



Mehr Generationen Haus

Stadt Ingolstadt

bürgerhaus

Stadt Ingolstadt



Programm

Januar - Juni 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 Kästen 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

Seniorenbüro

Fechtgasse 6, 85049 Ingolstadt, Seniorenbüro (1.OG), 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 und Do: 9:00 - 12:30 & 13:30 - 15:00 Uhr; Di und Mi: 9:00 - 12:30 Uhr



Ein Haus, in dem Gemeinschaft wächst

Mit diesem Programmheft starten wir gemeinsam ins neue Jahr. Mit frischer Energie, neuen Angeboten und einem Titelbild, das zeigt, worum es im Bürgerhaus wirklich geht: um Menschen, die sich einbringen, füreinander da sind und miteinander wachsen.

Frau Großhauser (Ehrenamtliche auf dem Cover) steht stellvertretend für all jene, die das Bürgerhaus prägen: Menschen, die Familien begleiten, Kreativität entfalten, digitale Teilhabe ermöglichen, Gesundheit stärken, den Austausch zwischen Generationen fördern oder einfach einen Ort suchen, an dem sie sich selbst und andere erleben können. Ob Eltern & Kinder, Generation 55+, Digital & vernetzt, Gesundheit & Fitness, Kreativ & Freizeit, Selbsthilfe, Beratung & Soziales oder Gesellschaft – in all diesen Bereichen entsteht das, was wir am meisten brauchen: ein Miteinander, das trägt.

Gerade jetzt zeigt sich, wie wichtig das ist. Wir stehen vor großen Sparmaßnahmen und Herausforderungen in der

Haushaltkskonsolidierung. Vieles müssen wir neu denken, Prioritäten setzen und gemeinsam Lösungen finden. Und doch gilt: Wir tun unser Bestes, damit Begegnung, Unterstützung und Teilhabe weiterhin Platz haben – für alle Generationen, für alle Lebenslagen.

2026 soll ein Jahr sein, in dem wir uns trauen neu anzufangen, weiterzumachen, miteinander zu gestalten. Wir laden euch ein, eure Ideen einzubringen. Probiert Neues aus. Seid mutig, neugierig und offen. Denn dieses Haus gehört euch – euren Talenten, euren Fragen, euren Geschichten. Auf ein halbes Jahr voller Begegnungen, Impulse und echter Gemeinschaft.

Schön, dass ihr da seid. Schön, dass ihr hier seid.



Silvia Leithner und Wiltrud Nosse
Leiterinnen des Bürgerhauses

Neues im Bürgerhaus

Abenteuer Helfen

Im April wird vom Malteser Hilfsdienst für alle Kinder im Grundschulalter erneut ein „Abenteuer Helfen-Kurs“ im Bürgerhaus angeboten. Die Kinder lernen und üben in der Gruppe, wie sie für Gefahren sensibilisiert werden, ebenso wie sie Menschen trösten können, falls sie in eine Gefahrensituation kommen. Auch wie sie selbst helfen und eine einfache Wundversorgung erledigen, wird in diesem Kurs Thema sein. Und schließlich wird das Absetzen eines Notrufes geübt, damit schnell professionelle Hilfe kommt. Weitere Informationen sind auf Seite 32 zu finden.

Art meets Media

Der zweitägige Workshop „Art meets Media“ verbindet kreative Gestaltung und digitale Medien: Kinder und Jugendliche malen ihr eigenes Kunstwerk, das mit einem persönlich QR-Code ergänzt wird. Am zweiten Tag entsteht das dazu passende Video: gedreht, geschnitten und später über den Code abrufbar. So entsteht

aus Kunst und Technik ein einzigartiges Gesamtkunstwerk. Zum Abschluss werden alle Ergebnisse in einer kleinen Ausstellung in der Alten Post gezeigt. Alle Details sind auf Seite 19 nachzulesen.

Osterbasar

Am 05.03.2026 lädt der Osterbasar der Bastelgruppe im Neuburger Kasten zum Stöbern ein. Liebevoll gestaltete Dekoartikel, kleine Kuscheltiere und handgefertigte Strickwaren warten auf neue Besitzer/-innen. Alle Einnahmen kommen gemeinnützigen Vereinen zugute. Hinweise und Details stehen auf Seite 84.

Papierfalten, plaudern und ausprobieren

Beim Offenen Origami-Treff in der Alten Post dreht sich alles um die Kunst des Faltens. 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. Weitere Informationen sind auf Seite 64 zu finden.

Raum für unsere Kleinsten

Menschen im Bürgerhaus, ihre Gruppen, ihre Geschichte, ihr Lieblingsplatz

Ich erinnere mich noch, wie alles angefangen hat: Vor ein paar Jahren habe ich zufällig gesehen, dass im Bürgerhaus eine Spielgruppenleitung gesucht wurde. Ich dachte mir spontan: „Das wäre doch genau das Richtige für mich!“ Also habe ich mich beworben und es hat gleich geklappt. Nun bin ich schon rund vier Jahre hier.

Ich bin gelernte Erzieherin und Märchenpädagogin und genau das kann ich hier wunderbar miteinander verbinden. In meinen Spielgruppen geht es bunt, lebendig und fröhlich zu: Wir singen, basteln, erzählen Geschichten und lachen viel. Besonders beliebt ist meine kleine Handpuppe „Rosalienchen“, die die Kinder jedes Mal begeistert begrüßt. Viele freuen sich schon beim Begrüßen auf sie.

Außerdem bin ich künftig auch Teil des Offenen Familientreffs, worauf ich mich

schon sehr freue. Dort erzähle ich Märchen und spiele Theaterszenen mit meinem kleinen Puppentheater „Tausendschön“. Ich liebe es, die Kinder (und oft auch Erwachsenen) in eine andere Welt zu entführen und in leuchtende Kinderaugen zu schauen, wenn sie mitfeiern oder lachen.



Neben den Spielgruppen und meinen kreativen Aktionen bin ich auch bei den Schanzer Puppenspielern aktiv. Dort schlüpfe ich in die Rolle des kleinen roten Drachen „Wedelschwänzchen“, was riesigen Spaß macht! Ich mag es, Geschichten lebendig werden zu lassen und Menschen zu verzaubern.

Was ich an meiner Arbeit im Bürgerhaus besonders liebe? Wenn ich sehe, dass Familien gemeinsam Freude haben. Wenn Kinder begeistert basteln, ihre Kunstwerke stolz präsentieren oder erzählen, dass sie die Lieder, die wir hier singen, auch zu Hause noch trällern. Oder wenn Eltern sagen, dass sie Ideen aus der Spielgruppe mit in ihren Alltag nehmen, dann weiß ich: Das, was ich mache, hat Bedeutung. Auch die Fortschritte der Kinder zu beobachten, berührt mich immer wieder. Wenn ein Kind, das anfangs noch zögerlich war, plötzlich mit Eifer malt oder bastelt, ist das einfach wunderbar.

Was das Bürgerhaus für mich bedeutet? Ganz viel! Es ist für mich ein Raum voller Möglichkeiten, Vertrauen und Herzlichkeit. Hier kann ich mich frei entfalten, Ideen umsetzen, meine Kreativität ausleben und weitergeben. Auch der Raum im Bürgerhaus, das Spielzimmer, ist für mich ein ganz besonderer Ort. Er strahlt so viel Wärme aus und ich fühle mich hier einfach wohl. Das Bürgerhaus ist für mich kein Arbeitsplatz im klassischen Sinn, sondern

ein Ort, an dem ich das tun darf, was ich liebe: Kinder und Familien zum Lächeln bringen, Geschichten erzählen, Fantasie wecken und Gemeinschaft erleben. Das macht mir Freude, jedes Mal aufs Neue.

Viele Grüße aus dem Eltern & Kind-Bereich

Tatjana Großhauser

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	Qualifizierung für Ehrenamtliche: Kinderschutz im Ehrenamt
Eingliederungshilfe und Hilfe zur Pflege	Rat und Hilfe bei Sehverlust
Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung	Seniorenbüro
Freiwilligenzentrum on Tour: Fin- den Sie Ihr Ehrenamt!	Sozialberatung für italienische Mitbürger
Gewaltfreie Kommunikation	Stammtisch Engagierte Stadt
Mediation	Vortragsreihe Pflegestützpunkt
Pflegeberatung	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.

Bayerischer Blinden- und Sehbehindertenbund e.V.

Blickpunkt Auge - Rat und Hilfe bei Sehverlust: (NK) jeden letzten Dienstag im Monat von 09:00 bis 16:00 Uhr

Die Beratung durch den Bayerischen Blinden- und Sehbehindertenbund e.V. findet als zusätzliches Beratungsangebot des Pflegestützpunkts statt.

Information, Anmeldung: www.bbsb.org, info@bbsb.org und (089) 55 98 80

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

Freiwilligenzentrum on Tour: Finden Sie Ihr Ehrenamt!

Sie sind auf der Suche nach einem Ehrenamt? Auch in diesem Jahr gibt es die Gelegenheit, soziale Einrichtungen direkt vor Ort kennen zu lernen. Zu Fuß oder mit

dem Fahrrad erkunden wir Möglichkeiten für ehrenamtliches Engagement in Ingolstadt. Die Termine werden rechtzeitig in der Presse, auf Social Media und über den Newsletter des Freiwilligenzentrums bekannt gegeben. Interesse?

