen jeden Alters ein, sich einzubringen, Neues zu entdecken und Teil einer aktiven Gemeinschaft zu werden. Ob kulturelle Veranstaltungen, Bildungsangebote oder ehrenamtliche Projekte – sie alle leben von der Beteiligung engagierter Bürgerinnen und Bürger.

In diesem Sinne freuen wir uns auf ein abwechslungsreiches Halbjahr voller Begegnungen, Ideen und gemeinsamer Erlebnisse im Bürgerhaus.



Silvia Leithner und Wiltrud Nosse
Leiterinnen des Bürgerhauses

Neues im Bürgerhaus

Programmieren und Robotik entdecken

Ab dem 11.07. können Kinder von 9 bis 11 Jahren im Bürgerhaus Neuburger Kasten spielerisch die Welt des Programmierens und der Technik entdecken. Mit einer einfachen grafischen Oberfläche erwecken sie Schritt für Schritt einen Modell-Roboter zum Leben: Er reagiert auf Bewegungen, zeigt Nachrichten an und setzt sogar einen Motor in Bewegung. Ganz ohne Vorkenntnisse lernen die Kinder kreativ zu tüfteln, logisch zu denken und eigene Ideen umzusetzen. Alle Termine und die Information zur Anmeldung finden Sie in der Rubrik „Eltern und Kind“ auf Seite 34.

Infoabend für Eltern: Digitale Spiele verstehen

Was begeistert Kinder und Jugendliche eigentlich an digitalen Spielen? Bei dieser kostenfreien Infoveranstaltung am 13.11.2026 von 16:00 bis 17:30 Uhr im Bürgerhaus Alte Post erhalten

Eltern spannende Einblicke in die Gaming-Welt von 10- bis 14-Jährigen. Themen wie Spielgenres, Nutzungsverhalten, Risiken in Chats, Datenschutz und Kostenfallen werden praxisnah erklärt – ergänzt durch hilfreiche Tipps für den Familienalltag. Alle weiteren Informationen sind auf Seite 20 nachzulesen.

Offene Sprechstunde der Senioren ins Netz

Sie möchten Ihr Smartphone, Tablet oder Ihren Computer sicherer und spannender nutzen? Die „Senioren ins Netz“ unterstützen Sie dabei und helfen, Berührungängste mit digitalen Medien abzubauen. Ob Internet, Apps, E-Mails oder die Bedienung Ihres Geräts – in der offenen Sprechstunde ist Platz für individuelle Fragen, Anliegen und persönliche Problemstellungen. Die Sprechstunde findet jeden Dienstag von 14:00 bis 15:30 Uhr im Bürgerhaus Neuburger Kasten statt. Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Bringen Sie gerne Ihr eigenes Gerät mit. Wir freuen uns auf Sie!

Smart durchs Netz

In der kidnetting-Kursreihe „Smart durchs Netz“ widmet sich jeder Workshop an einem Freitagnachmittag einem eigenen Schwerpunktthema. Ob Cyber-Mobbing, Datenschutz, Urheberrecht oder Fake News: Kinder und Jugendliche lernen praxisnah, sich sicher, fair und kompetent im Internet zu bewegen.

Die Workshops finden jeweils von 15:00 bis 17:00 Uhr statt und können unabhängig voneinander besucht werden. Die Teilnahmegebühr beträgt 10 Euro pro Termin. Ausführliche Informationen zu den einzelnen Modulen finden Sie auf den Seiten 19 und 20.

Mittwochs-Café im Neuburger Kasten

Das Mittwochscafé lädt regelmäßig zu geselligen Nachmittagen in angenehmer Atmosphäre ein. Freuen Sie sich am 22.07.2026 auf ein Sommerfest mit Musik, testen Sie Ihr Wissen beim Pub Quiz am 23.09.2026 oder informieren Sie sich

am 28.10.2026 bei einem Vortrag der Beratungsstelle Barrierefreiheit zum Thema „Barrierefreies Wohnen zu Hause“. Zum Preis von 4 Euro erhalten Sie ein Stück Kuchen sowie Kaffee und Tee inklusive Nachfüllung. Eine Anmeldung ist erforderlich unter Tel. (0841) 3 05-5 00 31 oder per E-Mail an seniorenbuero@ingoldstadt.de.

Wir feiern unsere Bürgerhausfamilie

Merken Sie sich schon jetzt den 19.09.2026 vor! Unter dem Motto „Wir feiern unsere Bürgerhausfamilie“ lädt das Bürgerhaus Neuburger Kasten alle Besucherinnen und Besucher, Gruppen, Ehrenamtlichen sowie Interessierten zu einem gemeinsamen Familienfest ein. Freuen Sie sich auf einen abwechslungsreichen Nachmittag mit Begegnungen, Gesprächen und vielen Gelegenheiten, die Menschen und die vielfältigen Angebote des Bürgerhauses kennenzulernen. Gemeinsam möchten wir die lebendige Gemeinschaft im Bürgerhaus feiern und einen schönen Tag miteinander verbringen.

Schon entdeckt?

Kennen Sie schon die Engagementplattform freil!ch?

Sie möchten sich ehrenamtlich engagieren, wissen aber noch nicht, wo und wie? Auf der Engagementplattform freil!ch finden Interessierte zahlreiche Möglichkeiten, sich in Ingolstadt und der Region einzubringen – ganz nach den eigenen Interessen, Fähigkeiten und zeitlichen Möglichkeiten. Wer etwas bewegen, neue Menschen kennenlernen oder seine Erfahrungen sinnvoll einbringen möchte, findet hier unkompliziert den passenden Einstieg ins Ehrenamt.

Wer Unterstützung bei der Suche nach dem passenden Ehrenamt möchte, kann sich zudem an das Freiwilligenzentrum Ingolstadt unter der Tel. (0841) 3 05-5 00 60 oder per Mail an freiwilligenzentrum@ingolstadt.de wenden.

Freiwilligenzentrum

GEMEINSAM FÜR INGOLSTADT

Gesuche:

Neue Spielgruppen - Leitung gesucht

Im Bürgerhaus Alte Post treffen sich Eltern mit ihren Kindern im Alter von vier Monaten bis drei Jahren in liebevoll gestalteten Spielgruppen. Gemeinsam wird gespielt, entdeckt, gesungen und gelacht. Dafür steht ein gemütliches Zimmer mit vielfältigen Spiel-, Bewegungs- und Bastelmaterialien zur Verfügung, das zum gemeinsamen Erleben und Austausch einlädt.

Damit dieses beliebte Angebot auch künftig Familien bereichern kann, sucht das Bürgerhaus ab Oktober eine pädagogische Fachkraft für die Leitung der Eltern-Kind-Spielgruppen auf Übungsleiterbasis. Besonders schön: Die Leitung einer Gruppe kann gerne mit der Teilnahme des eigenen Kleinkindes verbunden werden.

Weitere Informationen unter Tel. (0841) 3 05-5 00 53 oder per Mail an buergerhaus@ingolstadt.de.

Ein Haus für alle Generationen

Drei Generationen, ein gemeinsamer Ort

Für Familie Wachtfeitl und Emde ist das Bürgerhaus längst mehr als nur ein Treffpunkt – es ist ein wichtiger Teil ihres Alltags geworden. Mutter Ingrid Wachtfeitl, ihr Sohn Matthias Wachtfeitl und Tochter Michaela Emde verbringen hier viel Zeit und gestalten das Haus auf ganz unterschiedliche Weise mit. Und selbst die kleine Nina (18 Monate) ist schon mittendrin.

Vom Theater bis zur Spielgruppe

Matthias ist seit rund zehn Jahren bei der Theatergruppe „Szenenwechsel“ aktiv und dort als Regisseur tätig. Besonders schätzt er die Vielseitigkeit des Hauses. „Während der Theaterproben kann man in der Pause schnell mal ein Stockwerk tiefer in die Töpferei schauen“, erzählt er schmunzelnd. Genau dieses Miteinander verschiedenster Angebote mache das Bürgerhaus so besonders. Aktuell laufen

bereits die Proben für das Stück „Das Haus in Montevideo“, das vom 02. bis 11. Oktober in Wettstetten aufgeführt wird.

Auch Ingrid verbindet viele schöne Erinnerungen mit dem Haus. Seit mehr als zwei Jahren singt sie bei den „Singioren“. Besonders gerne denkt sie an gemeinsame Auftritte bei Weihnachtsfeiern zurück. Für sie ist das Bürgerhaus vor allem „ein schöner Ort für Austausch mit anderen Menschen“.



Seit Dezember 2025 leitet Michaela gemeinsam mit ihrer kleinen Tochter Nina eine Spielgruppe. Für die gelernte Kinderpflegerin ist die Spielgruppe eine schöne Möglichkeit, auch während der Elternzeit pädagogisch tätig zu sein und dabei ihre Tochter immer an ihrer Seite zu haben. Die Kleine hat im Bürgerhaus bereits Freundschaften geschlossen und unterstützt ihre Mama schon tatkräftig: Sie holt den Schlüssel im Büro der Alten Post ab und hilft ihr auch beim Aufräumen.

Raum für Begegnungen

Was die Familie am Bürgerhaus besonders schätzt, ist die offene und herzliche Atmosphäre. „Hier begegnen sich die unterschiedlichsten Menschen und Altersgruppen ganz selbstverständlich“, erzählt die Familie.

Gerade diese Mischung aus Gemeinschaft, Kreativität und Alltag mache das Bürgerhaus für sie zu etwas Besonderem. Dabei entstünden oft ganz nebenbei neue Kontakte, Gespräche oder gemeinsame Ideen.

So unterschiedlich ihre Berührungspunkte mit dem Bürgerhaus auch sind – alle vier zeigen, wie ein Ort Menschen verschiedener Generationen zusammenbringen kann. Und vielleicht wächst mit Nina bereits die nächste Generation heran, die das Bürgerhaus mit Leben füllt.

Viele Grüße aus dem Bürgerhaus
Ingrid, Matthias, Michaela und Nina

Sie möchten auch über Ihre Zeit im Bürgerhaus berichten?

Ob Lieblingsgruppe, kreatives Projekt oder ein besonderer Moment – wir freuen uns über persönliche Einblicke, Geschichten und Beiträge von Besucherinnen und Besuchern.

Melden Sie sich gerne per E-Mail an buergerhaus@ingolstadt.de – wir sind gespannt auf Ihre Bürgerhaus-Geschichte!



Bürgersprechstunde -
Bundesverband Mediation

Eingliederungshilfe und Hilfe
zur Pflege

Ergänzende unabhängige
Teilhabeberatung

Existenzgründer-Beratung

Gewaltfreie Kommunikation

Pflegeberatung

Seniorenbüro

Sozialberatung für italienische
Mitbürger

Stammtisch Engagierte Stadt

Vortragsreihe Pflegestützpunkt

Weißer Ring - Gruppentreffen

Beratung
& Soziales

Im Bürgerhaus werden vielfältige Beratungsleistungen über hier tätige Vereine und Initiativgruppen angeboten. Beratung wird geleistet in persönlichen Krisen, beim Übergang in eine neue Lebensphase, in Fragen der Partnerschaft oder bei der Konfliktlösung. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Bürgerhauses leisten darüber hinaus Beratung in allen Fragen des Bürgerschaftlichen Engagements.

AktivSenioren Bayern e.V. **Existenzgründer-Beratung nach telefonischer Anmeldung: (AP) jeden dritten Mittwoch im Monat von 16:00 bis 18:00 Uhr**

Kostenlose Beratung für Gründer und Unternehmer. Die Mitglieder des gemeinnützigen Vereins AKTIVSENIOREN Bayern e.V. stellen sich den Fragen von Ratsuchenden zu den Themen Existenzgründung, Existenzhaltung, Unternehmens-Nachfolge, Digitale Transformation und/oder Geschäftsmodell-Analyse. Alle ca. 500 Mitglieder des Gesamtvereins sind ehemalige Führungskräfte und Selbstständige aus

Industrie und Wirtschaft, die ihr Wissen und ihre Erfahrungen nach dem offiziellen Berufsleben, in einem kostenlosen Ersttermin anbieten.

Informationen und Anmeldung:
www.aktivsenioren.de, (0841) 305-500 31
oder buergerhaus@ingolstadt.de



Bezirk Oberbayern **Eingliederungshilfe und Hilfe zur Pflege: (NK) jede Woche, Donnerstag von 10:00 bis 12:00 Uhr**

Die Beratung durch den Bezirk Oberbayern findet als zusätzliches Beratungsangebot des Pflegestützpunkts Ingolstadt statt.

Information: www.bezirk-oberbayern.de

Bundesverband Mediation

**Bürgersprechstunde: (AP) jeden zweiten
Mittwoch im Monat von 18:30 bis 19:30 Uhr**

Die Regionalgruppe ist ein Zusammenschluss von Mediatoren aus Ingolstadt und der Region 10 und bietet eine kostenlose Bürgersprechstunde an. Dabei können sich Menschen beraten lassen, wenn sie einen Konflikt in der Familie, unter Kollegen oder in der Nachbarschaft haben. Die Mitglieder haben eine Ausbildung nach den gesetzlichen Anforderungen absolviert.



EUTB

**Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung: (NK) jeden letzten Donnerstag
im Monat von 14:00 bis 17:00 Uhr**

Die EUTB berät unter anderem zu den Themen Schwerbehinderung, Reha-Leistungen, Hilfsmittel, Frühförderung, Freizeitgestaltung und Rente.

Freiwilligenzentrum

**Stammtisch Engagierte Stadt: (NK)
07. Dezember von 17:00 bis 19:00 Uhr**

Herzliche Einladung an alle Ingolstädter Ehrenamtlichen! Der „Stammtisch Engagierte Stadt“ bietet die Gelegenheit zum Austausch mit anderen freiwillig Engagierten sowie dem Team des Freiwilligenzentrums bei Snacks und Getränken. Unsere Veranstaltung findet in barrierefreien Räumlichkeiten statt. Eine induktive Höranlage ist vorhanden. Wir freuen uns über Ihre Anmeldung.

Anmeldung: (0841) 3 05-5 00 60 oder
freiwilligenzentrum@ingolstadt.de

Gewaltfreie Kommunikation

**Übungsgruppe: (AP) jeden dritten Dienstag
im Monat von 19:00 bis 21:00 Uhr**

Sie kennen die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation und die Idee begeistert Sie? Gleichzeitig machen Sie die Erfahrung, dass es noch schwierig ist, diese im Alltag zu leben? Die Pfade

gewohnter Verhaltensmuster zu verlassen ist nicht einfach. Die Gruppe bietet Ihnen die Möglichkeit, im Kreise Gleichgesinnter zu üben.

Anmeldung:
kontakt@menschlich-miteinander.de

Offener Übungsabend - Dyaden **Meditationen: (AP) jeden zweiten Donners-** **tag im Monat von 19:00 bis 21:00 Uhr**

Dyaden sind eine Art Gesprächsmeditation, die in der gewaltfreien Kommunikation angewendet wird. Diese Form des Erzählens, ohne dabei unterbrochen zu werden, kann ein tiefes Eintauchen in eigene innere Welten ermöglichen. Die Dyade ist auch eine sanfte Achtsamkeitspraxis, die eine tiefe Verbindung zum Selbst, zum Gegenüber und dem Leben schaffen kann. Der offene Abend ist für alle Menschen gedacht, die sich mit dieser Praxis vertraut machen oder Erfahrungen vertiefen möchten.

Anmeldung und Information:
kontakt@menschlich-miteinander.de

Italclub Ingolstadt e.V **Sozialberatung für italienische Mitbürger:** (NK) 07.07., 21.07., 22.09., 20.10. und 24.11. jeweils ab 17 Uhr sowie 06.10., 10.11. und 08.12. jeweils ab 14:00 Uhr

Hier besteht die Möglichkeit der umfassenden, kostenlosen Beratung für italienische Mitbürger/-innen rund um bürokratische Angelegenheiten sowie zu diversen Themen hinsichtlich des Alltags in Deutschland.

Anmeldung: info@italclub.de

Pflegestützpunkt Ingolstadt

Pflegeberatung: (NK) **Montag, Dienstag und Donnerstag von 9:00** **bis 12:00 Uhr und von 14:00 bis 16:00 Uhr und** **Freitag von 9:00 bis 12:00 Uhr**

Wir bieten eine neutrale, kostenfreie und professionelle Pflegeberatung an.

Vortragsreihe Pflegestützpunkt: (NK) Die Vorträge informieren über verschiedene

Themen aus dem Bereich Pflege:

02.07.2026 von 10:00 bis 12:00 Uhr:
Caritas Kurberatung für pflegende
Angehörige

17.09.2026 von 10:00 bis 12:00 Uhr:
Beratungsstelle Barrierefreiheit Bade-
zimmerumbau, Treppenlift oder Ähnliches
- Gibt es Fördermöglichkeiten?



13.10.2026 von 14:00 bis 16:00 Uhr:
Bezirk Oberbayern; Pflege kostet – Wann
bekomme ich Hilfe zur Pflege?

12.11.2026 von 10:00 bis 12:00 Uhr: SKF
Vorsorgevollmacht und rechtliche Betreu-
ung – Was ist der Unterschied?

