



AUFSPÜREN & ERGÄNZEN



Geschäftsstelle

vhs Bad Feilnbach
 Bahnhofstraße 9
 83075 Bad Feilnbach
 Telefon 08066 887-570 und -571
 Fax 08066 887-59
 vhs@bad-feilnbach.de
 www.vhs-bad-feilnbach.de

Bürozeiten

Montag, Dienstag, Mittwoch:
 9.00 – 12.00 Uhr
 Donnerstag:
 9.00 – 12.30 Uhr und 16.00 – 18.00 Uhr
 Freitag geschlossen

Vorsitzender

Hans Hofer

Geschäftsführung

Renate Kirner

Verwaltung

Christine Jahnke

Anmeldungen

Anmeldungen können schriftlich (auch per Fax und E-Mail), telefonisch, per Internet und persönlich vorgenommen werden. Programmänderungen vorbehalten.

Teilnahme

Auf Wunsch werden Teilnahmebestätigungen ausgestellt.

Unterrichtsfreie Tage und Ferien

Tag der deutschen Einheit: 03.10.17
 Herbstferien: 30.10.17 – 03.11.17
 Buß- und Betttag: 22.11.17
 Weihnachtsferien: 25.12.17 – 06.01.18
 Winterferien: 12.02.18 – 16.02.18

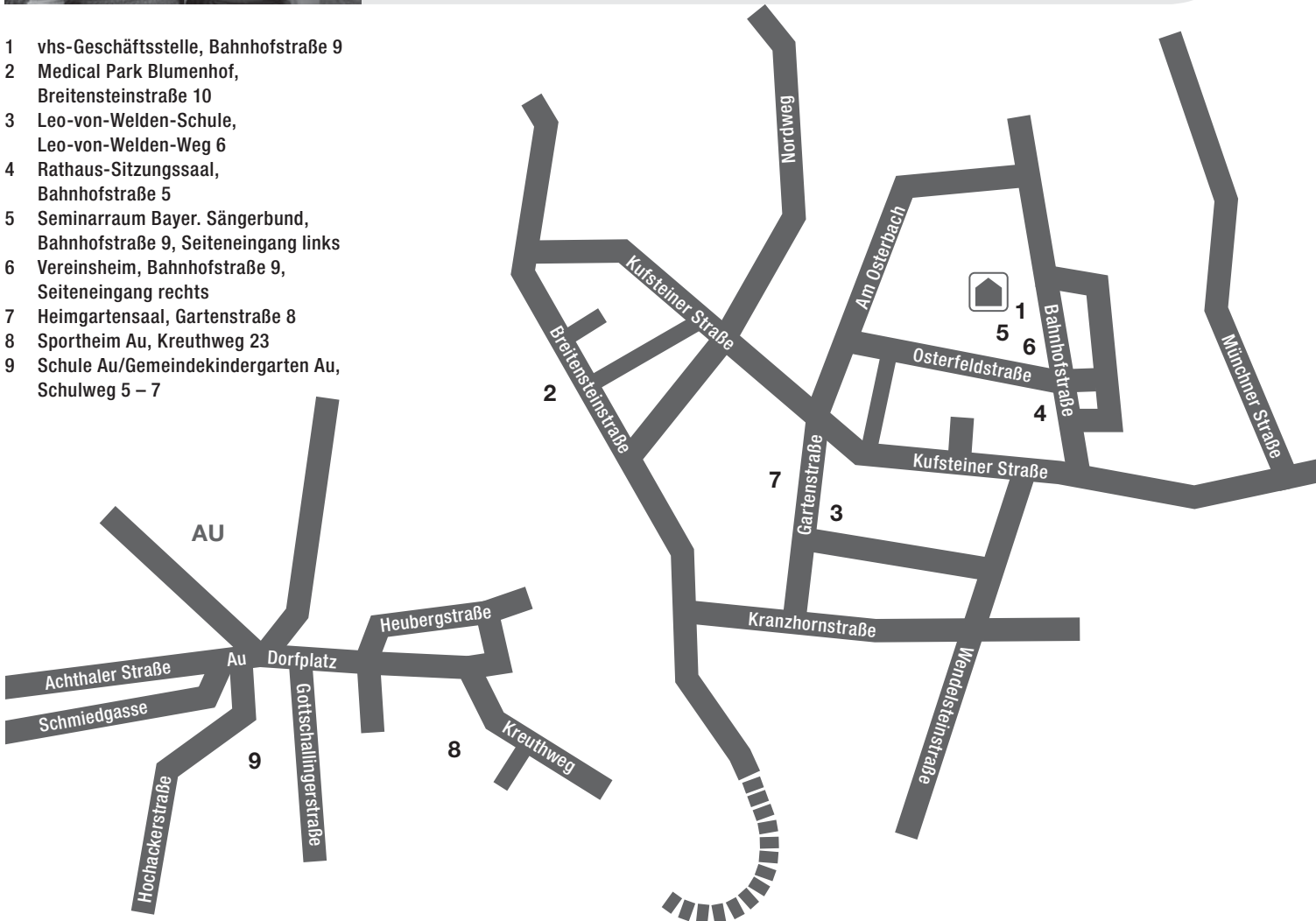
Da wir in den Schulen, Kindergärten, Pfarrrheimen und Vereinsheimen zu Gast sind, bitten wir die Hausordnung zu beachten.

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs Bad Feilnbach (siehe Rückseite Anmeldung).

Wir danken allen Firmen, die durch ihr Inserat unser Programm unterstützen.



- 1 vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 9
- 2 Medical Park Blumenhof, Breitensteinstraße 10
- 3 Leo-von-Welden-Schule, Leo-von-Welden-Weg 6
- 4 Rathaus-Sitzungssaal, Bahnhofstraße 5
- 5 Seminarraum Bayer. Sängerbund, Bahnhofstraße 9, Seiteneingang links
- 6 Vereinsheim, Bahnhofstraße 9, Seiteneingang rechts
- 7 Heimgartensaal, Gartenstraße 8
- 8 Sportheim Au, Kreuthweg 23
- 9 Schule Au/Gemeindekindergarten Au, Schulweg 5 – 7



Vorträge und Einzelveranstaltungen

Infoveranstaltung für alle Musikurse

Mittwoch, 04.10.17, 18.00 Uhr
(siehe Kultur und Gestalten – X085)

Vortrag: Die Welt der Mikronährstoffe

Susanne Flintsch, Heilpraktikerin
Donnerstag, 05.10.17, 19.00 Uhr
(siehe Gesundheit und Fitness – X076)

Kirchenführung Wallfahrtskirche „Maria Morgenstern“ in Lippertskirchen

Rupert Lienert
Samstag, 07.10.17, 14.00 – ca. 15.00 Uhr
(siehe Gesellschaft und Leben – X001)

München – „Hauptstadt der Bewegung“, „Hauptstadt der Deutschen Kunst“

Ute Gladigau
Freitag, 13.10.17, 19.00 – 20.30 Uhr
(siehe Gesellschaft und Leben – X005)

Workshop: Die Eggstätt-Hemhofer-Seenplatte im Herbst Fotografisches Portrait einer Landschaft und seiner Details

Martin Sinzinger
Samstag, 14.10.17, 08.30 – 16.30 Uhr
(siehe Kultur- und Gestalten – X100)

München mit der Tram

Anneliese Döhring
Sonntag, 15.10.17, 11.00 – 13.00 Uhr
(siehe Gesellschaft und Leben – X015)

Kaffeegenuss – Von der Bohne bis zur Tasse

Klaus Werbinek, Dipl. Kaffeesommelier
Donnerstag 19.10.17, 19.00 – 22.00 Uhr
(siehe Gesellschaft und Leben – X008)

„Elias“ – Theaterzelt Riedering

Freitag, 20.10.2017, 18.00 – 20.30 Uhr
(siehe Kultur und Gestalten – X097)

Best of HEIMAT 46° 48° N

Der Chiemgaufilm von und mit Stefan Erdmann
Samstag, 21.10.17, 19.00 Uhr
(siehe Gesellschaft und Leben – X004)

vermacht. verfallen. verdrängt. Kunst und Nationalsozialismus

Elisabeth Rechenauer
Samstag, 21.10.17, 13.00 – 16.00 Uhr
(siehe Gesellschaft und Leben – X006)

Vortrag: Life Kinetik

Marie Niino
Dienstag, 28.11.17, 19.00 Uhr
(siehe Gesellschaft und Leben – X012A)

Vortrag: „Karl Valentin – Sprachkünstler, Humorist, Schauspieler und vieles mehr“

Willi Schwenkmeier
Freitag, 10.11.17, 19.00 – 20.30 Uhr
(siehe Gesellschaft und Leben – X003)

Bunte Weihnachtssterne aus Transparentpapier

Handzeichen e. V.
Samstag, 25.11.17, 14.00 – 17.00 Uhr
(siehe Kultur- und Gestalten – X103)

Wenn der Rücken zwickt – Körperverstehen praktisch

Kerstin Schneehage, Sportwissenschaftlerin/-therapeutin
Mittwoch, 29.11.17, 19.00 – ca. 20.30 Uhr
(siehe Gesellschaft und Leben – X012)

Entdecke deine Stimme

Christina Millauer
Es stehen zwei Termine zur Auswahl:
Sonntag, 26.11.17, 10.00 – 17.00 Uhr und
Sonntag, 21.01.18, 10.00 – 17.00 Uhr
(siehe Gesellschaft und Leben – X009/X010)

Life Kinetik – Denk an Dein Gehirn Workshop für Eltern und Kinder

Marie Niino und Marion Heick
Samstag, 13.01.18, 14.00 – 15.30 Uhr
(siehe Gesundheit und Fitness – X041)

Sensorik und Düfte im Wein

Susanne Krehan, Dipl. Sommelière
Samstag, 13.01.18, 16.30 – 19.00 Uhr
(siehe Gesellschaft und Leben – X008A)

Weltreligionen 1 – Islam

Pfarrer Ernst Kögler
Mittwoch, 17.01.18, 19.00 Uhr
(siehe Gesellschaft und Leben – X002)

Yin Yoga Seminar

Alexandra Schuhmann-Weiß
Samstag, 20.01.18, 13.00 – 16.00 Uhr
(siehe Gesundheit und Fitness – X047)

Holladartijo – Winterwandern und Jodeln auf der Käseralm

Josefine Lechner und Ruth Seebauer
Es stehen zwei Termine zur Auswahl:
Samstag, 20.01.18, 09.00 – 16.00 Uhr
Samstag, 10.02.18, 09.00 – 16.00 Uhr
(siehe Gesellschaft und Leben – X013/X013A)

Vortrag: Gesundheit ganz weiblich – Heilpflanzen und Homöopathie für Frauen

Dr. Anja Maria Engelsing, Fachärztin für Frauenheilkunde
Dienstag, 23.01.18, 19.00 Uhr
(siehe Gesellschaft und Leben – X011)



Bildung als Geschenk

Ganz gleich zu welchem Anlass, mit einem vhs-Gutschein kommen Sie immer gut an. Auf Wunsch stellen wir ihn kursbezogen oder als Wertgutschein aus.

X001

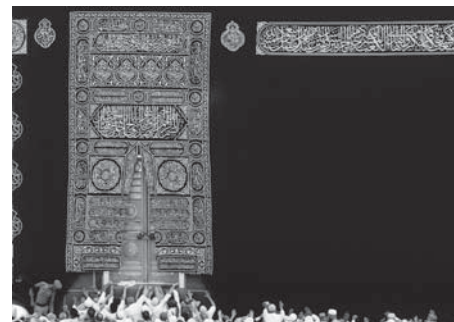
Kirchenführung Wallfahrtskirche „Maria Morgenstern“ in Lippertskirchen

Rupert Lienert

1778 erhielt der Hofmauermeister Franz Anton Kirchgrabner vom Churfürstlich Geistlichen Rat in München den Auftrag, die gotische Wallfahrtskirche zu Lippertskirchen umzubauen und sie dem damals vorherrschenden Rokoko anzugleichen. In den folgenden 20 Jahren entstand unter Mitwirkung des Bildhauers Joseph Götsch, des Malers Joseph Hauber und des Stuckateurs Franz Doll für die Innenausstattung eine prachtvolle neue Kirche, die als musterhaftes Beispiel der Umsetzung des höfischen Stils im ländlichen Bereich angesehen wird. Mit der Wallfahrtskirche „Maria Morgenstern“ lernen Sie ein spätbarockes Kleinod Ihrer Heimat kennen, dessen dörflicher Charakter Sie auch heute noch bezaubern wird.

Anmeldung aus organisatorischen Gründen erwünscht.

Samstag, 07.10.17, 14.00 – ca. 15.00 Uhr
Treffpunkt: Eingangsbereich der Kirche
Die Führung ist kostenlos



X002

Weltreligionen 1 – Islam

Pfarrer Ernst Kögler

Gern spricht man von den drei abrahamitischen Religionen: Judentum, Christentum, Islam – auch wenn das eine sehr unscharfe Redeweise ist. Religionsgeschichtlich hängt der Islam nicht in einer Weise mit den biblischen Religionen zusammen, wie das Christentum mit dem Judentum. Aber der Islam selbst versteht sich in der Tradition dieser beiden als die letzte und damit letztgültige Religion. In jedem Fall handelt es sich bei den drei genannten „Religionen“ um monotheistische, die sich auf eine Offenbarung Gottes beziehen. Dabei versteht sich der Islam als strikte Buchreligion – ganz im Unterschied zum Christentum, das sich als „Person-Religion“ weiß. Der Vortrag über die Weltreligion des Islam stellt Ihnen überblicksweise die Gründergestalt Muhammad vor, zeichnet wesentliche Züge der Religion und Geschichte des Islam nach (auch seine Hochkultur samt Einflüssen nach Europa) und spart am Ende auch aktuelle Fragestellungen nicht aus.