Melden Sie sich gerne auch vorab bei uns: info@ehrenamt-in.de, (0841) 9 51 67 55 oder abonnieren Sie den Newsletter: freiwilligenzentrum@ingolstadt.de

Qualifizierung für Ehrenamtliche: Kinderschutz im Ehrenamt: (NK) 29.01.2026 ab 17:30 Uhr

Dieser Abend vermittelt theoretische und praktische Kenntnisse zum Thema Kindeswohlgefährdung sowie zu den relevanten rechtlichen Rahmenbedingungen. Sie erhalten Einblicke in die Erkennung von Gefährdungssituationen, die gesetzlichen Verpflichtungen und professionelle Verhaltensempfehlungen für den Umgang mit Kindern und Jugendlichen. Ziel ist es, Ihnen Handlungssicherheit zu vermitteln und einen verantwortungsvollen Beitrag

zum Schutz von Kindern und Jugendlichen zu leisten. Die Inhalte orientieren sich an aktuellen fachlichen Standards und bieten Raum für Fragen und Fallbeispiele. Eine Teilnahmebestätigung wird ausgestellt. Referentin: Dipl. Psych. Petra Hasler-Kuffer, Wirbelwind e.V.

Anmeldung: (0841) 3 05-5 00 62 und
freiwilligenzentrum@ingolstadt.de

Stammtisch Engagierte Stadt: (NK)
23.02. und 04.05.2026 jeweils ab 17:00 Uhr

Herzliche Einladung an alle Ingolstädter Ehrenamtliche! 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 62 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.

Offener Übungsabend - Dyaden Meditationen: (AP) jeden zweiten Donnerstag 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.

Informationen:

www.menschlich-miteinander.de

Italclub Ingolstadt e.V

Sozialberatung für italienische Mitbürger: (NK) 13.01., 10.02., 10.03., 14.04. und 09.06. jeweils ab 14:00 Uhr sowie 27.01., 24.02., 24.03., 28.04., 12.05., und 23.06. jeweils ab 17:00 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 und Dienstag von 9:00 bis 12:00 Uhr und von 14:00 bis 16:00 Uhr, 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 Vortragsreihe des Pflegestützpunktes informiert über verschiedene Themen aus dem Bereich Pflege:

10.02.2026 ab 14:00 Uhr:

Zu Hause Barrierefreiheit erreichen, aber wie?

10.03.2026 ab 14:00 Uhr:

„Ich kann nicht mehr!“ Belastung und Entlastung pflegender Angehöriger

21.04.2026 ab 14:00 Uhr:
Palliativversorgung zu Hause – „Schaffe ich das?“

05.05.2026 ab 14:00 Uhr:
GdB, Schwerbehindertenausweis und Merkzeichen – Wofür?

11.06.2026 ab 10:00 Uhr:
Wie werde ich ehrenamtlich tätige Einzelperson?

Anmeldung: (0841) 3 05-5 00 40

vermittelt bei Bedarf an passende Fachstellen in Ingolstadt. Gemeinschaft und soziales Engagement im Alter stehen dabei im Mittelpunkt. Beratungen nach Terminvereinbarung!

Das Seniorenbüro ist unter der Telefonnummer (0841) 3 05-5 00 31 zu erreichen.

Weißer Ring

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

Der Weiße Ring ist ein gemeinnütziger Verein zur Unterstützung von Kriminalitätsopfern und zur Verhütung von Straftaten. Er ist eine eigenständige Hilfsorganisation für Kriminalitätsopfer und ihre Familien.

Seniorenbüro

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

Das Seniorenbüro ist Anlaufstelle für ältere Menschen und Angehörige, die aktiv am gesellschaftlichen, sozialen und kulturellen Leben teilhaben möchten. Es unterstützt ein selbstständiges und selbstbestimmtes Leben, orientiert sich an individuellen Bedürfnissen und

Seniorenbüro

Anlaufstelle für alle Fragen
rund ums Älterwerden



Beratung
Begegnung
Lebensfreude

**Das Seniorenbüro – die
Anlaufstelle für alle
Fragen rund ums Älterwerden**

Sie haben Fragen rund ums eigene Älterwerden oder das der Angehörigen, möchten aktiv bleiben, Neues lernen oder sich engagieren? Das Seniorenbüro des Bürgerhauses Neuburger Kasten bietet Ihnen neben fachkundiger und persönlicher Beratung eine Vielzahl an Angeboten für die Generation 55+.

- Beratung und Unterstützung
- Engagement und Gemeinschaft
- Fit & Aktiv
- Digitalisierung

**Zu unseren weiteren Aufgaben
zählen:**

- Organisation von Vorträgen, Schulungen und Workshops zu aktuellen Themengebieten
- Unterstützung der städtischen Seniorengemeinschaften
- Durchführung der Kommission für Seniorenarbeit
- Angebot an generationenübergreifenden Projekten
- Freizeit- und Kulturangebote

Gut beraten Aktiv bleiben Digital dabei



© hanif - stock.adobe.com_ki generated



Alles über WhatsApp

Art meets Media

Der digitale Ausweis

Digitaltag

**Einzelberatung - Senioren
ins Netz**

Fit fürs erste Handy

**KI und KI-Assistenten wie ChatGPT
- genial und doch
einfach!**

Mobile Daten oder WLAN?

**Online-Banking leicht
gemacht**

Online einkaufen

**PowerPoint – Dein Workshop für
geniale Präsentationen**

**Smartphone/Tablet
Grundlagen**

Smart Surfer kompakt

Digital & Vernetzt

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. Schwerpunkte von kidnetting.de liegen

daher in der Aufklärung sowie in der kreativen Arbeit mit Medien.



Fit fürs erste Handy: (AP) 30.03. - 02.04.2026 jeweils von 10:00 bis 13:00 Uhr

Der kidnetting-Kurs bereitet Kinder und Jugendliche auf den verantwortungsvollen Umgang mit ihrem ersten Smartphone vor. Neben den spannenden Möglichkeiten, die ein Handy mit Internetzugang bietet, wie das Erreichen von Eltern und Freunden oder der Zugang zu Musik und Spielen, wird vermittelt, wie sicher und respektvoll im Netz agiert werden kann. Themen wie der Schutz der Privatsphäre und der achtsame Umgang mit anderen stehen unter anderem im Fokus. Denn

Denn ein neues Handy einfach einzuschalten und loszulegen ist nur der Anfang! Die Teilnahmegebühr beträgt 45 Euro, 35 Euro mit IngolstadtPass. Der Workshop richtet sich an Kinder und Jugendliche im Alter von 9 bis 12 Jahren.

Anmeldung: www.kidnetting.de

PowerPoint – Dein Workshop für geniale Präsentationen: (NK) 21.02.2026 von 10:00 bis 15:00 Uhr

Was macht Folien interessant und wie füge ich Bilder, Videos oder Animationen ein? In diesem Workshop lernst du Schritt für Schritt, wie du mit PowerPoint richtig coole Präsentationen erstellst, ganz einfach und mit Spaß! Gemeinsam gestalten wir Folien, probieren Designs aus und entdecken viele kreative Tricks. Die Teilnahmegebühr beträgt 25 Euro, mit IngolstadtPass 20 Euro. Der Workshop richtet sich an Kinder und Jugendliche im Alter von 9 bis 13 Jahren.

Anmeldung: www.kidnetting.de

Art meets Media: (AP) 27. und 28.05.2026 von 10:00 bis 15:00 Uhr

In diesem Workshop gestalten Kinder und Jugendliche im Alter von 10 bis 14 Jahren ihr eigenes kleines Kunstwerk auf Leinwand. Am ersten Tag wird gemalt, gebastelt und kreativ experimentiert, jedes Bild erhält dabei einen individuell gestalteten QR-Code. Dieser wird am zweiten Tag zum Leben erweckt: Die Teilnehmenden drehen und schneiden ein passendes Video, das später über den QR-Code aufgerufen werden kann. So entsteht ein einzigartiges Zusammenspiel aus Kunst und digitaler Gestaltung. Zum Abschluss findet in der Alten Post eine kleine Kunstausstellung statt, bei der alle Werke und Videos präsentiert werden. Die Teilnahmegebühr beträgt 60 Euro, mit IngolstadtPass 50 Euro.

Anmeldung: www.kidnetting.de



QR-Code zum kidnetting Veranstaltungskalender

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 von 10:00 bis 12:00 Uhr,
Dienstag von 10:00 bis 12:00 Uhr,
Mittwoch von 11:00 bis 13:00 Uhr,
Donnerstag von 09:30 bis 11:30 Uhr und von
14:00 bis 16:00 Uhr.

Individuelle Frage- und Problemstellungen können in Einzelberatungen geklärt werden. Kosten: keine.

Anmeldung: (0841) 3 05-5 00 31

Kursprogramm im Frühjahr:

Wie jedes Jahr werden die „Senioren ins Netz“ auch im Frühling 2026 ein buntes Kursprogramm anbieten. Anmeldungen sind ab Februar im Seniorenbüro persönlich oder unter (0841) 3 05-5 00 31 möglich. Hier finden Sie die bislang geplanten Kurse. Bitte beachten Sie, dass sich das Kursprogramm noch ändern kann. Genauere Informationen finden Sie im Flyer, der im Seniorenbüro und in der Alten Post erhältlich ist.