Informationen und Anmeldung:
(0841) 3 05-5 00 40 oder
www.pflegestuetzpunkt-ingolstadt.de

Seniorenbüro

Zentrale Anlaufstelle für alle Fragen rund ums Älterwerden: (NK) zu den Öff- nungszeiten des Bürgerhauses

Das Seniorenbüro ist Anlaufstelle für
ältere Menschen und Angehörige, die
aktiv am gesellschaftlichen, sozialen
und kulturellen Leben teilhaben möch-
ten. Es unterstützt ein selbstständiges
und selbstbestimmtes Leben, orientiert
sich an individuellen Bedürfnissen und
vermitteln bei Bedarf an passende Fach-
stellen in Ingolstadt. Gemeinschaft und
soziales Engagement im Alter stehen da-
bei im Mittelpunkt. Beratungen nach Ter-
minvereinbarung: (0841) 3 05-5 00 31

Weißer Ring

Gruppentreffen: (NK) jeden ersten Dienstag im Monat von 18:30 bis 20:30 Uhr

Der Weiße Ring ist ein gemeinnütziger Ver-
ein zur Unterstützung von Kriminalitätsop-
fern und zur Verhütung von Straftaten. Er
ist eine eigenständige Hilfsorganisation für
Kriminalitätsopfer und ihre Familien.

© hanif - stock.adobe.com KI generiert



Alles über WhatsApp

Daten und Datenverwaltung auf dem Smartphone

Einzelberatung - Senioren ins Netz

Elektronische Patientenakte – was nun?

Infoveranstaltung für Eltern: Digitale Spiele

Kalenderapp – alle Termine im Blick

Künstliche Assistenten KI und ChatGPT

Offene Sprechstunde

Öffentlicher Nahverkehr

Online-Ausweis

Online-Banking leicht gemacht

Schreibwerkstatt mit KI

Sicherheit im Netz – Passwörter & Co.

Smart durchs Netz: Darf ich das benutzen?

Smart durchs Netz: Fair bleiben statt fertig machen

Smart durchs Netz: So schützt du deine Daten clever

Smart durchs Netz: Wahr oder erfunden?

Smart Home – digitale Helferlein für daheim

Smart Surfer kompakt

Smartphone und Internet für Neulinge

Stop-Motion Workshop

Digital & Vernetzt

Die Digitalisierung ist aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken - Streaming-Dienste, Online-Einkäufe und Social Media erleichtern und verschönern vielen von uns das Leben. Dem Bürgerhaus ist es daher ein wichtiges Anliegen, die digitale Teilhabe aller Generationen zu stärken. Die Angebote reichen von Handy- und Computerkursen oder Fragestunden bis hin zu kreativen Workshops rund um neue Medien für Kinder, Teenies und Senioren. Der Bereich Digital & Vernetzt soll Lust auf die digitale Welt machen, über Gefahren des Internets aufklären, Ängste gegenüber der Technik abbauen und digitale Kompetenzen stärken.



kidnetting.de

Das Kinderportal www.kidnetting.de des Bürgerhauses weist Kindern und Jugendlichen einen sicheren Weg ins Internet.

Alle aktuellen kidnetting-Kurse und die **Anmeldung** dazu finden Sie im Veranstaltungskalender auf kidnetting.de.

QR-Code zum kidnetting
Veranstaltungskalender



Schreibwerkstatt mit KI: (AP) 11.12.2026 von 15:00 bis 17:30 Uhr

Wie entsteht eigentlich eine spannende Geschichte? In diesem kreativen Workshop entwickeln Kinder und Jugendliche im Alter von 10 bis 14 Jahren ihre ganz eigenen Märchenwelten. Die Teilnehmenden schreiben dabei eigene Geschichten – allein oder in kleinen Gruppen – und werden von KI-Tools beim kreativen Schreiben unterstützt. Auch selbstgemalte sowie KI-generierte Bilder können die Geschichten ergänzen. Neben jeder Menge Fantasie und Spaß lernen die Kinder dabei spielerisch digitale Kreativtools kennen und sammeln erste Erfahrungen im kreativen Schreiben. Kosten: 10 Euro

Smart durchs Netz: Fair bleiben statt fertig machen: (AP) 10.07.2026 von 15:00 bis 17:00 Uhr

Was tun, wenn online beleidigt, ausgeschlossen oder unter Druck gesetzt wird? In diesem Kurs geht es darum, Cyber-Mobbing zu erkennen, richtig darauf zu reagieren und andere im Netz respektvoll zu behandeln. Gemeinsam sprechen wir über typische Situationen aus Chats, Spielen und sozialen Medien und überlegen, wie man sich selbst und andere schützen kann. Kosten: 10 Euro

Smart durchs Netz: So schützt du deine Daten clever: (AP) 24.07.2026 von 15:00 bis 17:00 Uhr

Warum sind gute Passwörter wichtig und welche Daten sollte man im Internet lieber für sich behalten? In diesem Kurs lernen Kinder und Jugendliche, wie sie sichere Passwörter erstellen, persönliche Daten schützen und worauf sie bei Apps, Accounts und Einstellungen achten sollten. Praktische Tipps helfen dabei, im Alltag sicherer unterwegs zu sein. Kosten: 10 Euro

Smart durchs Netz: Wahr oder erfunden?: (AP) 02.10.2026 von 15:00 bis 17:00 Uhr

Nicht alles, was im Internet erscheint, ist auch wahr – und oft entscheidet ein Algorithmus mit, welche Inhalte wir überhaupt zu sehen bekommen. In diesem Modul lernen die Teilnehmenden, wie Informationen richtig recherchiert, Quellen geprüft und Falschmeldungen erkannt werden können. Außerdem schauen wir uns genauer an, warum bestimmte Inhalte immer wieder auftauchen, wie Algorithmen funktionieren und welchen Einfluss sie auf unsere Wahrnehmung haben. Gemeinsam wird ausprobiert, woran seriöse Inhalte erkennt und wie man bewusster mit Informationen im Netz umgeht. Kosten: 10 Euro



Smart durchs Netz: Darf ich das benutzen?: (AP) 07.08.2026 von 15:00 bis 17:00 Uhr

Ein Bild speichern, Musik verwenden oder ein Video posten – aber was ist eigentlich erlaubt? In diesem Modul geht es um Urheberrecht im Alltag von Kindern und Jugendlichen. Spielerisch wird erklärt, was man teilen darf, worauf man achten sollte und warum kreative Inhalte geschützt sind. Kosten: 10 Euro

Stop-Motion Workshop – wir bringen Bilder zum Laufen: (AP) 02. und 03.10. jeweils von 10:00 bis 13:00 Uhr

Wenn Bilder laufen lernen sprechen wir von Animation oder Film. In diesem kid-netting-Workshop für Kinder und Jugendliche von 9 bis 14 Jahren lernen die Teilnehmenden Schritt für Schritt, einen eigenen Stop-Motion-Film zu erstellen.

Gemeinsam entwickeln wir Filmideen, bauen Requisiten und bringen die Bilder zum Laufen. Dabei lernen die Teilnehmenden die wichtigsten Grundlagen des Storytellings, der Verwendung von Ton und Effekten sowie der

Nachbearbeitung von Videos kennen. So werden sie selbst zu Film-Expertinnen und -Experten. Kosten: 25 Euro.



Infoveranstaltung für Eltern von 10- bis 14-Jährigen: Digitale Spiele (AP) 13.11.2026 von 16:00 bis 17:30 Uhr

Digitale Spiele faszinieren Kinder und Jugendliche. Oftmals fehlt ihnen jedoch noch die Kompetenz, ihr Spielverhalten kritisch zu hinterfragen. Wir laden Sie ein, gemeinsam mit uns in das Thema digitale Spiele einzutauchen. Im Gespräch gehen wir u. a. diesen Fragen nach: Was fasziniert Kinder und Jugendliche an digitalen Spielen? Ab wann schaden Spiele Kindern? Wie können Kontaktisiken in Spiele-Chats minimiert werden? Sie erhalten praktische Tipps, wie Sie Ihr Kind im Umgang mit digitalen Spielen

begleiten und fördern können. Die BLM Medienpädagogik Bayern stellt für die Informationsveranstaltungen kostenfrei erfahrene Referent/innen des Medienpädagogischen Referentennetzwerks Bayern zur Verfügung. Dank der Förderung durch die Bayerische Staatskanzlei ist die Teilnahme für Sie kostenfrei.

Anmeldung: www.kidnetting.de

Senioren ins Netz

Die „Senioren ins Netz“ möchten anderen Senioren die Angst vor dem Smartphone oder dem Computer nehmen und insbesondere das Internet näherbringen.

Ihr Angebot erstreckt sich von Einzelberatungsstunden bis hin zu Workshops oder Seminaren zu ausgesuchten Themen.

Die Gruppe sieht ihr Angebot nicht nur als Wissensvermittlung, sondern auch als Möglichkeit, soziale Kontakte aufzubauen und zu pflegen.

Einzelberatung: (NK)

jede Woche, Montag und Dienstag von 10:00 bis 12:00 Uhr, Mittwoch von 11:00 bis 13:00 Uhr und von 14:00 bis 16:00 Uhr sowie Donnerstag von 09:30 bis 11:30 Uhr
Individuelle Frage- und Problemstellungen können in Einzelberatungen geklärt werden.

Anmeldung: (0841) 3 05-5 00 31

Offene Sprechstunde: (NK)

jede Woche, Dienstag von 14:00 bis 15:30 Uhr

In der offenen Sprechstunde ist Raum für individuelle Fragen, Anliegen und persönliche Problemstellungen. Eine Teilnahme ist kostenlos.



Kursprogramm im Frühjahr:

Wie jedes Jahr werden die „Senioren ins Netz“ auch im Herbst 2026 ein buntes Kursprogramm anbieten. Anmeldungen werden je nach Kursstart ab Oktober 2026 oder ab Januar 2027 im Seniorenbüro persönlich oder telefonisch unter (0841) 3 05 – 5 00 31 angenommen. Bitte beachten Sie, dass sich das Kursprogramm noch ändern kann. Genauere Informationen finden Sie im Flyer, der ab Mitte September im Seniorenbüro oder in der Alten Post erhältlich ist.



Alles über WhatsApp: (NK)

„Schreib mir eine WhatsApp!“. Diese App ist in unserer Zeit kaum noch wegzudenken, fast jeder nutzt sie. In diesem zweitägigen Kurs werden nahezu alle Funktionsweisen von WhatsApp erläutert und gemeinsam eingeübt, damit das Gelernte auch praktisch umgesetzt werden kann. Kosten: 8 Euro

Daten und Datenverwaltung auf dem Smartphone: (NK)

Dieser Kurs richtet sich an Seniorinnen und Senioren mit wenig PC- oder Handy-Erfahrung und vermittelt ein solides Grundverständnis. Inhalte: Was sind Daten, wie/wo werden sie gespeichert, wie man Backups erstellt und einfache Datensicherheit (Passwörter, Phishing, Privatsphäre) berücksichtigt. Kosten: 4 Euro

Elektronische Patientenakte – was nun? (NK)

Die elektronische Patientenakte kann dabei helfen, wichtige Gesundheitsinformationen besser zu überblicken. In diesem Kurs erfahren Sie in verständlicher Form, was die ePA ist, welchen Nutzen sie bietet und was bei der Nutzung zu beachten ist. Außerdem wird geprüft, ob die ePA-App auf Ihrem Smartphone installiert und registriert werden kann. Bei Bedarf kann ein weiterer Beratungstermin mit einem ePA-Coach vereinbart werden. Bitte Smartphone und Personalausweis, möglichst mit PIN (im Bürgeramt erhältlich), mitbringen.

Mit freundlicher Unterstützung der Sparkasse Ingolstadt Eichstätt



Sparkasse
Ingolstadt Eichstätt

Weil's um mehr als Geld geht.

Kalenderapp – Termine im Blick: (NK)

Bei Arztterminen, Geburtstagen, Behörden-terminen und privaten Treffen gilt es, den Überblick zu behalten. Hier kann das Smartphone helfen: Legen Sie Erinnerungen mit Ortsangabe fest, damit Sie nichts verpassen. Kosten: 4 Euro

Künstliche Assistenten KI und ChatGPT – genial und doch so einfach! (NK)

Nach einer Einführung in das Thema Künstliche Intelligenz werden KI-Assistenten vorgestellt, wobei besonderer Fokus auf ChatGPT liegt. Sie werden im Kurs lernen, diese KI zu benutzen und ungeahnte Möglichkeiten entdecken. Smartphone und mögliche App-Installation sinnvoll. Kosten: 4 Euro

Öffentlicher Nahverkehr – Busse und Bahn mit einem Klick: (NK)

Sämtlicher Nahverkehr in allen deutschen Städten ist mittlerweile digitalisiert, so dass ein einfacher Überblick möglich wird. Der Kurs vermittelt, wie Sie Buspläne auf Ihr Handy laden, den richtigen Bus finden und Fahrkarten bequem digital kaufen und verwalten. Zudem erhalten Sie auch Tipps

zur Nutzung der U-Bahn in fremden Großstädten. Kosten: 4 Euro



Online-Ausweis: (NK)

Der Online-Ausweis eröffnet den Zugang zu Behördenwege bequem von zuhause aus – regional in Ingolstadt und deutschlandweit. Einmal eingerichtet kann er den Gang zum Amt effektiver machen oder auch ersetzen. Erfahren Sie in diesem Kurs, wie Sie den Online-Ausweis freischalten, nutzen können und welche Vorteile er bietet. Bitte Smartphone und Personalausweis, möglichst mit PIN (im Bürgeramt erhältlich), mitbringen. Kosten: 4 Euro

Online-Banking leicht gemacht: (NK)

Sparkassen & Co. schließen immer mehr Filialen, so dass Anfahrtswege für Über-

weisungen oder einen kurzen Blick auf den Kontostand immer weiter werden. Wie kann man seine Bankgeschäfte bequem und sicher von Zuhause aus erledigen? In diesen Kurs werden wertvolle Hinweise gegeben und erste Schritte aufgezeigt. Kosten: 4 Euro

Sicherheit im Netz – Passwörter & Co.: (NK)

Sich sicher im Internet bewegen zu können ist eine Grundvoraussetzung, um unbesorgt die Möglichkeiten nutzen zu können. Starke Passwörter schützen Ihre Konten und Zugänge im Internet. Wir zeigen Ihnen einfache Tipps, worauf es ankommt, welche Hilfen es gibt und welche neuesten Empfehlungen sinnvoll sind. Kosten: 4 Euro

Smart Home – digitale Helferlein für daheim: (NK)

Ein Smart Home (intelligentes Zuhause) bezeichnet ein Wohnumfeld, in dem Alltagsgeräte und Systeme wie Beleuchtung, Heizung, Rollläden oder Überwachungsgeräte vernetzt sind und zentral oder per

App gesteuert werden können. Sein eigenes Zuhause zu digitalisieren, kann eine Möglichkeit darstellen, lange in den eigenen vier Wänden komfortabel und sicher wohnen bleiben zu können. Kosten: 4 Euro

Smart Surfer – clever im Internet unterwegs: (NK)

In diesem zweiteiligen Kurs werden nützliche Tipps und Tricks für mehr Datensparsamkeit gegeben, sowie hilfreiche Apps vorgestellt mit Fokus auf den Standardeinstellungen von Google. Grundkenntnisse mit Android erforderlich. Kosten: 8 Euro

Smartphone und Internet für Neulinge: (NK)

Dieser sechsteilige Kurs ist gedacht für „Neulinge“, die erste Erfahrungen gesammelt haben und ihre Kenntnisse festigen und vertiefen wollen. Im Kurs wird das eigene Gerät eingesetzt, um durch praktische Übungen die sichere Handhabung der Anwendungen zu festigen. Ziel ist es, die Teilnehmenden in der sicheren Nutzung des Internets zu unterstützen. Kosten: 24 Euro



Deutsches Kinderhilfswerk

Eltern-Kind-Spielgruppen

Elterntalk - NefAS

Happy Panda - Achtsamkeitstraining für Kinder

Kinderyoga

Kunst und Knete für Kids

Kunstschule

Lernspiel-Treff für Grundschul Kinder

Mint-Projekte

Netzwerktreffen Hochbegabung

Offener Familientreff

Papier schöpfen

Programmieren und Robotik entdecken

Schanzer Puppenspieler e.V.

SOS - Hausaufgaben (für italienische Kinder)

Töpfertreff Kids & Teens

Eltern & Kind

Das Bürgerhaus ist ein beliebter Treffpunkt für Familien. In beiden Häusern finden ganzjährig zahlreiche Angebote statt, die sich an den verschiedenen Lebensphasen von Eltern und Kindern ausrichten und familiäre Bedürfnisse und Wünsche berücksichtigen. Durch die bedarfsbezogene und alltagspraktische Ausrichtung des Programms leistet das Bürgerhaus einen Beitrag zur weiteren Verbesserung der sozialen Infrastruktur für Familien der Stadt Ingolstadt.