Mittwoch, 17.01.18, 19.00 Uhr
Heimgarten-Saal Bad Feilnbach, Gartenstraße 8
Euro 5 (Abendkasse)



X003

Vortrag „Karl Valentin – Sprachkünstler, Humorist, Schauspieler und vieles mehr“

Willi Schwenkmeier

„Ein erzählter Witz, der reizt meine Lachmuskeln nicht, aber so etwas Improvisiertes, da bin ich machtlos, selbst wenn ich auf der Bühne stehe, und muss lachen, dass die Fetzen fliegen und alle anderen mitlachen müssen.“ Das sagte Karl Valentin über sich selbst. Ob der tatsächlich „nur“ der große Improvisator war, das sei einmal dahingestellt. Tatsache aber ist, dass sein Witz, seine Ironie, seine Methode der Entblößung nichts an Schwung und inhaltlicher Relevanz verloren haben. Über Karl Valentin muss man auch heute lachen, oder zumindest den Kopf schütteln, vor allem dann, wenn man sich ertappt fühlt. Viele seiner Texte haben nichts an Aktualität eingebüßt, und fast wünscht man sich in Anbetracht der heute gängigen Comedian-Szene, er möge doch bitteschön wieder auftauchen. Dieser Abend soll Valentin in vielen Facetten zeigen, sein tragisches und zuletzt trauriges Leben genauso wie größtenteils unbekanntes Texte. Und er soll neugierig machen auf diesen schlaksigen Münchner und auf das, was er uns hinterlassen hat.

Anmeldung aus organisatorischen Gründen erforderlich.

Freitag, 10.11.17, 19.00 – 20.30 Uhr

Alte Kunstschmiede der Künstlerkolonie, Brannenburg, Schlossstraße 1

Euro 9 (Abendkasse)

X004

Best of HEIMAT 46° 48' N – Der Chiemgau film von und mit Stefan Erdmann

Berge, Wälder, Flüsse und Seen, Menschen und Traditionen. Erleben Sie die Schönheit Deutschlands auf dieser wunderschönen Filmreise durch eine der beliebtesten Ferienregionen. Der Chiemsee „das bayerische Meer“ und zahlreiche traumhafte Seen, markante Berge und die schönsten Almen – umgeben von dichten Wäldern. Liebliche Flusslandschaften, mystische Moore, sanft hügelige Ebenen und Menschen, die ihre Traditionen leben und am Leben erhalten – die Vielfältigkeit der Region rund um den Chiemsee ist in vielerlei Hinsicht einzigartig. Der Dokumentarfilmer Stefan Erdmann hat die Vielfalt der Naturschönheiten und den Verbund der Kultur- und Naturlandschaften dieser Region in wunderschönen Momenten erlebt und mit seinen Kameras eingefangen. Bildgewaltige Aufnahmen der Berg- und Talandschaften wechseln mit Filmsequenzen von Menschen, denen Erdmann im Laufe der Dreharbeiten immer wieder begegnet ist. Es ist ein lebendiger Filmvortrag im Wandel der Jahreszeiten. Viele Stunden Filmmaterial sind im

Laufe von vier Jahren entstanden, und aus der Essenz des umfangreichen Filmmaterials hat Erdmann einen bisher einzigartigen Film erstellt, den er spannend, humorvoll und ebenso informativ LIVE in seiner Film-Show präsentiert.

Unaufdringlich plädiert er auch für den Einklang zwischen Mensch und Natur. Eine Hommage an das Lebensgefühl der Region – naturverbunden, menschennah, berührend und ebenso informativ.

Anmeldung aus organisatorischen Gründen erforderlich.

Donnerstag, 19.10.17, 19.30 – 21.30 Uhr

Heimgarten-Saal, Gartenstraße 8

Euro 14 (Abendkasse)

X005

München – „Hauptstadt der Bewegung“, „Hauptstadt der Deutschen Kunst“

Ute Gladigau

Als im Oktober 1933 der Grundstein für den Bau des „Hauses der Deutschen Kunst“ gelegt wurde, verlieh Adolf Hitler München den Titel „Hauptstadt der Deutschen Kunst“. Dass die „Kunst“ nicht frei war und viele Künstler von der NS-Propaganda diffamiert wurden, zeigte sich 4 Jahre später, als im Juli 1937 die Ausstellung „Entartete Kunst“ in den Hofgarten Arkaden eröffnete. Viele Orte in München, der „Hauptstadt der Bewegung“ sind konkret mit dem Aufstieg des Nationalsozialismus und den verheerenden Folgen der Diktatur verbunden. Die Erinnerung und Auseinandersetzung mit der Vergangenheit ist wichtig für die Zukunft.

Anmeldung aus organisatorischen Gründen erforderlich.

Freitag, 13.10.17, 19.00 – 20.30 Uhr

Alte Kunstschmiede der Künstlerkolonie, Brannenburg, Schlossstraße 1

Euro 8 (Abendkasse)

X006

vermacht. verfallen. verdrängt. Kunst und Nationalsozialismus

Elisabeth Rechenauer

Am 29. August 1937, nur wenige Wochen nach der Einweihung des „Hauses der Deutschen Kunst“ in der „Hauptstadt der Deutschen Kunst“ und „Hauptstadt der Bewegung“ München, erfolgte die feierliche Eröffnung der Städtischen Gemäldegalerie in Rosenheim. Die aktuelle Ausstellung der Städtischen Galerie Rosenheim dokumentiert das Verhältnis der Stadt Rosenheim und einzelner Künstlerpersönlichkeiten zum Kunst- und Kulturgeschichte des Dritten Reiches. Im Fokus der Schau stehen dabei neben dem Bau des Galeriegebäudes im Jahr 1937 und den Bestrebungen des Kunstvereins in erster Linie die individuellen Entwicklungslinien einzelner Rosenheimer Künstlerpersönlichkeiten. Um ein tieferes Verständnis der kunst- und kulturpolitischen Entwicklung Rosenheims zu ermöglichen, werden indes auch die (lokalen) künstlerischen Strömungen und Entwicklungen vor 1933 sowie die Kunst der Nachkriegszeit einen essentiellen Teil der Ausstellung bilden. Mit dem 60er-Jahre-Oldtimerbus werden Sie direkt zur Galerie chauffiert, wo Sie eine exklusive Führung der Kunsthistorikerin Elisabeth Rechenauer durch die Ausstellung erhalten.

Anmeldung aus organisatorischen Gründen bis 19.10.17 erforderlich.

Samstag, 21.10.17, 13.00 – 16.00 Uhr

Treffpunkt und Abfahrt: Inntal Schule Brannenburg, 13.00 Uhr

Euro 16

X007

Information und Inszenierung Zum Verhältnis von Medien und Politik

Fabian Schmidt M.A.

Wer wählen will, sollte wissen, was er wählt. Die mediale Darstellung von Politik ist insofern zentrales Element der modernen Demokratien. Abonnentenzahlen und Einschaltquoten haben nicht allein Einfluss darauf, was überhaupt gedruckt und gesendet wird, sondern auch darauf, wie es dargestellt wird. Welche Konsequenzen ergeben sich daraus für die Politik? Inwiefern ist sie gezwungen, sich den Medien anzupassen, inwiefern bedient sie sich ihrer? Und was bedeutet dies für die in der Demokratie vorausgesetzte Mündigkeit der Bürgerinnen und Bürger? Fabian Schmidt hat Politische Wissenschaft, Kommunikationswissenschaft und Philosophie studiert und arbeitet als Texter, Lektor und Webdesigner.

Dienstag, 16.01.18, 19.30 Uhr

Rathaus Kolbermoor

Euro 8 Abendkasse

X008

Kaffeegenuss – Von der Bohne bis zur Tasse

Klaus Werbinek

Kaffeegenießer und alle, die es werden wollen, erfahren in diesem Kaffee-Genussseminar alles rund um den Kaffee. Dipl. Kaffeesommelier und Röstmeister Klaus Werbinek entführt Sie auf eine Reise in die faszinierende Welt des Kaffees. Er informiert Sie über Mythen, die Geschichte, den Anbau, die verschiedenen Röstverfahren und die optimale Zubereitung. Sie erleben hautnah, wie Kaffee geröstet wird und lernen durch Vergleichsverkostungen die unglaubliche Geschmacksvielfalt kennen.

Anmeldung aus organisatorischen Gründen bis 17.10.17 erforderlich.

Donnerstag 19.10.17, 19.00 – 22.00 Uhr

Art Caffè, Gourmet Rösterei,

Wendelsteinstraße 56, Bad Feilnbach

Euro 15

X008A

Sensorik und Düfte im Wein

Susanne Krehan, Dipl. Sommelière,

Kognitionswissenschaftlerin und Sensoriktrainerin Sie trinken gerne Wein? Sie haben keine Ahnung? Sie sind bereits Weinkenner? Nähern Sie sich auf eine völlig neue, sinnlich-lehrreiche Art dem Thema Weinverkostung und -beschreibung. Sie erwerben in diesem Kurs umfangreiches Wissen über Aromen, Weinverkostung, Weinsprache und sinnvolle Kombinationsmöglichkeiten von Wein und Speisen! Mit dem von unserer Dozentin entwickeltem System lernen Sie in kurzer Zeit, wie Sie einen Wein fachgerecht verkosten und beschreiben können.

Samstag, 13.01.18, 16.30 – 19.00 Uhr

Alte Kunstschmiede der Künstlerkolonie, Brannenburg, Schlossstraße 1

Euro 59

X009/X010

Entdecke deine Stimme

Christina Millauer

Das Tagesseminar richtet sich an Frauen jeden Alters, die ihr Stimmpotenzial entdecken möchten. In lockerer Atmosphäre wird individuell Atemtechnik und Stimmresonanz gefördert und geübt. Durch Gesang mit sich in Einklang kommen – Kraft und Freude für den Alltag schöpfen. Musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Es stehen zwei Termine zur Auswahl:

Sonntag, 26.11.17, 10.00 – 17.00 Uhr

Sonntag, 21.01.18, 10.00 – 17.00 Uhr

Seminarraum Bayer. Sängerbund, Bad Feilnbach, Bahnhofstraße 9, Seiteneingang links, 1. Stock

Je Euro 55

X012

Wenn der Rücken zwickt – Körperverstehen praktisch

Kerstin Schneehage – Sportwissenschaftlerin/-therapeutin

Wenn der Rücken schmerzt ist das nicht nur unangenehm, sondern wir sind häufig verunsichert mit unserem Wissen über Körper und Bewegung. Woher kommt das Zwicken? Was darf ich? Schonung oder Bewegung aber bloß nicht „falsch“? In diesem Workshop werden nach neuestem Forschungsstand einfach und verständlich Ursachen und Bewegungsmuster erklärt. Dazu gibt die Sportwissenschaftlerin und -therapeutin Kerstin Schneehage praktische Tipps und zeigt leichte „Tricks“ aus der Sporttherapie, mit denen jeder ganz individuell auch ohne medizinischen Hintergrund seine Körperbalance verstehen und verbessern kann. Für das Ausprobieren und Check eigener Bewegungsmuster (Wo kompensiere ich oder wo ist meine Schwachstelle im System?) ist bequeme Kleidung empfohlen.

Anmeldung aus organisatorischen Gründen bis 27.11.17 erforderlich.

Mittwoch, 29.11.17, 19.00 – ca. 20.30 Uhr

Rathaus Bad Feilnbach, Sitzungssaal, Bahnhofstraße 5

Euro 10



X011

Vortrag: Gesundheit ganz weiblich – Heilpflanzen und Homöopathie für Frauen

Dr. Anja Maria Engelsing, Fachärztin für Frauenheilkunde

Viele Beschwerden rund um den weiblichen Zyklus und die Wechseljahre sind wunderbar mit Heilmitteln aus der Natur zu behandeln. Vor allem heimische Pflanzen mit ihren vielfältigen Möglichkeiten, die Eigenregulation anzuregen und damit wirkliche Heilung zu ermöglichen, bieten eine hilfreiche Alternative zu der Möglichkeit nur „von außen“ gesund „machen“ zu wollen. Es gibt viele Wege zum Heilsein und jede Frau kann den für sich richtigen selbst entdecken. Die Verbindung der Möglichkeiten sowohl der traditionellen Medizin als auch der Naturheilkunde ist der Schwerpunkt des Arbeitens von Dr. Anja Maria Engelsing. Sie ist seit mehr als 20 Jahren als Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe mit den Schwerpunkten Homöopathie und Naturheilverfahren, insbesondere Heilpflanzenkunde tätig.

Anmeldung aus organisatorischen Gründen bis 22.01.18 erwünscht.

Dienstag, 23.01.18, 19.00 Uhr

Rathaus Bad Feilnbach, Sitzungssaal, Bahnhofstraße 5

Euro 8

X012A

Vortrag: Life Kinetik

Marie Niino

Life Kinetik ist ein wissenschaftlich entwickeltes Training, das unser Gehirn mittels nicht alltäglicher Übungen fordert: koordinativ, kognitiv und visuell. Geforscht wurde zusammen mit Instituten wie der Uni Köln und dem Zentralen Institut für seelische Gesundheit. Das Ergebnis: Life Kinetik steigert nachweislich die Leistungsfähigkeit des Gehirns und die Problemlösungintelligenz, also die Fähigkeit häufig richtig zu handeln. Ziel ist es, unser Gehirn mit neuen Herausforderungen zu überraschen, die gleichzeitig Spaß machen, denn unser Denkkorgan kann nur dann in ungeahnte Höhen aufsteigen, wenn man Dinge tut, die man noch nicht kann. Bei neuen Reizen bildet das Hirn neue Synapsen und das führt letztlich zu mehr Leistungsfähigkeit. Life Kinetik bringt höhere Konzentration, Stressresistenz, Handlungsschnelligkeit, bessere Koordination, Fehlerreduktion, sowie verbesserte visuelle Wahrnehmung. Das Tolle darin ist, der Life Kinetik-Ansatz ist spielerisch und für jeden durchzuführen, altersunabhängig, vom Spaziergänger bis zum Spitzensportler. Bringen Sie Ihr Gehirn in Schwung.

Anmeldung aus organisatorischen Gründen erforderlich.