Kurse mit einem Termin:

Der digitale Ausweis - Ihr Schlüssel zur Online-Verwaltung in Ingolstadt und Deutschland

Der digitale Ausweis eröffnet Ihnen den Zugang zur Online-Verwaltung – regional in Ingolstadt und deutschlandweit. Einmal eingerichtet kann er Behördengänge effektiver machen oder auch ersetzen. Erfahren Sie in diesem Kurs, wie Sie den digitalen Ausweis nutzen und welche Vorteile er bietet. Kosten: 4 Euro

Mit freundlicher Unterstützung der Sparkasse Ingolstadt Eichstätt



Weil's um mehr als Geld geht.

KI und KI-Assistenten wie ChatGPT - genial und doch einfach! (NK)

Nach einer Einführung in KI werden wir KI-Assistenten vorstellen und speziell ChatGPT zeigen und nutzen. Sie werden ungeahnte Möglichkeiten entdecken und überraschend einfach nutzen. Smartphone und mögliche App-Installation sinnvoll. Kosten: 4 Euro

Mobile Daten oder WLAN: (NK)

Wie verbinde ich mich mit dem Internet? Wann kostet mich das was? Wann brauche ich was und was bedeutet WLAN? In diesem Kurs werden grundlegende Fragen geklärt, um jederzeit die technischen Möglichkeiten des eigenen Smartphones nutzen zu können. Kosten: 4 Euro

Online-Banking leicht gemacht: (NK)

Sparkassen & Co. schließen immer mehr Filialen, so dass Anfahrtswege für Überweisungen oder einen kurzen Blick auf den Kontostand immer weiter werden.

Wie kann man seine Bankgeschäfte bequem und sicher von Zuhause aus erledigen? In diesem Kurs werden wertvolle Hinweise gegeben und erste Schritte aufgezeigt. Kosten: 4 Euro

Online einkaufen: (NK)

Einkaufen im Internet eröffnet eine große Produktria und komfortable Bestellmöglichkeiten. Auch Supermärkte in der Region bieten die Möglichkeit, gezielt Lebensmittel einzukaufen und nach Hause liefern zu lassen. Für einen sicheren und angenehmen Einkauf bietet dieser Kurs darüber hinaus auch Orientierung zu seriösen Onlineshops, zum Erkennen von Kostenfallen und zu effektiven Preisvergleichen. Kosten: 4 Euro

Kurse mit mehreren Terminen:

Alles über WhatsApp: (NK)

„Schreib mir eine WhatsApp!“. Diese App ist in unserer Zeit kaum noch wegzudenken. In diesem zweiteiligen Kurs werden

nahezu alle Funktionen von WhatsApp erläutert und gemeinsam eingeübt, damit das Gelernte auch praktisch umgesetzt werden kann. Falls möglich eigenes Gerät mitbringen. Kosten: 8 Euro

Smartphone/Tablet Grundlagen: (NK)

Dieser sechsteilige Kurs ist gedacht für „Neulinge“, die schon 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



Smart Surfer kompakt: (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.

Digitaltag: (NK)

Im Frühjahr 2026 wird im Bürgerhaus erstmals ein „Digitaltag“ stattfinden, initiiert von den „Senioren ins Netz“. Angeboten werden vielfältige Inhalte rund um Digitalität: Smart Home, Künstliche Intelligenz, ChatGPT, die elektronische Patientenakte und vieles mehr.

Besucherinnen und Besucher finden an Ständen Informationen sowie Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner, dazu kostenfreie Vorträge zu bunten Themen rund um Digitalisierung und Smartphone-Nutzung. Das genaue Datum wird in der Tagespresse veröffentlicht; Vorankündigungen erfolgen außerdem in den Bürgerhäusern.



Abenteuer Helfen	Kunstschule
Ausdrucksmalerei: Farbzeiten für Kinder	Mint-Projekte
Deutsches Kinderhilfswerk	Musikmäuse
Eltern-Kind-Spielgruppen	Netzwerktreffen Hochbegabung
Elterntalk - NefAS	Offener Familientreff
Familien-Fahrradtour	Offener Schwangerentreff
Happy Panda - Achtsamkeitstraining für Kinder	Papier schöpfen
Kinderyoga	SOS - Hausaufgaben (für italienische Kinder)
Kunst und Knete für Kids	

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 16.01.2026

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

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.

Deutsch-Tschechoslowakisch: (AP) jede Woche, Donnerstag von 15:30 bis 17:00 Uhr

Die Deutsch-Tschechoslowakische Spielgruppe wird von slowakischen Familien besucht, die sich dazu entschieden haben, im Ausland zu leben. Da Deutsch für die Kinder sowohl in der Familie als auch in der Kindertageseinrichtung die dominante Sprache ist, haben sie nicht die Möglichkeit, täglich mit Gleichaltrigen auf Slowakisch zu kommunizieren. Um den Kontakt zur Muttersprache nicht zu verlieren, treffen sich daher mit Unterstützung des Tschechoslowakischen Vereins die slowakischen Eltern-Kind-Paare im Bürgerhaus.

Japanisch I und II: (AP) jede Woche, Dienstag von 14:00 bis 15:30 Uhr und 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.



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

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

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

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

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

Die neuen, angeleiteten Spielgruppen starten im März 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)
jeden dritten Sonntag im Monat von 14:00 bis
17:30 Uhr

Beim Spieletreff für hochbegabte Kinder der Interessengemeinschaft Ingolstädter Eltern e.V. werden verschiedenste Gesellschaftsspiele am Tisch in lustiger Runde ausprobiert. Dabei können sich die Kinder und die Eltern untereinander austauschen und Kontakte knüpfen.

Information und Anmeldung:
www.igeltern.de oder
hochbegabung@igeltern.de

Italclub Ingolstadt e.V. SOS - Hausaufgaben (für italienische Kinder): (NK) jede Woche, Freitag von 14:30 bis 16:30 Uhr ab 09.01.2026

Ehrenamtliche Lehrkräfte des Vereins Italclub Ingolstadt bieten kostenlos eine 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 ab 12.01.2026**

Im Bürgerhaus Alte Post startet ein neuer Kinderyoga-Kurs „Yoga-Freunde“ für Kinder im Alter von fünf bis acht Jahren. Im Kurs geht es lebhaft und bewegt zu. Spaß am Yoga ist das oberste Ziel. Unterschiedliche, meist spielerische Körperübungen

fördern Flexibilität, Stabilität und Koordination, befreien von Verspannungen und helfen den Kindern, durch Anspannung in die Entspannung zu kommen. Yoga fördert Konzentration, Geduld und Aufmerksamkeit, steigert die eigene Wahrnehmung und den Umgang mit Emotionen und Ängsten.

Die Kinder sind während der Stunde Teil des „Yoga-Teams“, wodurch Respekt, Toleranz und Teamfähigkeit erlernt bzw. verbessert werden. Auch Atemübungen, Meditationen und Wahrnehmungselemente sind Erfahrungsangebote, die von den Kindern mit Spaß und Freude entdeckt werden können.

Yogamatte 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

**Ausdrucksmalerei: Farbzeiten für Kinder:
(AP) jede Woche, Freitag von 15:00 bis 17:00
Uhr ab 17.04.2026**

Du liebst Farben und möchtest anders malen als in der Schule und deiner Fantasie freien Lauf lassen? Dann mach mit! Papier und Farben gibt es im Bürgerhaus. Bitte ein Getränk, einen Malkittel oder ein altes Shirt sowie Schuhe mitbringen, die schmutzig werden dürfen. Die Teilnehmerzahl ist auf 6 Kinder im Grundschulalter begrenzt. Kosten: 45 Euro für 5 Termine inkl. Material/ mit Ingolstadt-Pass 35 Euro.

Anmeldung: www.kidnetting.de



**Papier schöpfen: (AP) 13.03.2026 von
15:00 bis 16:30 Uhr**

Passend zum aufblühenden Frühling tauchen wir in die Welt des Papierschöpfens ein und nutzen dabei das, was uns die Umwelt anbietet, wie z.B. Blüten und Gräser. Du erlernst die traditionelle Kunst des Papierschöpfens und kreierst deine eigenen, einzigartigen Papierbögen, inspiriert von der neu erwachenden Natur. Gerne kannst du deine eigenen gepressten Blüten und Gräser mitbringen. Kosten: 12 Euro pro Kurseinheit, 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 Arbeitsmaterialien 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 (16:00 - 17:00 Uhr), Samstag (14:30 - 15:30 Uhr) und Sonntag (10:00 - 11:00 Uhr) und zusätzlich jeden zweiten Sonntag im Monat von 12:00 bis 13:00 Uhr

Die Künstlerin, Designerin und Architektin Maria Kuzikova lädt dazu ein, gemeinsam in die Welt der Kreativität einzutauen. 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



Malteser Hilfsdienst e.V.

Abenteuer Helfen: (AP) 17.04.2026 von 15:30 bis 17:00 Uhr

„Abenteuer Helfen“ wird vom Malteser Hilfsdienst angeboten und richtet sich an die kleinen Kinder von sechs bis neun Jahren. Die Kinder lernen und üben in der Gruppe, wie sie für Gefahren sensibilisiert werden, ebenso wie sie Menschen trösten können, falls sie in eine

Gefahrensituationen kommen. Auch wie sie selbst helfen und eine einfache Wundversorgung erledigen, wird in diesem Kurs Thema sein. Und schließlich wird das Absetzen eines Notrufes geübt, damit schnell professionelle Hilfe kommt. Kosten: 14 Euro pro Kind

Anmeldung: www.kidnetting.de



Mehrgenerationen-Projekte Familien-Fahrradtour mit Picknick und Spiel: 14.05.2026 ab 10:00 Uhr

Die Radtour verspricht für alle Teilnehmenden ein buntes, kindgerechtes Tagesprogramm mit Sport, ausreichend Pausen und lustigen Spielen. In mäßigem Tempo auf verkehrsarmen Wegen beläuft sie sich auf insgesamt etwa 30 km, die in Teilstrecken geradelt werden. Kinder mit sicherer Fahrweise, aber auch Jüngere im Kindersitz

oder Anhänger sind gerne in Begleitung eines Erwachsenen willkommen.