Achtsamkeitstraining für Kinder

Happy Panda: (AP) jede Woche, Freitag von 15:30 bis 16:30 Uhr ab 25.09.2026

Happy Panda ist ein Achtsamkeitstraining, das speziell für Kinder im Vor- und Grundschulalter entwickelt wurde. In diesem Alter zeigen Kinder zunehmend Stresssymptome. Achtsamkeit hilft ihnen, den gegenwärtigen Moment bewusst wahrzunehmen und die kurze Lücke zwischen Impuls und Reaktion zu verlängern. Achtsamkeit hilft zur:

- Steigerung von Konzentration, Aufmerksamkeit und Auffassungsvermögen
- Reduktion von Stress, Ängsten und Überforderungsgefühlen
- Verbesserung der Impulskontrolle
- Verbesserung von sozialer Kompetenz und Einfühlungsvermögen
- Erhöhung der Körperwahrnehmung

Der Kurs wird von Imke Mulmann (Heilpädagogin, Achtsamkeitslehrerin und Happy Panda Trainerin) für 10 Kinder im Grundschulalter angeboten und findet an 10 Nachmittagen für jeweils eine Stunde statt. Kosten: 50 Euro für 10 Kurseinheiten/ mit IngolstadtPass 43 Euro. Die Materialkosten von drei Euro werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Anmeldung: www.kidnetting.de



WEGE IN DIE ACHTSAMKEIT
Imke Mulmann



Deutsches Kinderhilfswerk **Kontakt- und Informationsstelle: (AP)** **Zu den Öffnungszeiten des Bürgerhauses**

Hier haben Sie Gelegenheit, das Deutsche Kinderhilfswerk kennenzulernen, Infomaterial zu erhalten oder das Kinderhilfswerk mit einer Spende oder Mitgliedschaft zu fördern. Stärken Sie mit uns die Rechte von Kindern in Deutschland.

Eltern-Kind-Spielgruppen

Das Bürgerhaus Alte Post bietet Eltern mit Kindern von vier Monaten bis drei Jahren die Möglichkeit, selbstorganisierte Eltern-Kind-Spielgruppen zu gründen. Seit vielen Jahren nutzen Eltern diese Gruppen um Kontakte zu knüpfen, Erfahrungen auszutauschen und oft auch, um eine zweite Familiensprache zu pflegen. Den Spielgruppen steht ein großes,

kindgerecht eingerichtetes Zimmer mit vielen Spielmaterialien sowie eine kleine Teeküche zur Verfügung. Kosten: 45 Euro halbjährlich, mit IngolstadtPass 35 Euro.

Japanisch (Lerngruppe): (AP) jede Woche,
Dienstag von 15:15 bis 16:15 Uhr

Japanisch II: (AP) jede Woche,
Dienstag von 15:30 bis 17:00 Uhr

Anmeldung: (0841) 3 05-5 00 53 oder
buergerhaus@ingolstadt.de

Eltern-Kind-Spielgruppen mit Anleitung

Das Bürgerhaus bietet auch Spielgruppen mit pädagogischer Begleitung an, bei denen Eltern gemeinsam mit ihren Kindern das Programm mitgestalten können.

Durch Fingerspiele, Lieder, Kreativ- und Bewegungsangebote wird die kognitive, physische und soziale Entwicklung der Kinder gezielt unterstützt und gefördert.

Der strukturierte Ablauf schafft Sicherheit und Orientierung. Eltern können Kontakte knüpfen und Erfahrungen austauschen, während die Fachkraft beratend zur Seite steht. Kosten: 94 Euro halbjährlich, mit IngolstadtPass 75 Euro.



Zwergertreff Dienstagvormittag I: (AP)
jede Woche, Dienstag 09:00 bis 10:30 Uhr

Zwergertreff Mittwochvormittag I: (AP)
jede Woche, Mittwoch von 09:00 bis 10:30 Uhr

Zwergertreff Mittwochvormittag II: (AP)
jede Woche, Mittwoch von 10:30 bis 12:00 Uhr

Zwergertreff Freitagvormittag: (AP)
jede Woche, Freitag 09:30 bis 11:00 Uhr

Die **neuen, angeleiteten Spielgruppen** starten im **Oktober 2026**.

Für diese nimmt das **Bürgerhaus** unter der Telefonnummer



(0841) 3 05 - 5 00 53

bereits Vormerkungen und Anmeldungen entgegen.

**Interessengemeinschaft
Ingolstädter Eltern e.V.**
Netzwerktreffen Hochbegabung: (AP)
20.09. und 15.11., jeweils von 14:00 bis
17:30 Uhr

Beim Spieletreff für hochbegabte Kinder werden verschiedenste Gesellschaftsspiele am Tisch in lustiger Runde ausprobiert.

Dabei können sich die Kinder und die Eltern untereinander austauschen und Kontakte knüpfen.

Anmeldung: hochbegabung@igeltern.de

Italclub Ingolstadt e.V. **SOS - Hausaufgaben (für italienische Kinder): (NK) jede Woche, Freitag von 14:30 bis 16:30 Uhr**

Ehrenamtliche Lehrkräfte des Vereins Italclub Ingolstadt bieten kostenlos Unterstützung bei den Hausaufgaben für italienische Kinder an (außer in den Ferien). Für die Teilnahme ist ein Vorgespräch erforderlich.

Anmeldung: info@italclub.de

Kinderyoga **Yoga-Freunde (5-8 Jahre): (AP) jede Woche, Montag von 17:00 bis 18:00 Uhr, neuer Kurs ab 05.10.2026**

Der Kinderyoga-Kurs im Bürgerhaus Alte Post setzt auf eine lebendige, kindgerechte Gestaltung und passt sich den Bedürfnissen der Teilnehmenden an. Im Mittelpunkt steht der Spaß am Yoga. Durch spielerische Bewegungsübungen verbessern sich Flexibilität, Stabilität und Koordination. Verspannungen lösen sich,

und die Kinder lernen, Anspannung in Entspannung umzuwandeln. Yoga unterstützt Konzentration, Geduld und Achtsamkeit, stärkt die Selbstwahrnehmung und fördert den konstruktiven Umgang mit Gefühlen und Ängsten. Zusätzlich warten Atemübungen, kurze Meditationseinheiten und Sinneswahrnehmungsübungen darauf, entdeckt zu werden – alles mit Freude und Leichtigkeit. Yogamatten sind im Bürgerhaus vorhanden. Bitte gemütliche Kleidung zum Unterricht mitbringen. Kosten: 45 Euro für 10 Termine/ mit IngolstadtPass 35 Euro.

Anmeldung: www.kidnetting.de



Kreativ- und Kunstwerkstatt

Papier schöpfen: (AP) 04.12.2026 von 15:00 bis 16:30 Uhr

Passend zur Weihnachtszeit, lädt das Bürgerhaus Alte Post alle Kinder im Alter von 8 bis zu 12 Jahren dazu ein, die faszinierende Technik des Papierschöpfens kennenzulernen und dabei winterliche Motive kreativ zu verarbeiten. Inspiriert von der stimmungsvollen Adventszeit entstehen einzigartige Papierbögen, die sich wunderbar zum Basteln von Weihnachtskarten und Geschenkanhängern oder zum Schreiben persönlicher Botschaften eignen. Kosten: 12 Euro/ mit IngolstadtPass 9,50 Euro.

Anmeldung: www.kidnetting.de

Knetenwelt: Kunst und Knete für Kids: (AP) jede Woche, Samstag stündlich von 09:00 bis 13:00 Uhr

Wir kleben, formen, spachteln oder malen. Der sinnliche Umgang mit bildnerischen und plastischen Mitteln schafft Erfolgserlebnisse. Mit den verschiedenen Arbeits-

materialien eröffnen sich viele Möglichkeiten zum künstlerischen Gestalten, und jedes Kind kann seine Talente entdecken und entwickeln. Wir arbeiten mit viel Freude, aber ohne Leistungsdruck. Durch verschiedene Fantasiethemen lernen die Kinder unterschiedliche Materialien wie z.B. Knete, Salzteig, Pappmaché, Acrylfarben, Fingerfarben, Bunt- und Bleistifte kennen. Kosten: pro Zeitstunde 5,50 Euro/ mit IngolstadtPass 4,50 Euro; die Materialkosten werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Anmeldung: (01575) 2 47 12 68



Kunstschule: (AP) jede Woche, Donnerstag von 16:00 bis 17:00 Uhr; bis August

Die Künstlerin, Designerin und Architektin Maria Kuzikova lädt dazu ein, gemeinsam in die Welt der Kreativität einzutauchen. Zeichnen beruhigt und aktiviert Bereiche des Gehirns, die im Alltag oft ungenutzt bleiben. Neue neuronale Verbindungen werden durch künstlerisches Schaffen gebildet und Fantasie sowie räumliches Denken gefördert. Und jedes entstandene Bild stärkt zudem das Selbstwertgefühl – sowohl bei Kindern als auch bei Erwachsenen. Mit einem speziell entwickelten System zur Ausbildung und Entwicklung von Talenten können alle Teilnehmenden ein echtes Kunstwerk erschaffen und gemeinsame kreative Momente erleben.

Anmeldung: (0170) 9 09 89 28

Lernspiel-Treff für Grundschul Kinder

„Lernlöwen“-Treff: (NK) jede Woche, Freitag von 15:00 bis 16:30 Uhr

Bei den „Lernlöwen“ unterstützen ehrenamtliche Lehrkräfte wöchentlich Grund-

schul Kinder beim Aufarbeiten und Einüben des Schulstoffs. In lockerer Atmosphäre können die wichtigsten Fächer behandelt werden. In den Ferien und an Feiertagen finden keine Treffen statt.

Anmeldung: (0841) 3 05-5 00 55 oder mgh@ingolstadt.de



MINT-Projekt für Kinder im Grundschulalter

MINT-Treffen 2026: (AP) 26.06. und 03.07.2026 von 15:00 bis 17:00 Uhr

Auch in diesem Jahr bietet das Bürgerhaus für alle Kinder im Grundschulalter interessante und spannende MINT-Nachmittage an. Ausgehend von einer zum Tagesthema passenden Geschichte dürfen alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer eigene

Experimente und Versuche durchführen, welche die Kreativität und Neugier fördern und für die MINT-Fächer begeistern. Dem Ausprobieren und Spaß haben sind keine Grenzen gesetzt. Die Kurseinheiten widmen sich in diesem Sommer den spannenden Themen „Wasser“ und „Welt-raum“. Kosten: 15 Euro pro Termin/ mit IngolstadtPass 12 Euro.



Programmieren und Robotik entdecken: (NK) 11.07., 18.07., 26.09., 10.10., 24.10., 07.11. und 21.11. - inhaltsgleiche Kurse, jeweils von 10:00 bis 12:30 Uhr

Alle Kinder im Alter von 9 bis zu 11 Jahren sind herzlich eingeladen, die spannende Welt der Technik und des Programmierens zu entdecken - ganz spielerisch mit einer grafischen Benutzeroberfläche.

Schritt für Schritt erwecken wir einen Modell-Roboter zum Leben: Er reagiert auf Taster und Bewegungen, zeigt Nachrichten auf einem Display an und setzt sogar einen Motor in Bewegung. Dabei lernen die Kinder, logisch zu denken, kreativ zu tüfteln und eigene Ideen umzusetzen – ganz ohne Vorkenntnisse.

Der Kurs wird altersgerecht, verständlich und mit viel Spaß durchgeführt und fördert wichtige Zukunftskompetenzen. Programmieren lernen, Technik verstehen und stolz auf das eigene Werk sein! Kosten: 6 Euro pro Termin

Anmeldung: www.kidnetting.de



NefAS e.V.

**Elterntalk: (NK) alle zwei Wochen, Freitag
von 15:00 bis 16:30 Uhr ab 10.07.2026**

Der „Elterntalk“ bietet moderierte Gesprächsrunden für Eltern zu den Themen Medien, Konsum, Suchtvorbeugung, Erziehung und gesundes Aufwachsen in der Familie. Er richtet sich an alle Eltern mit Kindern bis zu 18 Jahren, die in lockerer Runde Unterstützung für die Bewältigung ihres Erziehungsalltags bekommen.

**Elterntalk (türkischsprachig): (AP) jeden
dritten Montag im Monat von 13:00 bis 16:00
Uhr ab 20.07.2026**

Informationen: www.nefas-in.com,
info@nefas-in.com



Schanzer Puppenspieler e.V.

**„Der Blaue Kristall“: (NK) 10.10., 18.10.,
14.11., 22.11., 28.11., 05.12. und 13.12.**

jeweils 14:00 -15:00 Uhr und 16:00 - 17:00 Uhr

Der freche Kugelfisch Pino hat sich in Schwierigkeiten gebracht und wird aus seinem Riff verbannt. Es gibt nur einen Weg zurück für ihn: Er muss den „Blauen Kristall“ wiederfinden und zurückbringen. Doch wo soll er im großen weiten Meer danach suchen? Bei seiner Reise trifft er auf unbekannte Wesen, muss Herausforderungen meistern und Fehler eingestehen. Findet er nach Hause zurück und werden ihm die Riffbewohner verzeihen? Kosten: Kinder (ab 4 Jahren): 4 Euro; Erwachsene: 6 Euro. Tickets ab September: www.yesticket.org

Wickelgelegenheit

(zu den regulären Öffnungszeiten)

Im C-Trakt des Bürgerhauses
Alte Post sowie im Damen-WC
im 1. und 2. Obergeschoss des
Neuburger Kastens.



Mit freundlicher Unterstützung durch

Offener Familientreff

Austausch, Spiel und Spaß für Kinder und Eltern: (NK) alle zwei Wochen, Freitag von 14:30 bis 17:00 Uhr ab 10.07.2026

Der Offene Familientreff in der Cafeteria des Bürgerhauses Neuburger Kasten bietet Eltern mit Kindern bis zum Vorschulalter Raum für Austausch, Spiel und gemeinsame Zeit. Auch Geschwisterkinder sind willkommen. Zahlreiche Spielmaterialien, Bilderbücher und wechselnde Angebote wie Basteln, Singen oder Vorlesen sorgen für Beschäftigung bei den Kindern, während Erwachsene die entspannte Atmosphäre bei Tee oder Kaltgetränken genießen können. Bei Bedarf steht zudem eine pädagogische Ansprechpartnerin beratend zur Seite. So entsteht ein Ort, der gleichermaßen Kontakt- und Informationsmöglichkeiten anbietet.

Als neues Angebot ab Oktober 2026 ist es allen Familien möglich, während des letzten Familientreffs im Monat für 3 Euro pro Stunde die Kegelbahn im Untergeschoss des Bürgerhauses Neuburger Kasten zu nutzen. Während der Schulferien, an

Brückentagen und bei besonderen Veranstaltungen des Bürgerhauses findet der Familientreff nicht statt.



Termine:

- 10.07.2026:** kreativ und musikalisch
- 24.07.2026:** Stempelbilder
- 18.09.2026:** „Der Kartoffelkönig“, Zudem wird anlässlich des Weltkindertags gemeinsam ein Stuhl zum Thema „Ein Platz für Kinderrechte“ bunt gestaltet.
- 02.10.2026:** Gestalten von 3D-Leinwänden
- 16.10.2026:** kreative Sockenmonster
- 30.10.2026:** Tischlaternen basteln,
Offenes Kegeln für Familien
- 13.11.2026:** Fingerwackelpuppen
- 27.11.2026:** weihnachtliches Basteln,
Offenes Kegeln für Familien
- 11.12.2026:** Märchenstunde

Töpfern

Töpfertreff Kids & Teens: (AP) jede Woche, Freitag von 15:30 Uhr, von 16:30 Uhr, von 17:30 Uhr und von 18:30 Uhr, je eine Stunde

Lust auf kreatives Ausleben mit Ton? Im Bürgerhaus gibt es jetzt ein tolles Töpferangebot für Kids. Hier schaffen kleine Hände große Kunstwerke! Beim Töpfern mit Olena kann nach Herzenslust geformt, gedrückt, gerollt und gestaltet werden. Egal ob einfach mal ausprobieren oder schon ein alter Töpfer-Hase – hier sind alle eingeladen. Das Angebot richtet sich an Kinder von 6 bis 13 Jahren. Die Teilnahme kostet 15 Euro pro Termin inklusive Material. Eine Anmeldung ist jeweils bis spätestens Mittwoch vor dem Termin möglich.

Anmeldung: www.kidnetting.de



SPIELZIMMER

für Kindergeburtstage

BIS ZUM VORSCHULALTER





Das **Bürgerhaus** vermietet sein liebevoll ausgestattetes Spielzimmer für Kindergeburtstage bis zum Vorschulalter.



Die kindgerechten Räumlichkeiten bieten viel Platz zum Spielen und gemeinsamen Feiern.



Terminabsprachen und Informationen unter
(0841) 3 05-5 00 51



Arbeitskreis und Frauentreff Kroatische Kulturgemeinschaft

Amnesty International

Babygruppen und Kindertreffs

Basisdeutschkurs für italienische Mitbürger/-innen

Deutsch-Italienische Freundesgruppe

Frauentreff: RUMI Kultur- und Dialog Zentrum e.V.

Fremdsprachen für Kinder

Friedensraum

Häkelgruppe Croxetaires

Italienisches Herbstfest

Japan Club Ingolstadt e.V.