Dienstag, 28.11.17, 19.00 Uhr

Rathaus Bad Feilnbach, Sitzungssaal, Bahnhofstraße 5

Euro 10 (Abendkasse)

X013/X013A

Holladartijo – Winterwandern und Jodeln auf der Käseralm – einfache Bergwanderung

Josefine Lechner und Ruth Seebauer

Wenn sich eine Sennerin mit der Nachbaralm verständigen wollte, dann stimmte sie einen lauten Jodler oder Juhezer an. Jodeln ist aber nicht nur was für Sennerinnen – es kann jede/r lernen. Ob Urbayer oder Norddeutscher. Jodeln ist eine ursprüngliche und urwüchsige Art zu singen, die es auf der ganzen Welt gibt. Probieren Sie es aus! Bei einer einfachen Wanderung tanken wir Frischluft und genießen die Ruhe der Winterlandschaft. In der gemütlichen Stube der Käseralm essen wir gemeinsam zu Mittag und anschließend zeigt die Stimmtherapeutin und Jodellehrerin, Ruth Seebauer, wie man jodelt. Lockernde Stimmübungen führen über zu staden, improvisierten und kraftvollen mehrstimmigen Jodlern. Genießen Sie die befreiende Wirkung von „Wandern & Jodeln“ und lassen Sie sich anstecken von alpenländischer Lebensfreude!

Anforderungen: Leichte Wanderung zur Käseralm (Dauer einfach ca. 1 ¼ Std. und 250 hm) – es sind keine Jodelkenntnisse erforderlich.

Es stehen zwei Termine zur Auswahl:

Samstag, 20.01.18, 09.00 – 16.00 Uhr

Samstag, 10.02.18, 09.00 – 16.00 Uhr

Samerberg – der genaue Treffpunkt wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Je Euro 65 (zzgl. Verpflegung auf der Hütte)

X014

Schwammerl-Exkursion: Vortrag mit Pilzwanderung

Karlheinz Eberspächer

Sowohl Einsteiger, die mit der Schwammerl-Suche beginnen, als auch diejenigen, die noch etwas unsicher bei der Bestimmung der wichtigsten Wild-Speispilze sind, können sich bei der gemeinsamen Pilzwanderung mit dem kompetenten Pilzsachverständigen Karlheinz Eberspächer auf die Suche begeben. Wer bisher nur wenige Arten sammelt, wird im Rahmen des Pilzkurses auch einige neue und kulinarisch interessante Pilze kennenlernen und diese zweifelsfrei bestimmen können. So werden den Teilnehmern im Kurs die erforderliche Sicherheit und das Basiswissen vermittelt. Bevor es jedoch auf die Suche geht, werden bei einer Vorbesprechung mit dem fachkundigen Experten, noch wichtige Tipps und Informationen zu den zahlreichen einheimischen Pilzarten mit auf den Weg gegeben, damit sich anschließend auch nur wirklich essbare Sorten in den Körben befinden.

Der genaue Termin und Treffpunkt wird erst Mitte September 2017 bekanntgegeben.

Uhrzeit: 09.00 – 12.00 Uhr

Anmeldungen bzw. Vorreservierungen sind jedoch schon vorab telefonisch möglich.

Euro 10



**X015
München mit der Tram**

Anneliese Döhring

Eine Tour durch München ohne schmerzende Füße: Bei einer Stadtrundfahrt mit wechselnden Trambahnlinien erkunden Sie München und lernen dabei die Stadt aus einer anderen Perspektive kennen. Vom Ostbahnhof geht es über den Max-Weber-Platz zum Stachus. Von dort aus Richtung Norden zum Kurfürstenplatz und wieder zurück zum Sendlinger Tor und Isator. Ganz nebenbei erfahren Sie viel Wissenswertes über die Stadt und ihre Geschichte. Sie lernen unbekannte Ecken kennen und beim Umsteigen kann vieles genauer angeschaut werden. Eigene Anreise. Treffpunkt München Ostbahnhof, Tramhaltestelle der Linie 19 (Richtung stadteinwärts). Sie benötigen ein Tagesticket Innenraum.

Anmeldung aus organisatorischen Gründen bis 12.10.17 erforderlich.

**Sonntag, 15.10.17, 11.00 – 13.00 Uhr
München Ostbahnhof, Tramhaltestelle Linie 19
Euro 10**

**X016
Streifzüge in die Einsamkeit:
Adamello- und Presanella-Gruppe**

Lichtbildervortrag von Wolfgang und Maria Rosenwirth

Diese Gebirgsgruppe gehört noch immer zu den geheimnisvollen, unbekanntesten Regionen; fast so etwas wie „terra incognita“ für deutsche Bergsteiger. Dabei ist sie gut erschlossen und bietet für jeden etwas: Hochtouren und Skitouren ebenso wie Klettersteige und teilweise sehr einsame Hochgebirgswanderungen. Fast das ganze Gebiet steht unter Naturschutz. Dort streifen noch Bären durchs Unterholz und Steinböcke turnen in den Felsen. Der Vortrag führt in Geologie und Flora der Gebirgsgruppe sowie in die wechselhafte Geschichte der umliegenden Täler ein. Steinzeitliche Felsritzungen im Valcamonica, berühmte Fresken im Val Rendena und die allgegenwärtigen Spuren des Ersten Weltkriegs. Außerdem werden einzelne Berg- und Klettersteigtouren herausgegriffen, u. a. eine Variante des Höhenwegs „1“ – des Sentiero Adamello von Madonna di Campiglio im Trentino nach Bagolino in der Lombardei.

**Donnerstag, 26.10.17, 19.30 Uhr
Rathaus Kolbermoor
Euro 10 (Abendkasse)**

**X017
Erfolgreich an der Börse –
Einstiegervortrag**

Bruni Winkler, Trainerin der Verbraucherbildung Bayern

Gehören Sie zu den 90 % der Deutschen, für die das Thema Aktien und Börse ein Buch mit sieben Siegeln ist? Falls Sie das Thema dennoch reizt und Sie keine oder kaum Vorkenntnisse besitzen, sind Sie in dieser Einstiegerveranstaltung genau richtig.

Inhalt:

- Wie finde ich den Einstieg ins Börsenthema?
- Wie werde ich unabhängig von Bankberatern und Fondsmanagern?
- Wie bewege ich mich als Anfänger erfolgreich auf dem Börsenparkett?
- Warum ist die Aktie auf längere Sicht jedem anderen Anlageinstrument überlegen?
- Wie begrenze ich das Risiko, wie sichere ich Gewinne?

**Freitag, 10.11.17, 19.00 – 21.00 Uhr
Rathaus Bad Feilnbach, Sitzungssaal,
Bahnhofstraße 5
Euro 15**

**X018
Erfolgreich an der Börse –
Aufbauveranstaltung**

Bruni Winkler, Trainerin der Verbraucherbildung Bayern

Der Einstiegervortrag hat Ihr Interesse geweckt? An diesen Folgeabenden erhalten Sie das Basiswerkzeug und eine Anlagestrategie für erfolgreiche Langfristinvestments.

Inhalt:

- Bester Zeitpunkt für Kauf und Verkauf von Wertpapieren.
- Erklärung verschiedener Anlageinstrumente (Fonds, Zertifikate, ETFs)
- Anfängerfehler vermeiden
- Das Internet als wertvoller Helfer
- Das Musterdepot
- Das Sicherheitsnetz fürs Depot

**Freitags, 17.11.17 und 24.11.17,
jeweils von 19.00 – 21.15 Uhr
Rathaus Bad Feilnbach, Sitzungssaal,
Bahnhofstraße 5
Euro 59**

**X019/X020
Hexennacht im Moor**

Martina Höfer (Jenbachbegleiterin)

Wenn sich die „Sterntaler Filze“ in Nebel hüllt und die Dämmerung hereinbricht, wachsen der Fantasie Flügel. Zwischen den gekrümmten Birken glaubt man Moorgeister zu sehen. Bei jedem Schritt über den federnden Moorboden schwingt Mystik mit. Und wie viele Geheimnisse erst verbergen die Mooraugen, die schwarzen Löcher des Moores? Wenn der Vollmond durch die dünnen Bäume blinzelt, ist wohliges Gruseln nicht ausgeschlossen... Um die Gänsehaut wieder loszuwerden, gibt es zum Abschluss einen gemütlichen Moorumtrunk. Festes Schuhwerk und warme Bekleidung sind erforderlich. Nur für Erwachsene!

**Es stehen zwei Termine zur Auswahl:
Freitag, 05.01.18, 17.45 – ca. 19.45 Uhr
Freitag, 02.02.18, 17.45 – ca. 19.45 Uhr
Treffpunkt: Rathaus Bad Feilnbach,
Bahnhofstraße 5
Je Euro 19,50 (inkl. Moorumtrunk)**

Sprachen

Englisch

**X022
“English Conversation for Everybody”**

Wendy Nawrotzki – Native Speaker

Wenn Sie beruflich oder auch privat in der englischen Sprache mehr Sicherheit gewinnen möchten, sowie Ihr Hörverständnis in einer unterstützenden und kommunikativen Atmosphäre gerne verbessern würden, sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Hier wird Lernen mit Spaß kombiniert. Es werden alltägliche Situationen angesprochen, um das Gefühl für die Sprache zu bekommen. Das Hauptaugenmerk liegt auf der Konversation, wobei hier die Wünsche der Teilnehmer berücksichtigt werden.

Voraussetzung sind Grundkenntnisse in Englisch.

**Mittwochs, ab 27.09.17, 19.30 – 21.00 Uhr
15 Abende**

**Vereinsheim Bad Feilnbach, vhs-Seminarraum,
Bahnhofstraße 9, Seiteneingang rechts!
Euro 118 (ab 7 Teilnehmer)**

Italienisch

**X023
Italienisch mit guten Vorkenntnissen
(A1)**

Sabine Stuffer

Vorkenntnisse: 3–4 Semester vhs-Erfahrung
Lehrbuch: Espresso 1, Lektion 10

**Dienstags, ab 10.10.17, 20.00 – 21.30 Uhr
12 Abende, Grundschule Au**

Euro 96 (7 – 8 Teilnehmer) inkl. Euro 2 für Kopien

**X024
Italienisch mit sehr guten
Vorkenntnissen (A1)**

Sabine Stuffer

Vorkenntnisse:

Lehr- und Arbeitsbuch Buongiorno neu, o. ä.
Lehrbuch: Espresso 2, Lektion 2

**Mittwochs, ab 11.10.17, 17.45 – 19.15 Uhr
12 Abende, Grundschule Au**

Euro 96 (7 – 8 Teilnehmer) inkl. Euro 2 für Kopien

**X025
Italienisch für Anfänger ohne
Vorkenntnisse (A1)**

Sabine Stuffer

Lehrbuch: Wird am 1. Kursabend bekannt gegeben
**Dienstags, ab 10.10.17, 18.30 – 20.00 Uhr
12 Abende, Grundschule Au**

Euro 96 (7 – 8 Teilnehmer) inkl. Euro 2 für Kopien

Gesundheit und Fitness

Die Volkshochschule Bad Feilnbach bietet den Kursteilnehmern im Gesundheitsbereich ein hochwertiges Kursangebot zur Förderung und Erhaltung ihrer Gesundheit und Fitness an. Wir verpflichten ausschließlich Dozenten mit entsprechender Aus- und Fortbildung. Gesetzliche und private Krankenkassen erstatten ihren Mitgliedern für bestimmte Gesundheitskurse Gebühren. Die Kassen legen fest nach welchen Kriterien sie entscheiden. Diese Kriterien können sich von Qualitätskriterien der Volkshochschulen unterscheiden und zur Folge haben, dass auch hervorragend ausgebildete Volkshochschul-Dozenten von den Krankenkassen nicht anerkannt werden.

Bei gesundheitlichen Einschränkungen fragen Sie bitte Ihren Arzt, ob das von Ihnen ausgewählte Gesundheitsprogramm für Sie geeignet ist.

Die Teilnahme an vhs-Veranstaltungen erfolgt stets in eigener Verantwortung.

Entspannung, Meditation und sanfte Bewegung

X027 – X033 **SHINRIN YOKU – „Waldbaden“ Heilwanderung**

Klaus Werbinek

Shinrin Yoku kommt aus Japan und bedeutet übersetzt „das Einatmen der Waldatmosphäre“, kurz übersetzt „Waldbaden“. Shinrin Yoku ist in Japan und Südkorea zu einem festen Bestandteil der Gesundheitsvorsorge geworden und wird dort von Ärzten als „Wald-Therapie“ verschrieben. Der Umweltimmunologe Qing Li, der an der Nippon Medical School in Tokyo forscht, hat in vielen Studien belegt, dass ein Tag im Wald unser Stresslevel um bis zu 50 % senkt. Die Waldatmosphäre lässt die Produktion von Stresshormonen sinken und auch unseren Adrenalin Spiegel. Zudem wird der Teil unseres Nervensystems aktiviert, der für innere Ruhe und Heilung sorgt und ein Hormon ausgeschüttet, das unser Herz schützt. Negative Stimmungen nehmen ab und wir fühlen uns wohler in unserer Haut – der Körper entspannt sich. Bei der Waldbaden Heilwanderung werden Ihnen einfache, aber sehr effektive Übungen vermittelt, die gezielt auf die Umgebung im Wald abgestimmt sind und dazu dienen, das Erlebnis im Wald deutlich zu intensivieren und damit auch den gesundheitlichen Effekt zu verstärken. Dieser Kurs soll Ihnen eine Inspiration sein, selbst weiterzumachen und die Kraft des Waldes jederzeit für sich bewusst nutzen zu können. Diese sehr leichte Wanderung ist für jeden geeignet und findet auch bei leichtem Regen statt.

Es stehen Ihnen folgende Termine zur Auswahl:

Samstag, 07.10.17, Sonntag, 22.10.17,

Samstag, 04.11.17, Samstag, 25.11.17,

Sonntag, 10.12.17, Donnerstag, 04.01.18

und Sonntag, 04.02.18

Jeweils von 13.00 – 16.00 Uhr

Treffpunkt: Wanderparkplatz Jenbach am

Wanderpavillion – gegenüber Café Millau,

Wendelsteinstraße

Je Euro 16



X034 **Meditation – Schnupperstunde**

Eugen Schneider

Einführung in die Grundlagen der Meditation – als Vorbereitung für den Meditationskurs.