Mit zu bringen sind ausreichend Getränke und Brotzeit für das gemeinsame Picknick, ans Wetter angepasste Kleidung sowie Wechselkleidung, Sonnen- und eventuell Regenschutz. Kinder bringen zudem bitte einen Apfel mit, den sie für eine Aktivität benötigen. Das Tragen eines Helmes wird Erwachsenen dringend empfohlen, ist für Kinder verpflichtend und ein verkehrssicheres Rad ist ebenso Voraussetzung.

Aufsichtspflicht und Verantwortung liegen während der gesamten Fahrt bei den Begleitpersonen, für eventuelle körperliche oder materielle Schäden wird keine Haftung übernommen. Start und Ziel ist der Parkplatz beim „Radhaus“ neben der Saturn-Arena. Die Teilnehmenden

können den Ausflug im Bedarfsfall flexibel beenden. Bei schlechtem Wetter muss die Tour entfallen . Kosten: 5 Euro pro Person (4 Euro mit IngolstadtPass).

Anmeldung: www.kidnetting.de

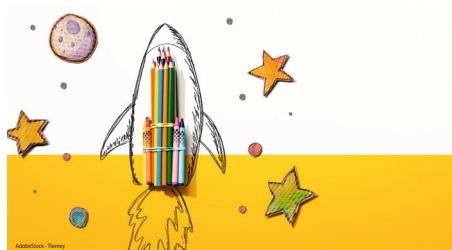
„Farbe“. Kosten: 15 Euro pro Termin/ mit IngolstadtPass 12 Euro.

Anmeldung: www.kidnetting.de

MINT-Projekt für Kinder im Grundschulalter

MINT-Treffen 2026: (AP) 06.03. und 20.03.2026 sowie 26.06. und 03.07.2026 jeweils 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. An zwei Kursterminen dürfen alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer - ausgehend von einer zum Tagesthema passenden Geschichte - 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. 06.03.2026 und 20.03.2026: Wiederholungskurse des MINT-Treffens 2025 zu den Themen „Konstruktion“ und



Mobile Familie e.V. Informationsveranstaltung mit Gesprächskreis: (NK) 23.01.2026 von 15:00 bis 16:00 Uhr

Mobile Familie e.V. bietet Unterstützung für Familien zum Thema Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Der Verein berät Eltern in allen Fragen der Betreuung in Familien. Insbesondere vermittelt und begleitet der Service verschiedene Betreuungsmöglichkeiten für Kinder, sei es Kindertagespflegepersonen, Au-pair und Betreuungsformen im Hause der Familie. Außerdem

unterstützt, berät und qualifiziert Mobile Familie e.V. Betreuungspersonen.

Informationen:
www.mobile-familie.de



NefAS

Elterntalk : (NK) alle zwei Wochen, Freitag von 14:30 bis 16:00 Uhr ab 09.01.2026

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 18 Jahren. In lockeren Gesprächsrunden erhalten sie Unterstützung für die Bewältigung ihres Erziehungsalltags.

Informationen: www.nefas-in.com

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 09.01.2026

Der Offene Familientreff im Bürgerhaus Neuburger Kasten bietet Austausch, Spiel und Spaß für Kinder bis zum Vorschulalter und deren Eltern. Geschwisterkinder sind ebenfalls willkommen. Die Spielecke bietet zahlreiche Spielmaterialien und Bilderbücher. Kinder können an gezielten Angeboten teilnehmen, während die Erwachsenen die Zeit mit Gesprächen bei Tee oder Kaltgetränken genießen können. Zusätzlich steht den Eltern bei Wunsch eine Ansprechpartnerin

mit beruflich pädagogischem Hintergrund beratend zur Seite. Es gibt immer wieder wechselnde Angebote wie Basteln, Singen, Vorlesezeiten und sportliche Aktivitäten. Der Familientreff findet nicht in den Schulferien, an Brückentagen oder bei besonderen Veranstaltungen des Bürgerhauses statt. Keine Voranmeldung erforderlich.



Termine:

- 09.01.2026: Tiere im Winter - wir basteln
- 23.01.2026: Wir gestalten eine Schneeglöckchenfee
- 06.02.2026: Masken basteln zum Faschingsfest
- 06.03.2026: Heute lesen wir gemeinsam eine Unterwassergeschichte
- 20.03.2026: Osterbasteln
- 17.04.2026: Wir gestalten bunte Blumen aus Eierkarton auf einer Leinwand
- 15.05.2026: Verzieren von Filzarmbändern

12.06.2026: Herstellung einer Handpuppenmaus aus Schaumstoff

26.06.2026: Basteln mit Moosgummi

Töpfern

Töpfertreff für Kids (6 - 9 Jahre): (AP)

jede Woche, Freitag von 16:30 bis 17:30 Uhr

Hier schaffen kleine Hände große Kunstwerke! Beim Töpfern kann nach Herzenslust geformt, gedrückt, gerollt und gestaltet werden. Egal, ob einfach mal ausprobieren oder schon ein alter Töpfer-Hase, hier sind alle eingeladen.



Töpfertreff für Preteens (10 - 13 Jahre):

(AP) jede Woche, Freitag 17:30 - 18:30 Uhr

Entspannt und kreativ ins Wochenende?

Wie wäre es mit einer Stunde Töpfern am Freitagabend? Egal ob einfach mal ausprobieren oder schon ein alter Töpfer-Hase, hier sind alle eingeladen. Kosten: 11 Euro pro Stunde inkl. Material.

Anmeldung: www.kidnetting.de

Vertrauen wagen: Geburt positiv und selbstbestimmt erleben

Austausch unter Schwangeren: (AP) jeden zweiten Montag im Monat von 19:30 bis 21:00 Uhr ab 12.01.2026

Du bist schwanger oder willst schwanger werden und hast Angst vor der Geburt? Du hast schon ein Sternenkind und dir fehlt jetzt das Vertrauen? Du hast bei deinem ersten Kind eine traumatische Geburt erlebt und willst, dass die nächste Geburt anders wird?

Viele Frauen erleben in der Schwangerschaft ähnliche Herausforderungen. Die Gruppe bietet einen geschützten und intimen Raum, in dem sie über ihre Sorgen

und Ängste sprechen können und gesehen werden. Der Austausch mit Frauen, die Ähnliches erlebt haben, hilft dabei zu erkennen, dass sie mit ihren Ängsten nicht allein sind und zeigt Wege auf, damit umzugehen und diese abzubauen. Die Gruppe wird von Dr. Karina David (Doula und Coach) angeleitet.

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

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





Arbeitskreis und Frau-entreff Kroatische Kulturgemeinschaft	Deutsch-Italienische Freundesgruppe	Leseclub/Club de lectura
Afrikaverein	Fremdsprachen für Kinder	Muttersprachlicher Unterricht
Amnesty International	Friedensraum	Nähclub - Centro Espanol de Ingolstadt e.V.
Babygruppen und Kindertreffs	Japan Club Ingolstadt e.V.	Omas for future
Basisdeutschkurs für italienische Mitbürger/-innen	Kegeltreff - NefAS	Reparatur-Treffen
	Kleidertauschbörse	Spielabende
		Tanzgruppen

Gesellschaft

Das Bürgerhaus ermöglicht vielfältige Begegnungen unterschiedlicher Kulturen und bezieht Menschen verschiedener Herkunftsänder 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.

Afrikaverein Ingolstadt Region e.V.

Treffen: (AP) jeden letzten Sonntag im Monat von 14:00 bis 18:00 Uhr

Der Verein macht es sich zur Aufgabe, Öffentlichkeits- und Aufklärungsarbeit über Afrika zu leisten, die Integration der in Deutschland lebenden Afrikaner zu fördern, Kooperationen mit Vereinen, Organisationen und Institutionen einzugehen

und den Dialog zwischen Afrikanern und Deutschen voranzutreiben.

Informationen:
info@afrikavereiningolstadt.de

amnesty international

Ortsgruppe: (AP) alle zwei Wochen, Dienstag von 20:00 bis 23:00 Uhr ab 13.01.2026

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

**AMNESTY
INTERNATIONAL**



Centro Español de Ingolstadt

Leseclub/Club de lectura: (NK) 16.01., 20.03., und 08.05.2026 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) jeden zweiten Dienstag im Monat von 18:00 bis 20:00 Uhr ab 13.01.2026

Im spanischsprachigen Nähclub bietet sich jeden Monat 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) alle zwei Wochen, Donnerstag von 18:30 bis 20:30 Uhr und jede Woche, Montag von 18:00 bis 20:00 Uhr ab 08.01.2026

Bei den Tanztreffs des Vereins wird die Spanische Folklore innerhalb der Gemeinschaft etabliert und gelebt.

Spieleabend Sàbado tarde de juegos: (NK) jeden dritten Sonntag im Monat von 17:00 bis 23:00 Uhr und jeden letzten Samstag im Monat von 18:00 bis 21:00 Uhr

In lockerer Atmosphäre kann mit der spanischen Kulturgemeinschaft gekegelt, gespielt und gelacht werden. Neue Interessierte sind herzlich eingeladen teilzunehmen.