Kegeltreffen

Kleidertauschbörse

Leseclub

Migrantinnen einfach stark im Alltag

Muttersprachlicher Unterricht

Nähclub - Centro Espanol de Ingolstadt e.V.

Omas for future

Pflanzentauschregal

Reparatur-Treffen

Spielabende

Tanzgruppen

Theatergruppe KAP

Walk&Talk für Frauen

Gesellschaft

Das Bürgerhaus ermöglicht vielfältige Begegnungen unterschiedlicher Kulturen und bezieht Menschen verschiedener Herkunftsländer und Hintergründe in die Programmgestaltung ein. Es fördert den persönlichen Kontakt und den Meinungsaustausch sowie eine Kultur der gegenseitigen Anerkennung und Wertschätzung. Darüber hinaus besteht im Bürgerhaus Gelegenheit, sich mit einer Vielzahl von aktuellen sozialen und gesellschaftlichen Themen auseinanderzusetzen. Besonderes Augenmerk wird auch dem Thema „Nachhaltigkeit“ gewidmet. Die Einrichtung ist Treffpunkt mehrerer Initiativgruppen mit diesem Schwerpunkt.

amnesty international

Ortsgruppe: (AP) alle zwei Wochen, Dienstag von 20:00 bis 23:00 Uhr ab 14.07.2026

Amnesty International ist eine nichtstaatliche und Non-Profit-Organisation, die sich weltweit für Menschenrechte einsetzt. Grundlage ihrer Arbeit sind die Allgemeine Erklärung der Menschenrechte und andere Menschenrechtsdokumente.

Die Organisation recherchiert Menschenrechtsverletzungen, betreibt Öffentlichkeits- und Lobbyarbeit und organisiert unter anderem Brief- und Unterschriftenaktionen für alle Bereiche ihrer Tätigkeit.

Informationen: www.ai-ingolstadt.de
info@amnesty-ingolstadt.de

**AMNESTY
INTERNATIONAL**



Centro Español de Ingolstadt

Lesclub/Club de lectura: (NK) 03.07., 18.09., und 20.11. jeweils ab 18:00 Uhr

Wer Literatur liebt, ist hier richtig. In spanischer Sprache und guter Gesellschaft werden Lieblingswerke besprochen, empfohlen und analysiert.

Nähclub: (NK) 14.07., 13.10., 27.10., 10.11., 24.11., 08.12., und 22.12. jeweils von 18:00 bis 20:00 Uhr

Im spanischsprachigen Nähclub bietet sich die Gelegenheit, mit anderen ein neues Hobby zu entdecken, oder bereits fundierte Kenntnisse weiter auszubauen. Die Treffen richten sich an Nähbegeisterte mit und ohne Vorkenntnisse. Hier werden Tipps ausgetauscht und DIY-Projekte verwirklicht.

„Sevillanas-Flamenco“: (NK) jede Woche, Montag von 19:00 bis 20:00 Uhr und alle zwei Wochen, Donnerstag von 18:30 bis 20:30 Uhr ab 09.07.2026

Bei den Tanztreffs des Vereins wird die spanische Folklore innerhalb der Gemeinschaft etabliert und gelebt. Kosten: Unterricht kostenfrei für Mitglieder.

Spanisch für Kleinkinder: (NK) 17.07.2026 ab 16:30 Uhr

In diesem Angebot können bereits die jüngsten Spanisch lernen und ihre

Mutter- oder Zweitsprache vertiefen. Kosten: Keine für Mitglieder von Centro Español; Nichtmitglieder auf Anfrage.



Sprachkurs: Katalanisch für Kinder: (NK) alle zwei Wochen, Donnerstag von 16:30 bis 17:30 Uhr ab 02.07.2026

Der Katalanisch-Unterricht für Kinder zwischen 8 und 12 Jahren bietet eine Möglichkeit, die Sprache auf spielerische und unterhaltsame Weise zu üben und zu festigen. Geeignet für Mutter- und Zweitsprachler.

Treffen: (NK) jede Woche, Freitag von 16:30 bis 19:30 Uhr

Zweck des Vereins, Centro Español de Ingolstadt, ist die Unterstützung spanischer Neubürger bei der sozialen Integration in der Stadt, das Fördern der spanischen und deutschen Kulturen sowie das Bilden von Brücken zwischen den beiden. Zu diesem Zweck organisiert die Gruppe eine breite Palette von Aktivitäten, um das vielfältige Spektrum der Mitglieder abzudecken.

Anmeldung und Informationen:
www.centroespanoldeingolstadt.de,
centroespanolingolstadt@gmail.com oder
Instagram: [@centroespanoldeingolstadt](https://www.instagram.com/centroespanoldeingolstadt)

Deutsch-Russischer Bildungs- und Kulturverein

Einführung in die Welt Russlands für Kinder: (NK) jede Woche, Samstag von 08:30 bis 13:30 Uhr

Die jungen Teilnehmer/-innen erfahren hier viel über Kultur, Traditionen, Geschichten und den Alltag Russlands.

Russisch als Fremdsprache für Kinder: (AP) jede Woche, Samstag 08:30 - 14:00 Uhr

Spielerisch und altersgerecht entdecken Kinder die russische Sprache, lernen erste Wörter und Sätze und tauchen durch Lieder, Spiele und kreative Aktivitäten in eine neue Kultur ein.

Themenorientierter Stammtisch: (NK) jeden ersten Donnerstag im Monat von 18:00 bis 21:00 Uhr

Der Deutsch-Russische Kultur- und Bildungsverein lädt regelmäßig zu themenorientierten Stammtischtreffen ein, bei denen aktuelle Fragen, kulturelle Besonderheiten und gemeinsame Interessen im Fokus stehen.

Dort entsteht Raum für neue Perspektiven und persönliche Begegnungen. Interessierte sind herzlich eingeladen, mitzuwirken.

Informationen und Anmeldung:
www.russisch-fuer-kinder.de und
mgh@ingolstadt.de

Friedensraum

Gruppentreffen: (AP) jeden zweiten und vierten Mittwoch im Monat von 14:30 bis 16:00 Uhr

Wir sind eine Gemeinschaft, die hilft, körperliche und geistige Herausforderungen zu meistern. Unsere Mission ist es, dir kostenfreie Werkzeuge und Techniken an die Hand zu geben, um über dich hinauszuwachsen und ein tieferes Verständnis für dich und deine Mitmenschen zu entwickeln.

Informationen und Anmeldung:
www.weltfriedensraum.de und
info@weltfriedensraum.de



ICCI Integration and Culture Club Ingolstadt e.V.

Muttersprachlicher Unterricht Urdu: (AP) jede Woche, Sonntag von 14:30 bis 16:30 Uhr

Der Integration and Culture Club Ingolstadt bietet muttersprachlichen Unterricht in Urdu für Kinder an.

Information und Anmeldung:
iccingolstadt@gmail.com.

Italclub Ingolstadt e.V.

Deutsch-Italienische Freundesgruppe: (NK) alle zwei Wochen, Freitag, 11.09.2026 und 04.12.2026 jeweils von 16:00 bis 17:30 Uhr

All diejenigen, die sich für das Land Italien begeistern und in einer geselligen Gesprächsrunde ein paar Stunden verbringen möchten, um italienische Lektüre zu lesen, über Gesellschaft, Kultur und Traditionen zu sprechen, sowie die Eigenheiten und Kuriositäten der italienischen Sprache zu entdecken, sind herzlich zu den Treffen eingeladen.

Italienisches Herbstfest: (NK) 24.10.2026 ab 14:00 Uhr

Gemeinsam den Herbst mit italienischer Lebensfreude feiern – mit traditionellen Spezialitäten, Musik und geselligem Beisammensein. Anmeldung per E-Mail erforderlich.

Vereinstreffen: (NK) jeden ersten Sonntag im Monat von 17:00 bis 19:00 Uhr und 06.12.2026 ab 16:30 Uhr

Interessenten können hier in geselliger Atmosphäre zusammenkommen, italienische Kultur erleben und bei Gesprächen und gemeinsamen Aktivitäten den Austausch genießen.

Informationen: info@italclub.de

Japan Club Ingolstadt e.V.

Kegeltreff Japan Club: (NK) 26.07.2026 und 27.09.2026 jeweils ab 11:00 Uhr

Japaninteressierte sind eingeladen, Kegeln und kulturellen Austausch zu verbinden. Die Veranstaltungen bieten Begegnungen in ungezwungener Atmosphäre.

Treffen: (AP) 24.10.2026 und 28.11.2026 von 14:30 bis 17:30 Uhr

Die Gruppe vereint Japaner/-innen und Menschen mit Interesse an der japanischen Kultur, die sich regelmäßig treffen, um sich über das Land, seine Traditionen und Sprache auszutauschen. Gemeinsam erleben sie die Vielfalt der fernöstlichen Kulinarik und schaffen dabei eine offene, interkulturelle Gemeinschaft.

Anmeldung:
japanclubingolstadt@gmail.com

Katalanischer Kulturverein „Casal Català“ e.V.

Club de lectura Casal - Leseclub: (AP) 10.07.2026 ab 18:00 Uhr

Der Leseclub bietet die Möglichkeit, gemeinsam ausgewählte Werke der katalanischen Literatur zu lesen, sich darüber auszutauschen und die Inhalte in entspannter Runde zu diskutieren, um so Sprache, Kultur und literarische Vielfalt Kataloniens besser kennenzulernen.

Häkelgruppe Croxetaires: (AP)

jeden ersten und dritten Mittwoch im Monat
von 18:00 bis 20:00 Uhr

Die Gruppe trifft sich regelmäßig, um gemeinsam zu häkeln, Ideen auszutauschen und kreative Projekte entstehen zu lassen. In gemütlicher Atmosphäre verbindet sie Handarbeit und Gemeinschaft.

Katalanischer Stammtisch: (AP)

17.07., 25.09., 30.10., 20.11. und 11.12.2026
jeweils ab 18:00 Uhr

In lockerer Runde werden die katalanische Kultur, Sprache und Traditionen entdeckt, anregende Gespräche geführt und Aktivitäten geplant.

Tanzgruppe Bastoners: (NK) jeden vierten Sonntag im Monat von 17:00 bis 22:00 Uhr

In der Gruppe werden gemeinsam traditionelle Tänze aus Katalonien geübt und lebendig gehalten. In freundschaftlicher Atmosphäre wird nicht nur getanzt, sondern auch kulturelles Erbe gepflegt und weitergegeben.

Anmeldung: info@casalingolstadt.de

Kroatische Kulturgemeinschaft

Arbeitskreis und Frauentreff: (AP) jede
Woche, Mittwoch von 10:00 bis 12:00 Uhr



Die Kroatische Kulturgemeinschaft unterstützt und fördert die Integration kroatischer Migrantinnen und Migranten und deren Familien in Ingolstadt.

Im Arbeitskreis werden verschiedene soziale und kulturelle Angebote vorgestellt und geplant, die das Leben und Fördern kroatischer Kultur und Tradition zum Ziel haben. Interessierte werden herzlich willkommen geheißen.

Informationen:

www.hkz-croatia-ingolstadt.de,
hkz.ingolstadt@gmail.com

Lat-IN Asociación Latinoamericana en Ingolstadt e.V.

Brasilianischer Tanz „Samba no Pé“: (AP) jede Woche, Mittwoch von 19:15 bis 20:45 Uhr
Im offenen Kursformat werden Techniken des traditionellen Tanzens vermittelt - mit Spaß, Gemeinschaft und südamerikanischem Flair. Kosten: Keine für Vereinsmitglieder.

Anmeldung: info@lat-in.de

Migrantinnen einfach stark im Alltag (Alphabetisierung): (AP) Termine auf Anfrage

In einem geschützten und unterstützenden Lernumfeld werden Migrantinnen Schritt für Schritt und alltagsnah Buchstaben, Wörter und einfache Sätze vermittelt. Ziel des Kurses ist es, mehr Sicherheit im Umgang mit Schrift zu gewinnen, die sprachliche Selbstständigkeit zu stärken und die gesellschaftliche Teilhabe zu erleichtern. Die Teilnahme am Kurs umfasst 34 Stunden, Mindestalter 16 Jahre.

Anmeldung: lat.in.miakurse@gmail.com

Migrantinnen stark im Alltag (Konversation): (AP) Termine auf Anfrage
„MiA“-Deutschkurse für Frauen unterstützen Migrantinnen, ihre Stärken zu erkennen und ermutigen sie, ihr Leben in Deutschland selbstbewusst zu gestalten.

Sie beschäftigen sich mit Fragen zu Lebensplanung, Alltag, Familie, Gesundheit, Kindergarten, Schule und mehr. Nebenbei wird in individuellem Tempo Deutsch gelernt. Die Teilnahme am Kurs umfasst 34 Stunden, Mindestalter 16 Jahre.

Anmeldung: lat.in.miakurse@gmail.com



Mehrgenerationen-Projekte

Pflanzen-Tauschregal: (NK)

Stauden, Samen und mehr, die im eigenen Zuhause nicht mehr gebraucht werden, können im Pflanzen-Tauschregal des Bürgerhauses einen neuen Platz finden. Es zielt den Innenhof des Neuburger Kastens und ist während der Öffnungszeiten des Bürgerhauses für alle Interessenten zugänglich und kostenlos nutzbar (Frühjahr bis Herbstende). Mitgebrachte Gewächse werden bitte mit Beschriftung hinterlegt und können nach Bedarf gegen den vorrätigen Pflanzenbestand eingetauscht werden.

Informationen: mgh@ingolstadt.de oder (0841) 3 05-5 00 55

Spanisch für Fortgeschrittene: (AP) jede Woche, Mittwoch von 10:30 bis 11:30 Uhr

Der Kurs „Konversation auf Spanisch“ richtet sich an Erwachsene, die bereits gute Vorkenntnisse mitbringen. Unter der Leitung einer Pädagogin mit Spanisch als Muttersprache, ist das Angebot geeignet für Interessierte, die ihr Wissen vertiefen möchten. Ziel der Konversationsstunden

ist es, das fließende Sprechen optimieren zu können. Kosten: 50 Euro pro Person/ Kursblock

Anmeldung: Spanischkurs-MIP@web.de



Walk&Talk für Frauen - Begegnung mit Bewegung: 28.07., 29.09., 27.10., 24.11. und 15.12.2026 jeweils ab 17 Uhr, ab Herbst 16:30 Uhr

Gemeinsam spazieren, ins Ge(h)spräch kommen und neue Kontakte knüpfen: Beim Walk & Talk verbinden wir Bewegung in der Natur mit offenem Austausch in entspannter Atmosphäre. Ein Angebot für Mädchen und Frauen, die andere kennenlernen und Freundschaften finden oder einfach spontan gemeinsam unterwegs sein möchten. Startpunkt für den etwa 45-minütigen Spaziergang ist der Donausteg gegenüber des Theater-Park-

platzes. Bei sehr schlechtem Wetter treffen sich Teilnehmende um 17 Uhr voraussichtlich im Backstage Theater-Restaurant (Änderungen möglich) - die Einhaltung der Bestimmungen des Jugendschutzgesetzes obliegt bei minderjährigen Teilnehmerinnen den Erziehungsberechtigten. Terminabweichungen möglich.

Informationen: mgh@ingolstadt.de oder (0841) 3 05-500 55

Mexikanische Folklore

Tanzgruppe „México de mis amores“: (NK)
jede Woche, Montag von 20:00 bis 21:00 Uhr

Die mexikanische Tanzgruppe widmet sich mit Leidenschaft dem traditionellen Folklore-Tanz und trifft sich regelmäßig, um ihre Choreografien gemeinsam einzuüben. Mit ihren farbenfrohen Auftritten in der Region bringt sie die Vielfalt und Lebensfreude der Mexikaner/-innen einem breiten Publikum näher und leistet einen wichtigen Beitrag zur Sichtbarkeit und Weitergabe des kulturellen Erbes Mexikos in Deutschland.

Anmeldung: mgh@ingolstadt.de

NefAS e.V.

Bewegung und Gesundheit - Indische Tänze: (AP) jede Woche, Sonntag von 17:00 bis 19:00 Uhr

Rhythmus, Lebensfreude und Achtsamkeit - dieses Angebot verbindet Musik und Kultur und stärkt zugleich Körperbewusstsein und Wohlbefinden.



Kegeltreff: (NK) jeden letzten Dienstag im Monat von 17:00 bis 20:00 Uhr

NefAS e.V. unterstützt durch sozialpädagogische Angebote insbesondere Menschen mit Migrationshintergrund bei Alltagsfragen, der Arbeitssuche und sozialen Herausforderungen. Gleichzeitig möchte der Verein die lokale Bevölkerung für die Potenziale und die gesellschaftliche

Bedeutung dieser Menschen sensibilisieren. Bei regelmäßigen Kegelrunden sind alle Interessierten willkommen, um in entspannter Umgebung miteinander in Kontakt zu kommen.

Anmeldung: info@nefas-in.com



Omas for future

Austauschtreffen: (NK) jeden ersten Dienstag im Monat von 18:30 bis 21:00 Uhr

„Omas for Future Ingolstadt“ setzt sich als Initiative für eine lebenswerte Zukunft nachfolgender Generationen ein. Die Gruppe informiert konstruktiv, niedrigschwellig und bildhaft über die Auswirkungen persönlicher Konsum- und Lebensgewohnheiten auf unsere Umwelt und bietet konkrete individuelle Lösungen an. Im Arbeitskreis sind alle „klimabewegten“ Menschen ab 50 Jahren herzlich willkommen.