**Dienstag, 26.09.17, 18.00 – 19.00 Uhr
Seminarraum Bayerischer Sängerbund,
Bahnhofstraße 9, Seiteneingang links, 1. Stock
Euro 8**

X035 **Meditation**

Eugen Schneider

Meditieren ist das achtsame In-Berührung-Sein mit sich und der Gegenwart. Der Weg in die Stille hilft, die Belastungen des Alltags mit Gelassenheit zu meistern und sich selbst und den Mitmenschen mit Achtsamkeit zu begegnen. Durch regelmäßiges Meditieren werden Konzentrationsfähigkeit und Wahrnehmung vertieft, die Ausschüttung von Stresshormonen wird reduziert und ein Gefühl von innerer Stabilität und Zufriedenheit kann sich einstellen. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, Kissen, falls vorhanden Meditationskissen oder -bänkchen.

**Dienstags, ab 10.10.17, 18.00 – 19.00 Uhr
9 Abende
Seminarraum Bayerischer Sängerbund,
Bahnhofstraße 9, Seiteneingang links, 1. Stock
Euro 46 (ein Übungsskript kann auf Wunsch beim
Kursleiter zzgl. Euro 5 erworben werden)**

X035A **Meditation**

Eugen Schneider

Kursbeschreibung siehe X035

**Dienstags, ab 09.01.18, 18.00 – 19.00 Uhr
4 Abende**

**Seminarraum Bayerischer Sängerbund,
Bahnhofstraße 9, Seiteneingang links, 1. Stock
Euro 20 (ein Übungsskript kann auf Wunsch beim
Kursleiter zzgl. Euro 5 erworben werden)**

X036 **Qigong – Schnupperstunde**

Eugen Schneider

Für alle, die diese faszinierende Art der Entspannung kennenlernen möchten.

**Dienstag, 26.09.17, 19.15 – 20.15 Uhr
Seminarraum Bayerischer Sängerbund,
Bahnhofstraße 9, Seiteneingang links, 1. Stock
Euro 8**

X037 **Qigong am Abend**

Eugen Schneider

Qigong ist der Oberbegriff für eine Vielzahl von jahrtausendealten bewegten oder stillen Übungen aus China, die zur Gesunderhaltung, Stärkung und Heilung von Körper, Geist und Seele ausgeübt werden. Qigong ist eine Bewegungsform aus stillen, leicht erlernbaren und sehr langsam auszuführenden Übungen und ist seit Jahrhunderten Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Die Übungen werden sowohl im Stehen als auch im Sitzen ausgeführt; sie sind fließend, fördern die Koordination und geben uns wieder Sicherheit beim Ausführen täglicher Aktivitäten. Übungen aus dem Qigong machen die Muskeln geschmeidig und lindern Verspannungen. Die inneren Organe werden massiert und der Herzschlag wird beruhigt. Wir lernen einfache Bewegungsabläufe, die wir jederzeit in unseren Alltag einfließen lassen können. Qigong ist Hilfe zur Selbsthilfe und lässt uns in unsere Mitte zurück finden. Wir bleiben gesund oder helfen aktiv mit, wieder gesund zu werden. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe oder barfuß.

Dienstags ab 10.10.17, 19.15 – 20.45 Uhr

9 Abende

**Seminarraum Bayerischer Sängerbund,
Bahnhofstraße 9, Seiteneingang links, 1. Stock
Euro 69**

X037A **Qigong am Abend**

Eugen Schneider

Kursbeschreibung siehe X037.

**Dienstags ab 09.01.18, 19.15 – 20.45 Uhr
4 Abende**

**Seminarraum Bayerischer Sängerbund,
Bahnhofstraße 9, Seiteneingang links, 1. Stock
Euro 30**

*„Es gibt keinen Kummer,
den man sich nicht weggehen kann“*

Sören Kierkegaard (Dänischer Religionsphilosoph)

X039 **Meditatives Gehen und Stehen**

Eugen Schneider

An diesem Nachmittag lernen wir verschiedene Techniken der Geh-Meditation und Übungen der Steh-Meditation kennen. In allen Teilen der Welt werden diese Techniken praktiziert. Sei es im Klosterkreuzgang, im Labyrinth, beim Pilgern, im Park oder zuhause im Garten. Das Wunder des Gehens wieder zu entdecken und es zu üben, dazu lädt die Gehmeditation ein. Durch „Bewusstsein in der Bewegung und im Stehen“ sich selbst erfahren – durch die Meditation die Mitte finden. Ergänzt wird dieser Kurs mit Massagetechniken und Sitzmeditationen (Kissen oder Stuhl). Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Übungen sind für Teilnehmer jeden Alters geeignet.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, Kissen, falls vorhanden Meditationskissen oder -bänkchen.

**Samstag, 03.02.18, 14.00 – 17.00 Uhr
Seminarraum Bayerischer Sängerbund,
Bahnhofstraße 9, Seiteneingang links, 1. Stock
Euro 18**

**X040
Eine Auszeit für sich selbst – DAO
spannend-entspannend
Zur Ruhe kommen – Seine Mitte
finden – Ankommen**

Eugen Schneider

Unter diesem Motto werden wir uns mit verschiedenen Entspannungstechniken beschäftigen. Übungen, die leicht in den Alltag einzubauen sind. Wir beginnen den Tag mit einer einfachen Meditation (Kissen oder Stuhl) und schließen diese mit einer Daoistischen Selbstmassage ab. Neben Übungen aus den Bereichen Qigong, Taiji, Yoga, Zen, Atem und Achtsamkeit werden wir „Meditatives Gehen und Stehen“ kennen lernen. Wir genießen die Zeit im Kloster Frauenwörth im Chiemsee neben unseren Übungsstunden mit Gesprächen und Entspannung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Übungen sind für Teilnehmer jeden Alters geeignet. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke.
Samstag, 20.01.18, 09.15 – 16.30 Uhr
Anreise in Eigenregie – bitte Zeit für Überfahrt von Gstadt oder Prien zur Fraueninsel berücksichtigen Euro 69 (inkl. „Kaffee und Keks“ am Nachmittag)

**X041
Life Kinetik – Denk an Dein Gehirn
Workshop für Eltern und Kinder**

Marie Niino und Marion Heick

Life Kinetik ist ein Bewegungsprogramm mit jeder Menge Lachen, Spaß und Freude für die ganze Familie. Durch gezielte Bewegungsabläufe schaffen wir neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen und erhöhen dabei spielerisch unsere Lernfähigkeit und Kreativität in allen Bereichen.

- Bestimmt Schulstress ihr Familienleben?
- Möchten Sie ihrem Kind das Lernen erleichtern?
- Wünschen Sie sich mehr Ausgeglichenheit und Selbstbewusstsein für Ihr Kind?
- „Helles Köpfchen“ daheim und trotzdem schlechte Noten?
- Möchten Sie gemeinsam mit ihrem Kind aktiv werden?

Dann ist unser Workshop genau das Richtige für Sie und ihr Kind!
Samstag, 13.01.18, 14.00 – 15.30 Uhr
Seminarraum Bayerischer Sängerbund, Bahnhofstraße 9, Seiteneingang links, 1. Stock Euro 12 (Erwachsene), Euro 8 (Kinder)

**X043
Emotional Freedom Techniques (EFT)
Klopfakupunktur – Hilfe zur Selbsthilfe**

Beatrix Thaler – Heilpraktikerin für Psychotherapie
Langanhaltende emotionale Belastungen wie Stress, Wut, Sorgen, Ängste u. v. m. können zu Krankheiten führen. Akupunktur basiert auf der Annahme, dass in unserem Körper subtile Energien durch sog. Meridiane fließen. Ist dieser Energiefluss blockiert, kann dies die körperliche Gesundheit gefährden. Wenn wir diese Meridiane stimulieren, indem wir sie mit unseren Fingerspitzen beklopfen, kann die Energie wieder frei fließen. Dies wiederum bewirkt einen harmonisierenden Effekt und unsere Selbstheilungskräfte werden angeregt. In diesem Workshop erfahren Sie den Ablauf dieser Technik und wie Sie damit an Ihre Probleme herangehen können. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.
Freitag, 19.01.18, 19.00 – 21.30 Uhr
Seminarraum Bayerischer Sängerbund, Bahnhofstraße 9, Seiteneingang links, 1. Stock Euro 14

**X044/X044A
SENSE & MIND
Lernen durch Wahrnehmung der
Bewegung – Methode nach Moshé
Feldenkrais**

Hildegard Aigner
Bei dieser Methode benutzen wir Bewegung als ganzheitlichen Ansatz für Entwicklungsprozesse in Bezug auf Denken, Fühlen, Wahrnehmen und Handeln. In diesem Kurs werden wir mit einfachen Übungen uns auf unsere natürlichen Bewegungsmuster zurückbesinnen. Sie erspüren Unterschiede in der Wirkung großer kraftvoller Bewegungen zu kleineren, weniger kraftvollen. Sie werden lernen sich selbst besser wahrzunehmen. Sie können auf diesem Weg in körperliche Balance kommen, die sich positiv auf ihr Denken und Fühlen auswirkt und unmittelbar zu mehr Optimismus führt. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, Kissen und Socken.
Mittwochs ab, 18.10.17, 10.00 – 11.15 Uhr
5 Vormittage
Donnerstags ab 19.10.17, 10.00 – 11.15 Uhr
5 Vormittage
Seminarraum Bayerischer Sängerbund, Bahnhofstraße 9, Seiteneingang links, 1. Stock Je Euro 33

**X045
Ayurvedische Fußmassage zur
Selbstanwendung**

Sabine Kellerhals
Die ayurvedische Fußmassage „Padabhyanga“ ist in Indien eine der weitest verbreiteten Massagen, und kann sehr gut an sich selbst angewandt werden. „Padabhyanga“ lindert innere Hektik und Stress, Unruhe, Abgeschlagenheit sowie Schlafstörung. Sie lernen sowohl ausgleichende als auch anregende Griffe kennen, um den Energiefluss zu fördern, das Nervensystem zu beruhigen und die Selbstheilungskräfte zu stärken. Wir massieren mit warmen ayurvedischen Ölen unsere Füße und Beine bis zu den Knien und genießen den Vormittag mit Ayurveda-Tee! Bitte mitbringen: Großes Handtuch, bequeme Kleidung, dicke Socken, Tasse.
Samstag, 28.10.17, 10.00 – 13.00 Uhr
Seminarraum Bayerischer Sängerbund, Bahnhofstraße 9, Seiteneingang links, 1. Stock Euro 22 (inkl. Materialgebühr Euro 4 für Ayurvedaöle und Ayurveda Tees)

**X046
Ayurvedische Gesichtsmassage
zur Selbstanwendung für Frauen**

Sabine Kellerhals
Eine ayurvedische Gesichtsmassage führt zu tiefer Entspannung und einem strahlenden Aussehen. Nach einer Entspannung folgen einfache und sanfte Yogaübungen für die Augen und das Gesicht. Anschließend erlernen wir die ayurvedische Gesichtsmassage „Mukhabhyanga“ und verwöhnen uns mit ayurvedischen Ölen sowie Tee. Diese Massage beinhaltet Gesicht, Schultern, Nacken und Kopf. Bitte mitbringen: Kopfbedeckung (Mütze), kleines Gästehandtuch, Schüssel (groß genug für das Gästehandtuch), bequeme Kleidung, dicke Socken, Tasse).
Samstag, 28.10.17, 14.00 – 17.00 Uhr
Seminarraum Bayerischer Sängerbund, Bahnhofstraße 9, Seiteneingang links, 1. Stock Euro 22 (inkl. Materialgebühr Euro 4 für Ayurvedaöle und Ayurveda Tees)

elektro- und gebäudetechnik
Martin Kaffl
Weitmoosweg 3 • D-83075 Bad Feilnbach-Au
Telefon 08064 228 • Fax 08064 445



Strom • Wärme

E-Mail: info@elektro-kaffl.de • www.elektro-kaffl.de

SCHLEMER

**Baustoffgroßhandel
Baelemente
Agrarhandel**

Alfons Schlemmer GmbH
Achthaler Straße 39
83075 Au bei Bad Aibling

Telefon 08064 271
Fax 08064 449

Bad Aibling

Bad Feilnbach

Bruckmühl

Feldkirchen-Westerham

Kolbermoor

**X047
Yin Yoga Seminar**

Alexandra Schuhmann-Weiß

Yin Yoga ist ein ruhiger, tendenziell passiver Yogastil, der hauptsächlich im Sitzen oder Liegen praktiziert wird. Im Yin Yoga geht es vor allem darum, in die Asanas hinein zu entspannen und den Atem frei fließen zu lassen, um auf diese Weise zu innerer Ruhe zu kommen und unterschwellige Spannungen in den inneren Organen und Muskelpartien loszulassen. Im Yin Yoga wird jede Asana mindestens 3 Minuten lang gehalten. Durch das ruhige Halten sollen alle Muskeln loslassen und vollständig entspannen. Dadurch wird das Bindegewebe (Faszien) in den Muskeln, an den Muskelenden und zwischen den Muskeln erreicht. Falls bestimmte Muskelpartien lange nicht mehr gedehnt wurden, kann es zu einer Verfilzung des Bindegewebes zwischen großen Muskelgruppen kommen. Diese werden bei der langen Dehnung in den Asanas (Yogahaltungen) förmlich „aufgemacht“.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke und kleines Kissen.

Samstag, 20.01.18, 13.00 – 16.00 Uhr
Seminarraum Bayerischer Sängerbund,
Bahnhofstraße 9, Seiteneingang links, 1. Stock
Euro 16

**X048
Yoga – Grundkurs**

Marianne Roider

Yoga kann von jedem Menschen, gleich welchen Alters, praktiziert werden. Das Wort „Yoga“ bedeutet so viel wie „verbinden“ oder „Einheit“ und spricht damit den ganzen Menschen an. Im Einklang mit Geist, Seele und Körper möchte die ganzheitliche Übungsweise des Yoga den Menschen regenerieren, stärken, beleben und mit mehr Freude und Sinnerfüllung durch das Leben begleiten.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, warme Decke und Socken – bequeme Baumwollbekleidung

Montags, ab 16.10.17, 18.00 – 19.30 Uhr
7 Abende
Gemeindekindergarten Au – Gymnastikraum
Euro 55

**X049/X050
Yoga Basics**

Susi Hirl

Bringe deine Lebensenergie in Fluss, deinen Verstand zur Ruhe und komme in Kontakt mit deinem Selbst! Sowohl in „Basics“ als auch in „Feinschliff“ liegt der Schwerpunkt auf einer möglichst genauen Ausführung der Körperübungen. Schwierigkeitsgrad und Intensität passe ich den Teilnehmern an, daher sind beide Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Gelegentliche Atemübungen und Meditationen schließen den Kreis und machen Yoga zu einem integralen Workout für Körper, Geist und Seele.