Spanisch für Kleinkinder: (NK) 23.01., 06.02., 13.03., 17.04., 08.05., und 12.06.2026 jeweils 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 Espanol; Nichtmitglieder auf Anfrage.

Sprachkurs: Katalanisch für Kinder: (NK) alle zwei Wochen, Donnerstag von 16:30 bis 17:30 Uhr ab 15.01.2026

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 Zweit-sprachler.

Treffen: (NK) jede Woche, Freitag von 16:30 bis 19:30 Uhr ab 09.01.2026

Zweck des Vereins ist die Unterstützung spanischer Neubürger bei der sozialen Integration in der Stadt, das Fördern der spanischen und deutschen Kultur, 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 für einzelne Angebote unter
centroespanolingolstadt@gmail.com



Deutsch-Russischer Bildungs- und Kulturverein

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

Eines der Angebote des Vereins ist die „russische Schule“ für Kinder und Jugendliche von circa 5 bis 15 Jahren. In kleinen Gruppen wird ihnen die landestypische Kultur vermittelt.

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

Der Verein fördert die Pflege der russischen Sprache und setzt sich dafür ein, diese altersgerecht zu vermitteln.

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

Beim Stammtischtreffen stehen aktuelle Fragen, kulturelle Besonderheiten und gemeinsame Interessen im Fokus. Dort entsteht Raum für neue Perspektiven und persönliche Begegnungen.

Informationen:
www.russisch-fuer-kinder.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:

www.weltfriedensraum.de



ICCI Integration and Culture Club Ingolstadt e.V.

Muttersprachlicher Unterricht Urdu: (AP) jeden Sonntag von 13:30 bis 16:00 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 von 16:00 bis 17:30 Uhr ab 16.01.2026

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 der italienischen Sprache zu entdecken, sind herzlich eingeladen.

Anmeldung: info@italclub.de

Vereinstreffen: (NK) jeden ersten Sonntag im Monat von 17:00 bis 19:00 Uhr und 29.03.2026 ab 16:30 Uhr

Die italienische Gemeinschaft veranstaltet einen regelmäßigen Austausch rund um alle Vereinsangelegenheiten.

Informationen: info@italclub.de

Japan Club Ingolstadt e.V.

Treffen: (AP) jeden vierten Samstag im Monat von 14:00 bis 17:00 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.

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 ab 14.01.2026

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,
Facebook „HKZ Croatia Ingolstadt“



CROATIA Hrvatska kulturna

zajednica Ingolstadt e.V.

Kroatische Kulturgemeinschaft Ingolstadt e.V.

Lat-IN Asociación Latino-americana en Ingolstadt e.V.

Kinder-Club Spanisch: (NK) jeden letzten Samstag im Monat von 10:00 bis 12:00 Uhr

Das Kulturprojekt richtet sich an Kinder (acht - zwölf Jahre). Ziel ist die Förderung und Weiterentwicklung der Zweisprachigkeit durch die aktive Anwendung des Spanischen im Rahmen von Spielen und Lesungen, sowie die Förderung von sozialen Kontakten mit Gleichaltrigen und die Vernetzung von mehrsprachigen Familien.

Anmeldung: info@lat-in.de

Mexikanische Folklore

Tanzgruppe „México de mis amores“: (NK) jede Woche, Montag von 20:00 bis 21:00 Uhr ab 12.01.2026

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

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



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

Reparatur-Café

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

Im Reparatur-Café zählt der Nachhaltigkeitsgedanke. Auf Spendenbasis werden Kleingeräte, aber auch Fahrräder, Holzarbeiten, Textilmaterial, sowie Wand- und

Standuhren wiederaufbereitet. 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 und Bedienungsanleitungen ist dabei dringend nötig.

Die letzte Reparaturannahme erfolgt jeweils um 17:00 Uhr, ein Haftungsausschluss ist erforderlich. Kosten: Keine.

Informationen: rc-in.hm@gmx.de



Privatbrauerei
NORDBRÄU
INGOLSTADT

nordbraeu.de

Jetzt auch alkoholfrei



UNSER INGOLSTÄDTER
HELLES



Spazio Italia

Basisdeutschkurs für italienische Mitbürger/-innen: (NK) jede Woche, Montag von 18:00 bis 20:00 Uhr ab 12.01.2026

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) 17.01., 31.01., 21.03., 25.04., 09.05., und 20.06.2026 jeweils ab 10:00 Uhr

„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) alle zwei Wochen, Donnerstag von 19:00 bis 22:00 Uhr ab 15.01.2026

Bei den Spieltreffs 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.

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) 31.01.2026 und 16.05.2026 jeweils ab
15:30 Uhr

Der Schrank ist voll, aber vieles zieht man nicht mehr an, 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 getauschte Klamotten werden für Folgeveranstaltungen verwahrt oder gespendet. Abgabe: 15:30 bis 16:30 Uhr, Tausch 17:00 bis 18:30 Uhr.

31.01.2026 Motto „Alltag und Fasching“
16.05.2026 Motto „Frühjahr, Sommer,
Tracht“

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 mit den entsprechenden Fachleuten der Wechsel-Welten kostenlos repariert werden. Wenn möglich sollten Gerätebeschreibungen und Ersatzteile mitgebracht werden. Voraussetzung für die Reparatur ist die Unterzeichnung eines Haftungsausschlusses.

Informationen und Anmeldung:
reparaturecke-Ingolstadt@posteo.de,
(0841) 3 05-5 00 31 oder
www.wechselwelten.org



Atemübung u. Bodyscan	Seniorenfitness
Fitnessstanz	Tanz - Kneippverein
Gymnastik	Tänze aus aller Welt
Meditation	Tanzen im Sitzen
Pilates	Wassergymnastik
Qi Gong	Yoga-Kurse
Rückengymnastik	

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.

Atemübung u. Bodyscan

Da-Sein: (AP) jeden dritten Donnerstag im Monat von 19:00 bis 20:00 Uhr

In diesem Kurs finden Sie mit Bodyscan und Atemübung wieder mehr zu sich. Der Bodyscan ist eine halbstündige Reise durch den eigenen Körper mit geschlossenen Augen. Die kurze Atemübung richtet die Wahrnehmung nach innen und führt zu Entspannung, neuer Kraft und innerer Zufriedenheit oder einen Power-Nap. Körperreise und Atemübung werden angeleitet. Bilingual session possible.

Fit und Aktiv

Gymnastik in der Ballsporthalle

Oberhaunstadt: jede Woche, Freitag von 14:30 bis 15:30 Uhr

Kosten: 75 Euro Jahresbeitrag, mit IngolstadtPass 60 Euro

Pilates für Senioren: (NK) jede Woche,

Donnerstag 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: jede Woche, Freitag

16:00 bis 17:00 Uhr

Kosten: 75 Euro Jahresbeitrag, mit IngolstadtPass 60 Euro

Wassergymnastik 1 GS Ungernderstraße:

jede Woche, Dienstag 17:00 bis 17:45 Uhr

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

Wassergymnastik 2 GS Ungernderstraße:
jede Woche, Dienstag 17:45 bis 18:30 Uhr
Kosten: 45 Euro für 10 Termine, mit
IngolstadtPass 35 Euro

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

Wassergymnastik 4 GS Ungernderstraße:
jede Woche, Donnerstag 13:05 bis 13:50 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 im Mittelpunkt. Die Teilnehmenden können verschiedene Tanzstile ausprobieren – von lateinamerikanischer und indischer Musik bis hin zu russischen und neuseeländischen Tanztraditionen. Die abwechslungsreichen Bewegungen sorgen für neue Energie, fördern das Wohlbefinden und stärken auf gelenkschonende Weise Herz, Balance und Koordination. Und das Beste: Es macht einfach 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

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 um somit entspannt und inspiriert ins Wochenende zu gehen. Interessierte sind jederzeit herzlich willkommen.

Informationen und Anmeldung:
ingolstadt@meditation-in-muenchen.de,
www.meditation-in-muenchen.de

Kneippverein

Tanz: (NK) jeden vierten Freitag im Monat von 15:30 bis 16:30 Uhr

Zweck des Vereins ist die Förderung der öffentlichen Gesundheitspflege. Darüber hinaus will der Verein die Lehre Sebastian Kneipps vom gesunden Leben und naturgemäßßen Heilen – sinngemäß erweitert und vertieft, wissenschaftlich untermauert und zeitgemäß dargestellt – allen Menschen nahebringen.

Informationen:
www.kneippverein-ingolstadt.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

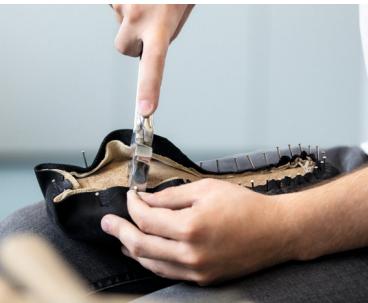
Kosten: 45 Euro für 10 Termine, mit dem IngolstadtPass 35 Euro

Anmeldung: (0841) 3 05-5 00 31



SPÖRER

Gesund. Aktiv. Sympathisch.



Orthopädi 技术

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

Seniorenbüro

Tanzen im Sitzen: (NK) Donnerstag von 10:00 bis 11:00 Uhr ab 15.01.2026 (8 Termine)

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 oder seniorenbuero@ingolstadt.de

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 schwungvoll und entdecken Freude an der Bewegung. Getanzt wird ab 9:00 Uhr für Anfänger, Fortgeschrittene lernen ab 10 Uhr etwas anspruchsvollere Tänze. Die Teilnahme kostet 75 Euro Jahresgebühr, mit IngolstadtPass 60 Euro.