Anmeldung und Informationen:
ingolstadt@omasforfuture.de oder
www.omasforfuture.de

Petőfi Kör e.V. (Ungarischer Kulturverein)

Sprachkurs „Ungarisch als Fremdsprache“: (AP) jede Woche, Montag und Mittwoch von 17:00 bis 18:30 Uhr

Der Sprachkurs vermittelt Ungarisch als Fremdsprache systematisch und praxisorientiert. Er ist klar strukturiert und ideal für Anfänger/-innen geeignet. Die Kursleitung ist eine qualifizierte Lehrkraft für Deutsch sowie Ungarisch als Fremdsprache. Kosten: 20 Euro pro Person monatlich

Anmeldung:
info.petoefi.koer@gmail.com

Reparatur-Café

Offener Reparatur-Treff: (NK) jeden ersten Samstag im Monat von 15:00 bis 18:00 Uhr und 10.10.2026 ab 15:00 Uhr

Im Reparatur-Café zählt der Nachhaltigkeitsgedanke. Auf Spendenbasis werden Kleingeräte, aber auch Fahrräder, Holzarbeiten, Textilmaterial sowie Wand- und Standuhren wieder aufbereitet. Regelmäßig am ersten Samstag im Monat (außer im Januar und August) gibt es ein Treffen der findigen Bastler, zu dem man mit seinem kaputten Hab und Gut kommen kann. Gemeinsam wird getüftelt und versucht, dieses wieder zum Leben zu erwecken. Das Mitbringen von Ersatzteilen (z.B. Fahrradschlauch, Bremsbeläge, Bügeleisenschnur, usw.) ist dabei dringend notwendig. Die letzte Reparaturannahme erfolgt jeweils um 17:00 Uhr, ein Haftungsausschluss ist erforderlich.

Informationen: rc-in.hm@gmx.de.



RUMI Kultur- und Dialog Zentrum e.V.

Frauentreff: (NK) jeden dritten Montag im Monat von 14:00 bis 16:00 Uhr

Der Verein verfolgt das Ziel, neue Brücken zwischen Sprachen, Kunst und kultureller Interaktion zu bauen. Die bei Rumi e.V. organisierten Frauen treffen sich hierfür regelmäßig.

Anmeldung: info@rumi-ingolstadt.de

Spazio Italia

Basisdeutschkurs für italienische Mitbürger/-innen: (NK) ab Oktober jede Woche, Montag von 18:00 bis 20:00 Uhr

Der wöchentliche Basis-Sprachkurs richtet sich an italienischsprachige Mitbürger/-innen ohne Deutsch-Vorkenntnisse. Ziel ist es, sich in unterschiedlichen einfachen Alltagssituationen verständlich zu machen. Grammatikregeln werden auf Italienisch erklärt. Kosten: 3 Euro pro Person pro Termin

Incontra Spazio: (AP) 04.07.2026 ab 10:00 Uhr, weitere Termine auf Anfrage

„Spazio Italia Ingolstadt“ ist ein Netzwerk von ehrenamtlichen Helfern, die Informationen und Beratung für italienische Bürgerinnen und Bürger bereitstellen. Die Gruppe bietet dabei einen interkulturellen Treffpunkt für alle Interessenten der italienischen Kultur an.

Italienischer Spieleabend: (NK) jeden zweiten und vierten Samstag im Monat von 19:00 bis 23:00 Uhr und 24.10.2026 ab 20:00 Uhr

Bei den Spielereffen werden verschiedenste Brett- und Kartenspiele getestet und ein geselliges Miteinander gelebt. Es bietet sich neben jeder Menge Spielspaß stets die Möglichkeit zum Austausch und dem Erleben italienischer Lebensfreude.

Spazio Italia Krabbeltreff: (NK) 07.10., 28.10., 25.11. und 16.12.2026 jeweils ab 16:30 Uhr

Die Spielgruppe bietet den Kleinsten eine Gelegenheit zur Entspannung, bei der sie

NORDBRÄU

INGOLSTADT

Jetzt auch
alkoholfrei

nordbraeu.de



UNSER INGOLSTÄDTER HELLES



gemeinsam spielen, Freundschaften schließen und lernen können. Auch für die Eltern ist es eine Gelegenheit, sich kennenzulernen, sich gegenseitig zu unterstützen und neue Kontakte zu knüpfen.

Informationen und Anmeldung:
spazio@spazioitaliaingolstadt.de

Tango in Ingolstadt

Tanzabend: (NK) jede Woche, Mittwoch von 20:00 bis 23:30 Uhr

Der Verein „Tango in Ingolstadt“ heißt alle Tango-Interessierten willkommen. Hier können Sie sich vom Tanzsport „Tango Argentino“ begeistern lassen. Der Verein lädt Tänzer und Nichttänzer ein, zum Tanzen oder einfach zum Zusehen. Keine Anmeldung erforderlich.

Informationen: <http://in-tango.de> oder
info@IN-Tango.de



TauschRausch

**„TauschRausch“ Kleidertauschbörse:
(NK) 17.10.2026 ab 15:30 Uhr**

Der Schrank ist voll, aber vieles wird nicht mehr getragen, weil es zu groß oder zu klein geworden ist oder einfach nicht mehr gefällt? Das passt perfekt zum „TauschRausch“, der Kleidertauschbörse für gut erhaltene Kleidungsstücke und Accessoires (Ketten, Mützen, Hüte, Taschen, Schuhe ...). Schöne „Schrankhüter“ dürfen hier abgegeben und „neue“ Schätze in der gleichen Anzahl mitgenommen werden (maximal 10 Teile). Auch Kinderkleidung ist willkommen. Nicht getausch-

te Klamotten werden für Folgeveranstaltungen verwahrt oder gespendet. Die Kleidungsstücke können von 15:30 bis 16:30 Uhr abgegeben werden, der Tausch findet anschließend von 17:00 bis 18:30 Uhr statt. Motto: Herbst und Winter

Weitere Details zu den Veranstaltungen und Zusatzangeboten finden sich zudem über den Eventkalender [Ingolstadt_live](#).

Informationen: mgh@ingolstadt.de oder (0841) 3 05-5 00 55

WechselWelten

Reparatur-Ecke: (NK) jede Woche, Montag von 16:30 bis 18:00 Uhr

Unter dem Motto „Neu kaufen - Denkste“ können kaputte Gegenstände aus den Bereichen Elektro und Mechanik durch Fachleute kostenlos repariert werden. Wenn möglich sollten Gerätebeschreibungen und Ersatzteile mitgebracht werden.

Informationen und Anmeldung: wechselwelten.org., (0841) 3 05-5 00 55, reparaturecke-ingolstadt@posteo.de



AktivSenioren

◆◆◆ BAYERN



**Gemeinsam
Zukunft
schaffen**

Kompetente Beratung zu Existenzgründung, Unternehmensnachfolge, digitaler Transformation und Geschäftsmodellen im Bürgerhaus Alte Post in Ingolstadt.

Anmeldungen: (0841) 3 05-5 00 31 oder buergerhaus@ingolstadt.de



Fitnessstanz

Gymnastik

Meditation

Pilates

Qi Gong

Rückengymnastik

Seniorenfitness

Tänze aus aller Welt

Tanzen im Sitzen

Wassergymnastik

Yoga-Kurse

Gesundheit & Fitness

Mangelnde Aktivität bedeutet gerade im Alter ein nicht zu unterschätzendes Risiko. Die Förderung von Bewegung und Sport ist entscheidend für ein gesundes und zufriedenes Älterwerden.

Das Bürgerhaus bietet eine Vielzahl von Gesundheits- und Fitnessangeboten für alle Altersgruppen, geleitet von lizenzierten Übungsleitern. Wöchentlich treffen sich zahlreiche Sportgruppen - sowohl im Bürgerhaus als auch in Schulsporthallen und Schwimmbädern.

Fit und Aktiv

Gymnastik in der Ballsporthalle Oberhaunstadt: jede Woche, Freitag von 14:30 bis 15:30 Uhr
Kosten: 75 Euro Jahresbeitrag, mit IngolstadtPass 50 Euro

Pilates für Senioren: (NK) jede Woche, Mittwoch von 14:30 bis 15:30 Uhr
Kosten: 45 Euro für 10 Termine, mit IngolstadtPass 35 Euro

Rückengymnastik: (NK) jede Woche, Mittwoch vom 11:45 bis 12:45 oder von 13:00 bis 14:00 Uhr
Kosten: 45 Euro für 10 Termine, mit IngolstadtPass 35 Euro

Seniorenfitness in der Feselenstraße: jede Woche, Freitag von 16:30 bis 17:30 Uhr
Kosten: 75 Euro Jahresbeitrag, mit IngolstadtPass 50 Euro

Wassergymnastik 1 GS Ungernerstraße: jede Woche, Dienstag von 17:00 bis 18:00 Uhr
Kosten: 45 Euro für 10 Termine, mit IngolstadtPass 35 Euro

Wassergymnastik 2 GS Ungernerstraße: jede Woche, Dienstag von 18:00 bis 19:00 Uhr
Kosten: 45 Euro für 10 Termine, mit IngolstadtPass 35 Euro

Wassergymnastik 3 GS Ungernerstraße: jede Woche, Donnerstag von 16:00 - 17:00 Uhr
Kosten: 45 Euro für 10 Termine, mit IngolstadtPass 35 Euro

Wassergymnastik 4 GS Ungernerstraße:
jede Woche, Freitag von 13:05 bis 14:00 Uhr
 Kosten: 45 Euro für 10 Termine, mit
 IngolstadtPass 35 Euro

Anmeldung: (0841) 3 05-5 00 31



Fitnessstanz

Tanz mit Spaß: (NK) jede Woche, Donnerstag
von 13:00 bis 14:00 Uhr

In diesem Kurs stehen Spaß und Bewegungsfreude an erster Stelle. Sie können verschiedene Tanzstile ausprobieren und lernen zum Beispiel zu lateinamerikanischer, indischer oder russischer Musik zu tanzen. Auch neuseeländische Tanztradi-

tionen werden in diesem vielseitigen Bewegungsprogramm eingesetzt und sorgen für mehr Energie und Wohlbefinden. Insgesamt bewegen Sie sich in diesem Kurs gelenkschonend, stärken aktiv ihr Herz-Kreislauf-System und verbessern ihre Balance und Koordination. Und die Hauptsache: es macht Spaß! Kosten: 5 Euro pro Termin

Anmeldung: (0174) – 2 93 15 87

Kadampa Meditationszentrum München e.V.

Vortrag und Meditation: (AP) jede Woche,
Freitag von 19:30 bis 21:00 Uhr

Die Abende sind offen für alle Interessierten. Jeder Abend bietet die Gelegenheit mit Anleitung zu meditieren sowie eine Unterweisung zu hören, wie wir unsere menschlichen Probleme von Seiten unseres Geistes lösen können und somit entspannt und inspiriert ins Wochenende zu gehen.

Anmeldung:
ingolstadt@meditation-in-muenchen.de

Qi Gong

Pflege der Lebensenergie Montag: (NK)

jede Woche, Montag 15:30 - 16:30 Uhr

Kosten: 45 Euro für 10 Termine, mit
IngolstadtPass 35 Euro

Pflege der Lebensenergie Freitag: (NK)

jede Woche, Freitag 09:00 - 10:00 Uhr

Kosten: 45 Euro für 10 Termine, mit
IngolstadtPass 35 Euro

Pflege der Lebensenergie - Freitag: (NK)

jede Woche, Freitag 10:15 - 11:15 Uhr

Kosten: 45 Euro für 10 Termine, mit dem
IngolstadtPass 35 Euro

Sinchi Qi Gong Sinchi Qi Gong - Ballspiel- halle Ober-/Unterhaunstadt: jede Woche,

Donnerstag von 14:00 - 15:30 Uhr

Kosten: 45 Euro für 10 Termine, mit dem
IngolstadtPass 35 Euro

Anmeldung: (0841) 3 05-5 00 31

Seniorenbüro

Tanzen im Sitzen: (NK)

Termine auf Anfrage

Tanzen im Sitzen ist eine spezielle Form des Tanzens. Es ist besonders geeignet für Menschen, die nicht mehr im Stehen tanzen können, aber Freude an Musik und Bewegung haben.

Zu einem Musikstück (Tanzmusik, Schlager) wird eine bestimmte Choreografie aus einfachen Bewegungen eingeübt und getanzt. Beim Tanzen im Sitzen kann jede und jeder mitmachen. Kosten: 32 Euro für 8 Termine.

Anmeldung: (0841) 3 05-5 00 31

Volkstanz

Tänze aus aller Welt: (NK) jede Woche,

Mittwoch von 09:00 bis 11:30 Uhr

Senioren und Seniorinnen, die gerne zu mitreißender Musik tanzen, sind hier

genau richtig. In netter Gesellschaft lernen Sie Folklore-Tänze aus aller Welt kennen, auch die beliebten Square- und Line-Tänze gehören mit zum Programm.

Beim Tanzen in Kreis- und Reihenformen bewegen Sie sich schwingvoll und entdecken Freude an der Bewegung in ungezwungener Atmosphäre. Getanzt wird jeden Mittwoch ab 9:15 Uhr für Anfänger. Fortgeschrittene lernen ab 10 Uhr etwas anspruchsvollere Tänze. Die Teilnahme kostet 75 Euro Jahresgebühr

Anmeldung: (0841) 3 05-5 00 31 oder
seniorenbuero@ingolstadt.de



Yoga 55plus

**Yoga für Frühaufsteher: (AP) jede Woche,
Montag von 8:30 bis 9:30 Uhr**

Kosten: 45 Euro für 10 Termine, mit
IngolstadtPass 35 Euro

**Mit Yoga in die neue Woche: (AP) jede
Woche, Montag von 9:45 bis 10:45 Uhr**

Kosten: 45 Euro für 10 Einheiten, mit
IngolstadtPass 35 Euro

**Yoga Freitag 9 Uhr: (AP) jede Woche,
Freitag von 09:00 bis 10:00 Uhr**

Kosten: 45 Euro für 10 Termine, mit
IngolstadtPass 35 Euro

**Yoga Freitag 10:15 Uhr: (AP) jede Woche,
Freitag von 10:15 bis 11:15 Uhr**

Kosten: 45 Euro für 10 Termine, mit
IngolstadtPass 35 Euro

Anmeldung: (0841) 3 05-5 00 31

Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

Treff: (NK) jede Woche, Dienstag von 19:00 bis 20:30 Uhr

Wöchentlich treffen sich erfahrene Yogis zum gemeinsamen Üben. In ruhiger Atmosphäre vertiefen sie ihre Übungen, tauschen sich aus und arbeiten an ihrer körperlichen und mentalen Balance.

Anmeldung: (0841) 3 05-5 00 32

Yoga für Frauen

Yoga Frauentreff: (AP) jede Woche, Donnerstag von 19:00 bis 21:00 Uhr

Yoga ist ein System zur Steigerung der körperlichen und geistigen Vitalität, das durch tiefes Atmen und Konzentration Zivilisationskrankheiten entgegenwirkt. Es fördert Entspannung, regt die Sinne an und erweitert das Denken.

Regelmäßige Übungen helfen, körperlichen Verschleiß zu vermeiden und das Altern zu verlangsamen. Zudem unerstützt

Yoga durch Meditation die seelische Selbstverwirklichung. Für diese positiven Effekte sind Geduld, Beständigkeit und Gewaltlosigkeit wichtig. Der Grundsatz lautet: die Übungen langsam, ohne Zwang und wach ausführen.

Anmeldung: (0841) 3 05-5 00 31



SPÖRER

Gesund. Aktiv. Sympathisch.



Orthopädietechnik



Schuhtechnik



Sanitätshaus



Rehatechnik



Home Care



Spörer Sports

SPÖRER AG | Friedrichshofener Straße 6-10 | D-85049 Ingolstadt
Telefon +49 841 4911-0 | info@spoerer.de | www.spoerer.de



Aquarell-Treff

Ausstellungen

Autorentreffen

Canasta - Kartenspielgruppe

Deutsche Orchideengesellschaft

Folkstammtisch Probe

Handarbeiten - WollLust

Offener Origami Treff

Plotter-Werkstatt

Schachtraining für Anfänger und Erwachsene

Schanzer Krimitheater

Schreibwerkstatt

Spieleabend - Die Werwölfe von Düsterwald

Spieletreff für Jung und Alt

Spur-N-Modelleisenbahngemeinschaft

Briefmarkenfreunde

Theatergruppe Szenenwechsel

Töpfern

Treffpunkt „Zeitgenössische Literatur“

Zeichentreff - „Akt und Figur“

Kreativ & Freizeit

Der Bereich Kreativ & Freizeit umfasst vielfältige Angebote, die eine Plattform für Geselligkeit, Originalität und Alles, was Spaß macht, sind. Von offenen Spieletreffs, über Bastelgruppen bis hin zu Fotografengruppen und Gesangsensembles – hier ist garantiert für jeden etwas dabei! Und wer ganz ohne Termindruck kreativ sein will, kann sich ganz spontan beim freien Töpfern in der Bürgerhaus-eigenen Kreativwerkstatt verwirklichen.