Montags, ab 25.09.17, 08.15 – 09.15 Uhr
15 Vormittage

Montags, ab 25.09.17, 18.00 – 19.00 Uhr
15 Abende

Seminarraum Bayerischer Sängerbund,
Bahnhofstraße 9, Seiteneingang links, 1. Stock
Je Euro 85

Gymnastik

**X012
Wenn der Rücken zwickt –
Körperverstehen praktisch**

Kerstin Schneehage, Sportwissenschaftlerin/-therapeutin

Kursbeschreibung siehe Gesellschaft und Leben Seite 54

**X053/X054
Wirbelsäulengymnastik**

Kerstin Schneehage

Mehr als 80 % aller Deutschen leiden im Laufe ihres Lebens an Rückenschmerzen. Durch diese Entwicklung steigt die Nachfrage nach Rückenprogrammen und -kursen. Entspannungsübungen und eine gezielte Gymnastik, wobei Sie insbesondere die Muskelgruppen trainieren, die für eine gesunde Körperhaltung entscheidend sind, helfen die Körperkraft zu steigern.

Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe oder dicke Socken, evtl. kleines Nackenkissen

Kurs I: Montags, ab 25.09.17
18.00 – 18.45 Uhr, 12 Abende

Kurs II: Montags, ab 25.09.17
19.00 – 19.45 Uhr, 12 Abende

Medical Park Bad Feilnbach, Blumenhof,
Breitensteinstraße 10
Je Euro 45

**X055/X056
Wirbelsäulengymnastik – Gesunder
Rücken, mehr Bewegungsfreude**

Stefanie Schreiber

Eine ausgeglichene Muskulatur gewährleistet einen gesunden und leistungsfähigen Rücken. Bei dieser funktionellen Gymnastik stehen Kräftigung, Dehnung und Mobilisation der Wirbelsäule und ihres Muskelsystems im Vordergrund. Übungen zur Körperwahrnehmung und Elemente aus verschiedenen Entspannungsverfahren sollen zusätzlich helfen, Muskelverspannungen und Rückenbeschwerden zu lindern.

Bitte mitbringen: Matte, Gymnastikschuhe oder dicke Socken.

Kurs I: Dienstags, ab 26.09.17
19.00 – 20.00 Uhr, 15 Abende

Kurs II: Dienstags, ab 26.09.17
20.00 – 21.00 Uhr, 15 Abende

Gemeindekindergarten Au – Gymnastikraum
Je Euro 62

**X057
Wirbelsäulengymnastik – Gesunder
Rücken, mehr Bewegungsfreude**

Stefanie Schreiber

Kursbeschreibung siehe X055/X056

Freitags, ab 29.09.17, 08.30 – 09.30 Uhr
10 Vormittage

Seminarraum Bayer. Sängerbund,
Bahnhofstraße 9, Seiteneingang links, 1. Stock,
Bad Feilnbach
Euro 45

**X058/X059
Wirbelsäulengymnastik**

Rosemarie Langer

Ein Übungsprogramm das hilft, Rückenbeschwerden vorzubeugen. Der Bewegungs- und Halteapparat wird mit gezielten Übungen mobilisiert, gedehnt und gekräftigt. Schwerpunkt des Kurses ist der Aufbau der Rumpfmuskulatur, das Bewusstmachen von Bewegungsabläufen und Körperwahrnehmung. Dieser Kurs ist auch für Teilnehmer mit Gelenkersatz (Endo-Prothesen) geeignet!

Bitte eine Matte mitbringen.
Kurs I: Donnerstags, ab 05.10.17
14.00 – 14.45 Uhr, 12 Nachmittage

Kurs II: Donnerstags, ab 05.10.17
15.00 – 15.45 Uhr, 12 Nachmittage

Seminarraum. Sängerbund, Bahnhofstraße 9,
Seiteneingang links, 1. Stock, Bad Feilnbach
Je Euro 45

WIRTSCHAFTLICHER ERFOLG

...gemeinsam in die richtige Richtung.

BSF
Steuerberatungsgesellschaft mbH

Gemeinsam mit Ihnen setzen wir unser gesamtes fundiertes Fachwissen ein, um in enger Zusammenarbeit mit Ihnen die optimalen Lösungsstrategien für Sie zu entwickeln.

Ihr wirtschaftlicher Erfolg ist unser oberstes Ziel!

Infos und Service unter www.bsf-steuerberatung.de

Kufsteiner Str. 52 · 83075 Bad Feilnbach
Tel. (08066) 9039-0 · Fax (08066) 9039-39

Sprechen Sie mit uns! ... wir sind für Sie da!

**HOLZBAU
MEISTERBETRIEB**

**ZIMMEREI
INNENAUSBAU
DACHSANIERUNG
BAUPLANUNG**

STADLER & LITZLFELDER GbR
ACKERPOINTSTRASSE 20 · 83075 BAD FEILNBACH
TELEFON 0 80 66 / 88 44 32
info@sl-holzbau.de · www.sl-holzbau.de

**X060
Pilates**

Dörte Krüger

Pilates ist eine Trainingsmethode, die Ihrem Körper unabhängig von Ihrem Alter und Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit mehr Balance und Beweglichkeit verleiht. Auf schonende Weise verbessern Sie Ihre Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer. Das übergeordnete Ziel aller Übungen ist die Kräftigung und Kontrolle des Körperzentrums „Powerhouse“. Dazu werden vor allem die tiefliegenden Muskelgruppen trainiert, die einer gesunden Körperhaltung dienen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung.

**Mittwochs ab 27.09.17, 19.00 – 20.00 Uhr
10 Abende**

**Seminarraum Bayerischer Sängerbund,
Bahnhofstraße 9, Seiteneingang links, 1. Stock
Euro 45**

**X061
Tanzen macht Spaß**

Yvonne Müller-Pousset

Bei diesem „Tanz-Workout“ handelt es sich um ein Fitness-Programm für Jedermann. Es ist keinerlei tänzerische Vorerfahrung nötig. Ob jung oder alt, ob fülliger oder schlank, ob Frau oder Mann: Hier geht es vor allem darum, beim Tanzen Spaß zu haben. Die Schrittfolgen werden vor allem auf lateinamerikanische Musik, aber auch auf aktuelle Hits und Jazzklassiker, sowie Musical- und Filmmusik getanzt. Dabei wird auch darauf geachtet, dass die Bewegungen dem Körperbau entsprechen. Am Anfang steht ein ausgedehntes Warm-Up und am Ende ein Stretching, um die beanspruchten Muskelpartien richtig aufzuwärmen und zum Schluss zu entspannen.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportbekleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch und Getränk.

**Montags, ab 25.09.17, 19.00 – 20.00 Uhr
10 Abende**

**Vereinshaus Bad Feilnbach, vhs-Seminarraum,
Bahnhofstraße 9, Seiteneingang rechts
Euro 42**

**X062
Afterwork – Fitness**

Sophia Oberprieler

Nach einem langen und stressigen Arbeitstag zu Hause nur noch auf die Couch fallen? Hier nicht! Wir geben dem Stress durch Sport und Schwitzen ein Ventil, wir fühlen uns besser danach und genießen dann die Entspannung auf der Couch umso mehr. Wir trainieren in den Bereichen Ausdauer, Kräftigung, Mobilisation, Koordination und Core Training. Unter Einsatz einfacher Hilfsmittel, dem Partner oder nur unseres Körpergewichts wird 60 Minuten lang trainiert.

Bitte Gymnastikmatte, Handtuch und Getränk mitbringen!

**Donnerstags, ab 05.10.17, 18.00 – 19.00 Uhr
10 Abende**

**Seminarraum, Bayerischer Sängerbund,
Bahnhofstraße 9, Seiteneingang links, 1. Stock
Euro 45**

**X063
Faszientraining**

Sophia Oberprieler

Faszien (Bindegewebenetz unter der Haut) brauchen verschiedene Reize und Bewegung, um sie optimal zu trainieren und gesund zu erhalten. Werden die Verklebungen der Faszien nicht behandelt, kann dies zu Problemen im ganzen Körper führen und im Sport die optimale Leistungsfähigkeit einschränken. Somit ergibt sich die Wichtigkeit der Einbeziehung von Faszien in jedes Training. Das Faszien-Training ist eine ideale Ergänzung zum normalen Sport und für die Beweglichkeit im Alltag, zudem fördert es die Regeneration und Vitalität.

**Donnerstags, ab 05.10.17, 19.00 – 20.00 Uhr
10 Abende**

**Seminarraum, Bayerischer Sängerbund,
Bahnhofstraße 9, Seiteneingang links, 1. Stock
Euro 45**



Wassergymnastik

**X064/X065
Aquafitness**

Sabine von Tycowicz

Bei dieser besonderen Form von Bewegung im Wasser wird durch den Auftrieb ein intensives Muskeltraining ermöglicht. Mit vielseitigen Übungen und unter Einsatz verschiedener Hilfsmittel (Aquanudel, Disc, Hanteln) werden Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft und Koordination, bei einer Wassertemperatur von ca. 34°C, gelenkschonend gefördert. Das Training ist für alle Altersgruppen geeignet.

**Mittwochs, ab 27.09.17, 18.00 – 18.45 Uhr
14 Abende**

**Mittwochs, ab 27.09.17, 19.00 – 19.45 Uhr
14 Abende**

**Medical Park Bad Feilnbach, Schwimmbad
Blumenhof, Breitensteinstraße 10
Jeweils Euro 99**

2 REPARATURNOTDIENST
x im Mangfalltal

Grubholzer Str. 6 Kolbermoor ☎ 0 80 31 96760	Breitensteinstr. 3 Bad Feilnbach ☎ 0 80 66 453
---	---

GLASEREI MOSER
Meisterbetrieb

Ganzglasduschen . Lackiertes Glas
 Wärmeschutzglas . Glastüren
 Glasbedachungen . Spiegel
 Ganzglaswände

150 m² Ausstellung
 Grubholzer Straße 6, Kolbermoor
www.glaserei-moser.de

AS - Erdbau
GmbH & Co. KG

- Grabenlose Rohrverlegung
- Bodenaushub (Baugruben, Rohrgräben...)
- Einbau von Klär und Versitzgruben
- Landschaftsbau
- Spezialbaumfüllung mit Bagger
- Abbrucharbeiten
- Transporte

Andreas Scheidl
Gottschalling 10
83075 Au bei Aibling

Tel.: 0 80 64 / 7 13

Fax.: 0 80 64 / 81 27

Mobil: 0170 - 5520166

E-Mail: info@as-erdbau.de

URL: www.as-erdbau.de

Bad Aibling

Bad Feilnbach

Bruckmühl

Feldkirchen-Westerham

Kolbermoor

Fitness

X068

Bodystyling

Sabrina Gasteiger

Möchten Sie Ihren Körper straffen und fit werden? Dann machen Sie einfach mit. Herz und Kreislauf werden zu Beginn jeder Stunde mit leichten, abwechslungsreichen Aerobic-Segmenten in Schwung gebracht. Anschließend werden wir mit mehreren Kleingeräten, wie Hanteln, Thera-Bänder, Gymnastikbällen, die verschiedensten Muskelgruppen stärken. Am Ende jeder Stunde ist Zeit für Stretch-Übungen und Entspannung um den Alltagsstress hinter sich zu lassen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Hanteln 0,5 kg, Thera-Band, Sportbekleidung und Getränk.

**Dienstags, ab 26.09.17, 18.00 – 19.00 Uhr
15 Abende, Grundschule Au – Turnhalle**

Euro 55

X069

Therapeutisches Krafttraining

Romina Vanselow

In diesem Kurs betreut Sie eine erfahrene Physiotherapeutin beim Training an Fitnessgeräten und geht gezielt auf persönliche Bedürfnisse ein. Nach einer Aufwärmphase trainieren Sie an den für Sie geeigneten Geräten mit dem Ziel, Ihren Rücken, Beine und Arme zu stabilisieren und zu kräftigen. Damit verbessern Sie Ihre Muskelkraft und Beweglichkeit, Sie gleichen muskuläre Defizite aus und erarbeiten sich eine gute Kraftgrundlage für alle Sportarten. Gleichzeitig regen Sie Kreislauf und Stoffwechsel an. Das Training endet in der Abkühlungsphase mit einer Dehnungseinheit. Teilnehmerzahl max. 6 Personen.

Bitte mitbringen: Turnschuhe und sportliche Kleidung.

**Donnerstags, ab 28.09.17, 18.20 – 19.20 Uhr
15 Abende**

Physioplus, Breitensteinstraße 5, Bad Feilnbach

Euro 125

X070

Therapeutisches Krafttraining für Senioren

Luise Armbrorst-Bär

In diesem Kurs – speziell für Senioren – betreut Sie eine erfahrene Physiotherapeutin beim Training an Fitnessgeräten und geht gezielt auf persönliche Bedürfnisse ein. Nach einer Aufwärmphase trainieren Sie an den für Sie geeigneten Geräten mit dem Ziel, Ihren Rücken, Beine und Arme zu stabilisieren und zu kräftigen. Damit verbessern Sie Ihre Beweglichkeit – Kreislauf und Stoffwechsel werden angeregt. Das Training endet mit einer Dehnungseinheit. Teilnehmerzahl max. 6 Personen.

Bitte mitbringen: Turnschuhe und sportliche Kleidung.