Anmeldung: (0841) 3 05-5 00 31



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 21:15 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.



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 unterstützt 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



Ausstellungen

Autorentreffen

Canasta - Kartenspielgruppe

Deutsche Orchideengesellschaft

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-Modelleisenbahn-
gemeinschaft**

**Tauschtag - Briefmarken-
freunde**

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 Gesangensemblen - 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

Wir sind eine nette Spielrunde, bestehend aus Leuten jeden Alters und Geschlechts. Unter uns weilen sowohl Gelegenheitsspieler als auch Spielexperten. Wir freuen uns immer, wenn wir neue Spieler in unserer Mitte begrüßen dürfen!

Informationen:

www.ali-baba-spieleclub.de

Arbeitskreis „Akt und Figur“

Zeichentreff: (NK) jede Woche, Freitag 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

Heimat finden – Heimat haben; Fotoausstellung von Angelika Hercher: (AP) Januar & Februar, Mo bis Fr von 8:00 bis 23:00 Uhr, Vernissage: 10. Januar ab 18:30 Uhr

In ihrer Fotoausstellung widmet sich die in Ingolstadt lebende Künstlerin dem vielschichtigen Begriff Heimat – als Ort der Herkunft, des Ankommens und des inneren Friedens. Sie zeigt Fotografien, Videos und begleitende Veranstaltungen aus ihren vier persönlichen Lebensräumen: Ingolstadt, Starnberger See, Altmühltaal und Bad Hofgastein. Die Ausstellung wird begleitet von thematisch zugeordneten Veranstaltungen wie Haiku- und Liederabenden, einem Projektchor und den „Kunstfenstern“ – meditativen Begegnungen mit einzelnen Werken.



Vielfalt mit Schrift: Ausstellung von Antoniette Fraedrich: (AP) März & April, Mo bis Fr von 8:00 bis 23:00 Uhr

In der Ausstellung werden Bilder mit Schrift präsentiert. Mehrere Jahrzehnte des Erlernens von Schriften und Textinterpretationen in Bildform zu bringen, war

der Weg der Kalligrafin Antoniette Fraedrich. In der Ausstellung sind Arbeiten auf Papier in verschiedenen Stilrichtungen zu sehen. Stets spielt die Schrift, die Farbe und die Komposition eine große Rolle, so ergibt sich eine große Vielfalt an Kombinationsmöglichkeiten.

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 eingebbracht und thematisiert werden.

Informationen:

autorenkreis.ingolstadt@googlemail.com

Briefmarkenfreunde

Tauschtag : (NK) jede Woche, Mittwoch von 14:00 bis 16:00 Uhr

Viele Menschen sammeln etwas: Bücher, Eisenbahnmodelle, Münzen und eben Briefmarken. Diese können für jedes Interessengebiet etwas bieten, denn die Themen, die auf Briefmarken behandelt werden, sind vielfältig. Beim Treffen und beim Tauschen lernt man viele Gleichgesinnte kennen.

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. In entspannter Atmosphäre wird gespielt, gelacht und nebenbei auch noch das ein oder andere taktische Meisterstück vollbracht. Neulinge oder Wiedereinsteiger werden in die Regeln und 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

Unsere Mitglieder pflegen exotische Orchideen. Bei den Treffen werden Pflanzen vorgestellt und Erfahrungen zu Kulturbedingungen, Pflege und Pflanzenschutz ausgetauscht.

Informationen:

www.orchideeingolstadt.de



Die Werwölfe von Düsterwald

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

Die Werwölfe von Düsterwald, auch sportli-

che Mafia genannt, ist ein unterhaltsames Strategiespiel für gesellige Abende. Jeder ist mit eingeladen zu einem kurzweiligen Abend beim Werwolf-Spielen. Die Gruppe spielt am liebsten auf Ukrainisch, nach Absprache sind aber auch deutsche Spielrunden möglich.

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

Ingolstädter Spur-N-Modell Eisenbahngemeinschaft

Erfahrungsaustausch: (AP) jeden zweiten Mittwoch im Monat von 19:00 bis 22:00 Uhr

Die Ingolstädter Spur-N-Modelleisenbahngemeinschaft ist eine lose Interessengemeinschaft zum Bau einer Modulanlage nach gemeinsam entwickelter, verbindlicher Norm in Spur N (Maßstab 1:160). Die Gruppe will den Anreiz zum Bau von kleinen Teilstücken (Modulen) geben, die jeder selbst auch zuhause gestalten und fertigstellen kann.

Kreatives Schreiben

Schreibwerkstatt: (AP) alle zwei Wochen, Donnerstag von 19:00 bis 21:00 Uhr ab 08.01.2026

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.





Origamiseiten

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

Papierfalten in der Gruppe macht Spaß und bietet die Möglichkeit, Tipps und Tricks kennenzulernen, die in keinem Buch stehen. Sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene sind herzlich willkommen. Je nach Konstellation der Gruppe falten wir einfache und/oder auch anspruchsvolle Modelle. Dies ist die Gelegenheit, andere begeisterte Papierfalter zu treffen, sich auszutauschen und neue Falt-Ideen und Origami-Techniken auszuprobieren. Papier ist vorhanden. Mindestalter: 14 Jahre

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

Beim Cut & Create stehen dir unser Schneidplotter und die Heatpress sowie fachkundige Unterstützung zur Verfügung. Wir arbeiten mit einem Cricut Maker und einer Cricut Easypress 3. Außerdem haben wir eine Auswahl an Aufbügel- und Klebefolien vor Ort, eigenes Material kannst du gerne ebenfalls mitbringen. Zudem stehen verschiedene Stifte und Einsätze bereit, um Stoff zu schneiden, Karton zu prägen oder Line-Art zu gestalten. Die Maximalgröße einzelner Plotts beträgt technisch bedingt 30°30cm, Kosten: 10 Euro plus Material.

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

Schachclub

Schachtraining für Anfänger und Erwachsene: (NK) jede Woche, Freitag von 17:00 - 22:00 Uhr

Training für Anfänger und Spiel für Erwachsene. Turnier: 22. März ab 08:30 Uhr

Schanzer Krimi Theater

**Aufführung: (NK) 11.01., 08.02. und
08.03.2026 jeweils ab 18:00 Uhr**

Schanzer Krimi Theater ist Laientheater mit Lust am „Morden“: die Vorspeise gewürzt mit einer Prise Intrigen, der Hauptgang getränkt in einem Meer an Lügen und das Dessert...versüßt mit tödlichen Lachmuskelattacken.

Die Gruppe, bestehend aus Hobby-Schauspielern, hat sich im Jahr 2015 aus „Spaß an der Freud“ zusammengefunden, um Theater zu spielen. Entwickelt hat sich dieses Projekt aus gemeinsamen, privaten Krimi-Rollenspielen unter Freunden, bei denen die Liebe zum „Morden nach Drehbuch“ entdeckt wurde. Kosten: 60 Euro

Probentreffen: (NK)

**22.03., 12.04., 26.04., 17.05., 14.06. und
28.06.2026 jeweils ab 09:00 Uhr**

Anmeldung:

www.schanzerkrimitheater.de

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

Töpfern

Der Werkraum ist mit großen Arbeitstischen ausgestattet und bietet bis zu zehn Personen Platz zum Arbeiten. Die Töpferei bietet Ton in verschiedenen Farben für Aufbaukeramik. Eine große Auswahl an

Streichglasuren und die gebräuchlichsten Werkzeuge wie Drahtschlingen und Modellierhölzer sind vorhanden. Zum Brennen steht ein Brennofen mit 300 l Fassungsvermögen zur Verfügung.



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

An vier Tagen der 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) im Büro notwendig.

Geschirr und Gebrauchsgegenstände: (AP) Termine auf Anfrage

Kreiere eigene Kunstwerke aus Ton - ob Tasse, Müslibowl, Tapas Schälchen oder Pastateller. Es geht darum, die eigene Kreativität zu entdecken, daher ist keine Erfahrung erforderlich. Der Kurs umfasst zwei Termine á 4 Stunden. Kosten: 60 Euro plus Material.

Infos zu Terminen und Anmeldung:
(0841) 3 05-5 00 52 oder
buergerhaus@ingolstadt.de



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

Treffpunkt „Zeitgenössische Literatur“

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

Gruppe 1: (AP) alle zwei Wochen, Montag von 11:00 bis 12:45 Uhr ab 19.01.2026

Gruppe 2: (AP) alle zwei Wochen, Mittwoch von 14:30 bis 16:30 Uhr ab 07.01.2026

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



Olena stammt aus der Ukraine und arbeitet seit dem Frühjahr 2025 in der Töpferwerkstatt der Alten Post. Keramik ist für sie mehr als ein Handwerk – sie bedeutet Ruhe, Stärke und Hoffnung. In ihrer Heimat Mariupol leitete sie eine eigene Werkstatt und unterrichtete Kinder und Erwachsene. Der Krieg nahm ihr alles, aber ihre Liebe zur Keramik blieb. Jetzt lebt sie in Ingolstadt und träumt davon, wieder ein eigenes Atelier zu eröffnen. Durch ihre künstlerische Ausbildung weiß sie, wie sehr kreatives Arbeiten Menschen helfen kann.