Ali Baba Spieleclub

Spieletreff für Jung und Alt: (NK) jeden zweiten und vierten Samstag im Monat von 14:00 bis 18:00 Uhr

Die fröhliche Spielrunde setzt sich aus Teilnehmenden unterschiedlichen Alters, Geschlechts und kulturellen Hintergrunds zusammen. Sowohl Gelegenheitsspieler als auch erfahrene „Spielexperten“ nehmen regelmäßig teil. Neue Interessierte sind jederzeit herzlich willkommen!

Anmeldung: info@ali-baba-spieleclub.de

Arbeitskreis „Akt und Figur“ Zeichentreff: (NK) jeden zweiten und vierten Freitag im Monat von 19:30 bis 22:00 Uhr

Der Arbeitskreis Aktzeichnen bietet den Teilnehmern die Möglichkeit nach Modell zu Zeichnen. Jeder kann dabei entsprechend seiner Fähigkeiten und Erfahrung frei arbeiten. Der Austausch in der Gruppe ermöglicht es aber auch Neues zu lernen und die eigene Zeichentechnik weiterzuentwickeln. Kosten: 45 Euro Umlage für Modell / 7 Euro beim Schnuppern.





Ausstellungen im Bürgerhaus

Stefanie Vielwerth - Dynamische Blickwinkel : (AP) ab Mitte November, Mo bis Fr von 8:00 bis 23:00 Uhr,

Steffi Vielwerth beschäftigt sich seit Jahrzehnten mit den Proportionen, der Ästhetik und der Dynamik der menschlichen Gestalt. Sowohl in ihren Drucktechniken als auch in Zeichnungen und in der Malerei ist ein Thema immer wieder zu finden: Die weibliche Figur, kraftvoll und perspektivisch in Szene gesetzt.

Autorenkreis Ingolstadt

Autorentreffen: (NK) jeden letzten Mittwoch im Monat von 18:15 bis 23:00 Uhr

Bei den Treffen haben die Teilnehmenden in einer moderierten Runde die Möglichkeit, Texte vorzutragen und zu diskutieren. Sie stellen verschiedenste Textarten vor - von Erzählungen über Kurzgeschichten und Romanausschnitte bis hin zu Szenen, Gedichten und Aphorismen, Betrachtungen und Reflexionen. Auf Initiative der Mitwirkenden können zudem weitere Aspekte des Schreibens oder der Literatur eingebracht und thematisiert werden.

Informationen:
autorenkreis.ingolstadt@googlemail.com

Briefmarkenfrende

Tauschtag : (NK) jede Woche, Mittwoch von 14:00 bis 17:00 Uhr

Der Tauschtag ist der ideale Treffpunkt für alle, die ihre Leidenschaft für Philatelie teilen möchten. In entspannter Atmosphäre tauschen sich Sammlerinnen und

Sammler über seltene Stücke, spannende Funde und aktuelle Trends aus. Ob Einsteiger oder erfahrener Experte – hier sind alle willkommen, die Freude an Geschichte im Kleinformat haben. Neben fachlichem Austausch stehen auch Geselligkeit und die Begeisterung fürs Sammeln im Mittelpunkt.



Canasta

**Kartenspielgruppe: (NK) jede Woche,
Montag von 13:30 bis 17:00 Uhr**

Den Mitgliedern der Canasta-Gruppe ist trotz allen Siegeswillens, der gemeinsame Spaß am wichtigsten. Neulinge oder Wiedereinsteiger werden in die Geheimnisse des Kartenspiels eingeführt. Der Einstieg ist jederzeit möglich und kostenlos.

Deutsche Orchideengesellschaft

**Gruppentreffen mit Diavortrag: (NK)
jeden zweiten Samstag im Monat von 15:00
bis 20:00 Uhr**

Hier gibt es faszinierende Einblicke in die vielfältige Welt der Orchideen. In abwechslungsreichen Diavorträgen präsentieren erfahrene Mitglieder und Gastreferenten beeindruckende Aufnahmen, spannende Reiseberichte und wertvolles Wissen rund um Pflege, Zucht und natürliche Lebensräume. In angenehmer Runde entsteht Raum für Austausch, Fragen und neue Inspirationen – ideal für alle, die sich für die Schönheit und Vielfalt dieser außergewöhnlichen Pflanzen begeistern.

Informationen:

www.orchideeningolstadt.de,
orchideeningolstadt@web.de



Die Werwölfe von Dusterwald
Spielerabend: (NK) jede Woche, Samstag mit Ausnahme der letzten Monatswoche, dann am letzten Freitag von 17:00 bis 23 Uhr

Die Werwölfe von Dusterwald ist ein unterhaltsames Strategiespiel für gesellige Abende. Alle sind herzlich eingeladen zu einem kurzweiligen Spielerabend. Gespielt wird meist auf Ukrainisch, nach Absprache sind auch deutsche Spielrunden möglich.

Anmeldungen: <https://t.me/mafgameing>

Folkstammtisch

Probe : (AP) jeden zweiten Dienstag und jeden vierten Donnerstag im Monat von 18:00 bis 21:00 Uhr

Die Veranstaltung richtet sich an Musikanten mit akustischen Instrumenten. Gemeinsam werden Musikstücke aus Ost- und Westeuropa einstudiert. Notenkenntnisse sind Voraussetzung.

Anmeldung:
 mmueller_ingolstadt@gmx.de

Ingolstädter Spur-N-Modell Eisenbahngemeinschaft
Erfahrungsaustausch: (AP) jeden zweiten Mittwoch im Monat von 19:00 bis 22:00 Uhr

Treffpunkt für alle, die sich für detailgetreue Miniaturwelten begeistern. In geselliger Runde tauschen sich Mitglieder und Gäste über Anlagenbau, Technik, Landschaftsgestaltung und neueste Modelle im Maßstab 1:160 aus. Ob Erfahrungsaustausch, Tipps für den eigenen Aufbau oder einfach die Freude am gemeinsamen Hobby – hier stehen Leidenschaft, Fachsimpelei und Gemeinschaft im Mittelpunkt.

Kreatives Schreiben

Schreibwerkstatt: (AP) alle zwei Wochen, Donnerstag von 19:00 bis 21:00 Uhr ab 09.07.2026

Die Gruppe lädt dazu ein, mit Worten zu spielen, Neues auszuprobieren und die Freude am Schreiben zu entdecken. Kleine Anregungen und praktische Tipps

erleichtern den Einstieg und helfen, eigene Themen zu finden. Erinnerungen, Gefühle und Fantasie dürfen frei fließen – ohne Druck und ohne Anspruch auf ein perfektes Ergebnis. Gemeinsam wird geschrieben, gelesen, gelacht und weitergedacht. Aus ersten Texten entstehen so oft schon spannende Ideen oder kurze Geschichten. Der Austausch motiviert und zeigt, wie vielfältig und bereichernd Schreiben sein kann. Die Schreibgruppe versteht sich als kreativer Raum – kein Therapieangebot, aber ein Ort, an dem Worte wirken dürfen.

Muse-IN Art

Aquarell-Treff: (AP) jeden dritten Freitag im Monat von 15:00 bis 18:00 Uhr

In ruhiger, offener Atmosphäre entstehen hier Blumen, Landschaften und vieles mehr. Dabei werden vor allem kleine Formate gestaltet. Im Vordergrund steht die Freude am Malen und das Miteinander, ganz ohne Leistungsdruck. Die Teilnehmenden bringen ihre Material selbst mit.

Anmeldung: buergerhaus@ingolstadt.de



Origamiseiten

Offener Origami-Treff: (NK) jeden zweiten Sonntag im Monat von 11:00 bis 17:00 Uhr

Papierfalten, plaudern, ausprobieren: Beim Offenen Origami-Treff in der Alten Post dreht sich alles um die Kunst des Falten. Wer Lust hat, Neues auszuprobieren oder einfach die Begeisterung fürs Papier teilen möchte, ist hier genau richtig. Ob Einsteiger oder erfahrener Faltprofi – gefaltet wird, worauf die Gruppe gerade Lust hat.

Anmeldung: (08441) 80 57 50 oder carmen.sprung@origamiseiten.de

Plotter-Werkstatt

Cut & Create: (NK) jeden ersten und dritten Donnerstag im Monat von 16:00 bis 18:00 Uhr

Während Cut & Create stellen wir dir nicht nur unseren Schneidplotter und unsere Heatpress, sondern auch professionelle Hilfe zur Umsetzung deines Projektes zur Verfügung. Unsere Ausstattung umfasst einen Cricut Maker und eine Cricut Easy-press 3. Außerdem gibt es vor Ort Aufbüg- und Klebefolien sowie Stifte und Einsätze, mit denen Stoff geschnitten, Karton geprägt oder Line-Arts gestaltet werden können. Eigenes Material kann ebenfalls mitgebracht werden. Die Maximalgröße einzelner Plotts beträgt technisch bedingt 30*30cm, Kosten: 10 Euro + Materialkosten

Anmeldung: buergerhaus@ingolstadt.de,
(0841) 3 05 - 5 00 52

Schachclub

Schachtraining: jede Woche, Freitag von 17:00 bis 22:00 Uhr

Training für Anfänger und Spiel für Erwachsene.

Theatergruppe KAP

Proben: (NK) jede Woche, Donnerstag von 17:00 bis 19:00 Uhr

Eine kleine, engagierte Gruppe aus fünf Personen hat sich zusammengefunden, um gemeinsam ein neues Theaterstück zu entwickeln.

Mit viel Kreativität und Teamgeist schreiben sie Szenen, feilen an Dialogen und bringen das Werk in intensiven Proben Schritt für Schritt auf die Bühne im KAP 94.



Theatergruppe Szenenwechsel

Probe: (AP) jede Woche, Montag von 18:30 bis 21:30 Uhr

Der Verein „Szenenwechsel“ besteht aus theaterbegeisterten Laiendarstellern, die im realen Leben unterschiedlichsten Berufen nachgehen. Obwohl ein Großteil schon mehrjährige Theatererfahrung im Rahmen der Aktivitäten des Theaters „Vollust“ gesammelt hat, gibt es auch „Novizen“, die sich zum ersten Mal auf die Bühne wagen werden.

Wie auch schon in der Vergangenheit, bietet der Verein Raum für begleitende Übungen, die sich der Entwicklung von Ausdruck, Stimme und Rollenverständnis widmen.

Informationen:

www.szenenwechsel-in.de und
kontakt@szenenwechsel-in.de

**Töpferangebote für Kinder und Familien
finden Sie im Bereich Eltern & Kind**

Töpfern

Töpfern ohne Anleitung: (AP) jede Woche Montag bis Donnerstag von 08:30 bis 23:00 Uhr

An vier Tagen die Woche können die Besucher nach Lust und Laune töpfern - eine Anleitung gibt es dabei jedoch nicht.

Die Werkstatt ist mit Material und den gängigsten Werkzeugen für Aufbautechnik sowie zwei Brennöfen ausgestattet, Kosten: 12 Euro/kg Ton inkl. 2x Brennen

Anmeldung: Bei erstmaliger Nutzung dieses Angebots ist eine Einführung (10 Euro) notwendig.

Anmeldung: (0841) 3 05-5 00 52



WollLust

**Offener Treff: (NK) jede Woche,
Montag von 10:00 bis 13:00 Uhr**

Wöchentlicher offener Treff für alle, die Spaß am Handarbeiten haben. Die Teilnahme ist kostenlos, das eigene Handarbeitszeug muss mitgebracht werden.

Informationen: (0841) 3 05-5 00 31

„Zeitgenössische Literatur“

**Treffpunkt: (AP) alle zwei Wochen, Montag
von 11:00 bis 12:45 Uhr ab 06.07.2026**

Die Literaturgruppe tauscht sich über zeitgenössische Literatur aus, stellt bei jedem Treffen ein Buch vor und diskutiert im Anschluss über das Werk.

Glaserei Kluba

Ihr Fachbetrieb für:
Glasreparaturen
Ganzglasduschen
Wärmeschutzverglasungen
Fensteranierung
Vordächer
Balkongeländer und Vordächer



Innungsfachbetrieb
der Bay. Glaserinnung



Bei der Schleifmühle 26 | 85049 Ingolstadt
tel.: 0841-34277 | info@glaserei-kluba.de
www.glaserei-kluba.de



AD(H)S im Erwachsenenalter -
Neurodivers

Angehörige von an Anorexie
erkrankten Jugendlichen

Anonyme Alkoholiker

Aufmerksamkeits-Defizit-
Syndrom ADS

Autismus

Borderline mit DBT-Therapie
Erfahrungen

Covid - Zuversicht trotz Post
Covid/Long Covid

Depression und Angstzustände

Diabetes 2

Eltern-Kind-Entfremdung

Elternkreis drogengefährde-
ter und -süchtiger Kinder /
Jugendlicher

Endometriose

Essstörungen

Herzstimme

Legasthenie und Dyskalkulie

Lipödem

Mobbing und Konflikte

Polyneuropathie

Romeo & Julius,
Schwulengruppe

Sarkoidose-Netzwerk

Schlafapnoe

Schwerhörige und
CI-Implantierte

Stotterer und
Angehörige

That's me

Treff für Frauen

Zwangsstörungen

Selbsthilfe

Selbsthilfegruppen ergänzen und bereichern Angebote der sozialen und gesundheitlichen Versorgung. In Kooperation mit der Selbsthilfekontaktstelle als erste Ansprechpartnerin für Selbsthilfegruppen sowie am Thema interessierte Bürgerinnen und Bürger unterstützt das Bürgerhaus mit Infrastruktur, Öffentlichkeitsarbeit und Fortbildungsangeboten, um den Austausch und die Kontaktaufnahme zu erleichtern. Seit über 30 Jahren leistet das Bürgerhaus einen wichtigen Beitrag zur Förderung und Stärkung der Selbsthilfe als unverzichtbares Element der Bürger- und Sozialkultur.

AD(H)S im Erwachsenenalter Neurodivers

**Treffen der Selbsthilfegruppe: (AP) jeden
dritten Donnerstag im Monat von 17:45 bis
19:15 Uhr**

Wir bieten Dir in einem sicheren Umfeld die Möglichkeit an zusammen mehr über AD(H)S und ggf. Dich selbst zu lernen. Unser Ziel ist es, dass wir gemeinsam lernen mit unserer AD(H)S sowie den möglichen Begleiterkrankungen zu leben und uns dabei gegenseitig unterstützen. Wenn Du

Interesse hast ein Teil unserer Gruppe zu werden, zwischen 20 - 40 Jahre alt und selbst von AD(H)S betroffen bist, dann melde Dich gerne bei uns.

Anmeldung: (0841) 3 05-5 03 72 oder
neurodiversADHS@gmx.de

Angehörige von an Anorexie erkrankten Jugendlichen

**Treffen der Selbsthilfegruppe: (AP) jeden
dritten Dienstag im Monat 18:30 bis 20:00 Uhr**

Immer jünger und immer öfter erkranken Jugendliche an Magersucht (Anorexie nervosa). Auch wir als Eltern, Angehörige oder Freunde sind in dieser Zeit mehr als gefordert. In dieser SHG können wir uns austauschen, zuhören oder einfach nur füreinander da sein. Wir wollen uns gegenseitig unterstützen und Ideen aufzeigen besser mit der Situation umzugehen. Zudem dient die Gruppe dem Austausch von Erfahrungen (z.B. zu Kliniken, Therapiemöglichkeiten, Ansprechpartnern...).

Anmeldung: ang_anorexie_shg_in@web.de

Anonyme Alkoholiker

Meeting: (NK) jede Woche, Sonntag von 19:00 bis 21:00 Uhr

Anonyme Alkoholiker (AA) sind eine weltweit agierende Selbsthilfeorganisation zur Bekämpfung von Alkoholismus. AA sind in einer Vielzahl lokaler Gruppen organisiert, deren Mitglieder sich regelmäßig mit dem Ziel treffen, Unterstützung in der Abstinenz vom Alkoholkonsum zu erfahren.

Anmeldung: (0841) 3 53 43



Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom AD(H)S

Treffen der Selbsthilfegruppe: (AP) jeden dritten Donnerstag im Monat von 19:30 bis 21:30 Uhr

Betroffene, Angehörige und Interessierte treffen sich zum anonymen Informations-

austausch. Regelmäßig finden Fachvorträge und Fortbildungen statt. Literatur zum Thema kann in unserer umfangreichen Bibliothek ausgeliehen werden.

Anmeldung: (0841) 3 05-5 03 72 oder rg.ingolstadt@adhs-deutschland.de

Autismus Ingolstadt Treffen der Selbsthilfegruppe: (AP) jeden zweiten Mittwoch im Monat 19:00 - 21:00 Uhr

Da das Leben mit einem autistischen Kind, egal welchen Alters, nicht immer einfach ist und oft das Unverständnis der Gesellschaft die Eltern zusätzlich belastet, bietet die SHG Autismus die Möglichkeit zum Austausch und zur gegenseitigen Unterstützung. Sie informiert über Diagnostik, Therapien, Alltagsbewältigung und organisiert Fachvorträge und Workshops sowie eine Bücherausleihe. Herzlich willkommen sind auch autistische Erwachsene und deren Partner/-innen, Großeltern etc.