**Dienstags, ab 26.09.17, 09.30 – 10.30 Uhr
10 Vormittage**

Physioplus, Breitensteinstraße 5, Bad Feilnbach

Euro 82

Outdoor

X071

Trailrunning – Workshop für Einsteiger

*Kerstin Schneehage – Sportwissenschaftlerin/
-therapeutin*

Durch Trailrunning trainierst Du Koordination, Kraft und Kondition. Ein effektives Training mit guter Laune. In diesem Kurs zeige ich wie Du am besten startest und mit der richtigen Technik Deine Fitness verbessern kannst, leichter und evtl. schneller joggst und gelenkschonend auch mal bergab läufst. Daneben gibt es für langes gesundes und beschwerdefreies Laufen praktische Tipps aus der Sporttherapie. Als Voraussetzung solltest Du in der Ebene langsam locker 45 Minuten traben können. Im Kurs werden insgesamt ca. 8 km und 250 hm zurückgelegt. Das Training findet bei jeder Witterung statt. Für Erwachsene und Jugendliche.

Bitte mitbringen: Sportkleidung und feste Schuhe.

Samstag 21.10.17, 10.00 – 12.00 Uhr

**Treffpunkt: Unterer Jenbach-Parkplatz,
Wendelsteinstraße, gegenüber Café Millau**

Euro 10

X072

Outdoor Gym – Funktionelles Training in der Natur

*Kerstin Schneehage – Sportwissenschaftlerin/
-therapeutin*

Ein gutes Training braucht frische Luft, Spaß und Gleichgesinnte. Ohne Dach und Schnick Schnack trainierst Du unter Anleitung der Sportwissenschaftlerin Kerstin: Kraft, Kondition und Koordination. Nur mit dem eigenen Körpergewicht lernst Du einfache aber effektive Übungen kennen, die Du jederzeit und überall umsetzen kannst. Das beste Mittel gegen zähe Schweinehunde an grauen Herbsttagen und einen fitten gesunden Start in den Winter. Für Erwachsene und Jugendliche.

Bitte Sportsachen, feste Schuhe und ein Handtuch mitbringen.

Sonntag, 22.10.17, 10.00 – 11.00 Uhr

**Treffpunkt: Unterer Jenbach-Parkplatz,
Wendelsteinstraße, gegenüber Café Millau**

Euro 10

X073A-C

Schneeschuhwanderung

Peter Menhofer

Es werden Schneeschuhtouren auf Berggipfel oder zu anderen interessanten Zielen durchgeführt. Die reine Gehzeit beträgt zwischen 4 und 6 Stunden. Eine Einkehr während oder am Ende der Tour ist vorgesehen. Die Teilnehmer sollten über eine ausreichende Kondition verfügen. Die Bekleidung muss der Witterung entsprechen und es sollte auch ein Rucksack mit Bekleidung, Getränken und Essen mitgenommen werden. Besondere Vorkenntnisse zum Schneeschuhgehen sind nicht notwendig. Die Touren werden von einem ausgebildeten Schneeschuhwanderführer (meist von zwei) geleitet. Es handelt sich um keine reinen Schneeschuhwanderungen sondern um Schneeschuhtouren bei denen schon zwischen 400 – 700 hm überwunden werden. Allerdings kann die Gruppe je nach Leistungsstärke auch aufgeteilt werden. Die Touren können aufgrund von Witterungseinflüssen, wegen der Leistungsfähigkeit der Teilnehmer oder auch aus anderen Gründen entfallen, verkürzt oder abgebrochen werden.

Es stehen drei Termine zur Auswahl:

**Samstag, 30.12.17, Sonntag, 14.01.18
und Sonntag, 28.01.18**

**Treffpunkt: Jeweils 09.00 Uhr am Rathaus,
Bahnhofstraße 5, 83075 Bad Feilnbach**

Je Euro 22 (Stöcke und Schneeschuhe können für eine Gebühr von zzgl. Euro 5 ausgeliehen werden – die Leihgebühr wird direkt vor Ort bezahlt. Bitte bei der Anmeldung angeben).

X074

Eggenalm – Wintertraum mit Kaiserblick Einfache Schneeschuhwanderung

Josefine Lechner

Das Almengelände rund um die Hindenburgturm bei Reit im Winkl ist ein wahrer Wintertraum. Schnell ist man heroben, mit dem Hüttentaxi auf 1200 m und schon geht es hinein ins Pulverschneeevergnügen. Tief verschneit ist der Winterwald, den wir in gleichmäßigen Steigungen durchziehen. Gleich nebenan befindet sich das Schutzgebiet Rührkübeltal, welches Rückzugsgebiet für die selten gewordenen Raufußshühner geworden ist. Ruhe und Einsamkeit sind hier Zuhause. Den Wald hinter uns lassend, öffnet sich die sonnigen Almenhänge der im Sommer bewirtschafteten Eggenalm. Das Hüttenbankerl lädt uns ein zu einer Rast und belohnt mit einem Ausblick auf den Kaiser bis zu den Chiemgauer Bergen. Bei der Rückkehr ist eine Einkehr in der Hindenburgturm vorgesehen und wer mag, kann mit dem Rodel ins Tal fahren.

Anforderungen: Einfache Schneeschuhtour, Kondition für insgesamt ca. 4 Std. Gehzeit und 400 hm im auf und ab erforderlich.

Freitag, 29.12.17, 08.30 – 16.00 Uhr

Reit im Winkl – genauer Treffpunkt wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Euro 35 (zzgl. Euro 12 Hüttentaxi – Schneeschuhverleih Euro 10)

Prävention und medizinische Themen

X076

Vortrag: Die Welt der Mikronährstoffe

Susanne Flintsch – Heilpraktikerin

Was können Selen, Magnesium, Zink und die anderen Stoffe so, was brauchen wir wirklich, wie stellen wir einen Mangel fest und wie können wir ihn gegebenenfalls auffüllen. Viele brauchbare Tipps erwarten uns in dem Vortrag mit Heilpraktikerin und Buchautorin Susanne Flintsch.

Donnerstag, 05.10.17, 19.00 Uhr

**Rathaus Bad Feilnbach, Sitzungssaal,
Bahnhofstraße 5**

Euro 10

X077

„Bäume – die sanfte Medizin der Riesen“

Sabine Haase

Bäume sind seit Urzeiten Begleiter des Menschen; sie boten unseren Ahnen nicht nur Schutz, sondern auch Nahrung und Heilung bei Krankheiten. Dieser Workshop gibt einen Einblick in die erstaunliche Vielfalt der Verwendungsmöglichkeiten einheimischer, bekannter Bäume: Vogelbeeren für die Darmflora und den Lymphfluss, Weidenrinde für Gelenkentzündungen, Nadelbäume für Atemwegserkrankungen – aber auch Obstbäume bieten mehr als nur die Früchte! Zusammen werden wir einige Mischungen aus Blüten, Blätter, Rinden, Wurzel und Früchten nach Rezepturen der Volksmedizin zubereiten. Dazu gibt es ein Skript, Probierschmankerl und viele Rezepte. Bitte kleine Behälter für die Probchen mitnehmen.

Montag, 22.01.18, 18.30 – 21.00 Uhr
Leo-von-Welden-Schule Bad Feilnbach, Schulküche

Euro 14 (inkl. Euro 4 Materialkosten)

X078

„Traditionelles Räuchern“ – Kräuter, Rituale, Wirkung

Sabine Haase

Das Verräuchern von Kräutern und Pflanzenteilen ist so alt wie die Geschichte des Feuers – also wie die der Menschheit selbst. In vielen Kulturkreisen gehört das Wissen um diese Tradition bis heute zum gelebten Alltag. Rauch von ausgesuchten Kräutern und Harzen wirkt klärend und heilend, desinfiziert Räume und vertreibt schlechte Atmosphäre. In diesem Workshop werden wir uns mit der Geschichte des Räucherns und den verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten, aber auch mit den wichtigsten Kräutern und Ritualen beschäftigen, allen voran den Rauhächten. Hergestellt werden hierbei verschiedene Räuchermischungen zur Reinigung, für Glück & Segen, für Liebe, Erfolg und Gesundheit. Dazu gibt es ein Skript, Duftproben und viele Rezepte. Bitte kleine Behälter für die Probchen mitbringen.

Montag, 04.12.17, 18.30 – 21.00 Uhr
Leo-von-Welden-Schule Bad Feilnbach, Schulküche

Euro 14 (inkl. Euro 4 Materialkosten)

Kochen und Genuss

X079

Indische Küche für Einsteiger und Neugierige – einfach und exotisch

Charanjit Heer

Die Rezepte sind für jeden einfach und schnell umsetzbar. In diesem Kurs bereiten wir traditionelle indische Gerichte, wie z. B. Dal (Vorspeise aus Linsen), ein Fleischgericht in exotisch gewürzter Sauce, mehrere leckere Beilagen, Raita und ein typisches Getränk zu. Mit einer Süßspeise lassen wir unser Kochvergnügen ausklingen. Auf das jeweilige Gericht abgestimmte Gewürzmischungen werden wir selbst kreieren. Ganz nebenbei erfahren Sie einiges über Gewürze, deren harmonische Verwendung eine Besonderheit und gleichzeitig das Geheimnis der indischen Küche ausmacht. Wir verwenden möglichst ökologisch erzeugte frische Lebensmittel aus dem Bio-Anbau.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher und kleine Vorratsboxen. Ein kleines scharfes Schneidmesser wäre von Vorteil.

Donnerstag, 12.10.17, 17.30 – 22.00 Uhr
Leo-von-Welden-Schule Bad Feilnbach – Schulküche, Leo-von-Welden-Weg 6

Euro 44 (inkl. 20 Euro Verzehr)

X008A

Sensorik und Düfte im Wein

Susanne Krehan

Genaue Beschreibung siehe unter Gesellschaft und Leben, Seite 53

Samstag, 13.01.18, 16.30 – 19.00 Uhr
Alte Kunstschmiede der Künstlerkolonie, Brannenburg, Schlossstraße 1

Euro 59

X081

Schmalznelkurs – Auszogne, Krapfen und Striezl

Rosa Marx

Feinduftende Schmalzneln selber backen – wer kann das noch? Es ist das Geheimnis von Großmüttern und Bäuerinnen, die die Kunst des Schmalznelbackens noch verstehen. Unter fachkundiger Leitung können Sie lernen, wie Striezl, Krapfen und Auszogne hergestellt werden. Zur Fertigung der verschiedenen Nudelarten gibt es viele Tipps: Sie lernen, wie wichtig das richtige Fett, die richtige Temperatur und der Gehprozess des Hefeteigs für das Gelingen von

Schmalzgebäck ist. Im Anschluss können die frischgebackenen Nudeln verspeist oder mit nach Hause genommen werden.

Bitte mitbringen: Schürze und Vorratsgefäß
Mittwoch, 04.10.17, 18.00 – 22.00 Uhr
Leo-von-Welden-Schule Bad Feilnbach, Schulküche, Leo-von-Welden-Weg 6
 Euro 25 (inkl. Euro 5 Verzehr)

X082

Salziges Schmalzgebäck Schuxn – Hauberkircherlinge – Hasenöhrl und Dotschnsuppe

Rosa Marx

Es passt zum Kaffee oder auch Bier – mit Marmelade süß oder mit Sauerkraut pikant gefüllt. Salziges Schmalzgebäck schmeckt immer hervorragend und erinnert uns an die Kochkünste unserer Großmütter aus der Kindheit. Die gelernte Hauswirtschafterin Rosa Marx zeigt, wie dieses salzige Schmalzgebäck zubereitet wird. Passend zu den Schuxn und Hasenöhrl wird auch eine traditionelle Dotschnsuppe gekocht. Die frischgebackenen Nudeln dürfen gleich verzehrt oder mit nach Hause genommen werden.

Bitte mitbringen: Schürze und Vorratsgefäß
Mittwoch, 17.01.18, 18.00 – 22.00 Uhr
Leo-von-Welden-Schule Bad Feilnbach – Schulküche, Leo-von-Welden-Weg 6
 Euro 25 (inkl. Euro 5 Verzehr)

X083

„Selbst gemachtes Sauerkraut“ und Erntedank auf dem Hahn-Hof

Georg Hahn, Biobauer

So mancher denkt bei diesem gesunden Lebensmittel an stampfende stramme Wadl in großen Steingutfässern. Dass man das bei uns in Bayern beliebte Sauerkraut auch in kleineren Mengen, mit den Händen und der Zuhilfenahme eines Holzstampfers selbst herstellen kann, zeigt uns unter fachkundiger Anleitung der Bio- und Erlebnisbauer Georg Hahn auf seinem Hof in Großhartpenning bei Holzkirchen. Dabei verrät er uns auch sein Geheimnis, wie es besonders mild und aromatisch wird. Nach einer kurzen Hofführung geht es auch gleich ans Eingemachte – jeder Teilnehmer darf sein eigenes Sauerkraut herstellen. Nach getaner Arbeit findet im Anschluss ein gemeinsames geselliges Mittagessen statt, bei dem natürlich Sauerkraut mit Schweinswürstel oder Fleisch aus der Region aufgetischt werden. Während wir uns dieses Essen schmecken lassen, wird der Schorsch Texte und Lieder rund ums Kraut vortragen. Keine Sorge – Ihr selbstgemachtes Sauerkraut dürfen Sie mit nach Hause nehmen, denn das benötigt nämlich noch ca. 3 – 5 Tage Zeit, bis sie es endlich verkosten dürfen.

Bitte mitbringen: 1 große Plastikwanne zum Mischen, Behälter aus Steingut oder ein großes Gurkenglas (ca. 3 Liter Inhalt), Latexhandschuhe und Küchenschürze.

Anmeldung aus organisatorischen Gründen unbedingt bis 17.10.17 erforderlich.