AD(H)S im Erwachsenenalter - Neurodivers	Eltern-Kind-Entfremdung	Romeo & Julius, Schwulengruppe
Angehörige von an Anorexie erkrankten Jugendlichen	Elternkreis drogengefährdeter und -süchtiger Kinder / Jugendlicher	Sarkoidose-Netzwerk
Anonyme Alkoholiker	Essstörungen	Schlafapnoe
Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom ADS	Getrennt erziehende Eltern	Schwerhörige und CI-Implantierte
Autismus	Herzstimme	Stotterer und Angehörige
Borderline mit DBT-Therapie Erfahrungen	Legasthenie und Dyskalkulie	That's me
Covid - Zuversicht trotz Post Covid/Long Covid	Mobbing	Transidente Menschen
Depression und Angstzustände	Pflegende Angehörige von hirngeschädigten Patient/-innen	Treff für Frauen
Diabetes 2	Polyneuropathie	Zwangsstörungen
Dystonie		

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**

In einem geschützten Rahmen bieten wir die Möglichkeit, sich gemeinsam über AD(H)S und persönliche Erfahrungen auszutauschen. Ziel ist es, einen besseren Umgang mit AD(H)S und möglichen Begleiterkrankungen zu finden und sich gegenseitig zu unterstützen. Interessierte

im Alter von 20 bis 40 Jahren, die selbst betroffen sind, sind herzlich eingeladen, sich bei uns zu melden.

Anmeldung: (0841) 3 05-14 65 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 dazu, Erfahrungen (z.B. über Kliniken, Therapiemöglichkeiten...) auszutauschen. Die Gruppenmitglieder verpflichteten sich zur Verschwiegenheit.

Anmeldung: (0841) 3 05-14 65

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 und Informationen:
(0841) 3 05-14 65 oder adhs@igeltern.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 Verständnis 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 19:00 - 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

Anwendung und Skills. Interessierte sind herzlich willkommen.

Anmeldung: (0841) 3 05-14 65 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 Teilnehmer*innen durch gemeinsame Gruppenarbeit stehen im Vordergrund.

Anmeldung: (0841) 3 05-14 65

Borderline mit DBT-Therapie Erfahrungen

**Treffen der Selbsthilfegruppe: (AP)
wöchentlich Freitag 18:00 - 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

Selbsthilfekontaktstelle der Stadt Ingolstadt

Bindeglied zwischen Betroffenen, Professionellen und Selbsthilfegruppen

Esplanade 29 | 85049 Ingolstadt
Telefon: (0841) 3 05 - 14 65

Depression

Treffen der Selbsthilfegruppe: (AP) alle zwei Wochen, Montag von 18:45 bis 20:15 Uhr ab 19.01.2026

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 05-14 65 oder selbsthilfekontaktstelle@ingolstadt.de

Depression und Angstzustände

Treffen der Selbsthilfegruppe: (AP) alle zwei Wochen, Freitag von 14:30 bis 16:00 Uhr ab 16.01.2026

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 05-14 65 oder selbsthilfekontaktstelle@ingolstadt.de

Diabetes 2

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

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 05-14 65 oder
selbsthilfekontaktstelle@ingolstadt.de

Dystonie

Treffen der Selbsthilfegruppe: (NK)

Termine: 22. Januar, 26. März und 28. Mai 2026 jeweils von 14:00 bis 16:00 Uhr

Viele Dystonie-Betroffene stoßen auf Unverständnis, oftmals wird die Krankheit als „psychisches Leiden“ abgetan. Sie ist jedoch keine psychische Erkrankung. Sie führt nicht zu einer Beeinträchtigung der geistigen Leistungsfähigkeit! Sich über Probleme im Berufs- und Privatleben austauschen und gegenseitig ermutigen, über Therapien informieren, bei den Mitmenschen um Verständnis werben - das und mehr will die SHG Dystonie. Betroffene, deren Angehörige, Freunde, Interessierte, so wie Ärzte u. Therapeuten sind herzlich bei unseren Treffen willkommen!

Informationen: www.dystonie.de

Eltern-Kind-Entfremdung

Treffen der Selbsthilfegruppe: (AP) alle vier Wochen, Samstag von 09:30 bis 11:00 Uhr ab 31.01.2026

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 Kontaktabbrech 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 Erfahrungen austauschen, uns unterstützen, gegenseitig ermutigen und vernetzen.

Anmeldung: (0841) 3 05-14 65 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

Essstörungen

Treffen der Selbsthilfegruppe: (AP) jeden ersten, dritten Dienstag im Monat sowie 31. 03. und 30.06.2026 von 18:00 bis 20:00 Uhr

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

verschiedenen 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 05-14 65 oder essstoerung.selbsthilfe@gmail.com

Getrennt erziehende Eltern

Treffen der Selbsthilfegruppe: (AP) alle vier Wochen von 9:30 bis 11:00 Uhr ab 31.01.2026

Ziel der Selbsthilfegruppe ist es, getrennt lebende Eltern darin zu unterstützen, trotz Trennung gemeinsam zu erziehen, Konfliktsituationen zu vermeiden und so einen aufkommenden inneren Konflikt der gemeinsamen Kinder zu verhindern. Es müssen nicht beide Eltern erscheinen.

Anmeldung: elterntreff@igeltern.de

Herzstimme

Treffen der Selbsthilfegruppe: (AP) jeden zweiten Donnerstag im Monat von 18:30 bis 20:00 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 unbeschwerete Erlebnisse und Offenheit schaffen Entlastung, um dem Körper die Möglichkeit zu geben, neues Vertrauen aufzubauen.

Anmeldung: (0841) 3 05-14 65

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 Rechenfähigkeiten, die nicht durch eine Intelligenzminderung oder eine unangemessene Beschulung erklärbar ist.

Anmeldung: legadyska@igeltern.de

Mobbing

Treffen der Selbsthilfegruppe: (AP) alle zwei Wochen, Mittwoch von 19:00 bis 23:00 Uhr ab 14.01.2026

Mobbing bedeutet andere Menschen wiederholt und regelmäßig zu schikanieren und seelisch zu verletzen, beispielsweise in der Schule, am Arbeitsplatz, im Sportverein oder im Internet. Typische Mobbinghandlungen sind unter anderem die Verbreitung falscher Tatsachenbehauptungen, die Zuweisung sinnloser Arbeitsaufgaben, Gewaltandrohung, soziale Isolation oder ständige Kritik an der Arbeit.

Informationen: (0841) 3 05-14 65 oder www.mobbing-selbsthilfe-in.de.to



Pflegende Angehörige von hirngeschädigten Patient/-innen

Angeleitetes Gruppentreffen: (NK) jeden ersten Dienstag im Monat 17:00 - 18:30 Uhr

In vielen Fällen entsteht eine private Pflegesituation eines hirngeschädigten Menschen, zum Beispiel durch Schlaganfall oder Unfall, plötzlich und ohne jegliche Vorbereitung. Die Betreuung von pflege- und hilfebedürftigen Menschen stellt an die pflegenden Angehörigen eine hohe körperliche und emotionale Anforderung.

In der angeleiteten Selbsthilfegruppe geht es um Austausch über Erfahrungen und Herausforderungen im Alltag als pflegende Angehörige, Aufklärung und Informationen zu relevanten Themen und

Anleitung sowie praktische Hilfestellungen beim Umgang mit Betroffenen. Auch die Selbstsorge als pflegende Angehörige wird thematisiert.

Anmeldung: info@koerperschema.com

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.

Informationen: (0841) 3 05-14 65 oder www.polyneuro-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)
13.02.2026 und 24.04.2026 von 17:00 bis 20:00 Uhr**

Sarkoidose ist eine genetisch bedingte multisystematische Reaktionserkrankung mit

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 05-14 65 und www.sarkoidose-netzwerk.de

Schlafapnoe

**Treffen der Selbsthilfegruppe: (AP)
22.01.2026; 19.03.2026 von 19:00 bis 21:30 Uhr und 21.05.2026 ab 19:30 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)

02.02.2026 von 17:00 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



© katemangostar auf freepik

Stotterer und Angehörige

Treffen der Selbsthilfegruppe: (AP) alle

vier Wochen, Mittwoch von 19:30 bis 21:00

Uhr ab 14.01.2026

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 Stotterer und Angehörige in Ingolstadt sind zwischen 18 und 75 Jahre alt und haben verschiedene Therapieerfahrungen gemacht. Erfolgreiche Methoden können in der Gruppe vertieft und geteilt werden. Wichtig 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) alle drei Wochen, Samstag von 18:00 bis 20:00 Uhr ab 17.01.2026

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

Transidente Menschen

Treffen der Selbsthilfegruppe: (AP) jeden ersten Sonntag im Monat 17:00 - 19:00 Uhr

Trans-Ident Ingolstadt ist eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit transidentem Empfinden, also Menschen, die körperlich entweder dem männlichen oder dem weiblichen Geschlecht angehören, sich jedoch als Angehörige des anderen Geschlechts empfinden. Sie ist offen und für alle Betroffenen und deren Angehörige

oder Freunde zugänglich. Wir wollen durch Erfahrungsaustausch den Betroffenen Hilfen auf ihrem Weg geben. Gemeinsame Aktivitäten im Freizeitbereich sollen das Zusammengehörigkeitsgefühl stärken.