Anmeldung: (08454) 91 41 64 oder autismus.shg.ingolstadt@gmx.de

Autistische Erwachsene

Treffen der Selbsthilfegruppe: (AP) jeden ersten Montag im Monat von 19:00 bis 21:00 Uhr

Die Selbsthilfegruppe wird von und für autistische/n Menschen durchgeführt. Die Gruppe trifft sich zu regelmäßigen Gesprächskreisen und veranstaltet Vorträge sowie Workshops zu Autismus. Eine offizielle Diagnose ist nicht erforderlich.

Anmeldung:
shg.autistische.erwachsene@gmail.com

Borderline mit DBT-Therapie Erfahrungen

Treffen der Selbsthilfegruppe: (AP) wöchentlich Freitag von 18:00 bis 19:30 Uhr ab 09.01.2026

Die Selbsthilfegruppe bietet Erfahrungsaustausch für Betroffene, die eine Dialektisch-Behaviorale Therapie absolviert haben oder planen, dies zu tun. Die Gruppe unterstützt sich gegenseitig, frischt Therapiewissen auf und bespricht Themen wie

Anwendung und Skills. Interessierte sind herzlich willkommen.

Anmeldung: (0841) 3 05-5 03 72 oder
borderline.shg.ingolstadt@gmail.com

Covid „Zuversicht trotz Post-Covid/Long Covid“

Treffen der Long Covid Selbsthilfegruppe: (AP) jeden zweiten Dienstag im Monat von 18:00 bis 20:00 Uhr

Das lange Anhalten von Symptomen einer Covid-Erkrankung bis hin zur Diagnose Post-Covid stellt Betroffene vor große Herausforderungen. Körperliche und psychische Belastungen zwingen oft zu Veränderungen im Alltag. Den Fragen, wie man mit diesen Veränderungen und Belastungen umgehen kann, will die Selbsthilfegruppe nachgehen und Mut machen. Die Wahrnehmung und Unterstützung der Teilnehmenden durch gemeinsame Gruppenarbeit stehen im Vordergrund.

Anmeldung: (0841) 3 05-5 03 72

Selbsthilfekontaktstelle der Stadt Ingolstadt

*Bindeglied zwischen Betroffenen,
Professionellen und Selbsthilfegruppen*

Esplanade 29 | 85049 Ingolstadt
Telefon: (0841) 3 05-5 03 72

Depression

Treffen der Selbsthilfegruppe: (AP) alle zwei Wochen, Montag von 18:45 bis 20:15 Uhr ab 06.07.2026

Viele Menschen sind frustriert, traurig und depressiv, haben Ängste oder fühlen sich einsam. Ein Stück weit gehört es auch dazu, „Auf“ und „Abs“ zu haben. Doch bei einer Depression wird die Stimmung von den „Abs“ bestimmt und nicht jeder schafft es allein aus der Situation. Ziel der Gruppe ist es, zusammen einen Weg aus der Ausweglosigkeit zu finden. Gemeinsam geht alles leichter.

Anmeldung: (0841) 3 05-5 03 72 oder selbsthilfekontaktstelle@ingolstadt.de

Depression und Angstzustände

Treffen der Selbsthilfegruppe: (AP) alle zwei Wochen, Freitag von 14:30 bis 16:00 Uhr ab 03.07.2026

Die Selbsthilfegruppe für Depression und Angstzustände bietet einen Raum für den Austausch von Erfahrungen und Beratung. Neue Interessentinnen und Interessenten sind herzlich willkommen.

Anmeldung: (0841) 3 05-5 03 72 oder selbsthilfekontaktstelle@ingolstadt.de

Diabetes 2

Treffen der Selbsthilfegruppe: (NK) alle zwei Wochen, Montag von 18:45 bis 20:15 Uhr ab 13.07.2026

Große Bedeutung im Umgang mit Diabetes 2 haben die Themenfelder Ernährung und Bewegung. In der Gruppe wollen sich Betroffene und Angehörige kritisch mit Behandlungsmethoden und dem eigenen Verhalten in Eigenverantwortung

auseinandersetzen und sich gegenseitig unterstützen im Sinne eines gesunden Lebens trotz Diabetes 2.

Anmeldung: (0841) 3 05-5 03 72

Eltern-Kind-Entfremdung

Treffen der Selbsthilfegruppe: (AP) alle vier Wochen, Samstag von 09:30 bis 11:00 Uhr ab 18.07.2026

Eltern-Kind-Entfremdung (PAS = Parental Alienation Syndrome) tritt meist in Folge einer Scheidung/Trennungssituation und Streitigkeiten der Eltern um Sorge- und Umgangsrecht auf.

Willkommen ist jeder, der unter dem Kontaktabbruch zu seinen Kindern leidet oder vor der Gefahr einer Entfremdung steht. Egal ob als Eltern, Großeltern oder als betroffenes Kind - unabhängig von akuter Situation oder schon lange bestehend. Ein sensibles Thema, mit dem Sie nicht allein sind, auch wenn kaum jemand darüber spricht! Hier wollen wir einen geschützten Rahmen dafür bieten. Wir möchten Erfah-

rungen austauschen, uns unterstützen, gegenseitig ermutigen und vernetzen.

Anmeldung: (0841) 3 05-5 03 72 oder selbsthilfekontaktstelle@ingolstadt.de

Elternkreis drogengefährdeter und -süchtiger Kinder/Jugendlicher

Gruppentreffen: (AP) jede Woche, Donnerstag von 20:00 bis 22:00 Uhr

Die Drogenabhängigkeit des eigenen Kindes wird für viele Eltern zur größten Bewährungsprobe ihres Lebens. Ein Gesprächskreis in Ingolstadt zeigt seit dem Jahr 2000, wie man sie gemeinsam besser überwinden kann.

Informationen:
www.elternkreis-ingolstadt.de

Tel. 112

Die Notrufnummer von Feuerwehr
und Rettungsdienst

Endometriose

Treffen der Selbsthilfegruppe: (AP) jeden ersten Montag im Monat von 16:30 bis 18:00 Uhr

Bei der chronischen Erkrankung Endometriose wächst gebärmutter-schleimhautähnliches Gewebe (Endometrium) außerhalb der Gebärmutter und siedelt sich z.B. an den Eierstöcken, im Bauch- und Beckenraum, am Darm und Bauchfell an. Das kann - auch zyklusunabhängig - sehr starke Schmerzen verursachen. Endometriose gilt außerdem als eine der wichtigsten Ursachen für weibliche Unfruchtbarkeit. Die betroffenen Frauen treffen sich zum Informationsaustausch und zur gegenseitigen Unterstützung im Gespräch.

Anmeldung: (0841) 3 05-5 03 72 oder shg.endometriose-in@web.de

Esstörungen

Treffen der Selbsthilfegruppe: (AP) jeden ersten, dritten Dienstag im Monat sowie 29.09.2026 von 18:00 bis 20:00 Uhr

Du leidest an einer Essstörung? Dann bist du damit nicht allein. Wir sind viele, in ver-

schiedenen Formen wie Binge Eating, Bulimie, Magersucht. Trotz der Unterschiede fühlen wir uns verbunden durch ähnliche Ursachen, Probleme, Situationen, Gefühle. Gemeinsam möchten wir uns unterstützen, austauschen und motivieren, den Weg zur Genesung zu gehen. Unsere Gruppe ist aufgeschlossen und hilfsbereit, wir treffen uns in entspannter Atmosphäre zum Gespräch und Austausch.

Anmeldung: (0841) 3 05-5 03 72 oder essstoerung.selbsthilfe@gmail.com

Herzstimme

Treffen der Selbsthilfegruppe: (AP) jeden zweiten Donnerstag im Monat von 18:30 bis 20:30 Uhr

Nach der Diagnose einer Herzerkrankung oder nach einem akuten Vorfall wie einem Herzinfarkt sind viele Betroffene verunsichert. Der Austausch in der Selbsthilfegruppe über das Erlebte, die Ängste und Unsicherheiten macht Mut. Unterstützung, aber auch schöne unbeschwerte Erlebnisse und Offenheit schaffen Entlastung, um

dem Körper die Möglichkeit zu geben, neues Vertrauen aufzubauen.

Anmeldung: 0152 23 35 81 06 oder
herzstimme24@gmail.com

Legasthenie und Dyskalkulie

Treffen der Selbsthilfegruppe: (AP) jeden dritten Donnerstag im Monat von 19:30 bis 21:30 Uhr

Legasthenie ist eine Lese-Rechtschreibstörung. Mit dem Begriff Legasthenie wird eine Störung bezeichnet, die durch ausgeprägte Schwierigkeiten beim Erlernen des Lesens und/oder des Rechtschreibens gekennzeichnet ist, ohne dass hierbei eine Form der Minderbegabung vorliegt. Dyskalkulie ist eine Rechenstörung. Sie ist eine Beeinträchtigung von Rechenfertigkeiten, die nicht durch eine Intelligenzminderung oder eine unangemessene Beschulung erklärbar ist.

Anmeldung:
Irs-dys-ingolstadt@lvl-bayern.de

Lipödem

Treffen der Selbsthilfegruppe: (NK) jeden ersten Mittwoch im Monat von 18:00 bis 19:30 Uhr

Die Selbsthilfegruppe bietet Betroffenen einen geschützten Raum zum Austausch über Erfahrungen, Behandlungsmöglichkeiten und den Alltag mit Lipödem. Gemeinsam wollen wir uns unterstützen, den Zusammenhalt stärken und Motivation schaffen für einen selbstbestimmten Umgang mit der Erkrankung.

Anmeldung: (0841) 3 05-5 03 72



Mobbing und Konflikte

Treffen der Selbsthilfegruppe: (AP) alle zwei Wochen, Mittwoch von 19:00 bis 23:00 Uhr ab 01.07.2026

Mobbing steht im engeren Sinn für Psychoterror am Arbeitsplatz mit dem Ziel, Betroffene aus dem Betrieb hinauszuekeln. Im weiteren Sinn bedeutet Mobbing, andere Menschen wiederholt und regelmäßig zu schikanieren und seelisch zu verletzen, beispielsweise in der Schule, am Arbeitsplatz, im Sportverein oder im Internet (Cyber-Mobbing).

Typische Mobbinghandlungen sind die Verbreitung falscher Tatsachenbehauptungen, die Zuweisung sinnloser Arbeitsaufgaben, Gewaltandrohung, soziale Isolation oder ständige Kritik an der Arbeit. Unsere Gruppe hilft bereits bei der Entstehung erster Konflikte, bevor es zu Mobbing kommt oder wenn dies bereits Thema ist.

Informationen: (0841) 3 05-5 03 72 oder www.mobbing-selbsthilfe-in.de.to



Polyneuropathie

Treffen der Selbsthilfegruppe: (AP) jeden zweiten Montag im Monat von 15:00 bis 17:00 Uhr

Polyneuropathie ist der Oberbegriff für bestimmte Erkrankungen des peripheren Nervensystems, die mehrere Nerven betreffen. Abhängig von der jeweiligen Ursache können motorische, sensible oder auch vegetative Nerven gemeinsam oder auch schwerpunktmäßig betroffen sein.

Anmeldung: (0841) 3 05-5 03 72 oder www.polyneuropathie-bayern.de

Romeo & Julius Schwulengruppe

Gruppentreffen: (AP) jeden ersten Donnerstag im Monat von 19:00 bis 21:00 Uhr

Romeo & Julius bietet Beratung und Information in allen Fällen des alltäglichen (schwulen) Lebens, selbstverständlich vertraulich und anonym. Auch Eltern, Freunde und andere Angehörige können sich hier informieren. In einem Gruppentreff besteht die Möglichkeit Gleichgesinnte zu treffen, über Probleme zu reden, Freunde kennenzulernen, miteinander zu diskutieren. Darüber hinaus organisiert Romeo & Julius Wander- und Radausflüge, Kegelabende und alljährlich die „Schwulen Ingolstädter Filmtage“.

Informationen: www.romeo-julius.de

Sarkoidose-Netzwerk

Treffen der Selbsthilfegruppe: (AP) 10.07. und 18.09.2026 jeweils ab 17:00 Uhr

Sarkoidose ist eine genetisch bedingte, multisystematische Reaktionserkrankung

mit unbekannter Ursache. Das Sarkoidose-Netzwerk ist ein Zusammenschluss von Betroffenen und deren Angehörigen. Die Patientinnen und Patienten erhalten Informationen zu Krankheitsbildern, Behandlungsmöglichkeiten und zum Umgang mit der Krankheit.

Informationen: (0841) 3 05-5 03 72 und www.sarkoidose-netzwerk.de

Schlafapnoe

Treffen der Selbsthilfegruppe: (NK) 23.07., 17.09. und 19.11.2026 von 19:00 bis 21:00 Uhr

Das Schlafapnoe-Syndrom wird durch Atemstillstände (Apnoen) während des Schlafs verursacht und ist in erster Linie durch eine ausgeprägte Tagesmüdigkeit bis hin zum Einschlafzwang (Sekundenschlaf) sowie eine Reihe weiterer Symptome und Folgeerkrankungen gekennzeichnet.

Information: www.schlafapnoe-in.de

Schwerhörige und CI-Implantierte

Treffen der Selbsthilfegruppe: (AP) 03.08., 05.10. und 07.12.2026 jeweils von 18:15 bis 20:00 Uhr

Die Kontaktgruppe Ingolstadt für Schwerhörige und CI-Träger ist die Gruppe für Schwerhörige und CI-Träger in Ingolstadt und Umland. Wir kümmern uns um die Anliegen unserer Mitglieder und der Betroffenen. Neben umfangreicher Beratung und Hilfestellung für die Betroffenen rund um das Thema „Hören“, bieten wir als Selbsthilfegruppe ein sehr breitgefächertes Programm, bei dem auch Freude und Spaß nicht zu kurz kommen. Erfahrungs- und Informationsaustausch unter Schwerhörigen.

Informationen:

www.schwerhoerige-ingolstadt.de



Stotterer und Angehörige

Treffen der Selbsthilfegruppe: (AP) alle vier Wochen, Mittwoch von 19:30 bis 21:00 Uhr ab 01.07.2026

Stottern betrifft ca. 1% der Bevölkerung im Laufe des Lebens. Die Ursache ist noch nicht final erforscht, Therapien sind mühsam und oft nicht nachhaltig. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der SHG Stottern in Ingolstadt sind zwischen 18 und 75 Jahre alt und haben verschiedene Therapieerfahrungen gemacht.

Erfolgreiche Methoden können in der Gruppe vertieft und geteilt werden. Aber wichtiger ist der offene, aber vertrauensvolle Austausch zu allen Aspekten des Stotterns, die in Sprachtherapien oft im Hintergrund stehen. Für einige ist das Akzeptieren des Stotterns auch der Ausweg, und befreite Kommunikation wird möglich.

Informationen:

facebook.com/shg.ingolstadt und
stottern-shg-ingolstadt@freenet.de

That's me

Treffen der Selbsthilfegruppe: (AP) 25.07., 26.09., 07.11., 21.11. und 12.12.2026 von 18:00 bis 20:00 Uhr

Die Gruppe hat das Ziel, junge Menschen zwischen 16 und 25 Jahren mit sozialen Ängsten, Zwängen oder Depressionen zusammen zu bringen, die bereits psychotherapeutische Erfahrungen haben. Ziel ist es, sich bei den Treffen gegenseitig zu helfen und zu unterstützen.

Anmeldung: shg.thatsme@gmail.com

Treff für Frauen, deren Vertrauen in der Kindheit/ Jugend sexuell missbraucht wurde

Offener Treff: (AP) jeden dritten Dienstag im Monat von 19:00 bis 21:00 Uhr

Im geschützten Rahmen und unter absoluter Vertraulichkeit treffen sich hier Frauen jeden Alters, deren Vertrauen in der Kindheit/Jugend sexuell missbraucht wurde. Die Erkenntnis, dass andere betroffenen

Frauen ähnliche Gefühle und Verhaltensweisen erleben, kann sehr heilsam sein. Neben dem Erfahrungsaustausch und der gegenseitigen Unterstützung werden auch gemeinsame Unternehmungen geplant. Die Gruppe ersetzt keine Therapie, kann aber unterstützen und helfen, die eigene Situation zu verändern und sich zu stärken.

Anmeldung: shg.frauentreff@gmail.com

Zwangsstörungen

Treffen der Selbsthilfegruppe: (AP) alle zwei Wochen, Donnerstag von 16:30 bis 18:30 Uhr ab 02.07.2026

Im Schutz der Selbsthilfegruppe kann Vertrauen aufgebaut werden. Es wird Verständnis für viele Verhaltensweisen mitgebracht. Es ist bekannt, was es bedeutet, mit einer Zwangsstörung zu leben. Erfahrungen können ausgetauscht und Lösungsvorschläge gemeinsam erarbeitet werden. Die Gruppenmitglieder verpflichten sich zur Verschwiegenheit.

Anmeldung: (0841) 3 05-5 03 72




VerbraucherService
Bayern im KDFB e.V.