Samstag, 21.10.17, 09.30 – 13.30 Uhr
HahnHof, Warngauer Straße 7, 83607 Holzkirchen-Großhartpenning

(Es können auch Fahrgemeinschaften gebildet werden)
 Euro 45 (inkl. Kraut und Mittagessen, Getränke sind im Preis nicht enthalten)



Metzgerei Weingast
83075 Bad Feilnbach
Kampenwandstraße 4
 Telefon 0 80 66 / 90 63 21
 Telefax 0 80 66 / 90 63 22
Öffnungszeiten:
 Mo.–Fr. 7.00–18.00 Uhr
 durchgehend geöffnet
 Samstag 7.00–12.00 Uhr

**FEINE FLEISCH- UND WURSTWAREN
 SOWIE EIER VOM MOAR RUND UM DIE UHR
 AUS UNSEREM GEKÜHLTEN AUTOMATEN!**

Musik

X085
**Informationsveranstaltung für
 Musikkurse am Mittwoch, den 04.10.17,
 um 18.00 Uhr**
 Rathaus Bad Feilnbach, Sitzungssaal,
 Bahnhofstraße 5

→ **Folgendes gilt für alle
 Gitarrenkurse X086 – X089**

Veranstaltungsort:
 Vereinsheim Bad Feilnbach, vhs-Seminarraum,
 Bahnhofstraße 9, Eingang rechts
 Termine:
 Dienstags, ab 10.10.17, Uhrzeiten werden am
 Informationsveranstaltungsabend (siehe X085)
 vereinbart.

X086
**Gitarren-Unterricht für Anfänger
 (auch für Kinder ab ca. 10 Jahren)**

Beatrix Thaler

Mit allem „Drum und Dran“.
 Angefangen von leichtem Melodienspiel, bei dem
 nach und nach erweiterte Notenkenntnisse sowie
 Kenntnisse in Liedbegleitung erlangt werden.
 Euro 139

X087
Gitarren-Unterricht für Fortgeschrittene

Beatrix Thaler

Euro 139

X088
Gitarre für Liedbegleitung

Beatrix Thaler

Notenkenntnisse erwünscht aber nicht zwingend
 erforderlich.
 Euro 139

X089
Gitarren-Spielkreis

Beatrix Thaler

Für Fortgeschrittene mit Kenntnissen bis zur
 5. Lage. Notenkenntnisse erwünscht aber nicht
 zwingend erforderlich.
 Euro 139

→ **Folgendes gilt für alle
 Kurse X090 – X092**

Veranstaltungsort:
 Vereinsheim Bad Feilnbach, vhs-Seminarraum,
 Bahnhofstraße 9, Eingang rechts
 Termine:
 Mittwochs, ab 11.10.17, Uhrzeiten werden am
 Informationsveranstaltungsabend (siehe X085)
 vereinbart.

X090
**Haken- und Pedalarfen-Unterricht
 für Anfänger (auch für Kinder ab
 ca. 8 Jahren)**

Elisabeth Huber-Elatawna

Vermittlung von Leihinstrumenten möglich.
 Euro 139

X091
**Haken- und Pedalarfen-Unterricht
 für Fortgeschrittene**

Elisabeth Huber-Elatawna

Auf Haken – und Pedalarfe erfolgt der Unterricht
 individuell nach den Bedürfnissen des Teilnehmers.
 Sowohl Übungen zur Verbesserung der Technik,
 als auch die Liedbegleitung sind Thema und
 selbstverständlich die Erarbeitung einiger unserer
 wunderschönen Stücke.
 Euro 139

X092
Hackbrett

Elisabeth Huber-Elatawna

Das Hackbrett wird in seinen verschiedenen Formen
 auf der ganzen Welt gespielt. Dementsprechend
 vielfältig ist die Literatur für dieses schnell erlern-
 bare Instrument.
 Euro 139

→ Die vorgenannten Musikstunden werden
 in folgenden Einheiten angeboten:
 3–4 Teilnehmer: 12 x 45 Minuten
 2 Teilnehmer: 10 x 45 Minuten
 1 Teilnehmer: 10 x 30 Minuten

→ X009/X010
Entdecke deine Stimme

Christina Millauer

Kursbeschreibung siehe Seite 54

Theater

X096
„Da Himmegugga“

Elfriede & Erwin Ringsgwandl

Da Himmegugga ist ein Theaterstück für Erwach-
 sene und Kinder mit Spaß, Ironie, Zauber, Spannung
 und Klamauk. Der Himmegugga ist ein zwiederner
 Sonderling. Mit seiner Tochter Maria lebt er zurück-
 gezogen in seiner außergewöhnlichen Werkstatt. Der
 Himmegugga erfindet unverzichtbare Gerätschaften
 für das tägliche Leben, doch die Menschen lachen
 ihn aus. Durch die Begegnung mit einem Wesen
 aus einer anderen Welt erhofft er sich Verständnis
 und eine Antwort auf die Frage nach Gottes An-
 wesenheit. Erleben Sie wunderbar sonderbare Schau-
 spieler, in einem Sammelsurium an Utensilien, die
 uns in eine andere Zeit versetzen. Kloane gschlamperte
 Wesen, die Dachrinniedler, hausen in verborgenen
 Winkeln der Himmegugga-Werkstatt. Nur wer der
 oberbayrischen Sprache mächtig ist, kann sie ver-
 stehen. Wir bitten um Ihr Verständnis, dass
 gebuchte Karten nicht storniert werden können.

Mittwoch, 08.11.17, 18.00 – 20.30 Uhr

Freie Platzwahl – Anwesenheit ab 17.15 Uhr
 empfehlenswert.

Theaterzelt Riedering, Tinninger Straße 50

Euro 25 (Erwachsene)

Euro 10 (Kinder von 5 bis 15 Jahre)

X097

„Elias“

Elfriede & Erwin Ringsgwandl

Elias oder Elija gilt als die Verkörperung von Auf-
 richtigkeit und Unbeugsamkeit. Er war im Alten
 Testament ein wundertätiger Prophet und erhoffter
 Wegbereiter des Messias. Er gehört im Koran zu
 den Rechtschaffenen und bei den Katholiken zu den
 Heiligen. Das Stück erzählt eine Geschichte von
 Liebe und Krieg, von Unterdrückung und Auflehnung.
 Zentraler Schauplatz der Handlung ist das Schloss
 zu Routheringen, das früher auf der Anhöhe im Wald
 gegenüber vom Theaterzelt gestanden haben soll.
 Wir bitten um Ihr Verständnis, dass gebuchte Karten
 nicht storniert werden können.

Freitag, 20.10.17, 18.00 – 20.30 Uhr

Freie Platzwahl – Anwesenheit ab 17.15 Uhr
 empfehlenswert.

Theaterzelt Riedering, Tinninger Straße 50

Euro 35 (Erwachsene)

Euro 20 (Jugendliche von 12 bis 15 Jahre)

DachKomplett

Meisterhaft
Handwerklich

ZIMMEREI GmbH
SCHNITZENBAUMER
DACHDECKEREI

☎ **08066 - 283**
 83075 Bad Feilnbach
 Kufsteiner Str. 3

eMail: zs.bf@t-online.de

www.zimmerei-schnitzenbaumer.de

Wir feiern unser 70. Firmenjubiläum

Schafwollspinnerei Höfer GmbH
 Aiblingenstr. 1 • 83075 Litzdorf
 info@schafwolle-hoefer.de • www.schafwolle-hoefer.de

Künstlerisches Gestalten

X098 Ölmal- und Zeichenkurs für Anfänger

Edmont Kies

In diesem Kurs wird das perspektivische Zeichnen vermittelt, sowie Bildgestaltung und Einteilung von Proportionen, richtiges Sehen von Schatten und Licht und vieles mehr. Beim Ölmalen können sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene die Grundtechniken des Landschaftsmalens erlernen bzw. bereits erworbene Kenntnisse vertiefen. Für Zeichenkurs bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A2 oder 3, verschiedene Bleistifte von Stärke HB, H2 - H4, B2 - B6, Radiergummi, Knetgummi, evtl. Kreide oder Kohle.

Für das Ölmalen bitte Grundausrüstung mitbringen.

**Montags, ab 25.09.17, 19.00 – 21.00 Uhr
12 Abende**

**Leo-von-Welden-Schule, Bad Feilnbach
Euro 149**

X099 Ölmal- und Zeichenkurs für Fortgeschrittene

Edmont Kies

In diesem Kurs werden die bisherigen Kenntnisse vertieft. Bitte mitbringen: siehe X098

**Dienstags, ab 26.09.17, 19.00 – 21.00 Uhr
12 Abende**

**Leo-von-Welden-Schule, Bad Feilnbach
Euro 149**



Fotografie

X100 Workshop: Die Eggstätt-Hemhofer Seenplatte im Herbst Fotografisches Portrait einer Landschaft und seiner Details

Martin Sinzinger – Naturfotograf

Waldige Hügel, moorige Senken und recht naturbelassene Seen kennzeichnen die Eggstätt-Hemhofer Seenplatte. Entsprechend der landschaftlichen und naturräumlichen Vielfalt finden sich hier auch im Herbst zahlreiche Motive. Von sich im See spiegelnden buntbelaubten Bäumen, knorrigen Kiefern und tauglitzernder Gräser bis hin zu Pilzen im Moos reicht das Spektrum der fotografischen Möglichkeiten. An diesem Tag werden wir Aspekte des ausklingenden Jahres im Großen und im Detail zu aussagekräftigen „Lichtbildern“ komponieren. Sowohl Anfänger als auch erfahrene Fotografen können Anregungen und neue Ideen finden. Geeignet für Spiegelreflex-, Bridge-, oder auch Kompaktkameras, denn jeder soll mit seiner Ausrüstung zu besseren Ergebnissen gelangen können. Die fotografische Praxis geht dabei primär vom Motiv und einer tieferen Beschäftigung mit dessen „Wesen“ aus. Naturkundliche Informationen ergänzen daher die technischen Tipps zu Möglichkeiten der lichtbildnerischen Umsetzung. Diese fotografischen Ausflüge geben vielfältige Möglichkeiten zur Annäherung an Landschaft, Pflanzen und Tiere und zur Übung und Praxis der Naturfotografie unter profunder Anleitung. Immer ist auch Zeit für individuelle Hilfestellungen zur Fototechnik, zu Funktionen der eigenen Kamera, etc. Daneben darf es aber auch einfach eine schöne Zeit im Kreise Gleichgesinnter sein ...

Bitte bei Anmeldung unbedingt Mobilnummer sowie E-Mail-Adresse angeben!
Samstag, 14.10.17, 08.30 – 16.30 Uhr
Der Treffpunkt wird rechtzeitig bekanntgegeben.
Euro 74

X101 Einstieg in die digitale Fotografie

Peter Eckhardt

Zielgruppe: Um- und Neueinsteiger in die digitale Fotografie. Interessenten, die beabsichtigen sich eine neue Kamera zuzulegen. Inhalt: Welche Typen von Digitalkameras gibt es? Was leisten sie? Wie nutze ich meine Kamera effektiv und wie wende ich welche Einstellungen richtig an? Der Zusammenhang von Belichtungszeit, Blende und ISO wird dargestellt; der Einfluss der Blende auf die Schärfentiefe erklärt; die Objektivarten, Brennweite und deren perspektivische Wirkung besprochen; das richtige Belichten und Fokussieren erklärt; was ist ein Histogramm; welchen Einfluss haben Sensorgröße und Pixelzahl; welche Dateiformate anwenden. Welches Kamera-Zubehör kann sinnvoll sein; wie übertrage ich die Bilder auf den PC oder das Smartphone; welche Möglichkeiten der Archivierung gibt es. Die Kursunterlagen werden den Teilnehmern als PDF Datei per E-Mail zugesandt.

Samstag, 21.10.17, 10.00 – 14.00 Uhr
**Rathaus Bad Feilnbach, Sitzungssaal,
Bahnhofstraße 5**
Euro 22

X102 Das Fotobuch

Peter Eckhardt

Das Fotobuch ist eine wunderbare Sache, um Ereignisse festzuhalten und sich diese ohne Monitor in Erinnerung zu rufen. Das kann für einen selbst sein oder als Geschenk für Freunde und Verwandte dienen. Es werden zunächst die auf dem Markt frei verfügbaren und meist genutzten Anwendungen zum Erstellen von Fotobüchern vorgestellt. Am Beispiel der CEWE-Software wird dann gemeinsam ein Fotobuch erstellt, um sich mit der Anwendung und deren Möglichkeiten, es ganz individuell zu gestalten, vertraut zu machen. Die Teilnehmer können bis zu 20 Fotos im JPEG-Format mitbringen, um diese dann bei der Erstellung des Fotobuches zu nutzen. Die Kursunterlagen werden den Teilnehmern als PDF Datei per E-Mail zugesandt.

Samstag, 18.11.17, 10.00 – 13.00 Uhr
**Rathaus Bad Feilnbach, Sitzungssaal,
Bahnhofstraße 5**
Euro 17



**Massivholzhaus
Passivholzhaus
Holzkonstruktion
Sonderanfertigungen**



Eder Holzbau GmbH
Friedrich-Dittes-Weg 2
83075 Bad Feilnbach
Telefon: +49 (0)8066 1085
Fax: +49 (0)8066 434
info@eder-holzbau.de
http://www.eder-holzbau.de

FACHWERKSTÄTTE FÜR NATURSTEINARBEITEN
Michael Maier – Steinmetzmeister



- Grabmale u. Inschriften
- Renovierungen
- Bronzegrabschmuck
- Küchenarbeitsplatten
- Waschtische
- Treppen- u. Bodenbeläge
- Granittröge und -brunnen

83075 BAD FEILNBACH-AU · SCHMIEDGASSE 7
Werkstatt: Tel. 08064/1704 · Fax 08064/909024
Büro: Tel. 08031/99775 · Fax 08031/236234
Internet: www.steinmetzmeister-maier.de

Handwerkliches und textiles Gestalten



X103 Bunte Weihnachtssterne aus Transparentpapier

HandZeichen e. V.

Leuchtend bunte Weihnachtssterne in verschiedensten Farben wie lila, gelb, hellrot, petrol, türkis, hellgrün, rosa, eisblau, dunkelrot, grün und orange, werden wir an diesem Nachmittag anfertigen. Die Sterne bestehen aus 30 vorgefertigten Einzelteilen, die in geselliger Runde bei Plätzchen und Tee unter fachkundiger Anleitung gefaltet und zusammengesteckt werden. Mit der eingearbeiteten Beleuchtung sind die handgefertigten Sterne ein wunderschönes farbenfrohes Accessoire für die Weihnachtszeit. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihren Farbwunsch an.