Anmeldung: christine@trans-ident.de
oder (0151) 55 95 10 18 oder
trans-ident.de/trans-ident-ingolstadt

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 vieles, was einer betroffenen Frau selbst fremd, dumm, beschämend, erschreckend oder unnatürlich, gar verrückt an ihrem Verhalten vorkommt, von anderen betroffenen Frauen ähnlich erlebt wird, hat eine

heilende Wirkung! Neben dem Erfahrungsaustausch und der gegenseitigen Unterstützung werden auch gemeinsame Unternehmungen geplant. Die Gruppe ist zwar kein Ersatz für eine Therapie, sie kann aber unterstützen und helfen, die eigene Situation zu verändern und sich zu stärken.

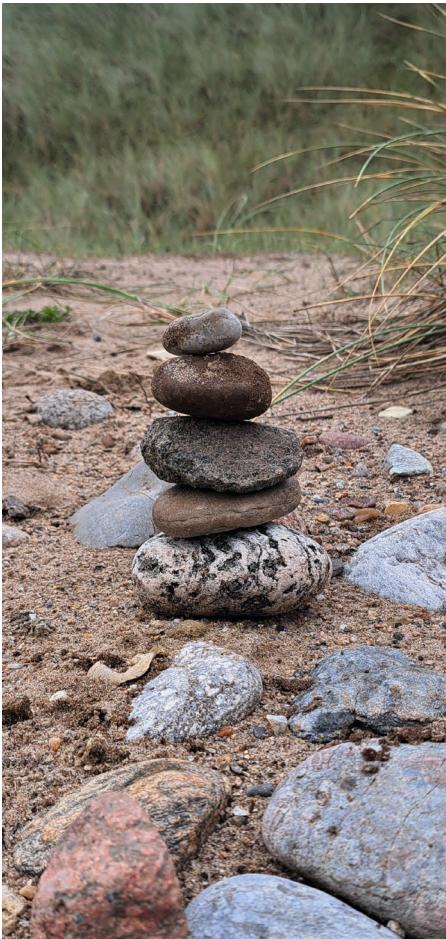
Anmeldung: shg.frauentreff@gmail.com

Zwangsstörungen

Treffen der Selbsthilfegruppe: alle zwei Wochen, Donnerstag von 16:30 bis 18:30 Uhr ab 15.01.2026

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 verpflichteten sich zur Verschwiegenheit.

Anmeldung: (0841) 3 05-14 65





Generation 55+

Ausflüge und Fahrten

Basteln für einen guten Zweck

Canasta - Treff

Chorprobe

Disco „Oldies für Oldies“

Kegel - Treff

Mittwochs - Café

Offene Treffen

Philosophischer Gesprächskreis

Schach - Treff

Senioren-Forum

Seniorennachmittage

Spieldienst nachmittage

Walking

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) 05.03.2026 ab 13:00 Uhr

Der Osterbasar der Gruppe verspricht eine bunte und vielfältige Auswahl: Hasen, Eier, Schafe, kleine Kuscheltiere zum Verlieben, Osterkränze, aber auch Klassiker wie selbstgestrickte Socken, Schürzen oder Mützen... Hier findet jeder etwas! Und das Beste: Alle Einnahmen werden an gemeinnützige Vereine gespendet! Kommen Sie vorbei und stöbern Sie!

**Basteln für einen guten Zweck: (NK)
jede Woche, Donnerstag von 11:00 bis
15:00 Uhr**

In der Gruppe entstehen liebevoll gefertigte Alltagshelfer wie Schürzen, Schals und Taschen sowie festliche Deko für Ostern und Weihnachten. Auch niedliche Kuscheltiere gehören dazu und bringen Freude ins Zuhause. Bastelbegeisterte können jederzeit zum Schnuppern vorbeikommen. Wer besondere Geschenke oder Dekoration sucht, ist zum Stöbern herzlich eingeladen. Der Erlös kommt einem guten Zweck zugute.

Informationen: (0841) 3 05-5 00 31

Bürgerhaus Neuburger Kasten

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

Für alle spielbegeisterten Ingolstädterinnen und Ingolstädter bietet das Seniorenbüro einen regelmäßigen Spieldienstag

an. Hier kann man sich bei Rummikub Mensch-Ärgere-Dich-Nicht, Scrabble oder SkipBo 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



Ingolstädter Singioren

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

Der Seniorencchor trifft sich jede Woche zum Proben und tritt in unterschiedlichen

Einrichtungen oder auch zu Festen auf. Senior/-innen, die Spaß am Singen haben und auch Noten lesen können, werden vom Seniorencchor gern als Mitglieder aufgenommen. Die Jahresgebühr beträgt 55 Euro.

Anmeldung: (0841) 3 05-5 00 31

Alle Seniorengemeinschaften
Vorstandesitzung: (NK) 20.01.2026
09:30 Uhr

Offener Seniorentreff Ober-/Unterhaunstadt

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

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

**Ansprechpartnerin: Christa Strecker
(0841) 5 24 24**

Offener Stammtisch PIM

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

Der Offene Stammtisch PIM lädt herzlich zum Austausch beim Seniorennachmittag ein.

Ansprechpartnerin: Karolina Schimmer
(08458) 87 54

Offener Treff Senioren Mitte 4

Seniorennachmittag: (NK) alle zwei Wochen, Dienstag von 14:00 bis 17:00 Uhr ab 20.01.2026

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 lädt zum Seniorennachmittag ein und trifft sich regelmäßig zum Kegeln im Neuburger Kasten.

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.

Informationen: (0841) 3 05-5 00 31



Seniorenbüro

Offener Kegeltreff: (NK) jeden dritten Donnerstag im Monat 14:00 - 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!

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

In der Cafeteria des Neuburger Kastens lädt das Seniorencafé bei Kaffee und Kuchen zum Verweilen ein. Ein wechselndes Programm wird vom Seniorenbüro organisiert. Kosten: 4 Euro für ein Stück Kuchen und eine Tasse Kaffee / Tee (2. Tasse gratis).

Senioren-Forum: (NK) 22.04.2026 ab 17:00 Uhr

Das Senioren-Forum dient dem Austausch und der Vernetzung von Ingolstädter Akteuren im Bereich der Seniorenarbeit.

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

Seniorengemeinschaft Aktive 55plus

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

Kegeln: (NK) jeden ersten und dritten Montag im Monat von 14:00 bis 16:30 Uhr

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

Walking am Auwaldsee: jede Woche, Mittwoch von 10:00 bis 11:00 Uhr

Treffpunkt ist der Lidlparkplatz um 10 Uhr.

Walking am Baggersee: jede Woche, Donnerstag von 09:30 bis 11:00 Uhr

Treffpunkt ist der Parkplatz vom Fischerheim um 10:00 Uhr.

Informationen:
<https://www.aktive55plus.com>

Seniorengemeinschaft Brunnenreuth/Spitalhof/ Hundszell

Fahrten: 25.03., 22.04., 20.05. und
17.06.2026 jeweils ab 09:00 Uhr

Senioren nachmittag: alle zwei Wochen,
Mittwoch von 14:00 bis 16:00 Uhr

im Dorfstadl Unterbrunnenreuth:
28. Januar (Jahreshauptversammlung)
11. Februar (musikalische Unterhaltung)
25. Februar
11. März
06. Mai (Muttertagsfeier)

im Jugendheim Hundszell:
14. Januar (Neujahrsempfang)
08. April (Osterfeier)
03. Juni

26. Mai (Pfingstvolksfest ab 13:30 Uhr)

Ansprechpartnerin: Sonja Schürle

Seniorengemeinschaft Etting

Senioren nachmittag: jeden zweiten
Mittwoch im Monat von 14:00 bis 18:00 Uhr

Beim Senioren nachmittag treffen sich Seniorinnen und Senioren zum Austausch im Pfarrheim St. Michael.

Ansprechpartnerin: Maria Heß,
(0841) 3 91 57

Seniorengemeinschaft Feldkirchen-Mailing

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

Die Seniorengemeinschaft trifft sich regelmäßig im Pfarrheim St. Martin zu einem geselligen Nachmittag.

Ansprechpartnerin: Irmgard Jenning,
(0841) 3 71 74

Seniorengemeinschaft Gerolfing-Dünzlau

**Senioren nachmittag: jeden zweiten
Dienstag im Monat von 14:00 bis 18:00 Uhr**

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

Ansprechpartnerin: Sofie Hirsch,
(0841) 4 16 39

Senioren gemeinschaft Süd

**Senioren nachmittag: alle zwei
Wochen, Mittwoch von 14:00 bis 18:00 Uhr ab
14.01.2026**

Die Senioren gemeinschaft Süd lädt herzlich zum nächsten Senioren nachmittag im DJK-Vereinsheim in der Lindberghstraße 73 ein.

Ansprechpartner: Adolf Nebl,
(0841) 7 24 99

Senioren gemeinschaft Zuchering

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

Die Senioren gemeinschaft trifft sich zu einem abwechslungsreichen Nachmittag in der Almschänke.

Ansprechpartnerin: Dorothea Gabriel,
(08450) 16 10

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 04.02.2026

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 II startet am 13.01.2026, Gruppe I am 20.01.2026.

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

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



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, Annika Hilton-Ganter, 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.

Freistaat Bayern



Bayerische
Ehrenamtskarte

ehrenamtskarte.bayern.de

staat Bayern



Bayerische
Ehrenamtskarte

ehrenamtskarte.bayern.de

Engagement anerkennen:

Wir machen mit!

www.freiwilligenzentrum-ingolstadt.de

📞 (0841) 3 05-5 00 60



QR-Code zum
Online-Antrag

Freiwilligenzentrum

GEMEINSAM FÜR INGOLSTADT

Kreuzstraße 12 | 85049 Ingolstadt