Endlich durchblicken.


Wir helfen Ihnen bei Fragen des täglichen Lebens!

67+ Wie viel darf ich zu meiner Rente hinzuverdienen?

 Wie gesund ist vegane Ernährung?


 Wie kann ich mein Ersparnis gegen den Wertverfall der Inflation sichern?

 Welche Verpackungen sind kompostierbar?

 Wie kann ich meine Stromkosten reduzieren?

 Wie kann ich staatliche Fördermittel nutzen?

 Welche Versicherungen sind sinnvoll?

 Welche Rechte habe ich bei Abzocke?

 Wie erzeuge ich weniger Hausmüll?

Werden Sie KDFB-Mitglied. So erhalten Sie immer **30% Rabatt** auf alle unsere Leistungen!



© Syda Productions - stock.adobe.com

WIR BERATEN SIE UNABHÄNGIG UND KOMPETENT.
ÜBERALL IN BAYERN.



VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.
Beratungsstelle Aachffenburg
Dahlgangstraße 15, 83723 Aachffenburg
Tel. 06611 330113
aachffenburg@verbraucher-service-bayern.de



gefördert durch



Bayerisches Staatsministerium für
Umwelt und Verbraucherschutz







Ausflüge und Fahrten

Basteln für einen guten Zweck

Canasta - Treff

Chorprobe

Disco „Oldies für Oldies“

Kegel - Treff

Kochgruppe

Mittwochs - Café

Offene Treffen

Philosophischer Gesprächskreis

Schach - Treff

Seniorenachmittage

Spielenachmittage

Walking

Weihnachtsfeier

Generation 55+

Gemeinschaft und soziales Engagement sind besonders für ältere Menschen sehr wichtig und wirken Vereinsamungstendenzen entgegen. Im Bürgerhaus kann die Generation 55plus nicht nur an Angeboten teilnehmen, sondern auch das gesellschaftliche, soziale und kulturelle Leben aktiv mitgestalten. Daher bekommen Senior/-innen Informationen über Freizeit-, Kultur und Bildungsangebote sowie Unterstützung beim eigenen bürgerschaftlichen Engagement im oder über das Bürgerhaus.

Bastelgruppe

Basar: (NK) 12.11.2026 von 12:30 bis 16:00 Uhr

Die besinnliche Zeit wird im Bürgerhaus mit einem Adventsbasar eingeläutet, der Gelegenheit bietet, die Vorfreude auf das kommende Fest zu genießen. Angeboten werden unter anderem selbstgestrickte warme Socken, Sterne, Engel, Weihnachtswichtel, Schals, Kuscheltiere und weitere liebevoll gefertigte Unikate von bewährter, hochwertiger Qualität. Der Erlös des Basars wird wie in den Vorjahren an soziale Einrichtungen in Ingolstadt gespendet.

Basteln für einen guten Zweck: (NK)

jede Woche, Donnerstag von 11:00 bis 15:00 Uhr

In der Gruppe werden liebevoll gefertigte Alltagshelfer wie Schürzen, Schals und Tassen hergestellt. Zudem entstehen festliche Dekoartikel für die Oster- und Weihnachtszeit, die mit viel Herz gestaltet sind. Auch niedliche Kuscheltiere dürfen hier nicht fehlen und bringen Freude in jedes zuhause. Bastelbegeisterte dürfen jederzeit zum Schnuppern vorbeikommen. Ebenso sind alle, die auf der Suche nach besonderen Geschenken oder Dekorationen sind, herzlich eingeladen nachzufragen.

Bürgerhaus Neuburger Kasten

**Spielenachmittag: jeden ersten Donnerstag
im Monat von 14:30 bis 16:30 Uhr**

Für alle spielbegeisterten Ingolstädterinnen und Ingolstädter bietet das Seniorenbüro der Stadt Ingolstadt jeden ersten Donnerstag im Monat einen regelmäßigen Spielertreff an. Hier kann man sich bei Mensch-Ärgere-Dich-Nicht, Rommé & Co ärgern oder jubeln und nebenbei vielleicht auch noch

neue Bekannte kennenlernen, die ebenfalls Freude am Spielen haben. Es sind alle Klassiker der Gesellschaftsspiele vor Ort vorhanden, es können aber auch gerne Lieblingsspiele mitgebracht werden.

Informationen: (0841) 3 05-5 00 31

Die Jahresgebühr beträgt 55 Euro.

Anmeldung: (0841) 3 05 - 5 00 31

Offener Seniorentreff Ober-/Unterhaunstadt

**Seniorenachmittag: jeden ersten Montag
im Monat von 14:00 bis 18:00 Uhr**

Beim Seniorenachmittag treffen sich Seniorinnen und Senioren zum Austausch im Gasthaus Treffer.

Ansprechpartnerin: Christa Strecker
(0841) 5 24 24



Ingolstädter Singioren

**Chorprobe: (NK) jede Woche, Dienstag von
10:30 bis 12:00 Uhr**

Der Seniorenchor trifft sich jede Woche zum Proben und tritt in unterschiedlichen Einrichtungen oder auch zu Festen auf. Senioren, die Spaß am Singen haben und auch Noten lesen können, werden vom Seniorenchor gern als Mitglieder aufgenommen.

Offener Stammtisch PIM

**Seniorenachmittag: (NK) jeden zweiten
Mittwoch im Monat von 14:00 bis 18:00 Uhr**

Der Offene Stammtisch PIM lädt herzlich zum Seniorenachmittag ein.

Ansprechpartnerin: Karolina Schimmer
(08458) 87 54

Offener Treff Senioren Mitte 4

Seniorenachmittag: (NK) alle zwei Wochen, Dienstag von 14:00 bis 17:00 Uhr ab 07.07.2026

Der Offene Treff Senioren Mitte 4 lädt herzlich zu gemütlichen Stunden ein.

Kegeln: (NK) jede Woche, Donnerstag von 10:00 bis 13:00 Uhr

Der Offene Treff Senioren Mitte 4 trifft sich regelmäßig zum Kegeln.

Schach für Alt und Jung

Treffen: (NK) jede Woche, Donnerstag von 09:00 bis 12:00 Uhr

Die Schachgruppe trifft sich in der Cafeteria des Bürgerhauses, um das gemeinsame Schachspiel zu genießen. Weitere Schachspieler sind gerne willkommen, auch diejenigen, die wieder neu einsteigen möchten oder ihre Kenntnisse vertiefen möchten. Die Teilnahme ist unverbindlich und kostenlos.

Informationen: (0841) 3 05-5 00 31

Seniorenbüro

Essen für Oan - Kochgruppe: (NK) jeden ersten Freitag im Monat von 10:00 bis 12:30 Uhr

Die Kochgruppe „Essen für Oan“ trifft sich einmal im Monat zum gemeinsamen Schnipseln, Kochen und Essen in der Cafeteria des Neuburger Kastens.

Mittwochs-Café: (NK) jeden vierten Mittwoch im Monat 14:00 - 16:00 Uhr

Im Neuburger Kasten findet regelmäßig ein Seniorencafé statt. Neben Kaffee und Kuchen erwartet die Besucherinnen und Besucher ein wechselndes Programm, das vom Seniorenbüro organisiert wird. Eine Voranmeldung unter 0841 / 305 500 31 oder seniorenbuero@ingolstadt.de ist erforderlich. Kosten: 4 Euro für ein Stück Kuchen sowie Kaffee oder Tee.

Offener Kegeltreff: (NK) jeden dritten Donnerstag im Monat von 14:00 bis 16:30 Uhr

In der hauseigenen Kegelbahn im Keller darf eine ruhige oder nicht so ruhige Kugel geschoben werden. Der Treff ist kostenlos

und unverbindlich. Jeder darf reinschauen und ausprobieren!

Tag der älteren Generation: (NK)
01.10.2026 von 10:00 bis 16:30 Uhr

Unter dem Motto „Glücklich älter werden“ erwartet die Besucherinnen und Besucher ein abwechslungsreiches Programm mit Vorträgen zu den Themen „Glück im Alter“ und „10 Maßnahmen gegen Demenz“. Ergänzt wird das Angebot durch Mitmachaktionen wie Gymnastik, Gedächtnistraining, Schach, einen Spielesachmittag und die Offene Sprechstunde der Senioren ins Netz. Ein Basar der Damen von „Basteln für den guten Zweck“ sowie Kaffee, Kuchen und Brezen runden den Tag ab. Das genaue Programm wird im Bürgerhaus ausgelegt und in der Tagespresse veröffentlicht.

Weihnachtsfeier der Senioren: (NK) 01.12., 02.12., 07.12. und 09.12.2026 jeweils ab 14:00 Uhr

Das Seniorenbüro organisiert in diesem Jahr an vier verschiedenen Terminen Weihnachtsfeiern mit unterschiedlichem Programm.

Senioren-gemeinschaft Aktive 55plus

Canasta: (NK) jede Woche, Mittwoch von 14:30 bis 18:00 Uhr: Die Gruppe ist derzeit voll besetzt.

Kegeln: (NK) alle zwei Wochen, Montag von 14:00 bis 16:30 Uhr ab 13.07.2026

Stammtisch beim Hugel-Wirt: jede Woche, Mittwoch von 18:30 bis 22:00 Uhr
 Die Seniorengemeinschaft trifft sich zum Stammtisch in der Schutterstraße.

Walking am Auwaldsee: jede Woche, Mittwoch von 10:00 bis 11:00 Uhr
 Treffpunkt ist 10 Uhr beim Lidlparkplatz in der Eriagstraße.

Walking am Baggersee: jede Woche, Donnerstag von 09:30 bis 11:00 Uhr
 Treffpunkt ist der Parkplatz vom Fischerheim um 10:00 Uhr.

Ansprechpartner: Klaus Krank
 (0176) 20 70 86 95

Senioren­gemeinschaft Brunnenreuth/Spitalhof/ Hundszell

Tagesfahrten: 15.07., 21.10. und 25.11. je-
weils ab 10.00 Uhr sowie 19.08. ab 09.00 Uhr

5-Tagesfahrt: 18. - 23. September in den
Spessart

Senioren­nachmittag: alle zwei Wochen,
Mittwoch von 14:00 bis 16:00 Uhr ab 03.06.2026

im Dorfstadel Unterbrunnenreuth:

01. Juli

05. August

02. September

16. Dezember

(Weihnachtsfeier ab 12.00 Uhr)

im Jugendheim Hundszell:

07. Oktober (Jahresmesse in der Marien-
kirche / Hundszell ab 13.00 Uhr)

04. November

02. Dezember (Nikolausfeier)

Ansprechpartnerin: Sonja Schürle
(0841) 7 11 71

Senioren­gemeinschaft Etting

Senioren­nachmittag: jeden zweiten Mitt-
woch im Monat von 14:00 bis 18:00 Uhr

Beim Senioren­nachmittag treffen sich Se-
niorinnen und Senioren zum Austausch im
Pfarrheim St. Michael. Zudem findet am
08.07.2026 von 14:00 bis 18:00 Uhr ein ge-
meinsames Grillfest statt.

Ansprechpartnerin: Maria Heß,
(0841) 3 91 57

Senioren­gemeinschaft Feldkirchen-Mailing

Senioren­nachmittag: jeden ersten
Mittwoch im Monat von 14:00 bis 17:00 Uhr

Die Senioren­gemeinschaft trifft sich re-
gelmäßig im Pfarrheim St. Martin zu ei-
nem geselligen Nachmittag.

Ansprechpartnerin: Irmgard Jenning,
(0841) 3 71 74

Senioren­gemeinschaft Gerolfing-Dünzlau

Senioren­nachmittag: jeden zweiten Donnerstag im Monat von 14:00 bis 16:00 Uhr

Im Heindlhof kommen Seniorinnen und Senioren der Senioren­gemeinschaft Gerolfing-Dünzlau zu einem geselligen Nachmittag zusammen.

Ansprechpartnerin: Sofie Hirsch,
(0841) 4 16 39

Senioren­gemeinschaft Süd

Senioren­nachmittag: alle zwei Wochen, Mittwoch von 14:00 bis 18:00 Uhr ab 01.07.2026

Die Senioren­gemeinschaft Süd trifft sich 14-tägig im DJK Vereinsheim. Neben Unterhaltung, Singen und Vorträgen werden auch Halbtages- und Tagesfahrten angeboten.

Ansprechpartner: Bernd Wassermann
(0841) 12 84 16 43

Senioren­gemeinschaft Zuchering

Senioren­nachmittag: jeden ersten Montag im Monat von 14:00 bis 18:00 Uhr

Die Senioren­gemeinschaft trifft sich zu einem abwechslungsreichen Nachmittag in der Almschänke.

Ansprechpartnerin: Dorothea Gabriel,
(08450) 1 22 2

Treff für Ruheständler

Disco „Oldies für Oldies“: (AP) jeden ersten Sonntag im Monat 16:00 bis 19:00 Uhr

„Oldies für Oldies“, das heißt, zu unvergessener Oldie-Musik nach Herzenslust das Tanzbein zu schwingen, ohne festen Tanzpartner und ohne feste Schrittfolge. Wer gerne zu Evergreens tanzt, kann dabei auch Freunde treffen oder neue Bekanntschaften schließen. Aktuell sind dabei die Herren in der Minderheit! Die Disco richtet sich an alle Menschen über 55. Ort: diagonal, Kreuzstraße 12

Kegeln: (NK) alle vier Wochen, Mittwoch von 17:00 bis 20:00 Uhr ab 22.07.2026

Kegeln ist nicht nur eine der ältesten Sportarten, sondern auch ein Spiel, bei dem Menschen zusammenkommen, die sich gerne gemeinsam sportlich betätigen. Anmeldung beim „Offenen Treffen“ der Ruheständler derzeit erforderlich.

Offenes Treffen: Neue Wege im Ruhestand: (NK) jeden zweiten Montag im Monat von 15:00 bis 17:00 Uhr

Das Treffen richtet sich an Menschen, die im Ruhestand sind, neu oder auch seit längerer Zeit oder sich zwischen Beruf und Ruhestand befinden. Hier werden gemeinsame Aktivitäten wie Führungen oder Wanderungen eingebracht und organisiert. Zudem setzen sich die Neu-Ruheständler in Gesprächskreisen mit philosophischen bzw. sozialen Themen auseinander. Jeder kann hier seine Ideen einbringen und Kontakte knüpfen. Interessierte sind jederzeit herzlich willkommen.

Philosophischer Gesprächskreis I und II: (NK) alle zwei Wochen, Dienstag von 15:30 bis 17:00 Uhr

Diskussion philosophischer Grundsatzfragen anhand ausgewählter Lektüre. Gruppe I startet am 07.07.2026 und Gruppe II am 14.07.2026.

Walking: jede Woche, Freitag von 10:00 bis 11:30 Uhr

Das gemeinsame Walken hält den Kreislauf in Schwung und man kann sich nebenbei bei einem Plausch austauschen und näher kennenlernen. Interessierte sind jederzeit herzlich willkommen. Treffpunkt am Brückenkopf.



Stornierungsbedingungen für die Kurse im Bürgerhaus

Allgemeine Stornierungsfrist:

Eine kostenfreie Stornierung ist nur bis zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn möglich. Ab diesem Zeitpunkt fällt eine Stornogebühr in Höhe des vollen Kurspreises an.

Mit Ausnahme der Senioren-Sportkurse:

Nach dem ersten Termin ist eine kostenfreie Stornierung möglich. Bitte informieren Sie uns schriftlich über die Stornierung. Nach dem zweiten Termin fällt eine Bearbeitungsgebühr von 20 Euro an. Ab dem dritten Termin ist keine Stornierung mehr möglich, die volle Kursgebühr wird fällig.

Rechnungsstellung:

Die Rechnung wird zwei Wochen vor Kursbeginn verschickt – also exakt zum Ablauf der kostenfreien Stornierungsfrist.

Bei Kursen mit individuellen Materialkosten oder Angeboten, die wetterabhängig sind, erfolgt die Rechnungsstellung erst nach der Veranstaltung.

Stornierung aus gesundheitlichen Gründen:

Eine Stornierung aus gesundheitlichen Gründen ist gegen Vorlage eines ärztlichen Attests jederzeit kostenfrei möglich.

Impressum Herausgeber:

Stadt Ingolstadt, Bürgerhaus, Kreuzstraße 12, 85049 Ingolstadt | Redaktion: Daniela Dütting, Jeanette Fritsch-Hornung, Julia Hofweber, Silvia Leithner, Monika Mahrhofer, Wiltrud Nosse, Diana Safar, Anita Schmaus, Franziska Striegl, Anne Then, Anja Werner | Gestaltung: Soweit nicht anders angegeben, liegt das Copyright der verwendeten Fotos bei der Stadt Ingolstadt.



Dein ENGAGEMENT ist **IN**



Die Stadt Ingolstadt
sagt **Danke!**

Du wohnst in Ingolstadt und bist zwischen 11 und 18 Jahre alt? Du engagierst dich ehrenamtlich als Schulsanitäter/in, Ministrant/in, Übungsleiter/in, Gruppenleiter/in, in einer Rettungsorganisation, für die Umwelt, oder in vielen anderen Bereichen? Und das mit 50 Stunden pro Jahr?