Samstag, 25.11.17, 14.00 – 17.00 Uhr

Vereinsheim, vhs-Seminarraum, Bahnhofstraße 9, Seiteneingang rechts

Euro 25 (inkl. Materialkosten)

Die Einnahmen gehen zu 100 % an den Verein.

HandZeichen e. V. wurde von der Wahl-Rosenheimerin Dorothea Handreke im Jahr 2012 gegründet. Die kompletten Erlöse des Verkaufs der Werkstücke des anerkannten gemeinnützigen Vereins gehen an Kinder-Hilfsprojekte, wie z. B. Freudentanz e. V. ein Projekt der Caritas in München, Kinderstation des ROMED, Heilpädagogische Waldorfschule in Bad Aibling, Ambulantes Kinderhospiz München, Christophorus Schule für schwerstbehinderte Kinder in Bonn, Grundschule in Benin (Westafrika), gemeinsam mit dem Bundesministerium für Wirtschaft und Zusammenarbeit.



X104 Wichtel filzen

Martina Höfer und Hildegard Deichsel

Bunte Schafwolle mit der Filznadel geformt und mit der Seifenlauge verfilzt zu kleinen Wichtelwesen passen das ganze Jahr, aber besonders verzaubern sie die vorweihnachtliche Zeit. Wir gestalten mit der Trocken- und Nassfilztechnik Schritt für Schritt kleine bunte phantasievolle Wichtel, die Jeder in dieser besonderen Zeit haben sollte. In netter kleiner Runde kann dieses alte Kunsthandwerk „Filzen“ ausprobiert werden und dann kann die „Wichtelzeit“ beginnen – vielleicht in diesem Jahr schon etwas früher als sonst.

Bitte mitbringen: Wasserdichte Unterlage mit Rand (Backblech), Handtuch und Hausschuhe.

Material kann bei der Kursleitung erworben werden.

Donnerstag, 09.11.17, 18.30 – 21.30 Uhr
Schafwollspinnerei Höfer, Neuer Kunstraum, Schwarzlackstraße 6, 83075 Litzldorf

Euro 20



X105 Lieblingsstücke aus Filz im Alpenstil

Martina Höfer und Hildegard Deichsel

Herzerl, Edelweiß, Enzian u.v.m. filzen wir aus bunter Schafwolle. Mit Hilfe einer Filznadel, warmer Seifenlauge und unseren Händen formen wir trendige Schmuckstücke, Schlüsselanhänger, „Mitbringsel“, oder Accessoires für unser Trachtenoutfit. In Trocken- und mit der Nassfilztechnik gestalten und formen wir weiche Wolle in originelle Einzelstücke und verbringen gemeinsam einen interessanten und zugleich entspannenden Filzabend. Eigene Ideen können gerne mitgebracht und „verfilzt“ werden. Bitte mitbringen: Wasserdichte Unterlage mit Rand (Backblech), Handtuch und Hausschuhe.

Material kann bei der Kursleitung erworben werden.

Mittwoch, 24.01.18, 18.30 – 21.30 Uhr
Schafwollspinnerei Höfer, Neuer Kunstraum, Schwarzlackstraße 6, 83075 Litzldorf

Euro 20

X106 „Ein Abend voller Tricks und Tipps – Janker selbst gestrickt“

Martina Höfer

An diesem Abend erhalten Strickerinnen mit leichten Vorkenntnissen von der Kursleiterin viele wertvolle Tricks und Tipps, wenn Sie sich einen Janker selbst stricken möchten. Ob zum Dirndl oder mit Kapuze – zum Schluss heißt es „Ich weiß wie!“ Und mit etwas Ausdauer ist der Erfolg garantiert. Wir benötigen: Nähadel spitz (große Öse), Stricknadel Nr. 3 sowie eine Häkelnadel Nr. 2½. Das Material kann auf Wunsch auch bei der Kursleitung erworben werden. Bitte Hausschuhe mitbringen.

Dienstag, 14.11.17, 18.30 Uhr
(Dauer ca. 2 Stunden)

Schafwollspinnerei Höfer, Neuer Kunstraum, Schwarzlackstraße 6, 83075 Litzldorf

Euro 15

X107

Korbflechten – ein altes Handwerk voll im Trend

Brigitte Obermeir

Seit vielen tausend Jahren begleitet das Flechten den Menschen. Bis heute ist eine maschinelle Fertigung nicht möglich. Das Flechthandwerk wird dabei nicht nur in traditioneller Weise ausgeübt, sondern bereichert uns immer mehr durch den kreativ-spielerischen Umgang mit dem Material. Sie flechten einen Korb Ihrer Wahl, z. B. einen kleinen Einkaufskorb und lernen dabei die Grundkenntnisse des Korbflechtens kennen. Aber auch kreative Objektflechterei für Haus und Garten in den verschiedensten Techniken ist möglich. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Als Flechtmaterial stehen verschiedenfarbige Weiden zur Verfügung. Für spezielle Wünsche bitte bis 5 Tage vor Kursbeginn anrufen (die Telefonnummer ist im vhs-Büro zu erfragen). Gerne können Sie auch selbst geschnittenes Flechtmaterial mitbringen und einarbeiten.

Bitte mitbringen: Unempfindliche Kleidung und Verpflegung.

Vereinsheim, vhs-Seminarraum, Bahnhofstraße 9, Seiteneingang rechts

Samstag, 13.01.18, 09.00 – 18.00 Uhr

Euro 65 (zzgl. Materialkosten)

Die Materialkosten werden nach Verbrauch im Kurs erhoben (ca. Euro 10 bis Euro 20)



X108 Trachtenrock

Melanie Ost

Diese moderne Art des Trachtenrocks ist ein trendiges Kombi-Kleidungsstück, das in jedem Kleiderschrank seinen Platz findet. Eine vielfältige Stoffauswahl bietet zahlreiche Möglichkeiten, diesen Rock immer wieder neu und nicht nur traditionell zu kombinieren. Ein schickes Lieblingsteil, das für jeden Anlass geeignet ist. Grundkenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine und etwas Näherfahrung werden vorausgesetzt.

Bitte mitbringen: Eigene gut funktionierende Nähmaschine, Stoffe in gewünschten Farben und Mustern je nach Geschmack (Fragen zum Material und Menge etc., können vorab mit der Kursleitung gerne telefonisch besprochen werden – bitte bei Anmeldung Kontaktdaten erfragen).

Donnerstags, ab 12.10.17, 18.30 – 21.30 Uhr
3 Abende

Leo-von-Welden-Schule, Bad Feilnbach, Handarbeitsraum

Euro 49

**X109
Dirndlschürze Nähen**

Melanie Ost

Sie haben schon einige Dirndl, möchten aber lernen, sich zusätzliche Schürzen zu nähen, um abzuwechseln? In diesem Kurs erarbeiten Sie Ihren eigenen Grundschnitt und fertigen Ihr eigenes Unikat einer Dirndlschürze aus verschiedenen Materialien, wie Baumwolle, Seide, Taft oder Mischgewebe in verschiedenen Verarbeitungsarten, gereiht, in Falten gelegt oder gesmokt, mit Biesen oder Spitzenverzierung unter fachkundiger Anleitung einer Trachtenschneidermeisterin. Grundkenntnisse des Nähens sollten für diesen Kurs vorhanden sein. Bitte bringen Sie ein passendes Dirndl oder eine Schürze mit sowie Stoff, passendes Nähgarn sowie Nähutensilien. Vorabgespräche mit der Dozentin können von uns arrangiert werden. Nähmaschinen können gestellt oder selber mitgebracht werden (die Leihgebühr beträgt einmalig Euro 5)

**Samstags, ab 23.09.17, 09.00 – 11.00 Uhr
2 Treffen**

**Brannenburg, ehem. Polizeigebäude neben
Wendelsteinhalle, Kirchplatz 2, 1. Stock,
Euro 25**



**X110
„Vintage-Schätzchen“**

Uta Marschall

Gönnen Sie Ihren Möbeln ein zweites Leben – Shabby, klassisch oder schick. Lieb gewonnene Kleinmöbel und Accessoires wirken nach dem Auffrischen wieder ganz modern. Sie erhalten Tipps und Inspirationen für die Arbeit mit Kreidefarben, Wachsen und Schleiftechniken – viele Ideen für ein schönes Zuhause. An ein- oder zwei Nachmittagen bearbeiten wir Ihr Kleinmöbel. Die Kreidefarben in zarten pudrigen Tönen können direkt vor Ort erworben werden. Bei Anmeldung bitte angeben, welches Lieblingsstück Sie gerne auffrischen möchten.

Bitte zusätzlich mitbringen: Pinsel und Schleifpapier wenn vorhanden und alte Kleidung.

**Freitag, 12.01.18, 14.30 – ca. 19.00 Uhr
Vereinsheim, vhs-Seminarraum, Bahnhofstraße 9,
Seiteneingang rechts**

Euro 24 (zzgl. Materialkosten für Kreidefarben, Pinsel etc. - diese sind vor Ort bei der Kursleitung direkt zu bezahlen)

**X111
Kleine Geschenke aus Speckstein**

Hildegunde Bode

Speckstein ist ein besonders talkhaltiges und dadurch weiches Mineral, das sich mit einfachen Werkzeugen wie Messern, Feilen und Schmirgelpapier sehr gut bearbeiten lässt. Gepaart mit Ihrer Kreativität entstehen so individuelle Deko- oder Schmuckstücke wie z. B. Teelichthalter, Solitärvasen, Kettenanhänger, Handschmeichler, Schmuckschalen oder einfache Skulpturen – vielleicht auch ein ganz persönliches Weihnachtsgeschenk.

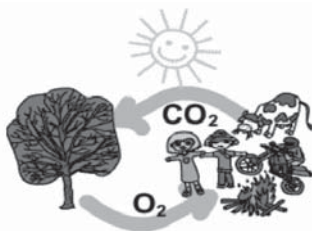
**Sonntag, 12.11.17, 13.00 – 17.00 Uhr
Vereinsheim, vhs-Seminarraum, Bahnhofstraße
9, Seiteneingang rechts
Euro 27 inkl. Grundmaterial**

Junge vhs

Weltkunde für Kinder bedeutet spielerisch und experimentell die Welt mit ihren Naturgeheimnissen zu entdecken. In den beiden Forscherkursen stehen Experimentieren und Erforschen, aber auch Hinterfragen von naturwissenschaftlichen und geografischen Zusammenhängen im Vordergrund. Hier gibt es Zeit und Raum, um auch mal etwas Neues auszuprobieren. Experimente fördern das Selbstbewusstsein der Kinder, haben einen großen Lernerfolg, schulen das logische Denken und steigern die Beobachtungsfähigkeit der Kinder (www.weltkunde-kinder.de).

*„Was du mir sagst, das vergesse ich.
Was du mir zeigst, daran erinnere ich mich.
Was du mich tun lässt, das verstehe ich.“*

Konfuzius, chinesischer Philosoph



**X112
Weltkunde für Kinder
Prima Klima**

Birgit Posselt – Dipl. Geografin

Du wolltest schon immer wissen,
· was der Unterschied zwischen Wetter und Klima ist?
· wie das Klima früher war?
· was du selbst zum Klima beitragen kannst?

Wenn ja, dann bist du genau richtig bei Weltkunde für Kinder und einem spannenden Forschervormittag. Ich freue mich auf viele experimentierfreudige Forscher! Bitte den Kindern ein Getränk und eine kleine Brotzeit mitgeben.

**Termin: Samstag, 18.11.17, 09.00 – 12.00 Uhr
Vereinsheim Bad Feilnbach, vhs-Seminarraum,
Bahnhofstraße 9, Seiteneingang rechts
Euro 20**



**X113
Weltkunde für Kinder
Tropischer Regenwald**

Birgit Posselt – Dipl. Geografin

Du wolltest schon immer wissen,
· welche Tiere und Pflanzen im Regenwald wohnen?
· welche Rolle der Regenwald für unser Klima spielt?
· welche Produkte aus dem Regenwald kommen?
· was das Besondere am Stockwerkbau im Regenwald ist?

Wenn ja, dann bist du genau richtig bei Weltkunde für Kinder und einem spannenden Forschervormittag. Ich freue mich auf viele experimentierfreudige Forscher! Bitte den Kindern ein Getränk und eine kleine Brotzeit mitgeben.

**Termin: Samstag, 25.11.17, 09.00 – 12.00 Uhr
Vereinsheim Bad Feilnbach, vhs-Seminarraum,
Bahnhofstraße 9, Seiteneingang rechts
Euro 20**

**X114
Weltkunde für Kinder
Ozeane der Erde**

Birgit Posselt, Dipl. Geografin

Du wolltest schon immer wissen,
· welche Unterschiede es zwischen den Ozeanen gibt?
· welche Rolle der Salzgehalt im Wasser spielt?
· was Ozeanversauerung bedeutet?
· wie wir unsere Ozeane weiterhin schützen können?

Wenn ja, dann bist du genau richtig bei Weltkunde für Kinder und einem spannenden Forschervormittag. Ich freue mich auf viele experimentierfreudige Forscher! Bitte den Kindern ein Getränk und eine kleine Brotzeit mitgeben.

**Termin: Samstag, 09.12.17, 09.00 – 12.00 Uhr
Vereinsheim Bad Feilnbach, vhs-Seminarraum,
Bahnhofstraße 9, Seiteneingang rechts
Euro 20**

**X115
Die Burgherren kehren zurück –
Bibertour**

Heinz-Jürgen Pohl

Der Biber baut wieder in Bayern. Woran kann man ihn erkennen, wie legt er meterdicke Bäume ohne Motorsäge um? Wo ist sein Bau? Wieso wird er beim Baden nicht nass? Wovon und wie lebt dieser älteste Wasserkünstler und Landschaftsgärtner? Suchen Sie mit uns Antworten auf spannende Fragen und entdecken Sie mit etwas Glück die Biberfamilie. Für Kinder ab 5 Jahren in Begleitung Erwachsener. Bitte an festes Schuhwerk und der Witterung angepasste Kleidung denken.

**Samstag, den 21.10.17, 15.00 – ca. 16.30 Uhr
Treffpunkt: Rathaus Bad Feilnbach,
Bahnhofstraße 5
Euro 5 (Erwachsene), Euro 2 (Kinder)**